



être aidé  
pour aider

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT  
DES AIDANTS FAMILIAUX

# S'apaiser

## Technique 1

Un programme piloté par Calyxis et co-construit  
avec des aidants pour la Nouvelle-Aquitaine.



Il est soutenu financièrement par



# Respiration en rectangle



## Objectifs :

- apaisement
- calme

**Position :** assise – allongée - debout

## Pratique :

- prendre une inspiration abdominale par le nez
- puis expirer douuuuvement par la bouche comme si on soufflait dans une paille ou un ballon.

Nous allons doubler le temps d'expiration.  
Soupir que l'on peut faire discrètement.

>> A faire 10 fois.

### Activité à faire

- ✓ Seul
- ✓ Ensemble



(n) = temps à l'inspire et à l'expire à l'instant (t)

### Liens vers les vidéos et/ou applications

Vidéo

[RespiRelax+](#) (relaxant)

[Respirotec](#) (équilibrer)