

MON CAHIER D'ACCOMPAGNEMENT

Prendre soin de son cœur

Introduction à la psychocardiologie

DOCTEUR JEAN-PIERRE HOUPE

Préface du Professeur Yves Juillière

DUNOD

Conseiller éditorial : Cyril Tarquinio

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements



d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).

© Dunod, 2015

5 rue Laromiguière, 75005 Paris

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-070947-2

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*« Pour être médecin,
il faut connaître la biologie, la physiologie, l'anatomie, la botanique,
l'astrologie, la pathologie et enfin la thérapeutique.
Mais si vous croyez que c'est grâce à cela que vous êtes médecin,
alors vous n'avez rien compris. »*
Paracelse

Table des matières

Remerciements	XIV
Préface	XV
Introduction	1
Pourquoi avoir écrit ce livre ?	1
Le chemin que j'ai emprunté et que je vous propose de suivre	2
Un petit avertissement cependant...	3
Préambule	4
Football, « morituri te salutant »	4

Livre 1 **Pour comprendre et savoir**

Partie 1 **Pour mieux comprendre le cœur et le cerveau**

Chapitre 1 Le cerveau et le cœur	12
Poussières d'étoiles	14
Le grand mystère de l'embryon	15
Le couple formé par le cœur et le cerveau	16

	Faut-il envisager une intelligence cardiaque ?	17
Chapitre 2	Le cerveau et l'adaptation	18
	L'être humain est le fruit de l'adaptation	20
	Les lois de l'adaptation	21
	Pour en savoir plus	24
Chapitre 3	Pour mieux comprendre le cœur et les artères	26
	Une Pompe	28
	Les canalisations du cœur : les artères	31
Chapitre 4	Pour mieux comprendre les battements cardiaques	34
	Qu'est-ce que la variabilité sinusale ?	36
	Comment exprimer la variabilité sinusale	38
	Pourquoi les cardiologues et les psychologues s'intéressent-ils à la variabilité sinusale ?	43
	Restaurer la variabilité sinusale : un objectif majeur en cardiologie	43
Chapitre 5	Pour mieux comprendre la maladie cardiaque	46
	Comment les artères se bouchent-elles ?	48
	C'est quoi l'angine de poitrine ?	49
	C'est quoi un infarctus du myocarde ?	50
	Comment déboucher une artère ?	52
	C'est quoi une coronarographie ?	52
	Comment choisir le meilleur traitement ?	53
	C'est quoi l'angioplastie coronaire ?	54
	Pourquoi et comment opérer ?	55
	C'est quoi l'insuffisance cardiaque ?	56
	C'est quoi les valves cardiaques ?	57
	C'est quoi un stimulateur cardiaque ?	58

	C'est quoi un défibrillateur cardiaque ?	59
	Pour en savoir plus	59
Chapitre 6	Pour mieux comprendre l'architecture nerveuse et cérébrale	60
	De quoi est composé le système nerveux ?	62
	Comment est organisé le système nerveux ?	63
	Comment s'est développé le cerveau ?	64
	Quelques conséquences pratiques de l'organisation cérébrale	66
	Pour en savoir plus	75
Chapitre 7	Pour mieux comprendre le fonctionnement des 3 cerveaux	78
	Les trois cerveaux : intelligence, mémoire et fonctions	81
	Pour en savoir plus	84
	Partie 2	
	Pour découvrir la Psychocardiologie	
Chapitre 8	Cœur et personnalité	90
	Vous en avez plein le dos ou vous l'avez en travers de la gorge ?	92
	Déjà dans la bible	92
	Le cool ou le speed, type A ou type B ?	93
	L'hostile : le cogneur, le boudeur et le bougon-râleur	94
	Le colérique	95
	Le Pessimiste et le désespéré	96
	Le solitaire et l'isolé	96
	Le type D ou le renfermé négatif	98
Chapitre 9	Cœur et stress	100
	Le stress du tournesol et du caméléon	103
	Tout le monde en parle	104

Le stress, c'est de la biologie	106
Le syndrome général d'adaptation	107
Le stress, c'est aussi psychologique et social	110
Comment mesurer le stress ?	112
Peut-on parler de bon et de mauvais stress ?	115
Comment reconnaître le stress ?	116
Qu'est ce qui nous stresse ?	118
Comment ça se passe ?	118
Le stress et la cardiologie	120
Pour en savoir plus	122
Chapitre 10 Cœur et anxiété	124
Pourquoi est-on anxieux ?	126
L'anxiété est-elle normale ?	127
Quand la peur devient excessive	127
L'anxiété et les souvenirs du corps	128
Êtes-vous anxieux ?	129
Anxiété et cœur : risque multiplié par 4	131
Chapitre 11 Cœur et dépression	134
Ne confondons tristesse et dépression	136
C'est quoi la dépression ?	137
La dépression est-elle fréquente ?	139
Quelles sont les causes de la dépression ?	140
Quelles peuvent être les conséquences de la dépression ?	142
Dépression et cardiologie	142

