

CONTENU

(Recherche) *TECHNIQUES DE RELAXATION : UN CONTRÔLE RESPIRATOIRE CONTRIBUE À DISSIPER LA RÉACTION DE STRESS.* École de médecine de Harvard (Harvard Health Publications). Page 2

(Recherche) *PRENDRE UNE PROFONDE RESPIRATION - ÇA CALME VRAIMENT LE CERVEAU.* Par Stephan Kozub, The Verge, 30 mars 2017. Page 5. Ajouté le 02/04/2017

(Recherche) *LE RYTHME RESPIRATOIRE (inspirer/expirer) INFLUENCE LA MÉMOIRE ET LA PEUR ;* La respiration ne se limite pas qu'à un afflux d'oxygène. Elle est aussi liée au fonctionnement cérébral et au comportement. De la Northwestern University). Page 8

LA RESPIRATION Par Bob Bodenhamer & all. Page 10.

TECHNIQUES DE RELAXATION : UN CONTRÔLE RESPIRATOIRE CONTRIBUE À DISSIPER LA RÉACTION DE STRESS

École de médecine de Harvard (Harvard Health Publications)

Traduit par Richard Parent

*Publié sous la chronique **The Family Health Guide**. Bien que cet article fasse mention de « contrôle respiratoire », il faut se rappeler que la respiration est un phénomène naturel qui doit se produire spontanément. R.P.*

On identifie également l'expression « [combats-ou-fuis](#) » par réaction au stress. C'est ce que fait notre corps lorsqu'il se prépare à affronter ou à éviter un danger. Lorsqu'on l'invoque avec pertinence, cette réaction au stress nous aide à relever plusieurs défis. Mais là où le problème commence, c'est lorsque cette réaction se trouve constamment provoquée par des événements quotidiens moins soudains tels que des soucis d'argent, un bouchon de circulation, des inquiétudes au travail ou des problèmes relationnels.

Des problèmes de santé peuvent en résulter. Une pression sanguine élevée en constitue un excellent exemple, car elle s'avère un important facteur de risque pour les problèmes cardiaques. La réaction au stress affaiblit aussi notre système immunitaire, augmentant ainsi les risques de contracter un rhume et autre maladie. De plus, l'accumulation de stimuli anxiogènes contribue à [l'anxiété](#) et à la dépression. Nous ne pouvons échapper à toutes les sources anxiogènes que la vie nous réserve ; nous ne souhaitons d'ailleurs pas tous les éviter. Mais rien ne nous empêche de développer des manières plus saines d'y réagir. Un moyen d'y parvenir consiste à invoquer la [réaction relaxante](#) (ou réponse de relaxation), grâce à une technique développée, dans les années 1970 à l'École de médecine d'Harvard, par le cardiologue Herbert Benson. La réaction relaxante est un état de calme profond qu'on peut susciter de plusieurs façons, dont la méditation, le yoga et la relaxation musculaire progressive.

Porter attention à notre respiration fait partie des éléments communs à plusieurs techniques qui évoquent la réaction de relaxation. La première étape consiste à apprendre à respirer profondément.

Les avantages d'une respiration profonde

Nous connaissons aussi la « respiration profonde » sous diverses autres appellations : respiration diaphragmatique, respiration abdominale, respiration par le bas-ventre et respiration rythmée. En respirant profondément, l'air qui s'infiltré par votre nez remplit vos poumons et votre bas-ventre se gonfle.

Pour plusieurs d'entre nous, la respiration profonde ne nous semble pas naturelle. Cela s'explique par plusieurs raisons. L'une d'elles est notre image corporelle qui, dans notre culture, a un impact négatif sur la respiration. Parce que nous considérons un ventre plat comme plus attrayant, les femmes (et les hommes) ont tendance à réfréner les muscles de leur estomac. Cela nuit à la respiration profonde et, graduellement, rend la respiration superficielle « de poitrine » plus normale, ce qui augmente la tension et l'anxiété.

