

OUTILS DE GESTION DES ÉMOTIONS

La cohérence cardiaque

Un outil simple préventif et curatif

La relation la plus forte entre le coeur et le cerveau est établit par le système nerveux autonome.

Il gère : battements cardiaques, respiration, accommodation visuelle, fonctionnement digestif, pousse des poils et cheveux... Cette partie du système nerveux régule le fonctionnement de tous nos organes dans un état de performance et d'équilibre optimum.

Deux sous-systèmes en découlent : le **système sympathique** et le **système parasympathique**. La connexion directe entre le cerveau et le coeur passe par ces 2 branches.

- **Le système sympathique** qui fonctionne avec l'adrénaline qui accélère le rythme cardiaque, fait monter la pression artérielle, et prépare tout l'organisme au combat ou à la fuite ; il est également en lien avec la partie du cortex préfrontal, d'où émanent plutôt des pensées « négatives », désagréables.
- L'autre branche, **le parasympathique** au contraire ralentit le rythme cardiaque, fait baisser la tension artérielle, prépare l'organisme à la digestion, à la restauration, à la recomposition des cellules ; il est lui relié à la partie gauche du cortex préfrontal en lien avec les pensées plutôt positives, agréables.

A chaque instant, en fonction de nos expériences ou de l'environnement, notre corps est à la fois soumis à l'influence de l'accélérateur et du frein, comme une voiture sur une route de montagne à qui il faut un bon accélérateur pour pouvoir monter et un bon frein pour négocier les virages. Ces 2 branches du système nerveux autonome modulent totalement l'effet de ce qui se passe au niveau du corps, du cerveau et du coeur à chaque instant.

L'état de cohérence cardiaque entraîne de nombreux effets neurologiques et biologiques, comme le système de pensées, ou le tonus vagal. La méthode consiste en fait à intervenir sur le système nerveux autonome qu'il est donc possible de contrôler. Pour ce faire, la cohérence cardiaque utilise le frein et l'accélérateur de cet ensemble. Le système sympathique est symbolisé par l'accélérateur tandis que le système parasympathique est symbolisé par le frein.

L'effet ressenti est un effet quasi immédiat d'apaisement et de calme. La pression artérielle et la fréquence cardiaque baissent doucement, la sérénité s'installe, le cerveau se met en mode veille attentive et calme.

Il s'en suit donc une baisse du niveau de stress, de la tension artérielle, augmentation du taux moyen de DHEA ou « déhydroépiandrostérone » (hormone de jeunesse), augmentation de la sécrétion d'ocytocine (NT du bonheur), amélioration de la concentration, amélioration notable chez les femmes des symptômes prémenstruels avec baisse de l'irritabilité, de la dépression, de la fatigue, renforcement du système immunitaire, réduction des palpitations, des tensions dans le corps, de l'insomnie, du sentiment d'épuisement, du mal de dos ou de l'anxiété, amélioration de la capacité à gérer ses émotions, esprit plus clair, meilleure capacité d'écoute et de

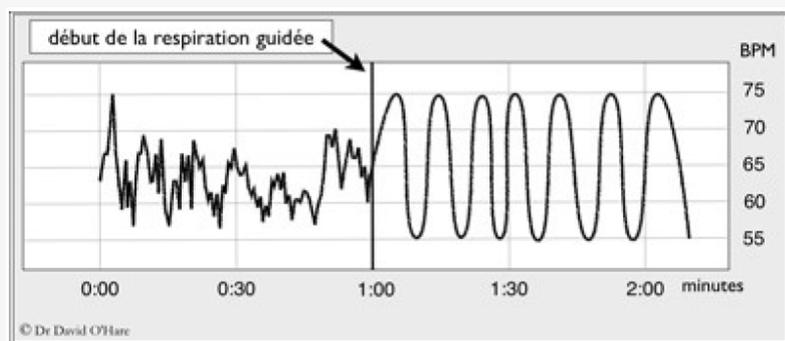
La cohérence cardiaque

productivité lors des réunions, réduction de l'anxiété lors des examens et meilleure accessibilité des connaissances...

