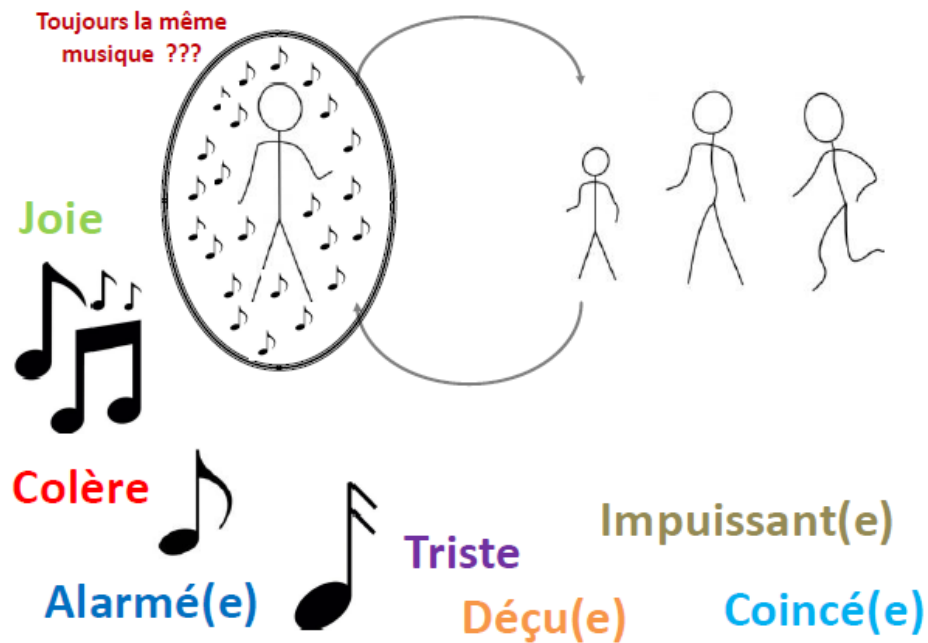


Vivre ses émotions

Quelle est ma musique ?



Dre Viridiana Mazzola Psychologie Médicale Psychologue spécialiste en Psychothérapie FSP, PhD SPLIC – HUG

Retrouver l'équilibre

Psychologie Cardiaque

La psychologie cardiaque, une branche de la psychologie de la santé dont les buts sont:

- ✓ De prévenir les maladies et accidents cardiovasculaires induits par les facteurs de risque psychiques et sociaux (les identifier et essayer d'aider d'y remédier).
- ✓ Traiter et prévenir la récurrence des maladies cardiaques (s'intéresse au soulagement des séquelles psychologiques et aux changements psychiques à effectuer pour atténuer le risque cardiovasculaire porté par l'excès de pression émotionnelle).

La psychologie cardiaque appliquée est un effort multidisciplinaire nécessaire (mobilise toute l'équipe de réadaptation cardiovasculaire) avec chaque patient, pour qu'il dispose de moyens efficaces pour se protéger.

[Dre Viridiana Mazzola](#) Psychologie Médicale Psychologue spécialiste en Psychothérapie FSP, PhD SPLIC – HUG

Retrouver l'équilibre

Ce que nous savons

- ☑ Selon les directives cliniques européennes pour la prévention des maladies cardiovasculaires de 2016, des expositions stressantes peuvent contribuer à la morbidité et à la mortalité cardiovasculaires, même si elles n'entraînent pas de troubles mentaux liés au stress. (Piepoli et al. 2016).
- ☑ Les **situations stressantes** (par exemple, la défaite ou d'autres événements graves de la vie) **entraînant des émotions intenses**, telles que des accès de colère, de la peur ou une excitation extrême, peuvent déclencher un syndrome coronarien aigu, un infarctus aigu du myocarde ou une mort subite (Bhattacharyya and Steptoe, 2007; Nawrot et al. 2011; Steptoe and Kivimaki, 2013).
- ☑ Le **stress** est la **réponse physiologique** servant de mécanisme de médiation liant le stimuli stressant (**stressor**) à son effet sur l'organe cible ou à son excitation.

