

Conférence 14 Avril 2018  
« Moins de stress »

**COHERENCE  
GENEVE**

----

Accompagnement  
en prévention  
&  
gestion du stress



Jocelyne Biskemis  
Novotel-Genève de 15h à 16h

# Le stress

- Vrai objet de recherches-Etudes-Enquêtes-Recherches médicales & scientifiques.
- Impact qualité de vie-santé.
- Intervient dans 90% des maladies-Facteur déclenchant soit facteur aggravant.
- Facteur de risque d'apparition de maladies graves & de récives.
- Peut toucher tous les systèmes
- Source importante de baisse de productivité –L'une des causes majeures absentéisme au travail.



**Des maladies qui peuvent se situer au niveau de tous les systèmes .**

# Qu'est ce que le stress ?

Syndrome général d'adaptation (C.Cungi).

**Réponse physiologique de notre organisme face à une situation dangereuse** ou perçue comme telle.

**Qui menace notre équilibre.** Réponse réflexe (automatique-immédiate).

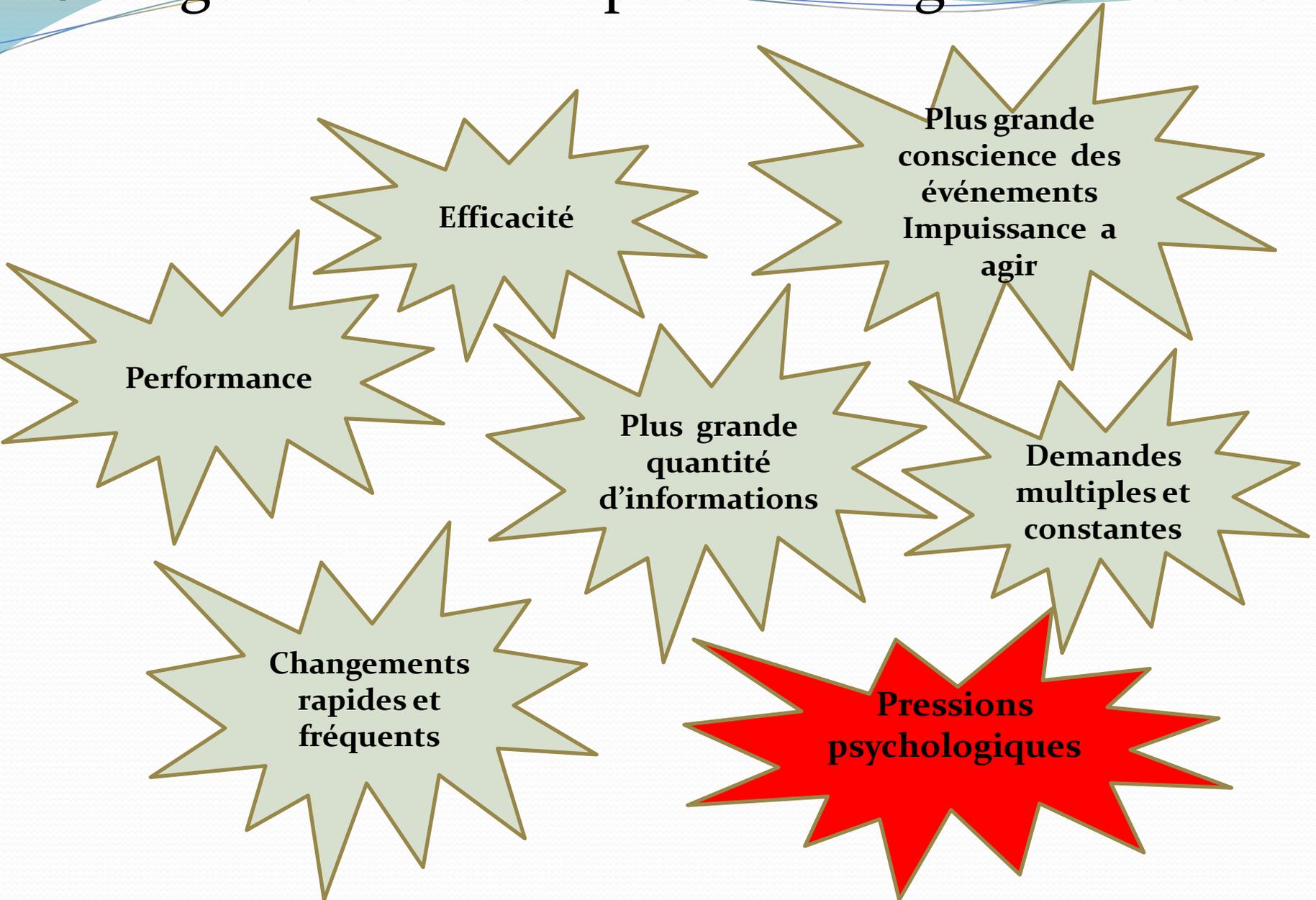
**Normale-Permet de mobiliser des ressources soit pour combattre soit pour fuir.**