La respiration superficielle limite l'amplitude du mouvement diaphragmatique. La partie inférieure des poumons ne reçoit pas sa juste part d'air oxygéné. Cela peut vous donner l'impression de courir après votre souffle et d'être anxieux.

Une profonde respiration abdominale favorise un échange complet d'oxygène – c'est-à-dire, le meilleur échange d'arrivée d'oxygène contre la sortie de dioxyde de carbone (CO₂). Sans surprise, cela ralentit le rythme cardiaque et abaisse ou stabilise la pression sanguine.

S'exercer à porter attention à notre respiration

Se concentrer sur votre respiration vous aide à mieux vous centrer sur une respiration lente, profonde et à éviter les pensées et les sensations distrayantes. ***Cela vous aidera surtout si vous avez l'habitude de retenir votre estomac***¹.

Étapes initiales. Trouvez un endroit tranquille et confortable où vous pouvez vous assoir ou vous allonger. Commencez par prendre une respiration normale. Puis allez-y avec une profonde respiration : inspirez lentement par le nez, laissant votre poitrine et votre bas-ventre monter alors que vous remplissez vos poumons. Laissez votre abdomen se gonfler complètement. Maintenant, expirez lentement par la bouche (ou par le nez si cela vous semble plus naturel)².

Concentration sur la respiration. Une fois terminé les étapes décrites au paragraphe précédent, vous pouvez procéder à la pratique régulière de la concentration sur la respiration. Alors que vous êtes confortablement assis, les yeux fermés, intégrez respiration profonde avec une [visualisation](#) utile et, peut-être, un mot ou une phrase d'ancrage qui vous aidera à vous détendre.

Comment obtenir une réaction de relaxation

Plusieurs techniques peuvent contribuer à neutraliser votre réaction au stress. La concentration sur la respiration est utile pour la quasi-totalité d'entre elles :

- Relaxation musculaire progressive
- Méditation [pleine conscience](#)
- Yoga, tai-chi et le Qi Qong
- Prière répétitive
- Visualisation/imagerie guidée

Se créer une routine

Peut-être voudrez-vous expérimenter plusieurs techniques de relaxation afin de découvrir laquelle sera, pour vous, la plus efficace. Et si par hasard, votre préférée ne réussit pas à vous y engager totalement ou que vous recherchez la variété, vous aurez des alternatives. Vous pourriez également trouver utiles les conseils suivants :

¹ Mauvaise habitude souvent rencontrée chez les PQB.

² Ceux qui ont une montre *iWatch* d'Apple auront constaté qu'elle vient avec une application qui vous demande de respirer quelques fois par jour selon une durée que vous pouvez déterminer.

LA RESPIRATION



- Choisissez un endroit spécial où vous pourrez vous assoir (ou vous étendre) confortablement et en toute quiétude.
- N'en faites pas trop (ne forcez pas la dose). Cela ne ferait que vous crispier.
- Mais ne soyez pas non plus trop passif. La clé pour déclencher la réaction de relaxation consiste à détourner votre attention des stressseurs pour l'amener vers des rythmes plus profonds et plus calmes — et il est essentiel de trouver un centre d'attention.
- Afin d'avoir un sens du rituel et d'en faire une habitude, efforcez-vous de vous y exercer une ou deux fois par jour, toujours à la même heure.
- Efforcez-vous de pratiquer au moins pendant 10 à 20 minutes tous les jours.

SOURCE: Traduction de [Relaxation techniques: Breath control helps quell errant stress response.](#) Paru dans *The Family Health Guide*, Harvard Health Publications, de la Harvard Medical School. Trusted advice for a healthier life. 26 janvier 2015.

