



# LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Outil pour la gestion du stress prouvé très efficace

La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété. Cette technique simple réduirait aussi la dépression et la tension artérielle.

Il s'agit d'un état particulier de la variabilité cardiaque (capacité qu'a le cœur à accélérer ou ralentir pour s'adapter à son environnement) et d'une véritable technique physiologique de contrôle du stress. Elle peut être obtenue de plusieurs façons, mais la résonance cardiaque (cohérence cardiaque obtenue par la respiration et la règle du 365) est la plus rapide et la plus simple : 3 fois par jour, 6 respirations par minute et pendant 5 minutes. Pour lire la suite, lisez cet article :

<https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=la-coherence-cardiaque>

Si vous préférez une vidéo à la lecture, voici les explications de mon enseignant en coaching, David Lefrançois (Psychologue, chercheur en neurosciences, coach de coaches et conférencier international)

<https://www.youtube.com/watch?v=5nQvPdRDS8s&t=148s>



Pour pratiquer la technique, il est recommandé d'utiliser une application sur votre téléphone ou une vidéo sur YouTube pour vous accompagner dans votre pratique quotidienne (3 X par jour) :  
<https://www.youtube.com/watch?v=mn04Wc-X3o>

Voici plusieurs autres articles sur le sujet si cela vous intéresse.

<https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/exclusivites-mon-equilibre/coherence-cardiaque>

<https://actionsbusinesspro.com/la-coherence-cardiaque-source-david-lefrancois/>

<https://cssbj.gouv.qc.ca/capsules/la-coherence-cardiaque-que-des-bienfaits/>

<https://observatoireprevention.org/2017/08/02/la-coherence-cardiaque/#:~:text=Plusieurs%C3%A9tudes%20indiquent%20que%20la,adultes%20pr%C3%A9hypertendus%20et%20hypertendus%20C%20>

N'oubliez pas, tout comme se brosser les dents 2-3 fois par jour, pratique bien intégrée dans notre routine quotidienne, la cohérence cardiaque est pratiquée pour tous les bienfaits qu'elle engendre et non pas pour le plaisir qu'elle procure, comme se brosser les dents...

Il est important d'intégrer cette pratique **très graduellement** dans votre routine pour ne pas créer de résistance de la part du cerveau. En effet, le cerveau n'aime pas les changements drastiques et y



résistera en formulant des excuses logiques et des craintes. Ce n'est pas pour rien qu'au début janvier, les inscriptions dans les gym explosent et deux mois plus tard, les nouveaux membres ont disparu... Ils n'ont pas su intégrer cette nouvelle pratique très graduellement pour ne pas créer de résistance de la part du cerveau. Au début, la motivation y était, mais quand la motivation n'y est plus, minée par les excuses du cerveau qui résiste à ce changement drastique, c'est alors la discipline de persévérer qui va assurer la réussite de la pratique.

Je vous suggère donc cette stratégie :

1<sup>ère</sup> semaine : 3 minutes / une fois par jour

2<sup>ème</sup> semaine : 3 minutes / deux fois par jour

3<sup>ème</sup> semaine : 3 minutes / trois fois par jour

4<sup>ème</sup> semaine : 4 minutes / trois fois par jour

5<sup>ème</sup> semaine : 5 minutes / trois fois par jour