



## Les 4 dysfonctionnements majeurs de la respiration : que révèle votre souffle ?

### *La voie du souffle*

Avez-vous déjà observé un bébé respirer ? Son souffle est ample, fluide, régulier. Le ventre monte et descend sans effort. Chez lui, la respiration est naturelle et pleinement fonctionnelle.

Avec le temps, notre histoire personnelle, les stress accumulés, les émotions non exprimées ou les mauvaises postures viennent perturber ce mécanisme fondamental. Ces tensions s'inscrivent dans le corps, et particulièrement dans la respiration, jusqu'à générer des schémas dysfonctionnels, parfois invisibles... mais bien réels.

Dès la première séance, il est possible de repérer si vous présentez l'un **des quatre grands dysfonctionnements respiratoires**. Les identifier, c'est déjà commencer à les corriger.

### **1. La respiration en surrégime**

Ce schéma se traduit par des respirations très courtes et rapides, souvent thoraciques. Le volume d'air inspiré est élevé, mais peu efficace. Cela peut entraîner une mauvaise régulation du CO<sub>2</sub>, un pH interne trop alcalin et une sensation d'hyperventilation constante.

Signes courants :

- Difficulté à ralentir le souffle
- Sensation de tension permanente
- Irritabilité ou anxiété chronique
- Besoin de respirer « plus » pour se sentir bien

## 2. La respiration en sous-régime

À l'inverse, certaines personnes respirent à peine. Le ventre reste figé, le souffle est discret, voire imperceptible. On a l'impression de ne jamais remplir ses poumons complètement et de manquer d'air rapidement, surtout à l'effort.

Ce schéma peut provoquer :

- Fatigue constante
- Sensation de manquer d'énergie
- Tendance à retenir le souffle inconsciemment
- Impression d'être « éteint » intérieurement

## 3. La respiration inversée (paradoxe)

Il s'agit ici d'un mouvement contraire au mécanisme naturel : on inspire en rentrant le ventre et on expire en le relâchant, ce qui va à l'encontre du fonctionnement du diaphragme. Ce schéma est souvent associé à un stress profond ou à un contrôle excessif des émotions.

Cela peut provoquer :

- Blocages émotionnels
- Troubles digestifs
- Tensions abdominales ou lombaires
- Difficulté à relâcher le corps

## 4. Les apnées inconscientes (diurnes et nocturnes)

Il Certaines personnes « oublient » littéralement de respirer, par moments, sans même s'en rendre compte. Ces apnées peuvent survenir en pleine journée, notamment en situation de concentration ou de stress, mais aussi la nuit.

Conséquences fréquentes :

- Sensation d'essoufflement sans effort
- Difficultés de concentration
- Troubles du sommeil
- Fatigue au réveil malgré des nuits complètes

### Et vous, comment respirez-vous ?

Ces quatre schémas perturbent l'équilibre intérieur et favorisent l'installation d'un **stress chronique**, d'une **fatigue progressive** et parfois même de douleurs physiques.

La bonne nouvelle ? **Notre manière de respirer n'est pas une fatalité et il est possible d'enrailer ces mécanismes dysfonctionnels.**

Avec un accompagnement adapté, il suffira d'une séance pour identifier votre schéma respiratoire dominant, et explorer des premières pistes pour le rééquilibrer.