PRENDRE UNE PROFONDE RESPIRATION ÇA CALME VRAIMENT LE CERVEAU

Par Stephan Kozub, The Verge, 30 mars 2017

Traduit par Richard Parent

Une nouvelle recherche montre comment la façon dont vous respirez affecte votre esprit. Sachant qu'un blocage sévère équivaut à la description d'une attaque de panique dans le DSM-V, cette découverte « accidentelle » nous montre où, dans notre neurologie, cela se produit. Nous sommes enthousiasmés face à la possibilité que cela mène à des médicaments pour traiter les troubles de panique et d'anxiété. Mais ce que nous devons retenir, c'est que nous possédons maintenant la preuve neurologique que ce fantastique phénomène existe... BB

Lorsque vous êtes stressé, on vous dit souvent de prendre une profonde respiration — et pour une bonne raison, comme le démontre cette nouvelle recherche. Le fait de ralentir votre respiration vous calme ; et les scientifiques viennent peut-être de trouver comment calmer votre cerveau par votre respiration. Cela est met en œuvre votre contrôleur cérébral de la respiration.

Il s'agit d'une grande nouvelle pour tous ceux qui cherchent des moyens de composer avec le stress et les émotions négatives. Bien qu'il fût généralement reconnu que des exercices respiratoires puissent avoir un effet calmant sur les émotions, les observations des chercheurs nous fournissent une explication scientifique sur la raison pour laquelle l'hyperventilation nous rend plus anxieux, ou pourquoi une lente respiration peut nous calmer.

« LE POTENTIEL POUR UN USAGE THÉRAPEUTIQUE EST CONSIDÉRABLE »

Cette trouvaille découle d'une recherche en cours sur le pacemaker respiratoire, un ensemble de neurones du tronc cérébral. Désigné complexe Pre-Bötzing (ou preBötC), il fut initialement découvert en 1991 sur des souris par le coauteur de cette recherche, Jack Feldman, professeur de neurologie à l'UCLA³. Depuis, cette structure fut identifiée et étudiée chez les humains. Feldman, et les coauteurs de cette recherche, Mark Krasnow et Kevin Yackle, ont également identifié et étudié, en 2016, les neurones preBötC chez les souris qui affectent le chant. Leurs plus récentes découvertes poursuivent cette recherche en se concentrant davantage sur la façon dont ces neurones influencent la respiration, les états émotionnels et la vigilance, ce que les scientifiques désignent excitation.

« C'est un lien entre la respiration elle-même et les modifications d'un état émotionnel et de l'excitation auxquelles nous ne nous étions jamais arrêtés auparavant, » précise Feldman. « Il recèle un potentiel considérable pour un usage thérapeutique. »

Dans leur recherche, les scientifiques ont identifié et étudié 175 de ces neurones preBötC. En éliminant ces neurones chez la souris, les habitudes respiratoires de celle-

³ University of California, Los Angeles.

ci demeurèrent inchangées, mais sont devenues beaucoup plus calmes. Cette observation nous aiguilla vers la découverte d'un lien entre le preBötC et une autre structure cérébrale influençant l'excitation, désigné locus coeruleus. En d'autres termes, ils identifièrent le circuit neuronal qui nous rend anxieux lorsque nous respirons rapidement, mais qui nous calme lorsque nous respirons lentement.

CETTE DÉCOUVERTE NE FAISAIT PAS PARTIE DE L'OBJECTIF DE CETTE RECHERCHE

Cette découverte fut donc accidentelle. Lorsque les scientifiques débutèrent leurs travaux, ils souhaitaient identifier les neurones-clés mis en œuvre dans le rythme respiratoire, selon Yackle, auteur principal de cette recherche et membre de la faculté à l'Université de Californie de San Francisco. Lorsqu'ils cibèrent ces neurones spécifiques, ils s'attendaient à ce qu'ils soient importants pour la respiration.

