

Dr David O'Hare

Cohérence cardiaque

365

3 fois par jour • 6 fois par minute • 5 minutes



Guide
de cohérence
cardiaque
jour après jour

Dr David O'Hare

Cohérence cardiaque

365

3 fois par jour • 6 fois par minute • 5 minutes



Guide
de cohérence
cardiaque
jour après jour



COURANTS ASCENDANTS

Collection dirigée par David O'Hare

Du même auteur :

Maigrir par la cohérence cardiaque, Thierry Souccar Éditions, 2008.

6 ordonnances anti-stress, Thierry Souccar Éditions, 2010 (collectif d'auteurs sous la direction du Dr Setbon).

Intuitions, Thierry Souccar Éditions, 2011 (avec Jean-Marie Phild).

Équipe éditoriale : Elvire Sieprawski, Priscille Tremblais

Maquette : Catherine Julia (Montfrin)

Illustrations : © David O'Hare, © Delvallé

Photo : ©Konstantin Kulikov/Fotolia

Imprimé par Qualibris / Imprimerie France Quercy à Mercuès (France)

Dépôt légal : 2^e trimestre 2012

ISBN : 978-2-36549-020-7

© Thierry Souccar Éditions, 2012, Vergèze

<http://www.thierrysouccar.com>

Tous droits réservés

SOMMAIRE

INTRODUCTION

LES EXPLICATIONS

QUATRE NOTIONS DE BASE

(4) LA VARIABILITÉ CARDIAQUE

MISE EN ÉVIDENCE

L'AMPLITUDE DE LA VARIABILITÉ CARDIAQUE

(3) LE CHAOS CARDIAQUE

(2) LA COHÉRENCE CARDIAQUE

MISE EN ÉVIDENCE DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE

LES EFFETS DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE

(1) LA RÉSONANCE CARDIAQUE

LES BASES DU 365

INTRODUCTION

3 FOIS PAR JOUR

6 RESPIRATIONS PAR MINUTE

L'APPRENTISSAGE

VOTRE PRATIQUE

PENDANT 5 MINUTES

RENFORCER LA PRATIQUE

LES INDUCTIONS NON RESPIRATOIRES

LES RENFORÇATEURS PHYSIQUES

RENFORCEMENT PAR L'ENVIRONNEMENT

365, JOUR APRÈS JOUR

NUMÉRO D'URGENCE

AVANT UNE SITUATION DIFFICILE PRÉVISIBLE

LES RELATIONS DIFFICILES

PRATIQUER AVEC UN PROFESSIONNEL

CONCLUSION

INTRODUCTION

Ce guide est aussi simple que son titre. C'est un manuel de sùre vie, d'apprentissage pour une vie plus sereine et plus simple, par la pratique quotidienne de la résonance cardiaque¹, un guide pour tous les jours.

365 : trois cent soixante-cinq jours par an.

Les trois chiffres qui composent le nombre titre de ce guide sont les bases d'une pratique simple mais redoutablement efficace pour la gestion du stress et une multitude d'autres applications induites par la vie moderne et ses contraintes.

365 : c'est tous les jours et c'est en trois lignes tout ce que vous devez savoir pour changer le cours de votre vie vers un meilleur équilibre, une plus grande cohérence en santé physique, émotionnelle et morale.

Habituellement, les guides pratiques commencent par les explications et finissent par un résumé. Ici, nous commençons par la fin car elle justifie les moyens que nous développerons ensemble au fil des pages.

Apprendre, prendre, surprendre et comprendre, dans cet ordre inhabituel :

- **Apprendre** la technique résumée en trois lignes
- **Prendre** la décision de pratiquer
- **Surprendre** par les résultats rapides immanquables
- **Comprendre** les mécanismes qui ont induit ces résultats

365

Le chiffre 3 : TROIS FOIS PAR JOUR.

Le chiffre 6 : SIX RESPIRATIONS PAR MINUTE.

Le chiffre 5 : CINQ MINUTES DURANT.

La résonance cardiaque c'est d'abord et avant tout une pratique *simplissime* et *efficacissime* à condition qu'elle soit *régularissime*. La pratique de la résonance cardiaque commence par 3 séances par jour de 6 respirations par minute pendant 5 minutes. Vous pourriez arrêter votre

lecture à ce point, commencer à mettre en pratique ces trois consignes et bénéficier déjà de résultats tangibles après quelques jours seulement.

La pratique respiratoire présentée ici peut changer votre vie durablement. Lorsque vous reprendrez votre lecture et terminerez ce livre, vous pourrez lire les explications vous permettant de comprendre ce que vous faites. Mais, dans un premier temps, vous n'avez pas besoin de comprendre pour apprendre.

LES EXPLICATIONS

Que l'on parle de résonance ou de cohérence, l'adjectif « cardiaque » est apposé. Du cœur il en sera réellement question dans les pages suivantes. La culture et la science occidentales ont progressivement remis le cœur à la simple fonction de pompe, un organe vital sans âme ni émotion. Descartes a brouillé les cartes de la compréhension de la globalité de l'Homme, sa devise : « je pense donc je suis »² aurait pu être parodiée par les Shadocks³ en « je pompe donc je suis ».

Le formidable développement récent des neurosciences remet progressivement le cœur au centre du système nerveux autonome, il participe activement à tous les processus impliquant les émotions et les sentiments. Le cœur dispose d'un véritable cerveau avec neurones, synapses et sécrétion de neurotransmetteurs aussi appelés « les molécules des émotions »⁴. La neurocardiologie est devenue une discipline à part entière. La découverte, à Montréal, du Dr John Andrew Armour⁵ mettant en évidence ce petit cerveau secondaire totalement impliqué dans tous les processus émotionnels et décisionnaires, a donné les titres de noblesse fondateurs aux neurosciences.

Les preuves, s'il en était encore besoin, s'accumulent et viennent étayer ce que les Égyptiens savaient, bien avant nos ères et errements digressifs : le cœur est un centre émotionnel dans toute sa puissance.

Vous connaissiez déjà l'importance du cœur, la sagesse populaire ne l'a-t-il pas inclus dans d'innombrables dictons désuets, maximes minimalistes et brèves de comptoir : « écoute ton cœur », « si le cœur t'en dit », « je n'avais pas le cœur à... », « mon cœur balance », ainsi que le fameux « le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point »⁶. Blaise Pascal ne pensait pas si bien écrire : nous avons l'habitude de dire que le cerveau raisonne,

vous verrez plus loin que le cœur résonne. La pratique proposée dans les pages suivantes utilise le principe de la cohérence et de la résonance cardiaques. L'auteur des *Pensées* a aussi compris le danger de la pensée dichotomique qui privilégie soit la raison soit le cœur, n'est-ce pas lui qui a écrit « deux excès : exclure la raison, n'admettre que la raison » ?

Pourquoi le cœur ?

La résonance cardiaque est au carrefour des émotions. La démonstration scientifique n'est plus à faire, les études cliniques publiées soutenant le rôle de la variabilité cardiaque dépassent le nombre de 10 000⁷. Nous sommes en terrain scientifique stable. La résonance cardiaque et ses exercices sont des applications pratiques d'une fonction physiologique mesurable dont les effets sont superposables aux pratiques millénaires énoncées plus haut.

Les notions ont aussi été présentées et expliquées dans mes trois précédents livres : « Maigrir par la cohérence cardiaque », « 6 ordonnances anti stress » et « Intuitions ». Dans ce livre je rassemble l'essentiel à connaître, quelle que soit la raison pour laquelle vous désirez apprendre la résonance cardiaque.

Vous découvrirez successivement les explications concernant la variabilité cardiaque, le chaos cardiaque, la cohérence cardiaque et la résonance cardiaque.

[1.](#) Aussi appelée *cohérence cardiaque*, je vous expliquerai plus loin la différence.

[2.](#) Descartes R : *Le Discours de la méthode*, 1637.

[3.](#) Les Shadoks, série animée de la télévision française des années 1970.

[4.](#) Pert C. : *Molecules of Emotion*, Simon & Schuster, 1999.

[5.](#) Armour J. A. : *Neurocardiology*, Oxford University Press, 2004.

[6.](#) Pascal B. : *Les Pensées*, Paris, France, 1670.

[7.](#) Source PubMed le 7 janvier 2012 (10159 publications pour être précis).

QUATRE NOTIONS DE BASE

L'essence du 365 tient dans quatre notions rattachées au cœur et au système nerveux autonome, quatre notions intimement liées entre elles :

- Pour comprendre le 365, il faut comprendre **(1) la résonance cardiaque**
- Pour comprendre la résonance cardiaque, il faut comprendre **(2) la cohérence cardiaque**
- Pour comprendre la cohérence cardiaque, il faut comprendre **(3) le chaos cardiaque**
- Pour comprendre le chaos cardiaque, il faut comprendre **(4) la variabilité cardiaque**

Je vous invite à du canyoning intellectuel, retournons à la source du 365 pour en comprendre les étapes en cascades successives.

(4) LA VARIABILITÉ CARDIAQUE

Nous sommes donc à la source de la cascade de connaissances à descendre. Vous n'aurez à lire ces pages qu'une fois, rassurez-vous. Je serai le plus simple possible. La variabilité cardiaque est le nom communément adopté pour désigner la variabilité de la fréquence cardiaque ou variabilité du rythme cardiaque.

MISE EN ÉVIDENCE

Lorsqu'on prend le pouls, au poignet par exemple, on évalue le nombre de battements cardiaques par minute. Le pouls c'est la fréquence cardiaque.

La prise du pouls est simple, rapide, le résultat est immédiat mais il ne représente qu'imparfaitement la réalité. C'est une valeur essentielle pour évaluer l'état de santé en général et la fièvre en particulier car le pouls est directement lié à la régulation de la température corporelle.

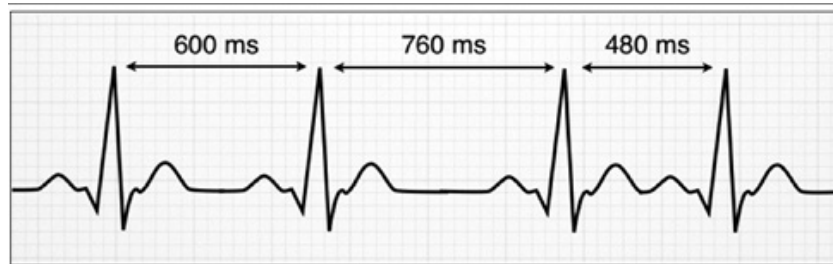
La fréquence cardiaque est une moyenne estimée sur une minute lorsqu'on « prend » le pouls. On compte le nombre de battements pendant une minute. Ce qu'on ne réalise pas en faisant cela, c'est qu'à l'intérieur de cette minute le cœur a accéléré et ralenti des dizaines de fois. Ces mini-accélération/ralentissements sont imperceptibles pour nous.

Pour s'en rendre compte nous devons utiliser un instrument de mesure. Celui-ci peut être un électrocardiogramme, un appareil doppler ou, plus simplement, un capteur de pouls placé sur le lobe de l'oreille relié à un dispositif d'analyse et d'affichage.



L'étude du tracé de la fréquence cardiaque montre que les battements du cœur ne sont pas constants : le cœur accélère et ralentit à chaque instant, plusieurs dizaines de fois par minute. La fréquence cardiaque n'est pas constante. Cette notion capitale était connue de la médecine chinoise⁸, elle fut décrite pour la première fois à l'ère moderne par Stephen Hales⁹, physiologiste britannique au XVIII^e siècle. Ce n'est qu'au cours des années 1950 que l'importance de la variabilité cardiaque fut à nouveau considérée avec l'avènement des appareils médicaux de plus en plus précis et abordables.

Prenons l'exemple d'un tracé d'électrocardiogramme schématisé ci-dessous :



© Dr David O'Hare

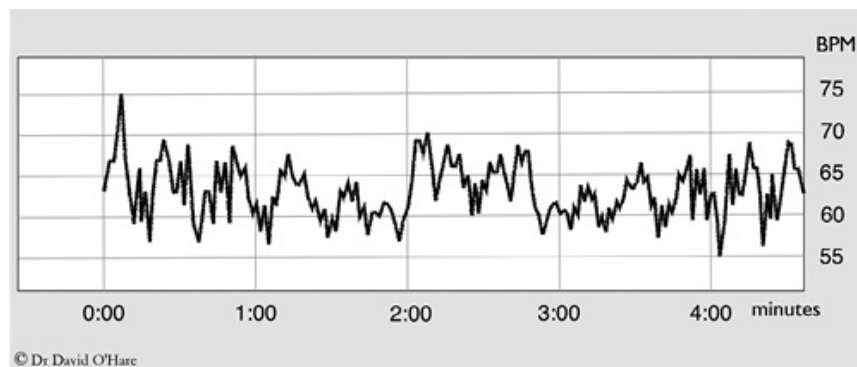
variabilité cardiaque sur un électrocardiogramme

La distance séparant deux pics (battements cardiaques) n'est jamais identique.

Dans notre très court exemple sur quatre battements, les intervalles sont respectivement de 600, 760 et 480 millisecondes. Le cœur accélère et ralentit en permanence, sa fréquence n'est pas stable, elle s'adapte aux demandes en temps réel. Ces variations sont imperceptibles lors de la prise du pouls car elles se mesurent en millièmes de seconde (ms).



Le suivi des fluctuations de la fréquence cardiaque peut être objectivé sur le tracé affiché d'un logiciel de variabilité cardiaque.

