

## #3 Comment gérer ses émotions en période de confinement ?



**Dans le contexte actuel, nos émotions peuvent être fortement bousculées. La cohérence cardiaque est un moyen simple pour gérer ses émotions.**

Il existe une connexion très importante entre notre cœur et notre cerveau. Ce dernier peut percevoir un état de calme ou un état d'anxiété à partir de la régularité du rythme cardiaque.

Lorsque nous sommes calmes, les variations entre deux battements, même s'ils ne sont jamais similaires, observent une forme de régularité. On dit que nous sommes en cohérence cardiaque. À l'inverse, quand nous sommes anxieux, c'est le reflet d'une activité assez imprévisible.

### La cohérence cardiaque

Le principe de la cohérence cardiaque est, à l'aide de la respiration, de resynchroniser les systèmes qui accélèrent ou décélèrent le rythme cardiaque. Lorsque l'on inspire le rythme cardiaque augmente, lorsque l'on expire, il diminue.

En étant régulier dans nos inspirations et expirations, alors nous allons mettre en cohérence cardiaque notre cœur. Pour cela, la respiration doit être régulière.

**En étant régulier dans cet exercice, les bénéfices sont multiples !**

### Les bienfaits

- ▶ baisse des hormones du stress
- ▶ effet positif sur la régulation des émotions
- ▶ meilleure capacité à gérer les problèmes puisque nous sommes plus calmes
- ▶ renforcement du système immunitaire

### Exercice



**Une inspiration dure 5 secondes et une expiration dure 5 secondes**

- ▶ 6 respirations par minute
- ▶ pendant 5 minutes
- ▶ 3 fois par jour



# D'autres idées d'exercices pour vous relaxer !

## La respiration contrôlée

Pour lutter contre l'hyperventilation ou plus simplement pour se calmer lorsque l'on se sent angoissé ou tendu, il est possible de faire l'exercice suivant en utilisant la respiration abdominale :

- ▶ Installez-vous confortablement (assis pieds à plat ou couché)
- ▶ Inspiration 4 secondes
- ▶ Bloquer pendant 2 secondes
- ▶ Expiration 6 secondes
- ▶ Pause de 2 secondes
- ▶ Puis répéter cet exercice quelques minutes

## L'auto-apaisement

Faites appel à vos sens et à l'instant présent en focalisant sur ce qui vous entoure !

- ▶ Par exemple vous pouvez vous préparer une boisson chaude et vous concentrer sur son goût, sa texture, sa température.
- ▶ Vous pouvez aussi faire cela avec de la glace en vous concentrant sur la façon qu'elle a de fondre dans votre main.

## L'imagerie mentale

Imaginez ou essayez de vous rappeler d'un endroit où vous vous sentez en sécurité. Imaginez le sol, les murs, le plafond, la décoration, l'odeur, les détails de cet endroit. Si certaines personnes ou un animal peuvent vous apaiser, imaginez les dans cet endroit.

## L'auto-relaxation

- ▶ Massez-vous la nuque et les épaules, puis utilisez des techniques de relaxation muscle par muscle afin de vous détendre.

## L'auto-distraktion

Focalisez votre attention sur un livre ou un magazine, en essayant de vous concentrer sur un article ou un chapitre. Tout ce qui peut distraire votre attention des pensées négatives peut avoir un intérêt.

