

# 5 exercices de respiration pour se calmer, la fiche à imprimer

Par Yacine, non professionnel de santé · Mis à jour le 21 octobre 2026 · Fiche de 2 pages à imprimer

Cinq façons de ralentir ton souffle quand le stress monte. Pour chacune, les gestes pas à pas, le bon moment pour l'essayer et ce que les études en disent, sans rien enjoliver. La fiche est gratuite et sans inscription. Tu peux l'imprimer, la photocopier et la distribuer telle quelle, à tes proches, à tes étudiants ou aux personnes que tu accompagnes.

Fiche gratuite à imprimer et à partager : [www.contactapaisement-mental.fr/fiche-respiration/](http://www.contactapaisement-mental.fr/fiche-respiration/)

## Avant de commencer

Respire sans forcer, l'air doit entrer et sortir sans effort. Si la tête te tourne, si tu manques d'air ou si tu te sens mal, arrête et reprends ta respiration habituelle. Tu as de l'asthme, une autre maladie des poumons ou du cœur ? Demande d'abord à ton médecin si ces exercices te conviennent. Les temps où l'on retient son souffle sont facultatifs, tu peux les raccourcir.

| Exercice                          | Durée                | Pour quel moment ?                              |
|-----------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------|
| 1. <b>Respiration lente 4-6</b>   | 5 minutes            | Une montée de stress, ou au lit avant de dormir |
| 2. <b>Cohérence cardiaque 5-5</b> | 5 minutes            | Une pause dans la journée, assis                |
| 3. <b>Soupir physiologique</b>    | 1 à 5 minutes        | Quand ça monte d'un coup                        |
| 4. <b>Respiration carrée</b>      | Quelques minutes     | Un moment tendu dans la journée                 |
| 5. <b>Respiration 4-7-8</b>       | 3 séries de 6 cycles | Allongé, si les pauses ne te gênent pas         |

### 1. La respiration lente 4-6

C'est la plus étudiée, et la plus simple à retenir. Tu inspires sur 4 secondes, tu expires sur 6, ce qui fait 6 respirations par minute.

1. Assieds-toi, ou allonge-toi sur le dos, une main sur le ventre.
2. Inspire doucement par le nez pendant 4 secondes, en laissant le ventre se soulever.
3. Expire lentement pendant 6 secondes, sans forcer.
4. Enchaîne ces cycles de 10 secondes pendant 5 minutes. Quand une pensée arrive, ramène ton attention sur le compte.

**Ce qu'en disent les études.** En 2022, une équipe de l'Université allemande du sport de Cologne a regroupé 223 études. Respirer lentement fait monter les indicateurs de l'activité du nerf vague, pendant la séance, juste après et au bout de plusieurs semaines de pratique<sup>[1]</sup>. Dans une petite étude de l'Université nationale Yang-Ming, à Taïwan (2015), 20 minutes de respiration lente avant le coucher ont aidé des personnes qui dormaient mal à s'endormir plus vite<sup>[2]</sup>. C'est une piste sérieuse, pas une preuve définitive.

Pour aller plus loin : Respiration pour dormir ([contactapaisement-mental.fr/respiration-pour-dormir/](http://contactapaisement-mental.fr/respiration-pour-dormir/)). Pour respirer sans compter, il y a aussi les audios de respiration guidée 4-6 ([contactapaisement-mental.fr/respiration-guidee/](http://contactapaisement-mental.fr/respiration-guidee/)), sans voix.

### 2. La cohérence cardiaque 5-5

Même rythme de 6 respirations par minute, mais avec une inspiration et une expiration de même durée. Elle se fait bien assis, au bureau ou dans les transports.

1. Assieds-toi le dos droit, les épaules relâchées.
2. Inspire par le nez pendant 5 secondes.
3. Expire doucement pendant 5 secondes.
4. Continue 5 minutes, puis reste quelques secondes sans bouger avant de reprendre ton activité.

**Ce qu'en disent les études.** Quand tu inspires, ton cœur accélère un tout petit peu, et il ralentit quand tu expires. Deux chercheurs, de l'Université Rutgers et de l'Université Alliant, aux États-Unis, ont expliqué en 2014 que ces variations sont les plus amples autour de 6 respirations par minute<sup>[3]</sup>. La revue de Cologne y voit une hausse de la variabilité cardiaque liée au nerf vague<sup>[1]</sup>.

Pour aller plus loin : Activer le nerf vague naturellement ([contactapaisement-mental.fr/nerf-vague/](http://contactapaisement-mental.fr/nerf-vague/)). Le minuteur de respiration ([contactapaisement-mental.fr/exercices-respiration/](http://contactapaisement-mental.fr/exercices-respiration/)) te donne le rythme à l'écran.

### 3. Le soupir physiologique

Deux inspirations par le nez, puis une longue expiration par la bouche. C'est le geste le plus facile à placer n'importe où.

1. Assieds-toi ou allonge-toi.
2. Inspire lentement par le nez.
3. Poumons pleins, ajoute une petite deuxième inspiration pour finir de les remplir. Elle est plus courte, c'est normal.
4. Expire lentement et complètement par la bouche.
5. Recommence pendant 5 minutes, puis reviens à une respiration normale. Si tu n'as qu'une minute, deux ou trois soupirs suffisent pour commencer.

**Ce qu'en disent les études.** À l'Université Stanford, en 2023, 108 personnes ont pratiqué 5 minutes par jour pendant un mois un exercice de respiration ou de la méditation. Le soupir cyclique, qui enchaîne ces soupirs, est celui qui a le plus amélioré l'humeur, plus que la méditation<sup>[4]</sup>. Les groupes étaient petits, la pratique se faisait à distance et le suivi n'a duré qu'un mois. Côté sommeil, un questionnaire n'a montré de différence dans aucun groupe<sup>[4]</sup>.

