

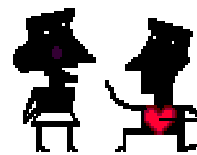


La cohérence cardiaque



La solution HeartMath®

Traditionnellement le cœur est associé aux
émotions et aux **sentiments**

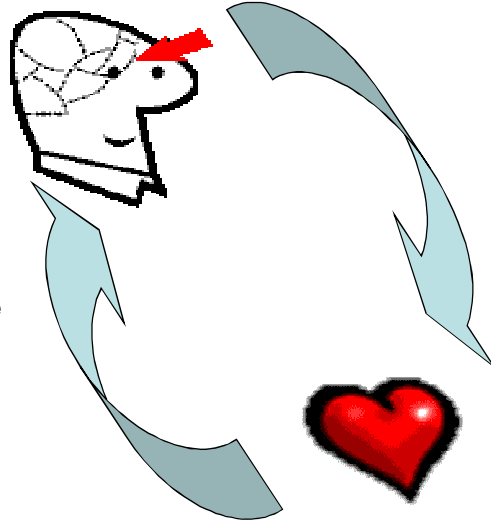


Et cela n'est pas seulement une métaphore poétique...

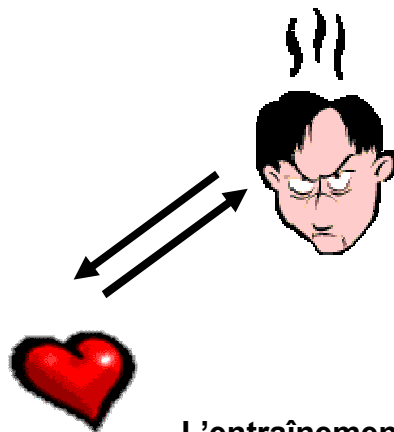
Il existe une **action réciproque** entre le
fonctionnement du cœur et celui du
cerveau



- Cœur est cerveau communiquent de quatre manières:
 - **Le système nerveux autonome**
 - **La voie hormonale**
 - **La voie physique (pression artérielle)**
 - **La voie électromagnétique**
- Le cerveau influence le fonctionnement du cœur
- Le cœur influence le fonctionnement du cerveau



Par exemple si je suis en colère

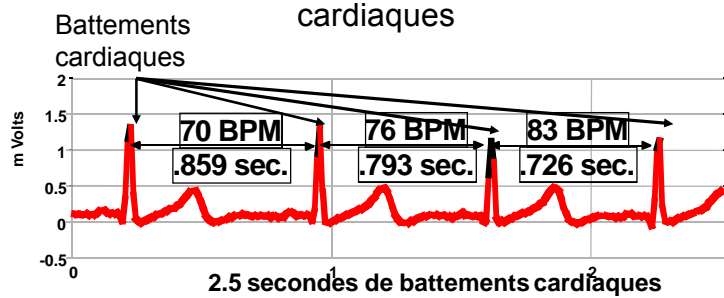


- **Mon cerveau active un certain nombre de synapses**
- **Mon cœur se met à battre d'une manière particulière**
- **D'autre part:**
 - **Le taux de cortisol augmente pendant six heures (facteur de stress important)**
 - **Le taux d'immunoglobuline A diminue pendant 6 heures (ce qui veut dire que les défenses immunitaires sont affaiblies)**
 - **Le taux de DHEA diminue pendant 6 heures (Hormone protectrice, impliquée dans le processus de vieillissement)**

L'entraînement à la cohérence cardiaque régularise ces fonctions



Au niveau du cœur le stress favorise l'incohérence des battements
Et cela est mesurable par la façon dont évolue le temps entre deux battements cardiaques



Dans le stress, la distance entre deux battements cardiaques varie de manière anarchique et cela se traduit à l'enregistrement par une **courbe incohérente**:



Les méthodes **HeartMath®** rétablissent la cohérence cardiaque





- Quand la cohérence cardiaque est établie:
 - Le stress diminue considérablement
 - Ses conséquences sur la santé également
 - Les performances s'améliorent
- Le principe est simple et les résultats sont bien validés.



