

# SANDRA STALLAERT

## Sortir du mode survie grâce à la cohérence cœur-corps-cerveau

Propos recueillis par Carine Anselme

« *Quand l'immédiat dévore, l'esprit dérive* », constate Edgar Morin, avec sa sagesse centenaire. Aujourd'hui, tout va trop vite ! Mais n'est-ce pas nous qui allons trop vite, propulsés par un mécanisme infernal qui nous dépasse et nous pousse à vouloir toujours plus : d'activités, de performance ? Notre cerveau, branché sur ce rythme de vie et l'effervescence du monde, est en ébullition. Notre cœur est désaccordé. C'est le chaos là-haut, comme l'atteste le nouveau livre de Sandra Stallaert, médecin homéopathe et nutritionniste<sup>1</sup>. Dans cet ouvrage participatif, traversé d'exemples concrets et d'exercices pratiques, elle transmet avec humour et simplicité les clés pour une union cœur-corps-cerveau. Un parfait complément à notre dossier-ressource contre l'épuisement !



**Vous vivez et vous consultez à l'île Maurice (et dans le monde entier à distance). Vu d'ici, on a en tête le cliché du paradis des cocotiers et du sable blanc : constatez-vous une différence de présence au monde et de réaction au stress ?**

Il y a une différence par rapport à l'expression du stress, mais ce n'est pas parce que l'on habite sur une île avec des palmiers et du soleil que les gens sont moins stressés ! En revanche, culturellement parlant, il n'y a pas cette agitation, voire l'agressivité que l'on peut rencontrer en Europe, dans les grandes villes surtout. Les Mauriciens

qui viennent me consulter sont tout autant stressés et en manque de temps, mais ils gardent davantage leur stress à l'intérieur. Ils ne le déchargent pas sur la première personne venue.

Notez qu'à Maurice, on a un grand mélange de religions, au diapason de la population aux origines diverses. Ils ont donc aussi le soutien de la spiritualité, nourrie de rituels et de prières, dont on sait, étudées à l'appui, que cela a un effet bénéfique sur la santé.

**Mais l'environnement influence aussi le niveau de stress, semble-t-il ?**

Il est vrai que l'environnement joue. Ici, le fait de vivre beaucoup dehors, connectés à la nature, aux éléments, aux gens, rend quand même la vie plus légère qu'ailleurs. Il n'empêche, une chose m'a déjà frappée quand je consultais en Suisse où j'ai vécu vingt ans : que l'on vive seul, en couple, avec ou sans enfant, que l'on travaille à plein temps ou à temps partiel, etc., le niveau de stress n'est pas proportionnel à la (sur)charge de travail, contrairement à ce que l'on pourrait penser. À Maurice, comme ailleurs, tout le monde est tout autant stressé – ça devient un mode de vie. De survie, devrais-je dire ! Le stress est devenu presque banal.

**Vous parlez de « busy-isme » pour décrire ce stress viral. Quel est ce concept ?**

Si, entre vie professionnelle, vie privée, loisirs et autres engagements associatifs, votre agenda ne vous laisse

1. Après avoir travaillé dans l'industrie pharmaceutique, Sandra Stallaert s'est orientée vers une approche plus globale de la santé. Membre du Conseil national de l'ordre des médecins belges, de la Société suisse des médecins homéopathes, de l'Académie médicale du jeune, elle est certifiée de l'Institut HeartMath®.

aucun temps mort, vous en souffrez peut-être ?... Ce concept décrit la tendance actuelle à valoriser la surcharge de travail et l'occupation constante. Phénomène de plus en plus répandu, le *busy-isme* est une source profonde de stress, le plus souvent inconsciente, qui détériore la qualité de vie et le bien-être. Au risque du *burn-out*...

**Les exercices proposés dans votre livre sont accessibles. J'ai ainsi trouvé magique la pratique des 120 secondes de « rien », car elle a un effet bluffant si on la répète régulièrement. Pouvez-vous nous la détailler ?**

Tout le monde ne peut pas méditer une demi-heure, mais chacun peut prendre quelques minutes pour soi... Cet exercice facile et très utile est tiré de l'excellent livre de Fabien Olicard<sup>2</sup>. En pratique, prenez une montre, une horloge ou un chronomètre, idéalement à aiguilles pour que vous puissiez voir la trotteuse se déplacer. Pendant deux minutes, vous suivez le mouvement de cette trotteuse ou le changement de seconde si vous utilisez une horloge numérique. Une seconde après l'autre, soit cent vingt fois en tout. Soyez juste un observateur et ne faites rien d'autre, pas même compter. Si des pensées surgissent, ramenez votre attention sur la trotteuse en canalisant ainsi votre concentration.

