



HSE
Occupational Health & Safety
and Environmental Protection unit

Coherence cardiaque

Gérer son stress rapidement et efficacement

Sébastien Tubau
18.10.2023

Contenu

1. Aperçu des mécanismes du stress

2. Stratégies de gestion du stress

3. Cohérence cardiaque

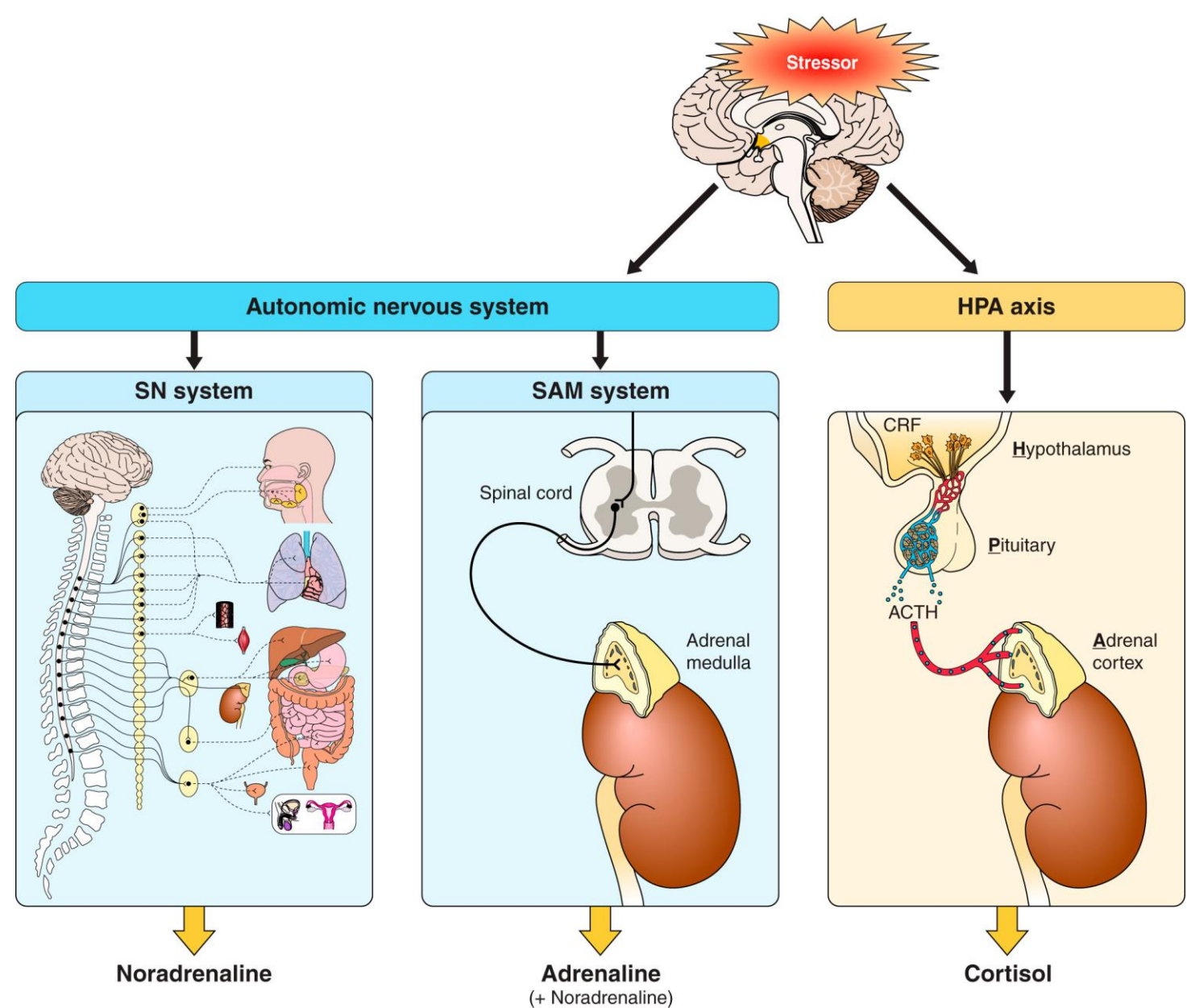


Stress: définition



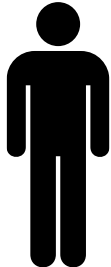
- Le stress peut être défini comme la réaction de l'organisme à toute demande de changement ou d'adaptation. Il s'agit d'une réponse naturelle et instinctive dont le but initial est de nous aider à réagir à des situations potentiellement dangereuses ou difficiles. Il s'agit d'un phénomène complexe qui implique à la fois notre corps et notre esprit.
- En réalité, le stress n'est ni bon ni mauvais en soi. C'est notre interprétation des situations stressantes et notre capacité à y faire face qui déterminent si le stress est bon ou mauvais pour nous.