Les indications

- **Les méthodes HeartMath® (HM) sont utiles :**
 - pour améliorer la qualité de vie (intérieure et relationnelle);
 - pour optimiser l'apprentissage ;
 - pour prévenir la survenue des pathologies liées au stress ;
 - pour le traitement des problèmes dont la composante **émotionnelle** est **affective** est importante ;
- Le champ d'indication est vaste, depuis le **développement personnel**, jusqu'au traitement de **pathologies graves**, en passant par la **prévention**.

Les indications en médecine



- Presque toutes les pathologies sont concernées. Les méthodes **HeartMath®** peuvent être largement intégrées au processus de soin dès que le **stress** et l'**émotivité** jouent un rôle important, c'est-à-dire très souvent.
- Elles doivent cependant être **adaptées pour l'utilisation thérapeutique**.
- Etre proposées par un **professionnel de santé bien entraîné et bien formé**.

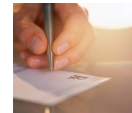
En médecine somatique

- **Les pathologies favorisées ou aggravées par le stress** peuvent potentiellement presque toutes bénéficier d'une indication HeartMath :
 - **Les troubles fonctionnels** (cardiovasculaires, digestifs, malaise vagal, troubles visuels auditifs, paresthésies, troubles du sommeil, irritabilité, émotivité générale, syndromes douloureux...)
 - **Les troubles organiques** : cardiovasculaires, immunitaires et allergiques, digestifs etc.
 - Les syndromes **douloureux**



En psychiatrie

- Troubles **anxio-dépressifs**, troubles du **sommeil** associés, les **troubles colériques** et plus généralement les problèmes concernés par une **forte réactivité émotionnelle**
- **Troubles comportementaux** : dépendances (tabac alcool, médicaments, autres produits) troubles des conduites comme le sport pathologique, le jeu pathologique, les troubles du comportement alimentaire
- **Troubles de personnalité**
- **Troubles psychotiques**



L'indication est posée par l'analyse fonctionnelle

- Mise en évidence des facteurs émotionnels
- Mise en évidence des avantages à diminuer le stress et la réactivité émotionnelle dans le processus thérapeutique
- Mise en évidence des avantages à diminuer le stress pour la productivité et la qualité de vie

Les méthodes

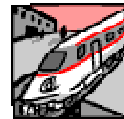
HeartMath

- Ce sont des méthodes pratiques, faciles à mettre en œuvre dans la vie quotidienne
- Il s'agit d'exercices à entraîner régulièrement
- Un logiciel
 - **Freeze Framer**
- et un appareil de biofeedback
 - **Emwave**
- favorisent cet entraînement et permettent d'évaluer la progression et les résultats



Le processus Heartmath

- On considère qu'une personne stressée souffre d'un « TGV émotionnel »
- et dispose de freins de bicyclette pour arrêter le train!



Le processus Heartmath

- La première étape consiste à développer des « freins de TGV »
Neutral® ; Quick Coherence®
- La seconde étape consiste à **bien percevoir son stress**, à savoir le « **freiner** » puis à mettre en place des **solutions plus adaptées**
Freeze Frame®
- La troisième étape consiste à **prévenir**
Heart Lockin®
- Un outil de plus, particulièrement utile en médecine et pour les problèmes difficiles:
Cut Thru®

