LA FORMATION DE BASE

COHÉRENCE CARDIAQUE PROFESSIONNELLE

Support du Cours

Préparé, écrit et présenté par Dr David O'Hare

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Message de David O'Hare

Vous avez entre les mains le support du cours de la Formation de Base en Cohérence Cardiaque proposée par l'IFEDO, mon institut de formation en Cohérence Cardiaque.

Quel que soit le mode de formation que vous avez choisi, vous avez le même programme issu de plus de quinze années d'enseignement de la Cohérence Cardiaque à des professionnels comme vous.

Ce cours est en perpétuelle évolution pour s'adapter aux besoins des professionnels, aux découvertes remontées jusqu'à moi par mes anciens étudiants et par leurs suggestions et remarques.

Je souhaite, de tout coeur, que cette formation est à la hauteur de vos attentes.

Un petit mot, une suggestion, un commentaire seront toujours appréciés

Merci pour votre confiance,

J'espère vous voir ou vous revoir au détour d'une autre formation ou d'une rencontre programmée ou fortuite.

Avec toute mon amitié
David O'Hare

www.coherenceinfo.com

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Plan du Cours

Les bases théoriques

Un peu d'histoire

Principes généraux

- Qui a inventé la cohérence cardiaque
- Le biofeedback
- Variabilité ou Cohérence Cardiaques
- Homéostasie

La physiologie pour comprendre

- Le système nerveux autonome
- La santé c'est l'équilibre

La variabilité de la fréquence cardiaque

- Démonstration N°1
- Explications
- Amplitude de la variabilité cardiaque

La cohérence cardiaque

- Démonstration N°2
- Explications
- Induction de la cohérence cardiaque
- Les effets de la cohérence cardiaque
- Définitions de la cohérence cardiaque
- Contre-indications et effets indésirables

La pratique personnelle

- La méthode du 365
- Le recentrage

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Les techniques respiratoires de base
La respiration consciente
La respiration guidée
La respiration synchrone
La respiration de recentrage
La respiration d'écoute
La respiration d'empathie
L'inter-cohérence
L'intégration professionnelle
Généralités
La cohérence cardiaque autonome
5 niveaux d'intégration sans logiciel
Expérimenter la cohérence cardiaque
Expliquer la cohérence cardiaque
Proposer une pratique à la maison
Valider la pratique
Puiser dans la ressource "cohérence cardiaque"
La cohérence cardiaque chez l'enfant
La cohérence cardiaque de cardiofeedback
Les écrans des logiciels
5 niveaux d’intégration avec logiciel
Repérer et recruter
Montrer, expliquer, proposer la cohérence cardiaque
Valider la pratique de cohérence cardiaque
Renforcer la pratique de cohérence cardiaque
Puiser dans la ressource "cohérence cardiaque"

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Propriété Intellectuelle

Ce document, les textes, les procédures, les noms de méthodes, les schémas et les illustrations sont la propriété exclusive de l'auteur, David O'Hare.

Vous pouvez consulter, télécharger et imprimer ce document pour votre seule utilisation personnelle et professionnelle.

Vous ne pouvez pas le communiquer, le diffuser ou le distribuer dans son intégralité ou par segments.

Toute utilisation du matériel de cours est limitée à votre propre usage personnel et professionnel. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation écrite de la part de l'auteur ou de son équipe.

Merci pour votre compréhension

David O'Hare

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Partie 1

Les Fondamentaux

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Les Principes Généraux

Un peu d'histoire

- Huangdi Nei Jing
- Antonio Valsalva
- Stephen Hales
- Malmo et Shagrass
- Evgeny Vaschillo
- Neurocardiology
- The Heartmath Solution
- Guérir
- Maigrir par la Cohérence Cardiaque
- Cohérence Cardiaque 365
- Cohérence Kid

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La principes généraux

Une citation :

Lorsque l'Homme est serein, la pulsation de son cœur est souple et rejoint l'autre, comme se touchent les perles d'un collier de jade rouge.

C’est alors qu'on peut parler d'un cœur sain.

Canon de l’Empereur Jaune environ 2800 ans avant notre ère

Une question pour vous :

Qui a inventé la Cohérence Cardiaque ?