Une réponse physiologique



Nous sommes conçus pour l'action

Stresseur



Adaptation
Survie



Combat



OK



Fuite



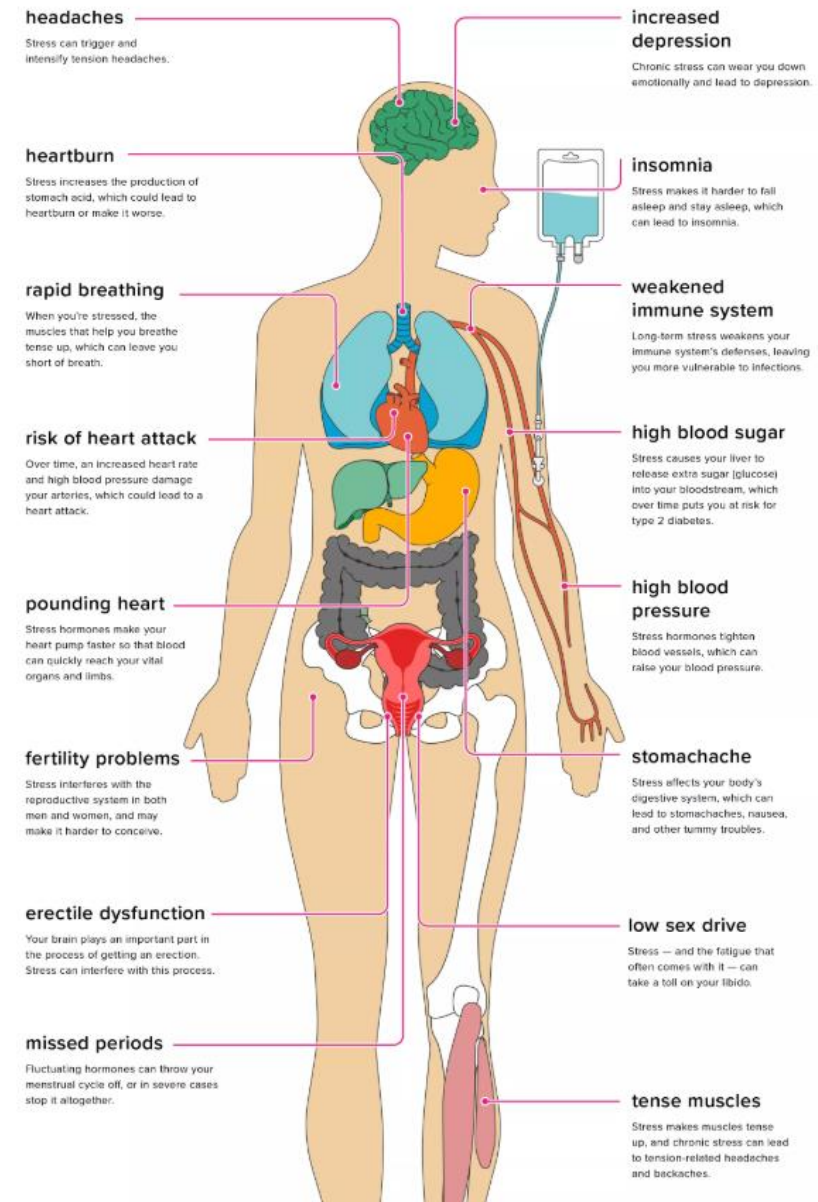
Inhibition de l'action



Pas OK

Les effets du stress sur le corps

Lorsque la réponse au stress continue à se déclencher, jour après jour, votre santé peut être gravement menacée.