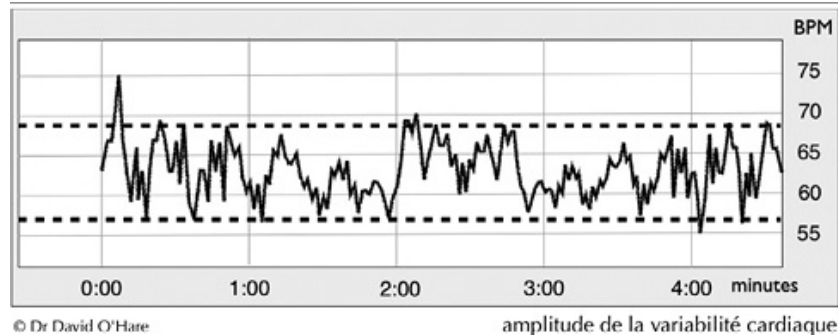


Dans cet exemple d'un enregistrement d'une durée d'un peu plus de 4 minutes, la fréquence cardiaque a été inscrite sous forme de graphique en fonction du temps.

- Lorsque le cœur accélère la courbe monte
- Lorsque le cœur ralentit, la courbe descend

L'échelle horizontale affiche le temps, en minutes. L'échelle verticale à droite affiche la fréquence cardiaque en battements par minute (bpm). La courbe montre donc la fluctuation de la fréquence cardiaque, les variations du pouls.

L'AMPLITUDE DE LA VARIABILITÉ CARDIAQUE



Examinons à nouveau la courbe de la variabilité cardiaque. Nous pouvons constater que la fréquence cardiaque semble osciller entre un maximum et un minimum. C'est ce qu'on appelle l'amplitude de la variabilité cardiaque. L'importance de cette amplitude est un témoin de la capacité d'adaptation aux changements de l'environnement. Une grande amplitude est ainsi le marqueur d'un bon état de santé et d'équilibre.

La mesure de l'amplitude de la variabilité se fait au moyen des logiciels de variabilité cardiaque (voir sur le site <http://www.respire365.com> pour des informations complémentaires). L'importance de cette amplitude permet d'évaluer l'état de santé global, autant physique que psychique et le mode de vie favorable ou non à la stabilité interne et donc, à une longue vie (la saine vie). C'est une constante pour chaque individu.

Ce qui réduit la variabilité cardiaque

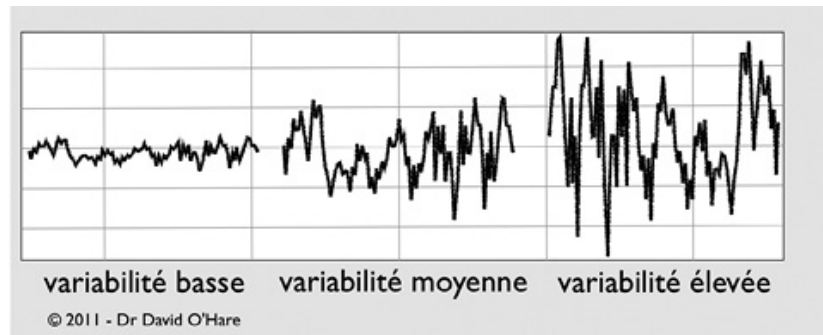
- **L'âge**
 - On perd environ 3 % de variabilité par année d'âge
 - La variabilité cardiaque est si intimement liée à l'âge qu'il existe des logiciels permettant d'évaluer l'âge biologique (voir à la page 52) à partir de la variabilité
- **Les maladies chroniques**
 - Le diabète
 - Les affections cardiovasculaires
 - Les cancers

- Les maladies inflammatoires
- L'obésité
- La quasi totalité des maladies de longue durée
- **La fatigue**
- **Les facteurs psychologiques**
 - Le stress
 - L'anxiété
 - La dépression
- **Certains produits**
 - Le tabac
 - La pollution
 - Les substances addictives
 - Certains médicaments
- **Le style de vie**
 - Le surpoids
 - La sédentarité
 - Les décalages horaires
 - Le manque de sommeil

Ce qui augmente la variabilité cardiaque

- **L'exercice physique régulier**
- **Le repos, les vacances, la relaxation**
- **La méditation et les pratiques équivalentes (cette liste n'est pas limitative)**
 - Le *mindfulness*
 - Le yoga
 - Le tai chi
 - Le Qi Gong
 - La prière
 - La récitation de mantras
 - La respiration 365¹⁰
 - Un style de vie sain, régulier et équilibré
 - Une alimentation équilibrée
 - Une hydratation suffisante
 - Un sommeil satisfaisant
 - De l'amour et une sexualité épanouie

La variabilité cardiaque est un marqueur de santé



La variabilité cardiaque se caractérise donc par son amplitude. Celle-ci est corrélée à l'espérance de vie, toutes causes de mortalité confondues. Pour un individu donné, l'espérance de vie est supérieure à celle d'une autre personne du même âge si l'amplitude de sa variabilité cardiaque est plus importante.

Il s'agit bien d'un marqueur de santé globale et d'homéostasie¹¹.

Plus un cœur varie, plus il s'adapte et plus il est capable de réagir, c'est la confirmation d'un bon état d'équilibre et d'adaptation.

De nombreuses pratiques permettent d'augmenter la variabilité cardiaque, ces pratiques de style de vie ont été démontrées par des études cliniques comme favorables à la santé physique et psychologique ainsi qu'à la longévité. Toute activité, comportement ou style de vie favorable à la santé et au bien-être se traduit par une augmentation progressive de l'amplitude de la variabilité cardiaque.

À retenir

- 1• Le cœur accélère et ralentit en permanence, c'est la variabilité cardiaque
- 2• L'importance de la variabilité cardiaque se mesure à son amplitude
- 3• Plus l'amplitude est élevée, plus l'état d'équilibre et de santé est important
- 4• Toute pratique qui fait du bien et qui est favorable à la santé augmente la variabilité de la fréquence cardiaque

⁸. Qi Bó : *Canon de l'Empereur Jaune*. Le plus ancien ouvrage de médecine traditionnelle chinoise (-2500).

⁹. Hales S. : *Haemastaticks*, G.B, 1733.

¹⁰. Il s'agit de l'objet de ce livre, vous l'aurez compris.

¹¹. Homéostasie : capacité d'un être vivant à maintenir son milieu intérieur stable au sein d'un environnement changeant et instable.

(3) LE CHAOS CARDIAQUE

L'observation de la courbe de la variabilité cardiaque a montré que le cœur accélère et ralentit en permanence. Le cœur participe activement au système nerveux autonome¹² dont il occupe une fonction essentielle permettant l'adaptation en temps réel aux changements environnementaux.

L'environnement dans lequel nous vivons est en constant changement. Les changements sont aléatoires, imprévisibles et complexes, l'environnement est chaotique.

Le milieu chaotique, nos pensées, nos émotions et nos sentiments activent aussi le système nerveux autonome et alimentent le chaos résultant. Le rôle essentiel du système nerveux autonome est de maintenir le milieu interne stable pour préserver la vie.

Le chaos cardiaque observé est le témoin d'une rapide et d'une bonne adaptation du cœur, donc de tout le système à l'environnement. Il est bon d'être en chaos cardiaque, c'est l'état normal. C'est cette adaptabilité optimale qui a permis à l'espèce humaine de demeurer en vie au sein d'un environnement hostile et changeant. L'homéostasie est ce qui a permis à notre espèce de survivre.

Le système nerveux autonome comporte deux sous-systèmes :

- **Le système nerveux orthosympathique** dédié à la préparation à la fuite ou au combat, mobilisant les ressources, l'énergie et l'attention pour cette éventualité ; il utilise l'*adrénaline* (ainsi que d'autres médiateurs bien entendu), et accélère le cœur en vue d'augmenter le débit sanguin et sa pression, la mise à disposition de l'oxygène et du glucose, tous deux carburants essentiels pour les muscles. On l'appelle plus souvent le système nerveux sympathique en ignorant le préfixe « ortho ».
- **Le système nerveux parasympathique**, c'est l'autre branche responsable du repos, de la relaxation, de la restauration et de la reconstitution des ressources. Ce système calme et ralentit le cœur par le nerf vague. Vous avez certainement entendu vaguement parler du choc « vagal », c'est la trop

forte stimulation de ce nerf vague qui déclenche un ralentissement trop brutal de la fréquence cardiaque et la syncope transitoire.

Nous nous adaptons en permanence et en temps réel aux changements perçus et aux menaces éventuelles en activant alternativement le système sympathique (l'accélérateur) ou parasympathique (le frein).

C'est cette alternance chaotique qui est visible sur les tracés d'enregistrement du pouls.

Le chaos est l'état normal de la fréquence cardiaque, c'est la preuve que nous arrivons à nous adapter rapidement à toute demande d'adaptation face aux changements incessants dans notre environnement.

À retenir

- 1• Le monde change, ses changements sont chaotiques
- 2• La variabilité cardiaque observée sur la courbe de pouls est chaotique car elle répond en temps réel aux changements pour adapter la fréquence cardiaque à la demande
- 3• Le système nerveux (ortho)sympathique agit comme un accélérateur pour le cœur
- 4• Le système nerveux parasympathique agit comme un frein pour le cœur
- 5• La courbe de la variabilité cardiaque permet d'observer l'action du système nerveux autonome

[12.](#) Système Nerveux Autonome : c'est la partie involontaire, réflexe et automatique qui gère la quasi totalité des régulations et des adaptations de l'organisme. L'autre branche, le système nerveux somatique, est la branche volontaire destinée principalement à l'action, sa mise en œuvre est issue d'une décision, d'une volonté.

(2) LA COHÉRENCE CARDIAQUE

La cohérence cardiaque a été présentée au grand public pour la première fois en langue française par le Dr David Servan-Schreiber dans son livre bestseller *Guérir*¹³. *Guérir du stress de l'anxiété et de la dépression sans médicament ni psychanalyse*, c'est dans ce contexte que la cohérence cardiaque occupe deux chapitres. Plus d'un million d'exemplaires en langue française, plus de cinquante traductions ont propulsé cet ouvrage au rang de référence mondiale de développement personnel et de prise en charge autonome. La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de prise en charge du stress et de la gestion optimale des émotions.

Le terme « cohérence cardiaque » apparaît de plus en plus souvent dans la presse, les médias ou sous la plume d'un nombre croissant de médecins et de chercheurs. La cohérence cardiaque est un état particulier de la *variabilité cardiaque* vue précédemment.

Les notions rébarbatives mais essentielles concernant la variabilité cardiaque vont vous permettre de comprendre immédiatement celle de cohérence cardiaque. La cohérence cardiaque se met en évidence avec un exercice très simple.

MISE EN ÉVIDENCE DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Je vous demande un grand moment d'imagination.

La scène que je décris et que je vous demande de créer dans votre esprit est la démonstration que je présente lors de chacune de mes conférences ou de mes ateliers, c'est aussi celle que je propose à mes patients lors de notre première rencontre. J'aurais préféré vous savoir face à moi pour que ce moment soit plus tangible, plus authentique, plus réel pour vous.

Imaginez

Une table, un ordinateur, deux chaises face à face, la vôtre et la mienne, assez proches.

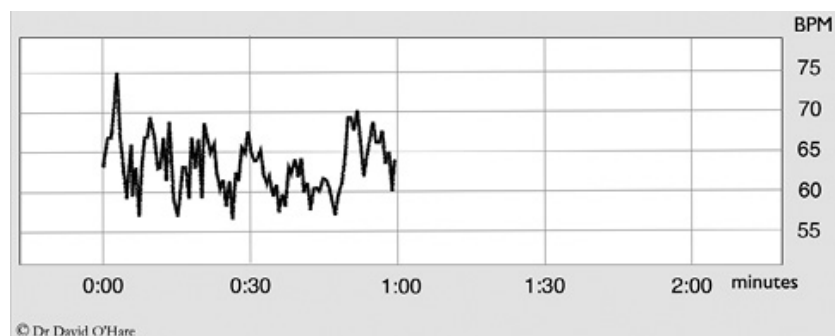
Prenez place, mettez-vous à l'aise, détendez-vous, c'est une démonstration.

Je place sur le lobe de votre oreille attentive un petit clip relié par un fil à l'ordinateur sur la table.

Regardez l'écran. Vos pulsations cardiaques s'affichent. Quelques secondes plus tard, le logiciel affiche la courbe de votre variabilité cardiaque.

Vous êtes calme. En position assise, attentive. Pas de bruit, peu de stress en dehors de celui de la curiosité et de l'anticipation des instants qui suivent. Pourtant votre fréquence cardiaque fluctue. Votre cœur accélère et ralentit sans raison apparente. C'est normal. Votre cœur joue son rôle à la perfection. Votre pilote automatique veille et régule pour vous toutes les constantes de votre corps.

Nous enregistrons votre fréquence cardiaque depuis une minute et demie environ. J'imagine avec vous la forme de la courbe. Elle ressemble probablement à celle-ci :



Je vous explique alors que votre fréquence cardiaque moyenne est d'environ 62 bpm (battements par minute), qu'à une minute d'enregistrement votre fréquence cardiaque était d'environ 67, que votre cœur a accéléré jusqu'à 75 quelques secondes après le début de l'enregistrement et que la fréquence cardiaque a oscillé entre 57 et 75 pendant cet enregistrement. Prenez le temps de vérifier sur la courbe, vous comprendrez mieux.

Regardez-moi maintenant.

Nous allons respirer ensemble. Je guiderai votre respiration de la main. Regardez ma main. Je joue au chef d'orchestre. Vous êtes le soliste. Votre instrument à vent, c'est la respiration.

