

Quels sont les bienfaits d'une respiration efficace?

- Réduit le stress et l'anxiété
- Stabilise nos émotions
- Permet de se calmer
- Soulage les tensions musculaires
- Améliore la posture
- Améliore la mémoire et la concentration
- Contribue à un meilleur sommeil



Références

- <https://www.youtube.com/watch?v=MepDpceB-28>
- https://www.youtube.com/watch?v=TdCZCh9LiRo&list=RDtdCZCh9LiRo&start_radio=1
- <https://www.youtube.com/watch?v=GGCr2lm3ZG0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=2KSp2uQsEH8&t=10s>
- https://www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie/files/umcm-santepsychologie/wf/fiche_techniques_de_relaxation.pdf?fbclid=IwY2xjawN4xO9leHRuA2FlbQIxMQBzcnRjBmFwcF9pZAEwAAEeZhVhCTPqV8gDQkGj4WJNuQN6D48Pb7X-LKeJ01TzbCYzowKjhPVrc76ynME_aem_K0q_iwcCdX_u4dAXt0er2g
- https://www.santemonteregic.qc.ca/sites/default/files/2022/06/e12.pdf?fbclid=IwY2xjawN4xOdleHRuA2FlbQIxMQBzcnRjBmFwcF9pZAEwAAEeWHMRWEqdA4vWjPrfQkykTWwZYIIVKAHpqcwD-FfqZJWC0sa8MGstj9UluY4_aem_Qy6Hb1lmrPCX_zsF0xWxcA
- <https://www.fqm.qc.ca/le-massager/la-respiration-une-alliee-du-corps-et-de-lesprit/>
- Lulii. (s.d.). Breathing exercise, deep breath through nose. Art line [illustration]. Canva. <https://www.canva.com/>
- Levchenko, M. (s.d.) Lotus Flower Line Icon. [illustration]. Canva. <https://www.canva.com/>

Comment intégrer les exercices dans votre routine?

Dans ce dépliant, vous trouverez deux activités de respiration et deux activités de relaxation.

Prenez le temps de les explorer.

Choisissez ce qui vous fera du bien, que ce soit une seule activité ou les quatre!

Elles permettront d'équilibrer votre journée en créant un moment pour vous.

Intégrez les respirations courtes durant :

- le trafic
- votre douche
- le visionnement de la télévision

Même une minute de respirations aide à se prioriser au quotidien.

Intégrez les méditations plus longues à votre routine du matin et du soir.

Jumelez-les à vos activités existantes pour en faire une habitude.

Créé par Audreyanne Mercier, Rosalie Lamoureux, Hélène Fleury et Anne-Sophie Therrien, étudiantes en ergothérapie. Octobre 2025.

Respirer pour retrouver l'équilibre



Cet outil se veut une petite pause bien-être. Un moment pour vous prioriser, peu importe le temps que vous vous accordez.

Comprendre la respiration et la relaxation

La relaxation est une détente physique et mentale. Celle-ci peut être atteinte par différentes activités. Le yoga et la méditation en sont des exemples.

La respiration se concentre sur l'inspiration et l'expiration. Une bonne respiration est la première étape vers la relaxation. La respiration en carré et la cohérence cardiaque en sont des exemples, qui exigent peu de votre temps.

Ces activités peuvent être choisies selon :

- votre temps et énergie
- le moment de la journée
- vos préférences

C'est tout à fait normal d'essayer une activité sans succès! Chaque personne est différente. Certaines activités prennent plusieurs essais avant d'en ressentir les bienfaits.

Pour bien comprendre chaque exercice, des codes QR vous guideront vers des vidéos explicatives.

Respiration carrée 4 4 4 4

Technique séparée en 4 phases qui permet de calmer le corps et l'esprit en se concentrant sur la respiration.

Principales étapes

Chaque étape est réalisée pendant 4 secondes. Inspirez. Retenez l'air dans les poumons. Expirez. Retenez. Recommencez cet exercice pendant 5 minutes.



La cohérence cardiaque

Façon de respirer calmement pour détendre le corps et le cœur.

Principales étapes

Inspirez pendant 5 secondes. Expirez pendant 5 autres secondes. Recommencez cet exercice pendant 5 minutes.



Relaxation de Jacobson

Alterner la contraction et le relâchement des muscles. Apprécier les sensations relaxantes.

Principales étapes

Serrez fortement vos muscles pendant 5 secondes, puis relâchez. Appréciez les sensations dans votre corps. Répétez ceci de vos pieds jusqu'à votre tête.



Méditation guidée Pleine conscience

Se concentrer sur la respiration, les pensées, les émotions, les sensations physiques et l'environnement. Permet de s'ancrer dans le moment présent.

Principales étapes

Fermez les yeux. Respirez. Prenez conscience des sensations dans votre corps. Accueillez les pensées sans jugement. Ensuite, revenez à votre respiration.