Quatre méthodes

- Neutral
- Quick Coherence
- Freeze Frame
- Heart Lockin
- Cut Thru

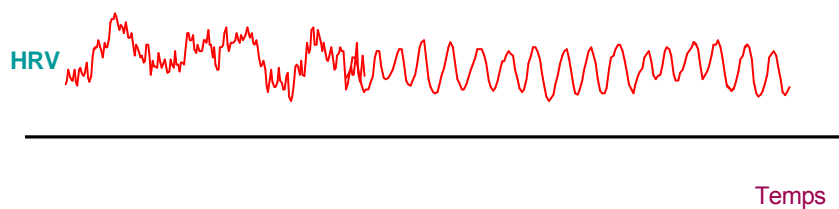


Neutral®



- Focalisez votre attention sur la région du cœur
- Respirez confortablement, sans effort à travers cette zone, recherchez la respiration la plus agréable
- En quelques secondes vous serez plus calme: c'est très simple et très efficace
- Renouvelez souvent l'entraînement seulement quelques seconde à chaque fois

Respiration confortable environ 6 cycles par minute



Quick Coherence ®

- Commencer par un neutral:
 - Focalisez votre attention sur la respiration dans la zone du cœur
 - 2 Respirez confortablement à travers cette zone
- Evoquez un sentiment agréable



Exercice de focalisation sur un sentiment agréable

Exemple de consignes centrées sur le corps

- Installez vous confortablement, profitez d'un moment de repos... Focalisez votre attention sur le cœur... Voilà, c'est parfait... Votre respiration est de plus en plus confortable, c'est un **moment très agréable...**
- **Cherchez dans votre corps la sensation la plus agréable**, l'endroit ou vous vous sentez le mieux, profitez de cette partie de votre corps... Voilà c'est très bien, vous y êtes...
- **Développer le maximum de plaisir et de bien être relié à cette sensation**, faites le grandir, laissez le se **développer** dans tout votre corps;
- **Profitez pleinement de cette évocation** de sentiment, c'est « un trésor » que vous transportez **avec vous en permanence.**

Un entraînement préliminaire pour la focalisation sur un sentiment: l'exercice d'appréciation



EXERCICE D'APPRECIATION

1 Dans la journée que vous êtes en train de vivre, quelles sont les choses que vous pourriez apprécier ou que vous conseilleriez à quelqu'un d'autre d'apprécier :
(Par exemple, apprécier de marcher, de regarder, apprécier un bon moment avec un ami, un petit plaisir etc.)

Choisissez une de ces choses, fermez les yeux et retrouver ce que vous pouvez ressentir de plus agréable, apprécier ce sentiment, prenez bien le temps de le développer. Il est dommage de ne se rendre compte que les choses ont de la valeur seulement si on les perd !

Evaluer la qualité de votre plaisir de votre aptitude à apprécier sur une échelle de 0 à 100 (0 aucune aptitude, 100 une aptitude ou un plaisir maximum)



Renouveler l'exercice le plus souvent possible, dans différentes circonstances de votre vie et évaluer de la même manière votre aptitude à apprécier de 0 à 100.

Prenez l'habitude d'apprécier toutes les petites et grandes choses dont vous pouvez profiter.

2 Etablissez la liste des choses importantes de votre vie, celle qui donnent un sens à votre existence et dont la perte serait traumatisante :

Prenez le temps de bien apprécier ces choses, d'y penser souvent, de développer vos sentiments agréables, d'en profiter pleinement. N'hésitez pas à répéter le plus souvent possible cet exercice d'appréciation.

Un entraînement préliminaire pour la focalisation sur un sentiment: l'exercice de sollicitude



La sollicitude

C'est « le soin attentif à l'égard d'une personne » (Le Robert)

- La sollicitude fait du bien aux autres et à soi même
- Elle renforce le contact avec les autres
- Il existe souvent un lien entre le toucher et la sollicitude

Exercices de sollicitude

1 Evocation mentale

Evoquez une personne importante pour vous et que vous aimez beaucoup et qui vous aime beaucoup :

Pensez-y fortement avec reconnaissance ;
Mettez au point un souhait sincère pour elle, un souhait qui lui ferait du bien et qui vous fait du bien. Prenez bien le temps nécessaire, sans vous presser ;
Adressez-lui « mentalement ce souhait » ;

Que ressentez vous ?