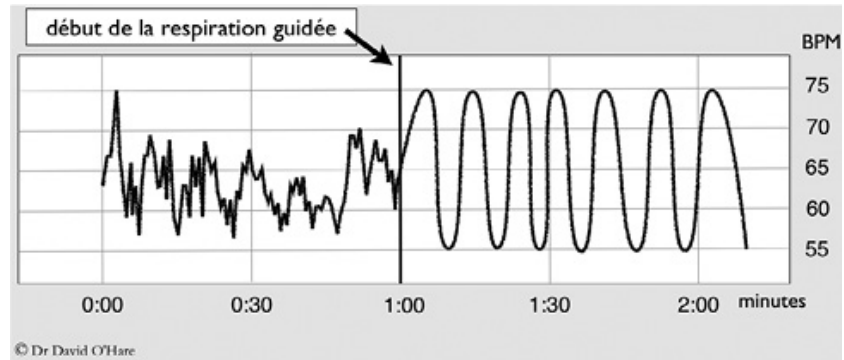
Lorsque je dirige la main vers le haut je vous demande d'inspirer par le nez, amplement avec le ventre. Suivez bien le rythme lent de mon geste. Lorsque je dirige la main vers le bas, je vous demande de souffler

lentement, comme si vous vouliez souffler, au ralenti, toutes les bougies d'un gâteau sans faire voler le sucre glace. Doucement. Lentement.

Nous allons continuer pendant plusieurs respirations.

Ne regardez pas encore l'écran. Respirez et concentrez toute votre attention sur le souffle. Inspirez. Soufflez. Inspirez. Soufflez. Nous poursuivons pendant une minute environ.

Vous pouvez regarder l'écran :



L'aspect de la courbe de votre fréquence cardiaque a changé.

Dès que vous avez commencé à respirer lentement au rythme de ma main, la courbe est devenue plus régulière et plus ample (plus haute).

Cet aspect de courbe est obtenu chaque fois que vous répétez cet exercice de respiration ample, consciente et guidée.

La courbe était chaotique avant le début de la respiration guidée (avant la flèche).

La courbe est devenue cohérente avec la respiration guidée (après la flèche).

Vous êtes, à ce moment-là, en état de cohérence cardiaque.

Constatez

- La courbe de la variabilité cardiaque devient harmonieuse et douce
- L'amplitude augmente
- La variabilité cardiaque se synchronise avec la respiration

J'explique

Lorsqu'on inspire le cœur accélère. Le mécanisme est complexe, il s'agit d'une inhibition du système parasympathique (le frein). C'est comme si on enlevait le pied du frein dans une descente, la voiture accélère.

Lorsqu'on expire, le cœur ralentit. Souffler comprime l'abdomen. Comprimer l'abdomen stimule le système parasympathique (le frein) qui ralentit le cœur. C'est comme si vous remettiez du frein dans la descente, la voiture ralentit.

ENTRE PARENTHÈSES

Le système sympathique c'est l'accélérateur pour le cœur, nous le savons maintenant, c'est le système de la fuite ou du combat, celui de la défense ou de l'attaque, celui qui mobilise l'énergie vers l'extérieur, vers les muscles. C'est l'adrénaline. Une inspiration brusque et bloquée va accélérer le cœur. N'est-ce pas ce que vous faites spontanément lorsque vous avez peur ? Grande inspiration automatique d'effroi avec blocage inspiratoire, un énorme H aspiré et bloqué. Votre pilote automatique a ordonné à votre cœur d'accélérer et de se préparer à fuir ou à se battre, il y a rajouté la respiration juste pour accentuer d'avantage le message.

Que faites-vous lorsque le danger est passé ? Un soupir profond de soulagement, le « ouf » libérateur. Vous stimulez ainsi le système parasympathique, celui de la relaxation, du repos et de la reconstitution de l'énergie, la conservation de l'énergie, celui qui immobilise l'énergie vers l'intérieur. Tout se calme, tout se restaure et se reconstitue pour les prochaines alertes. Fin de la parenthèse de physiologie appliquée.

Il est donc possible de contrôler les accélérations et les ralentissements du cœur en contrôlant la respiration. Nous possédons ainsi un moyen détourné pour influencer notre système nerveux autonome que nous pensions inaccessible à la volonté. Nous avons trouvé une faille dans la protection de notre système de guidage automatique et nous allons l'exploiter.

Le système nerveux autonome est notre pilote automatique, c'est lui qui gère toutes les régulations automatiques de notre corps. La régulation autonome comprend la température corporelle, le taux de sucre dans le sang, la digestion, les niveaux de toutes les hormones, les phases de veille et de sommeil, la sensation de faim et de satiété, la fréquence respiratoire, le poids corporel (et oui, c'est aussi une régulation automatique indépendante de la volonté), les cycles menstruels, la fréquence cardiaque et des milliers d'autres variables qui sont ajustées à chaque seconde de façon totalement inconsciente et involontaire. À la différence des pilotes automatiques des avions, nous ne pouvons pas débrancher notre système nerveux autonome.

Essayez donc de vous suicider en arrêtant de respirer, il est impossible d'expirer de cette façon, c'est plus fort que vous.

Mais nous avons trouvé un moyen de pénétrer le système, ce cheval de Troie c'est la respiration. Domptez la respiration et vous aurez un certain contrôle de vos automatismes.

Reprenez votre souffle car nous allons continuer notre exploration.

Lorsque la respiration devient consciente, c'est-à-dire lorsque je l'observe et que je la contrôle par la volonté, j'adopte automatiquement un rythme régulier avec des inspirations et des expirations profondes amples et régulières. Le cœur est entraîné à la suite et il se synchronise avec la respiration. Ce phénomène a été décrit par Antonio Valsalva¹⁴ vers 1705 en Italie.

Lorsqu'on observe la courbe du pouls pendant une respiration consciente, ample et régulière, la fréquence cardiaque de chaotique devient cohérente et ses fluctuations surviennent régulièrement à chaque respiration. C'est ce que nous avons fait ensemble en imagination il y a quelques pages. Ce phénomène porte le nom barbare d'Arythmie Sinusale Respiratoire, c'est le nom officiel et scientifique de la cohérence cardiaque ou effet Vaschillo, du nom du médecin russe qui l'a décrit. Vous comprenez pourquoi il est plus simple de dire « cohérence cardiaque » que « arythmie sinusale respiratoire par effet Vaschillo ».

Je ne vous ai pas encore tout dit.

Dans notre exemple imaginaire précédent je ne vous ai pas seulement fait prendre conscience de votre respiration ample et régulière, j'ai aussi, sans vous le dire, imposé une fréquence respiratoire très particulière : celle d'une inspiration de **cinq secondes** suivie d'une expiration de **cinq secondes**.

Lorsqu'on adopte une respiration lente, ample, régulière, abdominale à la fréquence particulière de 6 cycles par minute il se produit ce phénomène étrange que l'on appelle la résonance cardiaque. Il s'agit aussi de cohérence cardiaque, c'est-à-dire une courbe régulière, ample synchronisée avec la respiration, mais lorsque la fréquence de résonance de 6 respirations par minute est atteinte l'amplitude de la courbe de pouls devient maximum.

La cohérence cardiaque c'est tout simplement la courbe de la variabilité cardiaque qui entre en cohérence avec la respiration. L'état de cohérence

cardiaque est un état induit par la volonté, il est temporaire car il ne dure que le temps de la respiration rythmée. La résonance cardiaque est un état de cohérence cardiaque induite par une respiration à la fréquence de 6 respirations par minute.

L'état de cohérence cardiaque entraîne de nombreux effets physiologiques, biologiques et physiques.

LES EFFETS DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Les effets immédiats et fugaces

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 immédiats et 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)¹⁵.

- **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 cœur, avoir le cœur sur la main, avoir un grand cœur sont des expressions populaires ancestrales qui trouvent ainsi un écho biologique.
- **Augmentation du facteur natriurétique auriculaire,** une hormone sécrétée par le cœur 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.
- **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 inhiber les zones non indispensables. 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 événements (confirmé par des études au moyen de questionnaires).

Les effets à long terme

Il n'y a pas d'effet à long terme !

Ce n'est pas vraiment une boutade, c'est une constatation. 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. La pratique régulière de la cohérence cardiaque, telle que je la recommande, permet, par l'entraînement de cumuler les bénéfiques et de progresser.

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.**
- **Meilleure tolérance à la douleur**, et diminution de la douleur. Les effets sont particulièrement nets pour des douleurs neurologiques comme la migraine, les sciatiques 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.

[13.](#) Servan-Schreiber D. : *Guérir*, R. Laffont, 2003.

[14.](#) Antonio Maria Valsalva, anatomiste et médecin né à Imola en 1666. C'est lui qui a aussi découvert comment souffler en se bouchant le nez pour débloquer les oreilles en plongée ou en avion, qui n'existait pas encore bien sûr.

[15.](#) Résultats obtenus principalement par la recherche de l'Institut Heartmath en Californie. C'est le premier institut qui s'est intéressé à la cohérence cardiaque (dès l'année 1991), il a son propre laboratoire et ses chercheurs.

(1) LA RÉSONANCE CARDIAQUE

L'état de cohérence cardiaque peut être obtenu de plusieurs façons, la respiration rythmée à 6 par minute en est une parmi d'autres, nous présenterons certaines pratiques plus loin dans ce livre.

J'ai choisi de commencer par la méthode la plus simple, la plus automatique et physiologique : lorsque vous respirez volontairement, lentement, amplement 6 fois par minute vous êtes pratiquement certain d'être en cohérence cardiaque.

C'est cette méthode de mise en cohérence cardiaque par la respiration à la fréquence 6 que j'ai appelée résonance cardiaque. Je répète, ce n'est pas la seule méthode mais c'est la plus simple pour commencer, elle peut aussi être perfectionnée par la suite.

La fréquence de résonance de 6 respirations par minute suscite beaucoup de questions et d'intérêt. Il s'agit d'une fréquence respiratoire commune à tous, c'est une constante physiologique propre à l'être humain.

En fait, la fréquence de résonance est proche de 6 cycles par minute car elle peut légèrement varier d'un individu à l'autre, c'est une fonction de la taille de la personne (c'est un peu compliqué à expliquer dans ce livre pour tous les publics, mais vous pouvez chercher à « onde de Traube-Hering-Mayer » dans votre navigateur web préféré pour comprendre comment la longueur de l'aorte influe sur la fréquence de résonance).

La fréquence de 6 respirations par minute correspond à une fréquence respiratoire de 0,1 Hertz, le Hertz étant l'unité de mesure des fréquences. 1 événement par seconde c'est 1 Hertz (Hz), 1 événement toutes les 10 secondes c'est dix fois moins, soit 0,1 Hz.

0,1 Hz semble être une fréquence de résonance de nombreux biorythmes, comme si l'un des organes (la respiration) entraînait à sa suite tout un ensemble de biorythmes bienfaiteurs. Ce sont ces biorythmes bienfaiteurs qui expliqueraient les effets positifs d'une pratique régulière de la cohérence cardiaque. Il se trouve aussi que le système sympathique et le système parasympathique ont aussi une fréquence de résonance commune autour de 0,1 Hz. Lorsque la respiration atteint cette fréquence de manière

volontaire il y a un équilibre des deux systèmes et une amplification de leur résonance et de leur efficacité.

Sans vouloir compliquer plus que nécessaire mon propos, j'aimerais signaler que la plupart des logiciels de cohérence cardiaque comportent une courbe appelée spectrogramme qui permet de « voir » en temps réel l'activation sympathique ou parasympathique à l'écran grâce justement à leurs fréquences respectives. La zone de 0,10 Hz est, sur le spectrogramme, une zone de chevauchement de ces deux systèmes.

À retenir

- 1•** La variabilité cardiaque est la capacité qu'a le cœur à accélérer et à ralentir sous l'effet des changements de l'environnement, l'amplitude de la variabilité cardiaque étant le témoin de notre capacité d'adaptation.
- 2•** Le chaos cardiaque est l'état normal de la courbe de la variabilité cardiaque, le cœur accélère et ralentit de façon désordonnée car il s'adapte instantanément à un environnement chaotique.
- 3•** La cohérence cardiaque est un état particulier de la variabilité cardiaque induit par la respiration qui entraîne une augmentation de l'amplitude, une synchronisation avec la respiration et, surtout, de nombreux effets bénéfiques pour la santé et le bien-être.
- 4•** La résonance cardiaque est un état particulier de la cohérence cardiaque obtenu en respirant consciemment de façon ample à la fréquence de 6 fois par minute (0,1 Hz), les effets bénéfiques étant amplifiés et maximum de cette façon.

LES BASES DU 365

INTRODUCTION

Prononcez-le comme vous le voudrez : trois-six-cinq, trois-soixante-cinq ou trois-cent-soixante-cinq, quel que soit votre choix, 365 reste la base. 365 est un exercice à pratiquer tous les jours. Ce sera la première bonne décision qui permettra d'enchaîner sur de nombreuses meilleures décisions par la suite.

365 c'est trois chiffres et un nombre, c'est le B.-A.-Base de la méthode, apprenez à compter sur eux avant de comprendre l'algèbre et les formules plus complexes de développement personnel. 365 c'est la base de la thématique de ce livret, c'est notre thématique et nous aimerions que vous puissiez bientôt dire : « c'est ma thématique ». Pour apprendre les maths sans être en échec, la meilleure façon c'est de progresser méthodiquement. 365 c'est la méthode, la table de multiplication de vos capacités à mieux vivre.

365 puise ses sources à plusieurs courants, certains récents, d'autres très anciens. La source principale est la cohérence cardiaque que nous venons de définir, les autres affluents et influences principales viennent de la méditation, du *mindfulness* et de pratiques respiratoires millénaires, c'est aussi un état d'esprit et du corps, c'est un état de préparation à l'action. 365 concentre en un exercice de base une science humaine expérimentée, efficace et fidèle. Il s'agit d'une pratique, simplifiée à l'extrême, pour être pratique justement.

