

# RESPIRATION PROFONDE COMME OUTIL POUR GÉRER L'ANXIÉTÉ SOCIALE

## FEUILLE DE TRAVAIL

conquersocialanxiety.com

La respiration profonde est une technique de relaxation qui peut t'aider à gérer ton anxiété sociale. Lorsque tu te sens anxieux, ta respiration peut devenir superficielle et rapide, ce qui peut aggraver ton anxiété. La respiration profonde t'aide à ralentir ta respiration et à activer la réponse de relaxation dans ton corps, ce qui peut aider à réduire les symptômes de l'anxiété.

1. Trouve un endroit confortable et calme où tu ne seras pas dérangé pendant quelques minutes.
2. Assieds-toi dans une position confortable, les pieds sur le sol et les mains posées sur tes genoux.
3. Ferme les yeux et inspire profondément par le nez, en remplissant tes poumons d'air. Tu peux compter jusqu'à quatre ou cinq pendant que tu inspires.
4. Retiens ta respiration pendant quelques secondes.
5. Expire lentement par la bouche, en poussant tout l'air hors de tes poumons. Tu peux compter jusqu'à cinq ou six en expirant.
6. Fais une pause de quelques secondes avant de prendre une autre inspiration profonde par le nez.
7. Répète cet exercice de respiration profonde pendant trois à cinq minutes, ou aussi longtemps que tu te sens à l'aise.
8. Après avoir terminé, prends quelques instants pour remarquer comment ton corps et ton esprit se sentent. Si tu te sens plus détendu et calme, tu peux utiliser cet exercice comme un outil pour gérer ton anxiété sociale.

La respiration profonde est une technique simple mais puissante qui peut t'aider à gérer ton anxiété sociale. Avec une pratique régulière, la respiration profonde peut t'aider à réduire les symptômes de l'anxiété et à augmenter ton sentiment de calme et de relaxation.

N'oublie pas de prendre quelques respirations profondes chaque fois que tu te sens anxieux, stressé ou débordé, et utilise cette technique comme un outil pour gérer ton anxiété sociale.

Aussi : Veuillez noter que les informations fournies dans cette fiche de travail ne sont pas destinées à remplacer un avis, un diagnostic ou un traitement médical professionnel. Avant de commencer des exercices de respiration profonde, consulte ton médecin pour t'assurer qu'ils sont adaptés à tes besoins de santé individuels.