

## Le maintien professionnel et dans d'autres situations de vie

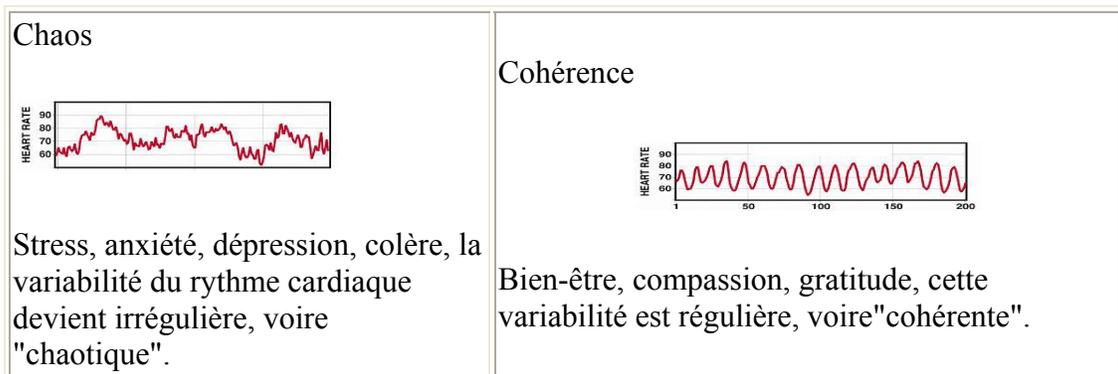
<http://www.groupeancora.com/articlemaintien2006.pdf>

[http://www.groupeancora.com/le%20maintien%20de%20LimogesNATCON\\_2005.pdf](http://www.groupeancora.com/le%20maintien%20de%20LimogesNATCON_2005.pdf)

Pour la personne au travail afin d'éviter l'épuisement et le vieillissement des compétences (et dans d'autres situations de vie). Comment maintenir ses compétences personnelles et professionnelles? Comment maintenir les compétences collectives spécifiques ? Quels sont les enjeux du maintien professionnel : lâcher prise, tenir prise, obsolescence... Comment favoriser la rétention en entreprise? Comment s'orienter à chacun des carrefours professionnels?

- LIMOGES, Jacques LAMPRON, Cinthia, SÉGUIN, Céline, *Bien se maintenir en orbite autour du travail*, Productions GGC, 2004;
- LIMOGES, Jacques, *Stratégies de maintien au travail*, Éditions Septembre, 2001;

## La cohérence cardiaque



PRESENTATION DE LA COHERENCE CARDIAQUE de [Capite Corpus](http://www.capitecorpus.com) : <http://www.capitecorpus.com/outils-et-methodes/coherence-cardiaque.html> que nous vous invitons à visiter.

**Le concept de cohérence cardiaque** est issu des recherches médicales dans les neurosciences et la neuro-cardiologie. Il est apparu aux Etats-Unis il y a une dizaine d'années, lorsque son impact bénéfique sur la **gestion du stress** a été mis en lumière par l'Institut HeartMath : <http://www.heartmath.com/> .

Note : Nous vous recommandons fortement ce volume : L'intelligence intuitive du coeur : La Solution HeartMath de Doc Childre, Howard Martin, Donna Beech, Michel Saint-Germain (Traduction)



Il a notamment été montré que cette méthode a de **nombreux bénéfices sur la santé**, un rôle important dans la prévention des maladies cardio-vasculaires et permettait de s'affranchir des médicaments types anxiolytiques ou antidépresseurs.

...la méthode de la **cohérence cardiaque** reste pour l'instant confinée à la sphère médicale. Cependant, grâce au concours de [David Servan-Schreiber](#) : <http://www.guerir.fr/> qui l'a présenté dans son dernier livre, le grand public devrait enfin **avoir accès à cette méthode**, appliquée notamment à la **gestion du stress**.