Rappelons les trois lignes du programme 365 :

3 fois par jour ...

6 respirations par minute ...

5 minutes durant.

Vous savez tout, est-ce suffisant ? Je pense que quelques explications seraient quand même bienvenues pour enrichir et améliorer votre pratique. 365 est un nombre qu'il faut déchiffrer et cela ne veut pas seulement dire le décomposer en trois chiffres. Nous le ferons plus loin et détaillant chaque

ligne du 365 *en trois lignes* mais remettre cet exercice dans son contexte sera plus cohérent et, pour vous, plus utile.

3 FOIS PAR JOUR

L'exercice 365 s'apprend et se pratique tous les jours pour obtenir des résultats. Les trois chiffres qui forment son nom ont chacun une raison basée sur la physiologie et les constatations faites lors des études cliniques et chez les pratiquants réguliers.

Les effets bénéfiques de la pratique d'un exercice de cohérence cardiaque sont fugaces, c'est-à-dire que les effets ne persistent que quelques heures après la fin de l'exercice comme nous l'avons vu page 37. L'exercice respiratoire à proprement parler sera expliqué à la section suivante : « **6 respirations par minute** ».

Il semblerait que les effets physiologiques et psychologiques aient une durée de 3 à 6 h après la fin de l'exercice. Pour simplifier, on pourrait donc définir une durée moyenne des effets bénéfiques de 4 h. En tout cas c'est ce que la plupart des thérapeutes et utilisateurs professionnels de la méthode ont constaté depuis plus de dix ans de pratique à ce jour.

L'effet principal d'une séance de cohérence cardiaque est l'équilibrage, le recentrage émotionnel et la modulation du cortisol, l'hormone du stress. Il est donc utile de maintenir cet état d'équilibre et de recentrage tout au long de la journée. Une pratique le soir n'est pas vraiment indispensable (en dehors de quelques cas particuliers comme le traitement des insomnies ou des cauchemars). Une journée durant environ 12 h, trois séances quotidiennes espacées de quatre heures permettent donc de maintenir tout le jour les effets sur l'équilibre général. Il est possible d'ajouter une quatrième séance pour les journées particulièrement longues.

Voici donc ce qui est habituellement proposé :

Première séance, au lever

C'est la séance la plus importante de la journée.

Elle est à pratiquer le plus tôt possible après le lever (pas en position couchée), avant le café si possible, avant le petit déjeuner mais après le passage par les toilettes par précaution.

Cette séance est placée au moment où la sécrétion de cortisol est la plus importante dans la journée. Le cortisol est l'hormone qui nous permet de

faire face aux stress, elle est sécrétée par nos glandes corticosurrénales en réponse aux sollicitations, aux menaces et aux tâches à accomplir dans la journée. Sans cortisol, nous ne pourrions pas nous lever le matin, c'est lui qui mobilise déjà notre énergie environ une heure avant le lever. Notre horloge biologique a enregistré nos habitudes et programme cette sécrétion comme une cafetière programmable. Et une tasse de cortisol frais pour démarrer cette journée, une ! Seriez-vous surpris d'apprendre que la caféine a une action physiologique comparable à celle du cortisol ? Lorsque nous programmons notre cafetière pour le matin, nous cherchons à donner un coup de pouce à notre système nerveux autonome.

Trop de cortisol c'est comme trop de café. Comme pour toutes les bonnes choses, il existe un juste équilibre. La sécrétion de cortisol est automatique, elle aussi dépend du système nerveux autonome et permet de répondre aux changements perçus dans l'environnement. Le passage du lit douillet et calme à une journée au bureau, au chantier ou à l'école est un sacré changement de rythme et un véritable stresser quotidien.



Le problème de nos vies c'est que les stresser se multiplient, se décuplent et se surajoutent et notre bonne vieille cafetière déborde. Nous n'avons pas été programmés pour réagir à tant d'informations, de sollicitations, de sonneries, de décisions et de choix. À force d'avoir des

stresseurs pluriels il faudra encore ajouter des S à ce mot qui en comporte déjà quatre !

Il faut environ quatre heures pour que le cortisol revienne à un taux de base, la pratique d'un exercice de cohérence cardiaque va diminuer le niveau de départ et accélérer le retour à la normale. La séance du lever est donc la plus importante et de loin.

Plusieurs mesures du taux salivaire du cortisol¹⁶, effectuées immédiatement avant et immédiatement après un exercice de cohérence cardiaque de plusieurs minutes a montré une baisse qui pouvait atteindre environ 20 %, c'est appréciable aujourd'hui, demain matin et tous les matins qui suivent. Savez-vous aussi que le cortisol en excès réduit les capacités de réflexion et de décision ?

La séance du matin est importante mais elle sera aussi difficile à mettre en place et à maintenir tous les jours (365 jours par an). La pratique de la cohérence cardiaque est simple mais ce n'est pas facile. C'est comme pour se brosser les dents, il n'y a aucun plaisir immédiat à le faire et ceci plusieurs fois par jour, 365 jours par an. C'est la ritualisation qui est alors importante jusqu'à ce que vous réalisiez le bénéfice que cela apporte. Réveillez-vous dix minutes plus tôt si nécessaire, ces dix minutes seront les plus profitables de toute votre journée.

Le stress en excès et ses effets raccourcissent l'espérance de vie, toutes causes de mortalité confondues. Ce raccourcissement peut aller jusqu'à cinq, six ou même dix ans¹⁷ ! L'amplitude de la variabilité cardiaque est inversement corrélée au niveau de stress, la pratique de la cohérence cardiaque (ainsi que toute méthode de gestion émotionnelle du stress) réduit l'impact du stress et augmente la variabilité cardiaque.

Cinq minutes de cohérence cardiaque tous les matins peuvent vous rendre ces années de vie que vous avez hypothéquées à cause d'un mode de vie déséquilibré. Il faudra penser à cela lorsque vous reporterez à demain l'exercice pour rester au lit 5 minutes de plus. C'est comme les dents que l'on conserve parce qu'elles ont été brossées tous les jours même lorsqu'on n'en avait pas vraiment envie.

Deuxième séance, quatre heures plus tard

La méthode la plus simple pour placer la deuxième séance d'exercice de cohérence cardiaque dans la journée, c'est de la pratiquer quatre heures

après celle du matin. Cette séance intervient peu avant le repas de milieu de journée. Elle va permettre un recentrage et une atténuation des événements survenus dans la matinée, préparer le repas et la digestion et éviter la somnolence après le repas, somnolence dite postprandiale.

Dans la plupart des occupations professionnelles, scolaires ou personnelles, le matin est très actif, le système sympathique est suractivé, la balance sympathique / parasympathique penche largement du côté gauche. Un rééquilibrage par l'exercice de cohérence cardiaque va avoir un effet apaisant, il va aussi entraîner une stimulation parasympathique relative qui sert aussi à stimuler la digestion. En effet, le système digestif, ne faisant pas partie du mécanisme de fuite ou de combat (il vaut mieux d'ailleurs ne pas avoir envie d'aller aux toilettes au moment de fuir) sa stimulation est le résultat du système parasympathique.

La pratique d'un exercice avant le repas va couvrir toute la première partie de l'après-midi et permettre de conserver clarté mentale et fraîcheur. Cette séance aussi est importante car il existe un deuxième pic de cortisol en début d'après-midi, la séance d'avant midi permettra de la tempérer.

Troisième séance, milieu ou fin d'après-midi

Cette troisième séance, placée environ 4 h après celle d'avant midi est aussi importante que celle du matin. Pour la plupart des personnes, elle survient à un moment de changement de mode de vie et de rythme : la journée de travail ou d'études est terminée, c'est l'heure de rentrer à la maison et d'aborder sa seconde vie de la journée, les stressés pluriels et les tâches. Cette troisième séance est aussi celle qui est la plus difficile à maintenir sur le long terme car elle survient à un moment où le temps est vraiment compté.

Lorsque l'exercice est bien maîtrisé (avec les instructions qui seront données plus loin) il est possible de le pratiquer dans le moyen de transport pris pour rentrer à la maison ou dans la voiture après avoir coupé le moteur. Asseyez-vous calmement et respirez en suivant toutes les indications du chapitre suivant.

Ne négligez pas ce troisième exercice, votre soirée en dépend, votre sommeil aussi et le bénéfice à long terme de vos exercices également.

Quatrième séance (optionnelle)

Cette session est la moins importante de la journée. Elle peut être instaurée si vos journées commencent très tôt ou se finissent très tard et que votre journée de veille dépasse douze heures.

Vous placerez cette quatrième session avant le repas du soir ou une heure avant le coucher.

Conclusions

Nous avons énoncé l'idéal en termes d'horaires de séances de cohérence cardiaque. Ce qui prime néanmoins c'est la pratique des exercices trois fois par jour, tous les jours en espaçant leurs horaires assez régulièrement dans la journée. Commencez le matin, juste après le lever et répartissez les deux (ou trois) séances suivantes selon vos possibilités. Nous partons pour du long terme, autant qu'il soit confortable.

Pour avoir suivi des centaines de personnes pratiquant la méthode, je sais combien il est difficile de mettre en place ces trois exercices quotidiens de cohérence cardiaque. L'objectif sera atteint lorsque vous ne pourrez plus vous passer de ces trois séances quotidiennes.

6 RESPIRATIONS PAR MINUTE

Voici l'essentiel de tout ce livre : l'exercice du 365.

Pour mieux comprendre le message du 365, il aurait été préférable de commencer par ce chapitre-ci, seulement, le titre aurait été 653 ou 635 ce qui ne veut pas dire grand-chose à la plupart d'entre nous.

Dans ce chapitre, après la présentation, nous aborderons successivement :

- La raison du 6
- L'environnement
- La posture
- La respiration
- L'apprentissage

L'application de la cohérence cardiaque à une démarche quelconque ne peut se faire sans une pratique régulière quotidienne.

La qualité des résultats obtenus dépend de l'application et de l'implication à pratiquer le 365, il n'y a aucune complication.

Vous verrez rapidement que la pratique du 365 s'apparente à un exercice de méditation, c'est exact en partie. Le 365 adopte l'environnement, la

posture, une partie de la respiration à la méditation de la pleine conscience (*mindfulness*). La différence c'est que le 365 est un exercice actif, on « fait » quelque chose en pleine conscience : on respire à une fréquence donnée. Le 365 serait donc plutôt un exercice de *méditation*.

La raison du 6

On pourrait écrire la « réson » du 6 car c'est la respiration à la fréquence de résonance des systèmes cœur/poumon commune à l'espèce humaine qui procure l'augmentation optimale de l'amplitude de la variabilité cardiaque.

La cohérence cardiaque est au maximum lorsque cette fréquence de résonance de 6 cycles respiratoires par minute est atteinte. C'est comme ça, c'est une constante physiologique.

Lorsqu'on me demande pourquoi six et pas neuf ou quatre, je réponds « c'est comme ça ! ». C'est comme si on vous demandait pourquoi la température corporelle « normale » est de 37 °C et pas 58 °C ou -12 °C, ou pourquoi la taille moyenne de l'homme est de 1,60 m et pas 55 cm ou 3,10 m. C'est comme ça !

Il est vraisemblable que toutes les constantes physiologiques soient le résultat de l'évolution qui a trouvé, par tâtonnements, les valeurs qui donnent à notre espèce la plus grande chance de survie dans ce monde-ci. La température de 37 °C est certainement la plus adaptée aux températures moyennes de notre planète, la taille de 1,70 m est peut-être aussi celle qui donne le plus de chances de prospérer. Les dinosaures n'ont-ils pas disparu parce qu'ils étaient trop grands pour les ressources de cette terre ?

Vous allez donc, trois fois par jour, pratiquer des séances de respiration à 6 cycles complets par minute, c'est-à-dire 6 inspirations - expirations par minute.

Pour faire simple, **vous allez inspirer pendant 5 secondes puis expirer pendant 5 secondes**, trois fois par jour (pendant 5 minutes, lire page 73), c'est tout et c'est tout.

Tout simple ? – Oui.

Tout facile ? – Non.

Toujours ? – Tout dépend pendant combien de temps vous aimeriez équilibrer votre vie, réduire votre stress, prendre de la distance par rapport aux difficultés, optimiser vos décisions, augmenter votre intuition. C'est sur mesure, c'est vous qui décidez.

Cette respiration 6 fois par minute est aussi appelée **respiration en fréquence 6**, vous verrez ce terme dans certains livres et chez certains thérapeutes.

L'environnement

Il s'agit d'une pratique de pleine conscience, proche de la méditation. L'environnement doit donc être calme, confortable. Prévoyez un endroit où vous ne serez pas dérangé pendant la durée de la séance, fermez la porte, ne prenez pas de téléphone avec vous.

Si possible, ritualisez le moment et l'endroit, désignez, chez vous un lieu où vous vous retrouverez plusieurs fois par jour pour cet exercice respiratoire de pleine conscience. Une pièce, un bureau, une table, une chaise, vous pouvez aussi vous entourer d'objets personnels. Certaines personnes aiment allumer une bougie qui aide à la fixation de l'attention sur un point. Vous ferez comme bon vous semblera. Si vous ne pouvez pas vous isoler à certains moments dans un endroit suffisamment discret, il reste la voiture, la salle de bains, une pièce à l'autre bout du bureau, un banc dehors. Vous trouverez toujours un endroit pour cinq minutes de recentrage.

