

**C'EST LE**  
**CHAOS**  
**LÀ-HAUT !**

**D<sup>r</sup> Sandra Stallaert**

**C'EST LE  
CHAOS  
LÀ-HAUT !**

**PRENDRE SOIN DE VOTRE  
SANTÉ GRÂCE À LA COHÉRENCE  
CŒUR-CORPS-CERVEAU**

JouVence

## **Également aux Éditions Jouvence**

*Le Système lymphatique: votre nouvel allié santé*, Christopher Vasey

*(Re)trouver l'énergie grâce à la cure de (re)vitalisation*, Nina Bossard

*Décodez votre cerveau*, Yves-Alexandre Thalmann

*21 jours pour réguler son stress et son sommeil*, Céline Braun

Debourgés

*Transformez votre stress en vitalité*, Mantak Chia

*Votre cerveau vous veut du bien*, D<sup>r</sup> Anders Hansen

*Mon grand guide du nerf vague*, Jean-Marie Defossez

*Calmer les douleurs par la naturopathie*, Christopher Vasey

### **Éditions Jouvence**

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

**Catalogue gratuit sur simple demande.**

© Éditions Jouvence, 2025

ISBN : 978-2-88953-997-0

Couverture : Charlotte Thomas

Illustration de couverture : AdobeStock : © iconicbestiary et © Iuliia

Photo autrice en couverture : Virginie Tennant

Mise en pages : SIR

Schémas et illustrations : AdobeStock : page 61 : © L.Darin ; page 65 :

© alkov ; page 72 : © Vallabh soni ; page 98 : © Oleksandr Pokusai ;

page 168 : © drawlab19 ; page 179 : © nantana.

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés  
pour tous pays.

# Sommaire

<b>Introduction .....</b>	<b>7</b>
<b>Chapitre 1: Aujourd'hui, notre vie .....</b>	<b>11</b>
Aller vite, mais aller où?.....	12
L'ère du numérique.....	19
Votre attention vaut de l'or.....	23
Une génération en péril.....	28
<b>Chapitre 2: Dans les coulisses du stress.....</b>	<b>33</b>
Le stress : mécanisme naturel ou source de souffrance? .....	34
La chorégraphie du stress: une pièce en trois actes .....	40
Quand le mental sculpte le réel .....	44
Ça ira mieux demain.....	47
Neurocacophonie.....	51
Le point de vue du médecin.....	53
<b>Chapitre 3: Cartographie de nos petites cellules grises .....</b>	<b>57</b>
Le système nerveux central: la tour de contrôle .....	58
Dans les limbes de nos émotions .....	65
Le bal des fréquences .....	72
Neuroplasticité: le cerveau modulable .....	77
Le système nerveux périphérique: le réseau routier.....	80
<b>Chapitre 4: Le cœur, bien plus qu'une simple pompe .....</b>	<b>89</b>
Le cœur est aussi une pompe .....	90
Le cerveau du cœur .....	92
Les hormones du cœur.....	94
Le champ électromagnétique du cœur.....	95

## C'EST LE CHAOS LÀ-HAUT !

Dialogue entre le cerveau du cœur et le cerveau de la tête ..	98
Le cerveau pense, le cœur sait.....	105
<b>Chapitre 5: La respiration, souffle de vie.....</b>	<b>111</b>
À bout de souffle.....	113
Le diaphragme, un grand sensible .....	117
Toujours par le nez .....	123
Un pont entre le corps et l'esprit .....	125
Un souffle nouveau .....	127
Pour guider vos pas .....	128
<b>Chapitre 6: Décryptage des émotions .....</b>	<b>131</b>
Les vagues de l'âme.....	132
Je pense donc je suis ?.....	139
Dans le laboratoire de nos émotions .....	143
La gestion des émotions : rêve ou réalité ? .....	147
La voie du cœur .....	149
<b>Chapitre 7: Au cœur de la cohérence .....</b>	<b>153</b>
La variabilité du rythme cardiaque (VRC).....	154
La cohérence du rythme cardiaque.....	159
La cohérence cœur-corps-cerveau .....	169
<b>Chapitre 8: Dans le cœur par la conscience .....</b>	<b>177</b>
La conscience, une rencontre avec l'infini.....	179
Votre attention vaut vraiment de l'or.....	184
Votre conscience est le chemin.....	190
Dans le cœur .....	193
<b>Je vous dis merci... .....</b>	<b>197</b>
<b>Bibliographie et références .....</b>	<b>201</b>

# Introduction

Avez-vous la sensation que le temps file, accélère, et souvent vous échappe? Que vous êtes débordé, surchargé, surmené, dépassé et... peut-être même épuisé? Cette impression que la maîtrise de votre vie vous glisse entre les doigts?

