

LE PETIT LIVRE DE LA

# COHÉRENCE CARDIAQUE

Réguler son rythme cardiaque  
pour améliorer son état de santé  
physique et émotionnel



Dr Charly Cungi

**FIRST**  
ÉDITIONS

Charly Cungi

Le petit livre  
de la cohérence  
cardiaque

**FIRST**  
ÉDITIONS

ISBN : 978-2-412-05517-5

ISBN numérique : 978-2-412-06493-1

Correction : Odile Raoul

Maquette intérieure : Stéphane Angot

Illustrations : Fabrice Del Rio Ruiz

Éditions First, un département d'Edi8

92, avenue de France

75013 Paris - France

Tel. : 01 44 16 09 00

Fax : 01 44 16 09 01

Email : [firstinfo@efirst.com](mailto:firstinfo@efirst.com)

Site Internet : [www.editionsfirst.fr](http://www.editionsfirst.fr)

« Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

*Ce document numérique a été réalisé par [Nord Compo](#).*

# Sommaire

Titre

Copyright

Introduction

Première partie

    Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?

Deuxième partie

    Les méthodes pour améliorer la cohérence cardiaque

Troisième partie

    Des exercices à pratiquer au quotidien

Quatrième partie

    Cohérence cardiaque et performance

Conclusion

# Introduction

La santé est un bien précieux, que nous négligeons souvent quand nous sommes « le nez dans le guidon », débordés par de nombreuses tâches quotidiennes. Petit à petit, un état de stress chronique s'installe, sans que nous nous en rendions compte.

Une métaphore rend bien compte du phénomène : « la grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite ». Si une grenouille est mise dans une marmite emplie d'eau froide, elle est contente ! Si nous réchauffons progressivement la marmite, elle cuit sans s'en rendre compte et en meurt.

Le stress chronique s'installe de la même manière et les répercussions sur la santé sont considérables, aux niveaux cardiovasculaire, immunitaire, digestif et psychologique<sup>1</sup>. D'autant plus que les moyens souvent utilisés à court terme pour faire face, comme manger davantage, particulièrement sucré, consommer de l'alcool ou d'autres produits, des « calmants » par exemple, ou même faire du sport de manière abusive se payent très cher à moyen et à long termes. Une « vie à crédit » s'installe : les moyens efficaces à court terme deviennent un problème important à moyen et à long termes. Par exemple, si je bois un ou deux verres d'alcool, cela va calmer mon stress, peut-être même me rendre plus efficace. Cependant, si j'utilise cette « méthode » fréquemment pour faire face aux difficultés, je vais me retrouver assez vite avec deux problèmes : celui du stress – avec

son cortège de fatigue, d'anxiété, de déprime et de maladies – et celui de l'alcool.

Les méthodes de gestion du stress, dont fait partie l'entraînement à la cohérence cardiaque, apportent une bonne solution pour traiter l'état de stress chronique, tout en améliorant l'efficacité et la performance. Elles sont ainsi particulièrement indiquées pour prévenir la survenue des problèmes de santé ou les rechutes.

Venons-en maintenant plus spécifiquement à la cohérence cardiaque. Une bonne cohérence cardiaque est un indicateur de bonne santé, comme le montrent maintenant de nombreuses recherches<sup>2</sup>, et cela se mesure par l'enregistrement de l'indice de variabilité cardiaque (voir dans la première partie de ce livre « Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ? »). Celui-ci est calculé à partir de la fréquence cardiaque – ce qui est à la fois simple et peu coûteux –, à l'aide de capteurs et de logiciels faciles à utiliser.

Une mauvaise cohérence cardiaque est inversement un indicateur de stress, donc de mauvaise santé, et un bon prédicteur du risque de rechute et de mortalité, particulièrement cardiovasculaire<sup>3</sup>.

De mieux en mieux codifié au fur et à mesure des recherches et de l'application des méthodes, l'entraînement à la cohérence cardiaque est l'un des outils les plus efficaces de prévention et de traitement du stress, donc des risques pour la santé.

Les objectifs de ce petit livre sont d'expliquer ce qu'est la variabilité cardiaque, de quelle manière l'utiliser et de proposer un entraînement pratique des méthodes au plus près de la vie de tous les jours, ceci afin de préserver sa santé et aussi d'améliorer la performance dans différents domaines : l'apprentissage, le travail et le sport.

La première partie de l'ouvrage explique donc ce qu'est la cohérence cardiaque et montre l'intérêt de la mesurer et de la développer. Comprendre est important, mais certainement pas suffisant !

La seconde partie du livre présente des méthodes pour améliorer la cohérence cardiaque. En effet, un entraînement régulier est nécessaire pour obtenir un bon résultat et nous savons que la régularité est difficile à installer à moyen et à long termes. À partir d'exercices utilisables en situation et d'exercices quotidiens d'un quart d'heure, je vous propose donc un parcours facile à mettre en œuvre et efficace pour développer votre cohérence cardiaque.

Dans la troisième partie, vous sont proposés des exercices à pratiquer à volonté pour améliorer au quotidien votre cohérence cardiaque.

La quatrième partie de l'ouvrage est consacrée à l'amélioration de la performance et du bien-être dans différents domaines : le travail, le sport et la relation avec les autres.

Bonne lecture et surtout bon entraînement !



1. . Le stress est classé comme l'épidémie du <sup>xxi</sup> siècle par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et comme facteur de risque de nombreuses pathologies.
2. . La recherche bibliographique fait état de 834 publications les cinq dernières années allant dans ce sens. Je ne citerai qu'une méta-analyse récente : H. G. Kim, E. J. Cheon, D. S. Bai, Y. H. Lee, B. H. Koo, « *Stress and Heart Rate Variability : A Meta-Analysis and Review of the Literature* », *Psychiatry Investig.*, 2018 ; 15(3) : 235–245. doi : 10.30773/pi.2017.08.17.
3. . J. Sen, D. McGill, « *Fractal analysis of heart rate variability as a predictor of mortality : A systematic review and meta-analysis* », *Chaos*, 2018 ; 28(7) : 072101. doi : 10.1063/1.5038818.

# Première partie

# Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?

« Claude Bernard, insiste régulièrement, et cela mérite d'être remarqué, que lorsque le cœur est affecté, il agit sur le cerveau ; et le cerveau également réagit sur le cœur par l'intermédiaire du système pneumogastrique (système nerveux vague) ; ainsi, n'importe quelle stimulation entraîne une réaction mutuelle entre ces deux plus importants organes du corps. »

**Charles Darwin<sup>1</sup>**

Aussi loin que remontent nos connaissances<sup>2</sup>, les hommes ont observé les mouvements du cœur, surtout en mesurant la fréquence cardiaque par l'enregistrement du pouls, et en ont conclu des états émotionnels, particulièrement la colère et la peur, et des hypothèses sur l'état de bonne ou de mauvaise santé. Dans l'Antiquité, ce fut le cas d'Hippocrate (460-377 avant Jésus-Christ), de Platon (428-348 avant Jésus-Christ), d'Aristote (384-322 avant Jésus-Christ) et de Gallien (218-268 avant Jésus Christ)<sup>3</sup>.

Contrairement à ce que pense intuitivement beaucoup de monde, un pouls irrégulier n'est pas toujours le signe d'un mauvais état cardiaque. Au contraire, quand le cœur est en bon état, il adapte la force et la fréquence des battements du cœur aux besoins de

l'organisme. Par exemple, en cas d'effort, la fréquence cardiaque accélère ; dans le repos, la fréquence cardiaque ralentit. Cette adaptation rapide et précise aux besoins physiologiques est un des signes d'une bonne santé du cœur, mais aussi plus généralement de celle du corps.

La simple mesure de la fréquence cardiaque est une moyenne. Elle n'est donc pas suffisante pour nous donner des informations fiables concernant l'état de santé. Mise en évidence avec l'arrivée de l'électrocardiographie, la variabilité cardiaque est un bien meilleur indicateur de santé.

L'invention de l'électrocardiographe<sup>4</sup> par un médecin hollandais, le docteur Willem Einthoven, en 1901 a été une vraie révolution dans l'histoire de la médecine. D'ailleurs, il a obtenu le prix Nobel en 1924 pour ses travaux. Pour la première fois, il était possible de visualiser sur un support papier le fonctionnement du cœur et de le mesurer de manière très précise. L'électrocardiogramme (ECG) reste un examen très utilisé actuellement, avec exactement les mêmes principes et les mêmes bases mathématiques et physiologiques qu'à l'origine.

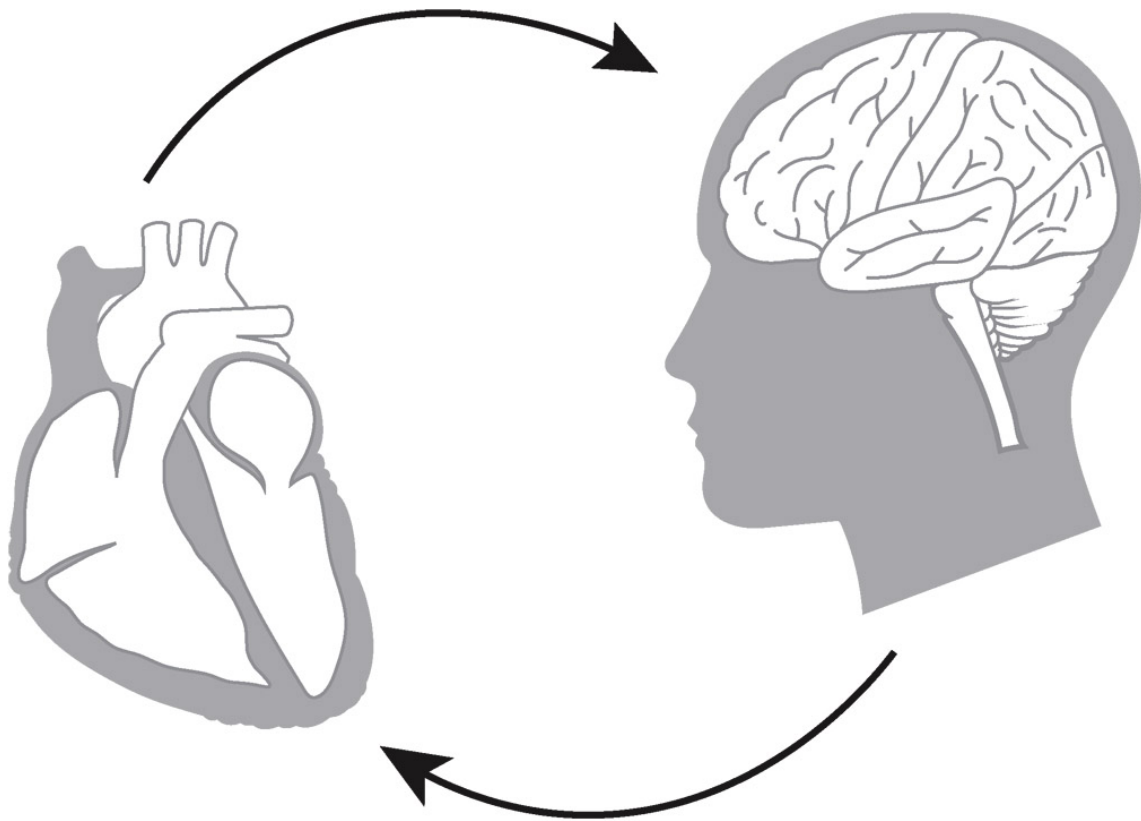
Les apports de l'ECG en matière de diagnostic de l'insuffisance cardiaque sont considérables ! Il est possible de mettre en évidence les dysfonctionnements de la « pompe cardiaque » et ses conséquences, comme les troubles du rythme cardiaque, les problèmes ischémiques (rétrécissement ou obstruction d'une artère) et l'infarctus du myocarde.

En particulier pour notre sujet, l'ECG a permis de mesurer la **variabilité cardiaque**, l'indicateur de bonne santé et de performance dont nous allons nous servir pour évaluer l'impact des méthodes proposées dans ce livre.

Le cœur ne fonctionne pas de manière isolée. Son activité de « pompe » pour amener du sang au niveau des organes est régulée avec les informations provenant du reste du corps, et ceci en grande partie par l'intermédiaire du **système nerveux autonome**, mais aussi, entre autres, par l'activité des hormones et l'interaction complexe entre ces différents systèmes.

Les fonctionnements du cœur et du cerveau sont intégrés dans l'activité globale du corps. Deux systèmes principaux, qui sont toujours en interconnexion, interviennent :

- le système nerveux autonome ;
- la voie hormonale.



*Interconnexion entre le système nerveux autonome et la voie hormonale.*

La variabilité cardiaque mesure de manière précise l'activité du système nerveux autonome, lequel intervient de manière très large dans **le fonctionnement du corps et dans les états émotionnels**, comme l'ont montré plus récemment (en 2011) les travaux de Stephen Porges concernant la théorie polyvagale<sup>5</sup>.

## Qu'est-ce que le système nerveux autonome (SNA) ?

Analyser le fonctionnement du système nerveux autonome permet de bien comprendre à quoi sert la mesure de la variabilité cardiaque d'une part et, d'autre part, de quelle manière les exercices présentés dans ce livre vont être efficaces.

Le système nerveux autonome comprend deux sous-systèmes qui sont en interaction constante :

- **Le système nerveux sympathique**, dont la fonction accélère généralement le fonctionnement de presque tous les organes. Il est ainsi fortement stimulé en cas **d'action**, mais aussi **de stress**.
- **Le système nerveux parasympathique**, dont l'action consiste plutôt à **freiner** et à **réguler**.

Quand nous faisons un effort ou en cas de stress, le système nerveux sympathique est fortement sollicité. Cela se traduit par une fréquence cardiaque plus élevée, une hyperventilation – le fait de respirer vite et fort –, une contraction des vaisseaux – particulièrement des artères –, et cela participe à la montée de la tension. Seul le transit digestif est ralenti par la stimulation sympathique.

L'action du système nerveux sympathique est **lente**, en particulier avec une transmission de l'information au travers de fibres nerveuses

à conduction lente, mais **constante**, c'est-à-dire tout le temps.

Le système nerveux parasympathique exerce une fonction de **frein** sur le système nerveux sympathique, mais aussi directement sur les organes. Par exemple, sa stimulation entraîne un ralentissement de la fréquence cardiaque, du rythme respiratoire et un relâchement des vaisseaux. Cependant, il provoque une accélération du transit digestif. Ainsi, les intestins et l'estomac fonctionnent davantage durant le repos, et la digestion favorise en retour le repos, voire la somnolence.

Le système nerveux parasympathique a **une action très rapide**, quasi instantanée, avec des fibres nerveuses à conduction rapide.

Le corps, et particulièrement le cœur, est généralement en **accélération constante, laquelle est constamment ralentie** par l'activité parasympathique. Par exemple, si le cœur n'était régulé que par le système nerveux sympathique, la fréquence cardiaque passerait spontanément de 120 à 130 battements par minute. Au repos, l'action parasympathique ralentit la fréquence cardiaque autour de 70 battements par minute.

Le relâchement rapide du système parasympathique laisse agir le système sympathique. La fréquence cardiaque s'adapte alors très vite aux besoins du corps : autrement dit, dans la nature, en cas de danger, il vaut mieux « relâcher le frein » pour pouvoir vite accélérer que de stimuler l'accélérateur, qui est toujours très lent à démarrer.

Dans un second temps, le système nerveux sympathique peut s'activer davantage si les besoins en énergie du corps sont importants. Il est « lent », car il lui faut une demi-seconde pour se mettre en action – et jusqu'à 30 secondes pour une action importante –, mais il s'avère « très puissant ».

Le stress est un élément important pour mieux comprendre le fonctionnement du système nerveux autonome. Au sens défini en 1956 par Hans Selye<sup>6</sup>, médecin québécois d'origine hongroise, **le stress est la réaction physiologique à toute stimulation**, extérieure, mais aussi interne à l'organisme, comme un souci ou une maladie. Il entraîne **une réaction d'éveil et de défense** dans l'organisme, avec généralement **une nécessité d'accélération**. Dans ce cas, l'activité parasympathique est relâchée, l'activité sympathique est libérée, les hormones du stress sont activées, surtout l'adrénaline, au niveau des médullosurrénales, et le cortisol, au niveau corticosurrénal.

Quand la réaction de stress est ponctuelle, elle est souvent adaptée à l'action. À l'origine, chez tout animal et chez l'être humain, ces actions sont la fuite ou le combat, comme l'a bien mis en évidence Walter Bradford Cannon<sup>18</sup>, dans son laboratoire de l'université d'Harvard, aux États-Unis, dans les années 1930.

En général, la réaction de stress ponctuelle est **utile** et **peu nocive**. Cependant, cette réaction de stress est parfois trop massive et dépasse l'intérêt pour la survie. Elle devient en elle-même un problème, et c'est ce que nous retrouvons dans l'état de stress post-traumatique.

En revanche, un état de stress trop important et trop durable est **toujours délétère pour la santé**, avec pour conséquences les plus fréquentes des maladies cardiovasculaires. Ainsi, il en va de l'hypertension artérielle, des maladies coronariennes menant à l'infarctus du myocarde, des troubles du rythme cardiaque, des troubles métaboliques (comme l'élévation du taux de cholestérol ou le diabète) et des maladies du système digestif – dont le plus connu est l'ulcère de l'estomac. On peut aussi citer le pyrosis, des maladies de peau et des allergies, comme l'eczéma, et les troubles anxieux et dépressifs. Il serait fastidieux de citer l'ensemble des problèmes de



santé dans lesquels le stress chronique est impliqué, seul ou associé à d'autres causes.

Par ailleurs, le stress chronique est **fatigant** et diminue fortement **l'efficacité du raisonnement** et de **l'action**.

### Système Nerveux Autonome

Système Nerveux Sympathique	Système Nerveux Para Sympathique
Accélération de presque toutes les fonctions organiques	Ralentissement de presque toutes les fonctions organiques
Forte dépense d'énergie : fatigue	Faible dépense d'énergie : récupération



### Qu'est-ce que la variabilité cardiaque ?

Nous avons vu précédemment que la fréquence cardiaque, même si elle reste une information importante en médecine, ne suffit pas pour

évaluer correctement le fonctionnement du cœur, surtout en ce qui concerne l'état d'équilibre entre les branches sympathique et parasympathique du système nerveux autonome.

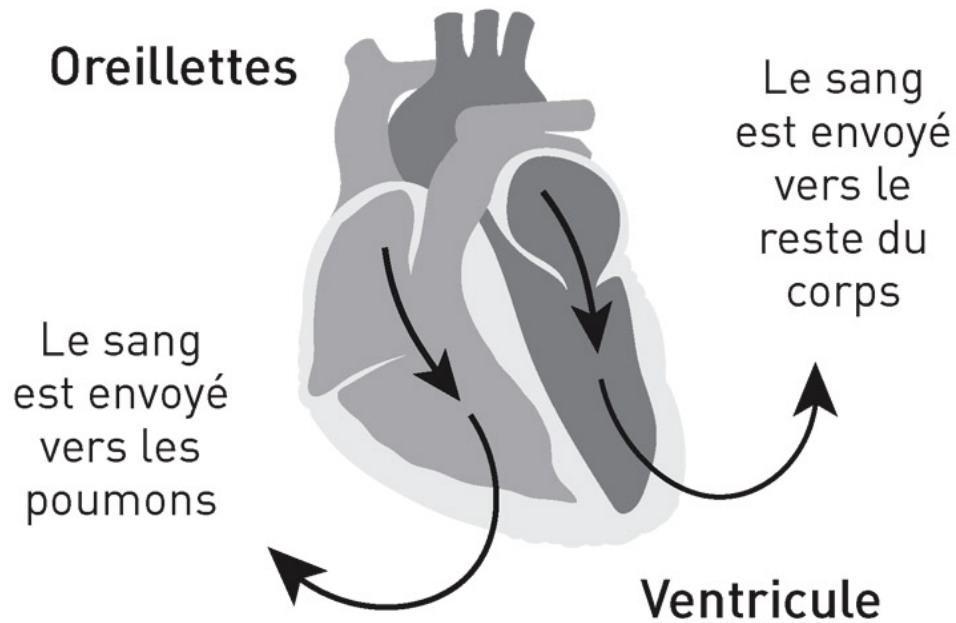
Les enregistrements de l'électrocardiogramme ont mis ainsi en évidence l'importance de la mesure de la variabilité cardiaque et ont fait d'une **bonne cohérence cardiaque un indicateur général de bonne santé.**

En 1965, une première publication de deux médecins japonais, Hon et Lee, a montré que la variabilité cardiaque permet de prévoir et donc de prévenir le risque de mort fœtale<sup>7</sup>. Depuis, les travaux se sont multipliés et ont bien montré l'intérêt considérable de l'enregistrement de la variabilité cardiaque dans différents domaines de la médecine : en cardiologie bien sûr, mais aussi en endocrinologie, en immunologie et, plus généralement, dans toutes les pathologies liées au stress et à l'anxiété.