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La principes généraux

Le biofeedback

La notion de biofeedback

Tout matériel permettant d'objectiver un état physiologique ou pathologique pour l'observer, y remédier s'il est défavorable et d'évaluer l'action correctrice apportée

La variabilité cardiaque

- Le coeur n'est pas régulier
- Marqueur de santé

La cohérence cardiaque

- La fluctuation de la fréquence cardiaque peut prendre un aspect particulier appelé cohérence cardiaque
- Il s'agit d'un état physiologique particulier

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La principes généraux

Variabilité ou Cohérence ?

Variabilité Cardiaque

- 27826 études le 6 juin 2020

Cohérence Cardiaque

- 657 études le 6 juin 2020

Deux notions distinctes

- La notion de variabilité cardiaque
- La notion de cohérence cardiaque

La variabilité cardiaque

- Plus de 27000 études publiées
- Fonction physiologique universelle et naturelle
- Marqueur de santé
- Mesuré au moyen de matériel de biofeedback

La cohérence cardiaque

- Moins de 800 études publiées
- Découvert depuis moins de 30 ans
- État physiologique non présent à l'état naturel
- Constaté au moyen de matériel de biofeedback
- Effets intéressants pour la santé

Les études publiées sur
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/
Mot clef "HRV" or "Heart Rate Variability"

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La principes généraux

Homéostasie

La modélisation de la santé

- L’adaptation se fait par le mouvement
- Le mouvement est musculaire
- L'éloignement du danger par la fuite ou le combat
- Reconstitution de l’énergie après la résolution de la menace
- La santé est un équilibre énergétique optimal

Quelques définitions

- Capacité d’un système à maintenir son équilibre de fonctionnement en dépit des contraintes qui lui sont extérieures (Claude Bernard)
- Équilibre dynamique qui nous maintient en vie (Walter Canon)
- L’homéostasie est un phénomène par lequel un facteur clé est maintenu autour d'une valeur bénéfique pour le système considéré, grâce à un processus de régulation (Wikipedia)

Équilibre Dynamique

- L’homéostasie c’est l’équilibre entre les forces de dépenses d’énergie musculaire et les forces de reconstitution des forces d’énergie musculaire
- L’équilibre est dynamique car il est adaptatif en temps réel

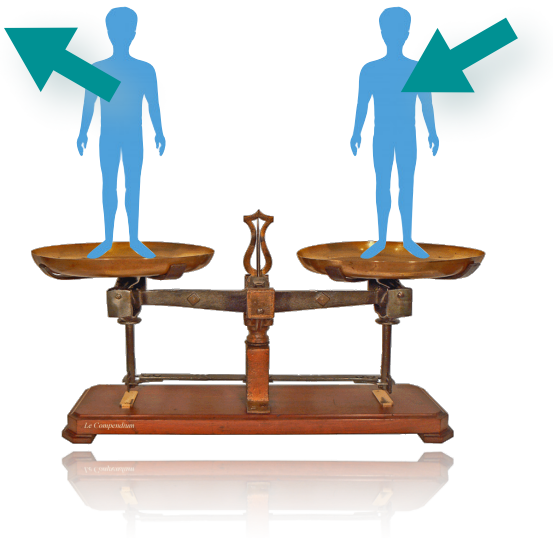
Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La principes généraux

Homéostasie : adaptation optimale

- L'homme est un animal (animation)
- L'adaptation se fait par le mouvement
- Le mouvement est musculaire
- L'éloignement du danger par la fuite ou le combat
- Reconstitution de l'énergie après la résolution de la menace
- La santé est un équilibre énergétique optimal
- Le système d'adaptation automatique et involontaire des vertébrés s'appelle le système nerveux autonome

Homéostasie : un budget énergétique



Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Physiologie pour Comprendre

Le système nerveux autonome

- Appartient au Système Nerveux et au sous-système nerveux périphérique
- Il gère toutes les fonctions automatiques
- C'est le système de l'adaptation involontaire
- Il est archaïque (500 millions d'années)