Dre [Viridiana Mazzola](#) Psychologie Médicale Psychologue spécialiste en Psychothérapie FSP, PhD SPLIC – HUG

Ce que nous savons

- ✓ Après le **décès** d'une personne importante, le taux d'incidence de l'infarctus aigu du myocarde est 21 fois plus élevé au cours des 24 premières heures, puis diminue régulièrement les jours suivants (Mostofsky et al. 2014).
- ✓ Le stress chronique au **travail** également (par exemple, de longues heures de travail, de nombreuses heures supplémentaires, des exigences psychologiques élevées, une injustice et un stress au travail) prédit un incident prématuré de MCV chez les hommes (Kivimäki et al. 2012).
- ✓ Les conditions stressantes à long terme (**conflits**) dans la vie familiale augmentent le risque de MCV (Eaker et al. 2007; Kivimäki et al. 2015).

Dre Viridiana Mazzola Psychologie Médicale Psychologue spécialiste en Psychothérapie FSP, PhD SPLIC – HUG

STRESS = PRESSION EMOTIONNELLE

Unité de réadaptation cardiovasculaire et d'insuffisance
cardiaque. Service de Cardiologie.
Département de médecine
Hôpitaux Universitaires de Genève

Des notes émotionnelles?

Vidéo 1

Qu'avez-vous pensé de ce qui se passe dans ces vidéos extrêmes 1 et 2?
Pourquoi?

Vidéo 2

Qu'avez-vous précisément ressenti en vous (votre tête et votre corps)?

Quelle émotion principale avez-vous ressenti en vous? Pourquoi?

Quelle intensité émotionnelle cela représentait (entre 0 et 6)?

Avant la vidéo je me sens

0 serein(e)

6 (très oppressé(e))

Dans votre vie, quelles autres notes émotionnelles percevez-vous le plus souvent? Dans quelles situations?

Quelles notes émotionnelles aimeriez vous mieux cerner ou atténuer?

Le corps ressent, réagit et transmet certaines émotions

Des mots pour les émotions?

[Les émotions, des notes de base?](#)

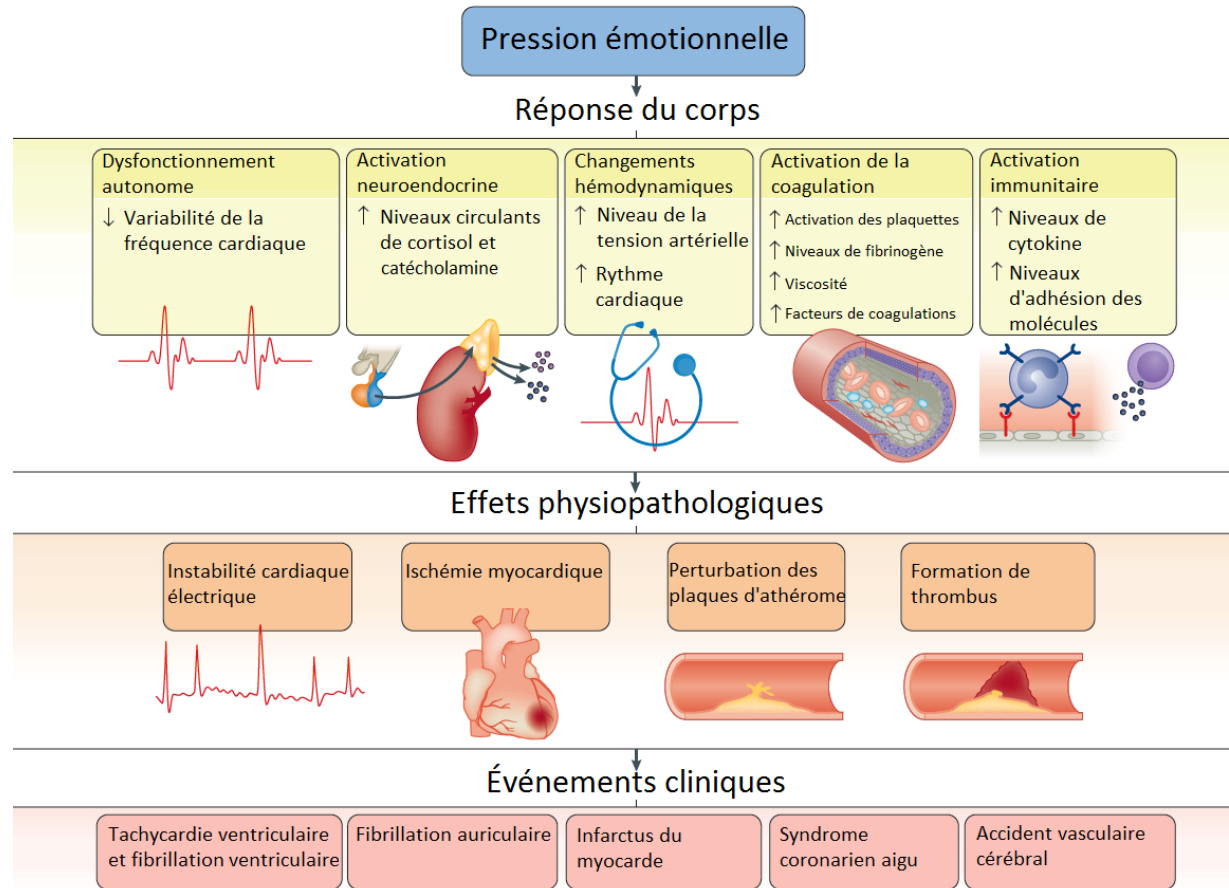
Joie	Colère	Peur	Tristesse	Surprise	Dégoût
Amoureux	Agacé	Angoissé	Abattu	Ébahi	Aigri
Content	Agité	Anxieux	Accablé	Émerveillé	Amer
Enchanté	Agressif	Craintif	Affligé	Enthousiaste	Aversion
Enjoué	Contrarié	Effrayé	Blessé	Étonné	Blessé
Euphorique	Exaspéré	Inquiet	Chagriné	Impatient	Écoeuré
Excité	Froissé	Horrié	Déçu	Secoué	Intimidé
Passionné	Furieux	Méfiant	Désespéré	Sidéré	Irritable
Réjoui	Hostile	Préoccupé	Désolé	Stupéfait	Mépris
Satisfait	Irrité	Terrifié	Navré	Troublé	Rejet