En consultation, je reçois souvent des patients à bout de nerfs, parfois désemparés. Ils sont nombreux. Très nombreux. Trop nombreux. C'est pour cette raison que j'ai décidé d'écrire ce livre.

Que l'on vive seul, en couple, avec ou sans enfant, que l'on travaille ou non, le constat reste le même : le stress s'est emparé de notre vie, et cela en est devenu presque banal.

Aujourd'hui, tout va trop vite.

Le monde se vit en accéléré, au rythme des nouvelles technologies qui ne cessent de nous promettre un avenir meilleur, en nous laissant croire que nous allons gagner du temps. Mais, du temps, en avons-nous vraiment plus?

C'est plutôt un sentiment d'agitation, d'empressement, de nervosité, d'impatience ou de surmenage qui définit et imprègne notre vie et notre société. Courir toute la journée semble être normal, mais cela ne l'est ni pour votre cœur ni pour votre corps et encore moins pour votre cerveau.

## C'EST LE CHAOS LÀ-HAUT !

Ce monde en perpétuelle accélération a depuis longtemps dépassé les capacités de l'organisme à suivre ce tempo très rapido, trop rapido. Ce n'est pas tenable.

Nous vivons en mode survie, parfois même sans nous en rendre compte. La joie de vivre se dilue peu à peu dans un quotidien qui nous étouffe.

Le stress est un véritable fléau de notre époque dite « moderne ».

Parfois, il se manifeste d'ailleurs de manière plus subtile : c'est une perte de sens, de motivation ou un manque d'énergie que l'on ne parvient pas vraiment à expliquer. On se sent triste, déprimé, découragé, sans toujours en comprendre la raison profonde.

Si vous avez l'impression de cavalier après un temps qui court plus vite que vous, si vous sentez que votre vie repose sur un équilibre instable – peut-être êtes-vous déjà tombé et vous êtes-vous relevé, ou encore pas tout à fait –, si vous ressentez un manque de cohérence dans votre vie... alors vous tenez entre vos mains un livre qui vous emmènera au cœur de vous-même.

Même si vous n'êtes pas physiquement avec moi, comme lors d'une consultation, imaginez que vous êtes à mes côtés. Je vais vous expliquer, à ma manière, comment fonctionnent votre cœur, votre corps et votre cerveau. Cela pourra parfois vous sembler différent ; peut-être serez-vous surpris... ou même émerveillé.

Je vais également vous mettre à contribution ! Tout au long de cet ouvrage, comme je le fais avec la plupart de

mes patients, vous serez invité à pratiquer certains exercices et à expérimenter des techniques qui vous guideront vers la découverte de vous-même.

Ce livre se veut participatif ! Je vais donc vous demander toute votre attention. Ma tâche ne sera pas facile dans un monde où les sollicitations sont omniprésentes.

Je souhaite que ce livre ne soit pas une simple lecture parmi d'autres, mais une véritable expérience. Une traversée qui vous guidera dans les profondeurs de votre corps et de votre esprit. Mon vœu le plus cher est que, une fois ce livre terminé, il transforme votre existence, d'une manière ou d'une autre.

Êtes-vous prêt à commencer cette exploration ? Êtes-vous dans un endroit calme, confortablement installé et votre téléphone est-il rangé ?

Alors, tournez la page et suivez-moi...

## Chapitre 1

# Aujourd'hui, notre vie

“

*Quand l'immédiat dévore,  
l'esprit dérive.*

Edgar Morin

”

## **Aller vite, mais aller où ?**

Ce que nous avons de plus précieux, c'est probablement le temps. Dans nos sociétés dites « modernes », nous n'avons plus le temps. Plus le temps de rien. « Je n'arrive pas à suivre », « je suis débordé », « je n'arrête pas de courir », « je n'ai pas une minute à moi ». Le temps semble nous échapper. Comment cela est-il possible, quand de nos jours tout est mis en place pour raccourcir les délais et augmenter les performances ?