Chapitre 12	Cœur et Burn-out	144
	Le burn-out ou le stress qui grille	147
	Causes du burn-out et facteurs prédisposants	147
	À quoi ça ressemble un burn-out ?	148
	Le burn-out et la cardiologie	150
	Pour en savoir plus	151
Chapitre 13	Cœur et syndrome de stress post-traumatique	152
	La grande faucheuse	155
	Comment peut survenir un syndrome de stress post-traumatique ?	156
	Comment évolue le stress post-traumatique ?	157
	Comment reconnaître le syndrome de stress post-traumatique ?	158
	Que nous apprennent les neurosciences sur le syndrome de stress post-traumatique ?	159
	Que se passe-t-il en pratique dans le cerveau ?	159
	Quels sont les rapports entre le stress post-traumatique et la cardiologie ?	160
Chapitre 14	Le bouleversement de la maladie	162
	Le chaos de la maladie	164
	L'annonce du diagnostic	167
	Le deuil : de l'incrédulité à la résignation	168
	L'aboutissement du deuil : dépression ou adaptation	170
	La maladie : une catastrophe et une épreuve	170
	Les autres moments de fragilité et instabilité	172
	Et maintenant comment vivre ?	172
	Pour en savoir plus	178

Chapitre 15	Les ruses et les armes du briseur de cœur.....	180
	Le pourquoi : la bonne intention, survivre, seulement survivre !	183
	Le comment : des liaisons très variées, un seul objectif	184
	Psychologie et hypertension artérielle	187
	Psychologie et poids	190
	Psychologie et cholestérol	193
	Psychologie et diabète	195
	Psychologie et tabac	198
	Psychologie et sédentarité	200
	Les autres aspects de la lutte armée	200

Livres 2 La prise en charge

	Cœur et cerveau : allié ou ennemi ? Une question de choix	206
	Les 7 principes essentiels à appliquer pour faire de votre cerveau un allié	208

Partie 3 Six méthodes pour prendre soin de vous

Chapitre 16	Prendre soin de vous par l'activité physique.....	218
	La diminution progressive des performances physiques	221
	Quelle activité, combien de temps et quelle intensité ?	222
	Quels sont les effets de l'activité physique en cardiologie ?	223
	Comment l'activité physique améliore la santé mentale ?	224

	Une drogue douce à prescrire sans modération mais avec prudence	225
	Cardiologie et cancer : les mêmes résultats	225
	Pour en savoir plus	226
Chapitre 17	Prendre soin de vous en vous relaxant	228
	De multiples techniques	231
	La présence corporelle pour mieux gérer les émotions	231
	Le travail sur la respiration	233
	La relaxation corporelle	237
	Les techniques de sécurité et de visualisation	238
	Pour en savoir plus	243
Chapitre 18	Prendre soin de vous par la sophrologie	244
	La sophrologie : une synthèse plutôt qu'une invention	247
	Les trois théories générales	248
	Les trois principes essentiels de la sophrologie	250
	Les 3 références du cadre sophrologique	250
	Les trois techniques clés de la sophrologie	251
	Les trois techniques spécifiques de la sophrologie	252
	Les trois cycles de relaxation dynamique	252
	Pour en savoir plus	255
Chapitre 19	Prendre soin de vous par la méditation en pleine conscience	256
	Quels sont les principes de la méditation en pleine conscience	258
	La pratique de la méditation en pleine conscience	261
	Pour en savoir plus	267

Chapitre 20	Prendre soin de vous en pratiquant la cohérence cardiaque	270
	Qu'est-ce que le biofeedback ?	273
	Comment passer de la variabilité sinusale à la cohérence cardiaque ?	274
	Quel est le but de la technique de cohérence cardiaque	276
	Comment faire de la cohérence cardiaque ?	276
	Quelques protocoles spécifiques intéressants	279
	Pour en savoir plus	283
Chapitre 21	Prendre soin de vous en communiquant mieux	284
	Communiquer, c'est faire une transaction	286
	Les états du moi	286
	Les transactions	288
	Pour en savoir plus	294

Partie 4

Six moyens de vous soigner

Chapitre 22	Vous soigner avec des médicaments	298
	Une fausse bonne nouvelle	300
	Quels médicaments et comment les employer ?	301
Chapitre 23	Vous soigner par les plantes	310
	Qu'est ce que la phytothérapie ?	312
	Phytothérapie et dépression	313
	Phytothérapie et stress	314
	Phytothérapie et anxiété	315
	Phytothérapie et troubles du sommeil	316