« Ainsi, je fus initialement déçu de constater qu'ils n'étaient pas mis en œuvre dans le rythme respiratoire, puis très surpris de constater qu'ils sont plutôt importants pour contrôler l'état d'excitation de l'animal, » précise Yackle dans un courriel au *The Verge*. « Bien que nous nous réjouissions de l'existence de ce circuit neuronal, je n'aurais jamais pu prédire qu'il ferait partie de ces recherches. »

Les liens entre ces neurones et les structures cérébrales recèlent plusieurs applications pratiques. Plusieurs personnes utilisent déjà le pranayama, des exercices respiratoires méditatifs qu'on retrouve dans plusieurs programmes de yoga, dans le but d'entrer dans un état émotionnel détendu. Certains d'entre nous peuvent fort bien utiliser ces circuits sur une base régulière en ralentissant volontairement notre respiration pour nous relaxer.

« EN MODIFIANT NOS HABITUDES RESPIRATOIRES, NOUS POUVONS MODIFIER NOS ÉTATS ÉMOTIONNELS, NOS SCHÈMES DE PENSÉE ET NOS INTERACTIONS AVEC LE MONDE. »

Ralentir notre respiration par des exercices respiratoires est déjà utilisé pour certains types de syndrome d'anxiété et cela est même devenu pratique courante chez certaines organisations telles que [Breath-Body-Mind](#). Dirigé par Patricia Gerbarg, professeur adjoint clinique en psychiatrie au New York Medical School et auteure d'une [recherche en 2009](#) sur le pranayama, le groupe s'est associé à des thérapeutes de Berlin pour soulager le stress, l'anxiété, la dépression et le traumatisme de réfugiés en faisant usage de pratiques de mouvements, de respiration et méditatives.

« En changeant nos habitudes respiratoires, on peut modifier nos états émotionnels, nos schèmes de pensée et nos interactions avec le monde », ajoute Gerbarg. « Il s'agit d'un outil très puissant dans la pratique psychologique. »

Les circuits neuronaux nouvellement découverts peuvent être ciblés pour des médicaments, spécialement pour les syndromes de panique et d'anxiété qui peuvent être déclenchés par l'hyperventilation, selon Yackle. En concevant des médicaments qui cibleront spécifiquement les régions du cerveau où l'anxiété et l'hyperventilation sont liées, les scientifiques pourront aider les personnes souffrant de ces troubles à réduire la probabilité d'attaques de panique — qui sont généralement caractérisées par une difficulté à maintenir une respiration normale.

YACKLE A L'INTENTION DE POURSUIVRE SA RECHERCHE SUR LA RÉGION PACEMAKER DE LA RESPIRATION ET SOUHAITE IDENTIFIER LE GENRE DE NEURONES QUI DÉCLENCHENT LE RYTHME RESPIRATOIRE

Gerbarg prévient cependant que de plus amples travaux s'imposent avant que les constatations de cette recherche soient pleinement applicables aux humains. En partie parce qu'on ne peut, éthiquement parlant, éliminer des nerfs chez les humains. « On a besoin de quelques autres étapes afin d'en faire une matière clinique », stipule Gerbarg.

Quelques-unes de ces étapes supplémentaires pourraient inclure la mise sous silence de ce circuit neuronal, et observer si cela empêche l'anxiété occasionnée par l'hyperventilation dit Yackle. Il prévoit poursuivre l'étude de la région pacemaker de la respiration, espérant identifier le genre de neurones qui provoquent le rythme respiratoire.

Pour plusieurs d'entre nous, l'aspect pratique de ces découvertes se résume à obtenir des preuves scientifiques confirmant ce que nous savons déjà : notre respiration est liée à notre état émotionnel, et que ralentir notre respiration peut réellement nous calmer...

SOURCE : Traduction de [Take a deep breath—no, really, it will calm your brain](#). Par Stephan Kozub, publié dans The Verge, le 30 mars 2017.

Traduction de Richard Parent, avril 2017.

