



La Cohérence Cardiaque :

Pour qui ? Pourquoi ?



La **Cohérence Cardiaque**, avant d'être une pratique efficace pour la gestion du stress, est avant tout un état d'équilibre physiologique, physique, mental et émotionnel qui peut être induit par des pratiques simples de respiration et d'évocation affective. Cet état a besoin d'être sollicité par une pratique volontaire qui, réalisée régulièrement, entraîne de nombreux bienfaits sur la santé.

La **Cohérence Cardiaque** est particulièrement efficace pour réguler le stress et l'anxiété et, selon David Servan-Schreiber (dans « **Guérir le stress, l'anxiété et la dépression** »), elle permettrait également de réduire la tension artérielle et la dépression. Son usage s'adresse à tous, enfants, adolescents, adultes ...

La **Cohérence Cardiaque** amène le cerveau et le cœur à travailler en équipe, main dans la main, ce qui amène une sensation de « **cohérence** » : on se sent plus en harmonie, plus calme, plus sûr(e) de nous ...



Que signifie Cohérence Cardiaque ?

On travaille sur le lien qui existe entre le cœur et le cerveau, principalement de deux manières : physiologique et philosophique.

1 Physiologique

Le cœur communique directement avec le cerveau, principalement grâce aux 40 000 neurones ainsi qu'à un réseau complexe de neurotransmetteurs. En agissant sur notre variabilité cardiaque (*la régularité entre les battements de notre cœur*) via des exercices de respiration, nous avons la possibilité d'envoyer des messages positifs au cerveau par l'intermédiaire, entre autres, du système nerveux autonome. Cela a une incidence directe sur notre état mental et physique.

2 Philosophique

Si le développement récent des neurosciences sort le cœur de sa simple fonction de pompe et le remet progressivement au centre du système nerveux autonome, les précurseurs de la Cohérence Cardiaque, **Doc Childre** et **Howard Martin** (notamment dans le livre *L'intelligence intuitive du cœur*) nous invitent à le comprendre autrement.

Lorsque nous utilisons des expressions telles que : « **Je vais suivre mon cœur** », « **J'écoute mon cœur** » ou encore la célèbre expression de **Blaise Pascal** qui disait : « **Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas** », nous évoquons le cœur comme une source importante d'information et d'intelligence qui peut nous aider et nous guider.

L'intelligence du cœur correspondrait à ce flux intelligent de conscience et d'intuition que nous ressentons lorsque le mental et les émotions se trouvent dans un état d'équilibre et de cohérence. Il a été démontré que cette forme d'intelligence, vécue comme une sagesse directe et intuitive, se manifeste en présence de pensées et d'émotions qui sont bénéfiques pour nous-mêmes et pour les autres, telles que **la reconnaissance, la compassion, la sollicitude, la tolérance, le pardon et le non-jugement** : on les appelle « **les sentiments du cœur** » !



Comment se pratique la Cohérence Cardiaque ?

La Cohérence Cardiaque est un outil simple, gratuit, sans contre indication et à la portée de tous.

L'idée principale est d'associer un vécu positif, empreint de sentiments du cœur, à une respiration de 6 inspirs/expirs par minute en moyenne. A cette fréquence, on peut être pratiquement sûr d'atteindre cet état d'équilibre de Cohérence Cardiaque.

Elle peut se pratiquer assis ou couché, dans n'importe quelle circonstance de la vie (*avant d'aller se coucher, dans une salle d'attente, dans les embouteillages...*).

Sa pratique, tout comme se brosser les dents, a besoin de s'inscrire dans le cadre d'une hygiène de vie globale et nécessite une certaine routine car son apprentissage est progressif et son efficacité dépend de sa régularité.

Sur les moyen et long termes, son entraînement peut faire l'objet d'un accompagnement par un spécialiste formé à la démarche, et qui comprend généralement trois étapes :

Etape 1

L'apprentissage du calme par des exercices de respiration et d'évocation affective positive afin d'apprendre à se calmer de plus en plus efficacement et maintenir son cœur en cohérence.

Etape 2

L'exposition progressive à des situations stressantes, avec comme but d'identifier et de gérer les émotions désagréables, d'apaiser nos réactions et modifier notre perception à leur égard.

Etape 3

La (re)définition et nouvelle hiérarchisation des priorités et valeurs dans notre vie afin de retrouver une clarté d'esprit qui permet une gestion plus équilibrée de nos émotions, un accès à notre pouvoir personnel, ainsi que des effets bénéfiques sur notre santé générale.



En pratiquant la démarche proposée par la Cohérence Cardiaque, nous apprenons non seulement à nous calmer mais aussi à accéder à cette intelligence intuitive du cœur en ressentant consciemment les émotions fondamentales induites par l'évocation du vécu positif.

Ainsi, lorsque nous apprenons à maintenir notre cœur en cohérence, nous accédons à notre intelligence, nous nous sentons centrés et apaisés.



Quelle est l'origine de la Cohérence Cardiaque ?

A l'origine, le concept de Cohérence Cardiaque a été présenté par l'institut HeartMath aux États-Unis, qui effectue des recherches notamment dans les domaines des neurosciences, de la cardiologie, de la psychologie, de la biochimie, de la bio-électricité et de la physique. Cet organisme s'intéresse à l'intelligence humaine, au rôle du cœur et aux effets du stress, mental et émotionnel, sur le fonctionnement du système nerveux, du cerveau et du cœur. La méthode qu'ils ont développée autour de ce concept a été introduite et utilisée en France par de nombreux médecins, dont David Servan Schreiber, David O'Hare, et Charly Cungi.

Voici, en résumé, quelques effets bénéfiques de la Cohérence Cardiaque :

- Augmentation de la **DHEA** (*hormone du bien-être*).
- Baisse du **cortisol** (*hormone du stress*).
- Renforcement du **système immunitaire**.
- Augmentation de l'**ocytocine** (*hormone de l'attachement social, de vos relations avec les autres... autant dire son importance*).
- Baisse de la **tension artérielle**.
- Favorise la **mémorisation, concentration, communication, le calme, le lâcher-prise**.
- Des études montrent même qu'elle augmente la **longévité** !



Aude Ramseier

Formatrice d'adultes, Psychologue FSP
Thérapeute spécialisée dans la
gestion du stress émotionnel
www.auderamseier.ch