De nombreuses publications ont également mis en évidence l'intérêt de cette mesure dans les activités sportives et le développement de la performance.

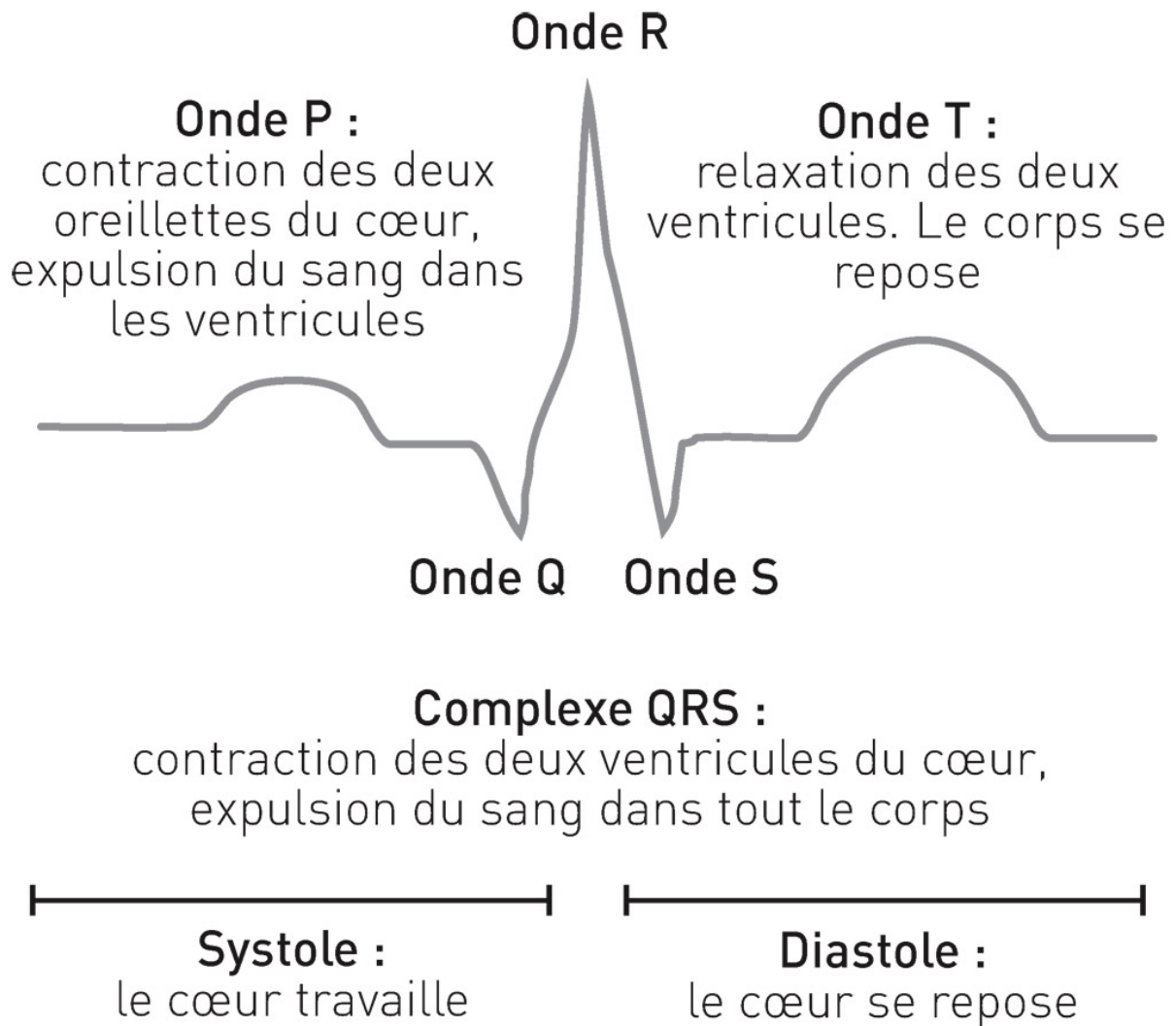
Cependant, qu'est-ce qu'est exactement la variabilité cardiaque ? Le cycle d'activité du cœur comporte deux périodes : la contraction et le relâchement, nommés respectivement « systole » et « diastole ». Dès le vingt-deuxième jour de vie intra-utérine, le cœur est le premier organe à battre dans le corps, et il est actif jusqu'à la mort ! Autant dire « qu'il ne chôme pas » et que les diastoles sont indispensables pour le repos et la récupération du corps.

Diastole : Les oreillettes se remplissent de sang

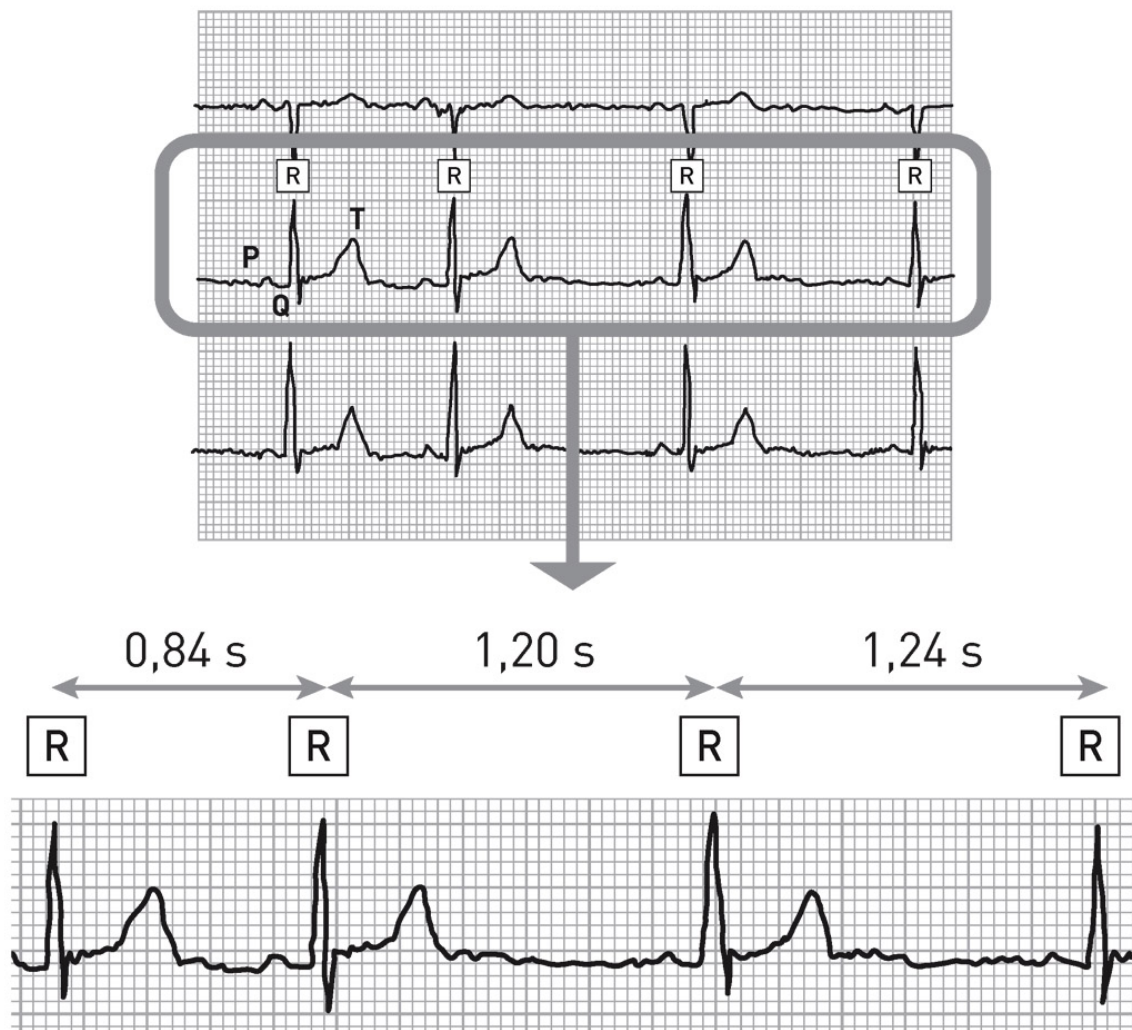


Systole : le coeur expulse le sang

Voici une représentation d'un cycle complet du cœur, avec les noms des ondes enregistrées sur l'électrocardiogramme et la partie du cycle à laquelle ces ondes correspondent.



La variabilité cardiaque correspond à **la variation continue de la durée entre deux cycles cardiaques** normaux, mesurée entre deux ondes R, comme le montre l'extrait d'électrocardiogramme suivant.



La variation continue de la durée entre deux cycles cardiaques rend compte de la capacité du cœur à s'adapter aux besoins de l'organisme, qui sont toujours fluctuants d'un moment à l'autre.

Cette aptitude à s'adapter exactement aux besoins de l'organisme est absolument nécessaire pour être efficace – et tout simplement rester en vie ! C'est un signe de bonne santé et d'efficacité.

La durée des intervalles entre deux cycles cardiaques, habituellement mesurée d'une onde R à l'onde R suivante (voir les figures [ici](#)) n'est

donc jamais la même. En fait, cette variation permanente correspond exactement à l'action réciproque du système nerveux parasympathique et du système nerveux sympathique. C'est ainsi que nous pouvons mesurer de manière précise l'état de fonctionnement du système nerveux autonome. Si **l'indice de variabilité cardiaque est élevé**, l'équilibre entre les actions du parasympathique et du sympathique est bon, **le mauvais stress est moindre** et **l'impact** de ce dernier sur la santé est **réduit**.

Si les explications précédentes vous paraissent un peu difficiles à comprendre, ne vous inquiétez pas. Retenez simplement que le niveau de **cohérence cardiaque** est évalué à partir de la **variabilité cardiaque**, enregistrée en continue avec le matériel présenté plus loin. Il s'agit d'un indicateur précis de **l'état de stress** d'une part et de **l'impact des méthodes** présentées dans ce livre d'autre part. Ainsi, il est possible d'observer immédiatement si les méthodes rétablissent une bonne cohérence cardiaque ou non.

## Comment mesurer la variabilité cardiaque ?

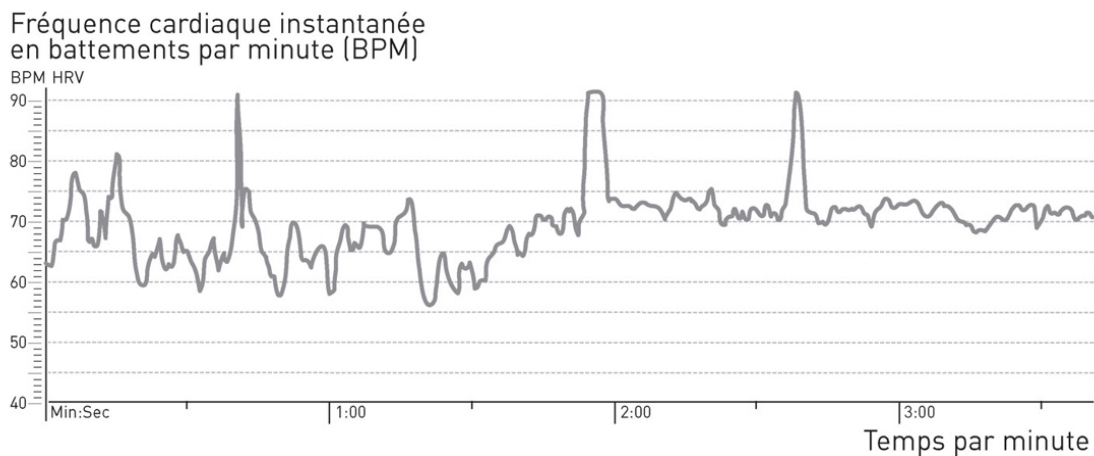
À disposition de tous, de nombreux capteurs et logiciels permettent de mesurer et d'enregistrer la variabilité cardiaque sur ordinateur, smartphone et tablette, et il est facile de se les procurer.

Je conseille d'utiliser de préférence le matériel et les logiciels HeartMath<sup>®</sup><sup>8</sup>, pionniers en la matière. Ils présentent l'avantage de mesures assez longues pour être valables d'une part et, d'autre part, d'enregistrer les sessions d'entraînement pour les comparer les unes aux autres.

Il est aussi possible d'exporter les données afin de les utiliser avec des logiciels scientifiques, ce qui peut être utile pour mieux comprendre les problèmes qui se présentent et adapter les solutions.

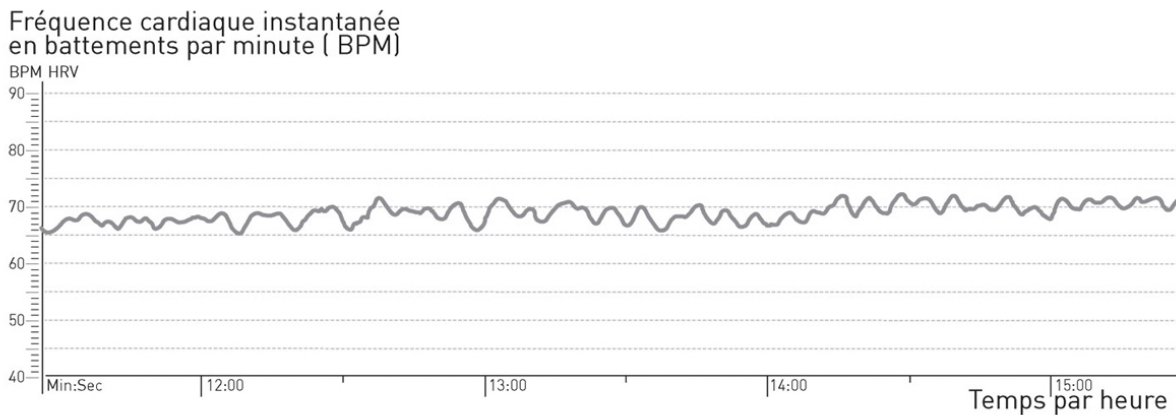
Les exemples présentés plus loin sont des enregistrements réalisés avec le logiciel EmWave® et un capteur auriculaire. En pratique, nous obtenons sur un écran une courbe dynamique, laquelle va permettre d'adapter les méthodes pour obtenir un effet maximal.

Quand nous sommes stressés, l'enregistrement montre une courbe irrégulière, qui résulte d'un fonctionnement mal régulé des branches sympathiques et parasympathiques du système nerveux autonome. Le corps fonctionne alors comme une « voiture qui freine et accélère de manière irrégulière ». La courbe est dite « **incohérente** » (voir schéma ci-après).



L'objectif des exercices présentés plus loin est de **rétablir une bonne coordination régulière entre les deux systèmes**, et cela se traduit par une courbe enregistrée plus régulière. La courbe est dite « **cohérente** » (voir schéma ci-après).





Comme vous le verrez par la suite, ces méthodes pour améliorer sa cohérence cardiaque sont simples et leur effet est immédiatement mesurable.

## Les bénéfices d'une bonne cohérence cardiaque

Une bonne cohérence cardiaque, qui correspond à une courbe régulière, est un indicateur général de bonne santé, particulièrement au niveau d'un risque de maladie ou de stress post-traumatique et d'une meilleure acceptabilité de la douleur chronique.

Les méthodes présentées dans la deuxième et la troisième parties de cet ouvrage ont surtout été développées et utilisées dans le traitement des problèmes de stress, lesquels sont impliqués dans la survenue et le maintien de nombreuses pathologies, cardiovasculaires, mais aussi immunitaires, infectieuses et hormonales.

D'autre part, l'enregistrement de la variabilité cardiaque fait partie des évaluations courantes dans l'entraînement sportif, particulièrement en équitation et en golf, mais plus généralement dans beaucoup



d'autres sports, avec comme objectif l'amélioration de la performance dans le cadre d'une bonne santé.

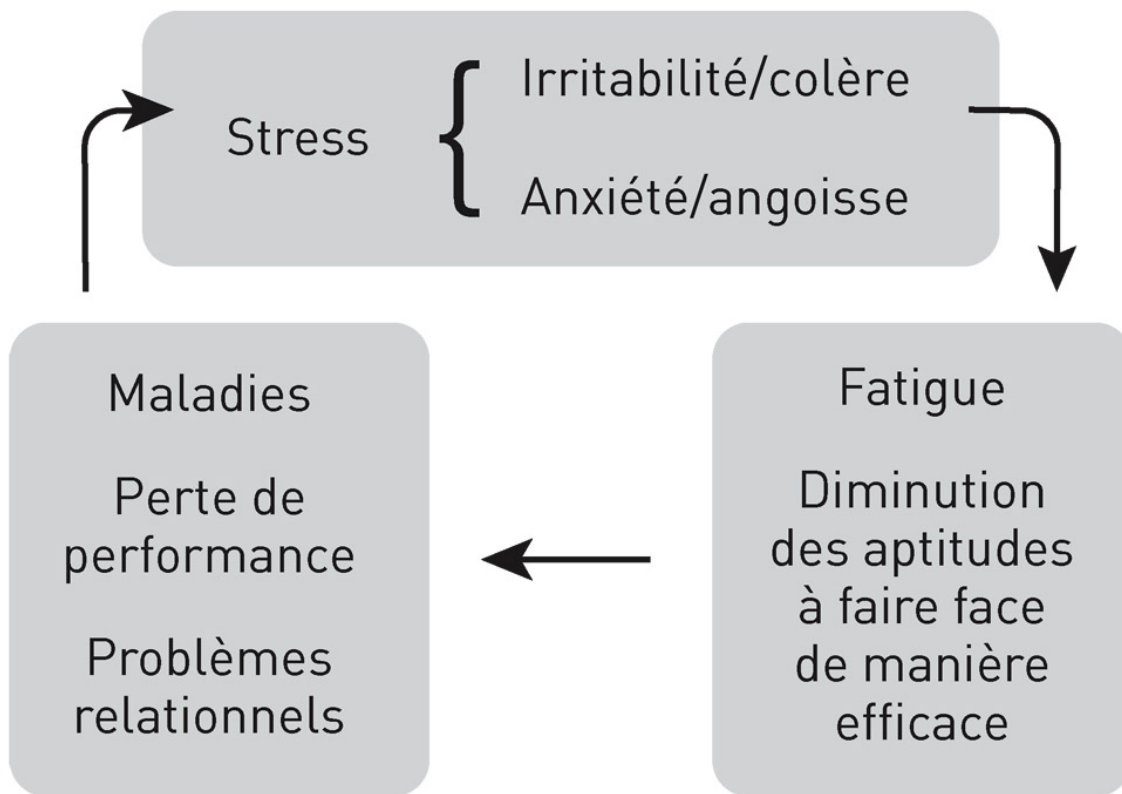
En résumé, **un indice élevé de variabilité cardiaque** correspond à un bon équilibre de fonctionnement des systèmes nerveux sympathique et parasympathique et est objectivé par **une courbe cohérente**. Dans ce cas, il s'agit d'un indicateur de bonne santé, comme le montrent les nombreuses recherches scientifiques publiées ces vingt dernières années. Ces recherches ont aussi démontré que l'aptitude à penser et à agir est meilleure, avec un niveau de performance plus important, quand l'indice de variabilité cardiaque est élevé.