Identique que le danger soit réel ou supposé par le cerveau humain.

Depuis des millions d'années l'être humain survit grâce à la réaction de stress.

Mécanisme d'adaptation- Protection indispensable à la vie- N'a pas changé depuis.

# Changement et multiplicité des agents stresseurs.





Notre biologie n'est pas faite pour vivre dans un stress permanent.

***Le respect des rythmes et des biorythmes***

Non respect = disharmonie des fonctions physiologiques et mentales

## 2 types de stress

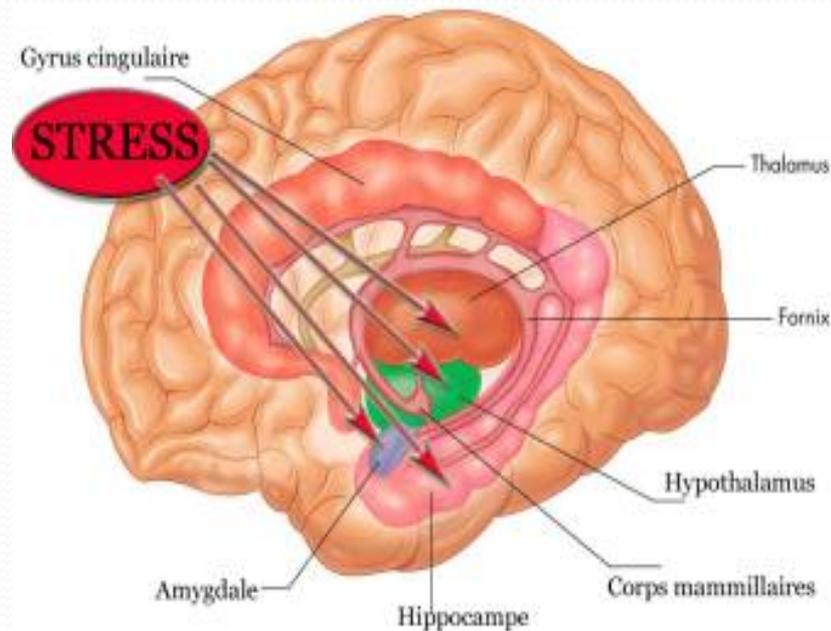
- Le stress **d'origine externe** qui est induit par un contexte ou un événement particulier (la température extérieure, une agression , un deuil etc ...), représente 10% des cas.
- Dans 90 % des cas le stress est **d'origine interne** , qui est induit par chacun à travers ses pensées, ses émotions ou ses croyances.

# Caractéristiques du stress

- Processus identique pour chacun.
- Processus individuel.
- L'étape de notre vie (ou périodes de la vie) à laquelle nous nous trouvons (certains états psychiques/organisme fragilisé/développement de réaction de stress en spirale).
- L'être humain est un tout-Ensemble de fonctions à la fois organiques et psychiques qui s'influencent.