Chapitre 24	Vous soigner par les thérapies cognitives et comportementales	320
	Quand le cerveau pense que tout est noir	322
	Les TCC en pratique	323
	Deux outils utiles et intéressants en TCC : le cahier et la flèche	326
	Scénarios et distorsions cognitives	328
	Pour en savoir plus	331
Chapitre 25	Vous soigner par la thérapie d'acceptation et d'engagement	332
	Les 7 principes de base de l'ACT	335
	En pratique comment passer de la rigidité à la flexibilité ?	337
	Pour en savoir plus	342
Chapitre 26	Vous soigner par l'hypnothérapie	344
	Quelques précisions sur les mots	347
	La transe hypotonique, c'est quoi ?	348
	Les caractéristiques de la transe hypnotique	348
	Les effets psychiques de la transe : se découvrir et changer le regard	349
	L'hypnose : un art de la conversation pour faire émerger une solution	350
	Débuter une hypnothérapie ?	350
	Est-il possible de faire de l'autohypnose ?	351
	Quelles sont les indications de l'hypnose médicale ?	351
	Quelques fausses idées sur l'hypnose et l'hypnothérapie	352
	Pour en savoir plus	354

Chapitre 27	Vous soigner par l'EMDR.....	356
	Souvenir, Souvenir	359
	Comment est née la méthode EMDR ?	359
	EMDR, que signifient ces 4 lettres ?	360
	Quelques principes fondateurs de l'EMDR	360
	Quand faut-il employer l'EMDR ?	361
	Avec qui pratiquer l'EMDR ?	361
	Pratiquer l'EMDR est-il risqué ?	361
	L'EMDR est-elle efficace ?	362
	Combien de temps dure un traitement par EMDR ?	362
	Comment fonctionne l'EMDR ?	363
	Comment ça se passe en pratique ?	364
	Pour en savoir plus	366
	En guise de conclusion	367
	La bonne méthode d'Émile Coué	367
	La naissance de la psychologie positive	368
	Comment définir la psychologie positive ?	369
	Sur quoi repose la psychologie positive ?	369
	Ce que n'est pas la psychologie positive	370
	Pourquoi évoquer la psychologie positive ?	370
	Psychologie positive, optimisme et cardiologie	370
	Pour en savoir plus	371
	Épilogue	372

Remerciements

Merci à toutes les rencontres qui m'ont fait naître.

Merci à toutes les rencontres qui ont fait naître ce livre.

Un merci infini à Bernard, Victor et Boris, à ceux et celles qui m'ont permis de les rencontrer et de les réunir.

Un grand merci à tous les patients qui m'ont confié leurs histoires et m'ont autorisé à les raconter.

Un énorme merci à celles et ceux qui ont bien voulu lire et relire mon manuscrit.

Préface

La *psychocardiologie*, voici bien un terme barbare pour un lecteur profane qui peut se dire, à juste titre, que la médecine est une science bien compliquée, voyant assez peu, pour ne pas dire du tout, le rapport entre cardiologie et psychologie, cœur et cerveau. Qu'il se rassure, le cardiologue que je suis a mis longtemps à accepter ce nouveau domaine qui d'ailleurs, comme le fait remarquer l'auteur de cet excellent livre, ne possède pas de définition dans le lexique des termes médicaux !

Alors, si la psychocardiologie n'existe pas, pourquoi en parler ? Parce que la société moderne véhicule un stress permanent pour beaucoup d'entre nous, dans le contexte professionnel comme dans la vie de tous les jours. Les personnalités souffrent à notre époque sous le joug de facteurs tyranniques qui ont pour noms rapidité, urgence, instantanéité, rentabilité. A titre d'exemple, regardez comment à l'heure d'internet et des mails et peut-être encore plus des réseaux sociaux, il convient d'être en permanence connecté avec le monde virtuel qui nous entoure et qui réclame une réponse immédiate à toute sollicitation. Le courrier envoyé par la poste il y a encore 20 ans est bien loin. Selon la réactivité et le bon vouloir du récipiendaire de l'envoi, la réponse arrivait plus ou moins rapidement à l'expéditeur qui patientait. Aujourd'hui, ce courrier parvient par e-mail et si la réponse n'est pas revenue dans les jours suivants, pour ne pas dire les heures suivantes, l'expéditeur use de son téléphone portable pour envoyer un « sms » inquisiteur demandant si l'e-mail a bien été reçu ! Et que dire maintenant de l'e-mail devenu ringard par rapport à l'instantanéité des échanges grâce aux différents réseaux sociaux ! Cette urgence permanente dans le travail qui ne se justifie qu'en de très rares occasions, se retrouve aussi, par similitude et surtout habitude réflexe, dans la vie quotidienne. Les médecins commencent à comprendre que la tyrannie de l'immédiateté finit par altérer la santé de l'individu, quel que soit son âge et sa condition. Cet ouvrage vient montrer comment le stress psychologique permanent retentit sur le cœur en y aggravant les facteurs de risque cardiovasculaire et occasionnant des pathologies cardiaques. Et c'est une réussite !