**Un indice de variabilité bas** correspond à **un niveau de stress élevé**, et se traduit par **une courbe incohérente**. Dans ce cas, les émotions, comme l'irritabilité, la colère, l'anxiété et l'angoisse, sont au premier plan et peuvent devenir envahissantes. L'impact de l'irritabilité et de la colère sur la santé a été particulièrement étudié pour ses conséquences cardiovasculaires. De plus, il a été clairement démontré que ces deux émotions négatives sont un facteur du risque d'hypertension artérielle et d'infarctus du myocarde. L'impact de l'anxiété et de l'angoisse a aussi été très étudié, et les recherches ont montré que ces deux émotions sont un facteur de risque immunitaire, particulièrement dans les maladies allergiques en dermatologie et en pneumologie (asthme).

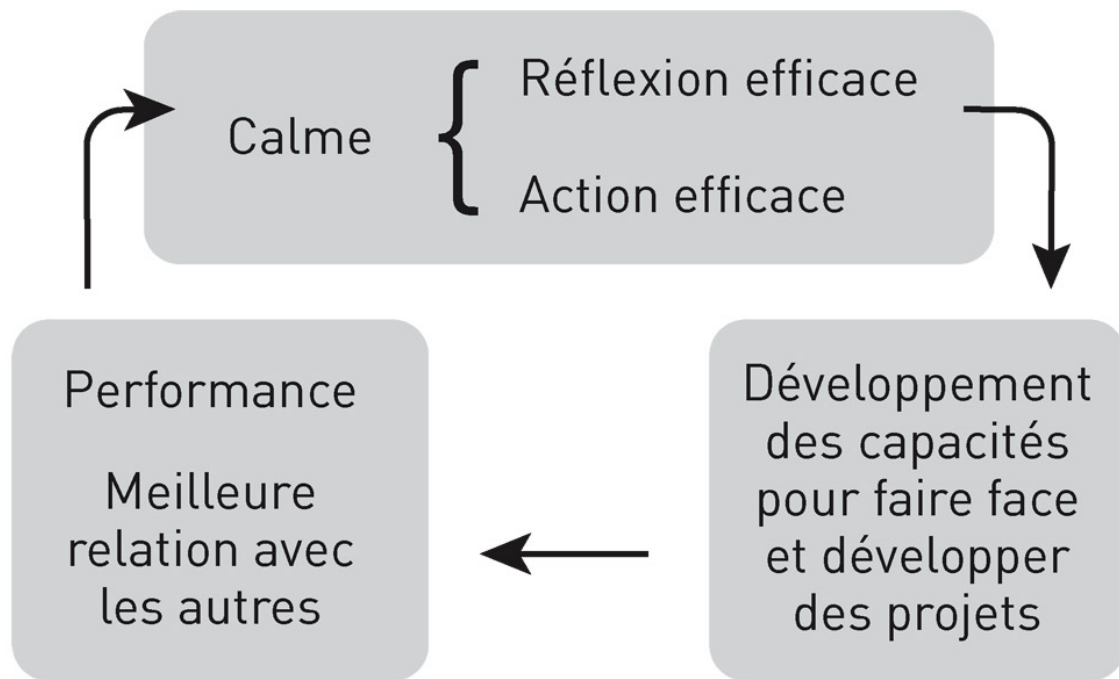
D'autre part, quand **le niveau émotionnel est important** (colère et anxiété) – ce qui est toujours le cas dans le stress –, **l'aptitude à réfléchir et à agir** de manière adaptée est fortement **réduite**, et la performance diminue ainsi considérablement. Ce ne sont plus les sentiments et l'intelligence qui « pilotent », mais les émotions. Dans ce cas, nous sommes ramenés à un niveau très archaïque de fonctionnement : soit la fuite quand l'anxiété est au premier plan, soit

le combat et l'agressivité quand l'irritabilité et la colère sont au premier plan. La capacité de réfléchir et d'agir de manière adaptée est alors réduite et les conséquences relationnelles sont fréquentes, engageant un cercle vicieux particulièrement nocif.

### Indices de variabilité cardiaque bas pouvant être à l'origine d'une courbe incohérente



Les méthodes d'entraînement à la cohérence cardiaque participent à la mise en place d'un cercle constructif.



À ce stade du livre, il me paraît important de bien définir ce que sont les émotions et les sentiments, ainsi que la différence qui existe entre elles.

Au cours de mes consultations, j'ai souvent entendu que :

- le stress favorise la performance, ce que l'état de la recherche médicale actuelle invalide complètement ;
- la colère ou l'angoisse font partie de notre personnalité. Par exemple, on parle souvent d'un caractère colérique ou d'un caractère anxieux.

Ainsi, réduire son stress peut paraître dangereux pour certains : « Si je ne suis pas stressé, je ne vais plus être efficace. » Ou : « Si je suis calme, je vais devenir "mou" ou "fainéant", je ne vais plus avoir de caractère ni de personnalité. »

En partant de ces croyances, il est difficile de s'engager dans un programme de gestion du stress comme l'entraînement à la cohérence cardiaque.

Si ces croyances étaient vraies, il faudrait surtout bien garder, voire développer son stress, et rester en colère ou anxieux. Heureusement, ce n'est pas le cas : « Moins je serai stressé, angoissé ou colérique, plus j'aurai accès à mes sentiments et à mon esprit au sens large, c'est-à-dire à de bonnes aptitudes intellectuelles et logiques, artistiques et spirituelles, c'est-à-dire à moi-même, à ma personnalité. Donc plus je suis calme, plus je suis moi. »

Pour bien comprendre, on va aborder les émotions et les sentiments du point de vue du fonctionnement du cerveau.

## **Les émotions ne sont pas les sentiments**

« Nous ne sommes jamais assez sensibles et toujours trop réactifs. »

Notre cerveau s'est construit progressivement au fur et à mesure de l'évolution des espèces. Et chacune des étapes de son développement s'est appuyée sur l'étape antérieure, plus archaïque, mais toujours active.

### **■ Les émotions du cerveau reptilien**

Les émotions de base, qui correspondent à l'activation du cerveau « reptilien » – celle que nous partageons avec toutes les autres espèces animales –, sont peu nombreuses et ont déjà été bien décrites par Charles Darwin, et plus récemment par Paul Ekman<sup>9</sup>. Ce sont la peur, la colère, le dégoût, la tristesse et la joie, auxquelles nous pouvons ajouter la douleur et la relaxation<sup>10</sup>.

Les émotions sont l'une des premières interfaces entre l'animal et le monde extérieur. Elles servent à mettre en route les modes de survie, qui sont essentiellement la fuite, le combat et le repos. Par exemple, la peur déclenche un comportement de fuite, et la colère un comportement d'attaque. La douleur immobilise l'animal afin que le corps puisse se réparer dans de bonnes conditions, et le dégoût permet de sélectionner une alimentation non dangereuse.

Dans la nature, la vie d'un animal correspond, à la base, à disposer d'un comportement de fuite pour sauver sa vie et ne pas être mangé par un prédateur, à savoir se défendre, à dépenser de l'énergie pour se nourrir et à consommer le moins d'énergie possible quand il n'y a plus rien à manger ou qu'il faut se reposer et récupérer après l'effort.

Toutes ces émotions existent déjà chez les reptiles. Par exemple, une tortue est capable d'avoir peur, d'être en colère pour défendre son territoire, d'avoir mal, d'avoir des réactions de dégoût pour les aliments dangereux, d'activer son système de plaisir et enfin de se relaxer. Même les lézards lézardent... afin de gaspiller le moins d'énergie possible et de récupérer des efforts antérieurs.

## ■ Les sentiments chez les mammifères

Une tortue n'est pas capable de sentiment. Pour cela, il faut disposer de structures plus complexes du cerveau, lesquelles sont apparues plus tardivement dans l'évolution des espèces, plutôt chez les mammifères. Les sentiments correspondent à un vécu particulier, qui se développe de plus en plus au fur et à mesure de l'évolution. Ainsi, il est moins marqué chez les souris, mais plus marqué et discriminant chez les singes et l'espèce humaine.

Par exemple, une maman chat est attachée à ses petits chatons. Cela se mesure avec le nombre d'interactions qui ne sont pas en rapport

immédiat avec le nourrissage, comme les comportements que sont les caresses ou le léchage. Cette empreinte affective reste cependant limitée. Assez rapidement, la maman chat ne s'occupe plus des petits chatons, qui prennent leur indépendance et, pour la reproduction, elle n'est pas très restrictive – n'importe quel chat suffit.

Au fur et à mesure de l'évolution des espèces, le cerveau est devenu plus complexe et la dimension affective s'est développée de manière plus discriminante. Par exemple, un chien peut déclencher un état dépressif après la perte d'une personne, ce qui arrive rarement avec un chat. Les grands singes ont une aptitude discriminante encore plus marquée, comme le montrent déjà, dès 1950, les travaux sur l'attachement menés par Harry Harlow<sup>11</sup>. Ainsi, l'observation en laboratoire du comportement des jeunes singes macaques rhésus met en évidence l'importance du besoin de sécurité et la dimension affective qui en découle : les grands singes savent aimer, autant que nous, et parfois peut-être plus que certains d'entre nous !

De manière générale, les travaux scientifiques mettent bien en évidence les capacités affectives des mammifères et des oiseaux. Cela devrait nous faire réfléchir sur la souffrance animale au niveau émotionnel, par exemple au niveau de la douleur, mais aussi de la dimension affective.

À première vue, la dépression n'existe pas chez les reptiles et apparaît plus tard dans l'évolution, chez les mammifères et les oiseaux. Dans ce sens, la tristesse et la dépression sont des manifestations affectives.

## ■ La dimension cognitive chez l'être humain

Enfin, la dimension cognitive s'est particulièrement développée chez l'être humain, avec des aptitudes à élaborer un langage complexe, l'écriture et le calcul, ainsi qu'à mettre en place une organisation dans

le temps. L'être humain a ensuite acquis l'aptitude à différencier le passé, le présent et l'avenir, assez tardivement d'ailleurs, vers 6 à 7 ans. Cela correspond au souvenir, si fréquent chez la plupart des personnes, de la période durant laquelle les grandes vacances sont apparues bien plus courtes. Auparavant, la perception du temps qui passe et la notion de durée n'étaient pas encore installées.

## ■ Les liens entre émotions, sentiments et pensées

Il s'agit de comprendre que les émotions ne sont pas les « sentiments », au sens commun du terme, ni les pensées. En pratique, il est possible de ressentir des émotions, comme la colère ou la panique, sans éprouver beaucoup de sentiments ni émettre de pensées. En revanche, si nous éprouvons un sentiment, il y a toujours une dimension émotionnelle. Ainsi, il est impossible d'imaginer une déclaration d'amour sans vécu émotionnel. C'est simplement impossible. Et toute pensée s'accompagne de sentiment et d'émotion.

Quand les émotions sont fortes, elles « prennent » le pilotage et nous viennent uniquement les pensées correspondantes. Ainsi, la colère entraîne des pensées colériques, l'anxiété des pensées anxieuses. Parfois, il n'y a même pas de pensée du tout.

Quand notre affectif est en jeu, nous parvenons aussi les pensées correspondantes. Ainsi, les recherches sur les processus de choix et de décision, particulièrement lors des achats, montrent que nous décidons en fonction de nos envies et de nos désirs plutôt que rationnellement. Il est bien connu que « l'amour rend aveugle » et masque ce que la raison pourrait mettre en évidence.

Enfin, quand nous avons une pensée, elle est souvent corrélée aux sentiments (la frontière entre pensées et sentiments reste le plus souvent assez floue, il s'agit d'un continuum) et il existe toujours une

réaction émotionnelle. Par exemple, un mathématicien peut éprouver un grand plaisir pour avoir résolu une équation, lequel a été accompagné d'un état émotionnel particulier.

En résumé, nous pouvons avoir des émotions sans sentiment ni pensée mais, quand nous avons des sentiments, il y a toujours des émotions, et quand nous avons des pensées, il y a toujours des sentiments et des pensées.

Ce qui construit notre personnalité, laquelle n'est pas la même que celle de quelqu'un d'autre, ce sont les sentiments et les pensées qui nous sont spécifiques. Les émotions sont identiques d'une personne à l'autre, souvent stéréotypées et transculturelles. Par exemple, l'anxiété d'un Japonais ressemble fortement à celle d'un Européen, avec les mêmes mécanismes neurobiologiques et les mêmes pensées sur soi-même, les autres et l'avenir. C'est ce qu'a bien mis en évidence Aaron Twenky Beck<sup>12</sup> avec sa triade cognitive :

- Les pensées sur soi-même : « Est ce que j'ai les compétences ? Suis-je à la hauteur ? »
- Les pensées sur le contexte vécu comme menaçant ou peu sécurisant.
- Les pensées concernant l'avenir comme imprévisible : « Que va-t-il m'arriver ? C'est bizarre, ça fait trop longtemps que tout va bien. Il va arriver un problème. »

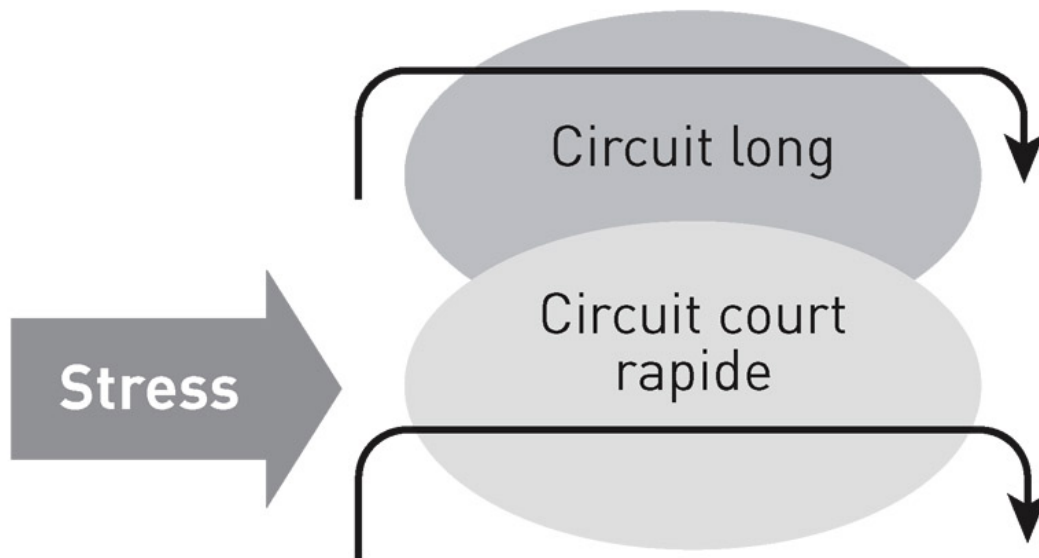
Quand la colère, l'angoisse ou la douleur sont trop importantes, le cerveau se met au service des émotions. Puis quand le calme est installé, le cerveau retrouve son pouvoir de raisonnement et ses capacités affectives. Nous sommes alors vraiment nous !

Deux circuits ont été mis en évidence au niveau du cerveau, comme l'ont très bien décrit Amos Twersky et Daniel Kahneman<sup>13</sup> (ce dernier



est un psychologue et économiste qui a obtenu le prix Nobel d'économie en 2002) :

- Un circuit court sous-cortical de mise en œuvre rapide, situé dans les structures cérébrales les plus archaïques – appelées autrefois « cerveau reptilien » –, prépare la fuite ou le combat.
- Un circuit long, mettant en action les structures corticales et en particulier préfrontales du cerveau, correspond aux mécanismes de la pensée, de la réflexion et de l'organisation.



### ■ Comment contrôler ses émotions ?

**Le stress** est une réaction archaïque liée à l'activité émotionnelle, donc au cerveau reptilien, au circuit court de la pensée. Et les émotions « démarrent plus vite que la pensée et l'action ». Les méthodes présentées plus loin ont donc comme objectif de favoriser

un meilleur contrôle préfrontal afin d'être plus efficace en situation en cas de stress.

Un autre point important concernant les émotions est **l'impossibilité d'éprouver en même temps deux émotions différentes**. Par exemple, si je suis en colère (l'émotion la plus courante en cas de stress), je n'ai plus d'angoisse et, inversement, si je suis angoissé, je ne suis plus en colère. Il en est de même pour toutes les émotions primaires : « Si j'ai mal, je n'ai plus d'angoisse, je ne ressens plus de colère non plus, j'ai simplement mal. »

Ainsi, si je suis calme, je ne peux pas être en colère ni anxieux. De plus, **le calme est la seule émotion qui laisse se développer pleinement les dimensions affectives et cognitives**, beaucoup plus en rapport avec notre personnalité, ce qui a du sens pour chacun d'entre nous. Il vaut donc mieux faire une crise de calme qu'une crise de nerfs.

1. *The expression of the emotion in man and animals*, HarperCollins, 1872/1999.
2. Les écrits font état de la prise du pouls en Égypte en 1 500 ans avant Jésus-Christ (papyrus Ebers, bibliothèque de l'université de Leipzig, [www.papyri.uni-leipzig.de](http://www.papyri.uni-leipzig.de)). Hippocrate a écrit un traité spécifique du cœur (*Hippocrate, VIII : Plaies, nature des os, cœur, anatomie*. Texte établi et trad. par Marie-Paule Duminil, Les Belles Lettres, 1998).
3. Philippe Gorny, *Le cœur, Dossier Pour la Science*, n° 40, juillet 2003.
4. Dale Dubin, *Lecture accélérée de l'ECG*, Maloine, 2000.
5. Stephen W. Porges, *The Polyvagal Theory*, W. W. Norton & Company, New York, 2011.
6. Hans Selye, *The Stress of Life*, McGraw-Hill Book Company, New York, 1956.
7. . E. H. Hon, S. T. Lee, « *Electronic evaluations of the fetal heart rate patterns preceding fetal death, further observations* », *Am. J. Obstet. Gynec.*, 1965 ; 87: 814–26.
8. Coherence-cœur.com, [www.heartmath.com](http://www.heartmath.com).
9. Paul Ekman, *Unmasking the Face*, Malor Books, 2003.
10. Herbert Benson, *The Relaxation Response*, HarperCollins, 2009.

11. Harry F. Harlow, « *Love in Infant Monkeys* », *Scientific American*, 200 (june 1959) : 68, 70, 72-73, 74.
12. Aaron Twenky Beck, *Anxiety Disorders and Phobias*, Basic Books, 1985.
13. Daniel Kahneman, *Thinking Fast and Slow*, Penguin, 2013.

## Deuxième partie

# Les méthodes pour améliorer la cohérence cardiaque

Les méthodes pour améliorer la cohérence cardiaque découlent de ce constat simple : plus je suis calme, plus je suis en contact avec moi-même, plus ce que je fais et la relation avec autrui aura du sens. Le calme n'est pas l'inverse des sentiments. Dans le calme, il est beaucoup plus facile de profiter des bons moments, mais aussi d'accepter et de gérer les situations difficiles. **L'acceptation n'est pas la résignation**, au contraire. Quand nous sommes dans la peine, il est inutile d'en « rajouter » avec du stress, et le calme donne un meilleur accès à la tristesse, bien normale dans ces conditions.

