



Sommaire

Sommaire	2
Introduction	3
Chapitre 1	
Les Bienfaits	
de la Respiration	4
Comment respirez-vous ?	4
Les différentes techniques de respiration	5
La respiration calmante	6
La respiration complète	6
La respiration alternée	6
Chapitre 2	
Méditez pour	
Voir la Vie en Rose	8
Méditation et Science	9
Comment méditer ?	10
Chapitre 3	
Relaxez Votre Corps, Votre Esprit Se Détendra	14
La méthode Shultz	15
La relaxation progressive	17
Chapitre 4	
Toute Récente, la Méthode du Bien-être Mental et Physiologique	19
L'autre petit cerveau	19
Non au chaos, oui à la cohérence cardiaque	21
Atteindre la cohérence	23
Ce qu'il faut faire pour atteindre la cohérence	24
L'apaisement quand je veux	25
Quand bénéficier de la cohérence ?	26
Des résultats prouvés	28
Pour en savoir plus :	29
Références	30

Introduction

Puisque le stress malmène votre corps et votre esprit, il faut bien sûr le combattre. Mais ne vous méprenez pas, ce combat est pacifique. On ne supprime pas le stress en lui faisant la guerre, mais au contraire en lâchant prise. Les méthodes et techniques qui suivent vont dans le sens d'un apaisement global. En les pratiquant régulièrement, vous gagnerez en tranquillité et en santé.

Chapitre 1

Les Bienfaits de la Respiration

Comment respirez-vous ?

Cette question vous étonne, et vous avez envie de répondre : “Je respire normalement.”

Mais justement, la plupart du temps quand nous respirons “normalement”, nous respirons mal.

Notre respiration est trop étriquée, et elle l’est encore plus quand justement nous aurions besoin d’une grande amplitude respiratoire.

Faites un test : respirez normalement, comme vous le faites d’habitude. Observez ce qui se passe. Très certainement, vous constaterez que vous inhalez très peu d’air et en rejetez aussi très peu. Et si, face à un problème, vous êtes tendu, votre respiration s’accélère et se fait encore plus “petite”. Tout le contraire de ce qu’il faut faire pour réduire le stress.

Maintenant, souvenez-vous de ce que vous faites, quand, après une journée épuisante, vous vous installez dans votre fauteuil : de soulagement, vous respirez un grand coup.

Voici un bel exemple de la relation entre les fonctions du corps et celles de l’esprit. Les préoccupations entraînent une respiration courte, le bien-être une respiration profonde. Il suffit alors de renverser le système.

“Vous pouvez facilement observer, écrit Jacques Choque (1), professeur de yoga, la corrélation qui existe entre un événement, l’émotion qui en résulte et la respiration. Mais ce lien entre respiration et émotion est réversible et vous êtes capable de modifier délibérément la

relation qui s'établit avec l'événement, à défaut de pouvoir changer la situation elle-même.”

En respirant d'une certaine manière, votre système nerveux parasympathique entrera en action et fera baisser le taux d'adrénaline et de cortisol. Même si la situation est stressante, vous serez mieux à même de juguler le stress, de garder votre sang-froid et de moins vous rendre malade. De plus, la respiration profonde ralentit la production d'acide lactique, secrété en abondance chez les personnes nerveuses et générateur des états d'anxiété. Elle accroît le niveau d'énergie, ce qui donne un regain de force pour affronter les difficultés.

Toutes les techniques orientales permettant d'obtenir l'harmonie intérieure, s'appuient sur une respiration profonde. Quand vous faites du yoga ou des arts martiaux, vous apprenez à bien respirer. Ceux qui pratiquent régulièrement ces disciplines savent mieux contrôler leurs émotions. Ils ont aussi le réflexe d'utiliser leur respiration pour garder leur calme quand celui-ci est menacé.

En vous exerçant à bien respirer, vous pourrez faire de même. Chaque fois que vous sentirez une émotion négative vous gagner, quelques mouvements respiratoires bien conduits permettront de mieux la dissoudre.

Qu'est-ce que bien respirer ? Ce n'est pas seulement inspirer et expirer, mais c'est distribuer de l'oxygène à toutes les cellules de notre organisme. Dont celles du cerveau. Voici comment procéder.

Les différentes techniques de respiration

Première chose : dégagez vos narines.

Jacques Choque conseille la douche nasale. On trouve en pharmacie des pulvérisateurs d'eau de mer qui permettent de bien évacuer les narines et d'avoir ainsi un rôle bénéfique sur les muqueuses des voies respiratoires.

La respiration calmante

Lente et ample, elle entraîne la détente et est conseillée chaque fois que vous vous sentez nerveux.

Pour avoir ce réflexe, entraînez-vous chaque jour à la pratiquer. Comme tout le monde, vous avez sûrement tendance à ne respirer que du haut de la poitrine, en bloquant le diaphragme. Or, la respiration abdominale est bien meilleure.

Posez votre main sur votre ventre et respirez lentement et longuement en le gonflant. En expirant, laissez s'affaisser la région abdominale et continuez de souffler jusqu'à ce que vos poumons se vident. Effectuez une dizaine de respirations.

La respiration complète

Elle amène à la paix mentale, à un état de silence intérieur profond. Elle se pratique dans le yoga.

Voici la technique proposée par Jacques Choque : debout ou assis bien droit, placez vos bras devant vous, mains sous le nombril, paumes tournées vers le plafond. Respirez en gonflant votre ventre et continuez d'inspirer en écartant les bras puis en les levant vers le plafond, paumes jointes. En expirant, faites le mouvement des bras dans le sens contraire. Enchaînez 5 à 8 respirations.