LE RYTHME RESPIRATOIRE (inspirer/expirer) INFLUENCE LA MÉMOIRE ET LA PEUR

La respiration ne se limite pas qu'à un afflux d'oxygène.
Elle est aussi liée au fonctionnement cérébral et au comportement
(Northwestern University)

Introduction par Bob Bodenhamer

« Pour la première fois, des scientifiques ont observé que le rythme respiratoire provoque, dans le cerveau humain, une activité électrique qui améliore les jugements émotionnels et le rappel de souvenirs (mémoire). Ces effets sur le comportement dépendent de ce que vous inspirez ou expirez et si vous le faites par le nez ou la bouche »

Cette recherche est pertinente pour mieux comprendre et accroître le contrôle lorsque nous sommes en état de panique, par exemple lorsqu'une PQB bloque, ce qui constitue une attaque de panique dans le sens classique du Manuel Diagnostique et statistique des troubles mentaux.

« Lorsque vous êtes en état de panique, votre rythme respiratoire s'accélère » affirme Zelano. « Vous passerez donc proportionnellement plus de temps à inspirer que lorsque vous êtes dans un état détendu. Ainsi, la réaction innée de notre corps face à la peur par une respiration plus rapide peut avoir un impact positif sur la fonction cérébrale et accroît la rapidité du temps de réponse aux stimuli dangereux de notre environnement. »

Voici l'article.

On identifie un visage apeuré plus rapidement si on l'aperçoit alors que nous inspirons. De même, on se rappelle mieux d'un objet si on le voit alors que nous inspirons. Mais cet effet disparaît si nous respirons par la bouche.

« Une des découvertes majeures de cette recherche est qu'il existe une différence très importante dans l'activité cérébrale de l'amygdale et de l'hippocampe pendant l'inspiration comparativement à l'expiration, » précise l'auteure principale, Christina Zelano, professeure adjointe de neurologie à L'École de Médecine de Feinberg de la Northwestern University. « Lorsque nous inspirons, nous stimulons les neurones du cortex olfactif, de l'amygdale, de l'hippocampe et de tout le système limbique. »

Les résultats de cette recherche furent publiés le 6 décembre 2016 dans le *Journal of Neuroscience*. L'auteur sénior est Jay Gottfried, professeur de neurologie à Feinberg.

Les chercheurs de Northwestern ont initialement observé ces différences dans l'activité cérébrale en étudiant sept patients atteints d'épilepsie et qui attendaient une opération au cerveau. Une semaine avant l'opération, un chirurgien implanta des électrodes dans les cerveaux des patients afin d'identifier l'origine de leurs crises. Ceci permit aux scientifiques de recueillir des données électro-physiologiques directement de leurs cerveaux. Les signaux électriques enregistrés démontrèrent une fluctuation de

l'activité cérébrale lors de la respiration. Cette activité se manifeste dans des régions du cerveau où les émotions, les souvenirs (la mémoire) et les odeurs sont traités.

Ces découvertes amenèrent les scientifiques à s'interroger à savoir si les fonctions cognitives ordinairement associées à ces régions cérébrales – en particulier le traitement de la peur et la mémoire – pouvaient également être influencées par la respiration.

L'amygdale est fortement liée au traitement émotionnel, en particulier les émotions engendrées par la peur. Les chercheurs ont demandé à 60 sujets de prendre des décisions rapides sur des expressions émotives en environnement de laboratoire alors qu'on enregistrerait leur respiration. Lorsqu'on leur présentait des images de visages avec des expressions de peur ou de surprise, les sujets devaient indiquer, aussi vite que possible, quelle émotion exprimait chaque visage.

Lorsque les visages étaient aperçus lors d'une inspiration, les sujets les reconnaissaient comme épeurants plus rapidement qu'en expirant. Mais cela ne tenait plus la route pour les visages exprimant la surprise. De plus, ces effets s'estompaient lorsque les sujets exécutaient la même tâche mais en respirant par la bouche. L'effet se limitait donc à des stimuli de peur pendant la respiration nasale seulement.