Depuis plusieurs dizaines d'années, nous avons accès à de nouvelles technologies de plus en plus sophistiquées qui sont censées nous faire « gagner » du temps. Le temps est-il ainsi devenu un jeu ? Quoi qu'il en soit et bien paradoxalement, c'est l'inverse qui paraît se produire. Du temps, nous en avons de moins en moins. Au lieu de savourer ce précieux temps libre que nous devrions avoir à notre disposition, nous sommes plutôt tentés d'ajouter encore l'une ou l'autre activité afin de bien remplir notre journée. « Nous n'avons pas le temps, alors même que nous en gagnons toujours plus », souligne le sociologue allemand Hartmut Rosa. Ces dernières décennies, il semble bien que notre rythme de vie se soit accéléré à la même allure, si vive, que celle de l'évolution des technologies. C'est exponentiel, c'est vertigineux. Mais la technologie se développe plus vite que notre cerveau, dont la structure n'a par ailleurs pas bougé depuis des dizaines de milliers d'années. Nous sommes devenus des « coureurs de temps » qui, à force de vouloir maintenir

la cadence infernale d'une course folle, arrivent à la fin de leur journée à bout de souffle et au bout de leur vie.

Tout va vite, très vite, trop vite : on mange vite, on roule vite, on parle vite, on marche vite, on travaille vite. C'est donc au pas de course que nous traversons notre vie. Mais après quoi court-on ainsi ? Après un temps devenu insaisissable. Et si le temps n'est qu'illusion, comme le disait Einstein, nous courons alors après des chimères !

Les courriels ont presque remplacé les courriers et ils sont sans doute nombreux dans votre boîte de réception. Ne vous est-il jamais arrivé de vous rendre compte que vous n'avez pas tout lu, que vous avez sauté une phrase ou que vous ne vous rappelez plus tout à fait ce que vous venez de lire ? Quand on va vite, on passe à côté de certaines choses et parfois même de l'essentiel. « As-tu reçu mon mail ? » est aussi le genre de SMS qu'il m'arrive de recevoir quand je ne réponds pas dans les vingt-quatre heures. À l'ère de l'ultra-connexion, il semble en effet normal d'être joignable à toute heure du jour, parfois même de la nuit, et surtout de réagir rapidement. Recevoir des dizaines de messages et des centaines de mails peut cependant avoir un côté gratifiant parce que, ainsi sollicités, nous nous sentons utiles, valorisés, importants, voire indispensables. À coup d'adrénaline, on se sent vivre quand on court dans tous les sens et qu'on a tellement de choses à faire. C'est cependant au risque de s'éloigner du vivant et de se perdre.

Quoi qu'on fasse, on a tendance à s'y précipiter, et dans « précipiter » il y a « précipice ». Avec cette accélération

## C'EST LE CHAOS LÀ-HAUT !

générale, ne nous dirigeons-nous pas, tête baissée, vers notre propre abîme ?

Il est maintenant même possible de regarder un film, d'écouter une émission et même nos textos en vitesse accélérée ! Pour ces derniers, il est d'ailleurs devenu fréquent de ne plus écrire certains mots et de les remplacer par des abréviations. Ainsi « je suis désolé » devient DSL et quand j'éclate de rire, j'écris LOL (de l'anglais *laughing out loud*). Même un « je t'aime » peut se transformer en JTM. Les annonces de décès postées sur les réseaux sociaux génèrent souvent beaucoup de commentaires. Dans les pays anglophones, de nombreux messages de réconfort se résument à un RIP pour *rest in peace*, repose en paix.