## METHODE DE GESTION DU STRESS

La **méthode** pour retrouver sa **cohérence cardiaque** est à la fois simple et rapide. Elle est constituée par 4 étapes :

1. Identifiez en vous les "symptômes du stress" : comme l'agacement, des tics, une certaine nervosité, un dialogue avec soi...
2. Sollicitez le cœur : en **focalisant** votre attention sur la zone qui l'entoure ou, pour vous aider, en posant la main sur le cœur.
3. Respirez "par" le cœur : en adoptant un **rythme** de respiration **régulier** et en imaginant que votre cœur se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration.
4. Évoquer un souvenir positif : qui génère en vous une émotion agréable et forte (un "élan du cœur") et revivez le le plus **intensément** possible en imagination.

(Ces 4 premières étapes permettent de générer une variabilité du rythme cardiaque cohérente, utilisable ensuite pour modifier notre manière de réagir à une situation ou un événement stressant).

## ENTRAINEMENT

Cette technique simple donne d'excellents résultats et nécessite un **entraînement** régulier afin d'en tirer un maximum de bénéfices et y recourir de manière spontanée.

Pour vous aider, il est maintenant possible d'utiliser des logiciels dits de "**biofeedback**". Le principe est simple: un **capteur** relié à votre index collecte des **données biométriques** (battements cardiaques par exemple); ces données sont ensuite traduites par le logiciel sous une forme graphique facilement interprétable.

Avec ce genre d'outil, gérer son stress devient même **ludique**! Capite Corpus vous propose de **tester** le biofeedback au cours des stages de [gestion du stress](#). SOURCES DU STRESS

Le **stress** trouve sa source dans deux types de réactions négatives :

o Le décalage existant entre la perception d'un événement par nature neutre et l'attente que nous en avons ;



o L'accumulation non gérée de réactions habituelles, de petites frustrations et d'opinions rigides;

o La déception qui en résulte, entraîne chaos et incohérence dans notre physiologie, et par là même un gaspillage important d'énergie. En effet, chaque situation suscite une émotion, qui va être traitée par historique émotionnel dont la tendance naturelle est de nous enfermer dans des comportements familiers, souvent peu adaptés. La **cohérence cardiaque** permet alors d'agir comme un puissant agent de changement pour sortir du cercle vicieux généré par le **stress**.

### >ROLE DU CŒUR DANS LA COHERENCE CARDIAQUE

La cohérence est un état cardiaque qui nécessite de présenter le fonctionnement du cœur en préalable. Le cœur est un organe auto-animé, qui nous envoie des signaux émotionnels et intuitifs pour diriger notre vie.

Les neurosciences ont récemment mis en évidence que **le cœur possède son propre cerveau**, un système nerveux indépendant possédant environ 40 000 neurones comme ceux que l'on trouve dans les centres corticaux. Il les utilise pour transmettre l'information au cerveau et **influencer** les réactions de l'amygdale, siège de nos émotions. Comme quoi la sagesse populaire savait ce que la science est à démontrer actuellement : "l'intelligence du cœur", "le cœur à ses raisons que la raison ignore".

Autonome, le cœur sécrète différentes hormones, telles que l'ANF et l'ocytocine, qui **bloquent les hormones du stress**, stimulent les organes reproducteurs et interagissent avec le système immunitaire. Le cœur agit alors comme un oscillateur puissant qui entraîne tous les autres systèmes du corps et bien sûr le cerveau.

### VARIABILITE DU RYTHME CARDIAQUE

Le cœur entretient une relation privilégiée avec notre cerveau limbique qui contrôle notre équilibre physiologique. Elle se concrétise par le biais du système nerveux autonome (SNA) constitué de 2 branches :

o Système nerveux sympathique associé aux réactions de « combat / fuite », par une accélération du rythme cardiaque, la contraction des vaisseaux sanguins, et stimulant les hormones du stress (comme la cortisol).

o Système nerveux parasympathique associé aux réactions de calme et de relaxation, apaisant les battements cardiaques.

Cette relation est reflétée par un indicateur clé : la **variabilité du rythme cardiaque (VRC)**, qui mesure l'intervalle de temps entre deux battements. La variabilité du rythme cardiaque est matérialisée dans deux états :



o Chaotique (aléatoire), lorsque nous sommes sous l'influence du **stress**, de l'**anxiété** ou de la **colère** ;

o Cohérent (ordonné), lorsque nous ressentons des émotions positives, telles que le bien-être, la compassion ou la reconnaissance.