Quelques-unes des stratégies de gestion du stress les plus connues

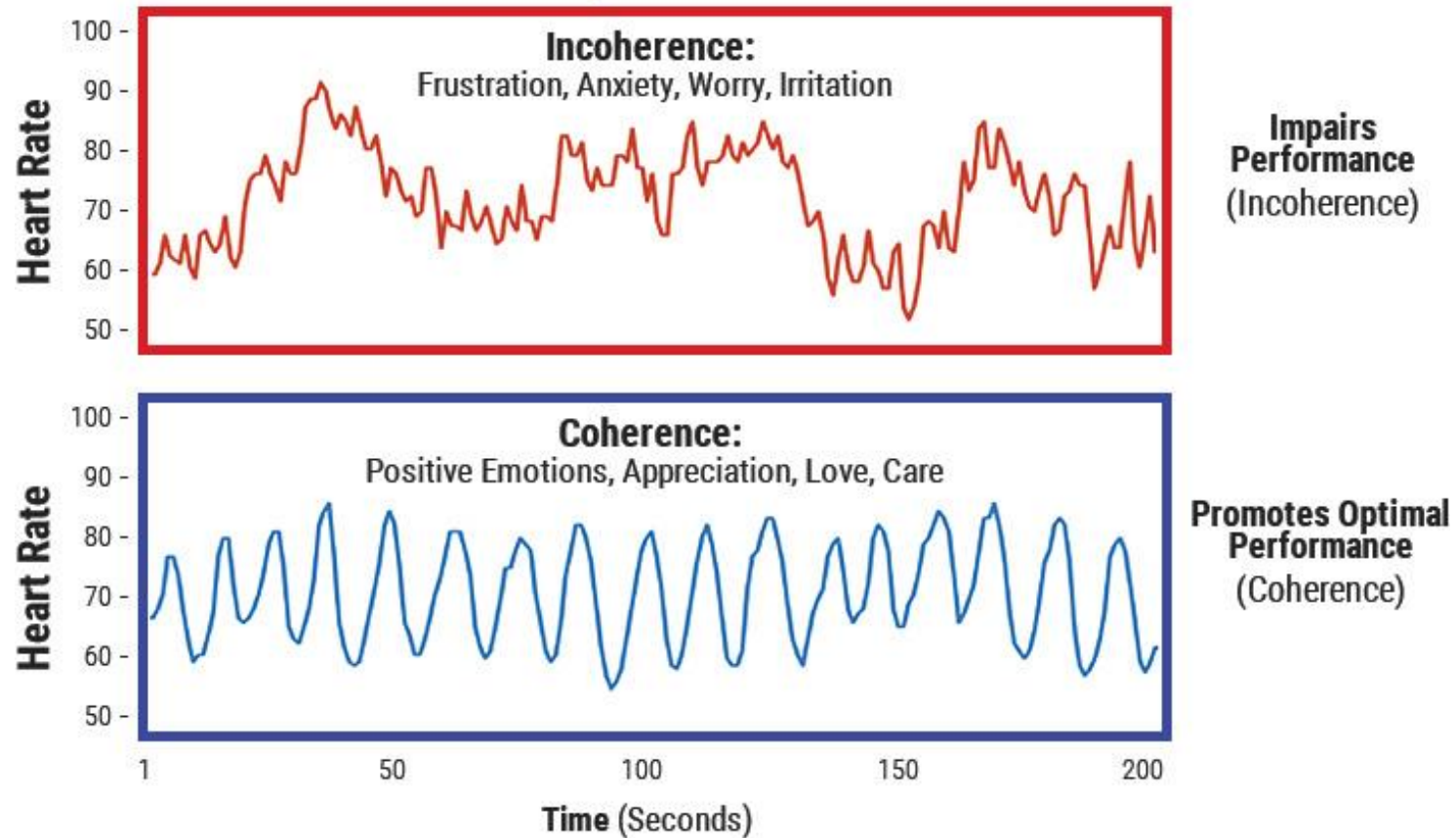
1. Pleine conscience et méditation.
 2. Respiration profonde
 3. Exercice régulier
 4. Relaxation musculaire progressive
 5. Gestion du temps
 6. Alimentation saine
 7. Sommeil adéquat
 8. Soutien social
 9. Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)
 10. Techniques de relaxation
 11. les loisirs et les activités créatives
 12. se fixer des objectifs réalistes
 13. manger en pleine conscience
 14. recherche d'une aide professionnelle
 15. tenir un journal.
- Et bien d'autres choses encore...*

L'une des techniques les plus rapides et les plus efficaces : la cohérence cardiaque