Le temps des cartes postales ou des vœux de fin d'année que certains recevaient dans leur boîte aux lettres est définitivement révolu. Maintenant, c'est la même photo pour tout le monde sur les réseaux et une animation à la musique parfois douteuse qui, d'un simple clic, est envoyée à tous nos contacts à la vitesse de la lumière. Le GPS est également devenu un outil incontournable pour le moindre de nos trajets. Nous ne devons plus trouver notre chemin à l'aide de cartes encombrantes dont le maniement nécessitait quelques contorsions dans l'habitacle de notre véhicule. Mais il nous arrivait aussi de nous perdre et de découvrir ainsi de nouveaux lieux que nous n'aurions probablement jamais visités. Aujourd'hui nous cherchons le « trajet le plus rapide » pour arriver à bon port... vite. C'est sans compter sur les embouteillages qui, selon la presse belge, nous font

perdre en moyenne six minutes chaque jour (cela vous paraît bien peu, je suis d'accord). Les répercussions financières se chiffrent peut-être en termes de milliards mais à l'échelle de notre quotidien, sommes-nous vraiment à six minutes près ?

Tout est devenu urgence et l'important s'est dilué dans le tout-de-suite. L'immédiateté et la satisfaction instantanée se sont emparées de notre vie. Nous sommes saturés et comblés à la fois ! Nous avons tout, tout de suite, partout et tout le temps. La patience a ainsi laissé place à la fébrilité, à l'agitation, à l'empressement, à l'agacement, à la nervosité ou même à l'agressivité. Et cela nous dévore. De ce désir qui naissait et grandissait au fur et à mesure de l'attente, il ne reste que le souvenir. Jean de La Fontaine écrivait déjà dans « Le Lion et le Rat » : « Patience et longueur de temps font plus que force ni que rage. » Nous étions au XVII<sup>e</sup> siècle, une éternité. On a perdu l'habitude d'attendre et on ne supporte plus l'ennui. Au moindre temps mort, on dégaine cet instrument salvateur que l'on nomme téléphone portable et qui remplira cet instant de flottement. Et pourtant, ce moment suspendu est précieux car il est une occasion unique de retour au présent et de présence à soi-même. La solution ne se trouve pas au fond de votre poche, elle est dans votre cœur. C'est tout l'objet de cet ouvrage.

### ***Quand le temps s'arrête, on trouve l'éternité***

Pour que notre cerveau puisse suivre ce « tempo prestissimo », il faut lui octroyer des moments de repos et pas seulement la nuit, la journée aussi. Au fil des chapitres

## C'EST LE CHAOS LÀ-HAUT !

de ce livre, vous découvrirez différentes techniques pour domestiquer ce « brouhaha mental » qui peut nous assaillir. Mais pourquoi attendre ? Décidez dès maintenant de vous accorder quelques courtes pauses sensorielles de silence et d'immobilité, des moments où vous vous offrez le luxe de ne rien faire. Quelques minutes au cours de la matinée, puis pendant l'après-midi. Vous pourrez ensuite progressivement augmenter la fréquence une fois cette nouvelle habitude acquise. Alternier ainsi les moments d'action avec ces brefs moments d'inaction vous permettra d'atteindre un meilleur équilibre et votre cerveau n'en sera que plus performant.

Voici un exercice que je vous invite à faire maintenant.

### **120 secondes de « rien »<sup>1</sup>**

Prenez une montre, une horloge ou un chronomètre, idéalement à aiguilles pour que vous puissiez voir la trotteuse se déplacer. Pendant 2 minutes, vous allez suivre 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

---

1. Exercice tiré de l'ouvrage *Votre attention est votre superpouvoir* de Fabien Olicard, Éditions First, 2024.

ainsi votre concentration. C'est simple, c'est facile et c'est très utile.

Arrêtez ici votre lecture, faites l'exercice jusqu'au bout et reprenez ensuite à la ligne suivante.

\*\*\*

Vous avez terminé? Comment était cette expérience? Qu'avez-vous ressenti? Était-ce facile, surprenant, désagréable, voire agaçant?

Tout dépend de votre niveau d'impatience et de votre capacité de concentration. Si vous n'avez pas l'habitude de mettre régulièrement votre cerveau sur « off », cet exercice est une excellente manière d'apprendre à apaiser votre mental, à être plus concentré, plus calme et plus serein.