Un bon entraînement à la cohérence cardiaque comporte :

- **une pratique informelle**, dont l'objectif est l'utilisation des méthodes durant la journée, dans le contexte habituel de notre activité. Il s'agit d'exercices rapides exécutés en situation ;
- **une pratique formelle**, une à deux fois par jour, avec des exercices spécifiques pour lesquels nous programmons un quart d'heure à une demi-heure par exercice.

Voici un programme associant les deux pratiques. Ainsi, il est d'une efficacité remarquable.

# La pratique informelle : faire une crise de calme

Les exercices de pratique informelle se font tous les jours, toute la journée si possible, sans prendre un temps spécial pour cela, en faisant autre chose et/ou en profitant des petits moments disponibles dans la journée. Par exemple, cela peut être au moment du repas, en prenant l'ascenseur, en voiture ou dans les transports en commun.

**La répétition fréquente** des exercices a pour objectif d'installer **une nouvelle habitude réflexe de calme** avant de penser et de faire. **La crise de calme** est un bon exercice pour cela.

## ■ Première étape : la manœuvre vagale

La première étape de la crise de calme est de « savoir ralentir ». Se relaxer ou se relâcher dans l'action est souvent impossible, ni même souhaitable. Cependant, activer le système parasympathique afin de disposer d'un maximum de calme et de vigilance est toujours possible. Cette première étape est nommée « **manœuvre vagale** ». Elle est issue de l'ancien nom du système nerveux autonome, le système nerveux vague.

Pour cela, dans un premier temps, laisser l'air s'échapper de vos poumons, sans effort, un peu comme un ballon qui se dégonflerait. Reprenez un petit peu d'air dans vos poumons, rester un court moment sans respirer afin de bien favoriser les échanges gazeux, et enfin relâcher l'air de vos poumons sans effort. (Voir fiche d'entraînement Manœuvre vagale [ici](#).)

## FICHE D'ENTRAÎNEMENT : MANŒUVRE VAGALE

1. Laisser l'air s'échapper de vos poumons
2. Reprenez un petit peu d'air dans vos poumons
3. Rester un court moment sans respirer
4. Relâcher l'air de vos poumons sans effort

Un exercice à la fois, si vous pratiquez plusieurs exercices à la suite, prenez le temps de bien les séparer. Le cerveau et le corps apprennent par répétition et il vaut mieux répéter souvent de « petits exercices en situation » plutôt que « beaucoup d'exercices d'un coup ».

Cette façon de respirer est une puissante manœuvre vagale et entraîne régulièrement, avec un peu de pratique, un bon ralentissement de presque toutes les fonctions corporelles, tout en maintenant une bonne vigilance. **Vous développez ainsi une méthode de contrôle**, qui est l'inverse du relâchement ou du lâcher-prise, lesquels ne sont pas toujours adaptés à la réflexion et à l'action.

Il est possible de vérifier directement l'efficacité de l'exercice en mesurant la fréquence cardiaque instantanée, par exemple en prenant son pouls (fiche d'entraînement « Comment prendre son pouls ? » ci-après), ou mieux avec l'enregistrement de la fréquence cardiaque à l'aide d'un capteur.

Si vous n'arrivez pas à prendre votre pouls, n'insistez pas. Vous pouvez poursuivre simplement la pratique. En effet, les manœuvres

vagales sont un réflexe de ralentissement général qui existe chez tous les êtres vivants, et la simple répétition l'installera assez rapidement.

Chaque exercice entraîne à la fois un ralentissement instantané de la fréquence cardiaque et une diminution de la force contractile du cœur, un peu plus difficile à percevoir dans un premier temps. Autrement dit, le cœur bat moins vite et moins fort instantanément.

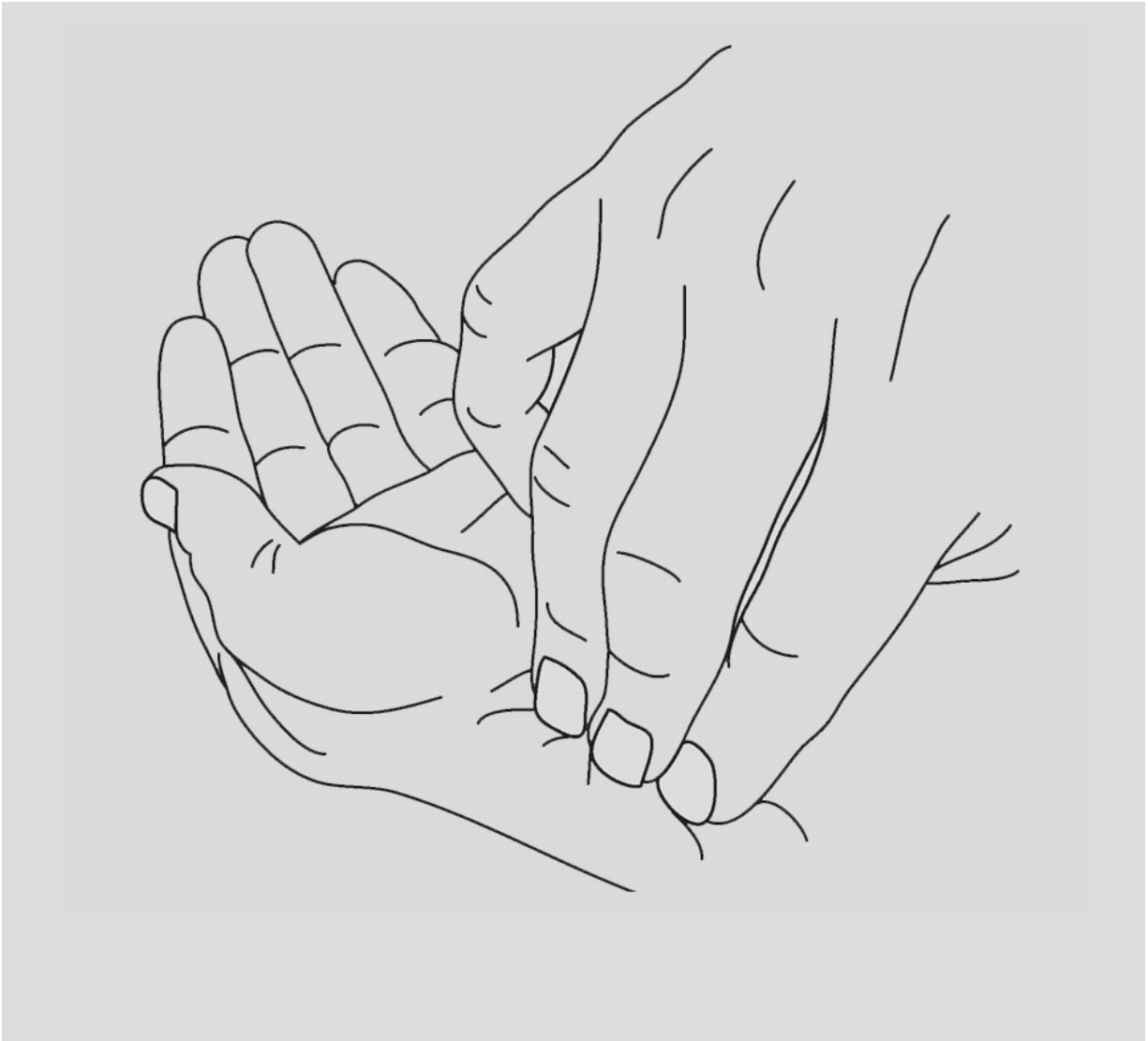
Quand le cœur ralentit, presque tout ralentit dans le corps.

Dès que vous percevez ce ralentissement général, il n'est plus utile de mesurer la fréquence cardiaque. La sensation de ralentissement suffit.



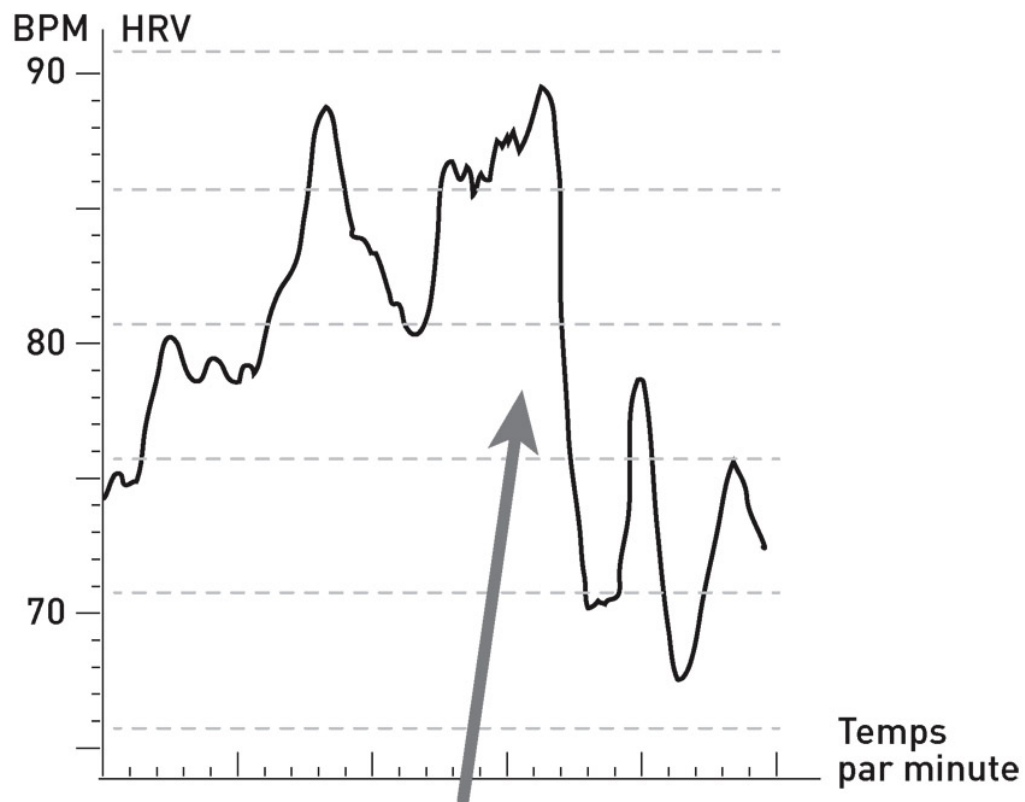
## **FICHE D'ENTRAÎNEMENT : COMMENT PRENDRE SON POULS ?**

1. Repérer la gouttière au niveau du poignet dans le prolongement du pouce.
2. Poser les trois doigts de l'autre main dans cette gouttière.
3. En appuyant bien vos trois doigts vous percevrez votre rythme cardiaque sous la forme d'un battement répétitif.
4. Percevez la force de chaque battement cardiaque.



Si vous disposez du logiciel EmWave®, il est possible de visualiser l'effet de l'exercice sur la fonction cardiaque, donc sur le système nerveux autonome.

Fréquence cardiaque instantanée  
en battements par minute (BPM)



Avec la manoeuvre vagale, dans cet exemple, la fréquence cardiaque instantanée se réduit rapidement elle passe de 90 BPM à 76 BPM, et la courbe se régularise.

**La cohérence cardiaque s'installe.**

**La simple pratique des manœuvres vagales, exercée régulièrement et de façon répétitive, entraîne systématiquement votre corps pour une meilleure cohérence cardiaque et, une fois bien installé, le réflexe perdure.**

**■ Deuxième étape : la pleine conscience de sa respiration**

Dans un deuxième temps, après une manœuvre vagale efficace, la méthode consiste simplement à porter son attention sur sa respiration telle qu'elle est, plutôt au niveau de la poitrine et du cœur, en se concentrant bien sur l'air qui entre et celui qui sort. Il s'agit d'un exercice de pleine conscience de la respiration.

Du premier au dernier jour de notre vie, nous respirons toujours de manière automatique. Focaliser ainsi notre attention sur la respiration permet à notre « chef d'orchestre » du cerveau – lequel a une fonction régulatrice importante dont nous ne nous rendons pas compte consciemment – de participer plus activement à l'équilibre respiratoire. Dans cet exercice, il vaut mieux porter son attention sur la respiration au niveau de la poitrine, particulièrement sur l'emplacement du cœur, car la vigilance est alors bien mieux préservée qu'avec une focalisation sur la respiration au niveau du ventre. Cette dernière favorise bien davantage la somnolence, peu souhaitable quand il s'agit d'action.

### **■ Troisième étape : rechercher sa respiration confortable**

La dernière étape consiste à rechercher la respiration la plus confortable pour soi. L'appréciation du confort de respirer n'est pas seulement une émotion, et ne correspond pas uniquement au comportement de notre respiration. C'est déjà un sentiment puissant, avec lequel nous agissons directement sur notre bien-être général.

<b>Crise de calme</b>
<b>Manœuvre vagale</b>
<b>Focalisation sur la respiration au niveau du cœur</b>
<b>Respiration confortable</b>

Il est possible de s'entraîner en pratiquant les exercices (manœuvre vagale, focalisation respiratoire ou respiration confortable) dans n'importe quel ordre. Par exemple, on peut se focaliser d'abord sur la respiration telle qu'elle est, ou bien commencer par une respiration confortable au lieu d'une manœuvre vagale. On peut aussi ne faire qu'un ou deux des trois exercices. En effet, il ne faut pas oublier que la répétition est essentielle pour obtenir un bon résultat, et il vaut mieux dix exercices partiels ou même imparfaits qu'un seul bien fait.

La pratique régulière met en place une nouvelle habitude, qui finira par vous manquer si vous ne la faites pas !

Comme l'écrivait Aristote<sup>1</sup> (384-322 av. J.-C./325 av. J.-C.), dans *L'éthique de Nicomaque*, « les habitudes sont une seconde nature » et « les choses qu'il faut apprendre pour les faire, c'est en les faisant que nous les apprenons ». Progressivement, chacune de vos respirations installera instantanément un état de vigilance calme, meilleur pour votre santé et votre performance.

## **La vigilance calme**

Je vous recommande de poursuivre l'exercice de crise de calme par un exercice de vigilance calme, particulièrement utile pour améliorer l'état d'éveil dans le calme. Vos capacités à apprendre, l'utilisation de vos connaissances, la résolution de vos problèmes et la prise de vos

décisions en fonction de ce que vous souhaitez en seront très améliorées.

Pour cela, commencez par la crise de calme, puis poursuivez en focalisant votre attention sur tous les sons, les bruits autour de vous. « Promenez-vous » dans l'espace sonore en détaillant vos perceptions, ceci durant une minute ou deux. Votre aptitude à différencier les différents sons, par exemple à entendre les conversations plutôt qu'à être soumis au bruit dans un endroit agité, comme une gare ou un restaurant, vous étonnera vous-même.

Vous pouvez pratiquer de même avec la vue, en portant votre attention sur les différents objets qui vous entourent, et ainsi élargir votre perception visuelle.

Il est également possible de focaliser votre attention sur vos propres sensations corporelles, vos émotions, vos sentiments, votre pensée, vos comportements et vos actions. Par exemple, faites attention à ce que vous mangez en déjeunant.

La vigilance calme est un exercice de pleine conscience facile à mettre en place au quotidien, et rapidement efficace. C'est une très bonne pratique informelle.

<b>Vigilance calme</b>
<b>Crise de calme</b>
<b>Focalisation sur les sons</b>
<b>Focalisation visuelle</b>
<b>Focalisation sur le corps, les émotions, les sentiments, les pensées</b>

Une bonne vigilance calme transforme les événements habituellement vécus comme pénibles en une chance de s'exercer régulièrement. Par exemple, patienter dans une file d'attente ou à l'arrêt d'un bus et se retrouver dans un embouteillage peuvent devenir des occasions pour s'entraîner et convertir ces instants pénibles en moments utiles, voire agréables.

## La pratique formelle : la relaxation d'Herbert Benson

Cardiologue et professeur de médecine à l'université d'Harvard, Herbert Benson a mis en évidence **la réponse de relaxation**, laquelle concerne toute personne et tout animal, et qui est indispensable à la survie. La réponse de relaxation<sup>2</sup> est ainsi la troisième aptitude dont dispose un être vivant, avec les capacités de fuir et de combattre<sup>3</sup>, pour survivre dans un monde souvent hostile et difficile. En effet, la vie d'un animal dans la nature est en grande partie de fuir pour ne pas être dévoré par un prédateur, de combattre pour défendre son territoire alimentaire et pouvoir se nourrir et enfin d'économiser ses forces et de se reposer pour récupérer quand il n'y a plus rien à manger, ou qu'il n'y a plus de danger.

La relaxation est donc indispensable pour la survie et la vie. Ainsi, Herbert Benson a bien démontré que trois « ingrédients » sont nécessaires pour qu'une méthode soit efficace :

- Un temps suffisant : au moins 12 minutes.
- L'aptitude à répéter mentalement une petite phrase.
- « L'esprit ouvert », autrement dit la capacité d'accueillir les pensées, les images et les sensations telles qu'elles se présentent.

Quelle que soit la méthode de relaxation, si elle intègre ces trois « ingrédients », elle sera efficace, à condition que l'on soit assez entraîné. Il existe de très nombreux types de relaxation, dont les plus connues sont :

- Le training autogène de Johannes Heinrich Schultz<sup>4</sup>, basé sur la perception des sensations de contact avec le support (le lit ou le canapé sur lequel vous êtes allongé ou le fauteuil dans lequel vous êtes assis), puis les sensations de lourdeur et de chaleur de chacune des parties de votre corps ;
- La relaxation d'Edmund Jacobson<sup>5</sup>, laquelle utilise les différences de perception entre un état de tension musculaire et l'état de détente qui suit ;
- La sophrologie d'Alfonso Caycedo<sup>6</sup>, qui induit un état particulier de présence à soi-même à partir de la perception des sensations du corps.
- Les méthodes de méditation très « à la mode » actuellement (transcendantale, Vipassana), basées sur l'état de pleine conscience, qui peuvent également inclure les trois premiers types de relaxation cités plus haut, ainsi que le yoga et le tai-chi. Pour avoir un point de vue détaillé, je vous conseille de lire *Savoir se relaxer*<sup>7</sup>.

Si vous avez l'habitude de pratiquer une méthode, n'hésitez pas à la conserver. Cependant, il est important de définir une **régularité quotidienne**. Au moins une fois par jour, il est bon de prévoir **un des exercices à la même heure**, en comptant au moins 12 minutes par exercice, de disposer d'une petite phrase à répéter mentalement durant cet exercice et enfin de bien garder l'esprit ouvert.



Si vous n'avez pas de méthode préférée ou privilégiée, voici un exercice fortement inspiré de la relaxation d'Herbert Benson et dont la simplicité et l'efficacité sont remarquables.

## EN PRATIQUE

Choisissez un moment tranquille dans un endroit paisible et habituel. Par exemple, asseyez-vous dans un fauteuil ou allongez-vous sur votre lit.

- 1. Installez-vous confortablement, en pleine conscience de l'état de votre corps**, tel qu'il est. Avec les sensations pénibles, ou agréables, telles qu'elles sont. Prenez bien le temps de l'installation. Il n'y a pas de posture spéciale à adopter. Prenez bien conscience également des surfaces de contact de votre corps avec le fauteuil, le lit ou le sol, plus généralement avec le support sur lequel il repose. Gardez bien l'esprit ouvert à tout ce qui se présente : pensées, images, souvenirs, sensations, émotions, sentiments, bruits extérieurs, odeurs, etc. Du mieux que vous le pouvez.
- 2. Dirigez votre attention vers la respiration** au niveau du ventre. Observez avec curiosité, en pleine conscience, chaque inspiration et chaque expiration, l'air qui entre et l'air qui sort. Et aussi les effets de la respiration sur votre corps.
- 3. Élargissez votre respiration à l'ensemble du corps**, du mieux que vous le pouvez. Chaque inspiration amène de l'oxygène dans toutes les parties de votre corps. Chaque expiration évacue le gaz carbonique et les déchets de votre corps. Prenez bien le temps d'apprécier cette respiration telle qu'elle est.
- 4. Focalisez votre attention sur une petite phrase très courte**, que vous pourrez répéter mentalement, dans un

sens ou dans l'autre. Quelle que soit la phrase, elle sera adaptée !

