

La cohérence cardiaque

Décrite pour la première fois en France par le Dr David Servan-Schreiber dans son livre *Guérir*, la cohérence cardiaque est un puissant modulateur émotionnel. Utilisée par le CHRU de Lille dans le traitement du stress et de la dépression, elle est également enseignée aux pilotes de chasse, aux contrôleurs aériens ou aux sportifs. Ses applications vont de l'hygiène émotionnelle au soulagement de troubles physiques ou psychiques. Elle constitue également une première approche de la méditation. Explications sur un exercice respiratoire tout simple aux effets thérapeutiques impressionnants.

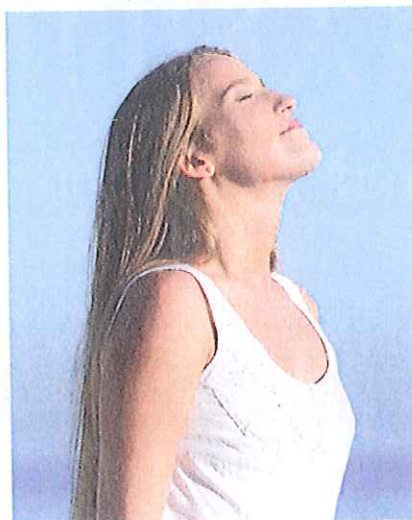
Une femme, assise le dos droit sur un tabouret, observe le mouvement d'une bille sur l'écran d'un ordinateur. Sa respiration suit le déplacement de l'objet. Elle inspire lorsqu'il monte, expire lorsqu'il descend. Un capteur relié à l'ordinateur est fixé au lobe de son oreille, enregistrant en permanence ses pulsations cardiaques. Un logiciel mesure le temps écoulé entre chaque battement de son cœur et les traduit sous la forme d'une courbe. En l'occurrence, une courbe de cohérence cardiaque.

Contrairement à ce que croyait la médecine jusqu'à une époque récente, le cœur n'est pas fait pour battre régulièrement. Le pouls est la moyenne d'un rythme en perpétuel changement. Dans l'état ordinaire, nos pulsations varient de manière chaotique. En cohérence cardiaque, ces variations deviennent régulières, harmonieuses.

Les émotions en lien avec le cœur

C'est à cette régularité des variations du rythme cardiaque que s'intéresse l'homme qui se tient assis aux côtés de la jeune femme. David O'Hare, médecin franco-canadien spécialiste de la cohérence cardiaque et directeur pédagogique de l'Institut de médecine intégrée de Paris, commente la courbe de la jeune stagiaire : « A chaque fois que vous inspirez, votre cœur accélère. A chaque fois que vous expirez, il ralentit. En ce moment même, vous réglez l'activité de votre système nerveux autonome. » L'exercice se termine. La jeune femme affiche un sourire tranquille. « J'ai ressenti comme une expansion dans le thorax », raconte-t-elle. « A présent, je me sens calme et bien réveillée. »

Comme après un exercice de relaxation ? Pas exactement. La jeune stagiaire ne s'est pas seulement apaisée. En trois minutes de respiration



La pratique régulière de la cohérence cardiaque a de nombreux effets favorables pour soi et pour son entourage.

à un rythme précis, elle a induit une cascade d'événements physiologiques favorables à sa santé, et ce pour une durée de trois à six heures. « Le développement des neurosciences remet progressivement le cœur au centre du système nerveux autonome ! », s'enthousiasme David O'Hare. « Notre cœur participe activement à tous les processus impliquant les émotions et les sentiments. C'est un véritable cerveau ! »

Les émotions en lien avec le cœur ? Ce qui était évident pour la littérature ou le cinéma fait désormais l'objet de l'attention des scientifiques. Sous l'influence de John Andrew Armour, chercheur québécois qui a étudié l'influence de cet organe dans la prise de décision, la neurocardiologie est devenue une discipline à part entière. Grâce à lui et à d'autres, on sait que toute personne qui maîtrise son rythme respiratoire influence ses émotions.

