

GESTION DU STRESS n°2 : La cohérence cardiaque

Solange Morvan, médecin, pour REINFOSANTÉ

07/05/21 - <https://reinfosante.fr/...>

La cohérence cardiaque aide à retrouver calme et clarté mentale.

Vidéo pratique : <https://youtu.be/s-9y4evJZPw>

La cohérence cardiaque : une précieuse ressource anti-stress, un outil de santé polyvalent

Sous l'effet du stress, on a parfois l'impression de perdre la maîtrise de soi, d'être envahi. On n'arrive plus à réfléchir, à se concentrer. Des troubles du sommeil peuvent assombrir le tableau et on ne voit plus d'issue.

Le pôle GESTION DU STRESS a une bonne nouvelle pour vous : la cohérence cardiaque aide à retrouver calme et clarté mentale. Et nous avons tous cette ressource en nous, disponible à tout instant. Trop beau pour être vrai ? Au contraire, des centaines de publications scientifiques décrivent cette réduction du stress et de nombreux bénéfices pour la santé liés à la pratique régulière de la cohérence cardiaque.

La méthode est très simple : quelques minutes de respiration volontaire à un rythme régulier spécifique suffisent à déclencher l'état de cohérence cardiaque. Prenez quelques instants pour découvrir ce formidable outil de santé !

La cohérence cardiaque, qu'est-ce que c'est ?

La cohérence cardiaque est un état d'équilibre de l'organisme lié à la perception du sentiment de sécurité. On peut obtenir cet état par une respiration volontaire calme et régulière à un rythme de 6 cycles par minute. C'est cette pratique respiratoire qu'on nomme habituellement cohérence cardiaque dans le langage courant.

Le Dr David Servan-Schreiber a été le premier à présenter la cohérence cardiaque au public francophone dans son best-seller « Guérir le stress, l'anxiété et la dépression » paru en 2003. La méthode 365, développée par le Dr David O'Hare permet de bénéficier des nombreux effets positifs de la pratique régulière de la cohérence cardiaque. Il s'agit de pratiquer 3 fois par jour, en respirant au rythme de 6 cycles par minute pendant 5 minutes.

À quoi sert la cohérence cardiaque ?

La cohérence cardiaque permet de réduire les manifestations du stress. Le taux de cortisol dans le sang est diminué (hormone impliquée dans les mécanismes physiologiques liés au stress). Elle aide à retrouver le calme et à prendre de la distance par rapport aux événements.

On note également des effets favorables en cas de troubles du sommeil (facilitation de l'endormissement, amélioration de la qualité du sommeil) et une amélioration du moral.

Mais ses bénéfices vont bien au-delà ! En effet, sa pratique régulière renforce l'adaptabilité de l'organisme, qui est un pilier de la santé. Ses effets bénéfiques apparaissent au bout de 7 à 10 jours de pratique régulière.

Citons quelques-uns de ces bienfaits :

Amélioration de la santé :

- La régulation de la pression artérielle est optimisée en cas d'hypertension.
- La régulation de la glycémie (taux de sucre sanguin) est améliorée chez les diabétiques.
- L'immunité est renforcée. On observe une augmentation de la quantités d'IgA (immunoglobulines de type A) dans la salive.
- La perception de douleurs diminue et la tolérance de la douleur est améliorée.
- Le poids idéal pour la santé est atteint plus facilement.
- Les effets du vieillissement sont ralentis. On observe une augmentation du taux sanguin de DHEA, hormone qui joue un rôle capital dans le ralentissement des effets du vieillissement.

Amélioration de l'aisance relationnelle :

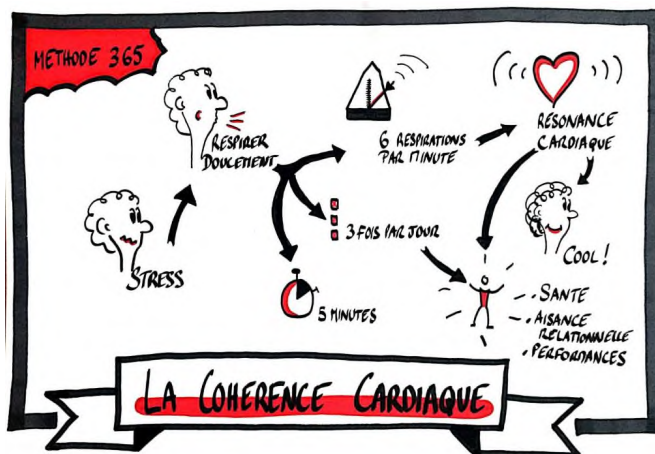
- La cohérence cardiaque aide à entrer en relation avec les autres depuis un espace de sécurité interne, et donc à être plus à l'aise et à communiquer plus sereinement.

- C'est utile dans les relations professionnelles, surtout dans les métiers d'accompagnement, en particulier, les métiers de soignants. La cohérence cardiaque est aussi très efficace pour dépasser la peur de prendre la parole en public.