Se pose la question de la musique. C'est possible d'en écouter, mais j'ai tendance à proposer la cohérence cardiaque comme un exercice de pleine conscience sur la respiration et sa qualité, la musique pourrait donc être une distraction malvenue. Il s'agit aussi de séances très courtes et selon moi, cinq minutes de pleine conscience respiratoire peuvent se dispenser d'une stimulation sensorielle auditive même agréable. Encore une fois, c'est comme vous voulez, l'important étant **3 fois par jour, 6 respirations par minute, pendant 5 minutes.**

La posture

La cohérence cardiaque ne fonctionne pas bien en position couchée pour des raisons anatomiques et physiologiques, il est donc préférable de la pratiquer assis ou debout.

Pour ce qui est des séances de 365 où la pleine conscience et la focalisation sur la respiration sont importantes (celle du matin notamment), je conseille la position assise. Les séances en position debout ou en marchant, vous pourrez les faire pour des séances intermédiaires dans la

journée. Le 365 se fait préférentiellement assis, le dos droit en limitant les mouvements musculaires.

Asseyez-vous confortablement sur une chaise, vous pouvez être face à une table, un bureau ou simplement sur une chaise isolée. Tenez-vous bien droit, comme si un fil invisible tirait votre tête vers le plafond. Laissez juste le bas de votre dos toucher le dossier de la chaise, étirez votre colonne vertébrale comme si vous désiriez l'allonger, grandissez-vous par la pensée.

Si vous avez l'habitude de pratiquer la méditation, le yoga ou des exercices similaires en vous asseyant sur un coussin, un tabouret, un zafu ou à même le sol, c'est correct. Si vous aimez croiser les jambes comme un bretzel c'est correct aussi, bien que cela comprime l'abdomen et limite l'expansion abdominale de la respiration. L'important c'est d'avoir le dos bien droit comme si vous vouliez dérouler et espacer chacune de vos vertèbres.

Posez les deux pieds au sol si vous êtes assis sur une chaise. Posez vos mains sur vos cuisses en adoptant surtout la position la plus confortable. Nous vous disions plus tôt que la pratique de la cohérence cardiaque est une *méditation*, il ne s'agit pas d'être mollement affaissé et de laisser passer les cinq minutes en *respirotant*. Il s'agit d'un acte volontaire de prise de contrôle de la part involontaire de votre organisme.

Confort ne signifie pas mollesse. Confort veut dire « avec force » (com = avec ; fort = force), en tout cas c'est comme cela que je le perçois. Que la force soit avec vous. Vous constaterez, peu à peu, que la pratique régulière de la cohérence cardiaque sera votre force. C'est dans le calme et la confiance que sera votre force.

La respiration

C'est de la respiration que vous tirerez votre force. C'est par la respiration que vous obtiendrez les résultats. La respiration c'est l'inspiration, c'est aussi l'expiration. Les deux phases sont indissociables et essentielles. L'oscillation de la respiration entre la naissance et l'inspiration profonde du premier cri jusqu'à l'expiration du dernier souffle rythmera notre vie. Vous allez respirer environ 650 millions de fois dans votre vie¹⁸, ce sera exactement autant d'inspirations que d'expirations que vous allez vivre, par lesquelles vous allez vivre.

La respiration possède également une fonction émotionnelle, elle participe à chacune de nos frayeurs, de nos efforts, de nos espoirs, nous retenons notre souffle lorsque nous espérons ou que nous redoutons quelque chose, nous poussons des soupirs de soulagement, notre rythme respiratoire accompagne nos amours, la poésie c'est des mots posés sur une respiration, la colère hache et déchaîne les mots haletants que le souffle court ne peut plus enchaîner, les paroles blessantes sont des soufflets. La respiration est un messager émotionnel destiné à nous-mêmes aussi, lorsque nous inspirons le cœur accélère (rappelez-vous) lorsque nous expirons, le cœur ralentit : le cœur est ainsi informé, en temps réel de notre adaptation à l'environnement et, fidèle messager à son tour, il transmet le message.

Durant votre vie, les 650 millions de messages émotionnels seront automatiques, involontaires, transmis par votre système nerveux autonome. Vous allez prendre le contrôle de 90 respirations par jour¹⁹, tous les jours, et cela suffira pour commencer une meilleure vie.

L'exercice respiratoire du 365 que vous allez mettre en place nécessite la pleine focalisation de votre attention sur la respiration. Un seul sujet d'observation, votre souffle, c'est par la respiration consciente que vous allez pouvoir pénétrer votre système autonome inconscient.

Voyons maintenant cet exercice respiratoire dans le détail. Lorsque vous serez assis confortablement (avec force et droiture) et que vous serez prêt, soufflez complètement, videz vos poumons et votre ventre.

L'inspiration

Vous allez inspirer profondément pendant 5 secondes.

Bien que l'inspiration par le nez ou par la bouche n'ait aucune importance sur le plan de la respiration de la cohérence cardiaque, nous préférons vous demander d'inspirer par le nez, cela permet d'améliorer la focalisation sur la respiration.

Adoptez une inspiration abdominale, c'est-à-dire imaginez que vous faites entrer de l'air dans votre ventre, laissez votre ventre se gonfler. Vous pouvez aussi poser une main sur votre abdomen comme pour le sentir attirer l'air vers l'intérieur. Observez le passage de l'air au niveau des narines focalisez votre attention sur le point d'entrée de l'air et maintenez votre attention à cet endroit de votre corps.

Je vous donnerai dans quelques pages plusieurs méthodes pour décompter les 5 secondes nécessaires à l'inspiration. Vous pouvez commencer par observer la trotteuse d'une montre ou d'une pendule ou compter à l'unisson avec les secondes d'une montre électronique.

Chaque fois que vous inspirez, vous accélérez la fréquence cardiaque en stimulant le système sympathique et en inhibant le parasympathique. Lorsque cette inspiration dure cinq secondes, la fréquence de résonance cœur/poumon/aorte, l'amplitude de la résonance cardiaque est la plus importante et la plus efficace.

L'expiration

Vous allez souffler pendant 5 secondes.

Soufflez par la bouche, comme si vous vouliez éteindre une bougie d'un gâteau d'anniversaire sans faire voler le sucre glace. Vous pouvez également imaginer que vous soufflez dans un paille pour faire des bulles dans la grenadine. Un léger frein à l'expiration au niveau des lèvres va augmenter la pression d'expiration et favoriser la stimulation du système nerveux parasympathique ralentisseur du cœur.

Soufflez avec le ventre. Si vous avez posé votre main sur l'abdomen à l'inspiration, utilisez cette même main pour imprimer légèrement plus de pression à votre expiration.

Observez l'endroit de votre corps d'où l'air le quitte, les lèvres, la bouche ou la gorge pendant cinq secondes.

Chaque fois que vous soufflez vous ralentissez la fréquence cardiaque en stimulant le système parasympathique et en inhibant le sympathique. Lorsque cette expiration dure cinq secondes, la fréquence de résonance cœur/poumon/aorte, l'amplitude de la résonance cardiaque est la plus importante et la plus efficace.

L'alternance inspiration / expiration

Lorsqu'inspiration et expiration alternent de façon consciente, régulière et ample et lorsque la fréquence de cette alternance atteint la fréquence de résonance de 0,1 Hz (6 par minute) le message envoyé au centre de commande du système nerveux central est un message de neutralité émotionnelle et de recentrage de toutes les régulations. C'est exactement comme le joueur de tennis qui se recentre au milieu du court pour avoir le

plus de chances possibles d'atteindre la prochaine balle quelle que soit sa destination.

Intention

L'intention c'est l'attention portée vers le futur. Pendant l'exercice, toute votre attention sera portée sur le moment présent, laissant temporairement de côté le passé et l'avenir. Il est toutefois important de vous asseoir avec une intention : « je vais pratiquer mon exercice de 365 dans l'intention de progresser, de vivre mieux, d'augmenter ma capacité d'adaptation et de changement ». Cette intention peut être posée par une phrase, par une pensée, c'est la raison de votre pratique mais il faut qu'elle soit présente lorsque vous commencez. La pratique de la cohérence cardiaque ne doit pas devenir machinale ou un simple rituel même si elle doit être ritualisée dans le temps.

L'attention

Pendant l'exercice vous allez prêter votre attention et je ne dis pas concentrer votre attention. Prêter, c'est déposer avec l'intention de reprendre. Dans notre exercice l'attention que vous déposerez sera la respiration. Choisissez la région de votre corps, l'endroit, quel qu'il soit, – nez, poitrine, ventre – où la sensation de la respiration est la plus concrète, la plus tangible. Vous permettez à l'attention de s'y placer. Votre attention reste accueillante et les sensations viennent, les sensations s'en vont, vous restez, vous constatez leur apparition, leur changement, leur petit climat et puis leur disparition. Constatez leur profondeur, leur rythme, leur texture, la vitalité qui s'y cache. Une immense simplicité dans tout ça. Visualisez le va-et-vient de l'air et de la vie, imaginez le souffle comme une succession de vagues douces qui enflent et s'étalent.

L'APPRENTISSAGE

Vous aurez compris que l'objectif principal de la mise en place de l'exercice du 365 est une pratique tri-quotidienne à poursuivre indéfiniment. L'automatisation de la fréquence respiratoire serait donc intéressante pour n'avoir qu'à vous consacrer à la pleine conscience sur la respiration.

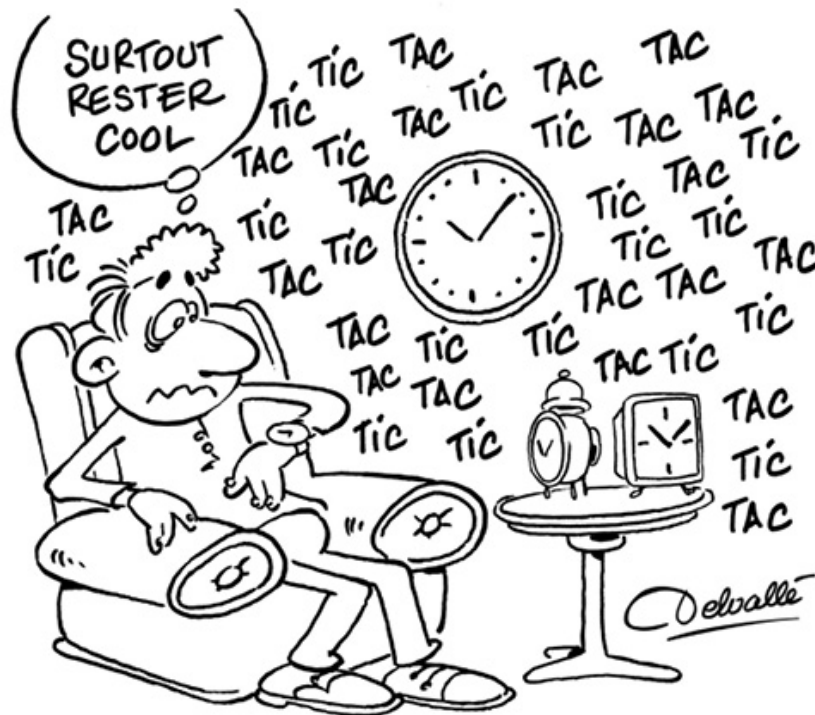
Dans quelques jours vous serez capable de vous asseoir et de respirer à 6 respirations par minute sans avoir besoin d'aucune aide, guide ou accessoire pour décompter les secondes ou les respirations. Mais, au début, vous aurez

besoin d'un guide, en voici donc quelques-uns pour cette période d'apprentissage qui peut durer de une à trois semaines.

Guides pour compter les secondes

Vous pouvez utiliser une montre avec une trotteuse, une montre électronique qui égrène les secondes ou l'affichage des secondes qui défile sur un ordinateur. Il suffit alors de compter cinq secondes en inspirant et cinq secondes en expirant. J'inspire - un - deux - trois - quatre - cinq - j'expire - un - deux - trois - quatre - cinq - j'inspire - un - deux - trois, etc.

Petit à petit le rythme s'imprime et il est possible de laisser tomber le guide après quelques semaines. Il n'y a aucune façon objective de savoir qu'on a atteint ce rythme, cette fréquence bien particulière, il n'y a que l'entraînement et la pratique régulière.



Guides pour compter les respirations

C'est une méthode d'apprentissage un peu plus évoluée car elle permet de vérifier les progrès dans l'autonomisation du processus.

Utilisez une minuterie ou une alarme électronique. Réglez-la sur 5 minutes. Déclenchez-la et respirez lentement, amplement en observant la respiration. Comptez les respirations. J'inspire lentement - j'expire lentement - je compte **un** - j'inspire lentement - j'expire lentement - **deux** -

j'inspire lentement - etc. Continuez ainsi jusqu'à ce que l'alarme sonne. Vous aurez respiré en comptant votre respiration pendant 5 minutes. À combien de respirations l'alarme a-t-elle sonné ? Les premières fois ce sera 40, 50 ou plus en général, c'est normal. Lors du prochain exercice, vous allez vous entraîner à ralentir la respiration. À chaque exercice vous allez adapter la fréquence respiratoire pour obtenir **30 respirations en cinq minutes**²⁰.

Faites vos trois exercices par jour jusqu'à obtenir systématiquement 30 respirations en cinq minutes.

En quelques semaines vous n'aurez plus besoin de la minuterie ou de l'alarme. De temps en temps vous pourrez vérifier qu'il n'y a pas de dérive car on s'est aperçu qu'après plusieurs semaines, les pratiquants ont tendance à trop ralentir la fréquence respiratoire. Il ne s'agit pas de respirer lentement, il s'agit de respirer 6 fois par minute exactement. Vérifiez régulièrement que vous êtes à la bonne fréquence.