Par quel mécanisme ? C'est ce qu'étudie l'Institut américain Heartmath, découvreur de

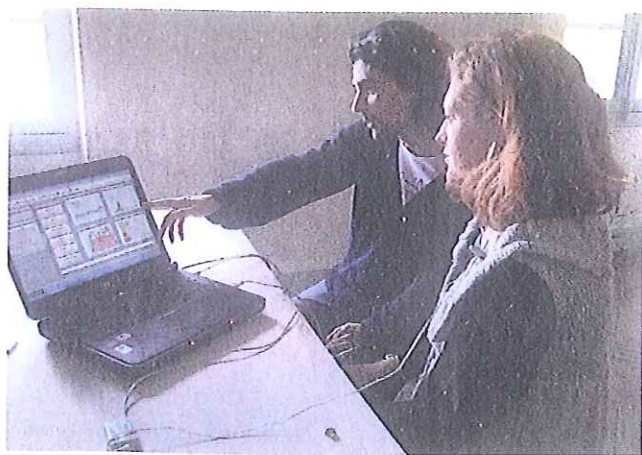
la cohérence cardiaque dans les années 1990. A chaque situation, pensée ou sensation, le cerveau émotionnel envoie un message d'accélération ou de décélération au cœur par l'intermédiaire du système nerveux autonome. Ce système a en charge toute la partie automatique de notre fonctionnement corporel et le maintien de nos équilibres internes. Il est composé de deux branches :

- la branche orthosympathique, qui accélère le rythme cardiaque et permet l'action, la fuite, le combat ;
- la branche parasympathique, qui ralentit ce rythme et induit la récupération, la digestion, la cicatrisation.

Une régulation émotionnelle

Un exemple tout simple illustre ce fonctionnement. Si le téléphone sonne, le cerveau envoie un message d'activation sous forme hormonale au cœur qui accélère pour permettre de saisir le combiné à temps. A l'inverse, si une pensée relaxante ou même triste se présente, un message d'inactivation est aussitôt envoyé. Le cœur ralentit. Cette communication permanente entre cœur et cerveau est adaptative. Elle nous permet de faire face aux différentes situations de la vie. Or ce que l'Institut Heartmath a découvert, c'est que le cœur n'est pas seulement un lieutenant aux ordres du cerveau. Il l'influence également. En accélérant ou décélérant, il active ou apaise les centres cérébraux émotionnels.

« De nombreux rythmes biologiques sont automatiques », explique le Dr David O'Hare. « Le métabolisme de l'énergie, de la température et de l'élimination ainsi que notre réaction aux agressions sont sous commande du système nerveux autonome. Or la respiration est la seule partie de ce système à être accessible à notre volonté. C'est notre seule entrée mais elle est terriblement efficace :



Analyse des courbes lors d'une séance de cohérence cardiaque.

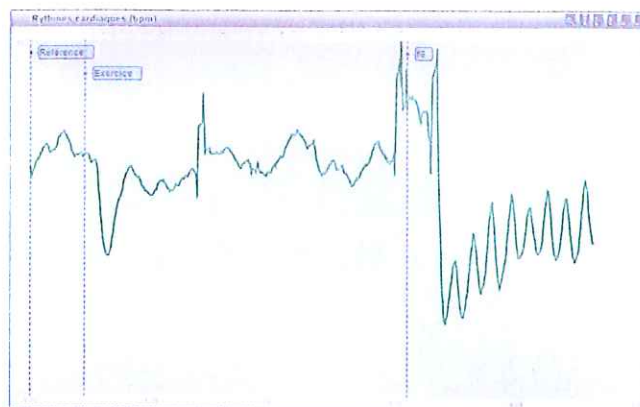
en modifiant la respiration, nous entraînons d'autres systèmes à sa suite, à commencer par... le cœur. » Alors que son rythme varie ordinairement de manière chaotique, lorsque nous égalisons inspiration et expiration, il se met à suivre : ses accélérations et ses décélérations s'harmonisent ! C'est ce qu'on appelle la *cohérence cardiaque*. Or, du fait de l'influence du cœur sur le cerveau, cette cohérence cardiaque induit une régulation émotionnelle que l'on pourrait comparer à la relaxation... A quelques détails près qui font une énorme différence. En effet, parmi les diverses formes de cohérence cardiaque, il a été identifié une fréquence particulière appelée *résonance cardiaque* et dont les effets sont particulièrement profonds.

La fréquence six

Alors que l'état de relaxation se limite au temps de l'exercice, l'état physiologique induit par la résonance cardiaque se prolonge. On considère généralement que la fréquence respiratoire qui la provoque de manière quasi universelle correspond à six respirations par minute, d'où le terme *respiration en fréquence six*. A la suite d'un nombre impressionnant d'études, il a été constaté que, pour une majorité d'êtres humains, le fait de se tenir droit et de se concentrer sur sa respiration en inspirant profondément pendant cinq secondes et en expirant pendant la même durée, non seulement induisait le même cycle d'accélération-décélérations au niveau du cœur mais entraînait à sa suite d'importantes modifications physiologiques, favorables à la santé physique et émotionnelle, et ce pendant une durée de trois à six heures.