- Elle est également précieuse pour une meilleure harmonie dans les relations parents-enfants et dans les relations de couple. Elle entraîne une augmentation de la sécrétion d'ocytocine, hormone liée au phénomène d'attachement.

Dépassement de soi, optimisation des « performances » physiques et mentales :

On observe une amélioration de la récupération après l'effort physique, la clarté mentale, la mémoire, la concentration, la créativité, l'intuition grâce à la pratique régulière de la cohérence cardiaque.



Comment fonctionne la cohérence cardiaque ?

Retenons principalement que le principe de base de la cohérence cardiaque est de créer un signal de sécurité, afin de déclencher le phénomène de résonance cardiaque.

La connaissance de quelques notions de physiologie permet de bien comprendre la cohérence cardiaque :

- Notre système nerveux autonome (SNA) agit en permanence, de façon automatique et inconsciente pour évaluer le danger : c'est la neuroception. En pratique, il y a des récepteurs dans nos organes des sens, mais aussi à l'intérieur des autres organes qui vont relever leur état à chaque instant. À partir de toutes ces informations et de la mémoire des perceptions passées, le SNA influence le fonctionnement des organes pour nous permettre d'avoir la réaction adaptée à la situation perçue. Le SNA possède un versant nommé sympathique globalement impliqué dans l'action, et un versant nommé parasympathique globalement impliqué dans le repos, la régénération et la régulation.

En cas de perception de danger, il y a deux types de réactions possibles :

- La mobilisation : le corps réagit pour permettre un comportement de fuite ou d'attaque : le coeur s'accélère, la tension monte. L'énergie est mobilisée pour le comportement d'attaque ou de fuite, et d'autres fonctions sont mises au second plan (digestion, réflexion, régénération). Ce phénomène implique le système nerveux sympathique.
- L'immobilisation : quand le danger est perçu comme tel qu'on ne peut ni attaquer ni s'échapper, nous nous « figeons » au sens propre et/ou figuré, et fabriquons des endorphines pour échapper à la douleur. Bien qu'éveillés, nous n'avons plus une véritable présence à la réalité. Il peut y avoir un comportement de soumission inconsciente. Ce phénomène implique la partie la plus ancienne du système parasympathique.

S'il y a perception de sécurité, l'énergie est répartie de façon équilibrée pour un fonctionnement optimal de toutes les grandes activités de l'organisme. Le nerf vagal ventral (qui est une partie du système parasympathique présente chez les mammifères pour permettre le comportement social coopératif) est impliqué dans cette régulation optimale.

- Le rythme du coeur varie en permanence et cela nous permet de

nous adapter à notre environnement. Le coeur a un rythme de base impulsé par un centre nerveux local (le noeud sinusal situé dans l'oreillette droite) et transmis par un circuit de conduction interne, et ce rythme est influencé à tout instant par le système nerveux autonome (SNA). Ces variations sont habituellement irrégulières, chaotiques. On parle de variabilité cardiaque et de chaos cardiaque. Plus notre adaptabilité est grande, plus l'amplitude de la variabilité cardiaque est grande. L'amplitude de la variabilité cardiaque est un bon reflet de l'état de santé. Cette flexibilité est liée au fonctionnement du SNA et en particulier, du nerf vagal ventral.

- Il y a un lien entre le rythme respiratoire et le rythme cardiaque : à l'inspiration, le coeur accélère et à l'expiration, il ralentit.

En cohérence cardiaque, les variations du rythme du coeur sont amples et régulières, synchronisées avec celles de la respiration et de la pression artérielle.

La dénomination précise de ce phénomène est arythmie sinusale respiratoire par effet Vaschillo. Ce phénomène de synchronisation se produit quand on respire de façon régulière à un rythme situé autour de 6 respirations par minute.

Cela correspond à une fréquence d'un événement toutes les 10 secondes, soit $1/10 = 0.1\text{Hz}$. À cette fréquence de 0.1Hz , il y a équilibre entre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique, et de nombreuses grandes fonctions de l'organisme sont à un état de fonctionnement optimal. On parle de fréquence de résonance. La résonance cardiaque correspond à l'émission par le coeur d'un champ électromagnétique très puissant (plus puissant que celui du cerveau). Ce champ électromagnétique influence d'autres systèmes biologiques situés à proximité. On observe ainsi que, lorsqu'une personne est en état de cohérence cardiaque, cela déclenche le même état chez les personnes situées à côté d'elle. Cela peut être un élément d'explication du ressenti d'apaisement que l'on peut éprouver au contact de certaines personnes manifestement calmes.

Comment pratiquer la cohérence cardiaque ?

Quelles méthodes peut-on employer ?

Il existe plusieurs manières de déclencher la cohérence cardiaque et de la renforcer. La méthode la plus classique est l'induction respiratoire. Comme vu plus haut, le fait de respirer doucement au rythme régulier de 6 respirations par minute déclenche l'état de cohérence cardiaque en quelques minutes. L'idéal est d'inspirer par le nez en laissant l'abdomen se gonfler et d'expirer doucement par la bouche (un peu comme si on soufflait dans une paille). Il est préférable d'être en position assise ou debout, le dos droit et souple. Il vaut mieux éviter la position allongée.

