

## CONTRÔLER SA RESPIRATION POUR SOULAGER SA DOULEUR : UNE SOLUTION À LA PORTÉE DE TOUS



La respiration est un réflexe essentiel à la survie. Cependant, il arrive qu'elle soit trop rapide, surtout lorsqu'on vit un stress ou de la douleur. Apprendre à contrôler sa respiration permet de se détendre, de réduire son niveau de stress et même de diminuer la douleur.

Lorsque nous éprouvons de la douleur, notre respiration a tendance à devenir plus rapide, ce qui peut augmenter la tension dans notre corps et peut-être aussi notre douleur. De plus, une respiration trop rapide peut entraîner un ou plusieurs des problèmes suivants : étourdissements, sensation d'étouffement, vue brouillée, fatigue soudaine, engourdissements aux mains et aux pieds, moiteur aux mains, raideurs et

tensions musculaires, bouffées de chaleur, transpiration excessive, augmentation du rythme cardiaque, etc.

La respiration abdominale (par le ventre) permet de ramener la respiration à un rythme normal et aide à diminuer ces sensations désagréables.

### La respiration abdominale, un exercice qui fait du bien !

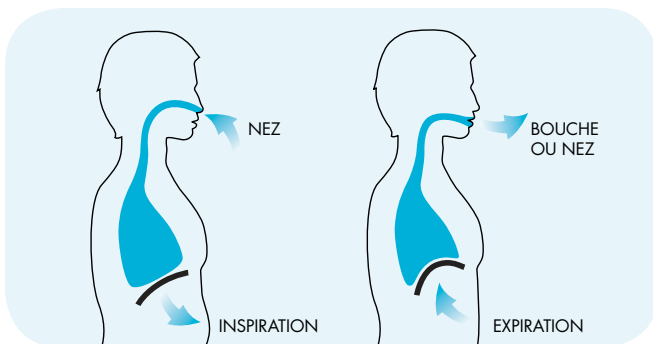
La première étape consiste à prendre conscience de sa façon de respirer. Pour ce faire, nous vous suggérons de réaliser les deux exercices suivants :

- 1- Comptez le nombre de respirations que vous prenez durant une minute. Notez qu'une respiration équivaut à une inspiration et une expiration.
- 2- Placez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre, afin de constater laquelle de ces deux parties bouge le plus quand vous respirez.

Si le nombre de respirations que vous prenez est plus grand que 14 par minute et si votre poitrine bouge plus que votre ventre, vous auriez tout intérêt à pratiquer la respiration abdominale telle que décrite ci-dessous. Cela vous aidera à détendre les muscles de votre corps et à diminuer votre douleur.

## La respiration abdominale: apprenez à respirer avec votre ventre.

- La position idéale pour pratiquer la respiration abdominale consiste à vous étendre sur le dos, les jambes légèrement soulevées par un oreiller. Vous pouvez aussi vous asseoir sur une chaise, le dos bien appuyé contre le dossier.
- Assurez-vous que vos vêtements ne causent ni pression ni serrement au niveau de votre ventre.
- Placez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre.
- Inspirez en gonflant votre ventre, pendant environ trois secondes.
- Expirez en dégonflant votre ventre (sans le rentrer) pour qu'il reprenne sa position initiale, pendant environ cinq secondes.
- Vous pouvez imaginer un ballon dans votre ventre qui se gonfle quand vous inspirez et qui se dégonfle, quand vous expirez.
- Si votre poitrine se gonfle davantage que votre ventre, appliquez une **légère** pression sur celle-ci pour éviter qu'elle bouge et pour permettre à votre ventre de se gonfler.



- Il est important que votre expiration soit lente et qu'elle dure au moins trois secondes ou plus si vous le pouvez. Rassurez-vous: vous aurez plus de facilité à réaliser l'exercice quand vous l'aurez pratiqué plusieurs fois.
- Pratiquez cette technique de respiration abdominale tous les jours, si possible, pendant environ cinq minutes. Avec de l'entraînement, vous pourrez même la réaliser quelques fois par jour ou au besoin.

Donnez-vous le temps de pratiquer et vous verrez que votre corps va s'habituer et la respiration abdominale se fera de plus en plus facilement.

**La respiration abdominale peut vous faire beaucoup de bien, si vous la pratiquez!**

[www.programmeaccord.org](http://www.programmeaccord.org)

Ce dépliant a été préparé par l'Équipe du Programme ACCORD - Regroupement des forces pour gérer la douleur chronique.

Pour plus d'informations sur la douleur chronique, consultez le site: [www.douleurchronique.org](http://www.douleurchronique.org) ou communiquez avec l'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC) au 514.355.4198

**ACCORD**  
Regroupement des forces pour  
gérer la douleur chronique