

Cohérence cardiaque

ABC

Plus de cœur
avec
la cohérence cardiaque



+  HeartMath[®]
Europe

Que fait HeartMath ?

Nous vous apprenons à soulager le stress et à réguler vos émotions. Vous parviendrez à l'équilibre de manière naturelle, en utilisant la puissance de votre cœur. Nos outils et programmes scientifiquement éprouvés vous y aideront.

Nous proposons des ateliers, des formations, du matériel de biofeedback pour les particuliers, les professionnels, les entreprises et les organisations.

HeartMath a découvert la cohérence cardiaque et mène des recherches scientifiques depuis plus de 30 ans.

Que ressentirez-vous ?

- Plus d'équilibre
- Plus d'énergie
- Plus de joie
- Plus de connexion
- Moins de stress
- Plus de focus



Sur notre site, vous trouverez tout ce qui concerne la cohérence cardiaque.

COMMENCER

- Placez votre ressenti actuel dans le paysage émotionnel.
- Est-il épuisant, inhibiteur, apaisant ou régénérateur ?

Questions pertinentes:

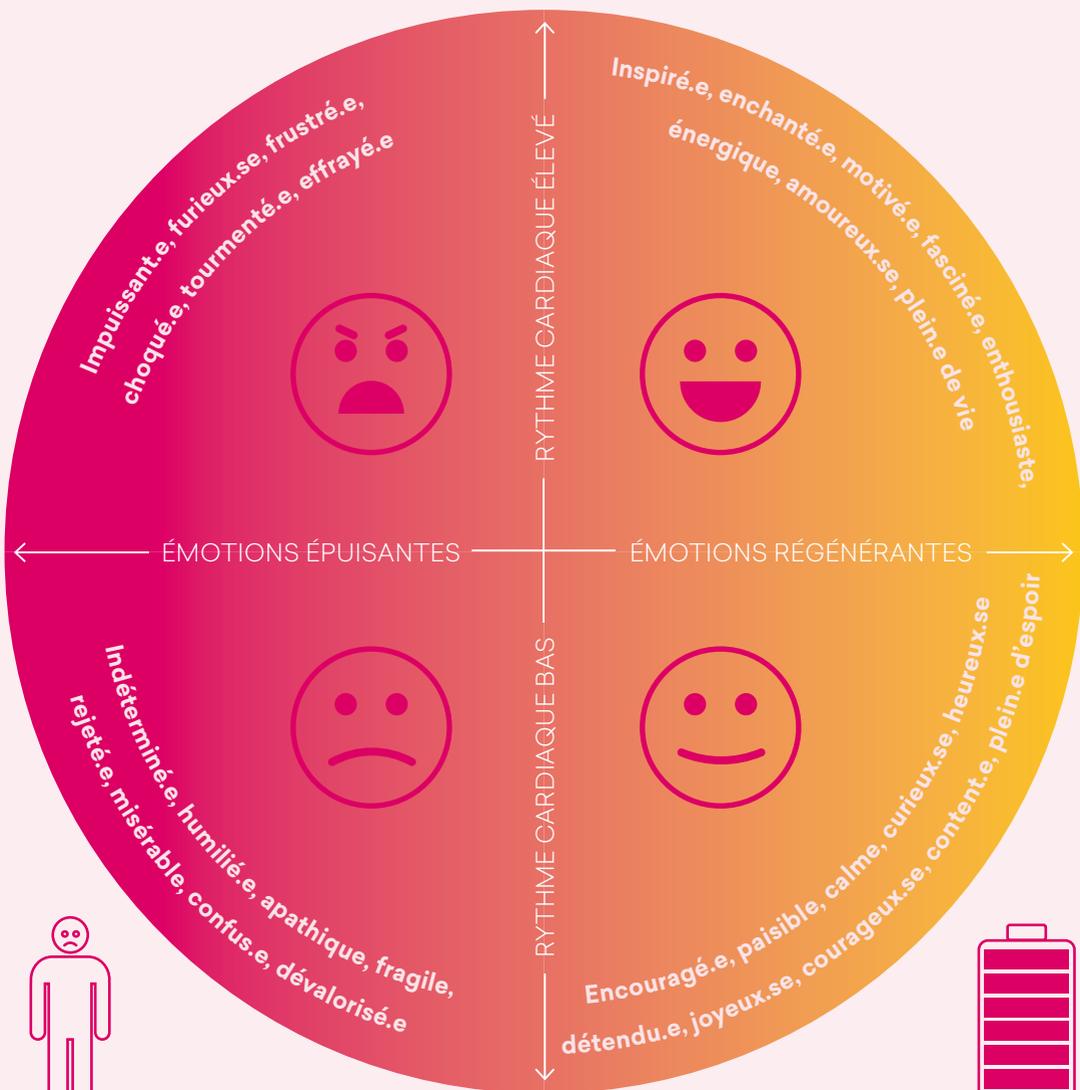
- Qu'est-ce qui vous amène dans la partie gauche du paysage émotionnel ?
Ce sont vos sources de stress.
- Qu'est-ce qui vous amène dans la partie droite du paysage émotionnel ?
Ce sont vos sources d'énergie.
- Quels sont vos premiers symptômes de stress ? **Apprenez à les connaître. Par exemple, des épaules tendues ou des maux de tête.**
- Saviez-vous que nous résistons souvent aux émotions ? **Cela aussi génère du stress. Accepter les émotions nous permet d'accéder plus facilement à l'état de cohérence cardiaque.**
- Quel pourcentage de votre temps demeurez-vous dans chaque quadrant ?
- Saviez-vous que vous pouvez augmenter votre cohérence cardiaque en évoquant **des sentiments agréables** ?



