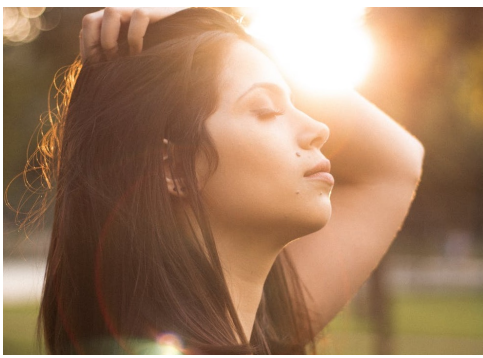




COHÉRENCE CARDIAQUE

La respiration pour libérer le cœur et le mental



SOMMAIRE

1. CŒUR ET VARIABILITÉ CARDIAQUE
2. COHERENCE CARDIAQUE
3. EFFETS A COURT TERME
4. EFFETS A LONG TERME
5. UNE PRATIQUE SIMPLE
6. ALLER PLUS LOIN
7. DES OUTILS UTILES
8. À VOTRE DISPOSITION



CŒUR & VARIABILITÉ CARDIAQUE

Des centaines de recherches et d'articles ont été publiés sur les 20 dernières années indiquant le rôle du cœur dans le système nerveux autonome et son implication dans les processus de gestion des émotions.

En voici quelques unes :

- *Ramaekers D, Ector H, Demyttenaere K, Rubens A, Van de Werf F* « **Association between cardiac autonomic function and coping style in healthy subjects** », Pacing Clin Electrophysiol, Août 1998
- *Seegerstrom SC, Nes LS* « **Heart rate variability reflects self-regulatory strength, effort, and fatigue** », Psychological Science, Mars 2007
- *Appelhans B, Luecken L* « **Heart rate variability as an index of regulated emotional responding** », Review of general psychology, Septembre 2006
- *Thayer JF, Hansen AL, Saus-Rose E, Johnsen BH* « **Heart rate variability, prefrontal neural function, and cognitive performance: the neurovisceral integration perspective on self-regulation, adaptation, and health** », Ann Behav Med. Avril 2009
- *McCraty R et Zayas MA* « **Cardiac coherence, self-regulation, autonomic stability, and psychosocial well-being** », Frontiers in Psychology, Septembre 2014

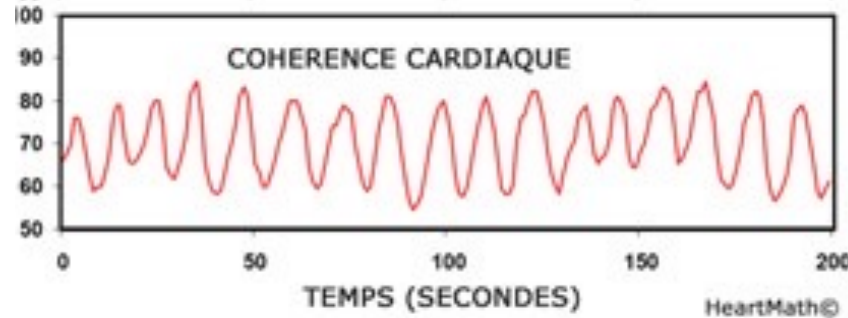


CŒUR & VARIABILITÉ CARDIAQUE

- La variabilité cardiaque est un indice pour identifier le changement de distance séparant 2 battements de cœur. Elle est imperceptible au pouls.
- Certes le rythme du cœur est unique autant que l'empreinte digitale ou l'iris, sa variabilité est un indicateur de l'état de santé et de l'espérance de vie.



- Plus l'amplitude de la variabilité cardiaque est élevée plus l'état d'équilibre et de santé sont importants.

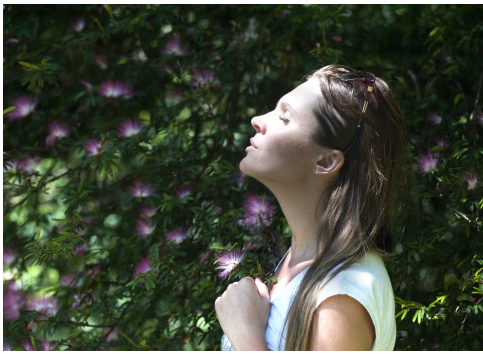


- Curieusement les pratiques favorables à la santé ont toutes un impact positif direct sur la variabilité cardiaque.



COHÉRENCE CARDIAQUE

- Diffusée aux États-Unis par le Dr. **Stephen Elliot** dans les années 1990, et en France par le Dr. **David Servan-Schreiber** à partir de 2008
- La **cohérence cardiaque** (ou résonnance cardiaque) est le phénomène de balancier physiologique issu de la synchronisation de l'activité des systèmes nerveux sympathique et parasympathique
- Le système nerveux sympathique active les fonctions du corps nécessaires pour AGIR face au stress, telles que **l'accélération du cœur**, de la respiration, la dilatation des pupilles, etc.
- Le système parasympathique ralentit les fonctions de l'organisme correspondant à un état de calme et de relaxation. Il agit sur la digestion, les réserves immunitaires, la croissance, etc.
- L'environnement stressant ou des événements de la vie peuvent déséquilibrer la régulation entre les systèmes parasympathique et sympathique, pouvant affecter plusieurs organes et fonctions du corps.
- La respiration est parmi les rares fonctions inconscientes qui peuvent également être directement régulée volontairement.
- Le rythme et l'ampleur de la respiration agissent directement sur le rythme et la variabilité cardiaque.