Envie de jouer?

- Choisir un mot
- Fermer les yeux si c'est plus confortable.
- Ressentir: comment et ou cette émotion résonne en vous...
- Essayer de l'amplifier ou de l'atténuer
- Prêt à la mimer à un proche (devinette)?
- Dans quelle situation l'avez-vous déjà rencontrée?

Le corps ressent, réagit et transmet certaines émotions

Quand les émotions exercent trop de pression



Les émotions se vivent à chaque niveau du corps

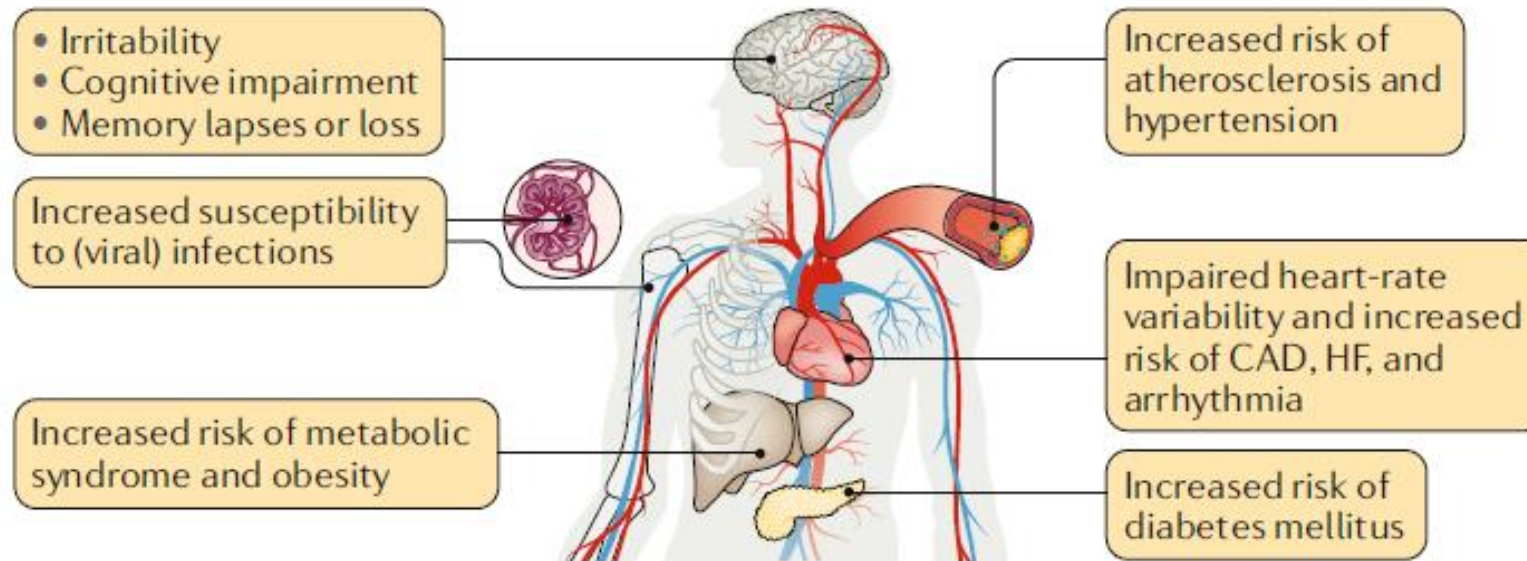
Intégration biologique des «résonances émotionnelles»