Vous n'aimez pas voir ceci sur votre portable

RECHARGER VOTRE ÉNERGIE

A tout moment, vous pouvez consciemment augmenter votre cohérence cardiaque.



Pourquoi dès
lors le tolérer
chez vous ?



Prendre soin de soi doit
devenir une priorité !

3 TECHNIQUES DE COHERENCE CARDIAQUE

Vous augmentez ainsi votre niveau de cohérence cardiaque et vous vous déplacez de gauche à droite dans le paysage émotionnel. Vous avez plus d'énergie, plus de résistance et vous vous sentez mieux.

1 Notice & Ease (décharger)

1. Prenez conscience de ce que vous ressentez.
2. Détendez-vous en inspirant et en expirant plus lentement.
3. Apportez de la paix et du calme dans la sensation de stress.

Cette méthode permet d'atténuer une émotion désagréable sans que personne ne s'en aperçoive.

2 Respiration cardio-centrée (retour au neutre)

1. Déplacez votre attention vers la région du cœur ou le centre de la poitrine.
2. Imaginez que vous inspirez et expirez par la région du cœur ou de la poitrine, en respirant un peu plus lentement et plus profondément que d'habitude.

Cet exercice de respiration centrée sur le cœur permet d'évacuer la tension d'une émotion désagréable et de se réguler dans les situations de stress.

3 Quick Coherence (recharger)

1. Déplacez votre attention vers la région du cœur ou le centre de la poitrine.
2. Imaginez que vous inspirez et expirez par la région du cœur ou de la poitrine, en respirant un peu plus lentement et plus profondément que d'habitude.
3. Évoquez un sentiment agréable, par exemple le calme, la gratitude, la sérénité.

Cet exercice de respiration permet d'augmenter rapidement la cohérence cardiaque. En effet, vous respirez par la région du cœur et vous y ajoutez consciemment une sensation agréable.

Grâce à ces techniques, vous développez de plus en plus de résilience. Utilisez-les tous les jours pendant quelques minutes, par exemple pendant la pause-café, en vous levant ou avant de vous endormir.



C'est bien mieux !



Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?

La cohérence cardiaque est une technique qui permet de transformer le stress en résilience, dans l'instant.

Grâce à des exercices simples, vous pouvez augmenter votre cohérence cardiaque.

Avec une cohérence cardiaque plus élevée, vous ressentez moins de stress et êtes capable de mieux réguler vos émotions. Vous renforcez votre résilience !



Votre cerveau surveille votre cœur

La recherche scientifique montre qu'il y a plus de signaux qui partent du cœur vers le cerveau que l'inverse. Votre cœur informe votre cerveau, en particulier les zones impliquées dans la pensée exécutive, la vitesse de réaction et l'autorégulation.

Le rythme cardiaque contribue à déterminer la façon dont vous percevez le monde, pour ainsi dire. Sans l'influence régulatrice du cœur, notre cerveau est plus susceptible d'être la proie d'émotions réactives telles que l'insécurité, la peur, la colère et la culpabilité.

Avec un cœur cohérent, vous pouvez faire de meilleurs choix.

À quoi ressemble une plus grande cohérence cardiaque ?

Le rythme cardiaque varie constamment. C'est en fait une bonne chose, car avec un cœur flexible, le corps réagit rapidement aux circonstances. Le cœur accélère pendant quelques battements, puis ralentit à nouveau pendant quelques battements.

La question est de savoir comment votre rythme cardiaque varie. Il peut être chaotique ou harmonieux.