## ***Le tourbillon de la consommation***

Nous vivons dans une société de surabondance qui prône souvent la quantité plutôt que la qualité et dans laquelle il est parfois difficile de se retrouver. Des supermarchés, nous sommes passés aux hypermarchés où la taille d'un simple rayon de biscuits équivaut à la surface d'une épicerie. Il m'arrive d'être perplexe et quelque peu désorientée quand je dois choisir le bon produit vaisselle parmi les dizaines d'articles exposés. Et quand je passe au rayon juste à côté,

## C'EST LE CHAOS LÀ-HAUT !

celui des gels douche, mon choix est tout aussi cornélien. Souvent ce gigantisme sature notre cerveau et c'est vannés que nous rentrons à la maison après avoir fait de simples courses. Alors, il est parfois plus simple d'acheter en ligne, là où nous pouvons aujourd'hui tout commander, en un temps record, sans devoir nous déplacer.

Forts de cette offre infinie, il est tentant d'accumuler de nombreux biens matériels qui pour certains ne nous seront d'aucune utilité et dont, avec le temps, nous n'aurons même plus conscience. La surabondance remplace parfois l'élégance et certainement la présence car elle nous encombre l'esprit. Et que dire de tous ces jouets qui peuplent souvent les chambres d'enfants. Il paraît même que des mamans doivent faire des rotations avec les jeux de leurs bambins pour pouvoir s'y retrouver. La formule buffet proposée dans certains hôtels est un autre exemple. Le volume détrône la finesse, l'immédiateté remplace l'attente et, à la fin du repas, nous aurons de toute façon trop mangé. Les artistes remplissent maintenant des stades et il arrive même au pape de troquer son église. Les chaînes de télévision se comptent par dizaines, auxquelles on peut ajouter les chaînes payantes et les plateformes de streaming qui proposent près de huit mille films ou séries à la fois. Et pour ce qui est des plateformes de streaming audio, ce ne sont pas des milliers mais plusieurs dizaines de millions de morceaux qui sont proposés instantanément.

Et si nous revenions à un peu plus de simplicité?

Faire le tri dans nos avoirs, c'est faire le tri dans notre vie pour permettre à cette énergie, qui a parfois tant de

mal à se frayer un chemin parmi tout ce fatras, de circuler! Se débarrasser du superflu, c'est libérer son esprit pour se rapprocher de nos essentiels et vivre davantage en conscience. Cela peut représenter un sacré défi dans une société qui nous stimule et nous sollicite en permanence.

## **L'ère du numérique**

À l'heure où j'écris ces lignes, j'ai 55 ans. Si vous avez mon âge, un peu plus ou un peu moins, vous avez, vous aussi, vu apparaître dans le paysage de votre vie les ordinateurs personnels (Personal Computer, ou PC), puis Internet, les téléphones portables et enfin les smartphones. Les technologies numériques se sont ainsi progressivement installées dans notre quotidien, qu'elles ont façonné pour devenir indispensables. Aujourd'hui, cela ne semble plus être un choix, sauf peut-être pour de rares êtres humains, comme Amélie Nothomb. Elle n'a pas d'ordinateur, ne sait pas comment cela fonctionne et écrit ses livres à la main. Cette autrice à l'indéniable talent et au profil si particulier a fait le choix de la déconnexion. Pour beaucoup d'autres personnes, comme vous et moi, l'ère du numérique est bien la nôtre, et notre quotidien est pratiquement devenu indissociable des écrans. À l'échelle mondiale, ce sont quand même plus de 5 milliards d'individus qui ont accès à Internet, soit 66% de la population. Toutes les 60 secondes, 200 millions de mails et vingt millions de SMS sont envoyés, tout comme 625 millions de vidéos sont regardées sur TikTok.

## C'EST LE CHAOS LÀ-HAUT !

Ces chiffres varient selon les sources, mais ils nous offrent déjà une perspective intéressante. Imaginez le vertige que peuvent donner ces résultats reportés sur vingt-quatre heures!