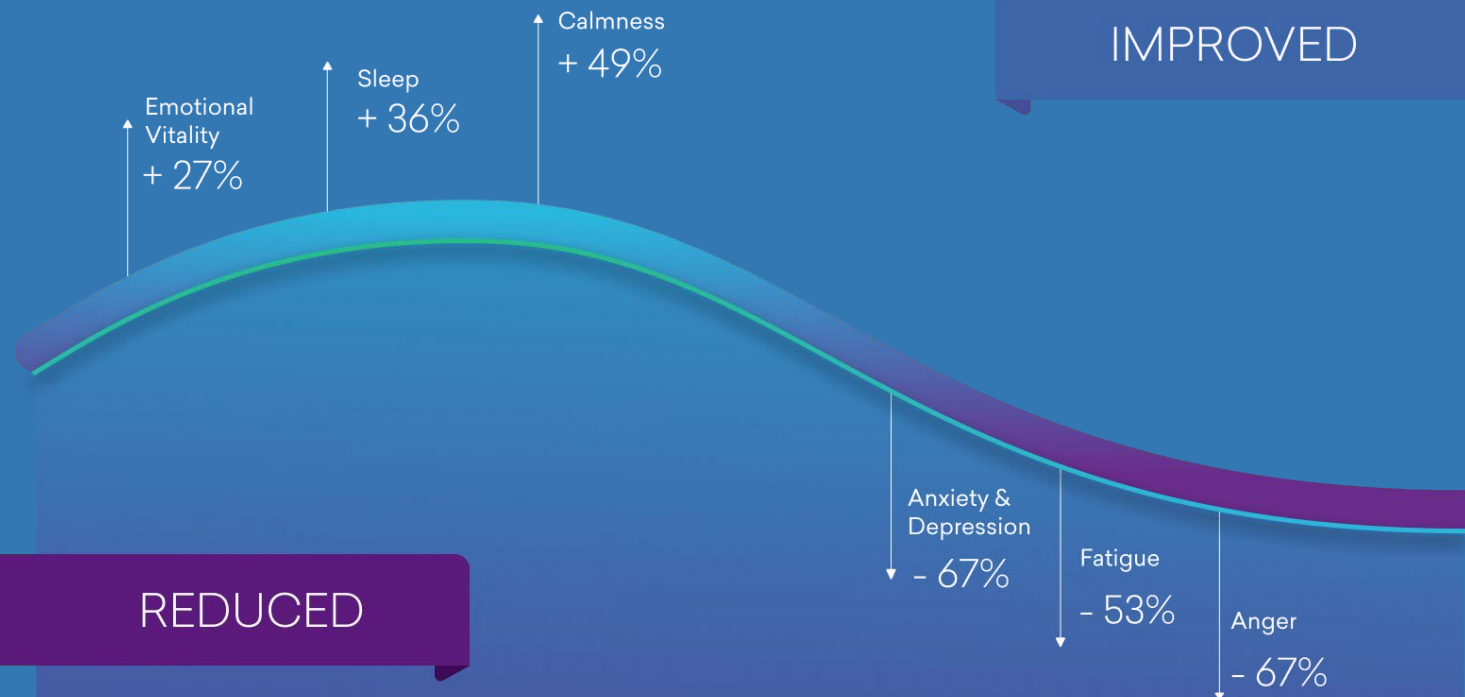
- Les différents types d'activité cardiaque (qui accompagnent différents états émotionnels) ont des effets distincts sur les fonctions cognitives et émotionnelles
- En cas de stress et d'émotions négatives, lorsque le rythme cardiaque est irrégulier et perturbé, le schéma correspondant des signaux neuronaux allant du cœur au cerveau inhibe les fonctions cognitives supérieures.
- En revanche, un rythme cardiaque plus ordonné et plus stable dans le cerveau lors d'états émotionnels positifs a l'effet inverse : il facilite les fonctions cognitives et renforce les sentiments positifs et la stabilité émotionnelle.
- Apprendre à générer un rythme cardiaque plus cohérent en nourrissant des émotions positives n'est pas seulement bénéfique pour l'ensemble du corps, mais affecte aussi profondément la façon dont nous percevons, pensons, ressentons et agissons.

Influencing the Heart Rate Variability (HRV)

Heart-Rhythm Patterns



Ce que vous pouvez en attendre...



Des études menées auprès de plus de 14 000 personnes ont montré une amélioration du bien-être mental et émotionnel en seulement 6 à 9 semaines.

5 minutes, 3 fois par jour

Etape 1

Ralentissez votre respiration (4 à 6 secondes d'inspiration et 4 à 6 secondes d'expiration).

Etape 2

Concentrez votre attention sur la région du cœur

Etape 3

Activer un sentiment positif



www.cern.ch