Dans une expérimentation dans le but d'évaluer la fonction mémoire – liée à l'hippocampe – on montra aux mêmes sujets des images d'objets sur écran d'ordinateur en leur demandant de s'en souvenir. On leur demanda plus tard de se rappeler de ces objets. Les chercheurs observèrent que les rappels étaient meilleurs lorsque les images étaient observées pendant l'inspiration.

Nos observations impliquent qu'une respiration rapide s'avère un avantage lorsque quelqu'un se retrouve en situation dangereuse, ajoute Zelano.

« Lorsque vous êtes en état de panique, votre rythme respiratoire devient plus rapide, » affirme Zelano. « Par conséquent, vous passerez proportionnellement plus de temps à inspirer que lorsque vous êtes détendu. Voilà pourquoi cette réaction innée de notre corps face à la peur (une respiration plus rapide) a un impact positif sur le fonctionnement cérébral et accroît la rapidité du temps de réponse aux stimuli dangereux de notre environnement. »

Une autre révélation potentielle de cette recherche concerne nos mécanismes élémentaires de méditation ou la respiration concentrée. « Lorsque vous inspirez, vous synchronisez en quelque sorte les oscillations cérébrales à travers le circuit limbique. » note Zelano.

Cliquez [ICI](#) pour voir une vidéo de cette expérimentation.

Source : Traduction de [Rhythm of breathing affects memory, fear. Breathing is not just for oxygen; it's also linked to brain function, behavior](#). Publié dans Science Daily, 7 décembre 2016. Science News. Northwestern University. Traduction de Richard Parent, décembre 2016.

LA RESPIRATION

Par Bob Bodenhamer & all

Traduit par Richard Parent

Voici un échange fort instructif sur la respiration. Le corps du texte avait été initialement publié sur l'email list « StutteringChat » par Ken Lkenh R.P.

Re Réflexions sur le bégaiement.

Bonjour Frank, c'est moi, Ken,

« Je me réjouis de constater que tu observes la tension abdominale qui s'installe (lors d'un blocage) et que tu reconnais l'importance de la respiration. As-tu essayé la respiration abdominale⁴ ? C'est-à-dire inspirer directement de tes lobes pulmonaires inférieurs ? Afin de bien comprendre ce dont je parle, tu peux facilement y parvenir dès la première fois ; tu y parviendras plus facilement en t'allongeant sur le dos et en ne permettant qu'à ton estomac de s'élever alors que tu inspires. Lorsque j'entrepris, en 1974, un parcours personnel qui devait m'amener à la guérison totale de mon bégaiement, les respirations abdominales s'avérèrent des plus efficaces. »

Bonne chance,

Ken

Est-ce possible ? Est-il possible qu'une chose aussi simple que de respirer profondément de l'abdomen puisse éradiquer le bégaiement ? Absolument ! Cela a, de toute évidence, mis un terme au bégaiement de Ken — si on en croit son courriel, il est fluide depuis fort longtemps.

Comment cela peut-il être possible ? Voici, à ce sujet, certaines de mes observations :

1. Lorsque vous vous retrouvez en plein blocage — ce qui constitue, en fait, une « attaque de panique » — votre respiration se produit au niveau supérieur de votre poitrine ; elle sera rapide, spécialement en entrant dans le blocage ; elle sera superficielle ; et une fois dans le blocage, votre respiration sera superficielle et intermittente. (Comme personne qui ne bégaie pas, je peux me tromper dans certaines de mes descriptions sur la respiration ; mais je vous fais confiance, vous, les PQB, pour me corriger s'il y a lieu.)
2. Pouvez-vous parler avec fluence tout en respirant comme vous le faites en bégayant ?
3. Et, ce qui est important, bloquez-vous lorsque vous respirez profondément à partir de votre abdomen ?

⁴ On peut également dire « respiration diaphragmatique. » Pour plus d'information sur la respiration, cliquez [ICI](#).