LES EFFETS IMMÉDIATS

Ce sont les effets qui durent tant que persiste l'état de cohérence cardiaque induit par la respiration :

- Augmentation de l'amplitude de la variabilité cardiaque.
- La courbe devient arrondie, régulière, on dit qu'elle est cohérente en opposition au chaos préalable.



L'effet ressenti est un effet quasi immédiat d'apaisement et de calme. La pression artérielle et la fréquence cardiaque baissent doucement, la sérénité s'installe, le cerveau se met en mode veille attentive et calme.

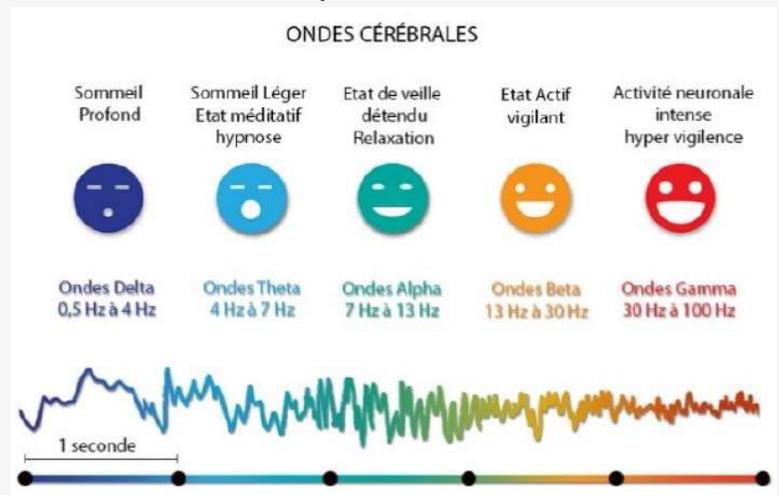
LES EFFETS RÉMANENTS

Ce sont des effets qui démarrent pendant la séance, après quelques minutes (en général trois à quatre minutes) et qui persistent pendant plusieurs heures (en général quatre à six heures).

- **Baisse du cortisol sanguin et salivaire.** Le cortisol est la principale hormone de défense sécrétée pendant un stress. C'est l'action de la cohérence cardiaque sur le cortisol qui explique une grande partie des effets de cette pratique sur le stress.
- **Augmentation de la DHEA (déhydroépiandrosterone),** une hormone qui entre en jeu pour moduler le cortisol. Elle a aussi un rôle primordial à jouer dans le ralentissement du vieillissement. C'est la seule hormone qui baisse régulièrement avec l'âge – elle est aussi appelée « hormone de jeunesse ». C'est l'action de la cohérence cardiaque sur la DHEA qui explique une grande partie des effets de la cohérence cardiaque sur le ralentissement du vieillissement.
- **Augmentation des IgA salivaires (Immunoglobulines A),** des facteurs qui participent à la défense immunitaire. C'est l'action de la cohérence cardiaque sur les IgA qui explique une grande partie des effets de la cohérence cardiaque sur le renforcement immunitaire.
- **Augmentation de la sécrétion d'ocytocine.** L'ocytocine est un neurotransmetteur d'information émotionnelle très curieux. Elle favorise l'attachement et a été appelée hormone de l'amour. Elle est particulièrement sécrétée par les femmes qui accouchent et qui allaitent et elle semble renforcer le lien avec leur enfant. La sécrétion accrue d'ocytocine par la cohérence cardiaque procure du plaisir à être en présence de personnes aimées. Avoir du coeur, avoir le coeur sur la main, avoir un grand coeur sont des expressions populaires ancestrales qui trouvent ainsi un écho biologique.
- **Augmentation du facteur natriurétique auriculaire,** une hormone sécrétée par le coeur pour moduler la pression artérielle. C'est cette modulation qui explique les effets très intéressants de la pratique de la cohérence cardiaque sur l'hypertension artérielle.

La cohérence cardiaque

- **Augmentation des ondes alpha**, ces ondes lentes captées par les électroencéphalogrammes et qui sont des ondes d'éveil calme et attentif. Elles favorisent la mémorisation et l'apprentissage, interviennent dans la coordination, la communication et optimisent la gestion du cortex cérébral pour activer les zones de l'intuition et de l'adaptation. De nombreuses pratiques méditatives cherchent à augmenter le nombre de ces ondes, la cohérence cardiaque parvient à ce résultat également.



