

# COMMENT GÉRER SON STRESS

---

## LA COHÉRENCE CARDIAQUE

### LE STRESS

- **Le stress aigu** est un stress passager sur un temps donné. Ce n'est pas problématique car c'est court.
- **Le stress chronique** est un stress répété dans la durée. Vous puiserez dans vos réserves psychologiques et mentales.
- Vous vous mettez en résistance et cela devient problématique
- **La zone rouge** correspond à un épuisement total et un burnout au travail

### LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Pendant un stress aigu, vous activez votre **système nerveux sympathique** (vous activez le mode combat). Après un stress aigu, **le système nerveux autonome parasympathique** se mettra en route pour faire redescendre le stress et diminuer le rythme cardiaque.

Le problème de nos jours est que nous sommes constamment en mode sympathique et que nous prenons rarement le temps d'activer notre système nerveux parasympathique.

Vous activez votre système nerveux parasympathique quand vous faites de **la méditation** ou lors de la digestion.

Si vous activez constamment votre système nerveux sympathique vous allez arriver à un **épuisement physique et mental**.



En pratiquant la cohérence cardiaque, vous allez pouvoir **diminuer fortement votre stress et mieux gérer vos émotions**. Le stress **fait grossir, fait vieillir plus vite et rend malade**. Grâce à la cohérence cardiaque, vous pourrez gérer votre stress correctement sur le long terme et donc **maigrir plus rapidement** et trouver un poids de forme.

Pour pratiquer la cohérence cardiaque, vous devez :

- Inspirer sur 5 secondes et expirer sur 5 secondes.
- Faire 6 respirations complètes par minute, pendant 5 minutes.
- Inspirer et expirer par le nez, concentrez-vous sur votre respiration et comptez les 5 secondes dans votre tête.

**Vous allez sentir votre rythme cardiaque diminuer** et vous serez beaucoup plus calme pour les 3 à 4 heures qui suivront.

La variabilité cardiaque reflète votre santé émotionnelle, physique et psychique. Les effets durent environ 4h à 5h

En pratiquant la cohérence cardiaque régulièrement, **vous allez diviser par 5 les risques cardiovasculaires**.

L'idéal est de pratiquer la cohérence cardiaque **3 fois par jour** :

- Le matin au lever
- Avant de manger le midi
- Avant de se coucher

### **Important**

La régularité est la clé pour réduire votre stress et votre anxiété

