



Faire Retomber la Pression avec la Respiration Carrée

Qu'est-ce que la respiration carrée ?

La respiration carrée est une technique de respiration contrôlée qui permet de calmer le mental, réduire le stress et apaiser les émotions fortes comme la colère. Elle est utilisée en sophrologie, méditation et préparation mentale.

Pourquoi ça marche ?

- Réduction du stress : Diminue l'activité du système nerveux sympathique (responsable de la réponse au stress).
- Concentration : Réoriente l'attention sur la respiration et non sur la source de tension.
- Équilibre : Stabilise le rythme cardiaque et le mental.

Comment pratiquer la respiration carrée ?

1. Installez-vous confortablement

- Trouvez un endroit calme si possible.
- Asseyez-vous avec le dos droit idéalement

2. Concentrez-vous sur votre respiration

- Prenez une grande inspiration naturelle pour commencer.

3. Suivez le rythme en 4 étapes Imaginez un carré où chaque côté correspond à une phase de la respiration :

- Inspirez par le nez sur 4 secondes, en gonflant votre ventre.
- Retenez votre souffle pendant 4 secondes.
- Expirez doucement par la bouche sur 4 secondes, en vidant complètement vos poumons.
- Retenez votre souffle de nouveau pendant 4 secondes.

Faites cela durant 3 minutes, puis si vous êtes à l'aise, faites la même chose sur un temps de 6 secondes durant 1 minute, puis sur un temps de 8 minutes durant 1 minute.

**Ne forcez jamais la respiration.
Respirez naturellement**



Quoi qu'il arrive, ne pas en faire une affaire personnelle !

Principe Fondamental

Inspiré des Quatre Accords Toltèques de Don Miguel Ruiz, ce principe repose sur l'idée que les jugements et critiques des autres ne doivent pas affecter notre estime de soi. Ils sont souvent le reflet de leurs propres croyances, valeurs et blessures.

Comment Appliquer ce Principe au Quotidien ?

1. Avoir conscience que la vision de l'autre n'est pas une vérité absolue

- Chaque individu interprète la réalité à travers son prisme personnel (croyances, expériences, émotions).
- Une critique ou un jugement exprime davantage la perception de l'autre que votre réalité.

2. Évaluer l'Intention derrière la Critique

- Critique constructive : Elle est formulée avec bienveillance et vise votre amélioration. Prenez-la en compte.
- Critique négative ou blessante : Elle peut être motivée par des insécurités ou des conflits internes chez l'autre. Apprenez à la relativiser.

3. Se Poser Deux Questions Clés

1. "Est-ce vrai ?" → Si cela vous parle et correspond à un axe d'amélioration, prenez-le comme un levier de progression.
2. "Est-ce pour mon bien ?" → Une critique constructive vous élève, une critique toxique vous rabaisse. Choisissez ce que vous laissez entrer.

4. Prendre du Recul et Se Détacher Émotionnellement

- Ne pas "acheter" les paroles de l'autre comme une vérité absolue.
- Ne pas laisser les critiques influencer négativement l'image que vous avez de vous-même.
- Se rappeler que votre valeur ne dépend pas de l'opinion d'autrui.