Le lecteur profane (toujours lui !) va pouvoir évoluer au travers d'un texte simple, accessible, pour appréhender ce nouveau concept de psychocardiologie. Bien sûr, il faut connaître un peu le cœur et le cerveau. Et l'auteur nous explique les fondements du fonctionnement cardiaque et du fonctionnement cérébral avec des mots simples et des exemples faciles à comprendre. Puis le lecteur va pouvoir faire le lien entre le cœur et les différentes manifestations du stress, stress qu'on incrimine souvent de façon globale et inappropriée sans vraiment bien en cerner la véritable définition. Ce livre décrit le stress selon les diverses conditions psychologiques bien individualisées dont il est le témoin, et on peut enfin mettre un nom précis (stress banal, anxiété, dépression, burn-out, stress post-traumatique) sur des faits qu'on englobait volontiers sous un terme générique trop souvent galvaudé.

Tout cela serait d'un intérêt modéré (encore que...) s'il n'y avait pas une grande partie dévolue à des propositions pratiques pour prendre soin de soi à l'aide de disciplines comportementales à la portée de tous (activité physique, relaxation, méditation,...) ou de propositions de thérapies abordables et souvent efficaces (médicaments bien sûr, mais aussi plantes et thérapies cognitives et comportementales).

Tout cela, l'auteur propose de le découvrir puis de le retenir d'une façon ludique à chaque chapitre. Il présente des petits questionnaires qui aident à cerner notre propre personnalité et notre propre stress. Des histoires vécues illustrent magnifiquement ses propos, clarifiant encore un peu plus le ou les messages qu'il souhaite faire passer. Chaque chapitre est parfaitement construit avec une méthodologie répétée qui rend le message efficace, permet de s'approprier le discours, la méthode, la condition psychologique concernée, son retentissement cardiaque et enfin sa prise en charge... ou plutôt de comprendre comment se prendre en main soi-même.

L'auteur, le Docteur Jean-Pierre Houppe, est un cardiologue brillant mais aussi très sympathique que je connais depuis fort longtemps. C'est un peu un condensé d'Astérix et Obélix : il a porté pendant de nombreuses années la moustache d'Astérix, et tout comme Obélix, est tombé dans la marmite... de la psychocardiologie et ne s'en est jamais relevé ! Depuis qu'il a découvert cette approche, il en est devenu le fervent porte-parole, le spécialiste expert français du domaine, et il ne se passe pas une réunion scientifique, un congrès sans qu'on fasse appel à lui pour porter la bonne parole, une bonne parole bien évidemment reposante, détendue, livrant un message efficace. Son livre est à son image : clair, plaisant, bien conçu et bien structuré, d'un abord simple qui n'écarte toutefois pas les questions plus difficiles pour en permettre une compréhension aisée par le grand public.

J'essaie depuis fort longtemps de convaincre mes collègues que l'éducation des patients et du grand public devrait être prioritaire dans la prise en charge des pathologies cardiaques chroniques. Dans cet esprit, l'approche psychologique est fondamentale et Jean-Pierre Houppe fait partie des gens qui n'avaient pas besoin d'être convaincus. C'est donc avec un plaisir non dissimulé que je préface son ouvrage en espérant qu'il apportera au lecteur (devenu moins profane !) une explication et surtout une solution au « stress » qu'il peut

ressentir, afin de retrouver une vie détendue et calme en prenant une certaine hauteur face à des problèmes qui peuvent paraître parfois sans solution, simplement parce qu'abordés sans le recul que permet une saine et nécessaire hygiène psychologique. Et le lecteur retiendra qu'une bonne hygiène psychologique offrira à son tour un meilleur contrôle du cœur et des facteurs de risque cardiovasculaire, et au final une excellente santé cardiaque !

Ce livre est un atout pour notre santé ! Un grand merci à son auteur !

Nancy, le 15 avril 2015

Professeur Yves Juillière
Président de la Société Française de Cardiologie
Département de Cardiologie
Institut Lorrain du Cœur et des Vaisseaux, CHU Nancy

Introduction

POURQUOI AVOIR ÉCRIT CE LIVRE ?

« *L'Enfer, c'est là où il n'y a pas de pourquoi.* »
Primo Levi, *Si c'est un homme*

La réponse est simple. J'ai écrit ce livre pour tenter de combler un manque que je ressentais. Je pratique la cardiologie, depuis de nombreuses années. J'ai vu apparaître des progrès considérables aussi bien en ce qui concerne les moyens diagnostiques que les possibilités thérapeutiques. En trente ans le nombre de décès cardiovasculaires, en France, est passé de 450 000 à moins de 150 000 par an. C'est encore beaucoup trop, mais cela témoigne du chemin parcouru.