2 En réalité

Avec les personnes que vous aimez, prenez bien le temps d'écouter, de vous « brancher » sur la réalité qu'elles vivent et sur les sentiments sincères que vous éprouvez ;
Chercher un mot, une phrase de sympathie et verbaliser le ou la directement et sincèrement ;
Touchez la personne concernée (contact avec le bras, la main etc.)

Que ressentez vous ?

3 Renouveler un exercice de sollicitude mentalement ou directement le plus souvent possible avec les personnes que vous rencontrez

Que ressentez vous ?

Après une semaine d'entraînement, évaluez le bénéfice pour vous :



Quick Coherence ®



Heart Focus: focalisez votre attention sur le cœur

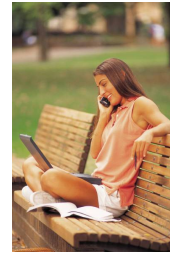
**Heart Breathing:
Respirez « par le cœur »**



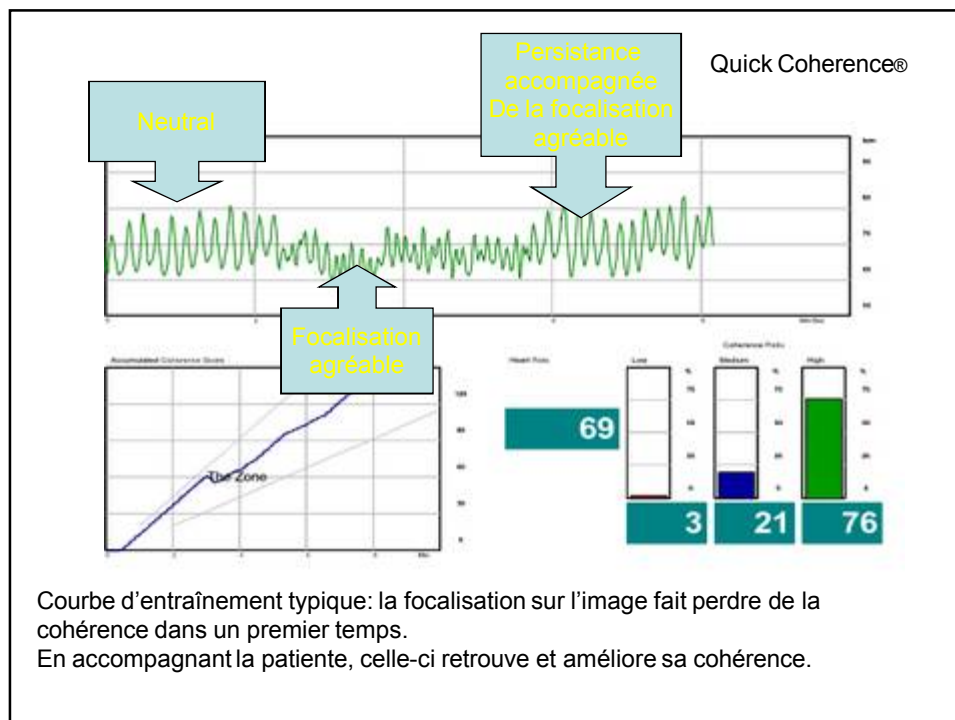
**Heart Feeling:
Evoquez un sentiment**



Quick Coherence ®



- Pratiquez cet exercice très souvent
- En très peu de temps vous en ressentirez les effets bénéfiques sur le stress
- Si vous disposez d'un logiciel Freeze-Framer®, ou d'un Emwave® vous pourrez vérifier la régularisation de la cohérence cardiaque



