

RESPIRATION 4-7-8

APAISEZ VOTRE ESPRIT EN QUELQUES MINUTES

Une technique simple de respiration consciente pour réduire le stress et favoriser la détente.

Étapes :

- 1. Je m'installe confortablement. Je pose mes pieds au sol et je relâche mes épaules.**
- 2. Je mets ma main sur mon ventre.**
- 3. J'inspire doucement par le nez pendant 4 secondes (mon ventre se gonfle).**
- 4. Je retiens mon souffle pendant 7 secondes.**
- 5. J'expire lentement par la bouche pendant 8 secondes (comme si je soufflais à travers une paille - mon ventre se dégonfle).**



Je répète le cycle 3 à 4 fois.

Durée ? Moins de 2 minutes

Quand et où m'en servir ? À faire n'importe où, dès que le stress monte ou avant de dormir.

Bénéfices :

**CALME LE SYSTÈME
NERVEUX**

RÉDUIT L'ANXIÉTÉ

**RALENTIT LE RYTHME
CARDIAQUE**

**FAVORISE
L'ENDORMISSEMENT**

Cet exercice est un soutien quotidien. Il ne remplace pas un suivi médical ou thérapeutique.

4-7-8 BREATHING

CALM YOUR MIND IN JUST A FEW MINUTES

A simple conscious breathing technique to reduce stress and enhance relaxation.

Steps :

- 1. I am sitting comfortably. I place my feet on the floor and relax my shoulders.**
- 2. I place my hand on my stomach.**
- 3. I inhale slowly through my nose for 4 seconds and feel my stomach expanding).**
- 4. I hold my breath for 7 seconds.**
- 5. I exhale slowly through my mouth for 8 seconds (as if I were blowing through a straw) and feel my stomach deflating.**

 **I repeat the cycle 3 to 4 times.**

Duration? Less than 2 minutes.

When and where should I use it? Anywhere, as soon as stress rises or before going to sleep.

Benefits:

**CALMS THE NERVOUS
SYSTEM**

REDUCES ANXIETY

SLOWS HEART RATE

INDUCES SLEEP

This exercise provides daily support. It does not replace medical or therapeutic care.