

La nouvelle cohérence cardiaque

Apparue aux États-Unis dans les années 90, diffusée en France par David Servan-Schreiber, la pratique de la cohérence cardiaque module le stress avec des effets reconnus sur la santé. Pourtant, les recommandations officielles et les applications qui fleurissent sur Internet ou pour iPhone n'induisent pas toujours cet état favorable du fonctionnement du cœur. *Alternatif Bien-Être* vous explique pourquoi et vous donne les vraies clés pour bénéficier de ses effets puissants.

Assis le dos vertical sur une chaise, vous observez le mouvement d'une bille sur l'écran d'un ordinateur. Votre respiration suit le déplacement de l'objet. Vous inspirez lorsqu'il monte, expirez lorsqu'il descend. Un capteur, fixé au lobe de votre oreille, enregistre en temps réel vos pulsations cardiaques tandis qu'un logiciel, après avoir mesuré le temps écoulé entre chaque battement de votre cœur, les traduit sous la forme d'une courbe. En l'occurrence, une courbe de cohérence cardiaque. Contrairement à ce que croyait la médecine jusqu'à une époque récente, le pouls est la moyenne d'un rythme en perpétuel changement. Dans l'état ordinaire, ce rythme varie de manière chaotique. En cohérence cardiaque, les variations sont amples, régulières, harmonieuses, avec des effets à présent reconnus sur la santé. En septembre dernier, la Fédération Française de Cardiologie a lancé une campagne de sensibilisation. Pour ces spécialistes, le premier ennemi du cœur, outre la sédentarité et la malbouffe, c'est le stress. Pour le réduire, il existe 10 règles d'or. La première d'entre elles est la respiration en cohérence cardiaque, trois fois par jour.

UN ÉTAT DIFFÉRENT DE LA RELAXATION

L'amplification des variations du rythme cardiaque est le principal sujet d'expérimentation de David O'Hare, médecin qui diffuse la cohérence cardiaque dans les pays francophones : « À chaque fois que vous inspirez, votre cœur accélère. À chaque fois que vous expirez, il ralentit. Lorsqu'ils respirent en cohérence cardiaque, beaucoup ressentent comme une expansion dans le thorax, puis, après l'exercice, une impression d'être à la fois posé et vigilant. C'est un état très différent de la relaxation. » En effet, trois minutes de respiration à un rythme précis induisent une cascade d'événements physiologiques favorables pour une durée de trois à six heures. Grâce à des spécialistes du cœur comme l'Institut Heartmath, qui diffuse cette pratique aux États-Unis, on sait que toute personne qui maîtrise son rythme respiratoire influence ses émotions. Car le cœur ne se contente pas de recevoir des ordres du cerveau. Il l'influence également. En accélérant ou en ralentissant, il active ou apaise notre système nerveux autonome, participant à la régulation du métabolisme de l'énergie, de la température et de

l'élimination ainsi qu'à notre réaction aux agressions. « Or la respiration est la seule partie de ce système à être accessible à notre volonté », précise David O'Hare. « En la modifiant, nous entraînons le cœur et les autres systèmes qui dépendent de lui. » Alors que son rythme varie ordinairement de manière chaotique, lorsque nous égalisons inspiration et expiration, il se met à suivre : ses variations non seulement s'harmonisent, mais également s'amplifient. C'est ce phénomène que l'on appelle cohérence cardiaque.

QUAND LE CŒUR VARIE, LA SANTÉ SE STABILISE

Les premières recherches sur la variabilité du rythme cardiaque ont débuté en 1975, sous l'impulsion du physiologiste russe **Evgeny Vaschillo**. Au début des années 1980, Vaschillo réalisa des études sur des cosmonautes, puis sur des enfants asthmatiques, et constata l'influence bénéfique d'une amplitude élevée des variations du cœur. Il identifia une « fréquence de résonance du cœur », c'est-à-dire une fréquence respiratoire augmentant notablement l'amplitude de ses variations. Cette fréquence était comprise entre 5 et 7 cycles respiratoires par minute. Le concept actuel de cohérence cardiaque est issu de ces recherches. Aujourd'hui, il est admis qu'une variabilité cardiaque élevée est corrélée à une espérance de vie allongée. Les recherches les plus récentes ont établi qu'un cycle respiratoire de 11 secondes, soit une inspiration de 5,5 secondes suivie d'une expiration de même durée provoquait la meilleure variabilité.