Vous pouvez bien sûr choisir un début de poème ou de prière que vous appréciez, ou le prénom d'une personne que vous aimez. Si vous n'avez pas de pensée en tête, répétez juste mentalement : « Les oiseaux volent dans le ciel », dans n'importe quel ordre des mots – par exemple, « Volent les oiseaux dans le ciel » ou « Les oiseaux dans le ciel volent ».

Tout au long de l'exercice, **gardez l'esprit ouvert**, en pleine conscience de tout ce qui se présente (pensées, images, souvenirs, sons), que cela soit pénible ou agréable. Dans le même temps, revenez vers la respiration au niveau du ventre, puis la petite phrase répétitive (« Les oiseaux volent dans le ciel »).

Poursuivez l'exercice à votre propre rythme, de votre propre façon, en alternant les focalisations sur la respiration et la pensée. Si vous le souhaitez, vous pouvez arrêter l'exercice à n'importe quel moment, puis le reprendre ou non.

Quand vous arrêtez l'exercice, prenez bien le temps de le faire en pleine conscience de l'état de votre corps, de vos émotions et de vos pensées, de votre présence dans la pièce et des yeux qui s'ouvrent.

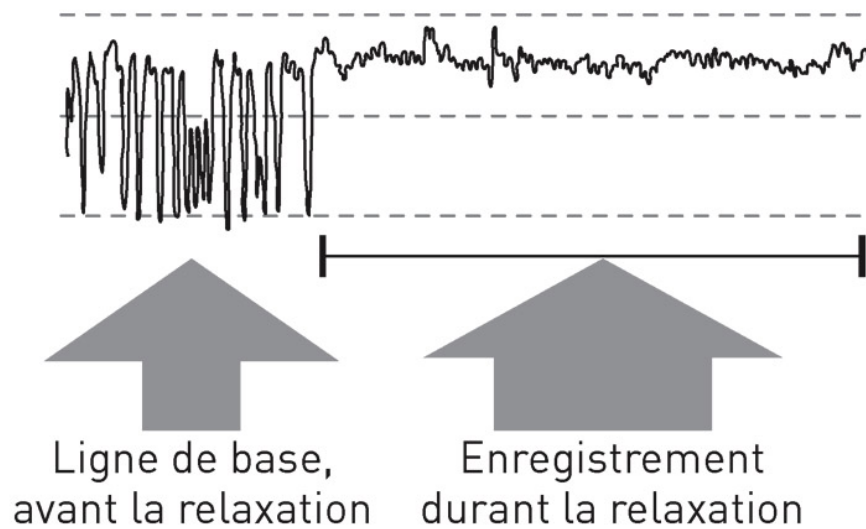
La pratique de cet exercice est le plus souvent agréable, mais pas toujours ! Parfois, vous pourrez ressentir **des douleurs**, particulièrement des maux de tête. Ce n'est pas l'exercice qui donne ces douleurs, mais les douleurs apparaissent simplement lors du relâchement musculaire, de la même manière que dans le sport. En

effet, les douleurs surviennent « après le match ». Nous avons alors tendance à nous mettre de nouveau en tension, ce qui peut soulager effectivement, mais pas pour très longtemps. Les douleurs reviennent ensuite « pendant le match », ce qui est pire. Assez rapidement, la poursuite de l'exercice permet un soulagement des douleurs par un repos récupérateur.

Plus rares, d'autres effets pénibles peuvent aussi survenir, comme **des nausées**, lesquelles sont la conséquence de l'activation plus importante du tube digestif lors de l'exercice.

On peut également ressentir **de la somnolence**, pourtant souhaitable au moment du coucher. En cas de somnolence non désirée, il est possible d'associer un exercice de vigilance durant les exercices respiratoires, simplement en prêtant attention aux sons tout autour de soi, ou en ouvrant les yeux et en portant son attention sur des objets environnants.

Voici un exemple d'enregistrement de la variabilité cardiaque durant la relaxation de Benson.



Dès que la relaxation est mise en place, la courbe de la fréquence cardiaque instantanée se régularise avec des ondes plus petites. C'est le signe d'une meilleure cohérence.

## Pratiques formelle et informelle se complètent

Une pratique formelle régulière est un entraînement intensif du cerveau donnant, avec la pleine conscience, **une priorité au fonctionnement préfrontal** de notre cerveau. Autrement dit, elle permet au sentiment et au raisonnement d'être bien plus efficace. Ainsi, le « cerveau d'en haut » pilote quand le cerveau d'en bas est « rassuré ». Le circuit long des émotions prend le pas sur le circuit court, comme l'a bien décrit Daniel Kahneman<sup>8</sup>.

Une pratique informelle très fréquente obtient un résultat similaire et renforce l'efficacité de la pratique formelle.

Pratiques formelle et informelle ont des effets physiologique et psychologique considérables, bien mis en évidence par l'enregistrement de la variabilité cardiaque, avec une cohérence cardiaque à la fois plus importante et plus régulière.

Pour favoriser l'installation du processus, le mieux est de privilégier la répétition des exercices, jusqu'à ce que ceux-ci deviennent automatiques. Commencer par les exercices rapides, informels, est de manière générale plus facile à mettre en œuvre. C'est pourquoi les crises de calme sont présentées en premier dans ce livre.

La répétition d'exercices courts tout au long de la journée encourage la pratique des exercices plus longs comme la relaxation de Benson, laquelle favorise à son tour la pratique informelle.

### **PRATIQUE INFORMELLE**

Exercices très courts, toute la journée, en même temps que les activités habituelles avec comme objectif l'installation d'une relaxation instantanée en situation. Par exemple les crises de calmes associent le calme à la respiration.

**Pratique informelle et formelle se renforcent mutuellement**

### **PRATIQUE FORMELLE**

Au moins un exercice de relaxation ou de méditation tous les jours, toujours à la même heure de la journée ou de la soirée.

Cet exercice respecte trois critères :

- 1. Un temps suffisant, au moins 12 à 15 minutes ;**
- 2. La répétition mentale d'une petite phrase ;**
- 3. « L'esprit ouvert ».**

La pratique formelle est un entraînement du cerveau et du corps comme le serait un entraînement systématique d'un instrument de musique.

**Évaluer les progrès**

Au fur et à mesure de votre pratique régulière, il est important d'évaluer vos progrès afin de bien mettre en évidence les bénéfices que vous retirez de l'entraînement. Le plus simple est de vérifier que vous vous sentez à la fois plus calme et plus efficace en situation. Parfois, cela peut même vous surprendre dans certaines situations, dans lesquelles vous vous sentiez plus irritable ou plus soucieux.

En cours et surtout en fin de journée, vous serez bien moins fatigué, même si la charge de travail ou d'activité est restée identique, voire plus importante. Si vous ressentez de la fatigue, celle-ci est bien moins pénible que lorsqu'elle est due au stress. Elle se rapproche alors de la fatigue que nous pouvons ressentir après une activité sportive ou plaisante. Dans ce cas, le repos est plus efficace.

### ■ **L'évaluation « technique »**

De manière plus « technique », vous pourriez noter dans un carnet votre évaluation au fur et à mesure de la progression. Une méthode intéressante consiste à évaluer chaque point sur une échelle de 0 à 100 :

1. La sensation de fatigue en début et en fin de journée.
2. La sensation de bien-être en début et en fin de journée.
3. Le sentiment d'utilité de la pratique informelle durant la journée qui vient de s'écouler.
4. Le sentiment d'efficacité de la (des) pratique(s) formelle(s) quotidienne(s).

### ■ **L'exemple de Marlène**

Voici un exemple d'évaluation fait par Marlène pour une journée. Il est alors possible de dresser un tableau ou de faire un graphique



illustrant sa progression et ainsi de mettre en évidence « d'où nous partons et où nous arrivons ».

## **EXTRAIT DU GRAPHIQUE DU RELEVÉ DES INFORMATIONS DE MARLÈNE SUR TROIS SEMAINES**

Ex. : Mardi 4 septembre

Fatigue : le matin au lever 40/100

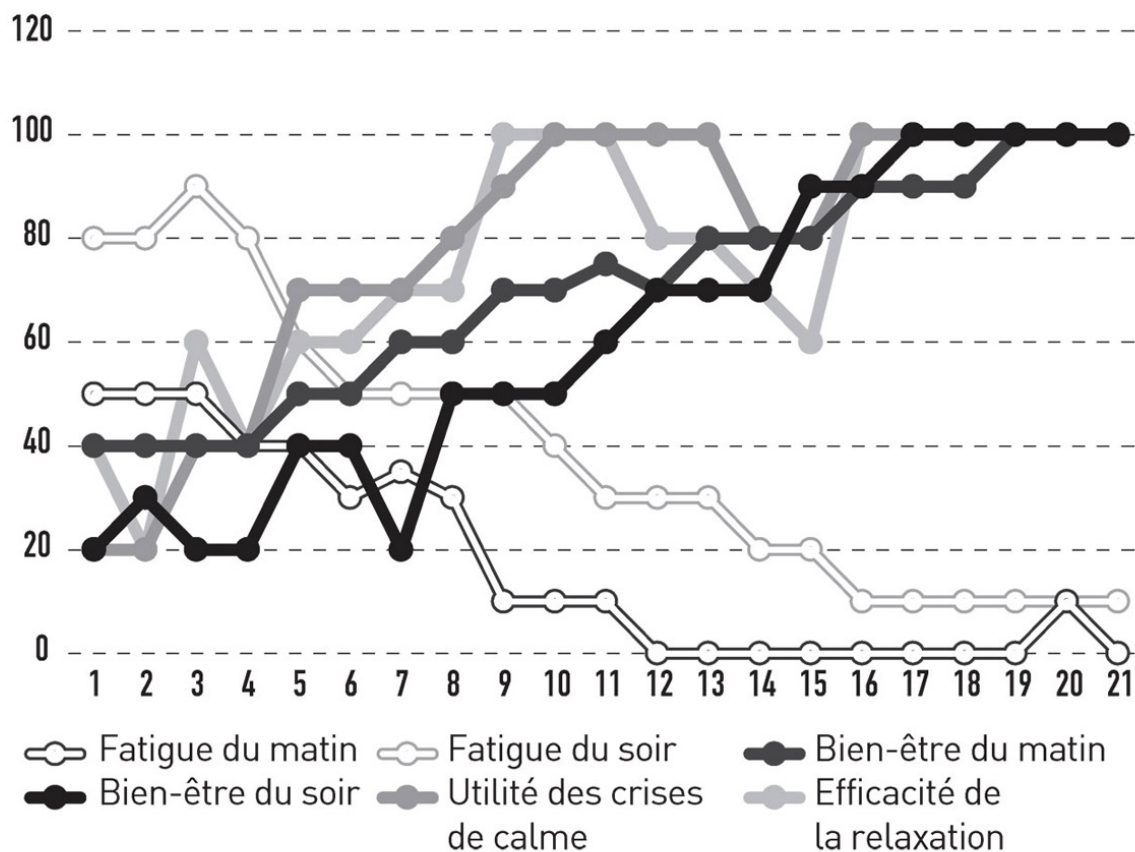
le soir au coucher 60/100

Bien-être : le matin 50/100

le soir 40/100

Utilité des crises de calme : 70/100

Efficacité de la relaxation : 60/100



Toutes choses étant égales, puisque rien d'important n'a changé dans la vie de Marlène, l'évolution positive des variables est attribuable à l'entraînement systématique des pratiques formelle et informelle.

## ■ Faire sa propre évaluation

Je vous conseille fortement d'évaluer vos progrès avec le même type de tableau de bord que celui de Marlène. Les études scientifiques ont clairement montré que l'évaluation régulière améliore les résultats recherchés<sup>9</sup>.

Vous pouvez bien sûr choisir des variables différentes si vous les jugez plus adaptées à votre situation.

Si vous disposez du matériel nécessaire, vous pouvez inclure dans votre évaluation la mesure de la variabilité cardiaque, laquelle montre régulièrement au fur et à mesure de l'entraînement une bien meilleure cohérence. Cette dernière est mise en évidence de manière graphique, par exemple avec le logiciel EmWave®. Les valeurs standardisées calculées avec les logiciels dédiés, comme Kubios Analysis<sup>10</sup>, tendent vers un meilleur équilibre du fonctionnement des deux branches du système nerveux autonome.

## **Les méthodes pour une bonne cohérence cardiaque**

Il est maintenant bien clair qu'une bonne cohérence cardiaque est corrélée à un bon état de santé. Les méthodes pour la développer sont donc très utiles pour prévenir les maladies – surtout celles liées au stress –, soigner et aussi prévenir les rechutes.

De plus, le stress entraîne souvent des comportements dont les buts à court terme sont le soulagement d'une part et, d'autre part, la possibilité d'adopter une meilleure aptitude pour faire face.

Par exemple, un fumeur peut en cas de problème allumer une cigarette, laquelle le soulagera immédiatement de son état pénible. Cela favorise souvent un meilleur calme, une meilleure réflexion pour l'action. De plus, fumer répond aussi au manque de nicotine et fait plaisir. Alors, un cercle vicieux se met en place : fumer devient une des solutions pour faire face et, dans un second temps, une dépendance au tabac s'installe, qui est très difficile à stopper. À la longue, la personne s'attire un problème supplémentaire : sa dépendance au tabac. La solution à court terme devient un problème de plus à moyen et à long termes. Il en est de même pour une grande

partie des addictions : alcool, cannabis, cocaïne, etc. Chacune apporte un gros bénéfice à court terme, que l'on paye beaucoup plus cher à long terme. Il s'agit d'une sorte de « vie à crédit ».

Un bon entraînement à la cohérence cardiaque fait partie des méthodes qui apportent une solution différente pour faire face aux situations de stress et, par ailleurs, qui sont très utiles pour traiter les troubles addictifs. Elles sont intégrées le plus souvent dans les programmes spécialisés de traitement des dépendances<sup>11</sup>.

La variabilité cardiaque n'est en fait qu'une évaluation de l'impact de différentes méthodes sur le fonctionnement du système nerveux autonome, lui-même impliqué dans le fonctionnement général de tout l'organisme. En faisant régulièrement les exercices de pratique informelle et formelle, une nouvelle habitude s'installe, meilleure pour la santé et la performance.

Sans se poser de questions et sans stratégie particulière, simplement s'entraîner peut suffire. Le résultat sera au rendez-vous et se généralisera le plus souvent dans la vie quotidienne. Les méthodes fonctionnent – que l'on y croit ou que l'on n'y croit pas. La seule manière pour que les méthodes ne fonctionnent pas est simplement de ne pas les pratiquer.

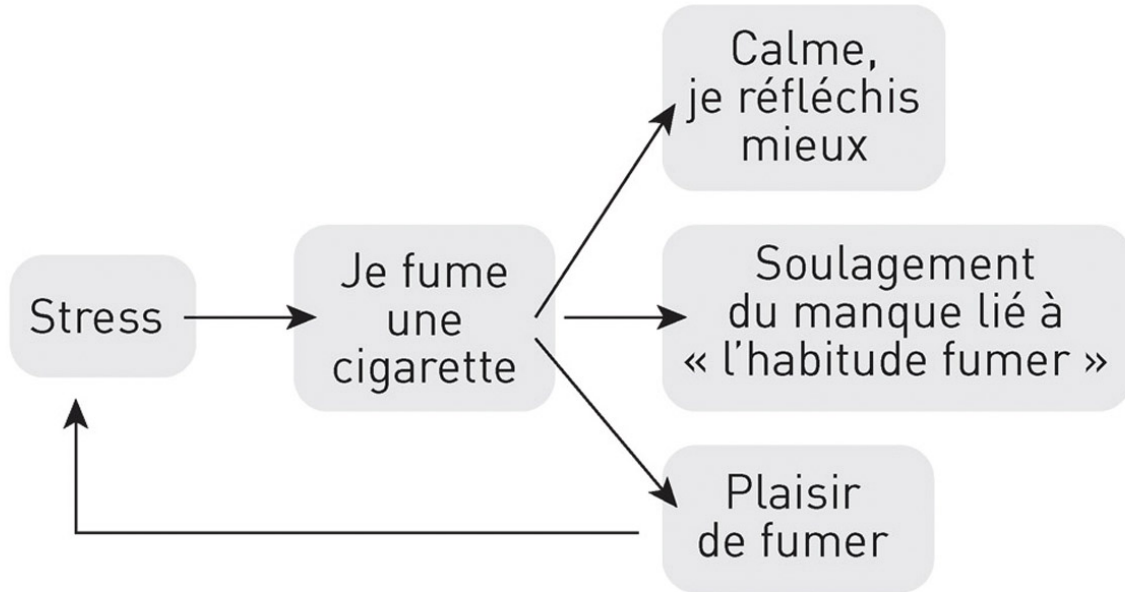
De plus, il est particulièrement utile de rechercher une application adaptée à notre propre vie, aux problèmes que nous rencontrons, aux décisions que nous avons à prendre et aux contextes dans lesquels nous sommes, avec comme objectif de développer une bonne santé et une meilleure performance.

## **Gérer son stress**

Le stress est impliqué dans de nombreux problèmes de santé, et toute maladie entraîne à son tour du stress. Une bonne auto-observation de son fonctionnement met le plus souvent en évidence de nombreux cercles vicieux aggravants, avec comme point commun le fait que les comportements qui soulagent ou bien qui sont bénéfiques à court terme deviennent à moyen et à long termes nocifs, voire un problème supplémentaire en lui-même.

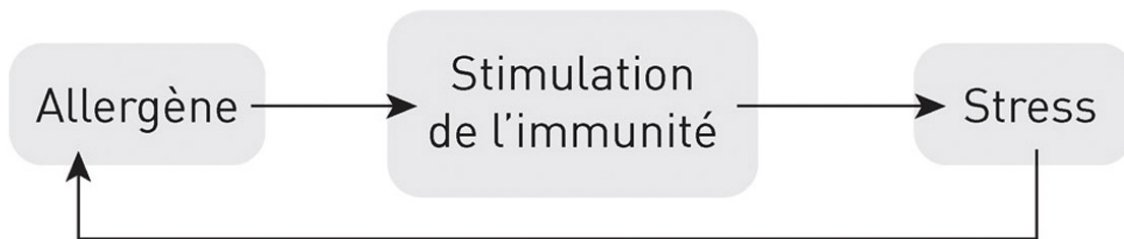
Prenons l'exemple du grignotage et d'une personne stressée. Face à une situation que cette personne appréhende, elle peut se sentir plus anxieuse. Grignoter calme l'anxiété et permet une meilleure concentration et une meilleure réflexion. Cela répond également à la sensation de faim et fait plaisir !

Avec autant de bénéfices à court terme, la probabilité de continuer à grignoter en cas de stress devient importante. À moyen et à long termes, l'habitude s'installe, et peut aboutir à une réelle dépendance et ses conséquences : prise de poids, risque cardiovasculaire, risque diabétique, maladies du système digestif. Le problème du stress reste identique au long cours et les problèmes de santé s'accumulent à moyen et à long termes.



Les cercles vicieux ne concernent pas uniquement les comportements. Ils sont également très fréquents dans nombre de maladies et font partie du processus d'aggravation.

Si nous prenons l'exemple des problèmes immunitaires, et particulièrement des allergies, ces cercles vicieux sont faciles à mettre en évidence : un allergène entraîne une forte réaction de défense immunitaire de l'organisme (par exemple, une crise d'asthme ou une urticaire), lequel stimule un état de stress qui aggrave la réaction immunitaire.