Freeze Frame®

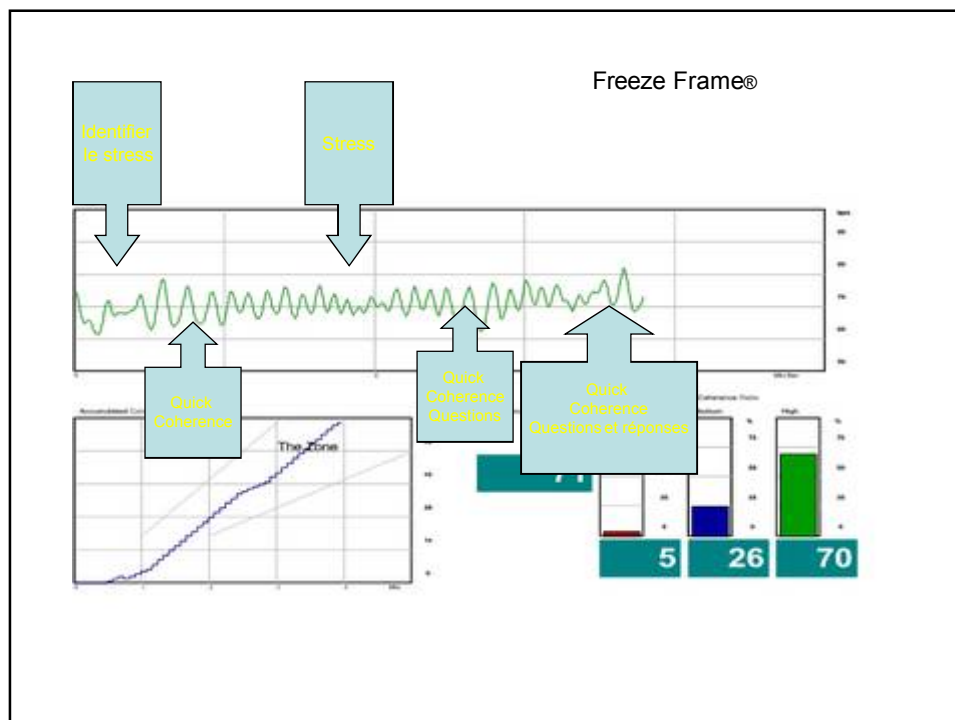


- La méthode Freeze Frame (Arrêt sur image) est un peu plus complexe à mettre en œuvre
- L'efficacité est remarquable sur le stress et bien attestée par les études scientifiques

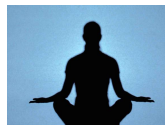
Freeze Frame ®



- **Cinq étapes quand un stress se présente :**
 - 1 **Reconnaissez** le sentiment stressant, et fixez le : «Freeze frame».
 - 2 **Focalisez** votre attention sur la **région du cœur** plutôt que sur votre esprit agité et vos émotions perturbées.
 - **Percevez bien votre respiration dans la zone du cœur.** Maintenez votre attention pendant au moins dix secondes.
 - 3 **Evoquez** un sentiment agréable déjà éprouvé. Essayez de bien le percevoir de nouveau. Profitez bien de ce sentiment.
 - 4 En **maintenant** bien le calme, et même en l'augmentant, **évoquez de nouveau le problème.** Quelle serait la réaction la plus efficace dans la situation pour minimiser le stress à l'avenir. Que vous conseilleriez vous de penser et de faire ?
 - 5 **Ecoutez** ce que répondent, **votre intuition**, « **votre affectif** » et « **votre bon sens** », Évaluez les conséquences sur vos émotions sentiments et pensées.
 - **Répéter souvent l'exercice**