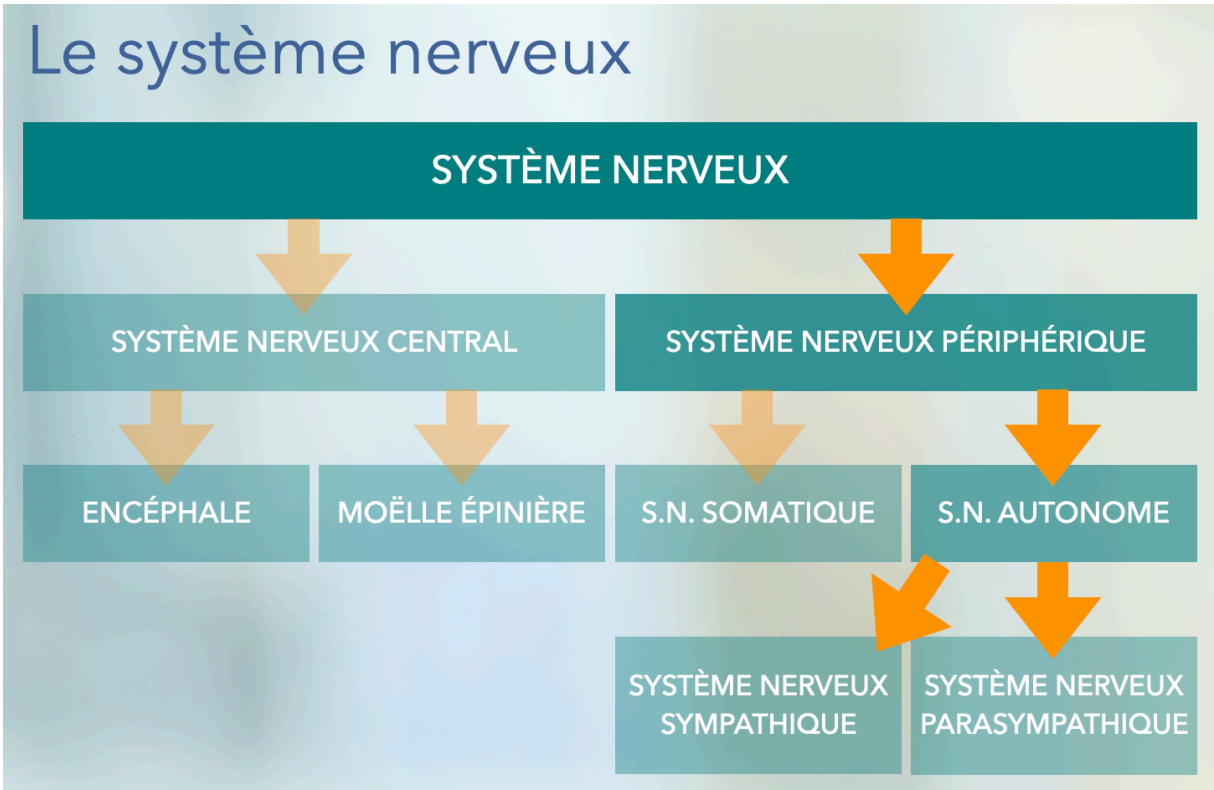
Deux branches antagonistes

- Le système orthosympathique
- Le système parasympathique

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Physiologie pour Comprendre

Le système nerveux



Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Physiologie pour Comprendre

Le système nerveux orthosympathique

- Abréviation SOS (moyen mnémotechnique)
- Aussi appelé Sympathique ou Adrénergique
- Branche « dépense d'énergie » du système nerveux autonome
- Priorité à la fuite ou au combat
- Préparation automatique et réflexe à une menace
- Mobilisation de l'énergie pour l'activité musculaire
- Éloignement du danger

Objectif

- Mobiliser de l'énergie à visée musculaire
- Préparation à l'action et à la mobilisation d'énergie

Effets sur le système hormonal

- Sécrétion d'adrénaline
- Sécrétion de cortisol

Effets sur le système cardio-vasculaire

- Augmentation de la fréquence cardiaque
- Augmentation de la fréquence respiratoire
- Augmentation de la pression artérielle
- Vasoconstriction
- Bronchodilatation
- Hypercoagulabilité

Autres effets

- Ralentissement du péristaltisme
- Stimulation des muscles striés
- Stimulation des glandes sudoripares
- Stimulation de la libération de glucose par le foie
- Relaxation de la vessie (dilatation)
- Stimulation de l'éjaculation
- Mydriase (dilatation des pupilles)

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Physiologie pour Comprendre

Système nerveux orthosympathique

Notes :

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Physiologie pour Comprendre

Le système nerveux parasympathique

- Branche « reconstitution d'énergie » du système nerveux autonome
- Véritable branche d'intendance
- Récupération, relaxation, repos
- Restauration de l'énergie
- Digestion

