

# La cohérence cardiaque ou la puissance du lien entre cœur et cerveau

On n'imagine pas à quel point notre cœur est relié à notre cerveau. Le cœur compte pas moins de 100 000 cellules neuronales qui influencent notre cerveau. Ce pouvoir du cœur sur nos émotions et notre cerveau a été au cœur des travaux de l'institut HeartMath Institute de Californie (Etats-Unis) qui a développé la cohérence cardiaque à la fin des années 1990.

Cette technique de relaxation se base sur des exercices de respiration pour ralentir notre rythme cardiaque, qui a tendance à s'emballer au moindre bouleversement émotionnel. En agissant ainsi sur son cœur, il est possible de gérer son état émotionnel et d'améliorer son bien-être physique et psychique (moins de stress, meilleur sommeil, meilleure concentration, etc), dicit les fondateurs de la méthode. Celle-ci a fait tache d'huile puisqu'elle est aujourd'hui employée dans de nombreux cabinets de thérapeutes comme outil complémentaire au même titre que les thérapies cognitivo-comportementales (TCC), la méditation de pleine conscience (mindfulness) ou l'hypnose.

## Où et comment pratiquer les exercices de cohérence cardiaque ?

Dans les transports en commun, dans une file d'attente, au bureau, toutes les occasions sont bonnes pour prendre quelques minutes pour se recentrer sur ses sensations et prendre le temps de respirer profondément. Frédéric Kochman, pédopsychiatre et spécialiste de la cohérence cardiaque, qui a participé au projet, nous donne quelques exercices pour se sentir plus zen au quotidien en équilibrant son rythme cardiaque. Alors, à vous de jouer !

### 1. Exercice d'ancrage sur sa respiration

On se met dans un endroit calme et on se recentre sur sa respiration. On compte dans sa tête cinq secondes sur l'inspiration et on expire cinq secondes sur l'expiration. Une minute suffit pour ressentir des résultats et se sentir plus détendu. L'idéal est de pratiquer l'exercice pendant au moins 3 minutes.

### 2. L'application RespiRelax

Cette application gratuite vous permet de retrouver calme et détente en quelques minutes seulement et d'atteindre un état dit de « cohérence cardiaque ».

Comment ? Grâce à la respiration 5 secondes / 5 secondes (5/5 soit 6 cycles complets par minutes). Concrètement, il s'agit de suivre une petite bulle : quand elle monte, vous respirez (doucement), de même quand elle redescend (doucement).

### 3. Exercice de l'inspiration-expiration en image

Sur l'inspiration, on imagine des bulles d'air pur qui viennent des montagnes qui oxygènent le cœur et par extension l'organisme. A l'expiration, on imagine que le cœur est recouvert d'une poussière noire comme une suie qui correspond au stress de la journée et aux émotions négatives engrangées. On souffle sur son cœur, ce qui va le nettoyer de toute cette pollution émotionnelle comme sous l'effet d'un karcher. Au fur et à mesure des expirations, peut-être 30 ou 40 expirations, on visualise le cœur se purifier jusqu'à le sentir totalement "lavé". Cet exercice chasse symboliquement le stress.

### 4. Exercice du plein d'amour

A l'inspiration, on imagine la bulle d'air pur qui vient dans le cœur et à l'expiration, on visualise un moment "d'amour" en sollicitant tous les sens. Cela peut être de penser à son partenaire, ses enfants, un moment de bonheur qu'on a vécu en repensant aux couleurs, aux parfums...

### 5. Exercice de l'écran chiffré

On inspire et sur l'expiration, on imagine un écran face à nous sur lequel s'inscrit le chiffre 1. Puis on inspire de nouveau et à la seconde expiration, on visualise sur le même écran le chiffre deux, et ainsi de suite jusqu'à atteindre le chiffre 10 au bout de 10 expirations. L'idée est de réussir à se focaliser sur l'écran et de remplacer toutes ses pensées parasites par cet écran chiffré. Mais il est normal de ne pas réussir à aller jusqu'à 10 et d'avoir l'esprit distrait. On laisse alors les pensées venir comme des vagues et on se recentre sur l'écran.

### 6. Exercice de la situation idéale

On choisit une situation qui nous tétanise : par exemple, pour un professeur, cela peut être de donner des cours dans un amphithéâtre bondé d'étudiants. On inspire et on expire en visualisant non pas cette situation paralysante mais la situation idéale, en l'occurrence dans notre exemple, d'être un professeur très à l'aise, souriant et parfaitement dans son élément face à son auditoire. Cette visualisation positive calquée sur l'exercice de cohérence cardiaque (5 secondes de visualisation sur l'expiration) permet de reprogrammer positivement son cerveau.