

Basée sur l'harmonisation du rythme de la respiration avec celui du cœur, cette technique permet de prendre le contrôle sur ses émotions et de réduire efficacement le stress. L'idéal avant une compétition.

par Soasick Delanoë

Développé aux États-Unis à partir de recherches médicales en cardiologie, le principe de cohérence cardiaque a été introduit en France par le docteur David Servan-Schreiber dans les années 2000. Son objectif ? Réguler harmonieusement les « accélérations » et « décélérations » du cœur lors de la respiration. En effet, dès lors que l'on ressent une émotion négative (peur, colère, frustration, tristesse...) ou induisant un stress (sport, surprise...), le cœur s'emballe. Les battements deviennent irréguliers et la respiration s'accélère. À l'inverse, lorsque l'on éprouve une émotion ou un sentiment agréable (amour, joie, gratitude, sérénité), la variation de la durée de l'intervalle de temps qui sépare deux battements devient ample et régulière. Le muscle cardiaque « accélère » et « décélère » alors de façon harmonieuse, restaurant ainsi l'équilibre du système nerveux autonome. Quand le rythme respiratoire atteint six cycles d'inspiration/expiration par minute, le cœur et la respiration entrent en résonance : c'est l'état de cohérence cardiaque. En maîtrisant notre respiration, on aide notre cœur à s'apaiser et l'on envoie à notre cerveau des signaux positifs, ce qui a pour effet de réduire le stress et l'anxiété.

Quels sont ses bienfaits ?

Une pratique régulière de cette méthode permet d'améliorer la façon de respirer (plus ample, plus profonde), de réduire rapidement le rythme cardiaque et d'abaisser la pression artérielle. Autres bénéfices : une meilleure capacité à s'adapter aux fluctuations de nos émotions et de notre environnement changeant, une plus grande résilience (aptitude à « rebondir ») au stress. On peut également observer une diminution de l'anxiété et une plus grande capacité à ressentir des émotions agréables. Lorsque l'on est en état de cohérence cardiaque, nos perceptions cognitives (clarté mentale, intuition, distance vis-à-vis des événements...) sont améliorées. À plus long terme, la cohérence cardiaque aurait également des effets positifs sur la vitalité et le renforcement du système immunitaire. Pas étonnant alors que cette technique soit intégrée dans l'entraînement de nombreux sportifs de haut niveau, qui l'utilisent pour canaliser leur stress, accroître leurs performances lors des compétitions, booster leur mental et mieux récupérer.



À lire

Moins d'émotions négatives et de stress, un meilleur sommeil... Ce livre donne tous les conseils pour intégrer la cohérence cardiaque à son quotidien et en tirer le meilleur parti. **« Cohérence cardiaque 365 », par le Dr David O'Hare, éd. Thierry Souccar, 7,90 €.**

POUR SE DÉTENDRE AVANT DE DORMIR

Cet ingénieux petit boîtier design à placer sur sa table de chevet permet de s'initier à la cohérence cardiaque et de s'endormir plus facilement. Une fois au lit, on le met en route et il projette une douce lumière bleutée au plafond par intervalles réguliers. Puis, il suffit de synchroniser sa respiration avec le faisceau de lumière qui apparaît et disparaît à un rythme précis. En moins d'une minute, on se concentre sur sa respiration et le rythme cardiaque ralentit.

Dodow, 49 € sur Mydodow.com (livraison gratuite).



Comment s'entraîner ?

Les premières fois, il vaut mieux être installée confortablement, dans un endroit calme, en position assise, le dos droit, pour privilégier une respiration ample et profonde. Dès que l'on maîtrise l'exercice, on peut pratiquer en posture assise, debout ou couchée, et quasiment n'importe où.

L'exercice :

- Inspirez lentement et profondément par le nez pendant 5 secondes.
- Puis expirez lentement et profondément par le nez ou la bouche pendant 5 secondes.
- Continuez sans faire de pause pendant 5 minutes, soit six respirations par minute, à renouveler cinq fois.

Pour s'aider, on peut compter dans sa tête mais le but étant de se détendre, compter peut être un peu stressant au bout d'un moment et l'on peut s'emmêler les pinces. Autre option : faire l'exercice devant une horloge à aiguilles, un ordinateur, ou un smartphone en utilisant une application gratuite (RespiRelax, Symbiofi, Ma Cohérence Cardiaque...). Elles permettent de guider la respiration avec, par exemple, une balle qui monte pendant 5 secondes et qui descend pendant 5 secondes. Dans tous les cas, après quelques semaines d'entraînement, on trouve son rythme et l'on n'a plus besoin de ces mesures temporelles.

À quelle fréquence pratiquer ?

Idéalement, l'exercice doit durer 5 minutes, temps nécessaire pour avoir un effet physiologique efficace sur les hormones du stress comme le cortisol. Les effets de la cohérence cardiaque persistent durant 3 à 6 heures. Il faut donc renouveler l'exercice trois fois par jour pour obtenir un effet optimal permettant de profiter de tous ses bienfaits. *