Dessiner des vagues

Dans les deux méthodes d'apprentissage que nous avons détaillées jusqu'à maintenant il fallait compter quelque chose pendant l'exercice : compter les secondes ou dénombrer les respirations. Cependant, lorsqu'on compte, on mobilise une partie de son attention et de sa conscience sur le décompte et plus seulement sur la respiration et les sensations corporelles.

J'ai donc cherché le moyen de reporter le décompte des respirations après l'exercice, de là est née l'idée de dessiner les vagues de sa respiration²¹.

Il s'agit d'un apprentissage que vous n'aurez besoin que dans un premier temps, jusqu'à ce que vous ayez maîtrisé la fréquence respiratoire de 6 par minute.

Il vous faut une grande feuille de papier placée devant vous dans le sens de la largeur, un crayon et une minuterie de cuisine réglée sur cinq minutes.

Placez votre crayon à gauche de la feuille.

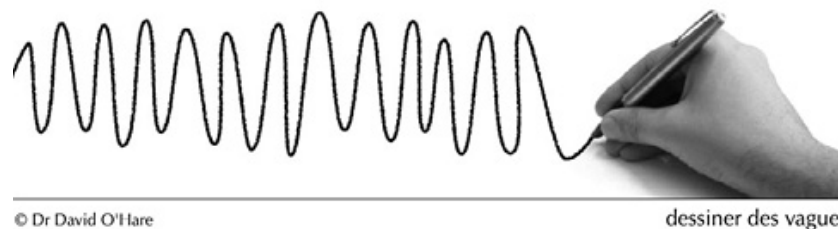
Déclenchez la minuterie pour cinq minutes.

Commencez à dessiner votre respiration : imprimez à votre crayon la trace de votre respiration, cela revient à dessiner des vagues, synchronisez votre main et votre cage thoracique. Votre poitrine se soulève à l'inspiration, le crayon monte et dessine la partie ascendante de la vague,

petit temps d'arrêt, imperceptible, la poitrine s'abaisse avec l'expiration que vous accompagnez doucement, le crayon descend sur le papier. Peu à peu, les vagues se forment et se succèdent au rythme de l'ondulation respiratoire. Cet exercice très simple à réaliser, est d'une très grande puissance qui puise son origine dans la stimulation des deux hémisphères cérébraux. Votre cerveau est renseigné par les capteurs thoraciques qui lui signalent, à chaque instant, l'état et la position de vos poumons. Ce signal est renforcé et synchronisé par une autre voie nerveuse au moyen de la main qui dessine des vagues.

Lorsque vous dessinez votre respiration, il n'est pas nécessaire de regarder la feuille, vous pouvez fermer les yeux. Laissez faire votre main, elle n'a pas besoin de vous car elle comprend très rapidement l'exercice qui lui est demandé.

Si vous arrivez à la fin d'une ligne, vous continuez à dessiner une ligne en dessous.

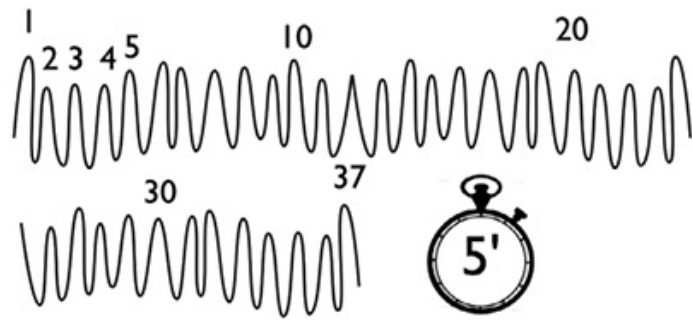


La minuterie retentit, cinq minutes ont passé.

Posez le crayon et revenez doucement au moment présent.

En comptant le nombre de vagues vous dénombrez le nombre de respirations faites pendant les cinq minutes de l'exercice. Au début vous aurez vraisemblablement 40, 50, 60 ou plus vagues, c'est normal car la respiration habituelle au repos se situe entre 8 et 15 respirations par minute.

Inscrivez le nombre de vagues sur la feuille de papier.



© 2011 - Dr David O'Hare

L'objectif de cet exercice d'apprentissage est d'obtenir systématiquement 30 vagues à chaque fois.

Lors de l'exercice suivant (quatre heures plus tard ou le lendemain matin) vous ralentirez votre respiration si le nombre de vagues était supérieur à 30 ou vous l'accélérez s'il était inférieur à 30.

Ainsi, avec des ajustements successifs, vous arriverez à mémoriser cette fréquence de 6 respirations par minute.

Lorsque vous arriverez, plusieurs jours de suite, à obtenir environ 30 vagues (entre 28 et 32 vagues est acceptable) vous pouvez arrêter d'utiliser le dessin des vagues.

Je vous conseille cependant de vérifier de temps en temps, une ou deux fois par semaine, que vous ne dérivez pas. C'est de cette façon que vous pourrez, une à deux fois par semaine, vous assurer que vous avez le rythme, le bon tempo respiratoire.

J'ai constaté qu'avec la pratique et le temps on a tendance à trop ralentir. Les méditants d'ailleurs ont souvent une fréquence respiratoire en méditation proche de 4,5 par minute, ce n'est pas notre objectif. Si vous constatez que vous dérivez vers un ralentissement inférieur à 5 respirations par minute vous accélérerez un peu le rythme pour rester dans le domaine de la résonance cardiaque.

Les guides pour ne rien compter

De nombreux guides visuels et auditifs existent en ligne à l'écran, téléchargeables ou installables sur les iPhone, téléphones Android et autres smartphones. La liste de ces applications varie et s'enrichit en permanence. Vous pourrez en trouver sur le site <http://www.respire365.com>.

Le principe général des guides est de suivre des yeux un objet qui se déplace, en général de bas en haut et de haut en bas, et de synchroniser la respiration avec le mouvement de cet objet, c'est très simple. D'autres guides en ligne proposent des sons sur lesquels il faut caler la respiration.

Les logiciels de cohérence cardiaque

Le premier logiciel destiné au grand public est sorti vers l'an 2000²². Depuis cette date, de nombreux autres logiciels ont vu le jour, toujours plus innovants mais toujours basés sur la synchronisation de la respiration pour obtenir la courbe de cohérence cardiaque la plus parfaite possible.

L'avantage principal obtenu par l'utilisation d'un logiciel, c'est de pouvoir garantir l'état de cohérence cardiaque et de pouvoir suivre la progression car toutes les séances sont enregistrées, commentées et comparées.

Vous trouverez aussi un aperçu de quelques logiciels sur le site <http://www.respire365.com>.

VOTRE PRATIQUE

Une fois l'apprentissage terminé et réussi, lorsque vous pourrez, sur demande, respirer volontairement, amplement, régulièrement à la fréquence de 6 respirations par minute vous débutez vraiment votre pratique quotidienne pour un long voyage de découverte de vous-même, laissez-vous surprendre.

L'exercice respiratoire 365 est à pratiquer 3 fois par jour, pendant 5 minutes, c'est l'objet de la section suivante.

PENDANT 5 MINUTES

Un bon compromis

La durée de l'exercice de base a été fixée à 5 minutes ce qui est un bon compromis entre plusieurs contraintes.

Il semblerait en effet que les résultats physiologiques soient déjà obtenus après environ trois minutes de pratique de la cohérence cardiaque à induction respiratoire tandis que le maximum d'efficacité est atteint après environ vingt minutes d'exercice.

Les pensées intrusives surviennent après environ 5 minutes d'exercice. L'ennui et la perception de la longueur du temps surviennent assez

rapidement selon le degré d'apprentissage et de motivation. Il fallait donc trouver une durée optimale, simple et applicable pour le plus grand nombre de personnes.

Vous avez appris à respirer 6 fois par minute, vous savez aussi qu'il faut le faire 3 fois par jour si vous désirez progresser avec la méthode 365. Nous vous conseillons de pratiquer avec des exercices de 5 minutes au début. Vous pourrez les prolonger par la suite en sachant qu'il n'est pas nécessaire de les prolonger au-delà de dix à quinze minutes, le bénéfice physiologique supplémentaire n'étant pas proportionnel au temps additionnel.

Si vous désirez augmenter votre pratique, il est plus intéressant d'intercaler une ou deux séances supplémentaires dans la journée plutôt que de prolonger leur durée.

La pratique de l'exercice respiratoire s'apparente à une pratique de méditation avec induction respiratoire. Comme toutes les pratiques de méditation vous observerez assez rapidement l'intrusion de pensées pendant votre moment de pure respiration. C'est tout à fait normal car le cerveau ne sait pas s'arrêter, dès qu'il aura fini de régler la respiration et qu'il l'aura observée pendant quelques minutes, lorsque vous ne ferez pas attention, il cherchera un thème sur lequel il va pouvoir réfléchir et ruminer. Lors des formations à la méditation, au yoga et aux nombreuses autres pratiques de recentrage et de retour sur soi, l'apprentissage est orienté vers la gestion des pensées intrusives. Nous n'avons pas abordé cette partie lors de votre apprentissage car ce n'est pas le but de ce livre. C'est la raison principale pour laquelle je ne recommande pas des séances trop longues. Mieux vaut quatre séances de cinq minutes que deux séances de dix minutes, à tous les points de vue.

Les pensées intrusives

Les pensées intrusives seront vos compagnes de séances, c'est inéluctable mais vous pouvez facilement apprendre à les gérer et à accepter leur présence dérangeante. Il est rare que les pensées intrusives soient des pensées agréables, des bouffées de joie, des instants délicieux ou des souvenirs tendres. Le cerveau est programmé pour résoudre les problèmes ; lorsque vous serez en cohérence cardiaque le signal de neutralité émotionnelle que vous générerez sera perçu comme une fenêtre de tir pour

vous bombarder avec un nouveau problème à résoudre que vous le vouliez ou non.

Je vous propose deux façons simples de commencer l'apprentissage de la cohabitation avec les pensées intrusives.

La pratique de la résonance cardiaque demande une focalisation la plus complète possible sur la respiration. L'observation de la respiration étant l'objet de votre attention. Lorsqu'une pensée détourne votre attention, commencez par la reconnaître : « mon attention a été détournée, c'est OK pour moi mais ce n'est pas le but de l'exercice », revenez tout doucement à la respiration après avoir raccompagné en douceur la pensée vers la sortie en lui demandant de revenir plus tard car vous êtes occupé.

L'autre façon plus radicale mais moins efficace est d'interrompre votre pratique, vous lever, marcher un peu, faire autre chose et revenir pour cinq nouvelles minutes. Ce n'est pas lâche : je lâche pour revenir, je fais relâche.

Lorsqu'en clientèle j'enregistre les spectrogrammes de personnes en cohérence cardiaque, je sais immédiatement à quel moment survient une pensée intrusive, souvent avant même que le penseur n'en soit conscient. Le pic d'équilibre centré entre sympathique et parasympathique subit une rapide déviation vers la gauche, sympathique en général alors que la pensée ne l'est pas forcément.

Les pensées intrusives sont normales mais elles perturbent la qualité de la cohérence cardiaque, c'est à vous de limiter ces perturbations en pratiquant des séances moins longues et en apprenant à dévier en douceur les pensées vers la sortie.

[16.](#) Études réalisées par l'Institut de Recherche Heartmath à Boulder Creek, Californie.

[17.](#) Il existe des logiciels qui évaluent l'âge biologique et la vitesse de vieillissement au moyen de l'analyse de la variabilité cardiaque (Heart Wizard, Accurage, par exemple).

[18.](#) Calcul très approximatif et standardisé : 82 ans x 365 jours x 24 heures x 60 minutes x 15 respirations.

[19.](#) 3 fois par jour, 6 respirations par minute pendant 5 minutes = 90 respirations.

[20.](#) 30 respirations en 5 minutes c'est bien 6 respirations par minute, notre objectif.

[21.](#) J'ai mis au point cette technique qui est actuellement l'une des méthodes les plus utilisées pour l'apprentissage de la respiration à la fréquence de résonance cardiaque.

[22.](#) Freeze-Framer, développé par la Société HeartMarth en Californie. Ce logiciel n'est plus disponible, il a été remplacé par d'autres chez le même constructeur. De nombreux constructeurs présentent actuellement des logiciels variés.

RENFORCER LA PRATIQUE

La résonance cardiaque et la cohérence cardiaque ont les mêmes effets physiologiques : recentrage émotionnel, régulation hormonale, équilibration des paramètres du stress. La différence réside dans le mode d'induction.

La résonance cardiaque est de la cohérence cardiaque obtenue par la respiration volontaire à la fréquence 6. La cohérence cardiaque peut être obtenue de plusieurs façons. Je rappelle que la cohérence cardiaque est une fluctuation régulière, périodique et ample de la variabilité de la fréquence cardiaque.

LES INDUCTIONS NON RESPIRATOIRES

Deux méthodes principales d'évocation sont à votre disposition, elles se rejoignent car il s'agit d'évocation volontaire cognitive ou émotionnelle.

L'évocation cognitive

C'est l'évocation d'une pensée (cognition) agréable. Vous pouvez, à tout moment, faire apparaître la pensée d'un moment agréable du passé, imaginaire ou d'une projection idéalisée dans le futur. Évoquer un moment où vous vous êtes senti bien, reconnu, apprécié, confortable, détendu, un de ces rares moments d'expansion de l'âme, de liberté du corps de tranquillité d'esprit. Faites revivre par la pensée tout l'environnement de ce moment de qualité, il y a de fortes chances que votre cœur tende vers la cohérence, cherchant ce rythme subtil qui devait certainement exister ce jour-là.