La représentation graphique de votre rythme cardiaque fait apparaître un schéma. Ce graphique est appelé variabilité de la fréquence cardiaque (VFC). Lorsque le rythme est régulier, on dit qu'il est cohérent. Lorsqu'il est chaotique, on le qualifie d'incohérent. Les sentiments désagréables tels que la frustration, le stress ou l'anxiété provoquent généralement un schéma incohérent.



Incohérent (stress)



Cohérent (résilience)

La cohérence cardiaque est-elle une forme de relaxation ?

La cohérence cardiaque est différente de la relaxation. La cohérence est le sentiment d'être calme et vigilant en même temps. Elle augmente la clarté mentale et la concentration. Votre cœur et votre cerveau travaillent ensemble de manière optimale.



Comment les émotions influencent-elles votre cœur ?

Toute émotion désagréable affecte le rythme cardiaque. Votre cœur se met à battre plus vite et de manière plus incohérente. Vous pouvez parfois sentir l'accélération des battements, par exemple lorsque vous êtes furieux.se. En cas de sentiments moins intenses, comme l'ennui ou l'insécurité, votre cœur bat seulement de manière moins cohérente. Vous ne le ressentez pas, mais cela affecte votre fonctionnement et vous coûte beaucoup d'énergie.

Toute émotion agréable affecte également le rythme cardiaque. En fait, elle fait battre votre cœur de manière plus cohérente. C'est pourquoi il est bon de combiner la respiration centrée sur le cœur avec l'évocation d'une émotion positive. En ressentant consciemment, par exemple, de la joie ou de la gratitude, vous renforcez votre résilience.

Prendre conscience de son corps et apprendre à réguler ses émotions est le premier pas vers plus d'équilibre et de bonheur.



Pourquoi le biofeedback ?

Votre cœur ne ment pas. Il s'avère qu'il donne un aperçu précis de votre cohérence.

Une partie de votre stress et de vos émotions est inconsciente. Vous pensez parfois être détendu.e, mais la mesure de votre cohérence cardiaque montre qu'il y a encore beaucoup de progrès à faire. En mesurant régulièrement votre cohérence cardiaque, vous apprenez à mieux connaître votre corps.

C'est pourquoi HeartMath a développé un équipement de mesure. Il se compose d'un capteur auriculaire et d'une application. Vous mesurez votre cohérence cardiaque à l'aide du capteur et voyez le résultat sur votre téléphone portable ou votre tablette.

Vous pouvez faire tous les exercices de cohérence cardiaque et obtenir tous les résultats sans l'application. C'est un outil pour les personnes qui aiment avoir un retour visible sur leurs résultats.

Pensez-vous pouvoir influencer votre rythme cardiaque ?

La réponse est **oui** ! Cette méthode repose sur le fait que vous pouvez modifier consciemment votre propre rythme cardiaque.

En faisant des exercices de respiration centrés sur le cœur, vous rendez votre rythme cardiaque plus cohérent et harmonieux. Des signaux réconfortants passent alors de votre cœur à votre cerveau, ce qui a un effet bénéfique sur votre fonctionnement.

Votre cœur fonctionne tout seul, certes, mais vous pouvez le faire battre de manière à ce qu'il soit plus équilibré et qu'il renforce votre résilience. Cela favorise la santé et l'équilibre.



En faisant des exercices de respiration centrés sur le cœur et en évoquant des émotions agréables, votre cœur devient plus cohérent.

Vous pouvez donc influencer votre rythme cardiaque !



Plus de cœur avec la cohérence cardiaque. On se sent mieux et cela a un effet positif sur l'entourage.

Brisez vos réactions automatiques au stress. Rechargez votre énergie.

Il y a des moments dans la vie où tout semble aller de soi. Le cœur, le cerveau, les émotions et le comportement sont alors bien alignés. Vous avez plus d'énergie et pouvez gérer les problèmes plus facilement. Vous avez alors une cohérence cardiaque plus élevée.

Le stress et les émotions difficiles font baisser la cohérence cardiaque. Vous perdez de plus en plus d'énergie. Vous êtes moins concentré.e. Que faire ?

Grâce à des techniques simples, vous pouvez briser le cercle vicieux du stress et calmer vous-même votre corps et votre esprit.



Votre coffre à trésors

Une pratique régulière crée un véritable trésor. Une abondance de résistance au stress dans laquelle vous pouvez puiser à tout moment.

Quelques minutes, deux fois par jour, suffisent. Le stress et les émotions ont de moins en moins tendance à vous submerger. Vous augmentez votre niveau de base et vous remarquez que vous devenez de plus en plus résistant.e.

Plus vous pratiquez, plus vous gagnez en confiance.



Moins de stress



Humeur positive



Meilleures décisions



Plus d'énergie



Meilleure concentration



Davantage d'influence sur vos émotions



Meilleur sommeil



Plus de repos