**Vision holistique très importante pour mieux comprendre.**

# La réponse physiologique au stress

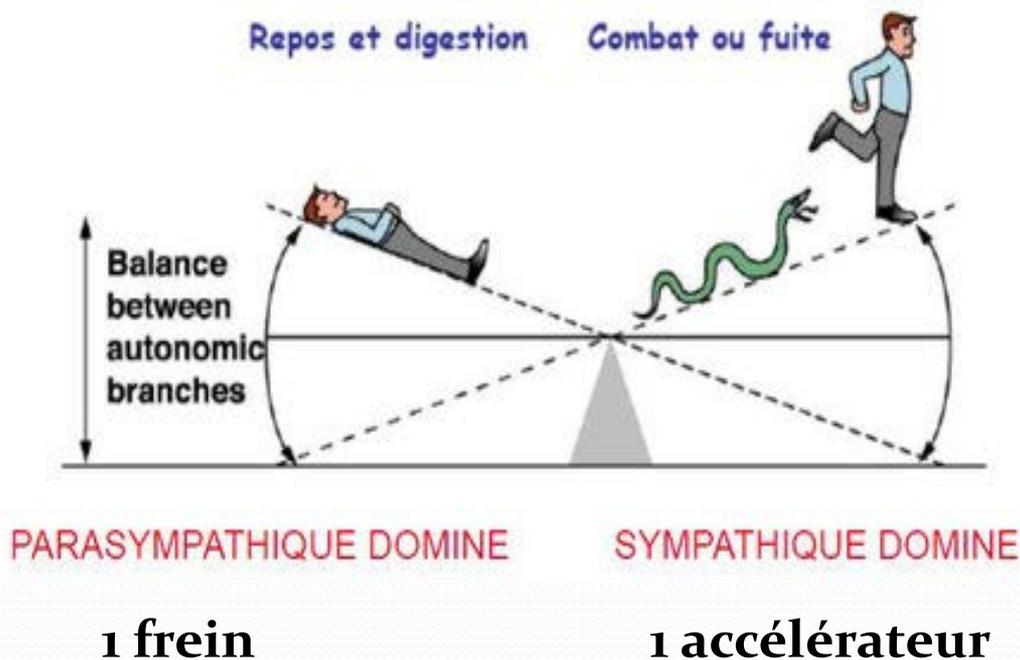


Lorsque le cerveau interprète un événement menaçant physiquement ou psychologiquement



**Amygdale** (gère l'anxiété-réactions de peur-émotions) envoie un message d'alerte à **l'hypothalamus** qui régule le système nerveux autonome.

# Le système nerveux autonome



**En situation de stress les 2 branches sont désynchronisées**

- Système étroitement associé au système endocrinien et système immunitaire.
- Fonctionne à notre insu-inconscient-involontaire.
- Régule la digestion, l'activité cardiaque, la respiration, la température de notre corps...
- Système d'équilibrage 2 branches aux actions opposées

# 3 phases en cascade

## 1-Phase d'alarme



Au moment du stimulus-  
Stade de **stress aigu**-  
Dure quelques secondes  
**Système sympathique aux commandes**-  
**Symptômes physiques**  
L'organisme va tout faire pour s'adapter = **libération d'hormones**(adrénaline... ) par l'hypothalamus.



## 2-Phase de résistance ou d'adaptation (Si le stimulus persiste)



L'organisme tente de **capitaliser d'autres ressources** pour trouver un nouvel équilibre-  
Dure de quelques minutes a quelques heures-  
**Le corps secrète d'autres hormones**  
(noradrénaline, endorphine, cortisol, dopamine...).



## 3-Situation maîtrisée ou passée

La réaction de détente s'enclenche-**Le système parasympathique reprends commandes.** Toutes les fonctions de l'organisme ralentissent-  
Fabrication d'autres hormones (sérotonine, DHEA...) Fatigue-Retour au métabolisme habituel. **Cette phase de récupération** doit être suffisante-Equilibre et santé.

