

Le féminin qui fait du bien

AVRIL 2012
N°436 - 2,80€

sante-magazine.fr

Sante

magazine

NOUVELLE
FORMULE

VENTRE, FESSES, CUISSES...

MAIGRIR DU BAS

AVEC LE RÉGIME FIBRES
DU Dr JEAN-MICHEL COHEN

ALLERGIES
Les meilleurs
médicaments
sans
ordonnance

LA GYM OCULAIRE POUR
ENTREtenir SA VUE

MÉLATONINE
Une solution
contre l'insomnie

APPAREILS AUDITIFS

les plus efficaces,
les moins chers

ENQUÊTE

Les prothèses
mammaires
les plus sûres

**CURCUMA, SAULE,
CAMOMILLE...**

Toutes les plantes qui
calment les douleurs

**SPÉCIAL
RAJEUNIR**

**LES NOUVEAUX
BOUCLERS
anti-âge**

Alimentation, activité physique,
entraînement cérébral, check-up...
Les dernières découvertes pour
vivre plus longtemps en bonne santé

uni
éditions

L 11114 - 436 - F: 2,80 €



Grâce à des exercices très simples de respiration, on peut commander au cœur de rétablir le calme en soi, et indiquer ainsi au cerveau qu'il est temps de déstresser. Un des exercices de base consiste à être à l'écoute de sa respiration au niveau de la poitrine.

Maîtriser ses émotions avec la cohérence cardiaque

CŒUR ET ESPRIT SONT LIÉS : OBSERVER COMME LE PREMIER S'EMBALLÉ FACE À UNE CONTRARIÉTÉ OU UN VIF INSTANT DE JOIE. **LA COHÉRENCE CARDIAQUE EST UNE TECHNIQUE DE RELAXATION SIMPLE ET RAPIDE, POUR RETROUVER LE CALME.** *Fanny Dalbera*

NOTRE CONSULTANT



Dr CHARLY CUNGI psychiatre, spécialiste de la gestion du stress et auteur de *Cohérence cardiaque* (éditions Retz)

Comme le dit le Dr Charly Cungi, psychiatre, il s'agit d'opposer à nos émotions, lorsque celles-ci nous débordent, des "crises de calme" plutôt que des crises de nerfs !

Le calme améliore nos capacités de jugement

David Servan-Schreiber fut l'un des tout premiers à évoquer cette méthode en France. Simple à pratiquer, elle permet d'accéder rapidement à un mieux-être, efficace et pérenne. La cohérence cardiaque doit son existence, au début des années 1990, à un petit groupe de cliniciens californiens convaincus qu'il existe des liaisons entre le cœur et le cerveau. Ils conçoivent alors une machine qui leur permet de mesurer, *via* l'ordinateur, les variations du rythme cardiaque en fonction de l'activité de notre système nerveux autonome, en général indépendant de la volonté. Ils observent que celle-ci peut modifier la fréquence cardiaque : plus on est calme, plus la courbe de variations entre deux battements cardiaques est équilibrée, cohérente. Plus on est stressé, plus elle est discordante. Leur outil prouve donc que par le simple jeu de la respiration, on peut commander au cœur de rétablir le calme en soi, et indiquer ainsi au cerveau qu'il est temps de déstresser.

Si la cohérence cardiaque suppose une pratique quotidienne, elle n'est en rien contraignante, on peut l'exercer facilement entre deux activités tout au long de la journée, et surtout, l'éprouver très vite dès qu'on sent le stress monter. L'idée repose sur un constat simple : nos émotions nous traversent à la vitesse d'un TGV alors que nous ne disposons que des freins d'une mobylette pour les calmer. L'objectif est d'apprendre à renforcer ses freins et à ralentir son TGV intérieur, le tout avec un seul outil : la respiration !