Si l'on n'a pas l'habitude de mettre régulièrement son cerveau en « off », cette pratique est une excellente manière d'apprendre à apaiser son mental, à être plus concentré et plus serein.

**Que se passe-t-il concrètement dans le cerveau à l'issue de ces deux minutes ?**

Schématiquement, en ralentissant votre rythme cérébral, en posant votre respiration, vous passez des ondes Bêta dominantes en ondes Alpha (d'ordinaire, on passe en ondes Alpha quand on ferme les yeux et que l'on est sur le point de s'endormir). Le rythme ralentit, la conscience est apaisée. L'agitation du monde extérieur semble loin... Vous avez ainsi stimulé le système nerveux parasympathique, notre « frein », ce qui apporte quiétude et détente.

**À force de le répéter quelques fois par jour sur les semaines qui ont précédé notre entretien, j'ai eu la sensation d'avoir plus de temps, comme s'il s'étirait...**

Ce n'est pas étonnant : pour que notre cerveau puisse suivre ce *tempo prestissimo* propre à notre époque survoltée, il est essentiel de lui octroyer des moments de repos. Pas seulement la nuit, la journée aussi. Or, que faisons-nous le plus souvent ? Au moindre temps mort,

on dégage son téléphone portable pour remplir cet instant de flottement...

La clé tient au fait de ralentir (elle étire le mot avec lenteur, NDLR). D'ailleurs, ralentir est au cœur de la majorité des exercices et pratiques que je propose. L'idée est de s'accorder, au cours de la journée, quelques courtes pauses sensorielles de silence, d'immobilité, des moments où l'on s'offre le luxe de ne rien faire. On peut ensuite progressivement augmenter la fréquence une fois cette nouvelle habitude acquise. Alternier ainsi les moments d'action avec ces brefs moments d'inaction permet d'atteindre un meilleur équilibre et votre cerveau n'en sera que plus performant.

Rien que ce simple exercice des 120 secondes nous permet déjà de « jeûner » de ce monde de surstimulation<sup>3</sup>. De se mettre sur pause un bref instant... Or, quand le temps s'arrête, on trouve l'éternité.

**N'est-il pas plus impactant pour le cerveau de faire avec régularité ces courtes pauses plutôt que de s'octroyer une longue méditation ou une retraite annuelle ?**

C'est vraiment un point important que vous soulevez : il est beaucoup (elle insiste, NDLR) plus efficace de faire cinq à dix pauses de deux minutes pendant la journée que de méditer une demi-heure tous les matins – l'un n'empêche pas l'autre, bien sûr. Tout tient à la répétition. Elle crée de nouvelles connexions neuronales, renforçant et ancrant ces nouveaux programmes dans le cerveau. Progressivement, cela devient une nouvelle manière d'être. Plus apaisée, plus présente, plus consciente.

**Votre livre est participatif : vous nous interpellez, vous nous accompagnez à travers de nombreux exercices. Qu'aimeriez-vous que l'on en retienne ?**

J'aimerais que ce livre suscite une prise de conscience que tout va trop vite... que l'on va trop vite. Si on ralentit, on fait, et surtout, on vit mieux les choses. Au-delà de ça, j'aimerais que les lecteurs soient émerveillés par rapport à ce cerveau et ce cœur, dont l'accord est magique. Quand on comprend comment ces deux organes dialoguent en cœur, c'est littéralement merveilleux.

Plus largement, ce qui m'importe est de faire réaliser que, non, ce n'est pas compliqué d'insuffler plus de cohérence dans notre existence. Ça ne demande pas forcément de partir en stage ou en retraite, de s'isoler du monde. D'autant qu'au retour, on se rend souvent compte que

2. *Votre attention est votre superpouvoir*, Fabien Olicard, First, 2024.

3. Sandra Stallaert est aussi l'auteure du livre *3 jours de jeûne, c'est parti !*, éditions Jouvence, 2022.

ça ne change pas grand-chose... L'idée est de montrer que, petit à petit, pas à pas, avec de simples pratiques, on peut transformer notre vie. Le levier est dans le cœur.