EFFETS À COURT TERME

La cohérence cardiaque a démontré ses effets bénéfiques pour :

- La **régulation** émotionnelle
- La réduction de perception du stress
- L'activation du système parasympathique avec impression générale de calme et de lâcher prise

Avec des effets physiologiques mesurables :

- Augmentation de plusieurs neurotransmetteurs : **Dopamine** (hormone du plaisir), **Sérotonine** (hormone qui joue un rôle dans l'anxiété), **ocytocine** (hormone de l'attachement)
- Baisse du **cortisol** (hormone du stress)
- Augmentation des **ondes alpha** correspondant à un état d'éveil calme et attentif
- Augmentation des **IGA** salivaires, indicateur de l'amélioration des défenses immunitaires
- Augmentation de la **DHEA** ralentissant le vieillissement
- Modulation de la **pression artérielle**



EFFETS À LONG TERME

Plusieurs études ont prouvé l'efficacité de la cohérence cardiaque sur le long terme y compris dans des cas d'affections tels que :

- **Dépression** Exemple de recherches : *Kemp AH, Quintana DS, Gray MA, Felmingham KL, Brown K, Gatt JM* « Impact of depression and antidepressant treatment on heart rate variability: a review and meta-analysis », *BioPsychiatry*, Décembre 2009
- **Anxiété** *Henriques G, Keffer S, Abrahamson C., Horst SJ* « Exploring the effectiveness of a computer-based heart rate variability biofeedback program in reducing anxiety in college students ». *Applied Psychophysiology Biofeedback*, 2011
- **Troubles de l'attention et de l'hyperactivité** *Lloyd A, Brett D, Wesnes K* « Coherence training improves cognitive functions and behavior in children with ADHD ». *Altern. Ther. Health Med.* 2010
- **Trouble de Stress Post-Traumatique** *Ginsberg JP, Berry ME, Powell DA* « Cardiac coherence and posttraumatic stress disorder in combat veterans », *Altern Ther Health Med.* 2010
- **Maladies cardiovasculaires** *Shivkumar K, et Al.* « **Clinical neurocardiology defining the value of neuroscience-based cardiovascular therapeutics** », *The Journal of Physiology*, Juillet 2016
- **Cancer** *C Fournié, N Bouscaren, G Dalleau, V Lenclume, C Mohr, P Zunic, Q Cabrera, C Verindt,* « Adapted physical activity and cardiac coherence in hematologic patients (APACCHE): study protocol for a randomized controlled trial », *BMC Sports Sci Med Rehabil*, Mars 2020



UNE PRATIQUE SIMPLE

Un moyen mnémotechnique pour la cohérence cardiaque est : **365**

3 fois par jour

6 respirations par minute

5 minutes par session

365 jours par an

Choisissez les moments de la journée pour cette pratique, puis à chaque session :

- Inspirez pendant 5 secondes
- Expirez pendant 5 secondes
- Maintenez ce rythme pendant 5 minutes



ALLER PLUS LOIN

Pendant la pratique de la cohérence cardiaque, vous pouvez agrémenter votre session comme suit :

- Focalisez votre attention sur la zone du cœur
- Observez les mouvements de votre poitrine et de votre ventre pendant la respiration
- Amenez votre attention aux sensations agréables dans le corps et/ou l'environnement autour
- Evoquez des sentiments agréables en pensant à un endroit, un objet, un souvenir ou une personne que vous aimez

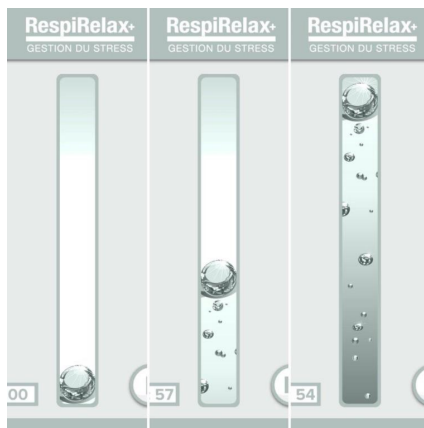


DES OUTILS UTILES

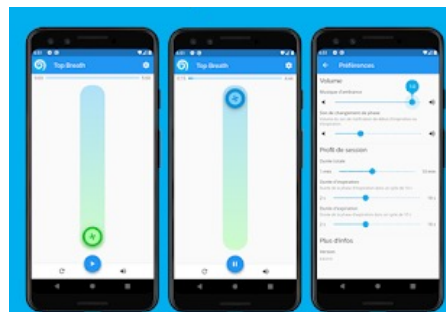
Pour vous aider dans votre pratique, vous pouvez utiliser des vidéos YouTube ou des applications gratuites telles que :



RespiRelax+



Top Breath



Vidéos YouTube



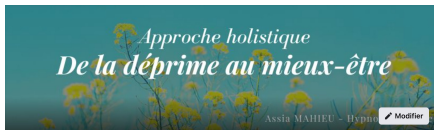


À VOTRE DISPOSITION

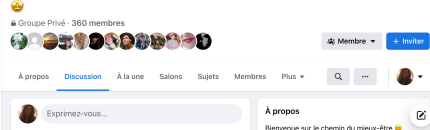
Si cette présentation vous a été utile, n'hésitez pas à la partager autour de vous :-)
Restons en contact !



Rejoignez le groupe
« De la déprime au
mieux-être » pour
d'autres astuces



De la déprime au mieux-être



Assia MAHIEU

Hypnothérapeute

5 Rue Jean Lebeau

77450 Esbly

07 884 665 30

assia@hypnologue.fr



Likez la page
Hypnologue pour
les nouveautés



Assia Mahieu ...

Réserver

À propos

[Voir tout](#)



Praticienne en hypnose Ericksonienne,
formée à la thérapie brève et à la
sophrologie, je vou...

421 personnes aiment ça, dont 133 de vos
amis

www.hypnologue.fr