La respiration alternée

Également empruntée au yoga, elle sert de prélude à la méditation et calme les émotions négatives. Bouchez la narine gauche et respirez amplement par la droite pendant 3 secondes. Retenez votre souffle pendant 6 secondes, puis bouchez la narine droite et soufflez par la gauche pendant 6 secondes. Recommencez en respirant par la narine gauche et faites ainsi une douzaine d'alternances.

La respiration zen. "Les maîtres comparent le souffle zen au mugissement de la vache ou à l'expiration du bébé

qui crie aussitôt né”, écrivait le grand Maître zen Taisen Deshimaru (2).

Dans cette respiration, l’attention est surtout portée sur l’expiration. Celle-ci doit être douce, longue, profonde. L’air est rejeté lentement et silencieusement par une poussée qui descend puissamment dans le ventre. On “pousse sur les intestins” provoquant ainsi un salutaire massage des organes internes. Cette expiration s’achève sous le nombril en irradiant le centre de l’énergie essentielle du corps. L’inspiration vient ensuite naturellement, brève et pleine.

Chaque jour, faites plusieurs fois l’un ou l’autre de ces exercices. Cet entraînement vous conditionnera à mieux respirer. Quand votre respiration sera trop courte, vous vous en rendrez compte et la corrigerez de vous-même. Si vous êtes confronté à un problème, si un rendez-vous vous rend anxieux, vous penserez à rectifier votre rythme respiratoire. Et, croyez-moi, cela vous sera d’une grande aide. Respirer à fond déconnecte, permet de prendre du recul et de garder le contrôle de soi.

Chapitre 2

Méditez pour Voir la Vie en Rose

“Un calme intérieur qui, en dépit de toute l’agitation momentanée de la surface, remonte toujours de lui-même et sans effort apaise toutes les vagues, fait “la mer d’huile” dans l’esprit.”.

C’est la grande exploratrice, convertie au bouddhisme, Alexandra David-Néel, qui a écrit cette phrase.

Alexandra méditait, beaucoup et en toutes circonstances. Ainsi dans un bois, au Népal, a-t-elle continué tranquillement à méditer alors qu’elle venait de voir un tigre non loin d’elle. Son raisonnement était le suivant : si je me sauve, il me rattrape, mieux vaut donc rester sans bouger. Et puisque je reste sans bouger, autant continuer ma méditation. Elle a fermé les yeux, et aussi immobile qu’une statue, n’a plus pensé à la présence du tigre. Celui-ci a fini par partir.

Tout le monde n’a pas le courage de cette femme extraordinaire, mais tout le monde peut méditer et faire la mer d’huile dans l’esprit. Cela ne fera pas déguerpir les tigres, mais les idées noires. C’est une chance parce que vous êtes plutôt confronté aux secondes qu’aux premiers ! Toutes les études scientifiques sont arrivées aux mêmes résultats. La méditation diminue l’anxiété, l’agressivité, améliore la mémoire, les performances, les relations personnelles.

Méditer, c’est se plonger dans une sorte d’état second dans lequel on se coupe de tout. Plus rien ne nous atteint, et le chaos émotionnel disparaît de lui-même. Au bout d’un moment, vous ressentez un étonnant bien-être, difficile à définir. C’est un surprenant détachement par rapport aux soucis, un accord parfait entre soi et soi. On peut pratiquement parler d’extase.

Méditation et Science

L'art de la méditation remonte à des temps ancestraux, mais avec les progrès de la science, on a pu vérifier qu'effectivement des modifications neurologiques intervenaient dans le cerveau des méditants. On a constaté que les bouddhistes tibétains qui se sont volontiers prêtés aux expériences, contrôlaient mieux leur cerveau émotionnel et notamment l'amygdale (liée à la peur et à la colère).

Mieux encore, ils arrivaient à déprogrammer des réflexes innés. Un bruit énorme qui normalement fait sursauter les moins émotifs d'entre nous, n'avait sur eux aucun impact.

“La détonation m'a paru faible, comme si je l'entendais de loin” raconte Öser, moine soumis à ce traitement. Pas un muscle de son visage n'avait bougé, chose qu'il rapprocha au fait que son esprit n'avait pas été secoué par la détonation. “Si l'on parvient à se maintenir dans cet état (de méditation), la détonation semble être un événement presque insignifiant, qui ne laisse aucune trace, comme le passage d'un oiseau dans le ciel” expliqua-t-il (3).

Ces résultats ont stupéfié le Professeur Ekman qui menait l'expérience. Personne n'est capable de réprimer un sursaut dans ce genre de situation. Chez tous les êtres humains, même les tireurs d'élite, un bruit assourdissant est marqué par une contraction des muscles faciaux. C'est un réflexe primitif existant depuis la naissance.

Pourtant la prouesse d'Öser n'a en fait rien d'étonnant si l'on considère que la méditation régule le centre cérébral des émotions. Les bouddhistes se flattent de leur équanimité émotionnelle. Quoi qu'il arrive, ils restent d'humeur égale. Et cette humeur est souvent au beau fixe, en témoignent les rires du Dalaï-Lama, pourtant exilé de son pays. Ils sont aussi en meilleure santé.

Comme le stress ne les atteint pas, leur système nerveux sympathique reste calme. Adrénaline et cortisol ne sont plus sécrétés en excès. En revanche ils sécrètent plus de sérotonine et de dopamine, les bons neurotransmetteurs qui chassent les idées noires. Leurs artères vont bien, leur tension est basse et leur système immunitaire est plus performant.

Une expérimentation menée à l'université de Harvard par le cardiologue Herbert Benson a montré que la pratique de la méditation réduisait l'importance de la pression sanguine, diminuait le taux de cholestérol, les douleurs chroniques et l'anxiété. Elle va même jusqu'à faire fondre les plaques d'athérome dans les artères.

Une autre étude menée par le Dr David Orme-Johnson a démontré que chez les méditants, les consultations médicales diminuent de 44 %, les maladies cardiovasculaires de 87 % et les maladies infectieuses de 30 % (4).

