

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^{ère} 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

