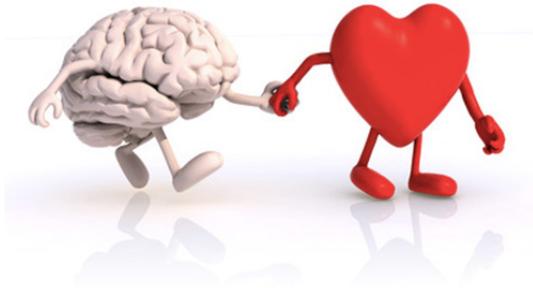


## 1- DÉFINITION

La cohérence cardiaque est une technique respiratoire *permettant d'agir sur le système nerveux autonome*



« Faire de la cohérence cardiaque »

En fait, on pratique quelque chose qui déclenche un état de cohérence cardiaque ; cela peut être la respiration (le plus simple et le plus fréquent), l'évocation émotionnelle, les pensées, l'imagination, la méditation ...

La cohérence cardiaque est une technique **simple et accessible à tous**. Elle consiste à maîtriser sa respiration pour calmer le stress et l'anxiété en générant un état d'équilibre physiologique, physique, mental et émotionnel.

## 2 - EFFETS BÉNÉFIQUES SUR LA SANTÉ

- Diminution cortisol (hormone de réponse au stress)
- Sécrétion ocytocine (hormone du sommeil)
- Augmentation DHEA (hormone de jeunesse)
- Augmentation de la dopamine (hormone du plaisir et de la récompense)
- Augmentation de la sérotonine = Diminution consommation addictive, anxiolytiques et anti dépresseurs
- Diminution de la tension artérielle
- Modulation de la sécrétion d'insuline
- Régulation et stabilisation de la perte de poids
- Favorise les défenses immunitaires



**EN D'AUTRES TERMES** : recentrage émotionnel, diminution de la procrastination (fait de remettre nos tâches au lendemain), diminution du stress, impression de lâcher prise et de légèreté, baisse de l'adiposité abdominale, augmentation des ondes alpha cérébrales (apprentissage et mémoire), augmentation de l'adaptabilité et de la clarté mentale, baisse des troubles de l'attention, augmentation de la tolérance à la douleur...

**...et aucun effet indésirable connu.**

## 3 - EN QUOI CONSISTE LA TECHNIQUE ?

La méthode 365 de David O'Hare (médecin généraliste, nutritionniste, psychothérapeute et spécialiste mondial de la cohérence cardiaque) **consiste à contrôler la respiration**, soit :

**3** fois par jour pour une durée moyenne des effets de 4 heures

**6** respirations par minute

**5** minutes (si inférieur à 3 min -> pas de résultats significatifs)

**La méthode et son apprentissage sont simples.** La pratique doit être régulière et rigoureuse pour bénéficier des effets à long terme.

**La seule difficulté rencontrée est donc la constance.**

## 4 - COHÉRENCE RELATIONNELLE

*Intervenir au niveau des relations sociales et familiales*

- L'état de cohérence cardiaque est en quelque sorte « contagieux ». Une personne en cohérence cardiaque a un effet direct sur les personnes (et les animaux) de son environnement immédiat.
- Une personne en cohérence cardiaque dégage une neutralité émotionnelle, alors perçue comme neutre ou bienveillante.
- Une personne silencieuse augmente son écoute empathique et sa réceptivité sans jugement.