Objectif

- Mettre le système en mode récupération

Effets sur le système hormonal

- Sécrétion d'Acétylcholine
- Sécrétion de DHEA (déhydroépiandrostérone)
- Sécrétion d'ocytocine

Effets sur le système cardio-vasculaire

- Diminution de la fréquence cardiaque
- Diminution de la fréquence respiratoire
- Baisse de la pression artérielle
- Vasodilatation
- Bronchoconstriction
- Normocoagulabilité

Autres effets

- Relaxation des muscles striés
- Stimulation des muscles lisses (viscères)
- Accélération du péristaltisme et des sécrétions digestives
- Stimulation de la libération de glucose par le foie
- Relâchement des sphincters du système digestif
- Stimulation de l'érection
- Myosis (contraction de l'iris)

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Physiologie pour Comprendre

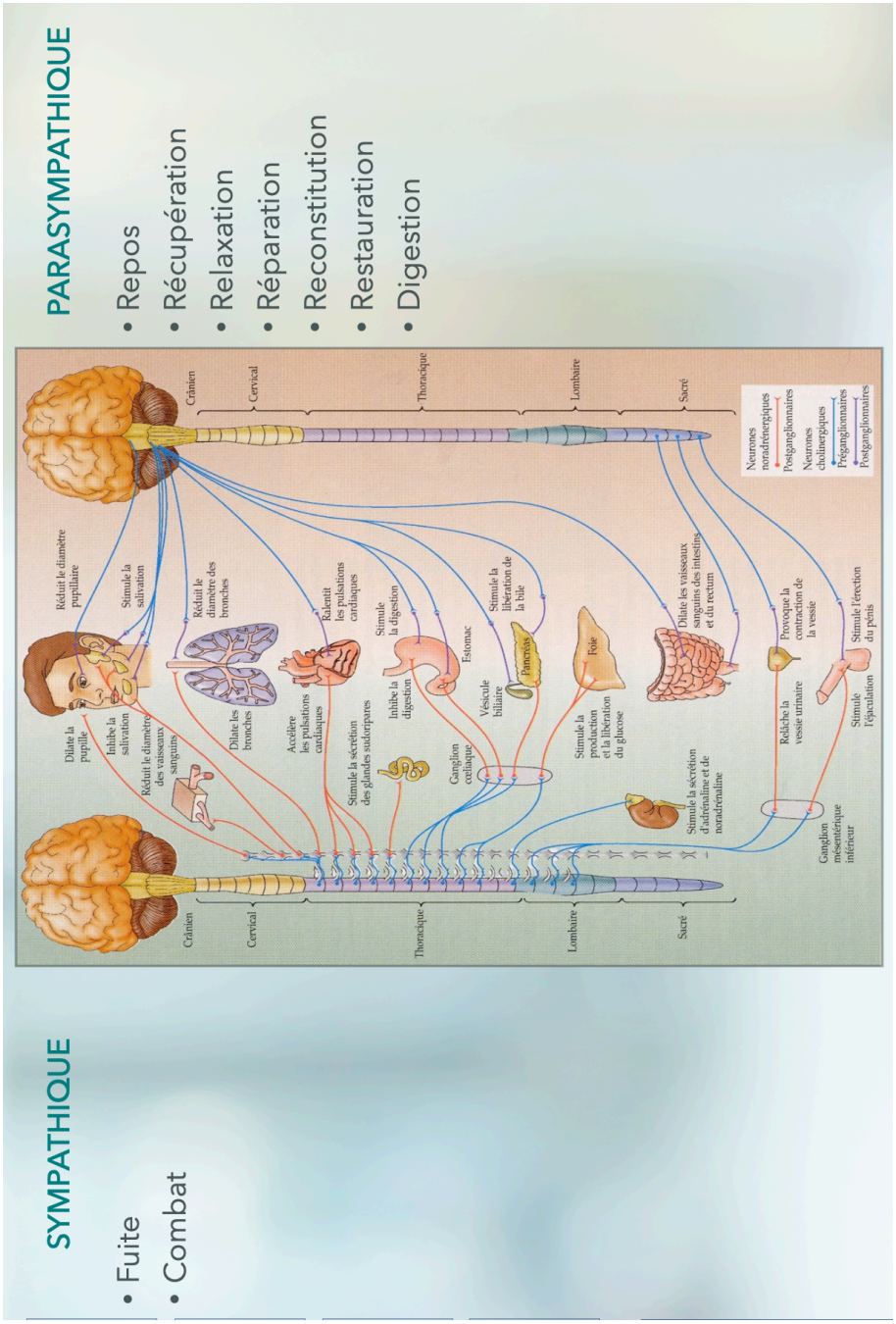
Le système nerveux parasympathique

Notes :