Nous sommes bel et bien des internautes. Le suffixe -naute est d'ailleurs lié à la notion de voyage et de navigation. Il y a les cosmonautes, les astronautes, les aquanautes mais, étrangement, les explorateurs de la Terre ne sont pas des « terranautes » mais bien des Terriens. En France, les explorateurs de la Toile passent plus de cinq heures devant leur écran, alors qu'à l'échelle mondiale, c'est en moyenne presque sept. Ce chiffre ne tient bien sûr pas compte du type d'utilisation, et le monde professionnel s'est incontestablement numérisé. Nous pouvons ainsi tout aussi bien rechercher des informations pour un travail de fin d'études, visionner une télé-réalité sans grand intérêt, utiliser un logiciel de comptabilité, réserver un billet d'avion ou retrouver un ami sur les réseaux sociaux. Une grande partie du monde est ainsi connectée et le numérique est un formidable outil qui outrepassa toutes les frontières et facilite de nombreuses choses comme l'accès à l'information, la possibilité de s'exprimer en public, les échanges et le partage ou le développement de l'économie. Toutefois, comme pour d'autres ingénieuses inventions, il y a un revers à cette précieuse médaille. Comme le dit Michel Desmurget dans son ouvrage *La Fabrique du crétin digital*: « Certes la Toile renferme (en théorie) tous les savoirs du monde. Mais dans le même temps elle contient aussi, malheureusement, toutes

les absurdités de l'univers<sup>2</sup>.» Et quand l'outil devient un objet d'aliénation, les problèmes commencent. Il suffit de voir l'état de frustration, de colère ou même de désespoir dans lequel peut nous mettre le simple fait de ne pas avoir de Wi-Fi ou, bien pire, de perdre notre téléphone!

Je vais vous raconter une histoire qui illustre ce risque de dérive. Cela se passe dans un hôtel où je me suis isolée le temps d'un week-end. Je suis en train de prendre mon petit déjeuner, il fait beau, les oiseaux chantent et tout est donc propice à la quiétude. Une dame est assise juste à côté de moi, elle déjeune avec son mari. Il serait plus approprié de dire qu'elle partage son repas avec son téléphone portable, qu'elle tient habilement d'une main pendant qu'elle mange de l'autre. Jusque-là, rien de bien nouveau, il suffit d'observer la salle d'un restaurant ou la terrasse d'un café pour reconnaître que c'est monnaie courante. Le mari part se servir au buffet et son épouse en profite pour lancer une vidéo en mode haut-parleur dont les décibels ne dérangent pas que moi. Alors je me tourne vers elle une fois, deux fois, trois fois, en espérant qu'elle va prendre conscience de ma présence et de cette indélicatesse. Dans ce genre de situation, j'hésite à faire une remarque. Mais cette dame est tellement absorbée par son écran qu'elle ne me voit pas ni rien d'autre d'ailleurs. Alors je me décide à lui adresser la parole en lui demandant, de façon très courtoise, de baisser quelque peu

---

2. Michel Desmurget, *La Fabrique du crétin digital*, Éditions Points, 2020.

## C'EST LE CHAOS LÀ-HAUT !

le volume. Manifestement cela la contrarie, car c'est de manière fort agressive qu'elle me répond. Je me permets de lui faire remarquer qu'elle n'est pas toute seule. «Oui, je ne suis pas toute seule», me dit-elle fort agacée. Le débat est clos.

Dans une société connectée en permanence, le téléphone portable est devenu le prolongement de notre bras, sans lequel nous sommes souvent incapables de vivre. Je vous invite à observer dans la rue le nombre de personnes qui marchent les yeux rivés sur leur mobile plutôt que sur le monde. Avec les risques que cela comporte de bousculer un autre passant au mieux, de se faire renverser par une voiture au pire ou de passer à côté d'une rencontre qui aurait bouleversé leur vie. «Nous avançons désormais la nuque baissée. Je me souviens pourtant d'une époque où nous regardions tous vers le haut, sans même nous en rendre compte», écrit le journaliste Bruno Patino dans son livre *Tempête dans le bocal*<sup>3</sup>. Oui, nous allons tous devenir bossus à force d'être penchés sur nos écrans! Même si le numérique est devenu un acteur incontournable de notre vie, il est une source de distraction infinie qui peut nous enfermer, nous isoler, nous couper du monde, des autres et de nous-mêmes. Avec cette nouvelle ère, le marché de l'attention est en plein essor.

---

3. Bruno Patino, *Tempête dans le bocal*, Éditions Grasset, 2022.