**Respirez, vous êtes stressés**

La cohérence cardiaque, technique de respiration qui vise à contrôler ses états émotionnels, fait lentement son chemin dans les cabinets des thérapeutes.

Peut-on limiter le stress qui, insidieusement, nous mine sans recourir aux médicaments ? Pour le docteur David Servan-Schreiber, auteur du best-seller Anticancer, la réponse ne fait pas de doute. Pour contrôler ses états émotionnels, il préconise une méthode qui, lentement, fait son chemin dans les cabinets des thérapeutes : la cohérence cardiaque. Développée, il y a dix ans par le HeartMath Institute de Californie, la technique s'est diffusée aux Etats-Unis, majoritairement en direction des cadres stressés. Elle se fonde sur des exercices respiratoires, contrôlés à partir d'un logiciel, dont le but est d'augmenter la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC).

De quoi s'agit-il ? Le coeur bat en moyenne 60 fois par minute mais le temps entre deux battements n'est jamais exactement le même. Cette variation, qui se mesure grâce à un électrocardiogramme, est contrôlée par le système nerveux autonome et ses deux branches (sympathique qui accélère le coeur lors d'un stress et parasympathique qui a l'effet inverse).

De nombreuses études ont montré que cette variabilité était diminuée après un problème cardiaque mais aussi lors d'un épisode dépressif ou d'un état d'anxiété. Lorsque l'équilibre du système nerveux est optimal, on appelle cet état la cohérence cardiaque. Dans ce cas, la fréquence cardiaque se cale sur six cycles amples d'accélération et de ralentissement en harmonie avec la respiration.

Se plonger dans cet état 5 à 10 minutes, deux ou trois fois par jour, permettrait de mieux gérer son stress. Au siège de son site Internet (guerir.fr), David Servan-Schreiber propose une démonstration grâce à un logiciel dit de "biofeedback". Celui-ci permet de visualiser, sur un ordinateur, l'équilibre du système nerveux grâce à la courbe de la variabilité de fréquence cardiaque. Un capteur est branché sur le doigt et l'on est invité à faire six respirations par minute (au lieu d'une dizaine normalement) en se concentrant sur la colonne d'air qui entre et sort dans son corps. Par un effort d'imagination, on s'efforce, sur les conseils du spécialiste, de respirer "à travers le coeur".

Dans le même temps, on observe les oscillations de la VFC sur écran. Alors qu'avant l'exercice elles apparaissaient totalement anarchiques et chaotiques, voilà qu'elles affichent désormais un tracé ample et régulier. "C'est parfait, vous êtes en état de cohérence cardiaque", se félicite le médecin. "En contrôlant sa respiration, on peut avoir indirectement un effet sur la régulation du système nerveux autonome et sur notre capacité à résister au stress, assure le psychiatre. Différents facteurs, comme le vieillissement, le tabac, la pollution, l'infarctus, la dépression, l'anxiété, la colère, diminuent la cohérence cardiaque. A l'inverse, d'autres facteurs, comme les vacances, la thérapie par la lumière, un sommeil de qualité, les oméga-3, la méditation, le yoga, faire l'amour avec le ou la même partenaire, l'amplifient."

Médecin généraliste et nutritionniste, Patrick O'Hare est devenu un défenseur de la cohérence cardiaque. "Cinq minutes de mise en cohérence cardiaque font diminuer le taux de cortisol, l'hormone du stress. Cet effet dure de quatre à six heures, c'est pourquoi il est recommandé de faire ces exercices trois fois par jour", explique-t-il. En tant que psychothérapeute, il a expérimenté la technique auprès de sa clientèle, pour moitié des personnes en surpoids, pour l'autre des gens déprimés ou anxieux. "Dans les deux cas, la technique s'est avérée efficace car le surpoids et le stress sont souvent liés", assure-t-il.

Aujourd'hui à la retraite, il dirige, à Montréal, un institut de formation à ces techniques et travaille pour l'institut de médecine intégrée de David Servan-Schreiber. Il regrette que toutes les études scientifiques sur cette question soient réalisées ou financées par le HeartMath Institute, qui fabrique le logiciel le plus vendu au monde de cohérence cardiaque. "Les particuliers peuvent pratiquer cette méthode sans faire l'acquisition d'un logiciel spécialisé", explique Patrick O'Hare. Un guide respiratoire visuel est disponible sur son site emnergie.com pour les y aider.

"On assiste actuellement au grand retour du corps dans la psychologie de la santé, commente Christophe André, psychiatre et spécialiste des thérapies cognitives et comportementales. Les techniques de pacification psycho-corporelles comme la cohérence cardiaque ou la méditation en pleine conscience intéressent de plus en plus de services hospitaliers."

Les neurosciences ont enrichi la connaissance des processus cognitifs et conféré une légitimité naissante à ce qui relevait autrefois de l'empirisme. "Cela fait cinq mille ans que toutes les grandes traditions médicales orientales nous disent qu'on peut contrôler sa physiologie à travers la concentration de l'esprit et la respiration, explique David Servan-Schreiber. Ce qui est nouveau, c'est la compréhension qu'on a des mécanismes à l'oeuvre et la maîtrise de ces techniques grâce à la technologie. Quand des chefs d'entreprise viennent me voir et que je leur conseille de faire du yoga, ils me rient au nez. Mais si je leur fais une démonstration avec un logiciel de cohérence cardiaque, c'est autrement plus convaincant."

Dominique Servant, psychiatre au CHU de Lille, a une consultation sur le stress et l'anxiété. Il s'est intéressé à la cohérence cardiaque alors qu'on le sollicitait pour tester un logiciel de biofeedback développé à partir de brevets du CHU de Lille (symbiofi.com). "Cet outil couplé à des approches de contrôle respiratoire, de relaxation et de méditation peut suffire dans le traitement de l'anxiété ou de la dépression à un stade léger, voire moyen, mais il est inutile de penser qu'on va guérir un déprimé majeur", explique-t-il.

Le psychiatre Patrick Légeron, qui dirige le cabinet de conseil Stimulus, spécialisé sur les questions de stress au travail, relativise l'intérêt des logiciels de cohérence cardiaque. "C'est un bon complément, comme l'est la relaxation. Mais il faut également travailler sur les sources de stress qui touchent notamment à l'organisation du travail ou sur leurs aspects psychologiques à travers une approche psychothérapique."

Guérir le stress, l'anxiété et la dépression",de David Servan-Schreiber (Robert Laffont, Pocket, 2003, 340 p., 6,90 €) ;

"Relaxation et méditation",de Dominique Servant (Odile Jacob, 2007, 222 p., 19 €) ;

"Maigrir par la cohérence cardiaque",de David O'Hare (Thierry Souccar Editions, 2008, 256 p., 18 €) ;

"Méditer pour ne plus déprimer",de Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal et John Kabat-Zinn (Odile Jacob, 2009, 325 p., 25 €).

Sites Internet :guerir.fr, emnergie.com, symbiofi.com

En savoir plus sur http://www.lemonde.fr/vous/article/2009/10/10/respirez-vous-etes-stresses\_1252220\_3238.html#hj3l47c1X3cmwL5z.99