

# Cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque est un état d'équilibre physiologique, mental et émotionnel qui induit un recentrage, un ressourcement et un renforcement dans chacun de ces domaines. Cet état peut être atteint par la réalisation d'une technique de respiration permettant la régulation du rythme cardiaque.

La cohérence cardiaque aide l'enfant à s'apaiser, se recentrer, augmente l'attention, la confiance en soi, améliore l'apprentissage et la mémorisation, favorise la résilience : l'enfant qui est régulièrement en cohérence cardiaque est plus enclin à être autonome et rebondir en toutes situations.

L'effet principal de la cohérence cardiaque est l'équilibrage et la modulation du cortisol, l'hormone du stress. La séance la plus importante étant celle du lever au moment où la sécrétion de cortisol est la plus importante. Effectuer la deuxième séance quatre heures plus tard afin d'atténuer les événements survenus dans la matinée et préparer au repas et à la digestion. La troisième séance, en milieu ou fin d'après-midi, est aussi importante que celle du matin, car elle prépare à la soirée.

Cet exercice de respiration consiste à respirer profondément au rythme de **six** cycles respiratoires (inspiration et expiration) par minute, pendant **cinq** minutes. C'est recommandé de le faire **trois** fois par jour. C'est la méthode 3-6-5.

**Pratique** : Concentrez-vous sur votre respiration. Vous pouvez poser vos mains sur votre ventre pour sentir le mouvement respiratoire. Ajoutez un léger sourire à vos lèvres et détendez vos muscles.

- asseyez-vous et installez-vous confortablement avec le dos droit.
- déclenchez une minuterie pour 5 minutes (\*)
- inspirez pendant 5 secondes par le nez
- expirez pendant 5 secondes par la bouche
- continuez jusqu'à la fin des 5 minutes
- heures de pratique suggérées : matin, midi et soir

(\*) Diverses minuteries et applications sont disponibles gratuitement sur internet pour supporter la pratique de la cohérence cardiaque. Mots-clés : cohérence cardiaque 365

Pour aller plus loin : [www.coherenceinfo.com](http://www.coherenceinfo.com)

# Registre de la pratique

À la fin de chaque méditation, essayez de prendre quelques minutes pour écrire ce que vous avez remarqué pendant votre séance de pratique et ce que vous avez ressenti après (pensées, sensations physiques, émotions). Vous pouvez vous aider de ces questions :

- 1- Quelles sensations avez-vous éprouvées?
- 2- Quelles différences avez-vous constatées par rapport aux fois précédentes?
- 3- Qu'avez-vous observé durant chaque phase de l'exercice?
- 4- Comment vous sentez-vous en ce moment?

Exemple de formulaire proposé :

Nom :				
Date	Heure	Pratique	Durée	Observations