Pour les maladies cardiovasculaires, il en est de même. Par exemple, si je suis stressé, ma tension artérielle augmente. Une tension artérielle importante est un grand facteur de risque pour les maladies coronariennes, dont la survenue est bien sûr stressante. Et si, de plus, la personne fume pour se calmer, l'athérome devient un problème important qui aggrave encore plus l'hypertension artérielle. Si, de surcroît, la personne mange pour se calmer, surtout des graisses et des aliments sucrés, les deux problèmes précédents s'aggravent et peuvent s'ajouter des désordres métaboliques, comme le cholestérol, le diabète, etc. Nous observons alors une cascade de cercles vicieux aggravants. La gestion du stress est donc très importante pour garder une bonne santé.

Ainsi, les méthodes pour développer une bonne cohérence cardiaque à partir de l'application de pratiques informelles et de pratiques formelles de relaxation et de méditation s'intègrent parfaitement dans une « boîte à outils » anti-stress<sup>12</sup>. Leur efficacité a été mise en évidence par l'expérience et les recherches scientifiques<sup>13</sup>.

## **Comment faire dans une situation stressante ?**

Quand une situation stressante se présente, il est utile de pratiquer en priorité un « stop ! ». Il s'agit simplement de se dire mentalement « stop ! », puis de faire une crise de calme. Ensuite, il est nécessaire de réfléchir : « Plus je serai calme, moins je serai stressé, plus mon cerveau fonctionnera bien. »

Tout d'abord, il faut avoir une perception plus large de ce qui se passe, car le stress agit comme une paire de lunettes. Il nous fait d'abord

retenir ce que nous craignons, donc beaucoup moins les solutions ou les perspectives positives.

Ensuite, à partir d'un meilleur accès au processus cognitif – par exemple à l'aide d'un raisonnement et d'un jugement plus efficaces –, le cerveau arrive bien mieux à résoudre les problèmes qui se posent.

## **Le SOBER**

Une méthode intéressante a été mise au point par notre confrère Alan Marlatt<sup>14</sup>. C'est le SOBER, parfaitement utilisable en situation de stress. De plus, un bon entraînement préalable à la relaxation d'Herbert Benson ou une pratique de la méditation de type respiration en pleine conscience en favorise l'application. En voici le mode d'emploi en cas de situation stressante.



# PRATIQUE

## **Stop !**

Pratiquez un stop, dites-vous simplement « stop ! » mentalement. Il est possible aussi de l'accompagner d'un mouvement, comme poser la main sur votre bureau ou votre table, ou de battre une fois des mains.

## **Observe** (« Observer »)

Prenez pleinement conscience de ce qui vous passe par l'esprit, les pensées, les images, et aussi les émotions, les sensations, l'état du corps et le moment présent, en rapport ou non avec l'événement stressant.

## **Breath** (« Respirer »)

Focalisez avec curiosité votre attention sur la respiration au niveau du ventre, sur l'air qui entre et celui qui sort.

## **Enlarge** (Élargir)

Élargissez la respiration à l'ensemble du corps. Chaque inspiration apporte de l'oxygène à toutes les parties de votre corps. Chaque expiration évacue les « déchets » de toutes les parties de votre corps. La respiration est le premier émonctoire<sup>15</sup>.

## **Response** (Réponse)

Évoquez de nouveau la situation stressante et laissez votre cerveau fonctionner, la plupart du temps, dans le calme. Après cet exercice, votre cerveau fonctionne bien mieux, en se penchant sur des solutions possibles, plutôt que seulement sur

des craintes et des questions. C'est un bon moyen de passer « des questions sans réponses » aux « réponses sans questions » !

Un SOBER bien pratiqué entraîne toujours une meilleure cohérence cardiaque, mise en évidence avec l'enregistrement de la variabilité cardiaque.

La pratique formelle est également une aide puissante en cas de problèmes de stress, à condition d'avoir assez de temps pour l'appliquer. Il s'agit alors de se souvenir que, le plus souvent, comme le disent les anesthésistes-réanimateurs, « la précipitation est l'ennemi de l'urgence » et que l'aptitude à prendre du temps est souvent la meilleure manière d'en gagner, de limiter les dégâts et d'être plus efficace.

## **Le Break out**

Pour une meilleure cohérence cardiaque, la méthode du Break out <sup>16</sup>, mise au point par Herbert Benson, est tout à fait adaptée.

## LA MÉTHODE DU BREAK OUT

1. Faites un break (ou faites une pause) pour observer et prendre pleinement conscience de l'état de la pensée, des craintes, des anticipations des émotions, de l'état du corps et du sentiment d'effolement possible. Retournez bien dans votre esprit toutes les composantes du problème du stress ou de la décision à prendre.
2. Pratiquez un « stop ! » et faites autre chose sans rapport avec le problème du stress, mais nécessitant une bonne focalisation de l'attention. Par exemple, faites un Sudoku, des mots croisés, un travail sur une maquette, du tricotage ou de la tapisserie. La liste n'est pas limitative. Souvent, l'activité physique, la marche et le sport ne sont pas suffisants, car ils ne demandent pas de focaliser son attention.
3. Durant cette pause, le cerveau continue de fonctionner et traite le problème. Vous pouvez déjà avoir eu cette expérience de rechercher une solution, une information ou un souvenir sans arriver à un bon résultat malgré vos efforts, puis d'arrêter de chercher, de penser ou de faire autre chose, et de voir soudain arriver la solution, le souvenir ou l'information, alors que vous ne cherchiez plus rien.

Il en est de même lorsque nous nous couchons avec un problème non résolu et que nous nous levons le lendemain matin, ou après une sieste, avec la solution en tête.

4. Après le break, pratiquez une relaxation de Benson, puis invitez de nouveau le problème que vous souhaitez traiter.

## 5. Évaluez le résultat.

La pratique vaut bien mieux que la théorie, et la répétition des exercices permet régulièrement d'affiner les méthodes, de les adapter à sa personne et d'être de plus en plus efficace. Savoir se servir des événements de la vie, des décisions à prendre et des problèmes à résoudre pour s'entraîner facilite beaucoup l'automatisation du processus et met en place une nouvelle habitude.

1. Aristote, *L'éthique de Nicomaque*, Flammarion, 1998.
2. Herbert Benson, *The Relaxation Response*, HarperCollins, 2009.
3. Walter Bradford Cannon, *Bodily changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*, New York, 1929.
4. Johannes Heinrich Schultz, *Le training autogène*, Presses Universitaires de France, 2001.
5. Edmund Jacobson, *Savoir relaxer pour combattre le stress*, Les Éditions de l'Homme, 1980.
6. Alfonso Caycedo et Yves Davrou, *L'aventure de la sophrologie*, Le Moustier, 1986.
7. Charly Cungi et Serge Limousin, *Savoir se relaxer*, éditions Retz, 2013.
8. Daniel Kahneman, *Thinking Fast and Slow*, Penguin, 2013.
9. M. Taras, « *Issues of power and equity in two models of self-assessment* », *Teaching in Higher Education*, 13(1), 81-92, 2008.
10. [www.kubios.com](http://www.kubios.com).
11. Par exemple, le programme de la clinique Belmont, spécialisée dans le traitement des addictions et des troubles alimentaires à Genève : [www.cliniquebelmont.ch](http://www.cliniquebelmont.ch).
12. Les méthodes de relaxation ont fait l'objet de nombreuses recherches et de publications. La consultation de la banque de données PubMed fait état de 33 549 publications de 1950 à 2020. Le nombre de publications a été en augmentation régulière jusqu'en 2013 et s'est stabilisé depuis avec en moyenne 1 000 publications par an. Il y en a eu 910 dans l'année 2019.
13. Charly Cungi, *Savoir gérer son stress en toutes circonstances*, Éditions Retz, Pocket, 2010.

14. Sarah Bowen, Neha Chawla, G. Alan Marlatt, *Mindfulness-Based Relapse Prevention for Addictive Behaviors : A Clinician's Guide*, The Guilford Press, 2011.
15. Organe qui permet l'évacuation des déchets organiques et les sécrétions surabondantes et nuisibles.
16. Herbert Benson, William Proctor, *The Breakout Principle*, Scribner, 2004.

# Troisième partie

# Des exercices à pratiquer au quotidien

Les exercices suivants sont utiles et complètent la « panoplie » d'outils afin de vous constituer un programme sur mesure, associant une **pratique formelle** et une **pratique informelle**. Chacun des exercices est expliqué et des conseils sont proposés pour améliorer votre expérience. Leur pratique régulière améliore la cohérence cardiaque. Ils peuvent être pratiqués sans limite ! Plus vous vous exercez, plus vite les résultats seront là.

Choisissez les exercices qui vous conviennent ou vous plaisent davantage, et n'hésitez pas à les répéter régulièrement jusqu'à ce qu'ils deviennent une nouvelle habitude.

La liste des méthodes n'est bien sûr pas limitative ! Vous pouvez ajouter les méthodes qui vous conviennent en vérifiant leur impact sur la variabilité cardiaque.

## En pratique formelle ce sont :

- Les exercices d'appréciation
- Les exercices de sollicitude
- La méditation affective

- La méthode du philosophe
- La liste des appréciations et des gratitudes
- La liste des dépenses et des recettes
- L'exercice des trois reconnaissances

## En pratique informelle c'est :

- Le gel de l'émotion

## Exercice d'appréciation

1. Dans la journée que vous êtes en train de vivre, quelles sont les choses que vous pourriez apprécier ou que vous conseillerez à quelqu'un d'autre d'apprécier. (Par exemple apprécier de marcher, de regarder, apprécier un bon moment avec un ami, un petit plaisir etc.)

.....

2. Choisissez-en une. Fermez les yeux et retrouvez ce que vous pouvez ressentir de plus agréable, appréciez ce sentiment, prenez bien le temps de le développer. Il est dommage de se rendre compte que les choses ont de la valeur seulement si on les perd !

3. Évaluez la qualité de votre plaisir et de votre aptitude à apprécier sur une échelle de 0 à 100 (0 aucune aptitude, 100 une aptitude ou un plaisir maximum).

Renouvelez l'exercice le plus souvent possible, dans différentes circonstances de votre vie et évaluez de la même manière votre aptitude à apprécier de 0 à 100.



Prenez l'habitude d'apprécier toutes les petites et grandes choses dont vous pouvez profiter.

## CONSEILS

- Tout d'abord, il est important prendre le temps de repérer, puis de focaliser votre attention sur les choses que vous appréciez dans votre quotidien. Par exemple, prendre plaisir à marcher, à regarder, à s'asseoir, à se sentir actif, à discuter, à penser à une personne que l'on aime.
- Le fait de focaliser votre attention en observant et en développant les sentiments qui y sont reliés permet de cultiver les sentiments agréables. N'hésitez donc pas à répéter l'exercice. Le stress, l'anxiété et la dépression répètent souvent les mêmes émotions, les mêmes pensées « sans se lasser » malgré la souffrance ! Pourquoi ne pas cultiver dans le sens du bien être ?
- Lisez régulièrement la liste des choses que vous appréciez.

## Exercice de sollicitude

L'affection est un sentiment puissant. Penser affectueusement à quelqu'un que j'aime et qui m'aime fait beaucoup de bien : c'est la sollicitude, « le soin attentif à l'égard d'une personne »<sup>1</sup>.

Communiquer ce sentiment d'affection est une expérience humaine fondamentale, bénéfique pour autrui et pour soi-même.

Aimer une personne, c'est ressentir, c'est penser à cette personne et apprécier ce qui lui fait du bien et qui nous fait du bien. C'est se sentir comme le Petit Prince de Saint-Exupéry, « responsable de sa rose ».

Les bienfaits :

- La sollicitude fait du bien aux autres et à soi-même.
- Elle renforce le contact avec les autres.
- Il existe souvent un lien entre le toucher et la sollicitude.

### ■ Exercice de sollicitude en imagination

1. Pensez à une personne importante pour vous, que vous aimez beaucoup et qui vous aime beaucoup.
2. Pensez-y fortement avec reconnaissance.
3. Faites un souhait sincère pour elle, un souhait qui lui ferait du bien et qui vous fait du bien. Prenez bien le temps nécessaire pour y réfléchir, sans vous presser.
4. Adressez-lui « mentalement ce souhait ».
5. Que ressentez-vous ?  
.....
6. Profitez de ces sentiments puissants. Répétez régulièrement l'exercice de sollicitude.

### ■ Exercice de sollicitude en réalité

1. Prenez le temps d'écouter les personnes que vous aimez. Essayez de vous « brancher » sur la réalité qu'elles vivent et sur les sentiments sincères que vous éprouvez pour elles.

2. Cherchez un mot ou une phrase de sympathie et verbalisez le/la. Touchez la personne concernée, exercez un contact avec le bras ou la main, etc.
3. Que ressentez-vous ?  
.....
4. Appréciez ce moment.
5. Pouvez-vous percevoir ce que la personne ressent ? Prenez le temps de ressentir les émotions véhiculées.
6. Renouvelez l'exercice de sollicitude mentalement ou directement dès que vous le pouvez.
7. Après une semaine d'entraînement, évaluez le bénéfice pour vous.

## CONSEILS

Nous ne nous occupons jamais assez des personnes que nous aimons ! Répéter souvent des exercices de sollicitude fait beaucoup de bien aux autres et à soi-même. Si vous réalisez cet exercice sur vos proches, ils le répèteront sans doute également avec vous. Un véritable échange sera alors engagé !

## Méditation affective

1. Trouvez un lieu tranquille et confortable, fermez les yeux et détendez-vous.
2. Pendant dix à quinze secondes, focalisez votre attention sur une respiration agréable, facile. Imprégnez-vous de calme.

3. Évoquez de l'amour ou de la sollicitude pour quelqu'un qu'il vous est facile d'aimer, ou bien focalisez-vous sur la reconnaissance que vous éprouvez pour quelqu'un. Vous pouvez également évoquer l'appréciation pour un ou plusieurs éléments positifs dans votre vie. Cultivez ce sentiment pendant quelques minutes. Si vous n'y parvenez pas, revenez vers la respiration calme.
4. Dirigez doucement ce sentiment d'amour, de sollicitude, de reconnaissance ou d'appréciation vers vous-même ou vers d'autres personnes que vous aimez et à qui vous avez envie de faire plaisir.
5. Après avoir terminé, notez par écrit tous les sentiments ou les pensées intuitives qui témoignent pour vous d'une impression de sagesse ou de paix intérieure. Cela vous permettra de vous en souvenir de les mettre en œuvre.

.....

## CONSEILS

- Il est important de ne jamais « se forcer ». Il faut bien prendre son temps pour chaque étape et ne pas hésiter à revenir en arrière et recommencer.
- Cet exercice doit être très agréable. S'il vous est pénible, arrêtez tout de suite... Et recommencez un peu plus tard.
- Si l'exercice vous paraît « long », arrêtez.
- Prévoyez du temps pour pratiquer, vous pourriez avoir la mauvaise surprise de ne pas voir le temps passer...
- Il est important de bien « s'imprégner » de ce qui vous passe par l'esprit et le noter. La méditation affective est une méthode puissante d'observation de soi-même, pour comprendre ses valeurs et définir le sens des actions.

## Méthode du philosophe

1. Trouvez un lieu tranquille et confortable, fermez les yeux et détendez-vous.
2. Pendant dix à quinze secondes, focalisez votre attention sur une respiration agréable, facile. Imprégnez-vous de calme.
3. Évoquez l'amour ou la sollicitude que vous ressentez pour quelqu'un qu'il vous est facile d'aimer. Vous pouvez aussi vous focaliser sur la reconnaissance que vous éprouvez pour quelqu'un. Si vous préférez, vous pouvez vous concentrer sur un ou plusieurs éléments positifs de votre vie. Cultivez ce sentiment pendant

quelques minutes. Si vous n'y parvenez pas, revenez vers la respiration calme.

4. Dans le calme, posez-vous la question : quelles sont les choses qui ont réellement de l'importance pour vous, les choses qui ont de la valeur et auxquelles vous tenez, y compris les sentiments ?

Notez-les ici :

.....

5. Quelles sont les choses qui vous prennent du temps et occupent concrètement l'esprit dans votre vie habituelle ?

Notez-les ici :

.....

6. Remplissez ce tableau.

Ce qui a de la valeur pour moi, qui compte vraiment	Notez l'importance pour vous de chaque chose sur une échelle de 0 à 100.	Ce qui me prend du temps, ce que je fais effectivement	Notez l'importance réelle des choses que vous faites en fonction du temps et du coût, sur une échelle de 0 à 100.

7. Comparez les nombres. Que concluez-vous ?

.....

## CONSEILS

- Il est important de ne jamais « se forcer ».
- Faites l'exercice seul afin de ne pas être influencé.
- Prenez le temps, n'hésitez pas à revenir en arrière et à recommencer.
- Cet exercice doit être agréable. S'il vous est pénible arrêtez tout de suite... Et recommencez un peu plus tard.
- L'exercice peut être réalisé en plusieurs fois. Reprenez-le souvent, mais toujours dans le cadre d'une crise de calme.

## Liste des appréciations et des gratitudes

1. Faites la liste des « chances » et des belles choses que vous avez dans votre vie en vous imprégnant bien de chacun des points.
2. Souvent, chaque point de la liste est un fait plutôt qu'une impression sur les faits. Relisez la liste en vous focalisant sur chacun des points et en recherchant le maximum d'appréciation et de reconnaissance.
3. Évaluez l'importance de chacun des points de reconnaissance sur une échelle de 0 à 100.
4. Relisez cette liste et complétez-la chaque jour en « vous imprégnant » bien de chacun des points.

.....

## CONSEILS

On ne peut être heureux qu'avec ce que l'on a !

- Il est important de prendre le temps d'observer, de prêter attention aux petits plaisirs, aux moments de bien-être, même fugaces.
- Il faut également bien se concentrer sur ce qui va bien, sur ce que vous conseilleriez à quelqu'un d'autre d'apprécier et dont vous disposez. Ce pourquoi vous pouvez être reconnaissant.
- N'oubliez pas d'être reconnaissant pour les personnes que vous aimez ou que vous avez plaisir à rencontrer.

## Liste des dépenses et des recettes

**Dépenses** : Les émotions et sentiments qui fatiguent ou épuisent.

**Recettes** : Ce sont les émotions et sentiments qui font du bien et qui apportent de l'énergie et du courage.

Évaluez sur une échelle de 0 à 100 l'importance du bénéfice pour chaque recette et du coût pour chaque dépense.



<b>Dépenses</b>	<b>%</b>	<b>Recettes</b>	<b>%</b>
<b>Total des dépenses</b>		<b>Total des recettes</b>	
Comparez le total des recettes et des dépenses, et commentez :			
Quelles dépenses pourraient être transformées en « recettes » ?			
Bilan des recettes : relisez les recettes principales de la liste en vous imprégnant de reconnaissance de pouvoir en disposer.			

## CONSEILS :

### Dépenses :

- Ce sont les émotions et sentiments qui fatiguent ou qui vous épuisent, parfois vous dépriment.
- Elles correspondent aux événements, aux expériences de vie qui vous « déchargent » de votre énergie.
- Énumérez les dépenses en prenant bien conscience des émotions pénibles associées.
- Inscrivez aussi les dépenses qui sont persistantes dans votre vie et qui altèrent la qualité générale de vos relations, avec vos amis et votre famille. Mais aussi qui altèrent la qualité du cadre de vie et du travail etc.
- Remarquez à quel point vous étiez conscient de ces dépenses et du coût.