Le Dr Cungi nous propose un programme en trois temps dont le but est de réussir à répondre au stress par le calme intérieur. « Ces exercices de relaxation, rappelle-t-il, doivent finir par constituer une hygiène de vie. Leur répétition est donc essentielle. Le calme ne rend pas moins dynamique, au contraire, il nous aide même à être plus performant et améliore nos capacités de raisonnement et de jugement. Profitons-en pour l'adopter au quotidien, d'autant qu'on ne risque jamais l'overdose de calme ! »

Ai-je besoin d'une machine ? On associe cohérence cardiaque et *biofeedback*, cette machine qui enregistre notre rythme cardiaque. « Cette machine est utile pour les professionnels, mais à titre individuel, le but est d'apprendre à intégrer les exercices de relaxation dans son quotidien et non pas de les pratiquer devant son écran d'ordinateur relié à la machine par des capteurs ! », dit le Dr Cungi.

PREMIÈRE ÉTAPE

J'apprends à piquer "une crise de calme"

Pour cela, trois exercices très simples peuvent être pratiqués dans l'ordre que l'on veut, ensemble ou isolés, et autant de fois qu'on le souhaite. Ce doit être une pratique informelle, le but étant d'avoir de moins en moins peur d'y recourir. À eux seuls, ils vont rétablir une variabilité cardiaque plus cohérente.

EXERCICE 1

Je vide mes poumons

Assise ou debout, les muscles détendus, je relâche l'air des poumons comme un ballon qui se dégonfle. J'inspire normalement, je garde l'air deux secondes, puis j'expire sans effort. À pratiquer pendant une dizaine de secondes. Cet exercice de manœuvre vagale invite à entrer dans un état de relaxation profonde.

EXERCICE 2

Je focalise sur ma respiration haute

Je n'exerce aucun contrôle sur ma respiration, et je me mets à son écoute au niveau de la poitrine ou du cœur. Sur deux ou trois temps, je me concentre sur mes sensations. En se focalisant sur cette respiration agréable, j'installe instantanément une sensation de calme en moi.

EXERCICE 3

Je me concentre sur ma respiration basse

Je reprends le même exercice que précédemment, en portant cette fois-ci ma concentration au niveau du ventre, toujours dans la même idée d'installer très rapidement le calme en moi. →

Réussir à se relaxer grâce à la respiration

DEUXIÈME ÉTAPE

Je m'exerce en situation

Une fois ces premiers exercices de calme bien compris, il est temps de les confronter aux situations qui nous stressent. Cependant, pas besoin d'attendre de prendre la parole à la réunion professionnelle de 16 heures que l'on redoute, il suffit de l'évoquer en pensée pour vérifier si on peut l'aborder avec sérénité.

EXERCICE 4

Je définis mes principales sources de stress

Je liste ce qui me stresse au quotidien et je donne une note à ce qui me fait peur sur une échelle de 10 à 100, par exemple la fameuse réunion de 16 heures : 80, les devoirs avec les enfants le soir : 60, les embouteillages : 55... J'évoque en pensée ces événements stressants en commençant par ceux qui me bouleversent le moins. Démarrer

directement avec ce qui est le plus difficile serait une erreur. Pour se "désensibiliser" du stress, mieux vaut y aller petit à petit. Le simple fait d'évoquer ces situations douloureuses stimule mon anxiété, je leur réponds par une crise de calme, c'est-à-dire avec les trois exercices précédents.

EXERCICE 5

Je m'y confronte directement

Après l'évocation, je procède de même en situation réelle. La fameuse réunion de 16 heures, les devoirs avec les enfants, les embouteillages : avant d'affronter chacune de ces situations, je prends 30 secondes pour faire une "crise de calme" (exercices 1 à 3). Attention, ça ne marche pas forcément du premier coup ! Alors, ne renoncez pas et reprenez autant de fois que nécessaire.



Avant d'affronter réellement les situations anxiogènes, on commence par les envisager en pensée.