Dans une interview accordée au Nouvel Observateur, David Servan-Schreiber (dont nous aurons l'occasion de reparler plus loin) cite une étude confirmant l'action de la méditation sur le système immunitaire. Parmi des personnes ayant reçu la même quantité de vaccin de la grippe, les méditants fabriquent plus d'anticorps que les non-méditants (5).

Comment méditer ?

Ne vous trompez pas, méditer ce n'est pas réfléchir au problème qui vous préoccupe. En occident, nous avons tendance à donner à ce mot (comme le fait le dictionnaire) le sens : soumettre à une longue et profonde réflexion. Si les bouddhistes entraînés peuvent effectivement méditer sur un sujet, ceci relève d'une approche philosophique qui n'est pas ici le but recherché.

La méditation courante n'est pas une démarche intellectuelle, c'est avant tout une discipline du corps. Le programme est simple : faire taire ses pensées. Plus compliqué est son application et on ne peut progresser qu'en se soumettant à des exercices quotidiens.

Mais le jeu en vaut la chandelle. Une pratique régulière de la méditation mène à voir la vie sous un autre aspect.

Tout ce que vous avez lu dans la première partie de cet ouvrage, sera mieux mis en application, si vous prenez l'habitude de méditer chaque jour (une, deux ou plusieurs fois). Non seulement vous résisterez mieux au stress mais encore vous développerez le contrôle de votre volonté. Vos capacités psychiques s'amélioreront. Une sorte de clarté se fera dans votre esprit.

“Un esprit calme et tranquille voit bien plus clairement les vérités de l'existence qu'un esprit rendu confus par l'agitation mentale incessante et frénétique” écrit le psychiatre bouddhiste, Ron Leifer (6).

Voici donc cette méthode qui vous délivrera de vos soucis.

La méditation est un exercice de vigilance. Si elle est calmante, elle n'a pas pour objectif de vous endormir (pour cela, voyez ci-après la relaxation). Il est donc conseillé de la pratiquer assis sur un coussin plat, en lotus si vous le pouvez, ou en demi-lotus. Mais vous pouvez tout simplement vous asseoir en tailleur ou même sur une chaise, les pieds à plat sur le sol. Le dos doit rester bien droit. Rentrez légèrement le menton et relâchez les épaules.

Pour ne pas être interrompu, isolez-vous et débranchez le téléphone (vous pouvez vous isoler à 2, mais sans vous parler ni vous regarder).

Commencez par faire quelques exercices respiratoires, choisis parmi ceux indiqués plus haut. Posez ensuite vos mains en coupe sous votre nombril ou tout simplement à plat sur vos cuisses. Restez les yeux mi-clos, regard posé,

sans fixer, à un mètre devant vous. Mais vous pouvez aussi les fermer (personnellement je préfère) à condition de les rouvrir si vous sentez le sommeil vous gagner.

Observez votre souffle. Il ne s'agit plus de le contrôler, mais simplement de sentir l'air qui entre dans vos narines et en ressort. Si votre respiration se modifie, laissez-la faire, mais n'essayez pas de la modifier vous-même. Restez simplement centré sur elle. L'essentiel est que vous soyez conscient de son va-et-vient. Votre esprit doit être concentré sur votre respiration. Oubliez tout le reste, ce qui vous entoure. Ne levez pas les yeux, ne regardez rien. Au début, essayez de faire cela pendant 5 ou 10 minutes. Le but est de discipliner l'esprit, d'éviter la dispersion des pensées. Ensuite, augmentez la durée jusqu'à 30 minutes.

Même en vous concentrant sur votre souffle, vous allez avoir la surprise de constater que votre esprit s'évade. Des pensées surgissent. Laissez-les venir, mais ne vous accrochez pas à elles. Constatez simplement "pensées" et reprenez votre attention sur la respiration. En persévérant et en pratiquant cet exercice, viendra un instant bref où votre esprit sera fixé sur votre respiration, ou aucune pensée ne viendra le troubler, ou vous n'entendrez plus les bruits du voisinage, le monde extérieur n'existant plus pour vous.

"Ce court moment, écrit le Révérend Walpola Rahula (7), vous apportera une expérience si grande, si chargée de joie, de bonheur et de calme, que vous aurez le désir de le prolonger. Mais vous ne le pourrez pas encore. Si, cependant, vous continuez à pratiquer cet exercice régulièrement, l'expérience pourra se reproduire encore et encore, de plus en plus longue. C'est le moment où vous vous perdrez complètement dans l'attention à votre respiration." Et ce stade, je le confirme, est vraiment formidable.

Lorsque vous avez bien médité, votre esprit, vidé de ses scories, est à même de fonctionner plus efficacement. Il est aussi plus optimiste. Vos réactions sont mieux adaptées.

C'est le moment idéal pour examiner vos problèmes et prendre des décisions. Pour bien faire, essayez de pratiquer la méditation 2 fois par jour, matin et fin d'après-midi. Plus, si vous en sentez le besoin.

Chapitre 3

Relaxez Votre Corps, Votre Esprit Se Détendra

Vos soucis ne font pas que torturer votre esprit, ils créent dans votre corps de nombreuses tensions. Ne vous étonnez pas, le soir, d'avoir mal partout. Vos muscles sont aussi durs que des morceaux de bois (les épaules surtout, non ?), votre nuque est raide. Et vos mains ? Ne sont-elles pas crispées ? Vérifiez pour voir.

Peut-être souffrez-vous également de spasmes. Vos viscères aussi sont contractés. Vous digérez mal, vos envies d'uriner sont fréquentes, vous avez une impression de boule dans la gorge ? Tout ça, c'est encore de la faute de l'adrénaline et du cortisol qui stimule trop votre système nerveux sympathique...