### Recettes :

- Ce sont les émotions et sentiments qui font du bien qui apportent de l'énergie et du courage.
- Elles correspondent à des événements et des expériences de vie qui vous « rechargent », que vous avez vécu ou que vous vivez actuellement.
- Inscrivez le plus possible de recettes en percevant la reconnaissance pour chacune.
- Inscrivez aussi les recettes qui sont permanentes dans votre vie : la qualité générale de vos relations, avec vos amis votre famille, la qualité de votre cadre de vie et de travail etc.,

- Remarquez à quel point vous étiez conscient de ces recettes et à quel point vous en teniez compte.

Certaines dépenses sont aussi des recettes. Dans ce cas, notez dans les deux colonnes et évaluez le rapport coût/bénéfice.

## **Exercice des trois reconnaissances quand une situation difficile se présente**

Voici un exercice particulièrement utile et efficace avec un peu d'entraînement.

Lors d'une situation difficile, il s'agit de mettre en évidence trois reconnaissances dont vous pouvez profiter avec l'expérience. Commencez l'entraînement avec des situations faciles, peu contrariantes et, progressivement, vous pourrez l'adapter aux circonstances ou aux souvenirs trop pénibles.

- 1.** Prenez pleinement conscience de la situation difficile.
- 2.** Concentrez-vous sur ce que vous ressentez par rapport à cette situation difficile. Évaluez de 0 à 8 le degré de pénibilité ou de souffrance lié à cette situation.
- 3.** Faites une crise de calme ou appliquez une méthode de relaxation.
- 4.** Posez-vous ensuite la question suivante : comment aider une personne que j'aime beaucoup à établir trois avantages possibles (les reconnaissances) dans cette situation ? Écrivez ces trois avantages en les appliquant pour vous-même.

.....

5. Focalisez votre attention du mieux que vous le pouvez sur ces trois reconnaissances, « imprégnés » vous de ces trois reconnaissances en les lisant plusieurs fois.

Durant l'exercice vous pouvez enregistrer la variabilité cardiaque et prendre conscience de l'effet des trois reconnaissances sur vous-même.

## Gel de l'émotion

Situation qui déclenche le stress :

.....

Focalisation sur la situation et le malaise :

1. Prenez bien conscience, percevez bien ce que vous ressentez au niveau de votre corps, de vos émotions. Laissez bien le malaise s'installer et grandir voire même s'aggraver au maximum, jusqu'à ce que vous n'arriviez plus à en augmenter l'intensité.
2. Stop !
3. Faites une crise de calme en insistant sur la focalisation d'une sensation, d'une émotion ou d'un sentiment agréable. À ce stade, vous devez chercher à « diluer » le malaise dans le calme et l'évocation affective.
4. Évoquez mentalement la situation qui déclenche le calme.

Questions : Que vous passe-t-il par l'esprit concernant ce stress ? Que ressentez-vous ? Que conseilleriez-vous à quelqu'un d'autre de penser et de faire dans les mêmes circonstances ?

## CONSEILS

- La méthode du gel de l'émotion nécessite tout d'abord une bonne exposition aux sensations et aux émotions de la situation qui déclenche le stress. Il est donc important de bien développer la focalisation sur la situation et le malaise.
- Il vaut mieux commencer l'entraînement par des stress de petite ou moyenne importance. Pour apprendre, il est préférable de procéder progressivement, plutôt que de commencer par les situations difficiles.

# Quatrième partie

# Cohérence cardiaque et performance

La compétition et la nécessité de performance sont souvent prioritaires dans notre société. Nous pouvons parfois le regretter, mais c'est comme ça. Ce n'est effectivement pas toujours bon pour notre confort et, surtout, ce peut être très mauvais pour notre santé.

De plus, trop de pression et de recherche d'excellence peut paradoxalement nous amener vers une diminution de la performance.

Remettre en question l'esprit de compétition n'est pas dans l'air du temps et, même si certains d'entre nous souhaitaient y parvenir, ce n'est pas si facile à faire.

Nous aurons donc souvent à nous adapter aux pressions que nous subissons.

## **Comment s'adapter à la nécessité de la performance ?**

Un être vivant se développe quand il est actif, et l'inactivité nous fait perdre des compétences et des aptitudes.

Par exemple, si je souhaite développer ma mémoire, il suffit que je m'entraîne assez pour cela. Si je veux avoir des muscles efficaces et un cœur en bon état de marche, il vaut mieux que je fasse du sport.

Inversement, l'inactivité rend moins résistant et restreint les fonctions cognitives et physiologiques. En effet, si je ne fais pas d'efforts pour apprendre, ma mémoire sera moins bonne. Si je n'ai pas d'activité physique, je vais être rapidement fatigué par le moindre mouvement. Nous fonctionnons à l'inverse de la célèbre publicité concernant les piles Wonder « qui ne s'usent que si on s'en sert » : un être vivant « s'use » quand on ne s'en sert pas.

Cependant, « trop, c'est trop », comme l'écrivait Bertolt Brecht dans une de ses pièces de théâtre<sup>1</sup> : « Discernez l'abus dans ce qui est la règle. Et là vous avez discerné l'abus. Trouvez le remède ! »

Si nous souhaitons rester efficaces ou faire grandir notre efficacité, il est intéressant tout d'abord de bien définir ce que cela veut dire et, pour cela, de bien mettre en évidence la zone de stress et la zone de performance.

## La zone de stress

La zone de stress correspond à l'état dans lequel ce que je fais et ce que je pense me pousse à dépenser beaucoup d'énergie avec, comme conséquence, un certain état de fatigue. Dans ce cas, une grande quantité d'énergie est dissipée en émotions, le plus souvent l'irritabilité, voire la colère, l'anxiété ou l'angoisse.

**Ce sont des émotions fortement consommatrices d'énergie qu'il vaudrait mieux conserver pour la réflexion et l'action.**



Un état irritable fréquent ou permanent, souvent dans des situations banales comme dans un embouteillage, au travail ou dans la relation avec autrui, n'est pas sans conséquence. En effet, cela induit beaucoup d'énergie consommée et moins de récupération d'énergie. Les « entrées » ne compensent pas les « sorties ».

Quand l'état de stress s'installe – dans le cadre d'une hyperactivité ou de problèmes relationnels par exemple –, la fatigue devient de plus en plus présente et peut même entraîner par la suite un « burn out », autrement dit un état d'épuisement. Cette fatigue est définie comme paradoxale. Ainsi, elle est souvent **pénible et marquée dès le matin, et est aggravée par le repos**. Dans le cas d'un état normal, la fatigue survient surtout après l'effort, en fin de journée. Puis elle est améliorée par le repos et n'est pas toujours désagréable. Par exemple, après une activité sportive, nous pouvons nous sentir fatigués, mais heureux de l'effort fourni, et nous parlons alors de « bonne fatigue ».

Dans le cas du burn out, notre premier réflexe est fréquemment d'arrêter de travailler et de nous reposer. Alors, nous entrons en zone d'inactivité.

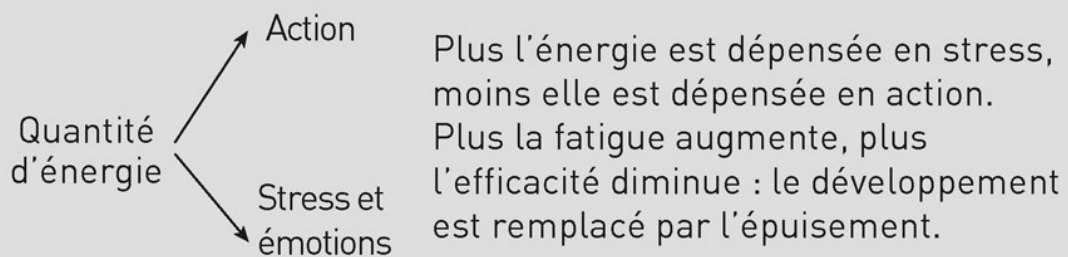
## La zone d'inactivité

En période d'inactivité, si le repos est inefficace – ce qui n'est pas rare –, toute l'énergie est dépensée par l'émotivité. Ainsi, plus on se repose, plus on va se sentir fatigué. On passe alors de l'abus d'activité de la zone de stress à l'abus d'inactivité qui fatigue.

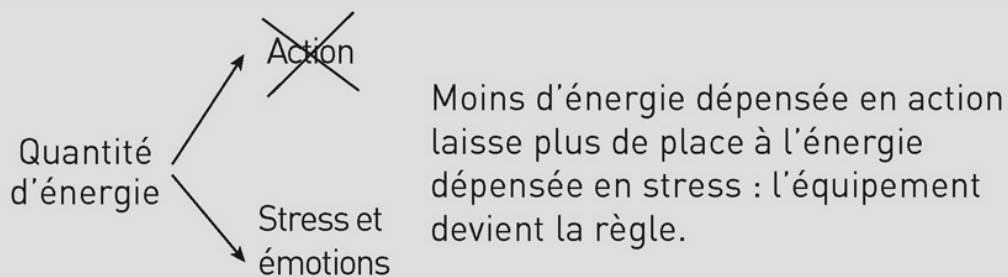
C'est le cas quand nous rentrons épuisés de vacances inactives, avec le sentiment de ne pas avoir eu assez de temps de repos. Des vacances réparatrices consistent le plus souvent à avoir des activités plaisantes. Parfois, ces dernières correspondent à beaucoup plus d'énergie

dépensée en action que dans le travail. Par exemple, si une personne fait beaucoup de sport à la montagne, de sport ou encore un voyage à l'autre bout du monde, elle utilise plein d'énergie, mais elle se sent en pleine forme en rentrant. En effet, l'activité développe les compétences et le bien-être, car le stress, l'irritabilité ou l'anxiété sont réduits.

En zone de stress, l'énergie est dépensée en action et en émotion : l'action développe, le stress épuise.



En zone d'inactivité, l'énergie est dépensée en émotion et très peu en activité : l'épuisement est encore plus probable.

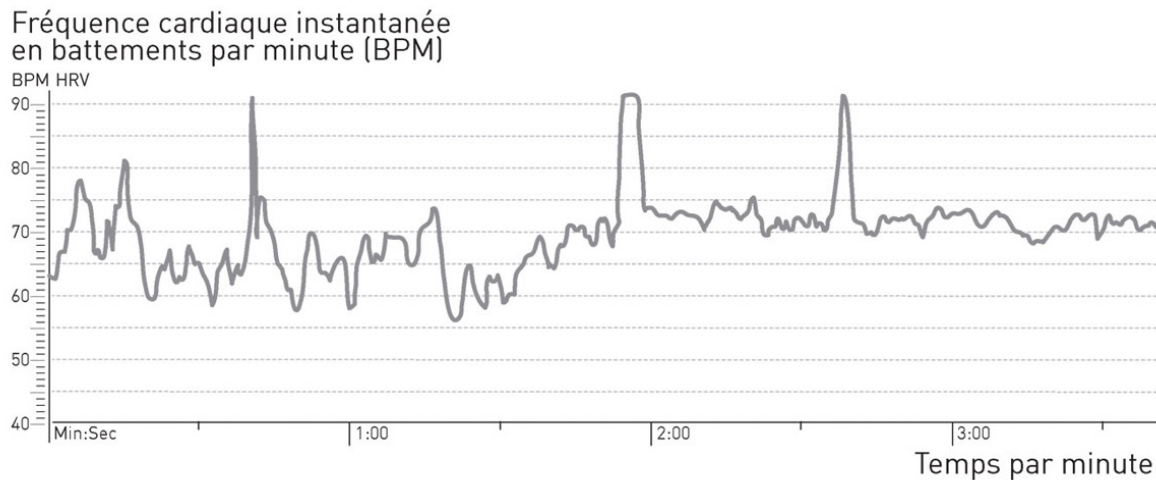


Autant dans la zone de stress que dans la zone d'inactivité, l'enregistrement de la variabilité cardiaque montre une incohérence de la courbe. Cela correspond à une mauvaise synchronisation des deux branches parasympathique et sympathique du système nerveux autonome. Le syndrome « voiture qui freine et qui accélère de manière anarchique, en même temps » s'installe, avec un sentiment de stress permanent ou très fréquent et un repos inefficace.

Une particularité des zones de stress et/ou d'inactivité est parfois d'alterner des accélérations sympathiques importantes, suivies d'un coup de frein parasympathique brutal, avec un malaise vagal. Ce dernier correspond à une baisse rapide de la tension artérielle et peut aller jusqu'à la perte de connaissance.

**Un état de fatigue** est alors la règle. Cependant, la personne n'en a pas vraiment conscience, surtout si elle ne focalise pas son attention sur son ressenti. Il s'agit du phénomène de « la grenouille qui ne sait pas qu'elle est cuite », que j'ai présenté dans l'introduction de ce petit livre. Ainsi, si une grenouille est mise dans une marmite emplie d'eau froide, elle est contente. Si nous réchauffons progressivement la marmite, elle cuit sans s'en rendre compte et va en mourir.

Voici un exemple d'enregistrement de la variabilité cardiaque dans une période difficile chez une femme en zone de stress.



Le système nerveux parasympathique « ralentisseur » intervient de manière irrégulière, et cela apparaît nettement sur la courbe, avec des accélérations et des ralentissements désorganisés.

D'un point de vue biologique, il existe une augmentation des hormones du stress, surtout du cortisol et de l'adrénaline, dont la production est fortement corrélée au fonctionnement du système nerveux autonome. Si à court terme la sécrétion de ces deux hormones est utile pour faire face aux situations stressantes, ce n'est pas le cas si la production de ces hormones devient trop importante et surtout durable. Les conséquences sur la santé deviennent importantes au niveau cardiovasculaire, immunitaire et digestif.

## La zone de performance

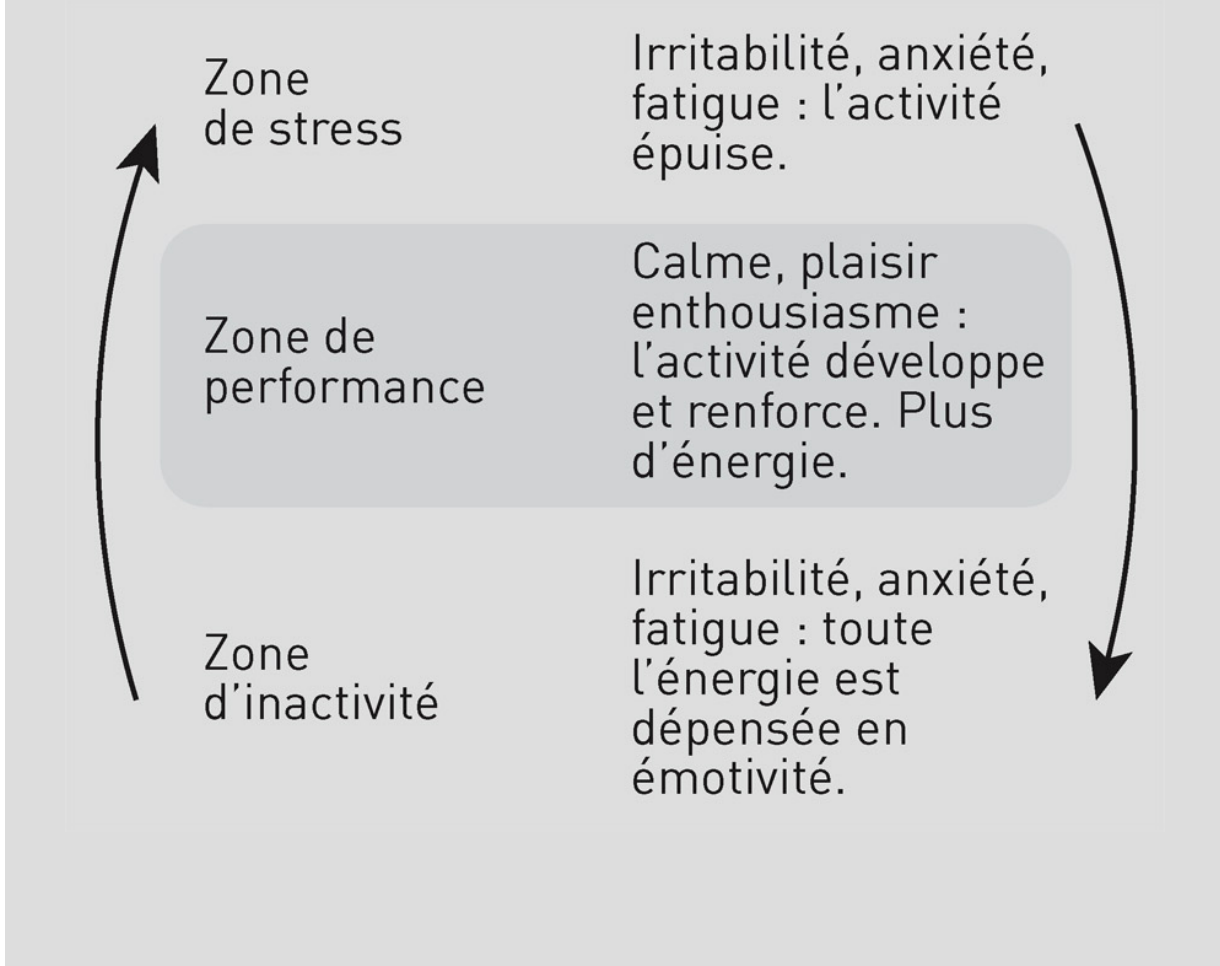
La zone de performance correspond au « meilleur rapport qualité-prix » entre les dépenses énergétiques et la production. Elle se rapporte à la performance et au développement des facultés physiques et intellectuelles.

Un maximum d'énergie est alors alloué à l'action au sens large, c'est-à-dire aux processus cognitifs, affectifs et comportementaux. À l'inverse, un minimum d'énergie est accordé aux émotions négatives, comme la colère ou l'angoisse.

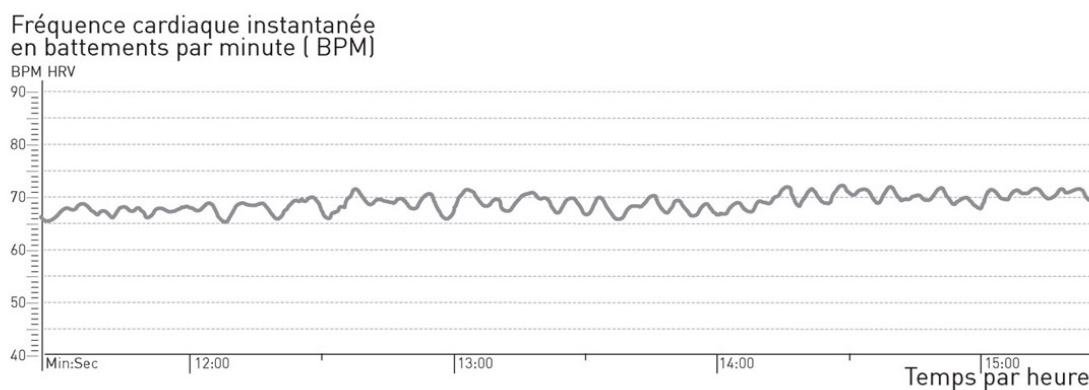
Cet état particulier peut se retrouver simplement dans le plaisir de faire et la satisfaction de développer ses capacités et d'apprécier le moment présent avec un bon degré d'optimisme, comme le définit Martin Seligman<sup>2</sup>. Ainsi prévaut une aptitude à se projeter positivement en relativisant les échecs, en valorisant les réussites et en attribuant celles-ci de manière factuelle à soi-même.

Dans certaines conditions, la zone de performance conduit au *flow* bien décrit par Mihály Csíkszentmihályi<sup>3</sup>, que nous pourrions définir comme un état d'enthousiasme, où nous nous sentons pleinement concernés et impliqués dans un projet, une action. Cet état est particulièrement productif, autant au niveau de la performance que du développement personnel.