**Le rythme cardiaque reflète donc notre état émotionnel** , qui en affecte à son tour les aptitudes du cerveau, à organiser l'information, prendre une décision, résoudre un problème ou encore exprimer sa créativité. S'entraîner à générer en soi cette **cohérence** est au cœur du processus de **gestion du stress**.

## BENEFICES DE LA COHERENCE CARDIAQUE

Retrouver sa **cohérence cardiaque** est synonyme d'effets positifs. D'abord c'est un moyen de **maîtriser son stress** et **son anxiété**. Ensuite, l'impact physiologique se traduit par deux aspects :

o Une augmentation de la sécrétion de la DHEA, plus connue comme l'**hormone de jeunesse** ;

o Un renouvellement accéléré des immunoglobulines A (IgA), notre premier rempart contre les **infections**.

En rééquilibrant ainsi les relations cœur-cerveau, nous instaurons un climat de coopération entre les fonctions émotionnelles et les fonctions cognitives qui participent à notre confort et notre bien-être. Ainsi libérés dans l'organisme, l'hormone **DHEA** et les **IgA** sont des remparts contre les maladies cardio-vasculaires et contre l'hypertension artérielle. Notre humeur s'en trouve aussi modifiée et nous pouvons alors mieux guérir d'une **dépression**. Notre vie sociale aussi s'en trouve améliorée ; nous sommes plus disponible et donc plus à l'écoute de l'autre, notre implication et notre productivité s'accroissent.

*Les informations sur la cohérence cardiaque ont été prises sur le site suivant avec autorisation. Nous vous invitons d'ailleurs à rendre visite à ce site ( [Capite Corpus](#) ) qui nous semble d'un grand intérêt pour le bien-être et sa promotion.*

## Le pouvoir de la résilience

**Pourquoi certains d'entre nous parviennent-ils à surmonter sereinement l'adversité tandis que d'autres s'effondrent au moindre revers? Qu'est-ce que cette force intérieure dont certaines personnes semblent imprégnées dans leur vie quotidienne? Deux experts explorent la notion de résilience tout en expliquant comment nous pouvons l'acquérir et la développer en nous. Une approche pratique.**



## **Les 10 secrets** pour une résilience réussie

Être résilient : qui a une certaine résistance au choc. Certains ont la chance de naître avec cette qualité. D'autres la développent. Les deux auteurs croient que nous pouvons augmenter notre taux de résilience. Voici les 10 secrets de la résilience :

1. Reformuler les scénarios négatifs.
2. Choisir la voie de la résistance au stress. L'action.
3. Le rapport aux autres : voir la vie à travers les yeux des autres.
4. Savoir communiquer.
5. S'accepter et accepter les autres. Toute attitude négative vis-à-vis des autres est mauvaise.
6. Nouer des contacts humains. Faire preuve de compassion.
7. Tirer une leçon de ses erreurs. La lucidité : voir ce que vous êtes et comment vous l'êtes.
8. Découvrir ses talents et apprivoiser le succès.
9. Apprendre l'autodiscipline et la maîtrise de soi.
10. Faire un mode de vie de la résilience.

Intégrer ses dix secrets dans ses attitudes, dans ses comportements, dans ses paroles et dans son mode de vie.

## **Les 3 secrets** pour une gestion du stress

### **Mieux traverser les épreuves de la vie**

Il y a des facteurs qui aident à réagir aux situations difficiles sans se laisser submerger par le stress : la conception de la vie, les attitudes et le discours. Le mode de vie est important. L'exercice, la nutrition et le sommeil influencent le stress. **Pour résister au stress, l'état d'esprit peut être modifié (la cohérence cardiaque peut aider), contrairement à la personnalité. Il se manifeste dans l'engagement, le défi et la prise en charge.**

### **Livre que nous vous recommandons.**

*Le pouvoir de la résilience*, Robert Brooks et Sam Goldstein, éditions de L'Homme.

---