Lorsque vous êtes ainsi "noué", plus moyen de desserrer les nœuds. Et que se passe-t-il quand vous vous couchez ? Impossible de trouver le sommeil. Votre corps est comme en alerte et votre esprit aussi. Comment s'endormir dans ces conditions ? Et même si vous y parvenez, votre sommeil ne sera pas réparateur, car votre système nerveux restera déséquilibré et continuera à tendre vos muscles et à agiter vos neurones.

Vous vous réveillerez fatigué et le même cycle recommencera. Tension nerveuse qui augmente la tension musculaire qui, elle-même, accroît la tension nerveuse. Comment faire face quand on est dans cet état ? Toute votre énergie part dans une espèce de lutte contre cette cuirasse qui vous emprisonne.

Si la relaxation peut détendre à tout moment, elle est particulièrement recommandée le soir. D'abord elle est plus pratique à effectuer couché, ensuite elle favorise le sommeil et rend celui-ci bien meilleur.

La relaxation a un puissant effet sur le système nerveux neurovégétatif. Elle ralentit l'action du système sympathique et augmente celle du parasympathique. S'il est une méthode qui passe par le corps pour obtenir la paix de l'esprit, c'est bien celle-ci. Se relaxer, c'est parvenir à un état de déconnexion. En quelque sorte, vous débranchez votre organisme. Enfin le repos.

Il existe plusieurs méthodes de relaxation. Toutes sont plus ou moins issues des 2 pionnières : le training autogène du Dr Schultz et la relaxation progressive d'Edmund Jacobson.

La méthode Shultz

Elle s'apparente à l'hypnose, mais se pratique soi-même et... à l'envers. Au début du siècle dernier, Oskar Vogt avait constaté que ses patients hypnotisés ressentaient des sensations de lourdeur et de chaleur. Déjà persuadé que corps et esprit ne faisaient qu'un, le psychiatre Johannes Heinrich Schultz, s'inspirant des travaux de Vogt, a pensé que cela pouvait marcher dans le sens inverse. On doit pouvoir obtenir un état hypnotique en commençant par les sensations de lourdeur et de chaleur. Et effectivement, ça marche !

Par cette méthode, vous allez donc parvenir à un état de complet relâchement, d'abord physique, puis mental. Pour y arriver, il vous faudra vous exercer et procéder en plusieurs étapes. En principe au bout d'1 à 2 mois d'entraînement, vous serez au point. Mais les bénéfices commenceront à se faire sentir avant ce laps de temps. Les séances durent entre 10 et 20 minutes.

Allongé, yeux fermés, bras le long du corps, pratiquez 2 ou 3 respirations profondes. Concentrez-vous ensuite sur votre main droite. Sentez-la devenir lourde, de plus en plus lourde, comme si elle s'enfonçait dans le matelas. Pour vous aider, pensez "ma main est lourde, elle est très lourde". Remontez ensuite le poignet, l'avant bras, le bras, l'épaule.

Arrêtez-vous sur chacun pour percevoir leur lourdeur. Quand tout le bras sera bien lourd, passez à la main gauche et remontez de même jusqu'à l'épaule.

Vous allez appliquer cette sensation de lourdeur à tout votre corps. Le pied droit en remontant jusqu'aux fesses. Le pied gauche de même. Puis vous passez au dos, en remontant jusqu'aux épaules. Sentez votre dos peser très fort sur le lit. Insistez sur les épaules. Vous devez les sentir s'affaisser. Ensuite repartez du bas du ventre en remontant jusqu'au cou.

À partir de là, détendez toutes les zones de votre visage. Décrivez la mâchoire, les paupières. Elles aussi doivent être lourdes. Déplissez votre front, faites mentalement comme si vous le lissiez avec la main. À ce stade, vous devez déjà vous sentir très relaxé. Quand vous aurez bien maîtrisé cet exercice (certainement en plusieurs séances), vous pourrez passer au suivant.

Maintenant la chaleur. Vous repartez comme précédemment de la main droite. Cette fois vous la sentez chaude. Pensez "ma main droite est chaude". Vous remontez jusqu'à l'épaule, passez au bras gauche, aux pieds, etc. Attardez-vous un moment sur le plexus solaire. Vous devez sentir la chaleur se diffuser en lui. Il se détend et cette détente s'accompagne souvent spontanément d'une grande respiration. Quelque chose comme "ouf ! Je vais mieux". Enfin, et c'est le plus difficile, essayez de percevoir cette fois sur le front, une sensation de fraîcheur.

Si vous parvenez à tout faire (et selon votre aptitude à vous détendre, il vous faudra un plus ou moins long temps d'entraînement), votre apaisement sera complet. Plus aucune tension. Des images de paix et de calme s'installeront dans votre esprit... tellement paisibles et calmes que vous vous... endormirez. Et aurez un sommeil de bébé. Mais attention ! Il ne faut jamais forcer. Si vous commencez à vous énerver parce que la chaleur ne vient pas, arrêtez-vous. Vous referez une tentative le lendemain.

Si vous ne parvenez jamais à la chaleur, contentez-vous de la lourdeur (plus facile à obtenir et déjà efficace).

La relaxation progressive

Jacobson, lui aussi, partait du principe qu'il existait une relation entre les émotions et le degré de tension musculaire. Il postulait qu'on ne pouvait se détendre psychiquement si l'on n'apprenait pas à le faire physiquement. Différente de celle de Schultz, sa technique repose sur l'alternance contraction/décontraction musculaire.

Comme pour la méthode précédente, allongez-vous et pratiquez 2 ou 3 exercices respiratoires. Commencez par serrer le poing droit fortement pendant quelques secondes. Puis relâchez. Après avoir pris conscience de l'état de contraction, vous ressentez la différence. Ensuite vous fléchissez votre bras et contractez votre biceps. En rabaisant le bras, vous lâchez la tension. Et après, vous contractez et relâchez le triceps (muscle à l'arrière du bras). Vous devez déjà sentir une différence entre votre bras droit et votre bras gauche. Le droit est détendu, souple, le gauche reste dur. Procédez avec lui de la même manière en crispant et décrispant les muscles.