Cependant au fil des années d'exercice, au fur et à mesure que l'expérience s'accumulait, j'ai pris conscience qu'il y a, comme le dit le psychiatre Arthur Kleinman, deux maladies. Il y a celle soignée par le médecin et celle vécue par le patient¹. Ces deux maladies sont différentes à bien des égards.

Tel patient me racontait qu'il allait très mal, alors qu'objectivement son état de santé physique était excellent et tel autre semblait totalement rétabli de sa maladie, mais n'était manifestement pas guéri pour autant.

J'ai été amené à admettre que ce que nous appelons la maladie est la résultante de réalités biologiques, mais également psychologiques et sociales. En me formant à une prise en charge plus globale du patient, j'ai rapidement perçu qu'il ne fallait surtout pas opposer une médecine scientifique à une prise en charge plus humaniste. Ces deux aspects ne font qu'un. Une médecine douce ou alternative qui refuserait les progrès technologiques est tout autant vouée à l'échec qu'une médecine scientifique et conventionnelle qui oublierait qu'elle œuvre sur l'être humain.

Cette prise en charge globale est un souhait fondamental des patients. En consultation, j'ai souvent le sentiment d'être à la frontière entre une discipline sophistiquée, très technique et une conception de la maladie proche de celle des psychologues. J'ai souhaité que ce livre soit une passerelle entre deux univers qui se côtoient peu et pourtant œuvrent pour la même cause. Médecins et psychologues travaillent pour l'amélioration de la santé des patients.

1. Arthur Kleinman (1988), *The illness narratives : suffering, healing, and the human condition*, Basic Books.

Ce livre a pour but de vous accompagner sur ce chemin psychocardiologique. Accompagner et non diriger ou ordonner. Mieux vivre afin de diminuer le risque de faire un problème cardiovasculaire. Mieux vivre avec la maladie cardiaque quand elle survient.

LE CHEMIN QUE J'AI EMPRUNTÉ ET QUE JE VOUS PROPOSE DE SUIVRE

*« Moi, depuis tout petit, j'aime les questions et les chemins qui mènent à leurs réponses.
Parfois d'ailleurs, je finis par ne connaître que le chemin.
Mais, ce n'est pas si grave : j'ai déjà avancé... »*
Philippe Claudel, *Le rapport de Brodeck*

Au départ d'un livre, il y a un projet, un souhait, un désir. Avant la première ligne il y a un choix, une direction, un itinéraire, le chemin semble tout tracé. Et puis sans grand tapage, sans que le changement soit perceptible, le livre devient vivant. Il n'est plus un objet inanimé.

Un livre n'est rien sans le lecteur. Vous n'êtes pas obligé de suivre mon itinéraire. Laissez-vous faire, prenez des chemins de traverse, sautez des pages, revenez en arrière, faites à votre guise.

Je n'ai pas cherché à vous convaincre de la réalité de la relation entre le psychisme et cardiologie. Il s'agirait d'un autre livre, plus scientifique. La preuve n'est plus à apporter. Il y a plus de 50 000 publications qui évoquent les liens entre la maladie cardiaque et la souffrance psychologique.

J'ai préféré que vous puissiez faire de votre cerveau le meilleur allié de votre cœur et pour parvenir à cet objectif, j'ai pensé qu'il était souhaitable de vous aider à comprendre, à savoir et à faire, c'est-à-dire à prendre soin de vous de façon préventive ou curative. J'ai voulu que ce livre trouve un juste équilibre entre des données théoriques indispensables et une prise en charge beaucoup plus pratique.

Dans la première moitié je vais tout d'abord vous aider à comprendre comment fonctionnent le cœur et le cerveau. Comprendre comment ils ont été formés, quels sont leurs rôles respectifs, quels sont leurs liens, comment ils communiquent entre eux, comment ils s'adaptent. Comprendre également pourquoi le cerveau peut, à son insu, devenir un véritable bourreau du cœur. J'ai pensé qu'il était également important de répondre à quelques questions que vous pouviez vous poser sur la maladie cardiaque, en particulier sur l'infarctus du myocarde.

La suite de cette partie théorique vous permettra de découvrir les situations durant lesquelles le psychisme peut mettre votre cœur à la torture qu'il s'agisse de l'hostilité psychique, du pessimisme, de la colère, du stress, de l'anxiété, de la dépression, de l'épuisement professionnel ou du syndrome de stress post-traumatique. Je vous montrerai ensuite comment la survenue de la maladie cardiaque, dans une sorte de cercle vicieux, peut elle-même provoquer une souffrance psychique très néfaste pour le cœur. Enfin je vous indiquerai les stratégies que le cerveau utilise pour vous briser le cœur alors qu'il n'avait au départ que de bonnes intentions à votre égard.

