

Gestion du stress

Initialement appliquée dans la prévention des maladies cardio-vasculaire, la cohérence cardiaque est de plus en plus utilisée dans la gestion du stress, de l'anxiété et de la régulation émotionnelle.

La cohérence cardiaque est issue des neurosciences et de la cardiologie, et a été vulgarisée par David Servan Schreiber dans son livre "Guérir le stress, l'anxiété, la dépression (sans médicaments ni psychanalyse)".

C'est une manière particulière de respirer et de se centrer sur soi, permettant de retrouver rapidement son calme et ses ressources mentales et émotionnelles.

L'apprentissage de la cohérence cardiaque permet d'avoir à sa disposition un outil de réduction du stress extrêmement simple rapide et efficace.

Grâce au feed-back donné par le logiciel, vous pourrez vérifier et améliorer en temps réel l'impact des exercices sur votre propre physiologie. Vous apprendrez comment conditionner votre organisme à rester en permanence dans cette cohérence.

Ainsi vous disposerez d'un moyen efficace pour améliorer les paramètres de santé de tout votre organisme et pour augmenter vos capacités créatives et intuitives.

Coeur et cerveau connecté

Les liens qui unissent le coeur avec le cerveau sont nombreux. Vous l'avez certainement remarqué : à la moindre émotion, la moindre peur, votre coeur s'emballe. Mais ce que vous savez peut-être moins, c'est que les liens entre coeur et cerveau sont réciproques : calmer les battements de ce muscle permet de faire disparaître les tempêtes sous le crâne ! Il suffit pour s'en convaincre de prendre de grandes inspirations lorsque l'on est énervé et d'observer le ralentissement des battements de son coeur... et réciproquement, de calmer le cerveau.

Les neuroscientifiques ont découvert que le coeur possède son propre système nerveux (appelé le cerveau du coeur), composé d'au moins 40000 neurones. Ce système neuronal relaie l'information au cerveau en créant ainsi un système de communication à double sens entre le cerveau et le coeur. Les battements du coeur se transforment en impulsions neuronales et influencent directement les centres nerveux supérieurs tels que l'amygdale, le thalamus (faisant partie du système limbique, siège des émotions).

L'amygdale active également le système hormonal. Lors de stress, les principales hormones qui influent sur notre rendement sont l'adrénaline et le cortisol, ainsi que la DHEA, antidote du cortisol produite en même temps. Le cortisol est appelé l'hormone du "stress" alors la DHEA est aussi appelée l'hormone "anti-vieillessement".

De par les battements, le coeur produit un véritable champs électromagnétique par lequel les informations se propagent dans l'ensemble du corp et même au delà. Lorsque les rythmes cardiaques deviennent plus ordonnés ou cohérents, le champs électromagnétique produit par le coeur le devient également (l'intelligence du coeur - Doc Childre et Howard Martin). Ceci expliquerait pourquoi nous nous sentons bien à côté de certaines personnes et moins bien à côté d'autres : instinctivement nous ressentons la cohérence de l'autre et l'apprécions.

Notre coeur et notre cerveau sont donc étroitement reliés entre eux et fonctionnent de concert sous le contrôle de notre système nerveux autonome. Celui-ci se compose de 2 branches distinctes et opposées :

- le système nerveux sympathique qui joue le rôle d'accélérateur cardiaque et il met donc l'organisme en alerte et le prépare à l'activité physique ou intellectuelle
- le système parasympathique qui amène un ralentissement général des fonctions de l'organisme afin de conserver l'énergie.

Sous l'action des 2 branches du système nerveux autonome, le coeur subit des accélérations et décélérations permanentes. Donc, la fréquence cardiaque n'est jamais stable bien que chez l'adulte, elle se situe en général autour de 70 battements par minute (en moyenne). Cette fréquence subit des variations permanentes et le temps qui sépare deux battements varie donc constamment : c'est la variabilité cardiaque instantanée.

Variabilité du rythme cardiaque

Le reflet direct de ce va-et-vient entre le coeur et le cerveau émotionnel est la variabilité des battements du coeur.

Puisque les deux branches du système nerveux autonome tendent toujours à maintenir l'équilibre, elles sont constamment en train de ralentir et d'accélérer le coeur. L'intervalle entre deux battements successifs n'est ainsi jamais le même, et cette variabilité est en soi très saine

Gestion du stress

Écrit par Administrator

Vendredi, 11 Septembre 2009 12:44 - Mis à jour Jeudi, 03 Décembre 2009 09:41

puisqu'elle est le signe du bon fonctionnement du frein et de l'accélérateur, et donc de toute notre physiologie.