## 3-Situation perdue ou phase d'épuisement

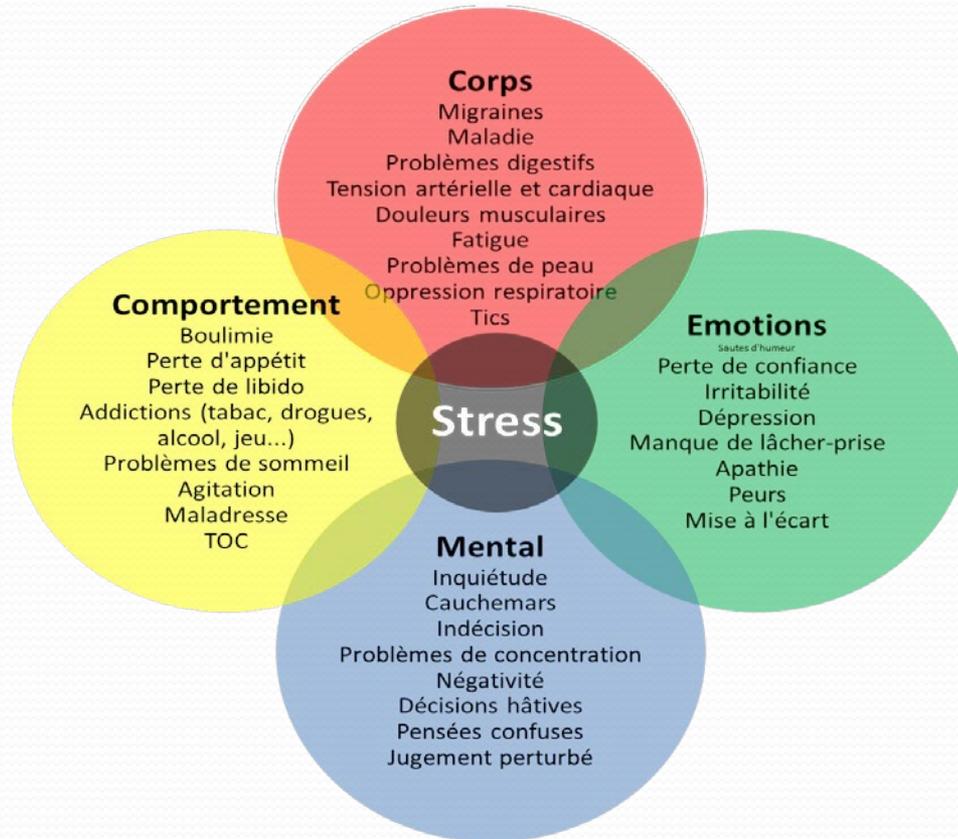


**Organisme est débordé**-  
Il a épuisé ses ressources.  
**Stress chronique** -Durée variable - Influence négative sur le système immunitaire.

# Le stress chronique

- Apparition de symptômes plus marqués : troubles digestifs, cardiovasculaires, musculo-squelettiques, avec un impact sur la santé psychique et mentale : plus grande émotivité, troubles de l'humeur, anxiété, dépression, burn-out etc ...
  - Survient également de la fatigue, des troubles du sommeil, troubles alimentaires etc...
- ➡ Avec possible tendance à la consommation de produits calmants ou stimulants. Comportements de compensation pour soulager le malaise causé par le stress chronique- La personne n'a pas vraiment conscience que la situation compromet sa santé.

# Atteinte de la personne dans sa globalité



Des recherches ont démontrées que chaque situation stressante et les réactions physiologiques qu'elle a engendrées sont stockées en mémoire corporelle et psychique.

# Le stress

- **Stresseur**/élément qui induit le stress
- **Stressabilité** /réceptivité individuelle au stresseur
  - La fuite (s'enfuir) qui se traduit aussi par la peur-l'anxiété.
  - La lutte , le combat qui se traduit aussi par l'agressivité défensive ou la colère.
  - Lorsque les 2 autres stratégies ont échouées on peut aussi choisir de faire le mort qui se traduit aussi par l'inhibition, la sidération, le découragement.



$$\text{Stress} = \text{stresseur(s)} \times \text{stressabilité}$$

# Le stress chronique affaiblit le système immunitaire.

**Réseau complexe de cellules spéciales et d'organes qui défend l'organisme** contre les microbes et autres envahisseurs étrangers.

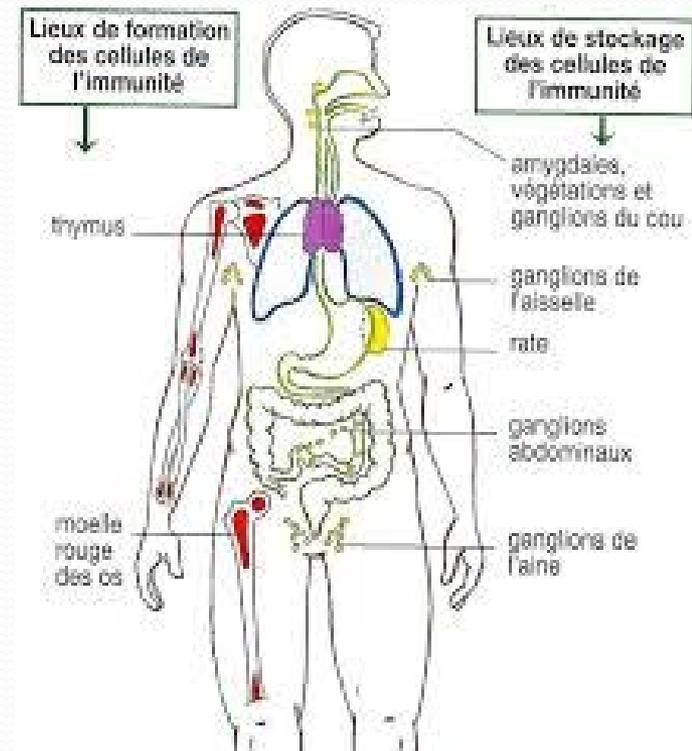
Identifie les corps étrangers des éléments qui constitue l'organisme.

