

## APOTONAERAPHOBIE Peur de manquer d'air

Source : **e-santé** – par le *Dr Catherine Solano*

### Une mauvaise respiration peut déclencher une phobie

Nos émotions ont une action sur notre respiration. Détendus, nous respirons lentement et tranquillement. Stressés, notre respiration s'accélère et se fait plus superficielle. En sens inverse, notre manière de respirer influence nos émotions. Nous pouvons donc apprendre à respirer de manière à nous détendre ou bien, mal respirer et augmenter nos angoisses et la phobie. Alors, comment faire pour bien respirer ?

### Bien respirer ou mal respirer, à quoi ça correspond ?

La bonne **respiration** est une respiration abdominale. Elle consiste à contracter le diaphragme, gros muscle situé au bas de notre cage thoracique. En se contractant, le diaphragme augmente le volume des poumons afin d'aspirer l'air. Et comme ce diaphragme descend, il masse les organes du **ventre** en les repoussant vers le bas. On parle donc parfois de respiration ventrale car le ventre se gonfle au moment de l'inspiration. Cette **respiration** nous détend, nous relaxe et nous fait du bien. Mal respirer, c'est respirer avec le haut du thorax. Cette respiration haute devrait normalement être pratiquée en complément de la respiration abdominale, quand nous avons besoin de davantage d'air. Or, chez certains, par moments, elle devient la respiration principale.

### Comment la respiration peut créer des angoisses

La **respiration** haute est moins facile, moins aisée, car l'air a plus de mal à ressortir qu'en respiration ventrale où l'expiration est aidée par les muscles abdominaux. Si vous respirez uniquement avec le haut du thorax, il en résulte une sensation d'oppression, de blocage, voire d'étouffement. Cette sensation désagréable peut entraîner une **angoisse**. Et cette angoisse accentue la respiration haute qui accentue l'oppression. Un cercle vicieux s'installe. Vous pouvez en arriver à la crise d'angoisse ou crise de panique.

### La crise de panique et la phobie

Une crise d'angoisse, par définition, c'est angoissant. Une personne atteinte peut éprouver une sensation de mort imminente, un malaise très profond. Et quand la crise est finie, elle a peur qu'elle revienne. Or, la peur d'être mal, l'anticipation négative, est typique des phobies.

La **phobie** est aussi liée à l'environnement. Nathalie, naturellement angoissée, respire mal. Et dès qu'elle voit un chat, animal qu'elle n'aime pas, sa respiration se fait encore plus haute, déclenchant davantage d'**angoisse**. Ainsi, face à un chat, survient une crise d'**angoisse**. La phobie est enclenchée : chaque fois que Nathalie verra un chat, elle respirera mal, et déclenchera une nouvelle crise. Et même lorsqu'elle a seulement peur de croiser un chat, une crise d'angoisse peut survenir.

## Que faire en cas de phobie ?

Apprendre à bien respirer, respirer de manière ventrale, est donc une arme contre l'anxiété et les phobies. Ce n'est bien sûr pas la seule arme que la psychothérapie peut nous proposer, mais c'en est une puissante. Des méthodes intègrent l'apprentissage de la **respiration** et contribuent à calmer les angoisses : la cohérence cardiaque, la relaxation, le training autogène, le yoga, la sophrologie, le mindfulness ou méditation de pleine conscience... Autant dire que cet apprentissage de la bonne respiration peut être bénéfique à chacun d'entre nous. Car même sans **phobie**, nous avons tous des moments de stress ou d'anxiété et une méthode simple peut être d'une aide intéressante.

© <https://www.cnp-protectionsociale.fr/blog/ma-sante/une-mauvaise-respiration-peut-declencher-une-phobie>