- **Action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs** (hormones qui véhiculent les émotions) dont la dopamine (hormone du plaisir et de la récompense) et la sérotonine (hormone aux effets complexes qui joue un rôle capital dans la prévention de la dépression et de l'anxiété).
- **Réduction de la perception du stress et des autres émotions désagréables.** Plusieurs études cliniques ont montré qu'une colère suivie de quelques minutes de pratique de la cohérence cardiaque permettait de réduire de façon significative les effets néfastes de cette émotion sur la santé.
- **Impression générale de calme, de lâcher-prise et de distanciation** par rapport aux évènements (confirmé par des études au moyen de questionnaires).

LES EFFETS À LONG TERME

La seule façon d'obtenir un effet à long terme c'est de pratiquer cette respiration plusieurs fois par jour pour cumuler les effets à moyen terme sur le long terme. Tous les effets détaillés ci après sont obtenus par une pratique régulière quotidienne (trois ou quatre fois par jour) pendant au moins cinq minutes. Il semble, toutefois, que les effets se potentialisent avec le temps. Les effets bénéfiques apparaissent en moyenne 7 à 10 jours après avoir débuté une pratique régulière de cohérence cardiaque. Ils persistent dans le temps et durent plusieurs semaines après l'arrêt de la pratique.

Les effets à long terme suivants ont été décrits par la recherche médicale :

- **Diminution de l'hypertension artérielle** pour les hypertensions artérielles légères à modérées. Cette diminution est à présent reconnue comme étant un traitement intéressant avant la mise en place de médicaments.
- **Diminution du risque cardiovasculaire.**
- **Diminution de l'anxiété et de la dépression.**
- **Meilleure régulation du taux de sucre** chez les diabétiques et prévention des accidents neurologiques et circulatoires secondaires à cette maladie.
- **Réduction du périmètre abdominal** et perte de poids chez les personnes obèses.
- **Meilleure récupération à l'effort** pour les sportifs. La pratique de la cohérence cardiaque existe dans le milieu du sport de haut niveau depuis de nombreuses années. Ce fut l'une des toutes premières applications de la cohérence cardiaque.
- **Amélioration de la concentration et de la mémorisation.**
- **Diminution des troubles de l'attention et de l'hyperactivité.**

La cohérence cardiaque

- Meilleure tolérance à la douleur, et diminution de la douleur. Les effets sont particulièrement nets pour des douleurs neurologiques comme la migraine, les sciaticques et les névralgies.
- Amélioration de la maladie asthmatique.
- Impact sur la réduction de l'inflammation pathologique. La cohérence cardiaque pourrait ainsi participer à la prévention de certaines maladies chroniques.

COMMENT PRATIQUER LA COHÉRENCE CARDIAQUE ?

Tout d'abord, il faut apprendre deux, trois règles essentielles à la pratique de la cohérence cardiaque :

- Dans un premier temps, essayer de trouver un endroit rien que pour vous ou vous ne serez pas dérangé.
- Veillez à vous couper de toute distraction (téléphone, télévision, internet, etc).
- Accordez-vous ce moment pour vous ressourcer et vous détendre.
- Au fil du temps, vous arriverez à vous détacher des distractions extérieures et vous pratiquerez à tout moment de votre journée. (Transport en commun, file d'attente stressante, dans les bouchons, dans votre lieu de travail, etc.).

PRATIQUE

1. Vous devez être assis et le dos bien droit Ou allongé.

2. Les épaules et les bras relâchés.

3. Vos pieds bien ancrés sur le sol ou décontractés si vous êtes allongé.

4. Respirez par le ventre (respiration abdominale)

Inspirez par le nez en gonflant le ventre, expirez par le nez, votre ventre se creuse.

Vous pouvez fermer les yeux pour mieux ressentir les vas et viens de votre respiration.

LA MÉTHODE DU 365 :

- 3 fois par jour
- S'installer confortablement et respirer 6 fois par minute. 5 sec d'inspiration et 5 sec d'expiration
- Pendant 5 minutes