**Vous faites d'ailleurs la démonstration que le cœur est bien plus qu'une simple pompe. Il existerait, écrivez-vous, un « *cerveau du cœur* » : qu'en est-il ?**

C'est en 1991 que le docteur J. Andrew Armour (ça ne s'invente pas, NDLR), de l'Université de Montréal, a introduit pour la première fois cet étonnant concept du « *petit cerveau du cœur* ». Il s'agit d'un système intelligent constitué d'un réseau complexe d'au moins 40 000 neurones, tous dotés des mêmes caractéristiques que les neurones de votre cerveau. Parmi celles-ci, on compte la neuroplasticité – cette capacité de créer, défaire et réorganiser des connexions neuronales –, ou la neurogenèse, le processus par lequel de tout nouveaux neurones sont formés.

Ce cerveau du cœur est un véritable système nerveux intrinsèque ultraperfectionné qui peut traiter des informations de manière autonome et fonctionner ainsi tout seul, indépendamment du système nerveux central. Il joue un rôle essentiel dans la modulation de l'activité cardiaque, notamment dans la régulation de ses battements. Ce cerveau miniature est également capable de percevoir, de ressentir, de se rappeler – il possède une mémoire émotionnelle – et de s'adapter à des facteurs externes toujours de manière indépendante. Il peut même prendre des décisions et faire des choix. Toutes ces informations sont ensuite transmises au cerveau et elles influencent profondément notre état psychique, nos fonctions cognitives, notre conscience ou notre perception du monde, et de façon plus générale, toute notre vie.

**La cohérence entre le cœur et le cerveau est un enjeu phare de votre ouvrage, pour un meilleur équilibre de vie. Comment dialoguent-ils ?**

Ces deux organes sont étroitement interconnectés. Les voies de communication entre le cœur et le cerveau sont multiples : voie biochimique avec les hormones et les neurotransmetteurs, voie énergétique avec les champs électromagnétiques, voie neurologique – comme nous venons de le voir – avec le petit cerveau du cœur qui discute avec le grand cerveau de la tête.

**Vous soulignez l'importance du nerf vague dans cette communication...**

Ce n'est plus une voie de communication, c'est une autoroute ! Chef de file de notre système nerveux parasympathique (le frein du système), le nerf vague, ou nerf

cardiaque, représente la principale voie de communication entre le cœur et le cerveau. Cette voie royale est à double sens : des signaux partent du cerveau pour aller vers le cœur et inversement. Il est fascinant de constater que près de 80 % des signaux échangés par le nerf vague vont du bas vers le haut. Votre cœur semble calmer votre cerveau.

L'autre voie de communication, qui est celle du système nerveux sympathique (l'accélérateur du système), n'est plus une autoroute, mais une route secondaire, car seuls 30 % des signaux sont ascendants (du cœur vers le cerveau), et les 70 % restant descendants (du cerveau vers le cœur). Votre cerveau, en revanche, semble donc plutôt stimuler votre cœur.

Précisons ici que cette activité, ascendante et descendante, est exclusivement reliée au système nerveux intrinsèque du cœur, et non à tout autre tissu cardiaque. Une spécialité en médecine, la neurocardiologie, explore les interactions entre le cerveau et le cœur via le système nerveux autonome.

**Mais il n'y a pas que le cœur qui communique avec le cerveau ?**

Non, bien sûr ! Tous nos organes sont branchés sur ces lignes. C'est cependant le cœur (et le système cardiovasculaire) qui détient le plus beau palmarès du nombre de signaux envoyés au cerveau, bien plus que n'importe quel autre organe. Dans un monde où l'on a échangé notre vélo de route pour une voiture de course et nos chemins de campagne pour un circuit de Formule 1, freiner est devenu vital. Au lieu d'essayer de calmer votre cerveau, mon conseil est donc de vous brancher plutôt sur votre cœur. Comme je l'ai déjà souligné : il est la clé.

**Vous partagez diverses pratiques qui permettent d'entrer dans cette cohérence, si précieuse. Pouvez-vous nous en conseiller une plus particulièrement ?**

Au cœur de ces pratiques, on retrouve la régulation consciente de la respiration. La plus connue est la méthode 3-6-5, développée par le docteur David O'Hare, l'un des grands spécialistes de la cohérence cardiaque : 3 fois par jour, 6 respirations par minute (inspiration 5 secondes – expiration 5 secondes), pendant 5 minutes.

Quand votre cœur est en état de cohérence, votre cerveau entre à son tour en cohérence et c'est tout votre être qui résonne à l'unisson. Avec de profondes répercussions sur tous les systèmes biologiques et sur votre état de santé en général. Ainsi, quand le rythme cardiaque est erratique, il envoie un message désorganisé au cerveau, ce qui inhibe les fonctions cognitives. Vous n'avez plus

les pensées claires et il est fort probable que vous ne preniez pas les bonnes décisions...

