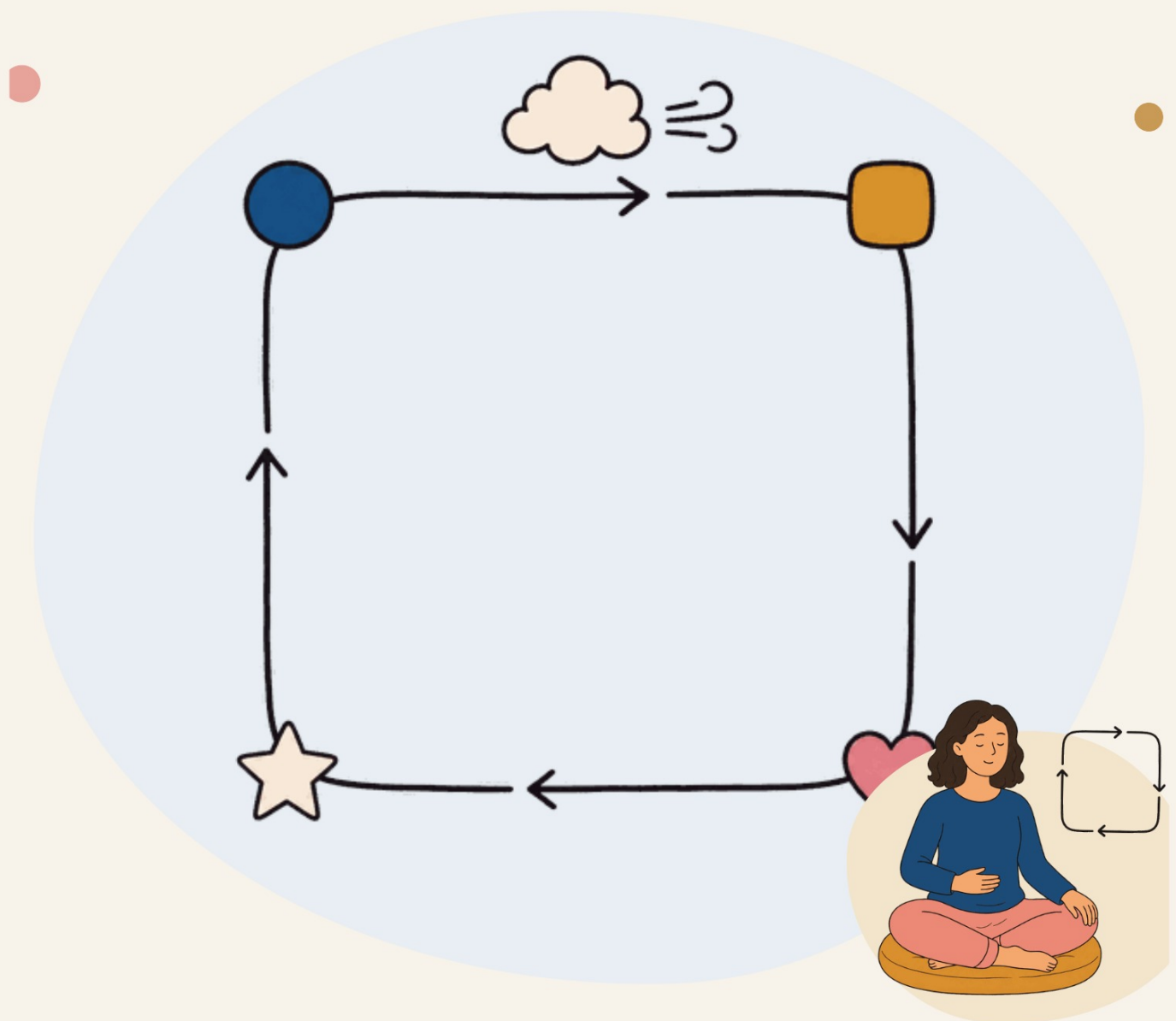


La respiration carrée

Un repère visuel simple pour ralentir le rythme, un côté après l'autre.

À quoi ça sert ?

La respiration carrée donne au cerveau un rythme simple à suivre : inspire, garde l'air, expire, puis attends. Porter son attention sur ces quatre temps aide à revenir vers le corps et peut favoriser un état plus posé avant de reprendre une activité.



Un tour de carré

1 Inspire doucement 4 secondes

Par le nez, sans remplir à tout prix.

2 Garde l'air 4 secondes

Reste détendu, sans serrer.

3 Expire doucement 4 secondes

Laisse l'air sortir tranquillement.

4 Attends avant de reprendre 4 secondes

Puis recommence si c'est confortable.

Inspire, puis expire sans forcer



👉 RESTE CONFORTABLE

Quatre secondes est un repère. Choisis plutôt 2 ou 3 secondes si c'est plus agréable. Reprends une respiration naturelle si tu te sens étourdi ou inconfortable.