## LES TROIS ZONES



La zone de performance correspond à une courbe beaucoup plus régulière de l'enregistrement de la variabilité cardiaque, ceci quel que soit le niveau d'activité, dans le repos ou durant l'effort.



**Se retrouver en zone de performance le plus souvent possible** est un bon objectif pour être plus efficace, accroître sa résilience et favoriser une bonne santé.

## Comment développer sa zone de performance ?

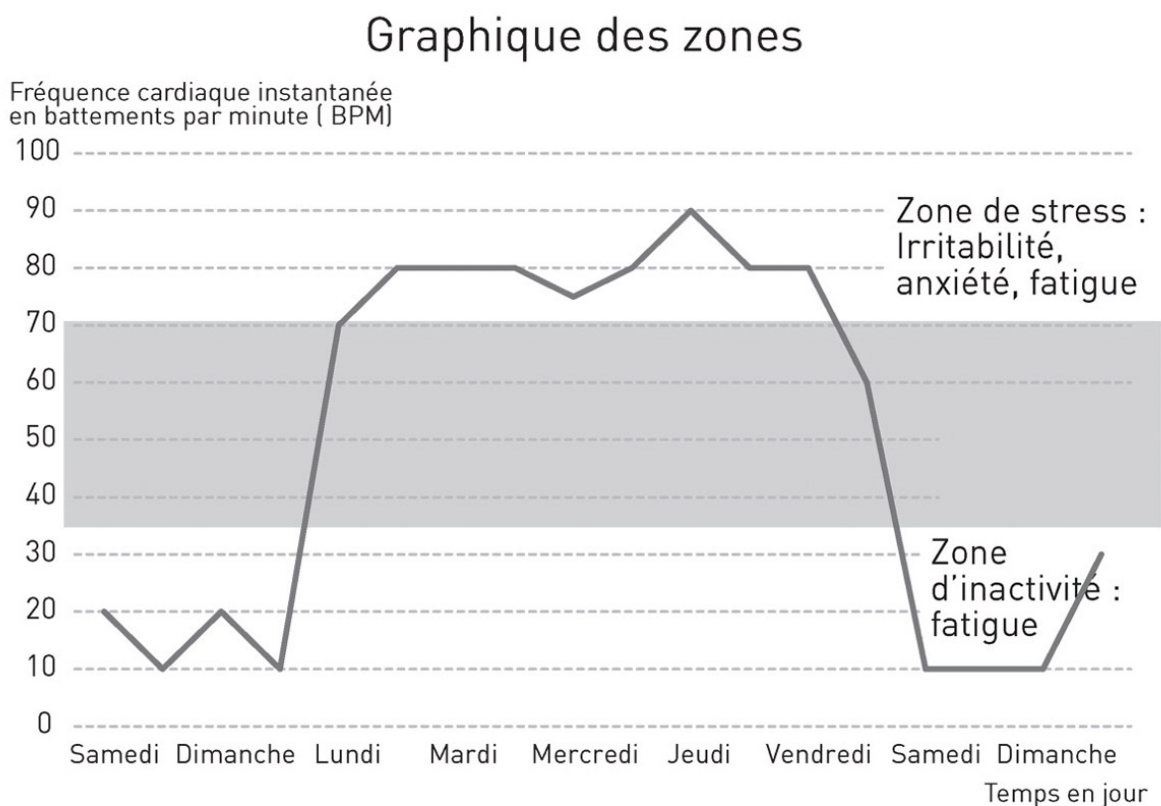
**La première étape** est de programmer une auto-observation afin de mettre en évidence les périodes durant lesquelles nous nous retrouvons en zone de stress et celles durant lesquelles nous sommes en zone de calme et de performance.

Il existe de nombreuses **méthodes d'auto-observation**. Celle que je vous recommande est celle que vous utiliserez le plus dans votre vie quotidienne : inscrire des relevés sur l'agenda, sur un carnet, avec lequel vous pouvez également noter des commentaires. L'observation est en elle-même efficace et permet au cerveau de reprendre un certain contrôle. En effet, c'est une manière de passer du « pilotage automatique » habituel au « pilotage manuel », dans lequel les parties hautes du cerveau (les structures préfrontales et frontales, en particulier) sont beaucoup plus actives.

Voici une méthode d'auto-observation facile à mettre en œuvre pour une période d'une semaine.

À la fin de la matinée et en fin d'après-midi, évaluez votre zone sur une échelle de 0 à 100 : 100 correspond à la zone de stress maximal, 0 à la zone d'inactivité maximale.

Voici un exemple :

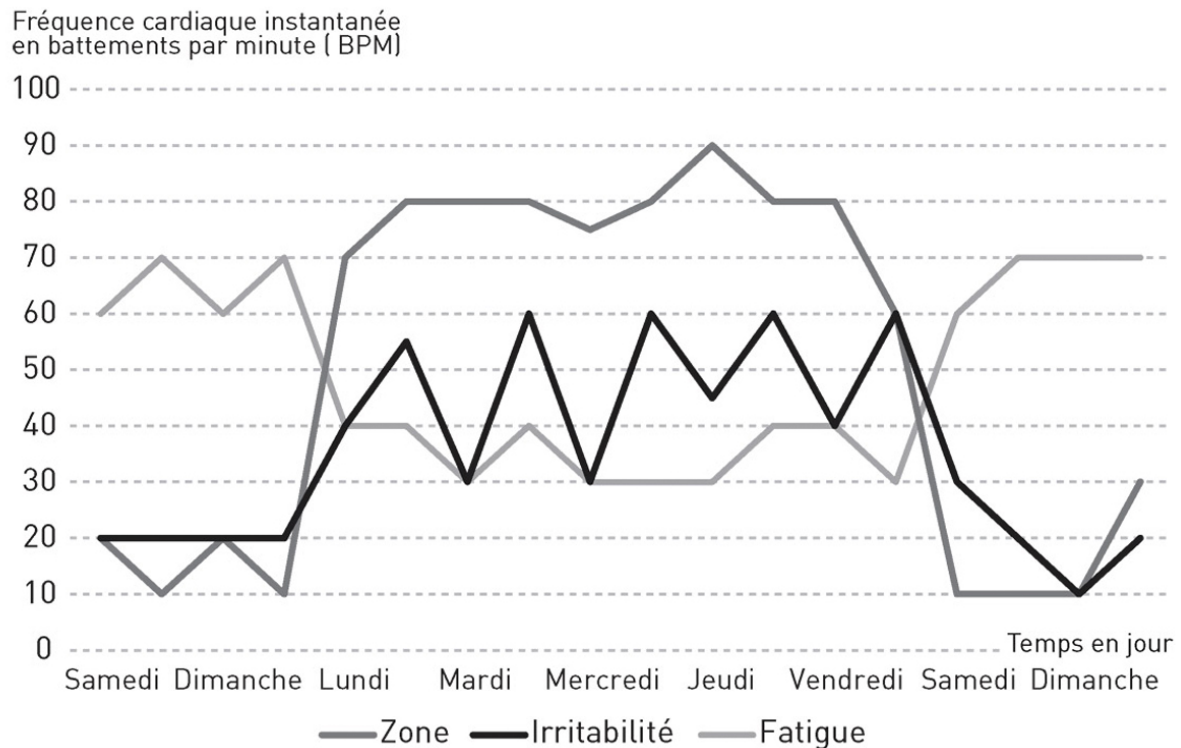


Le relevé sur une semaine met en évidence que la personne se situe pour la plus grande partie de la semaine, matin et soir, en zone de stress et, en fin de semaine, en zone d'inactivité. En fait, elle se trouve très peu en zone de performance.



Durant la semaine, la personne a ajouté l'évaluation de sa fatigue et de son irritabilité. Ainsi, la corrélation des courbes confirme bien l'hypothèse que, durant l'action, l'irritabilité et la fatigue ressenties sont importantes et qu'en fin de semaine, l'inactivité est corrélée à moins d'irritabilité, mais à davantage de fatigue.

Graphique des zones de l'irritabilité et de la fatigue



**La deuxième étape** est de s'entraîner aux pratiques informelles et formelles présentées précédemment, en associant les crises de calme et la réponse de relaxation d'Herbert Benson.

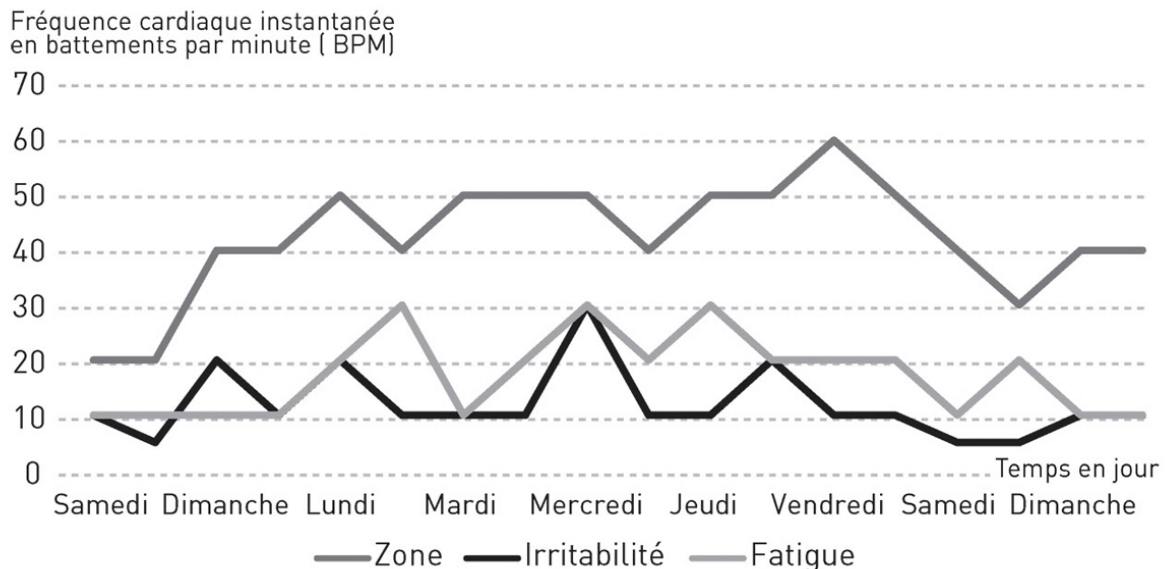
Une fois que l'on est bien familiarisé avec les « outils » informels et formels, **la troisième étape** consiste à les appliquer le plus souvent possible en situation. Ainsi, la crise de calme, le SOBER et le Break out sont particulièrement bien adaptés.

La pratique régulière de ces exercices et leur application en situation aboutissent déjà à un très bon résultat. Par ailleurs, en les adaptant à votre quotidien, **vous pourrez développer davantage de solutions et de perspectives, car votre cerveau et votre énergie seront bien plus disponibles pour cela.**

L'application des méthodes pour votre préparation mentale et émotionnelle complétera votre entraînement, en intervenant de façon plus spécifique sur vos actions et vos projets.

Le graphique suivant montre l'évolution de l'évaluation des zones, de l'irritabilité et de la fatigue chez la même personne après six semaines d'entraînement. Cette personne se situe bien davantage en zone de performance et beaucoup moins en zone de stress et d'inactivité. L'irritabilité et la fatigue ont bien diminué et la différence entre le cours et la fin de la semaine est bien moins marquée.

Graphique des zones de l'irritabilité et de la fatigue



# La préparation mentale et émotionnelle

Les épreuves sportives, les examens ou tout autre événement prévisible que vous vous préparez à affronter stimulent le stress, avant, pendant et souvent après l'épreuve.

Une bonne préparation optimise considérablement la performance. Elle permet de réserver le temps, l'énergie et la réflexion pour l'effort à faire, donc moins d'énergie sera gaspillée en stress.

**Un « bon stress », c'est surtout quand il n'y a pas de stress !**

Bien sûr, il ne faut pas confondre le stress lié à l'anxiété ou/et à l'irritabilité et l'état émotionnel lié aux activités agréables. C'est le cas du plaisir ou de l'enthousiasme quand la passion est en jeu.

L'enthousiasme a le mérite « d'aligner les planètes » des sensations, des émotions, des pensées et des actions en fonction de ce qui a du sens pour nous. Cela nous conduit vers un état particulier dans lequel nous avons le sentiment de mener une « vie pleine et entière », de nous développer et de découvrir.

La gestion des émotions ne conduit pas non plus à un état inerte. Au contraire, l'accès à la dimension affective et cognitive, à la fois intense et nuancée, devient bien meilleur. En effet, **nous ne sommes jamais assez sensibles et toujours trop réactifs.**

## ■ Le rôle de l'anticipation anxieuse

Nous sommes des animaux capables d'anticipation, ce qui nous différencie de presque tous les autres animaux.

Par exemple, quand une souris rencontre un chat, elle présente une réaction de stress massive, qui va peut-être lui permettre de sauver sa vie par la fuite.

Cependant, une fois qu'elle est à l'abri, son stress diminue rapidement, laissant la place au calme nécessaire à la récupération et à la recherche de nourriture.

Pour nous, il en est autrement. Ainsi, si j'étais une souris, une fois que je serais en sécurité, mon anxiété resterait bien présente et j'attendrais que le chat revienne. J'aurais donc « un chat dans la tête » et mon stress persisterait.

L'anticipation n'a pas que des effets néfastes, car elle nous permet de planifier, de projeter et de nous organiser. C'est indispensable. Cependant, **l'anticipation anxieuse** désorganise notre processus cognitif, car nous ne percevons alors que ce que nous craignons.

La préparation mentale et émotionnelle offre une bonne opportunité pour utiliser l'anticipation de manière utile. **Il vaut mieux anticiper de manière efficace plutôt que de manière anxieuse.**

## ■ Comment faire ?

**Dans un premier temps**, il convient de s'entraîner pour des événements qui ne revêtent pas pour nous une trop grande importance, ou qui ne déclenchent pas trop de réaction stressante. Tout d'abord, il est sage de débiter par des situations qui ne sont pas particulièrement difficiles, ou même qui sont faciles à affronter. Comme pour le patin à glace, il ne faut pas apprendre en premier les figures complexes. Pour l'entraînement à la préparation mentale, il en est de même. Il vaut mieux ne pas s'exposer aux problèmes trop anxiogènes au début.

Par exemple, vous pourriez utiliser une activité agréable que vous avez vécue : une promenade en ville ou à la campagne, ou encore aller

au restaurant ou vous rendre dans un magasin. Cette situation va servir de terrain d'entraînement.

En prenant le cas d'une promenade dans une forêt que vous connaissez déjà, vous pouvez commencer à vous relaxer avec la méthode d'Herbert Benson. Puis on peut continuer à simplement visualiser la promenade depuis le départ : le trajet, les étapes, l'arrivée et le contexte de la promenade. N'hésitez pas non plus à anticiper votre état de corps et d'esprit durant cette balade virtuelle.

Ensuite, il vous est recommandé de faire la promenade, en réalité et en pleine conscience, en focalisant votre attention sur ce que vous ressentez, regardez et entendez – tout un ensemble de détails auxquels vous ne faisiez pas habituellement attention.

Par la suite, vous pouvez recommencer l'exercice de la promenade virtuelle en insistant sur les détails du trajet, les sensations, les émotions et les pensées qui se présentent à votre esprit.

Très rapidement, vous allez constater que vous arriverez à mieux visualiser votre balade forestière et vous l'apprécierez ainsi de plus en plus.

Chaque fois que vous renouvez cet exercice, **votre cerveau apprend à anticiper et à apprécier** les détails et l'ensemble de votre promenade. Il s'habitue surtout à utiliser la méthode, que vous pourrez appliquer à d'autres situations. C'est ce que nous appelons un « phénomène de généralisation ».

Poursuivez votre entraînement avec d'autres situations, une, puis une autre, tout d'abord « sans challenge » ni risque.

**Dans un second temps**, vous pourrez expérimenter la méthode avec des situations plus difficiles, comme un examen ou une épreuve

sportive, pour lesquelles vous visualiserez mentalement le parcours et les étapes.

Cette façon de faire est fréquemment employée dans le sport automobile. On utilise des films du circuit et on se focalise sur le trajet. Il en est de même pour le ski, le golf ou l'équitation.

Ainsi, vous mettrez progressivement en place une bonne utilisation de l'anticipation, qui sera centrée sur les faits et votre comportement plutôt que sur l'anxiété. La répétition reste bien sûr nécessaire pour obtenir un bon résultat.

Vous pouvez aussi vous aider de films enregistrés concernant la situation quand cela est possible. Cependant, **la méthode est quand même efficace sans que l'on ait besoin d'avoir recours à des films, simplement avec la préparation mentale.**

Durant l'exercice, poursuivez bien votre relaxation et insistez sur la pleine conscience de votre propre comportement en situation. Par exemple, vous pouvez imaginer séquence par séquence la suite des actions souhaitables. Ainsi, pour un examen, il est utile de préparer en imagination votre entrée dans la salle d'examen, l'exercice de relaxation que vous allez mettre en place, l'attention à porter à la lecture de l'énoncé et le fait de prendre le temps de bien comprendre cet énoncé, puis de répondre aux questions.

Alors, vous mettez en place un plan que votre cerveau va suivre dans l'action.

1. Bertolt Brecht, *L'Exception et la Règle*, Flammarion, 2013.
2. Martin Seligman, *The Hope Circuit : A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism*, Nicholas Brealey Publishing, 2019.
3. Mihály Csíkszentmihályi, *Flow : The Psychology of Optimal Experience*, Harper, 2008.

# Conclusion

À la fin de la lecture de ce petit livre, vous savez désormais ce que sont la variabilité et la cohérence cardiaque.

Une bonne cohérence cardiaque est un indicateur général de bonne santé d'une part et d'autre part, une manière de mettre en évidence sa zone de performance pour une meilleure efficacité au niveau du raisonnement et de l'action, mais aussi de permettre un meilleur accès aux dimensions affectives et/ou spirituelles qui nous sont propres. Cela donne du sens à notre vie.

Vous disposez également de méthodes simples et efficaces, dont la pratique régulière, informelle et formelle améliore rapidement la cohérence cardiaque, donc l'équilibre de fonctionnement entre les branches parasympathique et sympathique du système nerveux autonome.

Les habitudes étant une seconde nature, le stress est souvent bien installé dans notre vie, avec ses conséquences néfastes bien connues, mais aussi avec les croyances concernant son utilité. « Un peu de stress ne fait pas de mal ! » ou « Sans stress, je vais devenir mou et inefficace » sont des phrases que j'entends fréquemment durant mes consultations. Les études scientifiques et l'expérience montrent que ces croyances sont fausses, mais les habitudes ont la « peau dure » !

Le stress dégrade à la fois la santé et la performance, mais fait tellement partie de notre quotidien qu'il est même parfois difficile



d'en prendre conscience. Nous stressons automatiquement en faisant tout le reste : travail, tâches ménagères, éducation des enfants, loisirs, etc.

Pour certain d'entre nous, les moments sans stress peuvent paraître étranges. « C'est le calme avant la tempête ! » ; « C'est louche, tout est calme... Que va-t-il encore m'arriver ? » ; « Tout va trop bien, c'est bizarre, ça prépare le pire ! » sont des phrases fréquentes dans la vie de tous les jours.

Un entraînement quotidien aux méthodes présentées dans ce petit livre permet rapidement d'installer **une nouvelle habitude**, renforcée au fur et à mesure des répétitions et du temps qui passe, et que vous ne perdrez plus. Cette nouvelle habitude est bonne pour votre santé !

Les acquis se conservent. Ainsi, même après une période d'arrêt de la pratique, la reprise des exercices reste très efficace. On ne repart pas de zéro, mais avec l'expérience déjà acquise !

L'objectif est que le calme et le plaisir, voire l'enthousiasme, deviennent la toile de fond de nos réflexions et de nos actions, en prenant la place du stress.

Bonne pratique à tous !