La liste des effets de la résonance cardiaque et de l'augmentation de la variabilité cardiaque qu'elle induit ressemblerait à un inventaire à la Prévert. De la méditation à la gestion du stress en passant par le traitement de la douleur, des maladies chroniques comme l'asthme et des addictions, de l'entraînement sportif à l'accompagnement de la femme enceinte en passant par la préparation aux examens, les résultats sont tangibles chez ceux qui pratiquent régulièrement. C'est pour cela que diverses organisations se sont emparées de cet outil. En France, le CHRU de Lille l'utilise pour former des praticiens en gestion du stress. L'armée de l'air l'a adopté dans le cadre de l'entraînement des pilotes de chasse, suivie par l'aviation civile.

Séduit par les perspectives qu'offrait ce simple exercice respiratoire, je m'y suis appliqué dès 2011 avec le projet de me former en tant que praticien. La consigne était alors d'inspirer pendant 5 secondes et d'expirer pendant la même durée, soit un cycle respiratoire de 10 secondes. Après six mois de pratique assidue, je me procurai le logiciel de cohérence cardiaque *Heart Tracker* afin de vérifier mon état de cohérence et d'en faire profiter mon entourage. À l'écran, mauvaise surprise : pas de cohérence cardiaque à l'horizon ! Le tracé des variations de mon rythme cardiaque figurait une courbe de faible amplitude et de régularité médiocre, bien éloignée des exemples que l'on trouve sur Internet ! Pendant les trois-quarts du temps de mon exercice, je n'étais pas en cohérence cardiaque ! Malgré ma déception, j'invitai quelques amis à tester le logiciel. Puis j'ouvris un atelier collectif pour pratiquer en groupe. Si la plupart de mes élèves affichaient de jolies courbes de cohérence cardiaque ample et régulière, 20% des pratiquants obtenaient d'aussi piètres résultats que moi. Plus gênant, les effets émotionnels n'étaient pas aussi probants que pour les bons élèves.

UN NOUVEAU RYTHME RESPIRATOIRE PLUS EFFICACE

Je m'employai donc à chercher les moyens de rendre cet outil universel. Finalement, je fus amené à tester un autre rythme, plus lent que le rythme officiel. Il consistait en un cycle respiratoire complet de 11 secondes. Après l'avoir expérimenté sur moi-même, je le proposai à 200 personnes différentes et obtins non plus 80%, mais 100% d'entrée en cohérence cardiaque. Au printemps dernier, j'ai suggéré, avec l'accord de David O'Hare, ce nouveau rythme à ses élèves d'une formation en ligne. Ce fut une nouvelle confirmation. Même chez les personnes qui entraient en cohérence avec le rythme précédent, les résultats étaient meilleurs. Un élève découvrit alors qu'une étude récente concluait également qu'une alternance d'inspirations et d'expirations de 5,5 secondes était la plus efficace. Convaincu, David O'Hare a décidé de proposer ce nouveau rythme en tant qu'outil de renforcement. Quant à moi, je vous le conseille dès la phase d'initiation. Mais attention, il n'y a pas, à l'heure où j'écris, de guide respiratoire en ligne ou sur iPhone basé sur cette découverte.

Ces guides génèrent donc environ 20% d'échec ou, plus précisément, de résultats moindres en termes de régulation émotionnelle. Aujourd'hui, l'institut Emnergie fondé par David O'Hare est en train de mettre en place un nouveau guide respiratoire. En attendant qu'il soit en ligne, le plus sûr est de pratiquer avec un métronome (voir encadré).

DES EFFETS SUR L'ENTOURAGE

Un dernier point, les bénéfices de cette pratique respiratoire sont amplifiés quand elle est couplée à l'activation intentionnelle d'une émotion positive comme la gratitude, l'amour, la confiance, etc. Par ailleurs, elle a également des effets sur l'entourage. « *Je sens que je parviens mieux à apaiser mon enfant* », m'a confié une jeune mère de famille. L'explication de ces effets multiples nous vient des neurosciences. L'état de cohérence cardiaque est contagieux et mesurable par l'activité électromagnétique du cœur. Lorsqu'une femme enceinte pratique, son fœtus entre en résonance cardiaque. C'est ainsi que l'on peut aussi entrer en cohérence pour les autres.

QUE PEUT-ON ATTENDRE DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE ?