Une faille = il ne fait pas la différence = fabrication d'auto-corps qui attaquent les cellules normales par erreur . Les cellules T régulatrices n'arrivent plus à préserver le fonctionnement correct du système.

**Stress prolongé ou répété** = excès d'hormones (cortisol) diminue la réponse du système immunitaire.

Les cellules baignent dans le cortisol →

**Immuno-déficiência ou immunodépression.**



**Le système immunitaire s'effondre**

# Les maladies auto-immunes

- Système immunitaire et nerveux interagissent mais causes précises ne sont pas encore élucidées.
- Nombreux facteurs influencent l'immunité soit en la diminuant soit en la renforçant.
- Probable association de plusieurs facteurs : génétiques, endogènes et environnementaux.
- Maladies multifactorielles.

# Apprendre a moins stresser



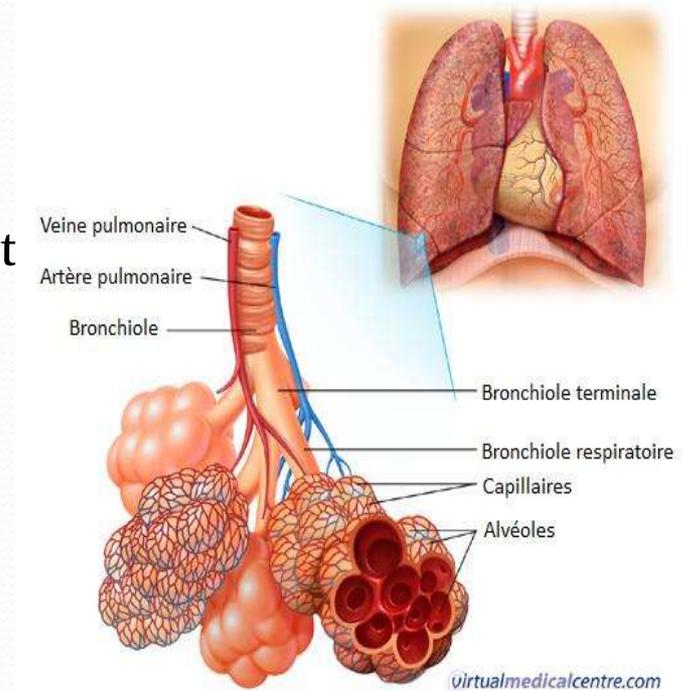
*Pour préserver sa santé, sa qualité de vie,  
s'épanouir.*

# Gérer efficacement le stress

- Mettre a jour ses symptômes.
- Identifier le-les facteurs de stress.
- Mieux comprendre sa propre construction mentale.
- Envisager d'autres perspectives, un autre regard.
- Installer le calme a l'aide de techniques de maîtrise des émotions.

# Stress & respiration

- Reflet force vitale -Clé du bien-être.
- Capitale physiologiquement & psychologiquement.
- Etroite relation avec nos états émotionnels = rythme respiratoire change en fonctions des situations = excès de stress → respiration devient inconsciemment plus haute.
- Ces 2 mouvements contrôlés par SNA (l'inspiration stimule le système sympathique, l'expiration stimule le parasympathique).
- Bien respirer apaise le corps et l'esprit.
- Réapprendre à bien respirer permet d'évacuer le stress, les blocages émotionnels.
- Intéressante en thérapeutique car elle peut se contrôler.



Savez vous comment vous respirez ?