La fréquence six peut cependant connaître des échecs avec certaines personnes. Il a été constaté par des praticiens qu'inspirer une seconde de plus, soit six secondes, et expirer toujours pendant cinq secondes amenait un plus grand nombre de personnes à la résonance cardiaque. Les personnes qui répondent à la fréquence six entrent aussi en résonance avec ce rythme. Cette nouvelle respiration est donc intéressante à proposer en cohérence cardiaque.

La liste des effets de la résonance cardiaque ressemblerait à un inventaire à la Prévert. De la méditation à la gestion du stress en passant par le traitement de la douleur, des maladies chroniques comme l'asthme et des addictions, alimentaires ou autres ; de l'entraînement sportif à l'accompagnement de la femme enceinte en passant par la préparation aux examens, les protocoles sont infinis et les résultats impressionnants chez ceux qui la pratiquent régulièrement. A tel point que diverses organisations se sont emparées de cet outil. En France, le CHRU de Lille forme des praticiens en gestion du stress par la cohérence cardiaque. L'armée



La marque f6 correspond au début de la respiration guidée par le métronome à 5 secondes à l'inspiration et 5 secondes à l'expiration (capture d'écran du logiciel de biofeedback).

de l'air l'a adoptée dans le cadre de l'entraînement des pilotes de chasse, suivie par l'aviation civile, qui a vu là un moyen efficace de faire baisser la pression des contrôleurs aériens. Des brigades de CRS ou des casernes de pompiers l'utilisent également.

Des résultats étonnants

Pourtant, il serait dommage de limiter la résonance cardiaque aux seuls métiers à risque. Pour beaucoup, elle est devenue une pratique simple de régulation émotionnelle aux effets variés. Car les bénéfices en sont amplifiés quand celle-ci est couplée à l'activation intentionnelle d'une émotion positive comme la gratitude, l'amour, la confiance, etc. Envoyer des sentiments de gratitude et de reconnaissance dans tout l'organisme en même temps que l'on porte son attention sur sa respiration et son cœur active de nombreux mécanismes de régulation des émotions et, par conséquent, de guérison.

A l'inverse, la visualisation d'une situation stressante en état de résonance cardiaque induit une relativisation de l'événement, non pas par la pensée mais directement par les centres cérébraux émotionnels. C'est ainsi qu'après quelques semaines de pratique une personne prend enfin la décision d'entreprendre une formation après des années d'hésitation, une autre met fin à un trac ou à une phobie, la troisième cesse d'être emportée par ses colères tandis que la dernière se sent moins frileuse et baisse le chauffage !

Une grande partie des pratiquants constate également en quelques jours un recul de leurs comportements addictifs. Beaucoup déclarent se sentir tout simplement de meilleure humeur ou plus heureux, dotés d'une meilleure capacité de décision, voire d'intuitions. Mais les effets les plus inattendus concernent... l'entourage. « Je sens que je parviens mieux à apaiser mon enfant », confie une jeune mère de famille. David O'Hare qui conseille de nombreux praticiens raconte cette histoire désormais fréquente :

« Une femme commence l'entraînement à la cohérence cardiaque et veut inciter son mari à faire de même.

- Comment le convaincre de venir ? demande-t-elle.

- Pratiquez régulièrement vous-même...

Quelques jours plus tard, en consultation :

- Mon mari est moins stressé et dort mieux ! Surtout si je pratique assise dans notre lit. »

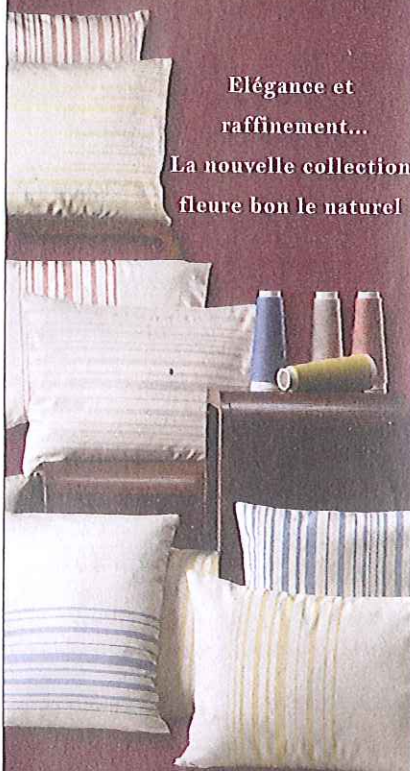
L'explication de ces effets multiples nous vient des neurosciences. L'état de résonance cardiaque est contagieux de par l'activité électromagnétique du cœur. Lorsqu'une femme enceinte pratique, son fœtus entre

FUTAINÉ

1er fabricant de literie en
coton blo certifié...