Essayez de contracter et de décontracter ainsi toutes les zones de votre corps : pieds, jambes, cuisses, fesses, dos, ventre, poitrine, cou, épaules (en les haussant et en dessinant avec elles plusieurs cercles). Pour le visage, serrez les dents et relâchez. Plaquez la langue contre votre palais et laissez-la s'assouplir. Serrez les lèvres et desserrez-les. Plissez les paupières et déplissez. Froncez les sourcils, défroncez-les. Au final, vous devez vous sentir totalement décontracté.

Vous n'obtiendrez pas cet état le premier jour et il vous faudra sans doute traiter à chaque séance, quelques groupes musculaires. Ce n'est que lorsque vous parviendrez à les détendre complètement que vous pourrez passer aux suivants.

Ces exercices vous aideront à bien prendre conscience de vos muscles. Vous pourrez ensuite agir sur l'un ou l'autre, dès que vous sentez de la fatigue ou de l'énervement. Vous aurez la réaction de faire disparaître les crispations provoquées par des pensées ou des émotions. Celles-ci s'exprimant à travers des tensions musculaires, vous vous calerez en dénouant ces tensions. Par exemple, épaule ou mains, ou ventre, ou visage, ou dos. Rien que le fait de détendre son visage agit sur le mental. Il suffit d'essayer pour s'en convaincre.

Chapitre 4

Toute Récente, la Méthode du Bien-être Mental et Physiologique

Largement décrite dans le best-seller de David Servan-Schreiber (8), psychiatre tourné vers les neurosciences et ayant fondé et dirigé le Centre de Médecine complémentaire de l'Université de Pittsburg, cette méthode a le mérite d'agir en profondeur et au coup par coup. En la pratiquant, vous pouvez calmer votre stress, votre anxiété, vos idées noires, à tout moment, même au milieu d'une foule.

Bien sûr, il faut d'abord s'entraîner, mais lorsque c'est fait, plus besoin de s'isoler pour obtenir rapidement une détente profonde. Naturellement celle-ci entraînera un mieux-être général.

L'autre petit cerveau

Vous pensiez ne posséder qu'un seul cerveau, situé dans votre crâne. Erreur. Un autre de vos organes, et pas des moindres, possède lui aussi un système de neurones (pas moins de 40 000) très identique à celui logeant dans votre boîte crânienne. Comme le vrai cerveau, ce petit cerveau local secrète de l'adrénaline. Il est donc capable de faire s'emballer votre système sympathique. Mais heureusement, il secrète d'autres hormones aux effets bienfaisants.

Et ce n'est pas tout. Votre autre cerveau a ses propres perceptions en fonction desquelles il est capable de modifier son comportement. De plus, il est en communication permanente avec le grand cerveau. Entre eux existent des échanges constants, via des connexions nerveuses directes. L'équilibre de l'un renforce l'équilibre de l'autre, et réciproquement.

Mais quel est donc l'organe qui abrite cette petite usine semblable à la grande et qui peut – sinon nous n'en parlerions pas ici – agir sur vos humeurs et votre santé ? Placez la main sous votre sein gauche, écoutez le battre... vous avez deviné : c'est le cœur.

Les neurosciences ont récemment mis en évidence la nouvelle fonction de celui qui déjà en a tant. Alors, ce n'était pas pour rien que le cœur avait un autre sens. Non plus l'organe sans lequel on ne peut vivre, celui qui est aussi l'une des premières causes de mortalité... mais le cœur sentimental, tellement lié à nos émotions.

Dans notre esprit, un cœur qui souffre signifie souvent qu'on a un chagrin d'amour. Un cœur qui bat se rattache aux émois amoureux ou à l'attente, à la colère ou à la peur. Ne dit-on pas, symboliquement, qu'on a le cœur brisé, qu'on prend les choses trop à cœur. En fait ce n'est pas symbolique, c'est la réalité.

Ainsi, le cœur est un organe auto-animé, capable tout comme le cerveau, de réagir à ce que nous ressentons et de nous envoyer des signaux émotionnels et intuitifs susceptibles de diriger notre vie. Les informations qu'il reçoit, il les transmet au cerveau et influence le système limbique et l'amygdale, centre des émotions, avec lequel il entretient une relation privilégiée.

Quand il est content, les informations sont bonnes et tout va bien. Mais quand il se fâche, il se dérègle et entraîne un dérèglement du cerveau émotionnel. Et quand se fâche-t-il ? Quand le stress pointe à l'horizon. Le cœur n'aime pas le stress. Il déteste aussi les pensées négatives.

Notre cerveau émotionnel est la clé de nos humeurs et de notre état de santé. Si, sous l'effet du stress ou des émotions négatives, il s'emballe trop, il nous empêche de penser juste. Il excite aussi le système nerveux autonome, en relation avec l'ensemble de nos organes et cette excitation peut provoquer toutes sortes d'affections.

Mais, et c'est une excellente nouvelle, vous pouvez faire en sorte que votre cœur apaise son courroux et rétablisse le bon fonctionnement de votre système nerveux. Il enverra des messages positifs au grand cerveau, calmera l'agitation du système limbique. En plus, de par l'action sur le centre des émotions, mais aussi de par sa propre initiative, il renforcera vos défenses immunitaires, fera baisser votre tension et vous... rajeunira. Car il agit comme un puissant oscillateur qui entraîne tous les autres systèmes du corps.

Non au chaos, oui à la cohérence cardiaque

Nos 2 complices, cerveau de la tête et cerveau du cœur, travaillent donc de concert et peuvent le faire pour notre plus grand bien, tant mental que physiologique.