En psychothérapie on nomme cet état « l'évocation d'un lieu sûr ». Le lieu sûr est un endroit où je suis bien, où j'ai été heureux ; cet endroit peut aussi être imaginaire en réunissant tous les ingrédients d'un lieu de confort et de simple plaisir. Les psychothérapeutes utilisent ce lieu sûr pour ramener un patient rendu inconfortable par la séance à un état de neutralité émotionnelle.

Avez-vous un lieu sûr ? Ça vaut la peine de chercher dans votre passé ou votre imaginaire d'enfant. Une plage, une cabane, une clairière, un arbre, le ponton sur le lac, une chaise longue, un jardin secret, une île et son palmier,

les possibles sont multiples et personnels. Cultivez ce lieu sûr, vous y sentez-vous bien ? Si l'immersion par la pensée dans cet endroit vous submerge de calme vous êtes vraisemblablement en cohérence cardiaque.

En tant que psychothérapeute, j'ai souvent testé des lieux sûrs avec mes patients pour valider l'effet de celui-ci. Si vous disposez d'un logiciel de cohérence cardiaque vous pourriez en faire de même. Une fois que vous aurez trouvé votre lieu sûr, vous pouvez y retourner pendant vos exercices de cohérence cardiaque pour en renforcer l'amplitude et l'efficacité.

L'évocation émotionnelle

Cette évocation volontaire rejoint la précédente, elle est moins centrée sur le lieu ou l'événement que sur l'émotion. Il y a des émotions qui sont de puissantes inductrices de cohérence cardiaque. Il s'agit d'émotions sociales dirigées vers des personnes. Il peut s'agir de la compassion, de la gratitude, de la reconnaissance, la générosité ou de la bienveillance. N'avez-vous pas un sentiment de plaisir subtil et profond lorsque vous donnez une pièce à un inconnu dans le besoin ? Dans la plupart des cas, la générosité s'accompagne d'un bienfait physiologique et d'un sourire pour le donateur. Lorsqu'avec sincérité vous évoquez une personne et associez à cette évocation l'un de ces sentiments émotionnels, votre cœur cherche la cohérence comme s'il voulait la transmettre à la personne en question. Choisissez quelqu'un que vous chérissez, dirigez doucement votre attention de la respiration sur la région du cœur et évoquez la reconnaissance, l'amour, l'affection ou tout autre sentiment bienveillant pour la personne en question.

L'évocation en tant que renforçateur de cohérence

Il existe plusieurs méthodes pour enseigner et pratiquer la cohérence cardiaque, vous les rencontrerez au cours de vos lectures, conférences ou ateliers. Les méthodes pratiquées depuis le début de l'enseignement de la cohérence cardiaque dans les années 1990 mettent l'accent premier sur l'évocation. Les méthodes par l'évocation sont les plus répandues, elles ont prouvé leurs résultats depuis une vingtaine d'années.

Mon expérience professionnelle et ma pratique personnelle diffèrent légèrement par la priorité que j'accorde à la respiration pour réserver l'évocation au renforcement. Laissez-moi vous expliquer mon point de vue

: la cohérence cardiaque respiratoire (résonance cardiaque) est automatique, immédiate et accessible à tous sans beaucoup d'effort. Les résultats sont plus rapides à s'installer et l'entraînement est moins difficile. Si vous respirez à la fréquence 6, je peux pratiquement vous assurer que vous êtes en cohérence cardiaque. Ce n'est pas ce que j'ai remarqué avec l'évocation.

Il est parfois plus difficile de retrouver un lieu sûr, une pensée agréable ou un sentiment à projeter. Certains des patients qui me consultent ont eu une vie tellement chaotique ou douloureuse qu'il faut un certain temps pour recoller les morceaux et dégager une stabilité émotionnelle ou cognitive. Bien sûr, j'ai essayé ce qu'on m'avait appris, j'ai commencé par les évocations mais le jour où j'ai décidé de commencer par la respiration tout est devenu plus simple, plus automatique et plus rapidement efficace.

Mon approche est donc de commencer par la respiration, mettre en place le 365 tel qu'il est décrit aux chapitres précédents et de renforcer son efficacité, après quelques semaines d'apprentissage des automatismes par les évocations, les pensées agréables, la reconnaissance et les renforçateurs physiques que je décris rapidement ci-dessous.

LES RENFORÇATEURS PHYSIQUES

Il s'agit de gestes, de postures, de focalisations corporelles ou d'environnements renforçateurs. Les renforçateurs de cohérence sont nombreux, de nouveaux éléments sont apportés par les praticiens en cohérence cardiaque qui les empruntent à d'autres pratiques anciennes. Vous pouvez visiter le site <http://www.respire365.com> où nous publierons régulièrement les nouveaux renforçateurs qui auront été portés à notre connaissance.

La focalisation sur le cœur

Lorsque vous aurez induit la résonance cardiaque (cohérence cardiaque respiratoire) déplacez tout doucement votre attention de la respiration devenue automatique vers le cœur. Descendez en douceur lors d'une expiration comme si vous vouliez accompagner le souffle pour le laisser reposer dans la poitrine. Vous pouvez poser votre main droite sur la région du cœur et rester attentif, focalisé à cet endroit. La main sur le cœur est aussi efficace que le cœur sur la main manifesté par un geste de générosité.

Le sourire

Le sourire est un message d'accueil, d'ouverture et de plaisir destiné aux autres. Le sourire est également un message que le cerveau capte. Lorsque vous souriez intentionnellement, le cerveau ne fait pas la différence, il comprend le message comme étant un signe de plaisir, de confort et de bien-être. Je vous encourage à pratiquer vos exercices respiratoires avec un sourire, vous renforcerez le signal. Perfectionnez le sourire du cœur.

Shouffler

Bien évidemment, ce verbe n'existe pas, mais le son qu'il produit existe bel et bien, il s'agit de souffler en faisant « Shhhh ».

Quel est le son que vous prononcez lorsque vous voulez implorer le silence, instaurer le calme, revenir à l'équilibre ? C'est un long « Shhhhh ». Il s'agit d'un son universel d'apaisement et de tranquillité. Tous les parents connaissent le doux « Shhhhh » expiratoire utilisé pour calmer le bébé qui pleure. Le « Chut » est un peu plus violent, il impose le silence par le T final (tais-toi), le « Shhhhh » est doux et rassurant, il rappelle le son neutre que le bébé entend lorsqu'il est encore blotti dans le ventre de sa mère, bien en sécurité. Si vous le pouvez, je vous encourage à émettre ce doux son pendant votre exercice quotidien lorsque l'intimité est suffisante pour protéger votre réputation de personne saine. Ainsi vous pouvez *shouffler* doucement au lieu de souffler simplement.

Vous pouvez également imaginer le doux ressac de la vague sur une plage de galets fins lorsque la mer se retire avant de revenir laper vos pieds nus avec délectation. L'imagerie mentale d'un lieu sûr pourrait ainsi être cette plage chaleureuse et accueillante associée à la fluctuation de l'océan.

Des bulles dans la grenadine

Si vous ne pouvez *shouffler* sans éveiller l'attention des personnes autour de vous, il existe une autre technique basée sur le même principe : mettre une légère pression de résistance à l'expiration. Vous pouvez donc imaginer que vous soufflez dans une paille pour faire des bulles en formant un petit « o » avec les lèvres. Vous pouvez aussi poser un doigt sur les lèvres à l'expiration comme lorsqu'on fait « chut ».

La langue contre les dents

Pour améliorer encore davantage la focalisation et l'amplitude respiratoire il est possible d'ajouter une technique issue du Qi Gong. Lors de l'inspiration

par le nez, placez la langue sur le palais légèrement en arrière de la racine des dents, au niveau de la gencive et poussez légèrement. À l'expiration laissez la langue redescendre librement dans la bouche pour libérer le passage de l'air poussé doucement vers la sortie par la bouche.

RENFORCEMENT PAR L'ENVIRONNEMENT

L'objet de la pratique du 365 est de vous donner un outil que vous pouvez appeler n'importe quand dans la journée permettant un recentrage émotionnel lors d'une période de turbulence. La respiration en fréquence 6 devrait donc être totalement indépendante de l'environnement et possible dans n'importe quelle situation ou milieu.

Mais la pratique régulière de tous les jours, les trois exercices quotidiens réalisés chez vous ou dans un environnement calme peuvent bénéficier de renforçateurs environnementaux.

La musique

Je l'ai déjà dit, je ne suis pas favorable à l'écoute de musique pendant l'exercice 365. Mais si vous choisissez un morceau de musique agréable pour vous, calmant et reposant, vous pouvez l'associer à votre pratique à condition que son écoute ne vous distrait pas de l'observation de votre respiration centre de l'attention pour les 5 minutes de pratique.

Fixer le regard

Comme pour certaines techniques de méditation, il peut être utile de fixer le regard sur un objet ou un point précis. De nombreuses personnes aiment fixer le regard sur la flamme d'une bougie, c'est effectivement très efficace. Les vacillements de la flamme ont un effet fascinant.

Un poste de pratique

Il est bon de ritualiser la pratique régulière et de lui assigner un endroit spécifique si c'est possible. Trouvez un endroit où vous serez au calme, pas dérangé et agrémentez cet endroit d'objets ou d'images que vous aimez. Sans chercher à réaliser un autel vous pouvez vous entourer d'éléments apaisants, réconfortants et inspirateurs d'émotions agréables.

365, JOUR APRÈS JOUR

Vue dans la salle d'attente d'un dentiste, une affiche avec cette phrase écrite en gros caractères : « vous n'êtes pas obligés de vous brosser les dents tous les jours ! », surprenante affirmation de la part d'un professionnel dont la santé bucco-dentaire est la vocation jusqu'à ce que l'attention soit attirée par une petite annotation en caractères discrets : « seulement celles que vous désirez conserver ».

Se brosser les dents plusieurs fois par jour n'est ni agréable en soi ni motivant dans l'instant présent. Il en est de même pour la pratique régulière de la cohérence cardiaque, aucune obligation, ni incitation immédiate. C'est l'intention d'avoir de belles dents et de les conserver qui nous pousse à les brosser, c'est aussi l'intention qui devrait nous pousser à pratiquer trois fois par jour l'exercice simple proposé dans ce livre : l'intention d'aller mieux, d'être moins stressé et de vivre plus longtemps et en meilleure santé. C'est un compromis de quinze minutes par jour et c'est comme promis un mieux-être évident.

Les effets positifs seront perçus très rapidement, en général dix à quinze jours seront suffisants pour noter une amélioration de la qualité émotionnelle de la vie. Persistez les premiers jours et vous signerez ensuite le renouvellement du contrat d'assurance-vie garantie par la pratique de la cohérence cardiaque.

Le 365 c'est la base, le fondement de l'équilibre, vous pourrez ensuite ajouter des compléments à cette base et vous doter d'outils plus perfectionnés, plus spécialisés pour les urgences, les situations difficiles et les relations complexes.

NUMÉRO D'URGENCE

SAMU 15 ; Pompiers 17 ; Police 18 ; Numéro Européen d'Urgence et Téléphones Portables 112 ; Urgences en Amérique du Nord 911... d'autres numéros d'urgences spécialisés existent et la liste s'enrichit en permanence.

Je vous confie le numéro d'Urgence Émotion : 161. Ne cherchez pas dans l'annuaire, il n'y figure pas encore. Vous aurez compris qu'il s'agit du 1 - 6 - 1 : une fois, 6 respirations par minute pendant une minute. Vous aurez besoin de ce numéro d'urgence à deux occasions nullement exceptionnelles.

Immédiatement après une émotion vive

Vous venez d'être victime d'une violente colère, la vôtre ou celle d'un tiers et vous êtes encore sous le coup de la poussée d'adrénaline, le cœur palpitant encore à tout rompre, le souffle coupé, les paroles hésitantes et la pensée inhibée. Vous venez d'avoir peur et vous l'avez échappé belle, vous venez d'apprendre une mauvaise nouvelle, vous avez été blessé dans votre amour-propre, attristé par un comportement inattendu, découragé par une ultime goutte qui a mis le feu aux poudres, l'étincelle qui a fait déborder le vase ; tous ces moments de la vie où vous avez pété un plomb, perdu votre aplomb, été déboussolé ou désolé. Prenez l'habitude, à l'avenir, de prendre une petite minute, le plus rapidement possible après l'événement fâcheux pour respirer six fois à la fréquence que vous connaissez bien. Six respirations à la fréquence 6, c'est bien une minute.

Cette pause va immédiatement, en dix à vingt secondes, rétablir l'équilibre entre les deux systèmes antagonistes sympathiques et parasympathiques qui ont été durement mis à contribution. Six respirations, c'est largement suffisant pour rétablir l'équilibre et revenir au point mort, la neutralité émotionnelle.

Il m'est souvent arrivé, en consultation, de demander à mon patient d'évoquer une colère récente ou particulièrement violente de son passé, le spectrogramme dont je vous ai déjà parlé immédiatement se décale alors totalement en zone sympathique avec un affolement de la courbe de la fréquence cardiaque.

Si je demande à ce patient de penser à autre chose ou d'aborder un sujet plus neutre, petit à petit l'équilibre se rétablit, le corps compense sans qu'on pense, c'est automatique. Par contre, pour une colère violente, il faut parfois patienter plusieurs longues minutes pour calmer l'orage émotionnel.

Si je pratique le même exercice que mon patient et que je lui demande de respirer avec moi à la fréquence de résonance, le calme est rétabli en une, deux ou trois respirations (10 à 30 secondes), c'est quasi immédiat.

Prenez l'habitude de pratiquer le 161 à chaque urgence émotionnelle. Cela ne fonctionnera bien que si vous avez l'habitude de pratiquer, la fréquence 6 doit être devenue un automatisme seulement obtenu par un entraînement régulier.