1er fabricant de linge de lit en
coton blo et teinture végétale



Élégance et
raffinement...

La nouvelle collection
fleure bon le naturel

SCOP Futaine
Z.A. de Joulieu 09000 St Jean de Verges
05 61 05 09 62 /
info@futaine.com / www.futaine.com

PROCHAINS RENDEZ-VOUS :

- Salon Marjolaine - Parc floral de Vincennes
(Paris 12^e), 9 au 17 novembre.

Demandez nos catalogues ☐ adulte ☐ bébé

Nom

Prénom

Adresse

CP Ville

Tel.

E-mail

9836F240

Comment pratiquer la résonance cardiaque ?

Technique de base : pour bénéficier des effets de la résonance cardiaque à long terme, il faut s'accorder de 3 à 5 minutes de respiration rythmée en fréquence six – inspirer pendant 6 secondes, expirer pendant 5 secondes – trois fois par jour : le matin au réveil, environ 4 heures plus tard et dans l'après-midi. Pratiquer au calme, le dos droit et vertical en se concentrant sur le souffle.

Peut-on apprendre seul ? En théorie, oui. En pratique, la respiration rythmée n'induit pas la résonance cardiaque chez 100 % des personnes. La posture et le mode d'attention influencent également la résonance cardiaque. Le seul moyen de savoir si l'on entre réellement en résonance cardiaque est de le vérifier à l'aide d'un logiciel de biofeedback.* Une ou plusieurs consultations permettront d'atteindre la résonance puis d'en améliorer la courbe.

Les limites : la résonance cardiaque est comme le brossage des dents. Pour être efficace, elle doit être pratiquée à vie ! En revanche, avec l'expérience, elle peut être mise en pratique à n'importe quel moment calme de la journée (pause-café, file d'attente, etc.) ou être couplée à d'autres activités (qi gong, assouplissement, visualisations) dont elle renforce les effets.

* Le biofeedback est une technique visant à rendre perceptibles des phénomènes biologiques et des signaux physiologiques du corps dont on n'a pas conscience d'habitude afin d'apprendre à les contrôler de manière volontaire. Le biofeedback, basé sur un électrocardiogramme, permet de visualiser et de contrôler l'activité cardiaque.

en résonance cardiaque. C'est ainsi que l'on peut pratiquer aussi... pour les autres.

Des effets physiques aussi

La pratique régulière de la cohérence cardiaque a de nombreux effets favorables pour l'organisme, authentifiés par plus de 1 300 études scientifiques. Les plus souvent cités sont :

- réduction du stress, meilleure clarté mentale et capacité de prise de décision ;
- amélioration de l'équilibre émotionnel et du sommeil ;
- réduction du diabète, du cholestérol et de l'hypertension ;
- amélioration de l'immunité ;
- régulation hormonale : baisse du cortisol (hormone du stress) augmentation de l'ocytocine (hormone de l'amour) et de la DHEA (hormone antiviellissement), etc. ;
- régulation du poids ;
- augmentation de la variabilité cardiaque, marqueur de santé globale corrélé à l'espérance de vie ■

> Emmanuel Duquoc.

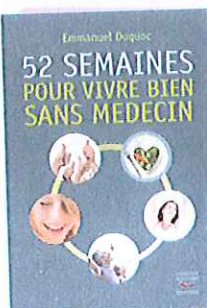


Journaliste et auteur
spécialisé dans le bien-
être, coach certifié en
cohérence cardiaque par
l'Institut de médecine
Intégrée (Paris).
Il est l'auteur des

3 émotions qui
guérissent, un manuel associant résonance
cardiaque et émotions positives, et de 52
semaines pour être bien sans médecin,
un almanach de santé naturelle à paraître
en novembre.

> Contact

Mél : e.duquoc@sfr.fr



52 semaines pour être bien sans médecin

Un guide pour adopter au fil de l'année un style de vie antioxydant et anti-inflammatoire dont on sait qu'il éloigne la maladie. Ce livre en forme d'almanach propose 52 conseils ou pratiques, un(e) par semaine, permettant de renforcer la santé. L'objectif : vivre bien sans avoir besoin du médecin, ni de médicament ni de complément alimentaire. Quelques exemples : cohérence cardiaque, bains dérivatifs, chasse aux polluants, gestes antidouleur, alimentation, attention à visée ouverte, pleine conscience émotionnelle...

De Emmanuel Duquoc, éd. Thierry Souccar (à paraître en novembre 2013).