**À ce propos, vous nous invitez à nous connecter à notre cœur avant de faire un choix ou de prendre une décision. Comment faire concrètement ?**

Je vous suggère de trouver un endroit calme pour vous poser. Yeux fermés, mettez vos mains sur votre cœur (au centre de votre thorax, derrière le sternum), dirigez votre attention à cet endroit, posez-vous votre question et... écoutez. Le cerveau pense, le cœur sait : vous ne pouvez pas penser et ressentir en même temps. Plus vous réfléchissez, moins vous pourrez écouter et entendre. Quand le chemin du cœur s'ouvre, votre cerveau entend, le mental se calme et l'accès à cette sagesse intérieure est révélé. Alors, la réponse ne viendra peut-être pas tout de suite, mais vous vous serez connecté à votre source.

**Dans votre conclusion, vous soulignez le fait que nous sommes des êtres humains, pas des faire humains. Quel message voulez-vous faire passer ?**

Aujourd'hui, le faire a quasiment remplacé l'être. À coups d'adrénaline, on se sent vivre quand on court dans tous les sens, avec *tellement* de choses à faire. Quoi qu'on fasse, on a tendance à se précipiter, et dans « précipiter », il y a « précipice »...

Il n'est pas question pour autant de ne rien faire ! Chacun son rythme : on peut être quelqu'un d'actif (ce qui est mon cas), donc faire plein de choses. L'important est *comment* on les fait. Plus précisément : comment est-on quand on les fait ? Par exemple, si je pars marcher en nature : est-ce que j'y vais juste pour *faire* une marche, en pensant à mille et une choses, ou puis-je simplement *être* là, connectée au vivant *via* mes cinq sens ? Quand nous sommes pleinement dans le moment présent, reliés à notre ressenti, nous ne sommes pas dans le mental.

**Finalement, à quoi ressemble le tempo idéal d'une journée, selon vous ?**

Nous sommes tous différents, il n'y a donc pas *une* recette miracle, *un* rythme idéal. Le plus important, à la lumière de mon expérience, c'est comment vous commencez et terminez votre journée. Je donne plein de suggestions dans le livre.

Le matin, l'essentiel est de prendre un temps pour soi, quitte à mettre le réveil un peu plus tôt. Ce n'est pas de l'égoïsme, c'est du respect pour soi-même, par conséquent pour les autres aussi, car cela impactera notre façon d'être durant la journée. Personnellement, je médite,

je tire une carte d'un tarot, je vais au jardin avec mes deux chiens, etc. Ces rituels varient, mais je prends ce temps pour moi, sans courir.

Quant à l'art de terminer sa journée, c'est tout aussi varié... mais ce n'est certainement pas face à un écran ! Avec des journées bien chargées, il m'arrive d'avoir du mal à m'endormir : je mets simplement une main sur mon ventre et je respire. Ça m'aide énormément ! Prendre soin de ces extrémités de la journée est un « indispensable », selon moi. Mais ce n'est pas pour autant que ça ne sera pas « cow-boy » entre les deux ! ■

**Une minute top chrono dans votre esprit**

Le saviez-vous ? Nous avons environ 60 000 à 70 000 pensées par jour. Selon certaines sources, 90 % de ces pensées sont identiques à celles de la veille, pour la plupart inconscientes. « *C'est un peu la même vie tous les jours, dans un quotidien pas forcément très joyeux. En effet, il semblerait que 70 % de ces pensées soient négatives* », observe Sandra Stallaert, qui nous rappelle que nous sommes programmés pour la survie, ce qui nous conduit naturellement à privilégier ce type de pensées.

Ces chiffres vous surprennent ? Sandra Stallaert vous invite à faire le test : prenez une feuille blanche et un stylo. Pendant une minute, chrono en main, notez tout ce qui vous passe par la tête. Laissez vos pensées s'exprimer librement, comme elles viennent, sans trop réfléchir. Une fois terminé, relisez-vous. Parmi toutes ces pensées, quelles sont celles dont vous aviez réellement conscience ?

« *Je vous encourage à refaire cet exercice régulièrement, par exemple une fois par semaine, le jour de votre choix. Avec la pratique, vous constaterez que vos pensées deviendront peu à peu plus conscientes. Et même si ce n'est qu'un tout petit peu, ce sera un début déjà très positif* », s'enthousiasme Sandra Stallaert.

**POUR ALLER PLUS LOIN**



***C'est le chaos là-haut ! Prendre soin de votre santé grâce à la cohérence cœur-corps-cerveau***

Dr Sandra Stallaert, éditions Jouvence, 2025.

Voir aussi [www.sandrastallaert.com](http://www.sandrastallaert.com).