



**Association Nationale des Etudiants
en Médecine de France**

ANEMF c/o FAGE, 79 rue Périer, 92120, Montrouge
01 40 33 70 72 - www.anemf.org - contact@anemf.org

FICHE RESSOURCES

Gestion du stress

13/09/2025

Interlocuteur préférentiel
François COQUARD

Vice-Président chargé de la Qualité de Vie Étudiante

SOMMAIRE

Introduction.....	3
Quelques rappels.....	3
Cohérence cardiaque.....	3
Définition.....	3
Bénéfices de cette technique	4
Comment pratiquer la cohérence cardiaque.....	4
La respiration carrée.....	4
Respirelax.....	5
Méditation.....	5
Définition.....	5
Bénéfices de cette technique.....	5
Comment pratiquer la méditation.....	6
Conclusion.....	6
Sources.....	6

Introduction

Quelques rappels

Le stress est une réaction de l'organisme face à une demande ou une menace, provoquant une tension physique et psychique. (*Larousse*)

> Réaction normale et ponctuelle, temporaire, cause identifiable.

≠

L'anxiété est un état de peur vague et persistante, sans cause déterminée, accompagné d'une tension nerveuse et d'inquiétudes. (*Larousse*)

> Réaction anormale, chronique ou récurrente, cause floue ou absente, invalidante.

Les différents exercices qui sont présentés dans cette fiche ressources constituent une aide pour apprendre à gérer son stress, mais ils ne remplacent en rien une prise en charge médico-psychologique. Si tu ressens des symptômes d'anxiété, n'hésite pas à en parler à ton médecin traitant ou à te rapprocher du Service de Santé Étudiante (SSE).

Cohérence cardiaque

Définition

Dans l'organisme, les **fonctions respiratoires et cardiaques sont couplées** : les variations de la fréquence cardiaque sont influencées par la respiration. Plus précisément, la fréquence cardiaque augmente pendant l'inspiration et diminue pendant l'expiration. Ce phénomène est appelé « arythmie sinusale respiratoire » (ASR) dans le monde biomédical, ou « cohérence cardiaque » par le grand public.

Ces dernières années, augmenter l'amplitude de l'ASR grâce à des techniques de respiration, dans l'espoir d'améliorer sa santé, est une pratique qui a aussi gagné en popularité auprès du public.

Cependant, le terme d'« arythmie sinusale respiratoire » étant un peu complexe, c'est celui de « cohérence cardiaque » qui s'est imposé dans le discours.

[La cohérence cardiaque, une technique pour améliorer sa santé, vraiment ? - Salle de presse de l'Inserm](#)

Bénéfices de cette technique

- Réduction du stress et de l'anxiété ;
- Amélioration de la qualité du sommeil ;
- Renforcement du système immunitaire ;
- Augmentation de la concentration et de la créativité ;
- Réduction de la pression artérielle.

[Cohérence cardiaque | Fiche santé HCL](#)

Comment pratiquer la cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque peut être pratiquée à tout moment de la journée, que ce soit le matin au réveil, pendant une pause ou avant de se coucher. Il est recommandé de la pratiquer régulièrement, même quelques minutes par jour, pour en ressentir les bienfaits.

Il existe différentes techniques de cohérence cardiaque, mais le principe de base reste le même : synchroniser sa respiration avec les battements de son cœur. Voici quelques exemples :

La respiration carrée

La respiration dite carrée s'exécute en 4 temps égaux :

- Temps d'inspiration ;
- Temps de rétention (apnée poumons pleins) ;
- Temps d'expiration ;
- Temps de rétention (apnée poumons vides).

[Fiche outil : La respiration carrée](#)

A partir de 20 cycles, les effets anti-stress sont observés, avec également une augmentation de la concentration et de la sensation de détente.

Si besoin, tu peux utiliser cette vidéo qui sert de guide pour pratiquer la respiration carrée :

 [Respiration carrée : exercice de respiration en carré \(5 min\) | Sama Vritti \(Pranayama\)](#)

RespiRelax

L'application RespiRelax+ est une application gratuite et très accessible permettant de te guider pour pratiquer des exercices de cohérence cardiaque de façon régulière.

Il existe différents programmes de respiration au sein de cette application, n'hésite pas à l'installer et à te laisser guider.

Méditation

Définition

La méditation est une pratique ancienne qui consiste à concentrer son attention sur le moment présent. La définition la plus reconnue de la méditation la décrit généralement comme une pratique où un individu utilise des techniques telles que la pleine conscience, l'attention focalisée ou la pensée concentrée pour entraîner l'esprit et atteindre un état de clarté mentale, de calme émotionnel et de relaxation physique.

Bénéfices de cette technique

- Réduction du stress et de l'anxiété ;
- Augmentation de la concentration et de la créativité ;
- Amélioration de la qualité du sommeil ;
- Réduction de la pression artérielle ;
- Gestion de la douleur.

Selon l'OMS, la méditation peut être un outil d'auto-prise en charge pour accompagner un traitement et améliorer le bien-être général, en particulier pour gérer les symptômes de l'anxiété. Intégrer la méditation de pleine conscience dans ta routine quotidienne, ne serait-ce que quelques minutes, peut t'aider à atteindre un sentiment de calme et de concentration.

[Journée mondiale de la méditation | Nations Unies](#)

Comment pratiquer la méditation

Il existe de nombreuses vidéos te permettant de pratiquer la méditation. En voici un exemple, mais n'hésite pas à chercher une vidéo qui te correspond. Il existe différentes approches, à toi de trouver la méthode qui te convient !

 Méditation guidée RAPIDE et FACILE : Lâcher-Prise en 5 minutes

Conclusion

Cette fiche ressources a pour vocation de te présenter quelques exemples de techniques de gestion du stress. Deux méthodes sont mises en avant car elles disposent de preuves relativement fiables, mais il existe énormément de façon d'apprendre à gérer ses émotions, n'hésite pas à approfondir tes recherches de ton côté.

Un point important mérite d'être souligné, de nombreux organismes privés proposent des méthodes de gestion du stress "révolutionnaires" mais payantes. Ne tombe pas dans ce piège ! La majorité des exercices efficaces sont disponibles en accès gratuit (Respirelax, vidéo de méditation).

Si besoin, n'hésite pas à nous contacter : qve@anemf.org