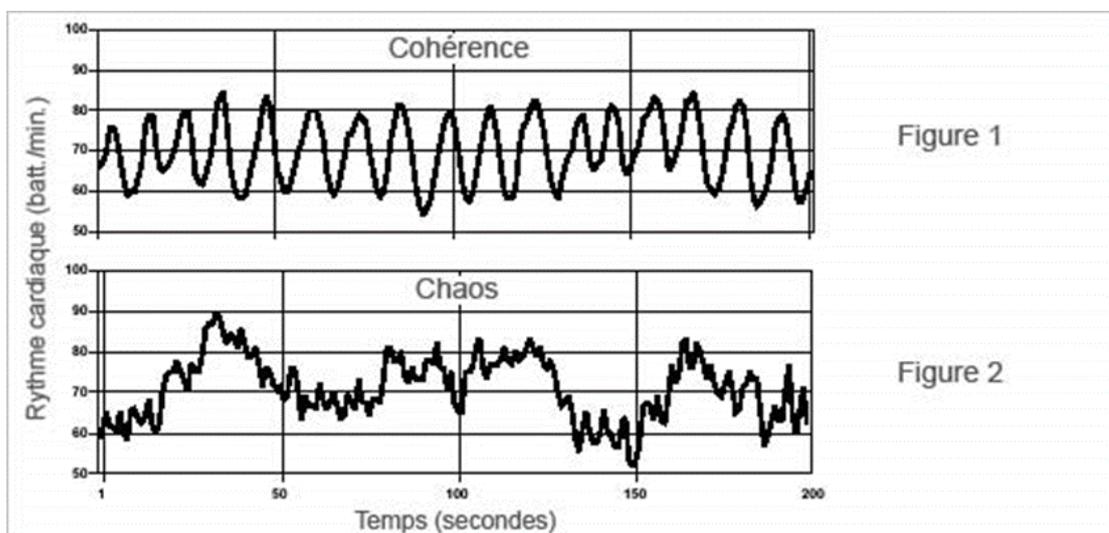


# COHERENCE CARDIAQUE

## I. Cœur et cerveau

- Le cœur est un muscle creux positionné sur le système circulatoire, il fait circuler le sang dans les vaisseaux en agissant comme une pompe aspirante et refulante. Il présente des contractions automatiques, donc indépendantes de la volonté.
- Il est relié au système nerveux central qui régule ses battements : le système nerveux automatique le freine ou l'accélère en fonction des besoins et des circonstances (exercice physique, émotions...)
- De leur côté les battements du cœur ont une influence sur les états émotionnels du cerveau : des battements irréguliers sont associés à des états dépressifs et anxieux, inversement des battements réguliers sont associés à des émotions positives, bien-être et détente
- Le cœur « naturel », non entraîné, présente une régularité chaotique que l'on ne ressent pas forcément, on en est inconscient (figure 2) ; quand on régule les battements du cœur par un entraînement - c'est ce que l'on appelle le mettre en *cohérence* - on atténue ou on fait disparaître ces émotions négatives (figure 1)



## II. Utilité de la cohérence cardiaque

- Bon exercice antistress et de lutte contre l'anxiété et les émotions négatives
- Détente, sérénité, optimisme, motivation
- Amélioration du sommeil
- Détente dans la préparation et la passation des examens, entretiens d'embauche, etc...

### III. La cohérence cardiaque

Obtenir la cohérence cardiaque permet de lutter contre un état émotionnel négatif (stress, tensions internes, dépression...)

Un entraînement du cœur permet d'obtenir la cohérence cardiaque par des exercices respiratoires rythmés simples qui agissent par voie réflexe sur la régularité du rythme cardiaque

Il s'agit d'une technique qui a été très étudiée sur le plan médical et scientifique

### IV. Exercice pratique : respiration rythmée calibrée

#### 1. Règle des **3.6.5**.

- **3** = une séance de respiration 3 fois par jour (matin, midi et soir)
- **6** = 6 cycles respiratoires par minute (un cycle respiratoire = inspiration + expiration)
- **5** = pendant 5 minutes consécutives

#### 2. Précisions utiles

- Adopter une position du corps adéquate : assis dos droit, pieds à plat au sol
- Entre inspiration et expiration : pas de pause pour une respiration fluide
- Respiration normale : pas de sur gonflage ni de vidange extrême, juste un peu plus profonde que d'habitude
- Se concentrer sur sa respiration : éventuellement visualiser intérieurement le circuit de l'air inspiration par le nez et expiration par la bouche
- La régularité et la pratique dans la durée sont essentielles : pratique efficace si elle est faite régulièrement dans le temps ; on peut répéter l'exercice autant de fois que l'on veut, en particulier dans les moments de tension et de stress
- Petite astuce : s'aider d'une vidéo calibrée qui permet de garder le rythme de la respiration à 6 respirations/mn (mettre « cohérence cardiaque exercice respiratoire » dans Google). Par exemple : <https://www.youtube.com/watch?v=MDQusAilNoc>  
Avec la pratique on finit par acquérir le rythme naturellement et on peut se passer de la vidéo. On peut aussi utiliser un chronomètre ou un timer de cuisine

### V. Pour aller plus loin

- Dr David O'Hare Cohérence cardiaque 3.6.5 Le guide de respiration antistress Thierry Souccar Editions
- <https://www.coherenceinfo.com/videotheque/videotheque-david-servan-schreiber/>