# Prendre conscience de sa respiration : une étape importante dans la gestion du stress

- Parce que notre rythme respiratoire et l'étage prédominant où il se situe sont le reflet de notre état psychique (agitation des pensées, peurs, colères, calme mental, bien-être intérieur... qui se manifestent par un état respiratoire particulier).
- Cette prise de conscience dans notre quotidien permet d'agir sur notre état émotionnel en modifiant consciemment notre respiration.
- Avant d'apprendre à modifier consciemment notre respiration, on va réapprendre à bien respirer.

# Réapprendre à bien respirer

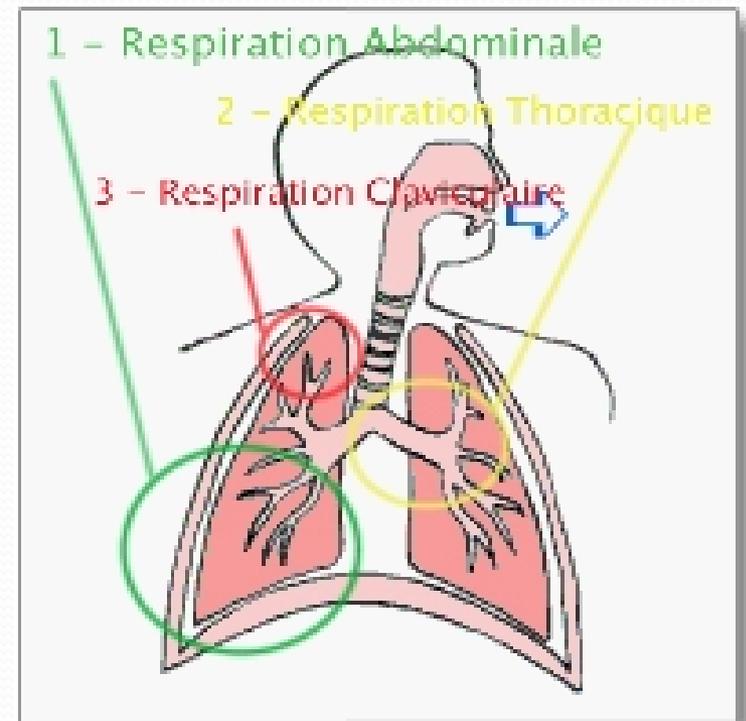
- Réapprendre la respiration complète.
- L'une des premières techniques de respiration enseignée aux étudiants de yoga.
- Outil très puissant, car elle fait le lien entre le corps et le mental. Elle ramène l'esprit dans le moment présent.
- Respiration beaucoup plus libre, ample et adaptée à la situation vécue.

# La respiration complète

- **Respiration abdominale** = respiration basse (ventre) qui permet d'obtenir une excellente détente musculaire.
- **Respiration thoracique** = respiration moyenne (thorax).
- **Respiration claviculaire** = respiration haute (épaules).

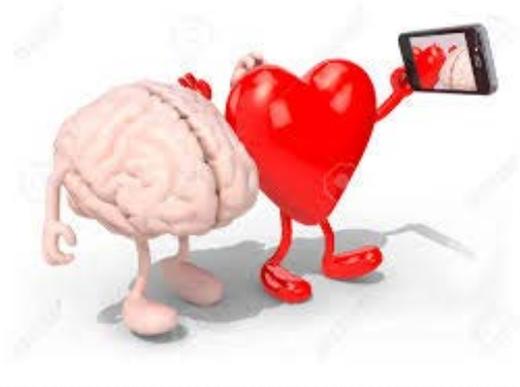
---

Cette respiration permet une oxygénation plus efficace des cellules et la libération des toxines dans le sang (stress /angoisse).



**Le principe est de remplir et de vider ces 3 étages**

# La cohérence cardiaque



**Cœur ↔ Cerveau  
communiquent  
étroitement.**

- Concept apparu aux USA environs 20 ans.
- Cœur bien plus qu'une pompe. Le cœur envoie des messages au cerveau & corps (rythme/variations).
- Institut Heartmath 1991 découverte de la forte influences du cœur sur les émotions.
- Emotions désagréables-négatives= courbe du rythme cardiaque est irrégulière et désordonnée et entraînent des difficultés à penser clairement, à nous souvenir, à apprendre, raisonner, prendre décisions de manière efficaces = activent le SNAS (sympathique).
- A l'inverse le plaisir-émotions positives activent le SNAP (parasymphatique).