L'organisation ou la désorganisation du cœur se manifeste à travers ce qu'on appelle la variabilité du rythme cardiaque. Celle-ci est sous la dépendance des 2 branches du système nerveux autonome, à savoir le sympathique et le parasympathique. Le premier accélère les battements cardiaques, le second les ralentit.

Quand ces 2 branches sont en équilibre, elles accélèrent et ralentissent le cœur à tour de rôle. Mais quand, sous l'effet du stress ou des pensées négatives, le sympathique est prédominant, le chaos s'installe.

La variabilité du rythme cardiaque correspond à l'alternance entre accélération et frein. Parfaite à la naissance, elle diminue progressivement avec l'âge. Nous perdons 3 % de variabilité par an (9). Ceci parce que, selon David Servan-Schreiber, "nous n'entretenons pas notre frein physiologique".

Si vos soucis vous minent depuis des années sans que vous ayez appris à les gérer, si vous avez été trop souvent stressé, c'est le moment ou jamais d'appuyer sur le frein du parasympathique qui s'est peut-être atrophié. Votre cœur va vous y aider.

Inutile de chercher à connaître la variabilité de son rythme en tâtant votre pouls. Elle ne peut se visualiser que sur une courbe. (Attention ! rien à voir avec l'électrocardiogramme.)

Que dit cette courbe ? Le chaos se traduit par des variations... chaotiques. D'un battement à l'autre, le tracé présente un grand nombre d'oscillations. Lorsqu'au contraire, le tracé descend et remonte régulièrement, alternant sans à-coups, accélération ni décélération, on parle de cohérence cardiaque. L'action des systèmes nerveux sympathique et parasympathique est équilibrée et le petit cerveau du cœur va transmettre à son grand frère de bonnes informations.

Chaos ou cohérence reflète notre état émotionnel qui affecte à son tour les aptitudes du cerveau à organiser l'information, prendre une décision, résoudre un problème ou exprimer sa créativité. Ils influent aussi directement sur notre état de santé.

En état de cohérence cardiaque, vous restez calme, vos émotions ne débordent plus. C'est comme si votre cœur avait le pouvoir d'apaiser tout ce qui s'agite dans votre esprit. Des sentiments comme la colère, l'anxiété, deviennent beaucoup plus contrôlables. Le stress est maîtrisé. En rééquilibrant les relations cœur-cerveau, on instaure un climat de coordination entre les fonctions émotionnelles et les fonctions cognitives. Autrement dit, vous pouvez penser sans être perturbé par des réactions émotives incontrôlables.

Mieux encore, les hormones, secrétées et contrôlées par le cœur, bénéficient à votre organisme tout entier. L'une d'elles, l'ANF régule votre tension artérielle. Une autre, appelée ocytocine, vous procure un bien-être immédiat. Mais pour que le cœur la libère, il faut des conditions particulières qui vous seront révélées au chapitre suivant.

Vous avez sans doute entendu parler de la DHEA, cette hormone de jeunesse qui ralentit le vieillissement. Eh bien,

sachez qu'en état de cohérence cardiaque, elle augmente d'elle-même, sans que vous ayez besoin de vous en faire prescrire par le médecin. C'est tout de même plus rassurant que de prendre des pilules. On a également constaté un renouvellement accéléré des immunoglobulines A (Iga), premier rempart contre les infections.

Atteindre la cohérence

Elle s'installe d'elle-même dès lors que vous vous sentez bien, heureux et non stressé. Mais peut-on l'obtenir lorsqu'on a des soucis ? N'est-il pas utopique de penser que notre cœur peut nous obéir et se mettre à osciller régulièrement ? Non, ce n'est pas une utopie. La cohérence cardiaque peut en effet s'obtenir à la demande.

Bon, il ne suffit pas de claquer des doigts et de dire, je veux. Cela ne fonctionne pas comme ça. Réguler la variabilité du rythme cardiaque s'apprend. Mais lorsque vous saurez le faire, quel bonheur ! À partir d'un exercice très simple, vous serez capable de renverser une émotion négative en émotion positive, de découvrir soudainement la solution d'un problème qui, 10 minutes auparavant, vous échappait. Et vous protégerez beaucoup mieux votre santé.

David Servan Schreiber insiste bien : "La cohérence cardiaque induit un calme intérieur, mais ce n'est pas une méthode de relaxation : c'est une méthode d'action. Elle se pratique dans toutes les situations de la vie courante. Il est possible d'entrer en cohérence aussi bien quand votre cœur bat à 120 qu'à 55."

Alors comment faire ?

Si vous avez un ordinateur, vous pouvez vous procurer un logiciel vous permettant de visualiser la variabilité de votre rythme cardiaque. Ce n'est pas lui qui favorise la cohérence, mais il permet de vérifier sa progression et de mieux s'exercer à l'atteindre (10). Vous pourrez y constater que lorsque vous êtes en colère, ou que votre esprit est plein

d'idées négatives, le tracé est très chaotique. Et faire en sorte de le rendre régulier.

Avec ou sans appareil, voici le mode d'emploi pour obtenir le confort et le bien-être apportés par la cohérence. Il est très important de vous entraîner d'abord dans le calme. Ceci afin de vous habituer à l'exercice et de créer un réflexe conditionné immédiatement accessible en toute situation.

Ce qu'il faut faire pour atteindre la cohérence

- Pour évacuer vos préoccupations, commencez par 2 ou 3 respirations lentes et profondes qui stimuleront déjà le système parasympathique. Parmi les respirations proposées plus haut, choisissez la respiration zen. Soyez attentif à l'expiration remontant du plus loin possible et allant jusqu'au bout du souffle. L'inspiration venant ensuite d'elle-même.