4. Au cours de mes 20 années d'utilisation de la PNL en thérapie, on m'a enseigné — tout en découvrant pour moi-même — que, peu importe l'état esprit-corps dans lequel nous nous trouvons, cet état aura une façon qui lui est propre de respirer. Peut-être aimeriez-vous en faire la démonstration ? Placez-vous dans un état de bonheur, de joie et de rire. Portez attention à l'endroit et à la rapidité de votre respiration alors que vous êtes dans cet état. Puis placez-vous en état de peur de faire un appel téléphonique par crainte de bégayer. Notez bien où se situe et combien rapide est votre respiration alors que vous craignez de bloquer en faisant cet appel. Remarquez bien les différences de respiration entre ces deux états.
5. Comment apprendre à respirer à partir de l'abdomen ? Ken nous explique une méthode fort simple, mais efficace qui consiste à nous étendre et à respirer uniquement à partir de l'abdomen. Alors que vous êtes allongé sur le sol, placez vos mains sur votre abdomen afin de bien ressentir ses mouvements de va-et-vient. S'il le faut, n'ayez crainte de pousser votre abdomen vers l'extérieur en inhalant et laissez-le redescendre en expirant. J'avais appris cela très jeune alors que je suivais des leçons de chant (non, je ne chante pas bien du tout, mais j'aime chanter d'une voix grave dans une chorale.) Le professeur me plaçait à ses côtés pour maintenir sa main sur mon abdomen afin de diriger les mouvements de mon abdomen alors que je respirais. Cela, pour moi, fut un long apprentissage. Si je me souviens bien, ce fut long — plus d'une année, peut-être plus. En passant, savez-vous d'où respire un bébé quand il dort ? D'où votre conjoint respire-t-il/elle en dormant ? **Respirer profondément depuis l'abdomen est la manière « naturelle », pour les humains, de respirer.** J'ai lu un article récemment qui établissait un lien entre ce genre de respiration et les qualités inhérentes à une longue vie.
6. Qu'allez-vous faire maintenant avec ce savoir ? Parfois, les choses les plus simples s'avèrent les plus importantes. Je suggère que vous pratiquiez la respiration profonde. Passez beaucoup de temps à pratiquer la respiration profonde jusqu'à ce qu'elle devienne votre manière « par défaut » de respirer.
7. Maintenant que vous pouvez aisément respirer de votre abdomen, lorsque vous « appréhendez » une conversation, centrez-vous immédiatement sur votre respiration et respirez profondément de l'abdomen. Vous devrez, au tout début, faire un effort pour y arriver — certains y arriveront rapidement ; mais vous y arriverez, pour la plupart, avec un peu de travail. Je vous dis cela afin que vous ne vous découragez pas si cet apprentissage vous demande du temps. Je vous garantis une chose — si vous respirez profondément, vous ne devriez plus craindre d'appeler quelqu'un. Expérimentez-le. Respirez profondément tout en observant votre abdomen monter et descendre à chaque respiration ; puis essayez d'avoir peur de placer cet appel téléphonique ou de vous adresser à votre gestionnaire, etc. Qu'arrive-t-il ?

J'espère que vous vous amuserez à pratiquer cette simple technique.

Merci, Ken pour ce post.

Bob

LA RESPIRATION

Traduction de Re: Thoughts about stammering ... de Bobby G. Bodenhamer. 27 avril 2013. Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#).

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#)

Pour communiquer avec moi : richardparent@videotron.ca Mon identifiant Skype est : ricardo123.



Ce logo signifie que nous (auteurs/traducteurs de ce texte) adhérons aux politiques édictées par Creative Commons qui peuvent se résumer comme suit : l'utilisation et la reproduction, sous toutes ses formes, en totalité ou en partie, de cet ouvrage, est encouragée pourvu qu'il ne soit pas modifié, que le contexte n'en soit pas dénaturé et qu'il donne crédit à ses auteurs. Il est cependant interdit de l'utiliser à des fins commerciales (mercantiles). Pour plus d'information à ce sujet, cliquez sur le lien suivant : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr>