

La cohérence cardiaque

Dans le contexte particulier des mesures et situations en lien avec la pandémie du COVID-19, l'anxiété et le stress sont souvent quotidiens pour une grande partie d'entre-nous. Que nous soyons en situation de confinement au domicile ou exposé au public, nous sommes quotidiennement confrontés à des situations de stress. Cela peut provoquer un sentiment d'épuisement ou de grande inquiétude, pouvant à terme générer de plus grandes difficultés.

Quelle que soit votre situation, la cohérence cardiaque est une technique de relaxation et de gestion des émotions simple. Elle est facile à comprendre et à mettre en œuvre, seul ou en groupe. Elle peut vous aider à retrouver un équilibre dans ces moments-là, et prévient l'apparition de difficultés psychologiques sur le plus long terme.

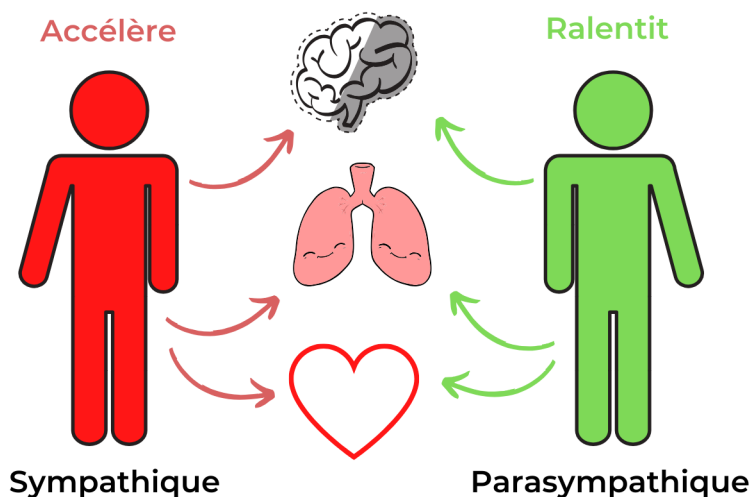
Quels sont ses effets ?

- Réduction du stress
- Meilleure prise de décision
- Augmentation de l'énergie et de la résilience
- Facteur de protection face au syndrome de stress post-traumatique
- Facteur de protection des maladies cardio-vasculaires
- Sentiment de lâcher prise
- Augmentation de l'équilibre émotionnel
- Amélioration de la capacité d'écoute

Comment cela fonctionne ?

Il s'agit d'une pratique appuyée sur la recherche médicale et les neurosciences, ses effets bénéfiques sont divers. Faisons un petit détour par le système nerveux autonome pour en comprendre ses mécanismes d'action.

Il existe deux composants du système nerveux autonome qui sont opposés, reliés au cœur et aux poumons, et s'équilibrent en fonction de la situation :



Le système sympathique

Porte mal son nom : il permet d'accélérer le cœur, d'augmenter la fréquence respiratoire, d'activer le cerveau émotionnel. C'est celui qui se prépare à **affronter un danger, ou à fuir**. Le cerveau s'emballe, sa pensée est désorganisée.

Le système parasympathique

Est son opposé direct, agissant comme un **frein**. Il met les fonctions et organes au repos, le cerveau est alors prêt à prendre des décisions réfléchies et adaptées.



MASTER DE PSYCHOLOGIE

Clinique intégrative et
vieillessement

PROMOTION CARL ROGERS
2018-2020

UNIVERSITÉ
CÔTE D'AZUR



LES CLEFS DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE

COMMENT PRATIQUER LA COHÉRENCE CARDIAQUE ?

3 FOIS PAR JOUR
ENTRE 3 ET 5 MIN
N'IMPORTE QUAND / N'IMPORTE OÙ

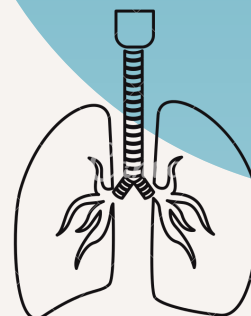
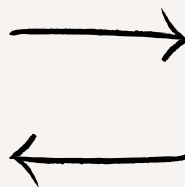
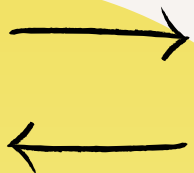
ETAPE 1: POUR OBTENIR UN NIVEAU D'ÉQUILIBRE ET S'ENTRAÎNER
5 SECONDES D'INSPIRATION - 5 SECONDES D'EXPIRATION.

UNE FOIS QUE L'ETAPE 1 NE VOUS DEMANDE PLUS AUCUN EFFORT,
VOUS POUVEZ PASSER A L'ETAPE 2.

**ETAPE 2: POUR OBTENIR DES ETATS D'EQUILIBRE ET DE
RELAXATION**
5 SECONDES D'INSPIRATION - 6 SECONDES D'EXPIRATION.

CONSEIL PRATIQUE:
UTILISER LA
RESPIRATION
VENTRALE EST PLUS
EFFICACE

PRINCIPE D'ACTION



**L'EFFICACITE DE CETTE TECHNIQUE
REPOSE SUR UN COURT
ENTRAINEMENT QUOTIDIEN.**

IL EXISTE UNE APPLICATION
SIMPLE ET GRATUITE A
TELECHARGER POUR VOUS
GUIDER À TRAVERS
L'APPRENTISSAGE DE CETTE
METHODE : ® **RESPIRELAX**