

Vaincre le stress grâce au cœur

Autor(en): **Bernheim, Patricia**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2011)**

Heft 21

PDF erstellt am: **16.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831879>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Vaincre le stress grâce au cœur

La cohérence cardiaque est une technique efficace pour faire face aux situations stressantes. Développée aux Etats-Unis, elle a fait l'objet de plusieurs études scientifiques qui lui reconnaissent un impact positif dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

Un capteur placé sur l'oreille de son patient pour enregistrer les pulsations cardiaques; un graphique sur l'écran de son ordinateur pour les restituer: «Comment vous sentez-vous?», interroge Annica Jevean-Dahlgren, clinicienne certifiée en cohérence cardiaque à l'Espace Bien-Être à Lausanne. «Stressé» est certainement la réponse la plus fréquente.

Un état d'ailleurs souvent confirmé par le dessin. «Lorsqu'on est sous pression, les oscillations sont chaotiques, irrégulières. Lorsqu'on se trouve, au contraire, rempli d'émotions positives, une courbe régulière et harmonieuse apparaît. On est alors en cohérence cardiaque.»

«Pour bien comprendre cette notion, il faut savoir que le cœur est un organe autonome. Il possède son propre "cerveau" et un système nerveux indépendant qu'il utilise pour transmettre l'information au cortex et influencer les réactions de l'amygdale, siège de nos émotions», souligne la praticienne.

Entre deux battements

Cette relation cœur-cerveau est reflétée par la variabilité du rythme cardiaque, soit la mesure de l'intervalle de temps entre deux battements. Celle-ci se manifeste sous la forme du chaos ou de la cohérence. «En situation de stress, de peur ou d'anxiété, on sécrète, notamment, du cortisol, une hormone dont les effets sur la santé sont délétères lorsqu'elle est trop élevée ou présente en permanence. A l'opposé, des sentiments agréables vont inciter notre système nerveux parasympathique à sécréter des hormones "antidotes" telles que la DHEA, synonyme de bien-être, auxquelles le cœur réagit favorablement. La variabilité cardiaque change et on passe alors en phase de cohérence.»

Les sentiments du cœur

«Stressé, on respire mal, de manière rapide et superficielle. On va donc commencer par respirer profondément, en se concentrant sur la région du cœur. Au début, je recommande de poser la main sur la poitrine pour faciliter la visualisation.»

Cette technique, connue de ceux qui pratiquent la relaxation ou le yoga, permet déjà de parvenir à une meilleure cohérence cardiaque, mais cela ne suffit pas. «On travaille aussi sur les "sentiments du

C'est lorsque le patient est rempli d'émotions positives qu'une courbe régulière et harmonieuse témoigne sur l'écran de sa bonne cohérence cardiaque.

cœur», comme la gratitude ou la reconnaissance, qui s'expriment spontanément lorsqu'on remercie quelqu'un "du fond du cœur", en joignant parfois le geste à la parole. Pour les contacter, on imagine des situations qui génèrent ce type de sentiments bienveillants.»

L'apprentissage de la cohérence cardiaque se fait en 5 ou 6 séances. Plus on avance dans les exercices pratiques, plus il est facile d'entrer en cohérence. Mais pouvoir y recourir de manière spontanée, dans des situations où le stress et nos émotions nous enva-

hissent, ne vient pas tout seul. «Cet outil implique que la personne s'investisse et pratique régulièrement.»

Développée par l'Institut californien HeartMath, cette technique a été l'objet de nombreuses études scientifiques. Leurs conclusions? Elle a indéniablement un impact positif sur le stress et, par conséquent, dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Mais ce n'est pas tout. «On se sent plus centré, l'esprit plus clair. L'énergie est là, bien présente. La mémorisation et la concentration sont améliorées», relève Annica Jevean-Dahlgren.

Dans son best-seller *Guérir*, le célèbre psychiatre David Servan-Schreiber ne cache pas son enthousiasme pour cette méthode: «Les résultats sont presque trop beaux pour être crédibles. (...) Mais si le stress peut faire tant de mal, cela ne me surprend qu'à moitié que sa maîtrise intérieure puisse faire tant de bien.»

Patricia Bernheim

Cohérence cardiaque, nouvelles techniques pour faire face au stress, D' Charly Cungi, Ed. Retz. www.heartmath.fr Coût de la séance: 120 fr.