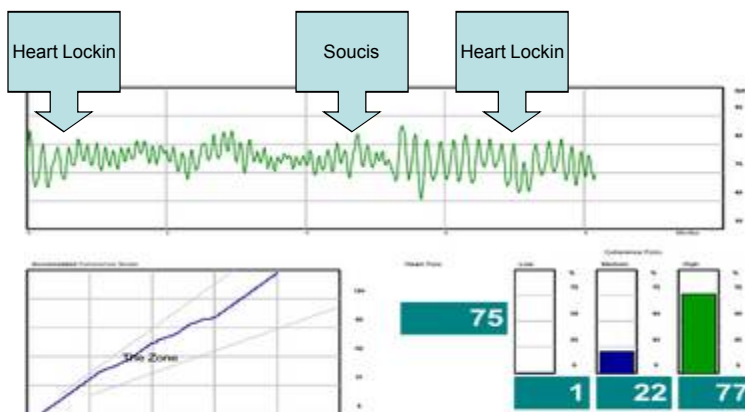


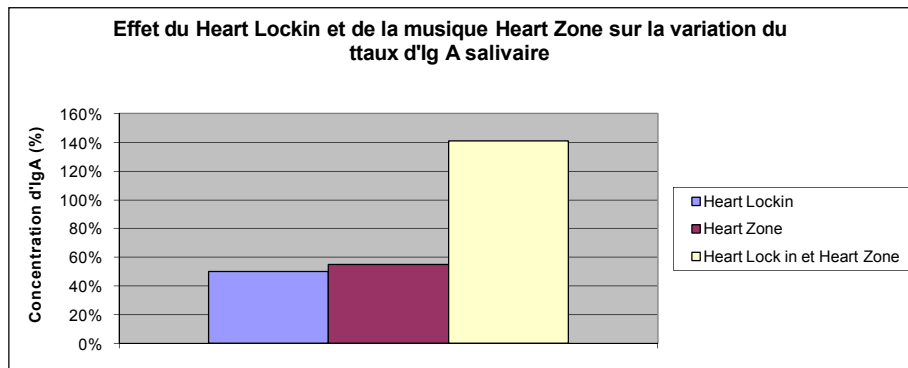
Heart Lockin®



- 1 Trouvez un lieu tranquille, fermez les yeux et détendez vous.
- 2 Éloignez votre attention du mental ou de la « tête » et focalisez la dans la région du cœur. Pendant dix à quinze secondes, faites comme si vous respiriez lentement par le cœur.
- 3 Rappelez vous l'amour ou la sollicitude que vous ressentez pour quelqu'un qu'il vous est facile d'aimer; ou bien focalisez vous sur la reconnaissance que vous éprouvez pour quelqu'un ou pour la présence de tel ou tel élément positif dans votre vie. Conservez ce sentiment pendant cinq à quinze minutes.
- 4 Dirigez doucement ce sentiment d'amour, de sollicitude ou de reconnaissance vers vous-même ou vers d'autres.
- 5 Lorsque les pensées affluent, ramenez doucement votre attention vers la région du cœur. Si l'énergie paraît trop intense ou semble bloquée, essayez de ressentir de la douceur dans votre cœur et détendez vous.
- 6 Après avoir terminé, notez par écrit, si vous le pouvez, tous les sentiments ou les pensées intuitives qui s'accompagnent d'une impression de sagesse ou de paix intérieure, pour vous souvenir de les mettre en œuvre.