Dans la deuxième moitié de ce livre je vous aiderai à faire de votre cerveau le meilleur allié de votre cœur. Les méthodes pour y parvenir sont nombreuses et j'en ai volontairement privilégié une douzaine. Certaines sont plus adaptées à la prévention psychique, au bien-être global, et peuvent être pratiquées seul ou après un bref apprentissage. D'autres sont des méthodes de psychothérapie ayant fait la preuve de leur efficacité pour soigner un problème psychologique plus profond et ne doivent être envisagées qu'avec l'aide d'un thérapeute. Malgré le dénigrement dont ils sont l'objet actuellement je n'ai pas voulu faire l'impasse sur les médicaments parfois indispensables, mais j'ai également envisagé le soin par les plantes. En revanche, j'ai volontairement choisi de ne pas évoquer la question de la diététique, fondamentale en prévention cardiaque, mais assez éloignée de la psychocardiologie et pour laquelle il existe déjà des ouvrages intéressants.

UN PETIT AVERTISSEMENT CEPENDANT...

« Si quelqu'un me guérit et me retire mon mal, j'entends aussi qu'il me hisse au niveau de conscience que j'aurais atteint si j'avais moi-même résolu ce que ce mal devait m'apprendre.

Sinon, s'il me laisse dans le même état de conscience après m'avoir retiré mon mal, il me vole l'outil de croissance que peut être cette maladie. »

Yvan Amar, L'effort et la grâce

L'écriture m'a parfois emmené sur des chemins que je n'avais pas prévu d'emprunter, je me suis laissé faire. C'est un parti pris de lenteur. La véritable solution au stress est peut-être dans le ralentissement, dans la quiétude, dans ce temps de pause qui permet à chacun de s'occuper de soi. Apprendre à flâner afin d'aller vers soi-même pour mieux aller vers l'autre et vers le monde.

Prenez votre temps. Ne comptez pas sur moi pour vous donner des solutions miracle et instantanées. Je vais vous indiquer quelques pistes, quelques solutions pour faire de votre cerveau le meilleur allié de votre cœur mais, j'ai surtout écrit ce livre pour vous aider à découvrir la solution qui vous convient le mieux. Découvrir signifie littéralement enlever ce qui recouvre. La solution est en vous, à vous maintenant de la dé-couvrir.

Préambule

FOOTBALL, « MORITURI TE SALUTANT »¹

Coupe du monde de football 2006

L'Allemagne, qui joue à domicile, figure parmi les favoris. Le parcours de la Mannschaft a jusqu'à présent été exemplaire. Elle a successivement éliminé lors des phases qualificatives le Costa-Rica, la Pologne, l'Équateur et elle a pu ainsi accéder aux huitièmes de finale.

Il suffit de douze minutes au talentueux Lukas Podolski pour inscrire deux buts et enlever à la Suède tout espoir de poursuivre la compétition. À la veille des quarts de finale toute l'Allemagne rêve de caresser la coupe du monde.

Pour accéder à la demi-finale il reste à battre l'Argentine. En cas de succès, la Mannschaft de Klinsmann deviendrait la toute première sélection de l'histoire du football allemand à réussir la passe de cinq victoires consécutives durant une coupe du Monde

En ce 30 juin dans le stade olympique de Berlin l'ambiance est électrique. Les équipes se savent sur un pied d'égalité. Le résultat dépend autant de la chance que de la qualité du jeu. Après un début de partie très physique où chacun cherche à intimider l'adversaire, les Argentins dominent la première mi-temps mais ne peuvent concrétiser leur relative supériorité. Au retour des vestiaires, à la quarante-huitième minute, sur un corner tiré de la droite, Ayala, le buteur argentin, marque un splendide but de la tête. Pendant près d'une demi-heure les Allemands sont en enfer ne parvenant pas à tromper la défense argentine et c'est finalement à la soixante dix-neuvième minute que, sur une action de Balack, Klose égalise en marquant de la tête. Il reste 11 minutes à jouer et tout est à recommencer.

Le match se termine par une égalité à un partout car les équipes ne réussissent pas à se départager durant les prolongations. Commence alors cette période que tous les joueurs de football redoutent : la séance de tirs au but maintenant appelée le but en or après avoir été surnommée la mort subite !

À ce petit jeu les Allemands sont plus chanceux, ils parviennent à placer le ballon quatre fois dans la cage de Franco, le gardien argentin, alors que Lehmann détourne deux des quatre tirs de l'Albiceleste. Les Allemands sont en demi-finale et doivent rencontrer l'Italie.

