

# Apprendre la méthode de respiration 4-7-8 (ou la respiration de détente)

Cet exercice de respiration est tout à fait simple, ne prend presque pas de temps, ne nécessite pas d'équipement spécial, et peut être fait n'importe où. Bien que vous puissiez faire l'exercice dans n'importe quelle position, asseyez-vous avec votre dos droit tout en apprenant l'exercice.

Placez le bout de votre langue contre la crête de tissu juste derrière vos dents avant supérieures, et gardez-le là pendant tout l'exercice. Vous expirez par la bouche autour de votre langue ; essayez de serrer vos lèvres légèrement si cela semble gênant.

- Expirez complètement par la bouche, faisant un bruit de « ffffffff » (tel « fffffromage »).
- Fermez la bouche et inspirez tranquillement par le nez à un compte mental de **quatre**.
- Retenez votre souffle pour un compte de **sept**.
- Expirez complètement par la bouche, faisant un bruit de « ffffffff » à un compte de **huit**.
- Ceci est un cycle ou une respiration complète. Maintenant inhalez à nouveau et répétez le cycle trois fois de plus pour un total de quatre respirations.

Notez que vous inhalez toujours doucement par le nez et expirez par la bouche. Le bout de votre langue reste en position tout le temps. L'expiration prend deux fois plus de temps que l'inhalation. Le temps complet que vous prenez à chaque phase n'est pas important ; c'est le ratio de 4 : 7 : 8 qui compte. Si vous avez du mal à retenir votre souffle, accélérez l'exercice mais gardez le ratio de 4 : 7 : 8 pour les trois phases. Avec la pratique, vous pouvez ralentir le tout et commencer à inhaler et expirer de plus en plus profondément. Cet exercice est un tranquillisant naturel pour le système nerveux. Bonne respiration !

**Sources:** [www.drweil.com](http://www.drweil.com)  
<https://www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/mental-health/have-a-happier-life/>

Pour plus d'exercices de respiration, voir « 8 Breathing Exercises to Try When You Feel Anxious » à <https://www.healthline.com/health/breathing-exercises-for-anxiety>