Heart Lockin®

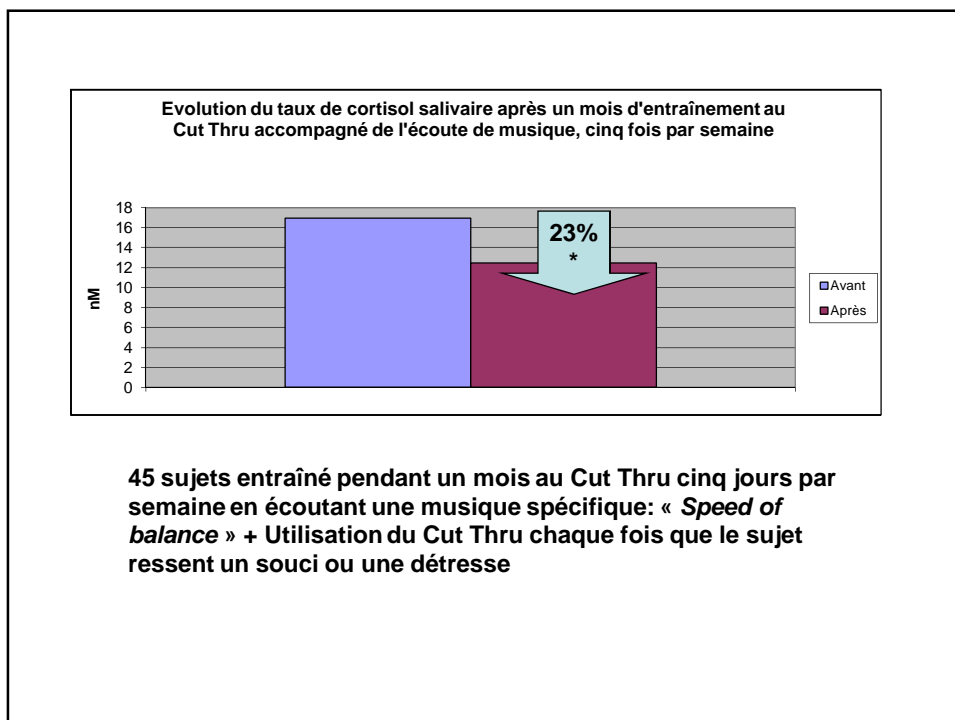
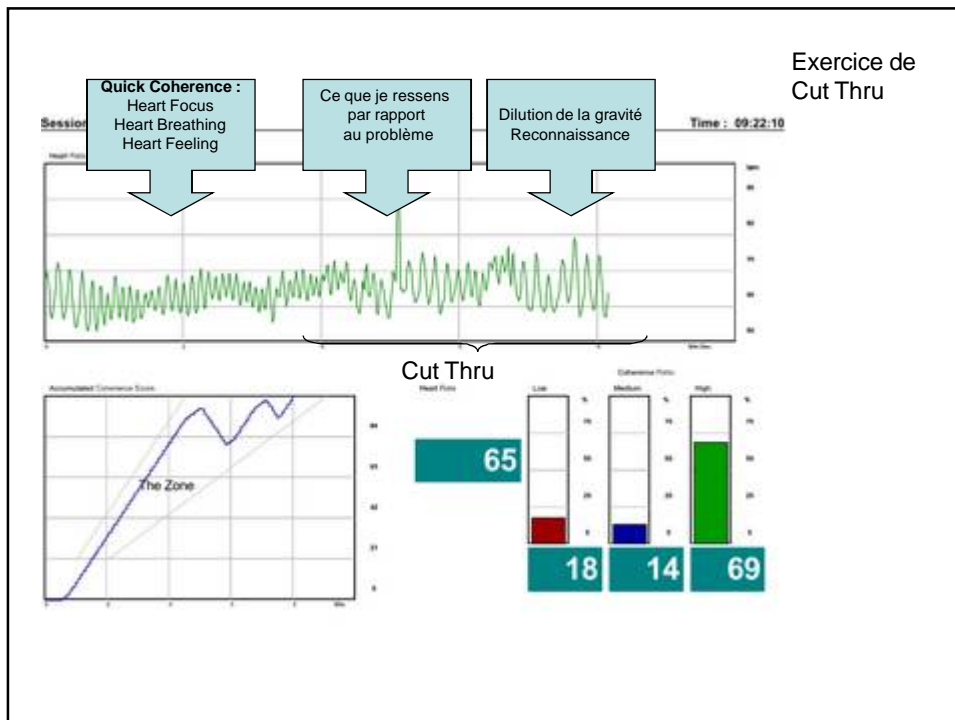


