

Stress chronique , solution non médicamenteuse : la respiration

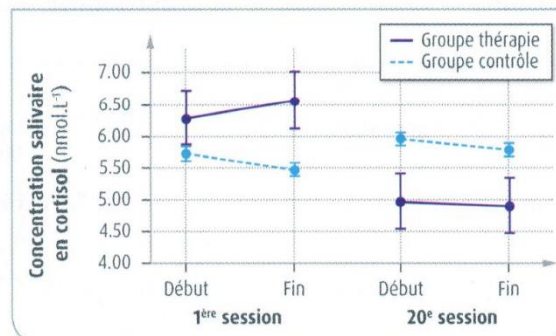
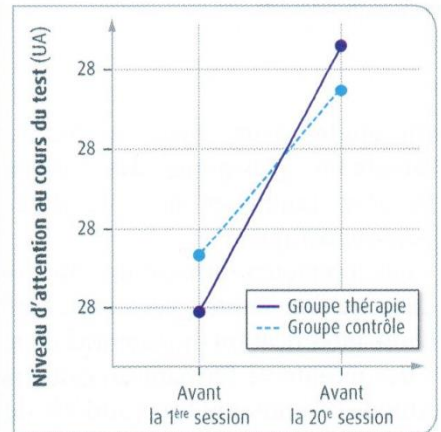
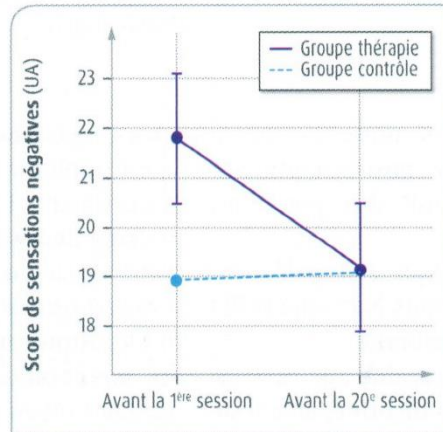
(Belin, Ed.2020, p.513)

La respiration pour traiter le stress chronique

Pour tester l'effet d'une respiration relaxante, des chercheurs constituent un groupe de 39 personnes qu'ils séparent en 2 groupes : le groupe contrôle et le groupe suivant la thérapie. La thérapie comprend 20 sessions étalées sur 8 semaines pendant lesquelles les participants apprennent la technique de respiration profonde.

La respiration profonde consiste en une longue inspiration aussi profonde que possible pour remplir totalement les poumons. Elle est suivie d'une expiration très lente permettant de vider entièrement les poumons. La séance est supervisée par un coach et réalisée à un rythme très lent et contrôlé. Au cours de l'exercice, il faut se focaliser sur sa respiration et les sensations produites dans son corps, tout en étant assis confortablement sur sa chaise, les yeux fermés. La fréquence respiratoire doit diminuer au fur et à mesure que la profondeur de la respiration augmente.

▲ 1. La technique de respiration profonde.



▲ 2. Résultats de la thérapie. Avant la première session et après 20 sessions, les participants remplissent un questionnaire mesurant leurs sensations (positives ou négatives) et passent un test évaluant leurs capacités d'attention. Leur taux de cortisol salivaire est également analysé.

QUESTIONS 1. Quels sont les effets de la respiration profonde sur les capacités cognitives et comportementales des individus ? Réalisez une analyse critique des résultats afin de mettre en évidence les éventuels biais d'expérimentation.

2. Préconiserez-vous l'utilisation de cette thérapie pour limiter les effets du stress chronique ? Votre réponse devra être détaillée et argumentée.