AVANT UNE SITUATION DIFFICILE PRÉVISIBLE

Vous attendez en salle d'attente, votre patron vous a convoqué et vous en ignorez la raison, est-ce pour un avancement, une réprimande, une félicitation ou un licenciement ? Vous n'en avez aucune idée. L'appréhension est à son comble avec son cortège de bouche sèche, de mains moites, de boule dans la gorge, de nœud à l'estomac et de palpitations incontrôlables. « Qu'est ce qui va se passer ? Si je dois m'expliquer, je sais que dans cet état je n'arrive pas à avoir les idées claires ou la parole facile, j'ai peur de trembler, de pleurer, de bégayer ou de m'emporter, je ne serai pas à mon avantage ».

Vous vous dirigez vers la salle d'examen, vous avez bien révisé, il reste quelques lacunes, un ou deux impasses, un chapitre que vous n'avez pas compris, le trac s'installe pesamment et avec lui la mémoire s'obscurcit, les scénarios catastrophes vous envahissent de leurs conséquences de plus en plus probables. Votre avenir tient à cet examen et votre confiance fond peu à peu. Vous perdez vos moyens lorsque vous êtes sous pression.

Faites le 1-6-1 ou le 1-6-2 ou le 1-6-3 et pratiquez votre respiration rythmée pendant plusieurs 1, 2, ou 3 minutes, à volonté. Vous équilibrerez votre système émotionnel, vous augmenterez vos ondes alpha nécessaires à la pleine attention calme et confiante, vous réduirez votre taux de cortisol juste assez pour éviter l'overdose paralysante, anxiété et trac seront stabilisés. Essayez donc la prochaine fois que vous êtes à quelques heures ou minutes d'une situation stressante, inévitable et émotionnellement chargée.

Pensez au 1-6-1, vous en aurez souvent besoin. Plutôt que l'angoisse, faites un troc pour un truc antitrac.

Je rappelle aussi que ce « truc » ne fonctionne que si vous pratiquez régulièrement le 365 qui reste la base fondamentale.

LES RELATIONS DIFFICILES

Comme moi, vous avez dans votre entourage une ou plusieurs personnes que vous êtes obligés de fréquenter et que vous n'appréciez pas. C'est dans la famille ou au travail et la coexistence est obligatoire. Rassurez-vous, cette animosité est réciproque, vous vous voyez, vous vous détestez et pourtant il faut faire avec. Pensez-vous à quelqu'un à cet instant précis ? Cette personne sera votre cobaye pour l'expérience que je vous propose.

Malheureusement, penserez-vous, elle est indolore, non intrusive, même pas désagréable et elle et passera totalement inaperçue par votre victime-cible. Vous auriez peut-être préféré une vivisection ou des tests de toxicité, quelques aiguilles plantées dans une poupée à son effigie ou un sort jeté à distance, mais je vous propose une expérience plus efficace à long terme et beaucoup plus profitable pour tous les deux.

Chaque fois que vous serez en présence de votre cobaye détesté vous vous en approcherez à moins de trois mètres, sans nécessité de contact désagréable. Vous adopterez alors discrètement une respiration à la fréquence 6, telle que vous la pratiquez quotidiennement (si vous ne pratiquez pas, l'expérience ne réussira pas). Focalisez-vous sur votre respiration, portez toute votre attention sur ce souffle fluctuant pendant quelques minutes. Imaginez que vous cherchez à influencer la respiration de votre cobaye, cette personne à qui vous dédiez cette expérience. À chaque inspiration inspirez pour elle, à chaque expiration expirez pour elle. L'intention de diriger votre attention vers cette personne est importante.

Soyez, pendant quelques minutes son inspiration, mais ne souhaitez pas son expiration ! Il ne s'agit pas de pousser trop loin les métaphores.

C'est tout, mais il faut renouveler l'opération à chaque présence imposée par les circonstances familiales ou professionnelles. La répétition est indispensable au bon fonctionnement de l'expérience. Observez ensuite ce qui se passe au fil du temps.

Les explications

Le cœur génère un champ électromagnétique. Les battements cardiaques sont initiés par un courant électrique issu d'un petit noyau nerveux situé dans l'oreillette droite²³. Ce noyau est un véritable cerveau autonome qui induit des pulsations cardiaques régulières, automatiques et indépendantes du reste du corps. Le cœur peut d'ailleurs continuer à battre pendant quelques minutes en dehors de l'organisme au cours d'une transplantation

par exemple. Le système nerveux autonome et les émotions viennent simplement influencer ce petit cerveau en le ralentissant (parasymphatique) ou en l'accéléralant (sympathique).

Toute impulsion ou courant électrique émet un champ électrique qui se propage dans toutes les directions. Le sinus auriculaire et les pulsations électriques du cœur émettent un tel champ électrique. Le cerveau et ses ondes cérébrales émettent aussi des champs électriques, c'est d'ailleurs ces champs qui sont captés par les électroencéphalogrammes qui permettent d'enregistrer et d'étudier les ondes cérébrales porteuses de nos pensées et de nos émotions. Savez-vous cependant que le champ électrique du cœur est environ 500 fois plus puissant que celui du cerveau ?

Le cœur est une véritable station de radio qui émet des informations dans toutes les directions. Lorsque ce champ est chaotique ou irrégulier comme il l'est dans pratiquement toutes les phases de la vie normale, il influence peu les cœurs récepteurs situés dans son environnement immédiat, ils ont leur propres influenceurs.

Par contre, lorsque l'un des cœurs oscille à la fréquence de résonance proche de 0,1 Hz (6 par minute) cette fréquence particulière que nous avons étudiée précédemment, les cœurs situés dans la proximité ont tendance à se synchroniser, je dirai se syntoniser sur cette fréquence. À Paris, France Inter émet sur la fréquence de 87,8 MHz, pour recevoir ses émissions vous devez syntoniser (synchroniser) votre récepteur de radio FM sur la même fréquence si vous désirez les recevoir fort et clair.

C'est comme si notre cœur avait une fréquence pré-réglée, s'il trouve cette fréquence dans l'entourage, il se synchronise automatiquement. Lorsque vous respirez à la fréquence 6, vous influencez tous les cœurs dans votre voisinage, cette influence est bénéfique pour vous, mais aussi pour eux.

Faites l'expérience avec vos enfants lorsqu'ils sont agités, près de votre bébé lorsqu'il pleure, près d'un conjoint en colère, près d'une personne dans la peine. L'onde électrique que vous générez alors peut être porteuse d'apaisement. Je vous encourage à ne pas négliger cette ressource.

Mes expériences

J'ai exercé la médecine générale pendant trente ans, j'en ai vu défiler des personnes de toutes sortes, des patients et d'autres qui l'étaient moins, des

clients difficiles et des faciles, des agréables et désagréables. Malgré toute mon empathie, mon ouverture d'esprit et la patience que mon art m'a apprises, il restait certaines personnes avec lesquelles le courant ne passait pas et que je n'avais pas vraiment plaisir à accueillir, c'était plus fort que moi et cela me gênait beaucoup.

Pendant plusieurs années pour une dizaine de patients « spéciaux », j'ai mis en place cette respiration par procuration et je respirais doucement, 6 fois par minute, discrètement en leur présence. Aucune de ces personnes n'a jamais rien remarqué (du moins je crois), c'est moi qui ai observé la différence ! Petit à petit dans le silence, mon cœur s'est ouvert et la relation est devenue moins tendue, plus accueillante et chaleureuse. Aujourd'hui, des années plus tard, je me souviens avec une certaine tendresse de chacune de ces personnes et je suis sûr d'avoir pu les aider à des moments difficiles qu'autrement la distance que je mettais involontairement entre elles et moi n'aurait pas permis de rendre mon assistance efficace.

PRATIQUER AVEC UN PROFESSIONNEL

La cohérence cardiaque et la résonance cardiaque sont des pratiques qui peuvent être mises en place et pratiquées seules, il n'y a aucune contre-indication ou effet indésirable. Le 365 est l'exercice de base si vous désirez commencer par la pratique respiratoire de la cohérence cardiaque : la résonance cardiaque. Vous en savez assez à ce point pour avoir une pratique satisfaisante et bienfaisante, les résultats seront rapides, en général en moins de trois semaines vous noterez les premiers bienfaits.

Parfois, le recours à l'assistance d'un professionnel peut être utile. Avec vous il mettra en place les exercices et cherchera à améliorer sans cesse la qualité de votre courbe de cohérence cardiaque et adaptant la pose, la respiration, en respirant avec vous en totale synchronisation et empathie. L'intervenant professionnel dispose d'un logiciel d'accompagnement qui enregistre vos progrès et qui permet la visualisation de cette progression.

Le professionnel sera là également pour vous aider à aller plus loin, mettre en place des exercices plus spécifiques à des applications diverses : la perte de poids, les troubles de l'attention, la douleur, les addictions, la préparation des examens, les décisions difficiles, etc. Les applications sont nombreuses.

Les professionnels peuvent être des psychologues, des psychothérapeutes mais aussi des coaches ou de nombreuses professions médicales ou paramédicales. Plusieurs formations existent, elles publient des listes de personnes formées et/ou certifiées.

Vous trouverez aussi sur le site <http://www.aireca.org> (Annuaire des Intervenants en Résonance Cardiaque) une liste de professionnels francophones certifiés par plusieurs écoles ou instituts ; cette liste n'est ni limitative ni exclusive, c'est un point de départ dans votre recherche.

23. Il s'agit du sinus auriculaire ou nœud sinusal.

CONCLUSION

La pratique de la résonance cardiaque et de la cohérence cardiaque est simple, mais elle n'est pas facile. Pas facile de prendre le temps de pratiquer et cependant, en prenant ce temps (15 minutes par jour environ) vous mettrez en place une pratique personnelle qui augmentera l'amplitude de votre variabilité cardiaque qui est corrélée à l'espérance de vie. En prenant le temps de pratiquer vous éviterez d'en perdre et vous augmenterez largement la qualité de votre vie.

La conclusion est simple : à partir d'aujourd'hui, trois fois par jour pendant cinq minutes, prenez le temps de respirer six fois par minute avec attention et l'intention de vivre une belle et longue vie.

Quinze minutes par jour, tous les jours : engagez-vous pendant deux à trois semaines et décidez, à ce moment-là si c'est bon pour vous. Ne me croyez pas sur parole, faites-moi juste l'honneur de votre confiance pour les trois premières semaines, ensuite faites confiance à vos propres expériences et ressentis.

Les moments privilégiés que vous mettrez en place avec vous-même pendant ces quinze minutes par jour sont des pauses préparatoires à toutes vos activités entre ces pauses. Chacun de ces exercices de cinq minutes va créer un environnement émotionnel propice pour les quatre à six heures qui suivent. C'est comme si vous revêtiez un isolant émotionnel, une cape protectrice, une combinaison de sûre vie d'une durée d'efficacité d'environ quatre à six heures.

Vous pratiquez la résonance cardiaque pour les moments où vous n'êtes pas en résonance cardiaque. La résonance cardiaque n'est pas l'état normal de la vie de tous les jours. C'est comme la prière, la méditation, le jogging ou le yoga : l'entraînement ou la pratique sont des moments préparatoires pour la vie courante, celle où on ne prie pas, ne médite pas, ne jogge ou yogge pas, la vraie vie quoi.

Les choses doivent être bien claires, vous mettez en place une pratique régulière, trois fois par jour, tous les jours, pour améliorer les moments où vous ne pratiquez pas.

Vous aurez aussi installé un outil puissant que vous pourrez dégainer à tout moment pour vous protéger ou vous défendre. À chaque déstabilisation émotionnelle, chaque stress, chaque heurt de la vie, vous pouvez, où que vous soyez, faire un appel instantané à ce numéro d'urgences émotionnelles et faire quelques respirations à la fréquence 6, quel que soit l'endroit, l'environnement ou les personnes présentes et déclencher un recentrage émotionnel immédiat. Une à deux respirations appelées au secours, dix à vingt secondes pour rétablir l'équilibre, c'est là que résidera votre force.

Jusqu'à présent, en plus de dix ans d'accompagnement de milliers de personnes dans cet entraînement, je n'ai jamais vu qui que ce soit de motivé et de constant ne pas réussir. Vous en avez la capacité, il suffit d'avoir l'intention et la persévérance.

N'hésitez-pas à m'écrire, je ne peux pas promettre une réponse instantanée et parfois j'oublie même de répondre lorsque les courriels descendent inexorablement dans la quantité de ceux que je reçois. Ne vous découragez pas, j'ai aussi mis en place sur le site une section donnant les réponses aux questions les plus fréquemment posées. Pour être moins seuls approchez-vous d'un professionnel formé à la technique ou entraînez un partenaire, un ami, un membre de votre famille à son tour.

La cohérence cardiaque a bouleversé ma vie, j'ai eu besoin, à plusieurs reprises, d'appeler l'inspiration apprise pour retrouver l'équilibre. La pratique régulière est la base, lorsqu'on s'en éloigne on se sent moins bien, moins sûr et plus fragile. La respiration c'est la force de la vie, elle peut être maîtrisée, travaillée et canalisée.

Que la force soit avec vous !

Retrouvez-moi sur le site <http://www.respire365.com>.

Si vous êtes un professionnel de la santé, du bien-être, du coaching ou de l'accompagnement et désirez suivre une formation aux techniques de base et les applications spécialisées consultez le site <http://www.emnergie.com>.

Merci pour votre confiance,

DAVID O'HARE

MONTRÉAL, SOUS LA NEIGE, CE 7 JANVIER 2012