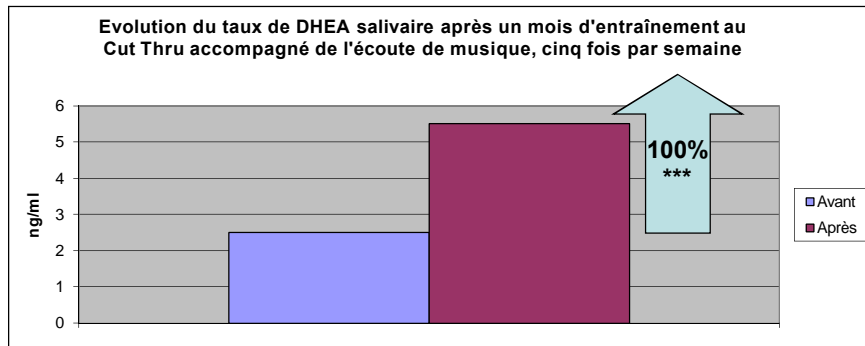


Cut Thru ®



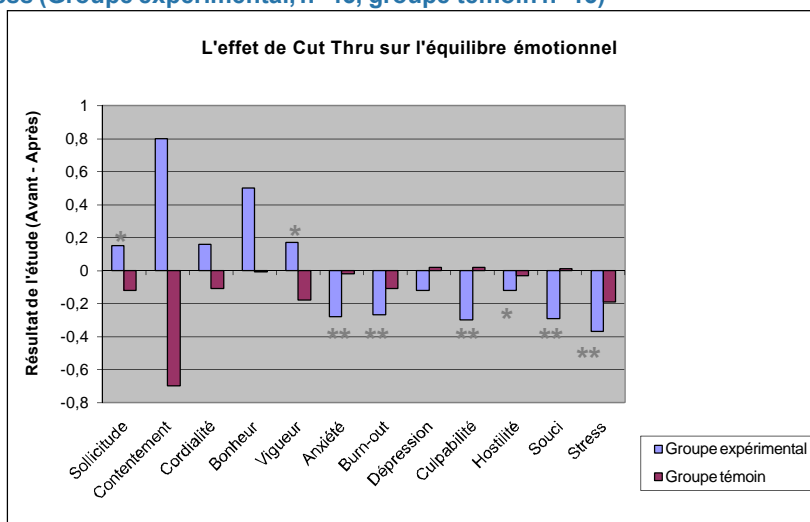
- **1 - Prenez conscience** de ce que vous ressentez au sujet du problème.
- **2 - Focalisez** votre attention sur le cœur et le plexus solaire; [inspirez de l'amour et de la reconnaissance](#) dans cette zone pendant dix secondes ou plus, pour bien y ancrer votre attention.
- **3 Soyez « objectif »** avec le sentiment ou la question, comme si le problème se posait pour quelqu'un d'autre.
- **4 - Passez** au neutre.
- **5 – Imprégnez** de compassion tout sentiment perturbé ou déroutant en [dissolvant peu à peu sa gravité](#). Prenez le temps d'accomplir cette étape; il n'y a aucune limite de durée. Rappelez vous: ce n'est pas tellement le problème lui-même qui cause une fuite d'énergie que l'importance que vous lui accordez.
- **6 -** Après avoir [extrait du problème autant de gravité](#) que possible, demandez sincèrement, du fond de votre cœur, des conseils ou une révélation appropriée. Si vous n'obtenez pas de réponse, trouvez quelque chose dont vous puissiez être reconnaissant pendant un moment. La reconnaissance de quoi que ce soit facilite souvent la clarté intuitive sur des questions auxquelles vous travaillez.





45 sujets entraîné pendant un mois au Cut Thru cinq jours par semaine en écoutant une musique spécifique: « *Speed of balance* » + Utilisation du Cut Thru chaque fois que le sujet ressent un souci ou une détresse

Un mois d'entraînement cinq fois par semaine au Cut Thru avec musique « *Speed of balance* » et pratique en situation de souci d'anxiété ou de stress (Groupe expérimental, n=45, groupe témoin n=15)





 HeartMath www.heartmath.fr