[Steptoe, A., & Kivimäki, M. (2012). Stress and cardiovascular disease. *Nature Reviews Cardiology*, 9(6), 360.]

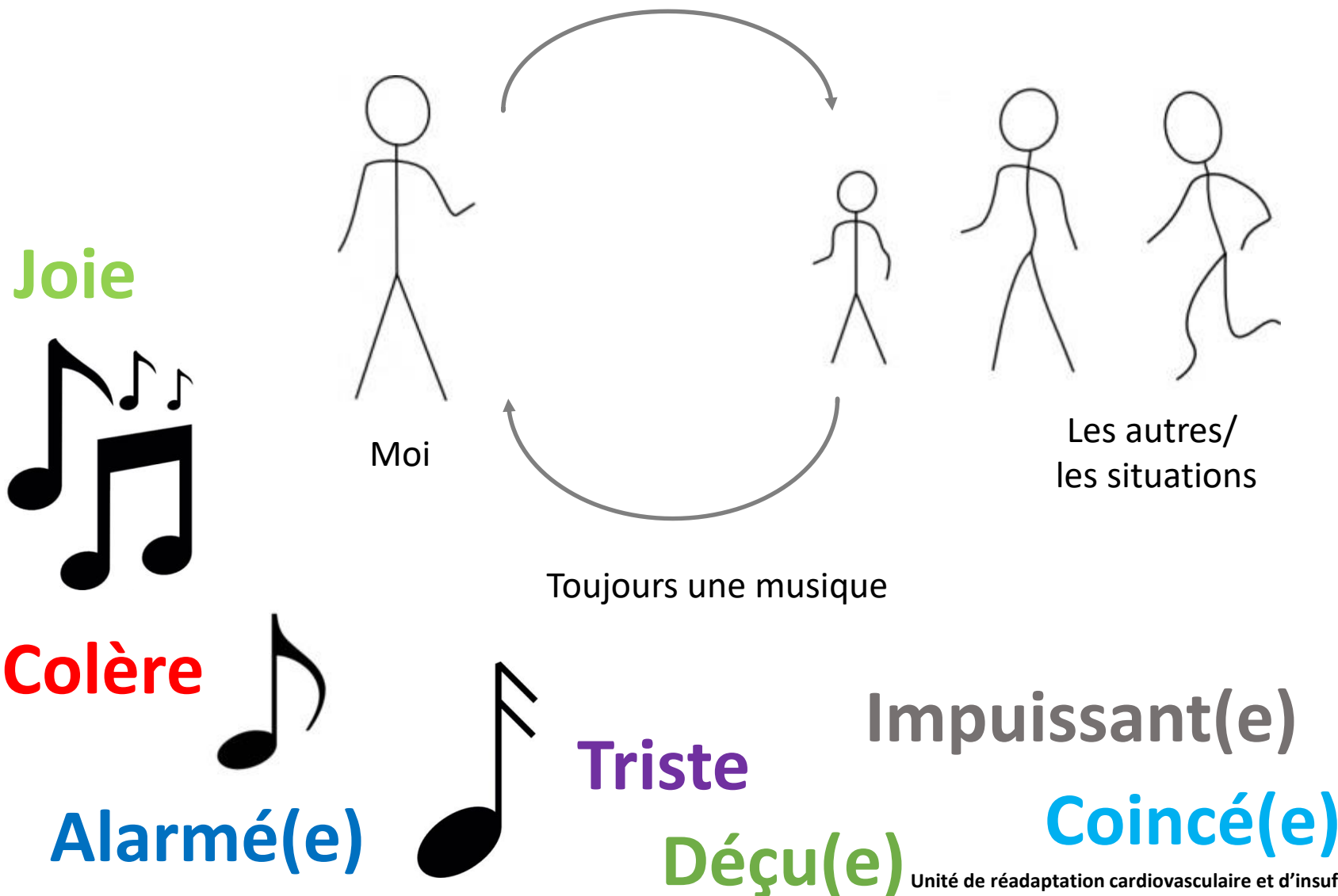
Elles perturbent parfois dangereusement les équilibres

