Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 21

Artikel: Vaincre le stress grâce au cœur
Autor: Bernheim, Patricia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831879

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

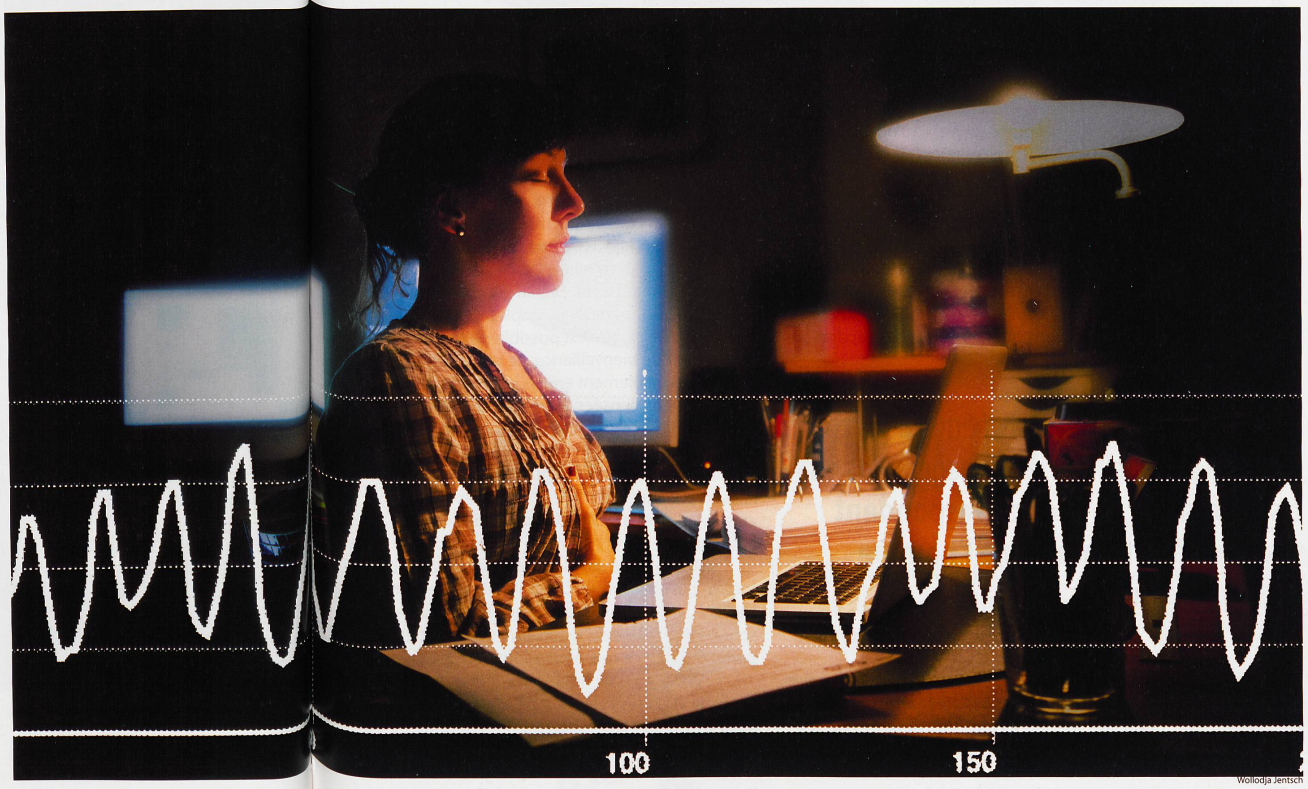
Vaincre le stress grâce au cœur

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-Etre 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, empli 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.



Wolodja Jentsch

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

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 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 envahissent, 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, Dr Charly Cungi, Ed. Retz.
www.heartmath.fr Coût de la séance: 120 fr.