- Au bout d'une quinzaine de secondes, portez votre attention sur la région du cœur. Imaginez que vous respirez à travers lui. Lentement, harmonieusement. L'idéal, correspondant au rythme naturel optimal, est de respirer 6 fois par minute. Au début, vérifiez en regardant votre montre pour vous donner la bonne cadence. Concentrez-vous bien sur cette respiration que vous laissez aller, souple, sans à-coups. Arrondissez-la. Imaginez qu'avec elle, vous faites une sorte de boucle régulière et douce, traversant le cœur, sans forcer ni dans un sens ni dans l'autre.

- Vous devez parvenir à sentir qu'inspiration et expiration passent par votre cœur. Visualisez-le, dans cette situation si agréable pour lui. L'air que vous inspirez lui apporte l'oxygène dont il a besoin... Celui que vous expirez le débarrasse de toutes ses toxines. Les mouvements respiratoires tout en souplesse et en légèreté le lavent et le purifient. Dans ce bain d'air doux et régénérant qui entre et sort, il se délasse, s'étale dans votre poitrine, se déploie comme une fleur sous l'effet du soleil. Vous ressentez déjà un profond apaisement.

- Percevez bien cette sensation de déploiement, de chaleur qui envahit votre poitrine... Pour la fortifier, visualisez un souvenir agréable, qui vous met justement du “baume au cœur”. Le cœur se sent très bien quand il aime. Il s’épanouit.

“Il est, écrit David Servan-Schreiber, particulièrement sensible à la gratitude, à tout sentiment d’amour, que ce soit pour un être, une chose, ou même l’idée d’un univers bienveillant.” Vous pouvez penser à une personne aimée et qui vous aime. Ou encore trouver de la gratitude à vous remémorer un paysage ou un moment d’action heureuse (ballade, descente en ski, nage au soleil, escapade dans des ruines). Choisissez ce qui vous apporte la joie et la paix intérieure.

- Pendant ces étapes, il est absolument nécessaire de laisser de côté tout travail cérébral, tout questionnement, tout ce qui peut entraîner une réponse émotionnelle négative. Évitez de penser à quelqu’un qui présente pour vous un souci. Si des idées parasites vous envahissent, ne vous accrochez pas à elles, laissez-les passer, comme passent les nuages. Et, patiemment, revenez à l’image paisible. Sans oublier la respiration centrée sur le cœur. C’est son association avec le sentiment de gratitude qui permettra d’accroître et de maintenir la cohérence.

Le fait de vous sentir parfaitement bien signifie que la cohérence cardiaque est établie. Parfois elle se traduit par un sourire, une sorte de béatitude. Avec un peu d’entraînement, il est possible de maintenir cet état pendant une demi-heure ou plus.

L’apaisement quand je veux

Qu’apporte cet état ? Il se répercute sur le cerveau émotionnel, lequel va le répercuter sur tout l’organisme. Sans oublier le cœur dont il renforcera la cohérence. Il s’agit là, comme dit David Servan-Schreiber, d’un cercle vertueux. L’équilibre sympathique-parasympathique est établi, le

stress effacé. Cerveau émotionnel et cerveau cognitif fonctionnent de concert et sans dissonance. Ce qui vous permet d'accéder à la fois à l'intuition du premier et au raisonnement du second.

L'épatant dans cette histoire est que l'état de cohérence, avec tout ce qui s'ensuit, s'obtient chaque fois qu'on en a besoin. Après l'incontournable période d'apprentissage, vous pourrez mener votre cœur par le bout du nez dès que le stress pointera le sien. Il est aussi conseillé d'utiliser cette méthode avant de prendre une décision.

Selon différentes études, la variabilité du rythme cardiaque affecte directement la performance du cerveau. En état de chaos, les fonctions cérébrales seraient amoindries, tandis que pendant la cohérence, elles sont plus performantes, même en état de stress. Par ailleurs, l'accumulation de passages chaotiques entraîne une déperdition d'énergie et une fragilité immunitaire.

Il est donc recommandé de se mettre en cohérence cardiaque dans toutes les situations inconfortables.

Quand bénéficier de la cohérence ?

- Vous êtes énervé ou en colère. Sans plus attendre, faites les exercices cités. Ne vous posez pas la question : "Est-ce que ça va me calmer ?" Vous continueriez à la ruminer. Contentez-vous de respirer, puis de porter l'attention sur votre cœur et ensuite sur la gratitude. Si vous vous concentrez bien, le cœur fera tout seul son travail d'apaisement.

- Vos soucis entraînent de l'anxiété ou de la déprime. Entrer en cohérence vous permettra de souffler. Cette méthode est parfaite pour atteindre ce "lâcher prise" tellement souhaitable quand on est confronté à la dure réalité. C'est un moment de répit que vous pouvez obtenir quand vous le voulez.

▪ Vous devez affronter une situation stressante. Juste avant, faites les exercices. Comme ils peuvent être effectués n'importe où et ne prennent pas beaucoup de temps, profitez-en. Vous aborderez la situation dans un bien meilleur état. Un rendez-vous important, une discussion un peu serrée, vous laisseront nettement plus serein. Si, malgré tout, vous sortez de là encore trop stressé, repartez en cohérence.

▪ Vous ne savez pas comment résoudre un problème. Faites appel à votre cœur. Après être entré en cohérence, vos réflexions seront plus pertinentes, la solution vous viendra à l'esprit, ainsi que les moyens de l'appliquer. Attention ! Ce n'est pas pendant la recherche de cohérence qu'il faut réfléchir. Vous n'arriveriez à rien. C'est seulement lorsqu'elle est obtenue que vous devez examiner mentalement le problème.