**Nos pensées et nos émotions modulent notre SNA.  
Notre Système Nerveux Autonome transmet l'information émotionnelle  
(positive ou négative) entre le cerveau et le reste du corps.**

# Tout le travail de l'institut Heartmath



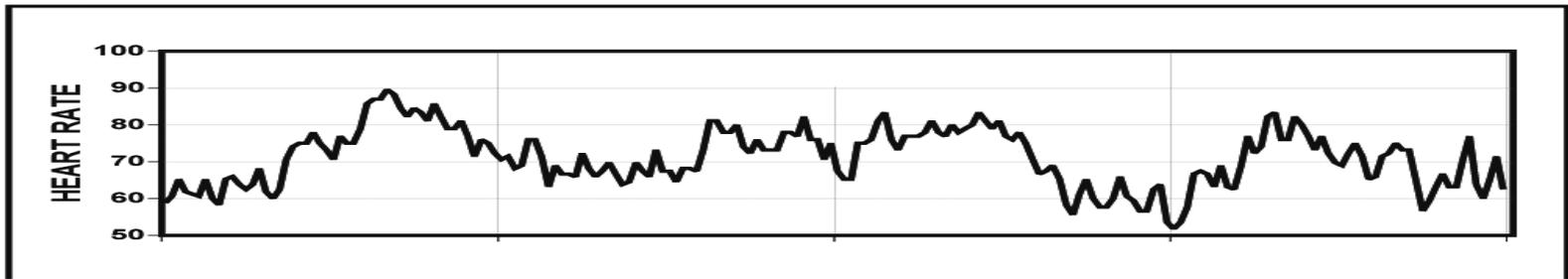
**Comment utiliser les signaux que notre cœur envoie à notre cerveau lors des états émotionnels du quotidien pour ramener le calme à l'intérieur de notre corps tout entier, cerveau compris ?**

# Mise en évidence de la variabilité du rythme cardiaque

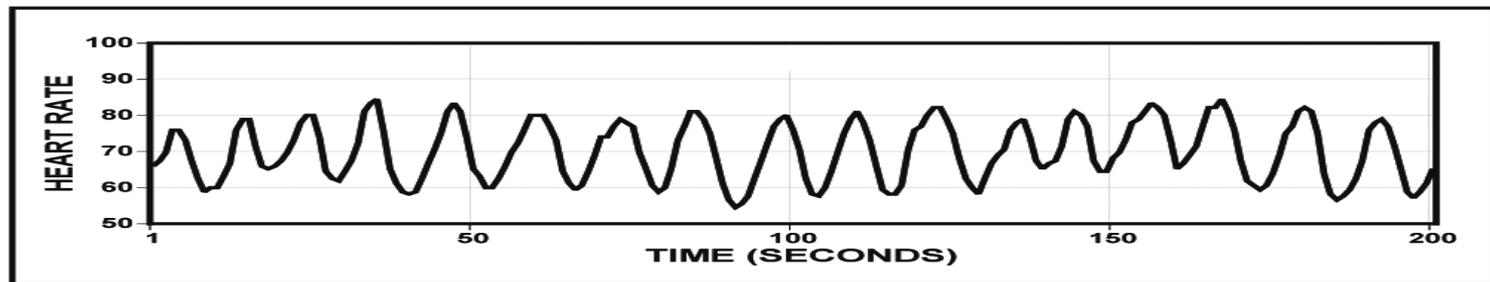


**Le rythme du cœur est naturellement irrégulier.**

- Le rythme du cœur est naturellement irrégulier. Entre 2 battements le cœur ralenti et accélère en permanence.
- L'intervalle entre 2 battements = VRC.
- VRC indique si on utilise le Sympathique ou le Parasympathique
- En situation de stress = SNA déséquilibré.
- Le stress influence la VRC = profil chaotique.
- En situation de calme le profil est régulier et harmonieux.



**Modèle 1** typique du stress et des émotions désagréables comme la colère, la frustration et l'anxiété qui indique que les 2 branches du SNA ne sont pas synchronisés entre elles.



**Modèle 2** VRC cohérente observé lorsque la personne éprouve une émotion agréable soutenue, telle que l'appréciation, l'intérêt pour l'autre, ou l'amour.