TROISIÈME ÉTAPE

Je me fortifie

Quand on est bien installé dans cette pratique, on peut ensuite mettre en place une série d'exercices qui renforcent notre capacité à répondre au stress par la relaxation. Cette fois-ci, ces exercices ne sont plus à pratiquer de manière informelle, mais avec régularité, comme



TÉMOIGNAGES

"C'est un vrai moment de recentrage pour moi"

Olivia, 48 ans, coach sportif « J'ai suivi une vraie formation auprès d'un thérapeute, il y a un an environ. Depuis, je pratique la cohérence cardiaque dès que je suis tendue, mais aussi dans tous les moments d'attente, comme dans le bus. C'est une manière d'installer de la clarté dans mon esprit. C'est un vrai confort émotionnel, comme je peux en avoir besoin, par exemple, lors d'une prise de parole en public. »

"Toute la famille pratique la cohérence cardiaque"

Olivier, 43 ans, kinésithérapeute « Il y a quelques années j'ai vécu un véritable burn-out. Je connaissais un psychiatre formé à la cohérence cardiaque. Il m'a enseigné cette technique. Je suis revenu à moi petit à petit. Le bien-être s'est réinstallé sans que je m'en rende compte. Depuis, je pratique tous les jours, ma femme et mes enfants aussi. La cohérence cardiaque permet de ne pas nous laisser emporter par ce climat d'accélération. Ça change tout ! »

des rendez-vous avec soi-même. Trois fois par jour, aux mêmes heures, sans trop les décaler dans le temps si possible, on y consacre trois à quatre minutes maximum, de façon à instituer des repérages d'apprentissage pour que ces exercices s'ancrent mieux en nous.

EXERCICE 6

J'approfondis ma relaxation

Je reprends les trois premiers exercices de respiration (ceux de la crise de calme) en me focalisant sur chacune de mes inspirations

et de mes expirations. À chaque fois que je souffle, je me sens de plus en plus calme, dans un état proche de l'endormissement.

EXERCICE 7

Je mesure le poids de ma respiration

Assise, je pose mes mains à plat sur mes cuisses, en respirant normalement. À chaque expiration, je perçois de plus en plus le poids de mes mains sur mes jambes. Mentalement, dans mon cerveau, elles m'apparaissent bien plus grosses que toutes les autres parties de mon corps. La

+Infos pratiques

COMMENT PRATIQUER ?

Chez soi, si le stress n'est pas trop important, avec le livre du Dr David Servan-Schreiber, *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse* (éd. Robert Laffont). Ou par des exemples pratiques via Internet : www.3kifsparjour.com/2011/12/22/5-minutes-de-coherence-cardiaque/

Avec un professionnel, si vous êtes confronté à des soucis d'irritabilité ou d'anxiété inhabituels ou plus intenses. Adresses auprès de l'institut francophone de formation et de recherche en thérapie comportementale et cognitive (www.ifforthecc.org) et Essentia, l'institut de formation fondé par le Dr David Servan-Schreiber (www.essentia.fr). En cours, prévoyez 6 à 8 séances maximum. Des changements concrets doivent apparaître dès la quatrième ou la cinquième séance. Vous pouvez alterner les cours individuels et les cours collectifs. Privilégiez alors des séances de 4 à 6 personnes maximum.

Combien ça coûte ? S'agissant de médecins ou bien de psychothérapeutes, référez-vous à leurs tarifs habituels entre 50 et 90 € en moyenne pour des séances individuelles de 45 minutes. En groupe, prévoyez un tarif nettement diminué.

EXERCICE 8

Je me constitue un stock d'événements positifs

Quelle que soit ma position, je prends une respiration confortable. Je focalise mon attention sur un objet qui me plaît. Je note dans un carnet rapidement ce qui me passe par la tête à ce moment-là, ce que je ressens physiquement. Une manière de me recentrer sur ce qui est source de plaisir pour moi. ●

AGENCE SOURY