Risque cardiaque et métabolique

La pression émotionnelle favorise la **courte durée du sommeil**



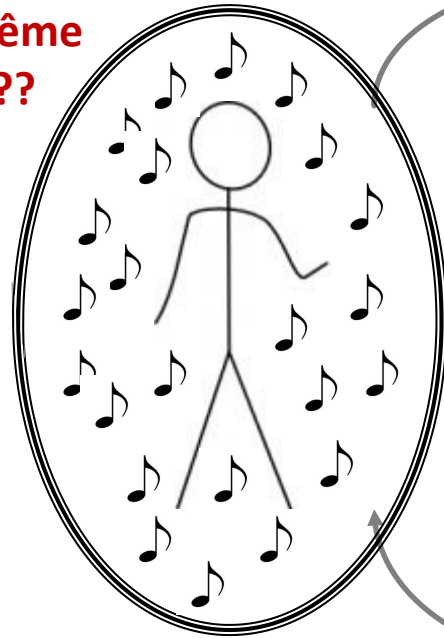
Emotions comme des notes musicales



Quelle est ma propre musique ?

Toujours la même
musique ???

Joie



Colère



Triste

Impuissant(e)

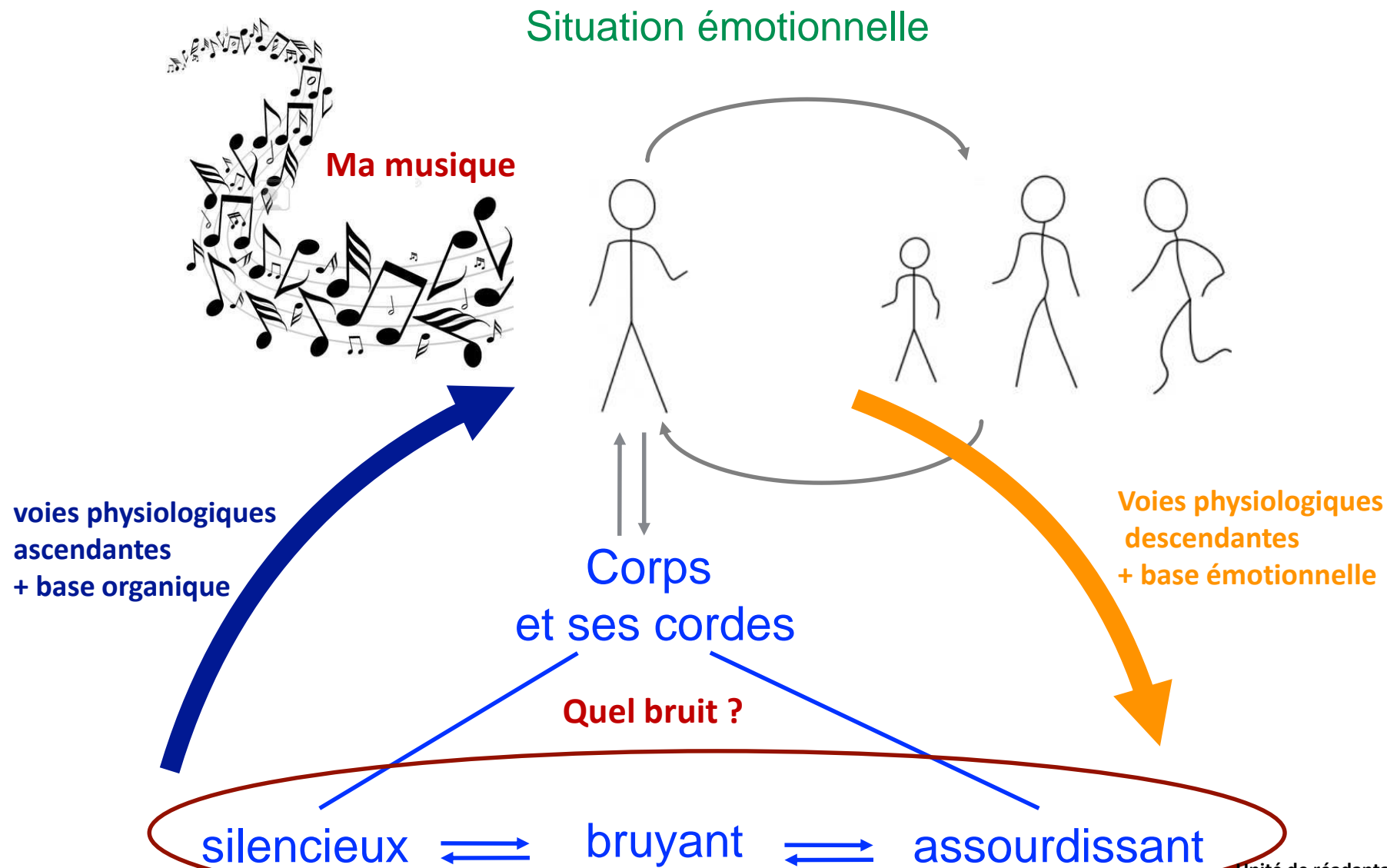
Alarmé(e)



