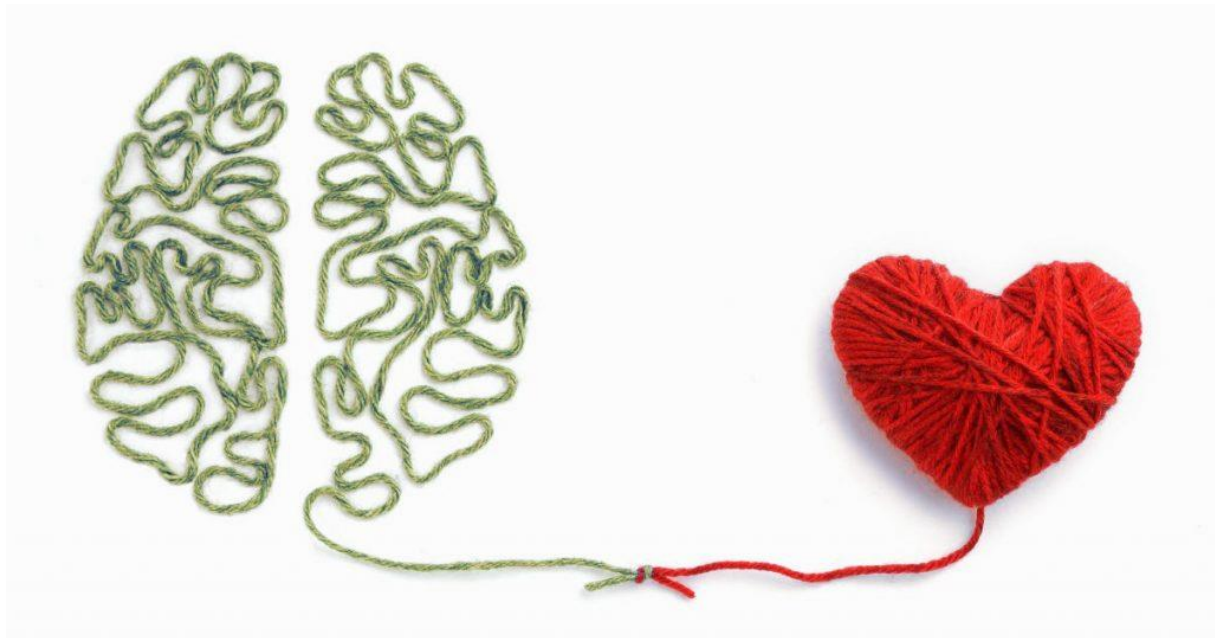


# Formation Cohérence Cardiaque

## 1ere Partie Théorique



### La cohérence cardiaque c'est quoi ?

La cohérence cardiaque, qui permet de mieux gérer le stress et l'anxiété, repose sur un mécanisme de **respiration physiologique**.

En effet, une respiration non spontanée et non naturelle a un impact direct sur le rythme cardiaque et les hormones du corps.

La cohérence cardiaque **régule la sécrétion d'hormones et le rythme cardiaque**, en ralentissant notamment sa fréquence lors des chocs émotionnels (colère, stress...)

Grâce à ce procédé respiratoire, le cœur se synchronise avec la fréquence de la respiration.

C'est pourquoi on peut parler de « cohérence » cardiaque.

En d'autres termes, la cohérence cardiaque entraîne une **harmonisation physique et émotionnelle** : elle permet de rétablir un **équilibre physiologique entre le cœur, le cerveau et le corps**.

### Pourquoi se former?



- **Gestion du stress et de l'anxiété à court et moyen terme :**

En agissant simultanément sur le rythme cardiaque et la régulation hormonale, la cohérence cardiaque a des effets positifs immédiats sur le corps et l'esprit. Tout d'abord, la cohérence cardiaque détend et apaise instantanément celui qui la pratique.

- **Equilibrage du corps sur le moyen et long terme :**

Les bénéfices de la pratique de la cohérence cardiaque sur le long terme sont encore plus nombreux et impressionnants que sur le court terme.

- Une meilleure gestion du stress et de l'anxiété
- Un rééquilibrage émotionnel
- Renforcement du système immunitaire
- Réduction des troubles du sommeil, des risques de dépression et de burn-out
- Réduction de l'hypertension artérielle
- Regain de tonus et d'énergie, et réduction de la fatigue chronique
- Amélioration des capacités de concentration et de mémorisation
- Augmentation de l'espérance de vie

## **Formation cohérence cardiaque : 2<sup>e</sup> partie Pratique**

### **Comment pratiquer?**

Pour pratiquer efficacement la cohérence cardiaque, je vous conseille de vous installer confortablement, dans un endroit calme, privilégiez la position assise, le dos droit et les pieds à plat sur le sol.

La cohérence cardiaque peut également être combinée avec le *yoga* ou la *méditation*, qui font partie de la thérapie cognitivo-comportementale, ainsi qu'avec l'*hypnose*, la *sophrologie* ou le *qi gong*.

La formation à la cohérence cardiaque d'aujourd'hui devrait vous permettre d'être autonome dans la pratique, mais vous pouvez aussi vous faire assister d'un thérapeute dans votre démarche, si vous en ressentez l'envie.

