

Fiche pratique

5 Exercices de Respiration pour Réduire l'Anxiété Scolaire

Pourquoi ?

Ces exercices simples et rapides peuvent être pratiqués à la maison, avant un examen, ou lors d'un moment de tension.

Ils aident à retrouver calme, concentration et confiance.

1. Respiration 4-4-4 (Respiration carrée)

Étapes :

- ◆ Inspirez par le nez pendant **4 secondes**
 - ◆ Retenez votre souffle pendant **4 secondes**
 - ◆ Expirez doucement par la bouche pendant **4 secondes**
 - ◆ Attendez **4 secondes** avant de recommencer
 - ✓ Répétez **4 fois**
-

2. Respiration abdominale

Étapes :

- ◆ Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement
- ◆ Posez une main sur votre ventre
- ◆ Inspirez lentement en **gonflant le ventre**
- ◆ Expirez doucement par la bouche

 Durée : **3 à 5 minutes**

3. Cohérence cardiaque (méthode 365)

Principe :

- ◆ Inspirez pendant **5 secondes**
- ◆ Expirez pendant **5 secondes**
-  Faites **6 respirations par minute**, pendant **5 minutes**, **3 fois par jour**

4. Souffle contrôlé avant un oral

 **Avant une prise de parole :**

- ◆ Inspirez profondément pendant **3 secondes**
 - ◆ Retenez votre souffle **3 secondes**
 - ◆ Expirez lentement pendant **6 secondes**
 - ✓ Répétez **2 à 3 fois** juste avant de parler
-

5. Respiration avec visualisation

 **Imaginez un lieu apaisant :**

- ◆ Fermez les yeux
 - ◆ Inspirez lentement en imaginant **un endroit calme** (plage, forêt...)
 - ◆ À l'expiration, imaginez que vous **relâchez le stress**
 -  Durée : **2 à 3 minutes**
-

Conclusion

 Ces techniques peuvent être utilisées **à tout moment** :
en classe, à la maison, avant une évaluation ou même au réveil.

 **Imprimez cette fiche**, gardez-la dans votre trousse ou sur votre bureau.
Avec un peu de pratique, vous apprendrez à calmer l'anxiété scolaire en quelques respirations.

 *Respirer, c'est retrouver le calme. Le stress, lui, n'aime pas le souffle lent et conscient. ✨*