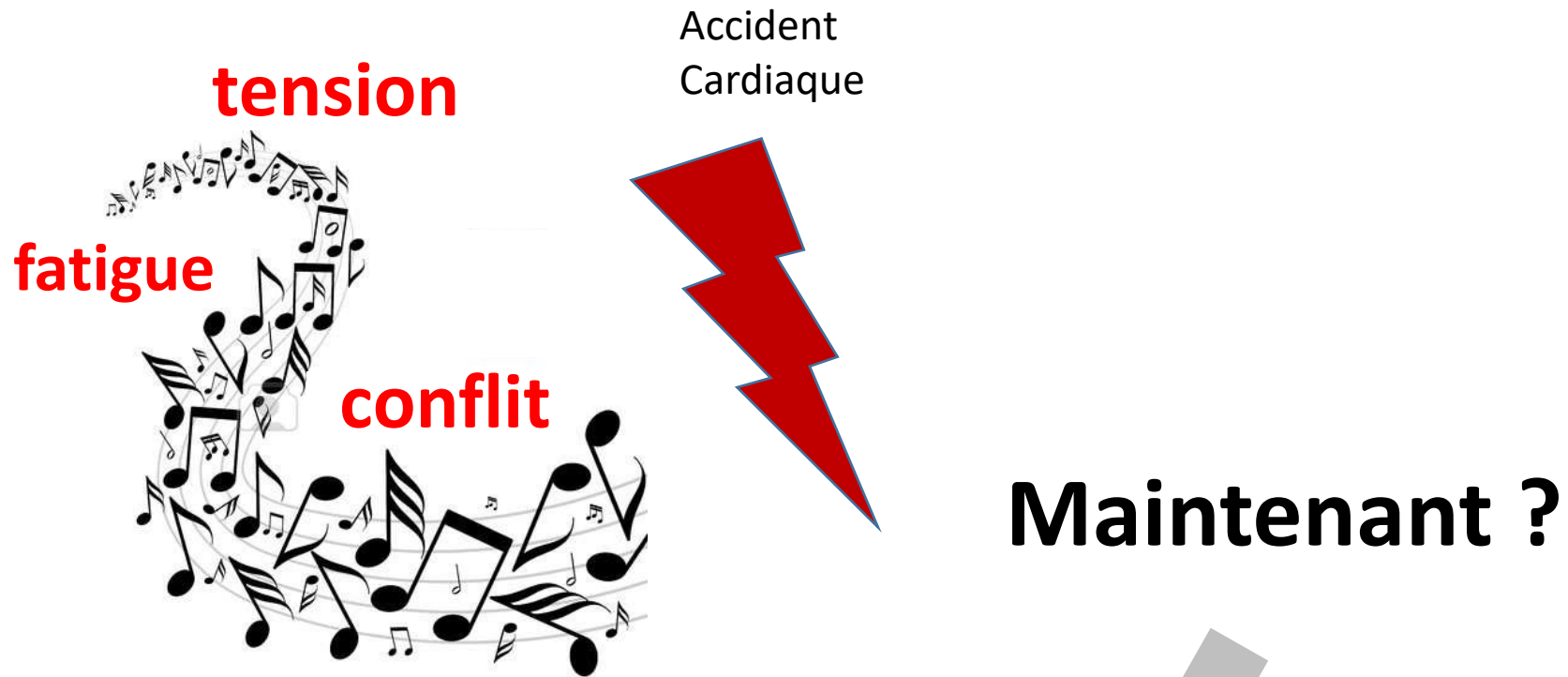
Déçu(e)

