

COHÉRENCE CARDIAQUE

Par Andy Dimitri Veilleux, chargé d'enseignement

L'esprit n'a rien à dire quand le cœur peut si bien parler.

Montesquieu

QU'ENTENDONS-NOUS PAR COHÉRENCE CARDIAQUE?

La pratique de la cohérence cardiaque se résume au nombre 365 :

- 3** : Trois fois par jour, soit au lever, avant le repas du midi et en fin d'après-midi ou tout autre moment pour faciliter l'étude, p. ex.;
- 6** : Six respirations par minute, c'est-à-dire une inspiration de cinq secondes, suivie d'une expiration de cinq secondes;
- 5** : Cinq minutes durant.

En neurosciences, il est reconnu que le cœur représente un véritable cerveau secondaire avec des neurones, synapses et sécrétion de neurotransmetteurs. Le cœur est en fait une petite usine à hormones; il en sécrète plusieurs, notamment l'adrénaline, l'auriculine et l'ocytocine. Le cerveau secondaire du cœur est interconnecté au cerveau proprement dit. Le système nerveux autonome comprend deux sous-systèmes : le système nerveux sympathique qui agit comme un accélérateur pour le cœur et le système nerveux parasympathique qui agit, quant à lui, comme un frein.

Lorsque nous sommes effrayés, le cœur s'accélère et nous retenons notre souffle. Quand le danger semble passé, le cœur ralentit et nous poussons un soupir de soulagement. Le cœur et la respiration sont influencés par nos peurs, nos efforts et nos espoirs. Or, nous pouvons contrôler les accélérations et les ralentissements du cœur en maîtrisant notre respiration. Lorsque nous adoptons une respiration lente, ample, régulière et abdominale, à la fréquence de six cycles par minute, le cœur se synchronise aux cycles. La cohérence cardiaque est donc cet état particulier de la variabilité cardiaque qui entre en cohérence avec la respiration.

EN QUOI LA COHÉRENCE CARDIAQUE EST-ELLE BÉNÉFIQUE?

Quelques effets positifs de la pratique de la cohérence cardiaque sont ici listés :

- Une augmentation de la DHEA (déhydroépiandrostérone), la DHEA étant appelée l'hormone de jeunesse et servant à moduler le cortisol;
- Une baisse du cortisol sanguin et salivaire, le cortisol étant une hormone sécrétée lors d'un stress;
- Une augmentation des IgA (Immunoglobulines A) participant à la défense immunitaire;
- Une augmentation de la sécrétion d'ocytocine, l'ocytocine étant appelée l'hormone de l'amour procurant du plaisir à être en présence d'autrui;
- Une augmentation des ondes alpha favorisant la mémorisation et l'apprentissage;
- Une action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs, comme la dopamine et la sérotonine, prévenant l'anxiété et la dépression;
- Une réduction de la perception du stress et impression de calme.

Les effets bénéfiques commenceraient seulement après trois minutes de pratique et subsisteraient pendant quatre à six heures.

POURQUOI LA COHÉRENCE CARDIAQUE EST-ELLE BIENFAISANTE?

Comme décrit précédemment, la pratique de la cohérence cardiaque correspond à un état particulier de la variabilité cardiaque engendré par la respiration. Quand nous inspirons, le cœur accélère et quand nous expirons, il ralentit. La variabilité cardiaque se synchronise ainsi avec la respiration. Lorsque nous faisons six respirations par minute, nous obtenons une fréquence respiratoire de 0,1 Hertz. Cette fréquence de résonance crée un ensemble de biorhythmes bienfaiteurs qui expliqueraient les effets positifs de la cohérence cardiaque. La fréquence de 0,1 Hertz serait une constante physiologique comparable à la température corporelle de 37°C. C'est une valeur idéale.

Certes, la pratique de la cohérence cardiaque peut représenter un défi de taille dans notre société des agendas, surchargée par différentes responsabilités et obligations. Cependant, comme l'explique très concrètement O'Hare (2012) :

« Se brosser les dents plusieurs fois par jour n'est ni agréable en soi ni motivant dans l'instant présent. Il en est de même pour la pratique régulière de la cohérence cardiaque, aucune obligation ni incitation immédiate. C'est l'intention d'avoir de belles dents et de les conserver qui nous pousse à les brosser, c'est aussi l'intention qui devrait nous pousser à pratiquer trois fois par jour l'exercice simple proposé [...] : l'intention d'aller mieux, d'être moins stressé[e] et de vivre plus longtemps et en meilleure santé. C'est un compromis de quinze minutes par jour et c'est comme promis un mieux-être évident. » (p. 87)

COMMENT LA COHÉRENCE CARDIAQUE SE PRATIQUE-T-ELLE?

Il s'agit tout simplement de s'asseoir confortablement, en se tenant droit et en étirant la colonne vertébrale, puis de faire consciemment six respirations par minute en adoptant une respiration lente, ample, régulière et abdominale. Il est possible d'ajouter une évocation positive à l'exercice, c'est-à-dire de chercher dans le passé ou l'imaginaire un lieu calme, réconfortant ou apprécié. C'est ce que nous appelons l'évocation d'un lieu sûr.

Vous pouvez aussi utiliser un support visuel à partir d'une application (RespiRelax) ou d'une vidéo :

<http://www.youtube.com/user/lesthermesallevard?feature=watch>.

RÉFÉRENCES :

1. O'Hare, D. (2013). *5 minutes le matin. Exercices simples de méditation pour les stressés très pressés*. Vergèze, France : Thierry Souccar Éditions.
2. O'Hare, D. (2012). *Cohérence cardiaque : 365. Guide de cohérence cardiaque jour après jour*. Vergèze, France : Thierry Souccar Éditions.
3. Servan-Schreiber, D. (2003). *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse* (Pocket, coll. Évolution). Paris, France : Éditions Robert Laffont.