

# CŒUR ET STRESS

COMBATTRE LE STRESS POUR RÉDUIRE  
LE RISQUE CARDIO-VASCULAIRE



La Fédération Française de Cardiologie finance :  
**prévention, recherche, réadaptation et gestes qui sauvent**  
grâce à la générosité de ses donateurs.



**1<sup>ère</sup> association de lutte  
contre les maladies cardio-vasculaires**

## **UNE AIDE PSYCHOLOGIQUE À LA GESTION DU STRESS**

Toutes ces techniques impliquent, au moins dans un premier temps, l'accompagnement par un thérapeute.

### **La respiration**

Je me concentre sur les inspirations et les expirations, jusqu'à descendre à six respirations par minute.

### **La relaxation**

Je relâche mes muscles un par un et j'identifie les zones de tension dans mon corps pour mieux parvenir à un apaisement.

### **La méditation**

En simple observateur du moment présent, je prends conscience de mes pensées, émotions et sensations physiques sans les juger, ni chercher à les comprendre, ni les chasser.

### **La sophrologie**

Des exercices rythmés par la respiration améliorent mon ressenti corporel pour mieux vivre le présent, reconsidérer le passé et se projeter dans l'avenir.

### **La cohérence cardiaque**

Je synchronise mes rythmes cardiaque et respiratoire à l'aide de techniques de relaxation et de méditation.

### **Les thérapies cognitivo-comportementales**

Je repère et travaille sur mes schémas de pensée automatiques ou irrationnels, ainsi que sur certains comportements répétitifs qui entretiennent mon vécu de stress ou entravent ma capacité à m'affirmer en société.

### **La psychanalyse**

J'essaie de mieux comprendre, en fonction de l'ensemble de mon histoire, certaines de mes conduites dont le sens m'échappe et qui nuisent à mon épanouissement.

Plus d'informations sur [meditas-cardio.fr](http://meditas-cardio.fr)