Coincé(e)

... et mon corps comme mon instrument

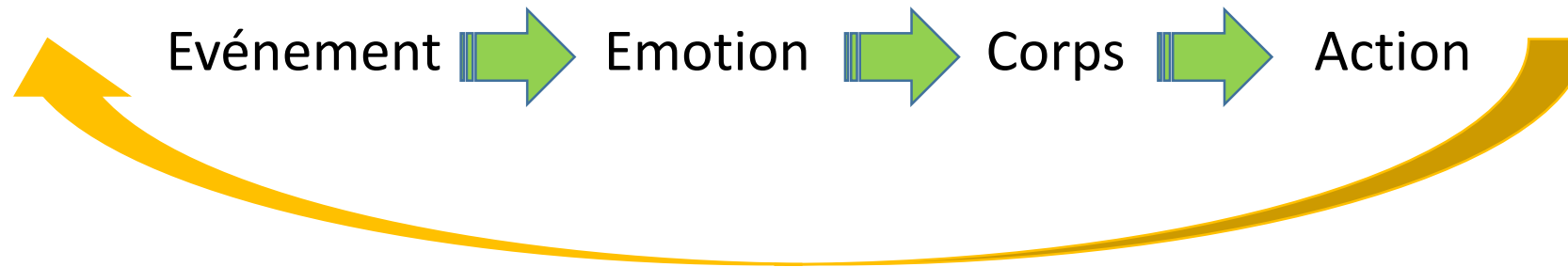


Que s'est-il passé?



**On change la musique toxique :
ça suffit, BASTA !!!!!**

Quand les émotions deviennent-elles toxiques ?



toujours la même musique
en boucle ...



cela provoque :

- 1) Prolongation de l'émotion & des réponses physiologiques
- 2) Engagement +++ = intensité +++++
- 3) Perte de la flexibilité = même signification et même réaction
- 4) Horizon d'attente fixe = toujours la même anticipation-scenario

Petits exercices pour aller plus loin

Quelles émotions toxiques dois-je changer ?



Les questions qui suivent concernent vos expériences de vie. Quand vous répondez, restez concentré sur votre façon d'être et de ressentir habituelle.

Ecrivez vos réponses.



Exercice 1

- 1) Il m'arrive de ressentir des émotions pendant longtemps ? OUI NON
Il m'arrive de ruminer sur des événements pendant longtemps ? OUI NON
- 2) Avec quelles émotions surtout ? _____
- 3) Est-ce que je donne toujours la même signification aux événements ? _____
- 4) Est-ce que je réagis toujours de la même manière?

- 5) Est-ce que j'anticipe toujours le même scénario? _____

Exercice 2

- 6) Quels signaux mon corps me donne quand « ma musique » est toxique ?
-
- 7) Reconnaître les tonalités « émotionnelles » du fond, avant et après l'AC. _____
- 8) Depuis quand ? Qu'est ce qui s'est passé qui a changé la tonalité ? _____
- 9) Quelles sont les tonalités plus difficile pour moi ? Pourquoi ? _____
- 10) Que veut dire pour moi être triste ? En colère ? Dans quelle situation je le suis le plus ?