Pour aller plus loin : Calmer son système nerveux ([contactapaisement-mental.fr/calmer-son-systeme-nerveux/](https://contactapaisement-mental.fr/calmer-son-systeme-nerveux/)).

### 4. La respiration carrée

Quatre temps égaux, comme les quatre côtés d'un carré : inspirer, retenir, expirer, retenir.

1. Inspire par le nez pendant 4 secondes.
2. Retiens ton souffle pendant 4 secondes.
3. Expire pendant 4 secondes.
4. Retiens encore 4 secondes, puis recommence, pendant quelques minutes.

**Ce qu'en disent les études.** Les essais sont rares. En 2026, une équipe de l'Université Galgotias, en Inde, n'en a trouvé que 8 qui l'évaluaient vraiment. On y voit des bénéfices à court terme sur le stress ressenti, l'anxiété et l'humeur, avec des résultats inégaux d'une étude à l'autre<sup>[5]</sup>. Son effet sur le sommeil n'a pas été démontré<sup>[5]</sup>.

Pour aller plus loin : Respiration pour dormir ([contactapaisement-mental.fr/respiration-pour-dormir/](https://contactapaisement-mental.fr/respiration-pour-dormir/)).

### 5. La respiration 4-7-8

Inspirer sur 4 temps, retenir sur 7, expirer sur 8. Elle apaise sur le moment, mais elle a ses limites.

1. Allonge-toi sur le dos, les yeux fermés, dans une pièce calme.
2. Expire complètement par la bouche, avec un léger souffle.
3. Ferme la bouche et inspire sans bruit par le nez en comptant jusqu'à 4.
4. Retiens ton souffle en comptant jusqu'à 7.
5. Expire par la bouche, avec le même léger souffle, en comptant jusqu'à 8.
6. Fais 6 cycles, respire normalement 1 minute, puis recommence, 3 séries en tout.

Les comptes donnent un rapport entre les temps, pas une durée imposée. Si 7 temps te paraissent trop longs, compte plus vite.

**Ce qu'en disent les études.** À l'Université Burapha, en Thaïlande (2022), 43 jeunes adultes ont suivi ce protocole. Juste après, leur cœur battait moins vite et leur tension systolique avait baissé<sup>[6]</sup>. En Turquie, à l'Université Ege (2026), 6 semaines de pratique ont fait baisser les scores de stress, d'anxiété et de difficultés de sommeil de 23 personnes souffrant d'acouphènes, comparées à un groupe sans exercice<sup>[7]</sup>. Ce sont de petits groupes, et aucune étude n'a montré qu'elle fait s'endormir « en une minute ». La pause de 7 temps peut gêner, dans ce cas reviens à la respiration lente, sans pause.

Pour aller plus loin : Respiration pour dormir ([contactapaisement-mental.fr/respiration-pour-dormir/](https://contactapaisement-mental.fr/respiration-pour-dormir/)).

### Quand consulter ?

Ces exercices aident à traverser un moment de stress, ils ne soignent pas un trouble anxieux. Parles-en à ton médecin traitant si ton anxiété dure, revient sous forme de crises ou t'empêche de vivre normalement<sup>[8]</sup>. Même chose si tu as du mal à dormir au moins trois nuits par semaine depuis plus d'un mois<sup>[9]</sup>.

Douleur dans la poitrine, essoufflement inhabituel, malaise : appelle le 15 ou le 112<sup>[10]</sup>. Si tu as des pensées suicidaires, appelle le 3114, gratuit, 24 h/24<sup>[11]</sup>.

Je ne suis pas professionnel de santé. Cette fiche rassemble ce que disent les études citées ci-dessous, elle ne remplace pas l'avis d'un médecin.

## Sources

1. Effects of voluntary slow breathing on heart rate and heart rate variability: A systematic review and a meta-analysis — Neuroscience & Biobehavioral Reviews (Laborde et al., Université allemande du sport de Cologne), 2022
2. Efficacy of paced breathing for insomnia: enhances vagal activity and improves sleep quality — Psychophysiology (Tsai et al., Université nationale Yang-Ming, Taipei), 2015
3. Heart rate variability biofeedback: how and why does it work? — Frontiers in Psychology (Lehrer & Gevirtz, Université Rutgers), 2014
4. Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal — Cell Reports Medicine (Balban et al., Université Stanford), 2023
5. Systematic Review of Randomised Controlled Trials Evaluating Box Breathing for Stress, Autonomic, and Clinical Outcomes — Applied Psychophysiology and Biofeedback (Dujawara, Ali & Kumari, Université Galgotias), 2026
6. Effects of sleep deprivation and 4-7-8 breathing control on heart rate variability, blood pressure, blood glucose, and endothelial function in healthy young adults — Physiological Reports (Vierra, Boonla & Prasertsri, Université Burapha), 2022
7. The Effect of 4-7-8 Breathing Exercise Technique on Tinnitus Handicap, Psychological Factors, and Sleep Quality in Tinnitus Patients: A Randomized Controlled Study — Brain and Behavior (Kirazli et al., Université Ege, Izmir), 2026
8. Symptômes et diagnostic des troubles anxieux (anxiété grave) — Assurance maladie (ameli.fr), 2025
9. L'insomnie (dépliant patient) — Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV)
10. Quels sont les numéros en cas d'urgence (Samu, pompiers...) et les numéros d'écoute ? — Service-Public.fr, 2026
11. Numéro national de prévention du suicide - 3114 — Ministère chargé de la santé

Urgence : **15** ou **112** (**114** par SMS pour les personnes sourdes ou malentendantes). Pensées suicidaires : **3114**, gratuit, 24 h/24.