Les effets les plus souvent cités, authentifiés par de nombreuses études scientifiques, sont :

- la réduction du stress, une meilleure clarté mentale,
- l'amélioration de l'équilibre émotionnel et du sommeil,
- la réduction du diabète, du cholestérol et de l'hypertension,
- l'amélioration de l'immunité,
- la régulation hormonale : baisse du cortisol, augmentation de l'ocytocine et de la DHEA, etc.
- la régulation du poids,
- l'augmentation de la variabilité cardiaque, marqueur de santé corrélé à l'espérance de vie.

COMMENT EXPÉRIMENTER LA COHÉRENCE CARDIAQUE À COUP SÛR ?

Les différentes méthodes permettant d'entrer en cohérence cardiaque demandent d'adopter un rythme respiratoire précis. Mais au préalable, il faut adopter un état d'esprit et une attitude corporelle.

1^{re} ÉTAPE : L'ATTENTION

Pendant une semaine, 3 fois par jour, pendant 3 à 5 minutes, isolez-vous et prenez un temps pour vous.

Idéalement, faites votre première séance au lever pour bien démarrer la journée. La deuxième séance peut être réalisée à partir de 4 heures plus tard et la troisième entre 4 heures et 7 heures plus tard, soit une séance le matin, une autour de midi et une troisième en fin de journée. Si une ou deux séances représentent le maximum possible, faites-les tout de même, c'est mieux que zéro !

Tenez-vous le dos vertical : soit assis sur une chaise, soit à genou les talons supportant les fesses, soit encore debout. Évitez la position allongée.

Prêtez attention à votre respiration : focalisez-vous soit sur la sensation du souffle dans les narines, soit sur les mouvements respiratoires, soit sur le centre du thorax. Quand vous prenez conscience que votre pensée divague, ramenez-la simplement à la respiration. Au bout de quelques jours, votre attention sera plus durable. David O'Hare conseille de s'exercer pendant une semaine à la seule attention au souffle, puis d'adopter ensuite une respiration rythmée. En effet, cette focalisation qui demande de l'entraînement participe grandement à la cohérence cardiaque.

2^e ÉTAPE : LE RYTHME

Après une semaine d'entraînement à l'attention au souffle, pratiquez une respiration ample au rythme de 5,5 secondes à l'inspiration et 5,5 secondes à l'expiration, soit un cycle respiratoire de 11 secondes. Prenez tout d'abord position, puis utilisez l'une des techniques suivantes au choix :

- **Avec un métronome** : utilisez un métronome mécanique ou bien un métronome en ligne, par exemple metronomenligne.com. Réglez le métronome sur 55 battements par minute. Cliquez sur 5 temps par mesure et cochez accentuer le 1^{er} temps. Inspirez sur 5 temps et expirez sur 5 temps.
- **Avec un guide respiratoire en ligne** : à l'heure où nous écrivons, le seul proposant un cycle respiratoire de 11 secondes est en cours de création par le site Internet Emergie.com. Connectez-vous et calez simplement votre respiration sur le mouvement de la bille : inspirez quand elle monte, expirez quand elle descend.
- **Avec une trotteuse** : si vous n'avez pas de métronome, inspirer sur 6 secondes et expirer sur 5 au son d'une trotteuse en comptant les battements est une autre option correcte.

LES LIMITES

La cohérence cardiaque diminue le niveau de stress ordinaire propre à chacun, mais ne remplace pas une psychothérapie. Par ailleurs, elle n'a pas d'effet définitif ou à long terme. Le seul moyen d'obtenir un effet à long terme est de pratiquer à vie !

PEUT-ON APPRENDRE SEUL ?

En théorie, oui, en utilisant la méthode ci-dessus. En pratique, le seul moyen 100% fiable de savoir si l'on entre réellement en résonance cardiaque est de le vérifier à l'aide d'un logiciel. En effet, la respiration n'est pas le seul critère : la posture et le mode d'attention influencent également la cohérence cardiaque. Une ou plusieurs séances avec logiciel permettent d'optimiser ces paramètres.

PROGRESSER AVEC LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Cohérence cardiaque 365

Dr David O'Hare

Thierry Souccar Editions

Cet ouvrage résume les principes de la cohérence cardiaque et propose un entraînement au quotidien pour atteindre la résonance cardiaque sans compter sa respiration. On peut facilement adapter les exercices au nouveau rythme respiratoire.

Equilibios

La société fondée par David O'Hare diffuse deux logiciels de cohérence cardiaque et organise des formations en présence ou en ligne, pour les professionnels de l'accompagnement ou les particuliers : equilibios.com.

Emmanuel Duquoc ■■■