Le scénario de cette nouvelle rencontre va être totalement différent. Il est cependant digne des meilleurs films à suspense. Durant les deux premières mi-temps aucune des équipes n'arrive à

1. « Ceux qui vont mourir te saluent » : formule que les gladiateurs auraient prononcé face à l'empereur avant de débiter leurs combats à mort à Rome.

prendre l'ascendant sur l'autre. Il faut donc jouer les prolongations durant trente minutes. À moins de deux minutes de la fin du match alors que les équipes semblent se résoudre à passer encore une fois par la séance de tirs au but, les Italiens parviennent sur un corner à marquer une première fois par la tête de Grosso et quelques secondes plus tard ils récidivent par un magnifique coup de pied de Del Piero. Les Allemands sont effondrés. Ils ont perdu tout espoir d'être champions du monde. La finale se jouera cette année-là entre la France et l'Italie. Le 8 juillet l'Allemagne disputera sans grande passion la petite finale et parviendra sans difficulté à battre le Portugal par trois buts à un.

Il reste comme maigre consolation aux supporters allemands à regarder la finale le 9 juillet entre la France et l'Italie et à se dire qu'en définitive ils ont été vaincus par le champion du monde puisque la squadra Azzura remporte la compétition dans un match dont le principal souvenir restera le fameux coup de tête entre Zidane et Materazzi.

Le sport, en particulier le football, est connu pour ses métaphores guerrières. Pour vaincre l'ennemi, sur le terrain il faut des attaquants, des buteurs, que dis-je des canonniers mais, les morts ne sont que symboliques même si les titres des journaux ne laissent planer aucun doute sur le sort réservé aux belligérants de l'autre bord : « ça va saigner », « ils vont jouer leur peau ».

Comme dans une réplique moderne des combats de gladiateurs, on imaginait les combattants et les morts sur la pelouse. Il n'en est rien. Les vraies victimes jouent à domicile et meurent brutalement dans leur fauteuil devant la télévision ou parfois quelques heures plus tard dans un service de cardiologie. Bien entendu, tous ne meurent pas mais l'infarctus du myocarde frappe beaucoup les supporters qui regardent les matchs de foot à la télévision.

En 2008 une équipe de cardiologues allemands a étudié le taux d'infarctus du myocarde et de mort subite survenus en Allemagne durant cette coupe du monde 2006 et a comparé les résultats obtenus avec ceux des années précédentes.

Les statistiques sont impressionnantes. Les chiffres sont parfaitement corrélés à l'enjeu du match. Ainsi lors des matchs difficiles et incertains de l'Allemagne contre l'Argentine et l'Italie le nombre d'infarctus a été multiplié par 3. Lors de la petite finale dans laquelle tout enjeu avait disparu, aucune augmentation n'a été notée par rapport aux autres années. En revanche, la finale entre la France et l'Italie et l'échauffourée entre Zidane et Materazzi a provoqué un doublement des accidents cardiaques.

Le graphique suivant représente les pics d'événements cardiaques en Allemagne, lors de matchs disputés par l'équipe allemande durant la coupe du monde 2006. Chaque match a provoqué une augmentation des infarctus du myocarde et des morts subites. Les deux pics importants (5 et 6) sont survenus en quart de finale contre l'Argentine et en demi-finale contre l'Italie. La petite finale (7) ne s'est pas accompagnée d'une augmentation des accidents cardiaques par rapport aux années précédentes (2003 et 2005).