### **Quel type de respiration pour la cohérence cardiaque ?**

Il existe un processus pour vous aider à vous détendre en quelques minutes seulement.

Ce **processus 365** est basé sur trois principes :

- 3 fois par jour
- 6 respirations par minute
- pendant 5 minutes

Chaque respiration se compose de la manière suivante:

- une inspiration profonde de 5 secondes
- une expiration profonde de 5 secondes
- inspiration et expiration continues sans bloquer sa respiration

Ce processus doit être répété 30 fois par séance, c'est-à-dire pendant 5 minutes (soit 6 respirations par minute)

Cette durée et cette fréquence respiratoire mettent le cœur en cohérence de **manière optimale**.

Pour que les effets apaisants et décontractants soient optimaux, vous devez respirer avec le ventre.

Pour rendre votre respiration abdominale, imaginez que vous avez un ballon dans le ventre. Lorsque vous inspirez, le ballon se gonfle ; au contraire, lorsque vous expirez, le ballon se dégonfle.

Pour apprendre à bien respirer avec le ventre, vous pouvez vous entraîner avec [cette vidéo](#).

## A quel moment de la journée pratiquer?



Idéalement, cet exercice de respiration relaxant devraient être effectués trois fois par jour. Les meilleurs moments sont pendant les phases de transition suivantes :

Le matin au réveil, lorsque le corps sécrète du cortisol (hormone du stress). La cohérence cardiaque permet de réguler ce taux hormonal.

En fin de matinée, juste avant le petit-déjeuner. La cohérence cardiaque permet un recentrage, tout en préparant le corps à une bonne digestion.

En fin d'après-midi, avant le début de la soirée : à ce moment-là, le corps sécrète de la *déhydroépiandrostérone (DHEA)*, l'hormone de la mémoire et de la récupération.

En stimulant cette hormone, la cohérence cardiaque détend l'organisme et le prépare à une nuit réparatrice.

**Conseil pratique : ne restez pas figé sur vos heures de séances et n'hésitez pas à pratiquer lorsque vous vous sentez tendu, ou avant un événement stressant (entretien, réunion, discours, concours...).**

**Le saviez-vous ? 5 minutes de pratique de la cohérence cardiaque induisent 5 heures de bienfaits sur le corps. C'est pourquoi il n'est pas nécessaire de répéter l'exercice de cohérence cardiaque plus de 3 fois par jour.**

**L'idéal est de pratiquer 3 séances par jour, tous les jours, pendant au moins 3 mois.**

Plus vous pratiquez régulièrement et pendant une longue période, plus l'état de cohérence cardiaque tiendra dans le temps, ce qui vous permettra à terme, de ne plus être dans la nécessité de pratiquer aussi fréquemment.

## **Les difficultés que vous allez rencontrer en vous formant à la cohérence cardiaque**

Bien que très simple à comprendre, la cohérence cardiaque est plus difficile à pratiquer, et de nombreuses personnes

Le plus dur est d'**intégrer les séances dans votre vie quotidienne**, et de transformer cette pratique en habitude. Cette formation à la cohérence cardiaque a pour but de vous donner toutes les clés pour réussir vos séances mais je ne peux pas vous apporter la motivation et la rigueur que vous devrez maintenir. Gardez en tête que les bénéfices de la pratique régulière de séances de cohérence cardiaque sont puissants que ce soit sur le court, moyen, et long terme.

**Respirer naturellement par le ventre** n'est pas si facile lorsqu'on n'a jamais essayé ou que l'on ne nous a pas expliqué. Suivez cette vidéo et exercez-vous (quelques séances devraient suffire pour que ça devienne naturel) pour avoir une respiration optimale pendant vos séances de cohérence.

**Respirer régulièrement en suivant le rythme de 5 secondes** est particulièrement compliqué les premières semaines, surtout si vous comptez sur votre horloge interne, ou que vous utilisez un chronomètre... Vous risquez de vous concentrer davantage sur la gestion du temps que sur votre respiration et les sensations qu'elle procure.

### LA SOLUTION:

J'ai découvert une application facile à installer et à utiliser sur votre téléphone (IOS et Android) qui apporte une aide précieuse à la pratique de la cohérence cardiaque.

Grâce à elle vous pouvez vous concentrer sur l'essentiel et pratiquer la cohérence cardiaque comme un pro dès les premières séances!

Aussi bien utile aux débutants qu'aux utilisateurs confirmés (je l'utilise encore moi-même alors que je pratique depuis environ 2 ans), l'application est totalement GRATUITE.

*Si vous êtes sur ordinateur, prenez votre smartphone et recherchez dans le store d'application (Playstore, Microsoft Store ou Apps Store) l'application RespiRelax+.*

>>> **lien AppStore (iphones et ipads):** <https://apps.apple.com/fr/app/respirelax/id515900420>

>>> **lien Playstore (smartphones android):**

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.thermesallevard.respi\\_relax&hl=fr&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.thermesallevard.respi_relax&hl=fr&gl=US)