



L'hypoventilation

Le stress est un comportement appris.

On peut faire l'apprentissage de conduites incompatibles avec le stress : si j'apprends à me relaxer, je ne peux pas en même temps être tendu.

Comme il est pratiquement impossible de désapprendre, la seule façon de faire est d'apprendre un comportement nouveau et plus adapté.

Un apprentissage pour perdurer doit être répété souvent pour devenir une procédure.

Moins une personne respire, plus elle se calme.

Exercice 1

L'hypoventilation : en stimulant le SNP (système nerveux parasympathique) par une manœuvre vagale.

Videz vos poumons, sans forcer, puis prenez un tout petit peu d'air, que vous gardez en bouche un court moment.

Expirez sans vous forcer, comme un ballon qui se dégonfle par lui-même.

Persistez sans effort jusqu'à ce que le ralentissement soit bien net.

Conseil

Il vaut mieux pratiquer les exercices quand tout va bien ou pas trop mal, c'est-à-dire en dehors des périodes de contrariétés ou de situations stressantes. Le résultat se généralisera progressivement aux situations plus difficiles.

Appliquez ensuite la méthode, d'abord dans les situations faiblement contrariantes ou angoissantes, afin de vérifier que vous êtes capable de vous calmer et de ralentir votre pouls.