On peut **ajouter des éléments de renforcement**, tels que :

- La focalisation sur l'emplacement du coeur, en plaçant une main devant le thorax à hauteur du coeur.
- L'évocation cognitive (se replonger dans le souvenir d'une scène vécue où on s'est senti en totale sécurité).
- L'évocation émotionnelle (penser à une personne envers qui on éprouve de l'amour, de l'affection, de la gratitude).
- La prononciation du son « shh... » lors de l'expiration.
- Le sourire, qui envoie un message positif au cerveau.

À quel moment, à quelle fréquence pratiquer ?

Il existe une méthode d'entraînement à la cohérence cardiaque très connue, facile à retenir et à appliquer, et efficace pour obtenir les bénéfices d'une pratique à long terme : la méthode 365 du Dr David O'Hare.

En pratique, il s'agit de faire tous les jours 3 séances de respiration au rythme de 6 cycles par minute, d'une durée de 5 minutes. Comme les effets d'une séance de 5 minutes persistent environ 4 heures, on « couvre » une durée d'éveil d'environ 12 heures en faisant trois séances. La première séance est à réaliser le matin, idéalement dès le réveil. C'est à ce moment que le taux de cortisol sanguin est le plus haut. La deuxième séance est à faire 4 heures plus tard, idéalement avant le déjeuner pour faciliter la digestion. La troisième séance est à faire 4 heures plus tard ou en fin d'après-midi. Souvent, à cette heure-là, on est en train de rentrer chez soi après le travail. Une fois entraînés, on arrive à faire une séance dans les transports en commun. On peut ajouter une quatrième séance avant le dîner ou

avant le coucher.

Ces repères sont utiles mais il n'est pas nécessaire de les appliquer à la lettre. Mieux vaut faire des séances « comme on peut », faute d'un cadre idéal, plutôt que d'attendre de réunir les conditions idéales : « fait est mieux que parfait » !

Comment prendre de bonnes habitudes dès le départ ?

Avec de l'entraînement, on parvient à régler son rythme respiratoire à la fréquence de 6 cycles par minutes sur commande. Cela permet de pratiquer de façon autonome en toutes circonstances, c'est donc un apprentissage précieux.

Vous pouvez utiliser les exercices suivants pour vous entraîner :

- Respirer en observant un compte ou un décompte : 5 secondes d'inspiration / 5 secondes d'expiration.
- Lancer un chronomètre pour 5 minutes, respirer lentement et compter ses respirations. L'objectif est d'arriver à 30 respirations.
- Dessiner des vagues en respirant pendant 5 minutes : le trait monte à l'inspiration et descend à l'expiration. L'objectif est d'arriver à 30 vagues. C'est un exercice très efficace car le rythme s'inscrit dans le corps grâce au geste.

Quels outils permettent de faciliter la pratique ?

Il existe des guides auditifs et/ou visuels qui servent de repère pour adopter le bon rythme respiratoire. Des applications proposent ce type de guide (RespiRelax par exemple). On en trouve également sur YouTube.

Nous vous proposerons des vidéos sur le site de REINFOSANTÉ.

À vous d'expérimenter pour trouver le ou les support(s) le mieux adapté(s) pour vous !

À Retenir :

- La cohérence cardiaque permet, grâce à une respiration volontaire à rythme régulier de 6 respirations par minute, de se sentir à l'aise en quelques minutes, de retrouver calme et clarté mentale.
- Cet état est lié à la perception du sentiment de sécurité.
- La pratique régulière renforce l'adaptabilité globale de l'organisme, pilier de la santé. Les bienfaits de cette pratique régulière vont donc bien au-delà de l'amélioration du stress. Des centaines d'articles scientifiques décrivent ses multiples effets positifs sur la santé.
- La méthode 365 du Dr David O'Hare permet d'obtenir les nombreux bénéfices à long terme de la cohérence cardiaque.
- Il existe des supports pour faciliter la pratique : vidéos, guides audio, applications. Ces outils sont très utiles, mais pas indispensables ; on peut apprendre à déclencher la cohérence cardiaque de façon autonome.

Notes de Liège-Décroissance
liege.decroissance.be

Selon votre capacité pulmonaire, une durée du cycle de respiration différente pourrait mieux vous convenir :

- 8 secondes (4 seconde à l'inspire, 4 à l'expire).
- 12 secondes (6 et 6).

Selon les dernières études sur la cohérence cardiaque, pour un maximum d'effet, il est important de

- 1) Pratiquer de manière régulière, tous les jours, idéalement trois par jour.
- 2) Respirer sans pause.
- 3) Les durées d'inspire et d'expire doivent être égales.
- 4) Inspirer à volume normal, ne pas s'hyper-gonfler mais si nécessaire ralentir l'inspire.

N'hésitez pas à dépasser les 5 minutes, à pratiquer plus de trois fois par jour et à pratiquer couché avant de s'endormir

Ce document est disponible sur liege.decroissance.be/covid