▪ Vous avez mal communiqué. Vous sentez un vague malaise, indiquant que vous venez de faire une erreur. Vous ne savez pas très bien laquelle, mais vous n'êtes pas très fier de vous. Cohérence encore. Lorsqu'elle sera atteinte, l'illumination viendra sans doute : "Mais oui, c'était cela qu'il fallait dire..." Et vous pourrez rectifier le tir. Grâce à votre cœur, vous améliorerez vos relations et vous épargnerez la culpabilité, grande mangeuse d'énergie.

▪ Vous vous posez une question, par exemple : "Dois-je faire ceci ? Ai-je vraiment envie de cela ? Est-ce que je l'aime encore ?" Posez-la à votre cœur, lorsqu'il est entré en cohérence. Soyez attentif à sa réponse. Si vous sentez plus de chaleur, plus de bien-être, c'est que la réponse est oui. Si, au contraire, vous percevez un léger malaise, une diminution de l'état de cohérence, alors c'est sûrement non. À faire seulement lorsque vous vous serez bien familiarisé avec vos sensations cardiaques.

Des résultats prouvés

Si neuve soit-elle, la cohérence cardiaque a déjà fait l'objet de plusieurs expériences. David Servan-Schreiber, l'a testé sur lui-même et sur ses patients avec d'étonnants et très concluants résultats. Il s'est aussi appuyé sur différentes études, la plupart initiées par le Heartmath Institute en Californie, centre qui se consacre à l'étude et à l'application de la cohérence cardiaque. Nous n'en reproduirons ici que quelques-unes.

Le logiciel mesurant la variabilité du cœur permet à lui seul de se convaincre des effets de la cohérence. Lorsqu'on porte son attention sur le cœur et sur une image bienfaisante, les ondes régulières apparaissent. Mais pour peu qu'on se laisse distraire par des pensées négatives, des préoccupations, quelques secondes suffisent pour que la courbe devienne chaotique. Et plus encore si l'anxiété ou la colère envahissent le cerveau.

Des chercheurs du Heartmath Institute ont publié une étude dans l'*American Journal of Cardiology*. Selon eux, faire surgir une émotion positive avec un souvenir ou une scène imaginée suffit à induire très rapidement une transition de la variabilité cardiaque vers une phrase de cohérence (11).

Aux États-Unis, des milliers de cadres ont suivi des formations au Heartmath Institute. Il a ensuite été constaté que cette formation contrecarrait le stress à 3 niveaux : sur le plan physique, émotionnel et social. Ce dernier aspect plaidant donc pour une amélioration de la vie relationnelle. Ce qui n'est pas négligeable, car savez-vous que, explique David Servan-Schreiber "chaque fois que nous avons une altercation désagréable au bureau, ou avec notre conjoint et même dans la rue, notre première ligne de défense contre les agressions extérieures baisse la garde pendant 6 heures. Sauf, il semble, si nous savons préserver notre cohérence".

Cela signifie que lorsque vous vous disputez, vos IgA sont inefficaces 6 heures durant, pendant lesquels vous pouvez attraper n'importe quel microbe.

L'étude sur les cadres a également montré qu'un mois après l'entraînement, leur tension artérielle avait considérablement baissé. Vous savez ce qu'il vous reste à faire si vous êtes hypertendu.

Et si vous voulez gagner en forme et en jeunesse, sachez qu'une autre étude a fait apparaître une augmentation de 100 % de la DHEA, après un entraînement d'un mois à la cohérence, à raison d'une demi-heure quotidienne, 5 jours par semaine. Dans le même temps, le taux de cortisol avait baissé de 27 % (12).

Alors n'hésitez plus, pour triompher de vos soucis, réjouissez votre cœur !

Pour en savoir plus :

[Liens Utiles, Produits et Services associés](#)

Références

- (1) Jacques Choque, *Pour une retraite en pleine forme*, Éditions Amphora, 1998.
- (2) Taisen Deshimaru, *La Pratique de la concentration*, Éditions Zen-Retz, 1978.
- (3) Matthieu Ricard, *Plaidoyer pour le bonheur*, Nil Éditions, 2003.
- (4) Cité dans *Psychologies Magazine*, janvier 2004.
- (5) Propos recueillis par Ursula Gauthier, *Nouvel Observateur*, n° 2084.
- (6) Ron Leifer M.D., *La Stratégie du bonheur*, Éditions Kunchab, 1999.
- (7) Walpola Rahula, *L'Enseignement du Bouddha*, Seuil, Points Sagesses, 1961.
- (8) David Servan-Schreiber, *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, Robert Laffont, collection Réponses, 2003.
- (9) Ken Umetani, Donald Singer et al., "Twenty-four hours time domain heart rate variability and heart rate: relations to age and gender over nine decades", *Journal of the American College of Cardiology*, 1998, 31(3), p. 593-601.
- (10) Pour se procurer le logiciel de variabilité cardiaque : Heartmath Institute (logiciel Freeze-Framer décrit dans "Guérir", www.heartmath.com – P.I. Conseil. 44/46 Avenue de Flandre. 59700 Marq en Baroeul . Tél. 03 20 89 05 78 ou 05 56 37 08 99 distribue en France le logiciel Freeze-Framer. www.pi-conseil.fr – D^r George Stoleru, Tél. 06 03 03 61 11 distribue le logiciel CardioSense commercialisé par Berkeley Douglas LTD. Email : georges@cardiac-coherence.com

(11) Rollin McCraty, Mike Atkinson et al., “The effects of emotions on short-term power spectrum analysis of heart rate variability”, *American Journal of Cardiology*, 1995, 76(14), p. 1089-1093

(12) Rollin McCraty, Bob Barrios-Choplin et al., “The impact of new emotional self-management program on stress, emotions, heart rate variability, DHEA and cortisol”, *Integrative Physiological and Behavioral Science*, 1998, 33(2), p. 151-170

(c) 2008 www.club-positif.com

Tous droits réservés pour tous pays