

Gérer votre stress avec la « cohérence cardiaque »

Quel est le secret de sérénité des moines tibétains ? Au delà de l'aspect religieux, la pratique de la méditation de pleine conscience est une discipline qui a pour effet de synchroniser nos systèmes nerveux autonomes, c'est à dire de nous apaiser.

La version paramédicale de cette pratique est la cohérence cardiaque. Les études montrent que l'entraînement quotidien à la cohérence cardiaque est plus efficace sur la résistance au stress que deux heures de yoga par semaine.

Comment faire ?

- Commencez par vous tenir droit, que vous soyez debout, couché ou assis vous devez pouvoir respirer librement.
- Inspirez profondément, de préférence avec le ventre, en comptant intérieurement 3 secondes.
- Expirez, comme un soupir de relâchement, en continuant de compter jusqu'à 10.
- Recommencez en vous concentrant sur votre respiration et sur le compte des secondes.

Chaque fois que vous pensez à autre chose, laissez de côté cette pensée pour plus tard et reportez votre attention sur les secondes et sur votre respiration.

Comment ça marche ?

Une séance complète comprend au minimum 3 fois 6 respirations de 10 secondes, soit 3 minutes. Cela suffit, sur le plan physiologique, pour synchroniser vos deux systèmes nerveux autonomes, et sur le plan mental, pour vous recentrer sur vos sensations et sur l'instant présent. Le fait de compter les secondes, ou de réciter un mantra ou un rosaire, permet de focaliser son esprit. Avec l'expérience, l'attention sur la respiration suffit.

En effet, on essaie parfois de se raisonner pour éviter le stress, soit pour éviter d'avoir des regrets, en se convainquant que le passé n'est plus et que ça ne sert à rien de ressasser, soit pour éviter l'inquiétude de l'avenir en se disant que nos idées pessimistes n'ont pas forcément de fondement, qu'on se "fait des films" puisque le futur n'existe pas (encore).

Mais notre cerveau émotionnel, le cerveau limbique, n'est pas commandé par notre cortex, notre cerveau raisonnant. Les émotions ne peuvent être facilement raisonnées.

En revanche, nos sensations ont la priorité sur nos émotions dans le cerveau limbique. En centrant notre attention sur ce que nous ressentons, nous calmions nos émotions, nous balayons le passé comme l'avenir et vivons au présent en pleine conscience de notre force vitale.

Un peu comme lorsqu'on relâche l'accélérateur d'une voiture, notre moteur nerveux revient au ralenti et ce qui nous stresse aura plus de travail à faire pour faire "remonter notre compte-tours". Avec de l'entraînement, notre résistance au stress s'accroît et, en cas d'urgence, nous avons à notre disposition une pratique gratuite et toujours disponible pour nous calmer en quelques respirations.

Petits conseils supplémentaires :

Quand des pensées envahissantes vous assaillent, sachez que c'est normal et que c'est l'entraînement (1 ou 2 semaines à 3 séances par jour) qui vous aidera à vous en affranchir. Laissez les passer, comme disent les bouddhistes, "comme un oiseau dans le ciel qui ne laisse pas de trace". Et à chaque respiration, concentrez-vous à nouveau sur l'air et les secondes.

Aidez-vous à vivre l'instant présent en expirant comme si vous vous délivriez d'une tension, ou que vous vous rendiez compte que "ça fait du bien". Imaginez qu'après avoir déménagé des meubles ou passé l'aspirateur pendant une heure, vous vous laissez tomber dans un canapé dans un grand soupir de relâchement. Cette expiration là est celle que vous pouvez prendre comme modèle. On expire en 2 ou 3 secondes puis on reste dans le même mouvement sans avoir plus d'air à expirer mais en se laissant aller complètement. Là, on a l'esprit vide de toute pensée. Et on inspire à nouveau... pour recommencer.

La cohérence cardiaque, c'est simple... une fois qu'on la maîtrise et c'est gratuit ! Elle demande un petit effort de volonté (3 minutes !) et de persévérance. On peut la pratiquer même sur une minute quand on fait la queue à la Poste ou à la caisse d'un magasin (on se concentre alors surtout sur sa respiration), aux toilettes, dans les transports en commun, avant de dormir... Même si le mieux reste de se ménager des petites plages de tranquillité où l'on ne fait rien d'autre, dans un endroit à l'écart de toute agitation.

Un exercice gratuit sur Internet : www.symbiofi.com (cliquez à gauche sur "gratuit").

Sources :

- Lire notamment les chapitres sur ce sujet dans *Guérir* ou *Anticancer*, de David Servan-Schreiber.
- Voir le site passeportsante.net les articles d'études sur les bienfaits de la méditation ou de la relaxation sur la mémoire, la concentration, en prévention de la maladie d'Alzheimer, du cancer...
- Voir le site lanutrition.fr et les articles sur la cohérence cardiaque contre l'obésité ou le syndrome du côlon irritable...

Cette fiche, rédigée par Frédéric Missonnier, n'engage que lui et est basée sur les sources citées ci-dessus.



Ma Vie en Bio magasin et institut bio,
Centre commercial Art de Vivre 95610 Eragny-sur-Oise.
Tél. 01 34 21 72 26 — courriel : contact@mavieenbio.com — site : mavieenbio.com