\* Dans les 2 cas l'amplitude de la VRC se situe entre 60 et 80 Puls/min).

# Importance de la variabilité du rythme cardiaque

- Indicateur de santé physiologique et psychologique.
- Reflète notre capacité à nous adapter efficacement au stress et aux exigences environnementales.
- Marqueur du vieillissement biologique ( âge ↘ , indicateur des risques accrus de problèmes de santé futurs & mortalité prématurée, faible chez les personnes au large éventail de maladies et de troubles)

# Comment reprendre le contrôle de la VRC ?

- Heartmath démontre que le seul moyen de contrôler la VRC passe par la respiration.
- Une respiration abdominale lente, ample et régulière qui va resynchroniser les 2 branches du système nerveux autonome et permettre de reprendre le contrôle de nos émotions.
- Cette pratique est la cohérence cardiaque

# Qu'est ce que la cohérence cardiaque ?

**Pratique de contrôle du stress et des émotions.**



Harmonisation du cœur et du cerveau par l'utilisation de la respiration.  
La respiration influence le cœur qui informe cerveau que tout va bien.



Libération d'hormones antistress pour combattre le cortisol.

**L'état émotionnel (pensées positives-plaisir) = élément clé = maintien possible par association de processus mentaux (évocation, souvenirs, visualisation, musique)**

# Le modèle 365

- 3 fois par jour (effet immédiat qui dure 4-5 heures)
- **6 cycles respiratoires** par minute (permet d'entrer en résonance cardiaque)
- 5 minutes durant (temps nécessaire pour avoir un effet physiologique efficace sur les hormones du stress dont le cortisol).

*(soit 30 respirations en tout en 5 minutes)*

La fréquence respiratoire normale est de :

- 40 à 60 cycles par minute chez le nouveau-né (0 à 28 jours)
- 30 à 60 cycles par minute chez le nourrisson (28 jours à 2 ans)
- 20 à 30 cycles par minute chez l'enfant (< âge de la puberté)
- 12 à 20 cycles par minute chez l'adulte (et adolescent)



## EN PRATIQUE

INSPIREZ

5

SECONDES

EXPIREZ

5

SECONDES

PENDANT

5

MINUTES

**3 FOIS PAR JOUR !**

Assis confortablement, les 2 pieds au sol, les 2 mains sur les cuisses ou sur une table, le dos bien droit ; portez toute votre attention sur la respiration, observez vos inspirations et vos expirations.

**Commencez par une expiration profonde puis, inspirez pendant 5 secondes, expirez pendant 5 secondes et cela pendant 5 minutes, 3 fois par jour. Au début, vous pouvez vous aider de la trotteuse d'une montre.**

**OBJECTIF : 30 respirations lentes, amples, profondes avec attention pendant 5 minutes ; c'est 5 heures de dé-stress assurées !**

# Multiplés bienfaits de la cohérence cardiaque

- Sensation immédiate de bien-être et de calme.
- Augmentation de l'efficacité du système immunitaire.
- Augmentation de l'attention et de la concentration.
- Diminution de la douleur.
- Diminution de la réactivité émotionnelle.
- Diminution des troubles du sommeil et de l'anxiété.
- Meilleure gestion du stress-des émotions.
- Perte de poids.
- Harmonisation des différents systèmes du corps (respiratoire, immunitaire, cardiaque et digestif).
- Augmentation dans des proportions très importantes du taux de DHEA (hormone de la jeunesse), qui peut aider à ralentir le vieillissement.
- Baisse de la tension artérielle chez les hypertendus.
- Etc....

# Pour vous entraîner dès maintenant

- Applications gratuites pour iPhone : respirelax, ma cohérence...
- Support visuels sur youtube (boule qui monte et qui descend pour vos respirations).

- Livres :

Guérir Dr D. Servan-Schreiber.

Cohérence cardiaque 365 Dr D. O'Hare.

Cohérence cardiaque Dr C. Cungy & C. Deglon.

---

- Préconiser un accompagnement individualisé pour une démarche plus complète.
- Peut-être des séances ponctuelles de gestion des émotions pour favoriser la phase de récupération.



# Coherence geneve

## Prévention & gestion du stress

[www.coherence-geneve.ch](http://www.coherence-geneve.ch)