La mesure de cette variabilité nous informe directement sur notre état d'esprit. En situation d'anxiété ou de stress, de doute ou de tristesse, de fatigue, les variations sont faibles et chaotiques, et se succèdent de manière irrégulière et dispersée. Cela a pour conséquence d'inhiber certains centres cérébraux, affectant et parasitant notre capacité à prendre des décisions ainsi que de contracter les vaisseaux sanguins, d'augmenter la pression sanguine et de gaspiller beaucoup d'énergie. Le stress implique plus de 1400 réactions physiques et chimiques et plus de 30 hormones et neurotransmetteurs (source : Institut HeartMath). En revanche, lorsque l'esprit est apaisé, la variabilité des battements du cœur est forte, les phases d'accélération et de décélération montrent une alternance régulière : c'est l'état de cohérence cardiaque ou cohérence psychologique.

Les mouvements respiratoires influencent également sur notre système nerveux autonome. Le rythme cardiaque s'accélère à l'inspiration en inhibant temporairement l'influence du parasympathique et diminue à l'expiration en stimulant le système parasympathique. En terme médical, l'équilibre parfait se nomme l'arythmie sinusale respiratoire, l'équivalent de la cohérence cardiaque.

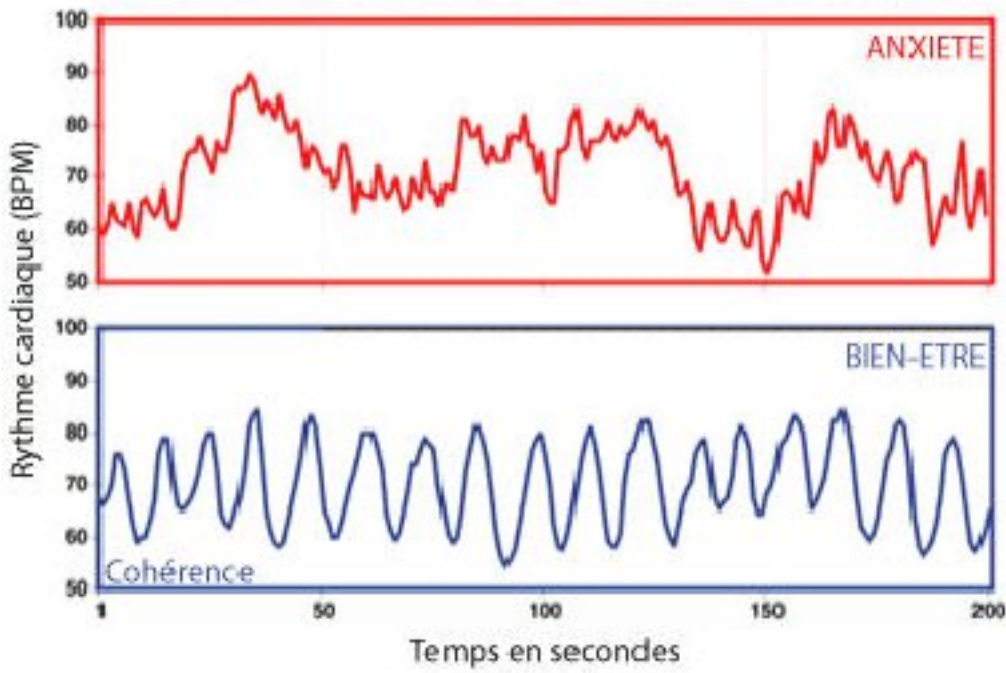
Cohérence cardiaque

On parle de cohérence cardiaque, lorsque la variabilité de la fréquence est régulière. Il s'agit du couplage et de la synchronisation du rythme respiratoire au rythme cardiaque.

Gestion du stress

Écrit par Administrator

Vendredi, 11 Septembre 2009 12:44 - Mis à jour Jeudi, 03 Décembre 2009 09:41



~~Le stress est une réaction de l'organisme à une situation perçue comme menaçante. Il peut entraîner des symptômes tels que l'augmentation du rythme cardiaque, la tension artérielle, la transpiration, etc. Le stress chronique peut avoir des effets néfastes sur la santé, notamment en favorisant l'apparition de maladies cardiovasculaires, de diabète, de dépression, etc. Il est important de reconnaître les signes de stress et de prendre des mesures pour le gérer efficacement. Des techniques telles que la méditation, l'exercice physique régulier, une alimentation équilibrée et un bon sommeil peuvent aider à réduire le stress et à améliorer la qualité de vie.~~