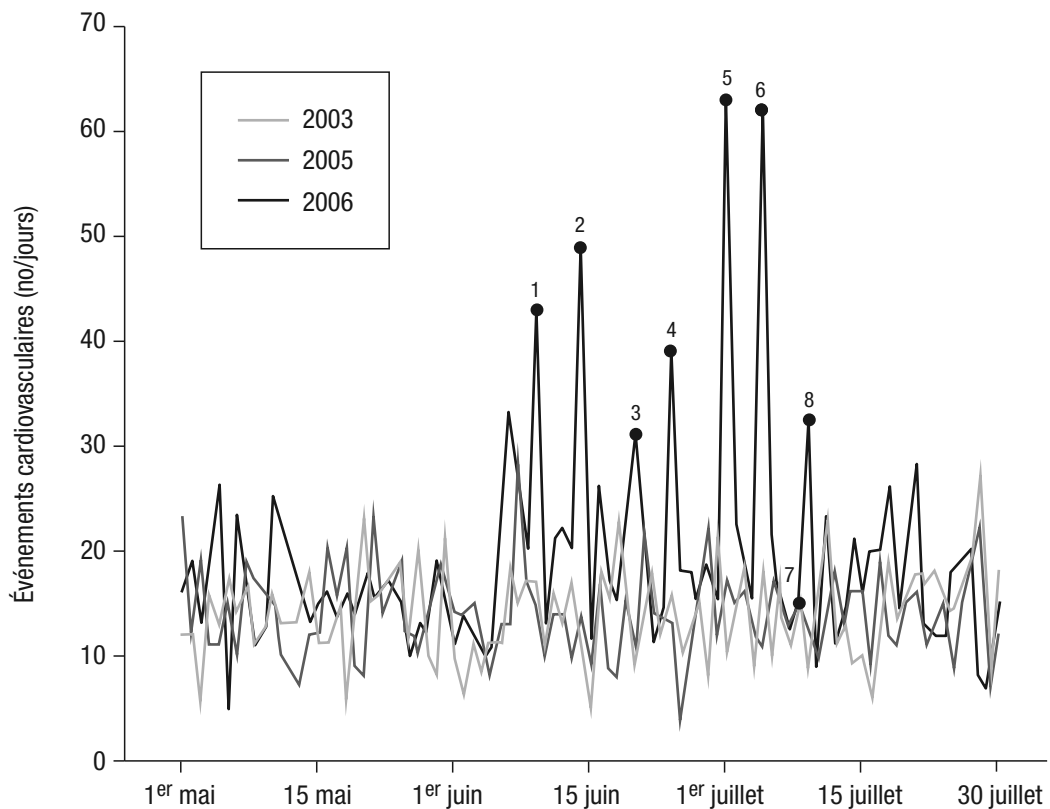


Figure 1.

Après avoir étudié toutes les causes possibles à cette épidémie d'infarctus et de mort subite, les auteurs¹ de cette publication ont montré que le coupable était le stress. L'impact de ce travail a été si fort que lors de l'Euro de foot organisé par la Suisse et l'Autriche en 2008, un plan anti-stress a été mis en place pour les patients coronariens. Certains médecins conseillèrent même à leurs patients fragiles de regarder les matchs en différé, en connaissant le résultat. Cette recommandation fut salutaire pour les cardiaques mais certainement frustrante pour les fanatiques de football.

Ainsi le fait d'être assis devant un poste de télévision, de vivre le match par procuration, de croire qu'il s'agit d'un enjeu crucial dont dépendrait l'avenir du monde peut être à l'origine d'un infarctus du myocarde voire même provoquer la mort. Vivre inconsciemment la coupe du monde de foot comme s'il s'agissait d'une guerre peut faire mourir.

1. Wilbert-Lampen U. (2008), « Cardiovascular events during World Cup soccer », *N. Engl. J. Med.*, 31 ; 358(5) : 475-83.

Comment notre cerveau capable d'envoyer des hommes sur la lune, d'inventer des robots qui nous réparent, d'imaginer des opéras, d'écrire de la poésie peut-il être assez stupide et assez puissant pour provoquer de tels dégâts cardiaques ?

Comment notre cœur capable de battre pendant plus de 100 ans, de se contracter plus de 100 000 fois par jour, de pomper plus de 30 litres à la minute en plein effort peut-il se briser en regardant un match de foot assis dans un fauteuil confortable ?

C'est ce que ce que je vous invite à découvrir en ouvrant ce livre. Mais, cette question en amène immédiatement une autre : si le cerveau peut provoquer de tels dégâts, est-il possible qu'il puisse faire l'inverse ? Le cerveau est-il capable de nous protéger et de nous éviter de faire un « pépin cardiaque » ? Nous consacrerons la deuxième partie de cet ouvrage à cet aspect de la question.

Livre 1

Pour comprendre et savoir

PLAN DU LIVRE

Partie 1**Pour mieux comprendre le cœur et le cerveau**

Chapitre 1	Le cerveau et le cœur	12
Chapitre 2	Le cerveau et l'adaptation	18
Chapitre 3	Pour mieux comprendre le cœur et les artères	26
Chapitre 4	Pour mieux comprendre les battements cardiaques	34
Chapitre 5	Pour mieux comprendre la maladie cardiaque	46
Chapitre 6	Pour mieux comprendre l'architecture nerveuse et cérébrale	60
Chapitre 7	Pour mieux comprendre le fonctionnement des 3 cerveaux	78

Partie 2**Pour découvrir la Psychocardiologie**

Chapitre 8	Cœur et personnalité	90
Chapitre 9	Cœur et stress	100
Chapitre 10	Cœur et anxiété	124
Chapitre 11	Cœur et dépression	134
Chapitre 12	Cœur et Burn-out	144
Chapitre 13	Cœur et syndrome de stress post-traumatique	152
Chapitre 14	Le bouleversement de la maladie	162
Chapitre 15	Les ruses et les armes du briseur de cœur	180

Partie 1

**Pour mieux
comprendre le cœur
et le cerveau**

Chapitre 1	Le cerveau et le cœur.....	12
Chapitre 2	Le cerveau et l'adaptation	18
Chapitre 3	Pour mieux comprendre le cœur et les artères	26
Chapitre 4	Pour mieux comprendre les battements cardiaques	34
Chapitre 5	Pour mieux comprendre la maladie cardiaque	46
Chapitre 6	Pour mieux comprendre l'architecture nerveuse et cérébrale.....	60
Chapitre 7	Pour mieux comprendre le fonctionnement des 3 cerveaux	78



Chapitre 1

Le cerveau et le cœur

Un couple mystérieux uni pour la vie