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Physiologie pour Comprendre

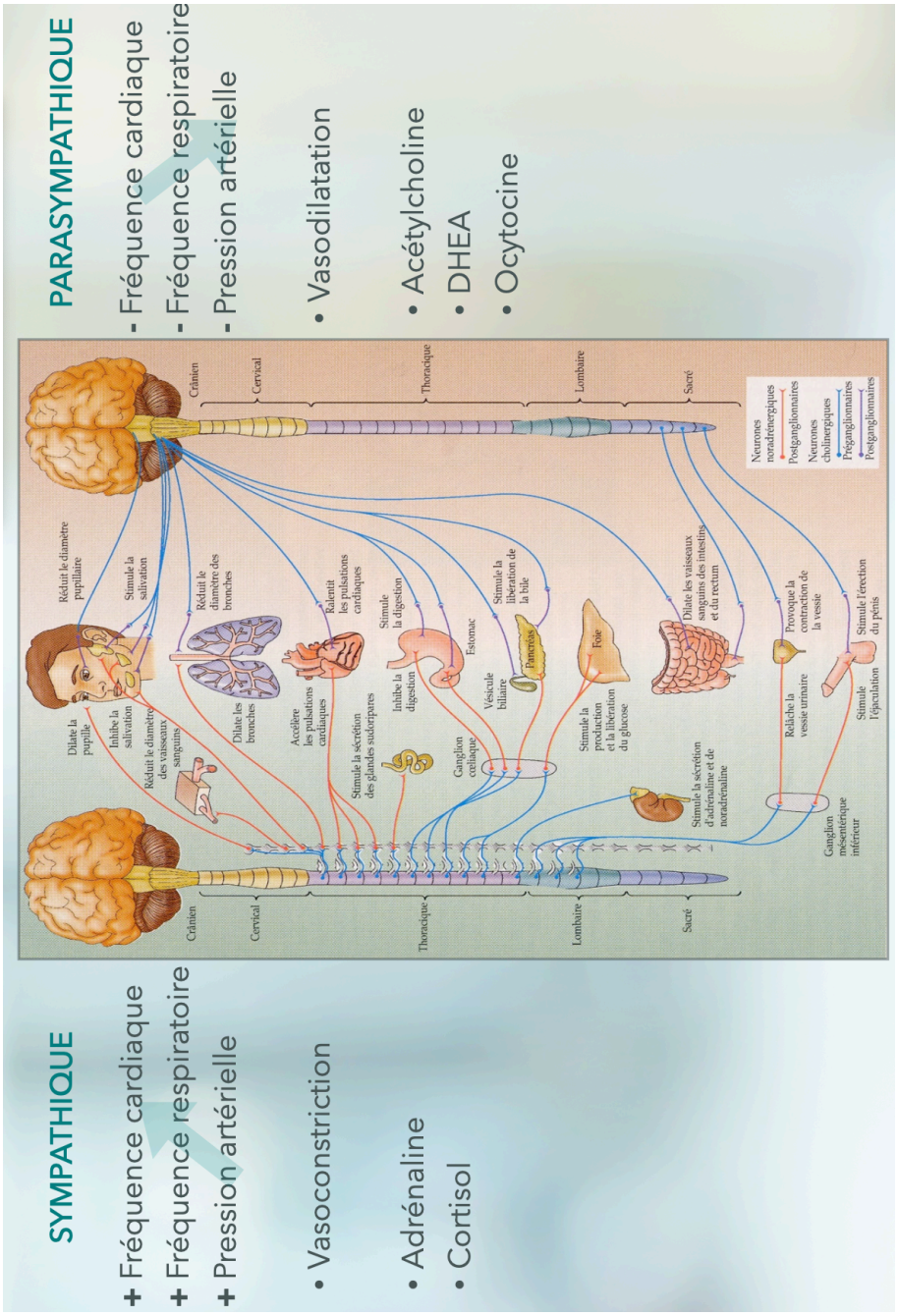
La santé c'est l'équilibre



Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Physiologie pour Comprendre

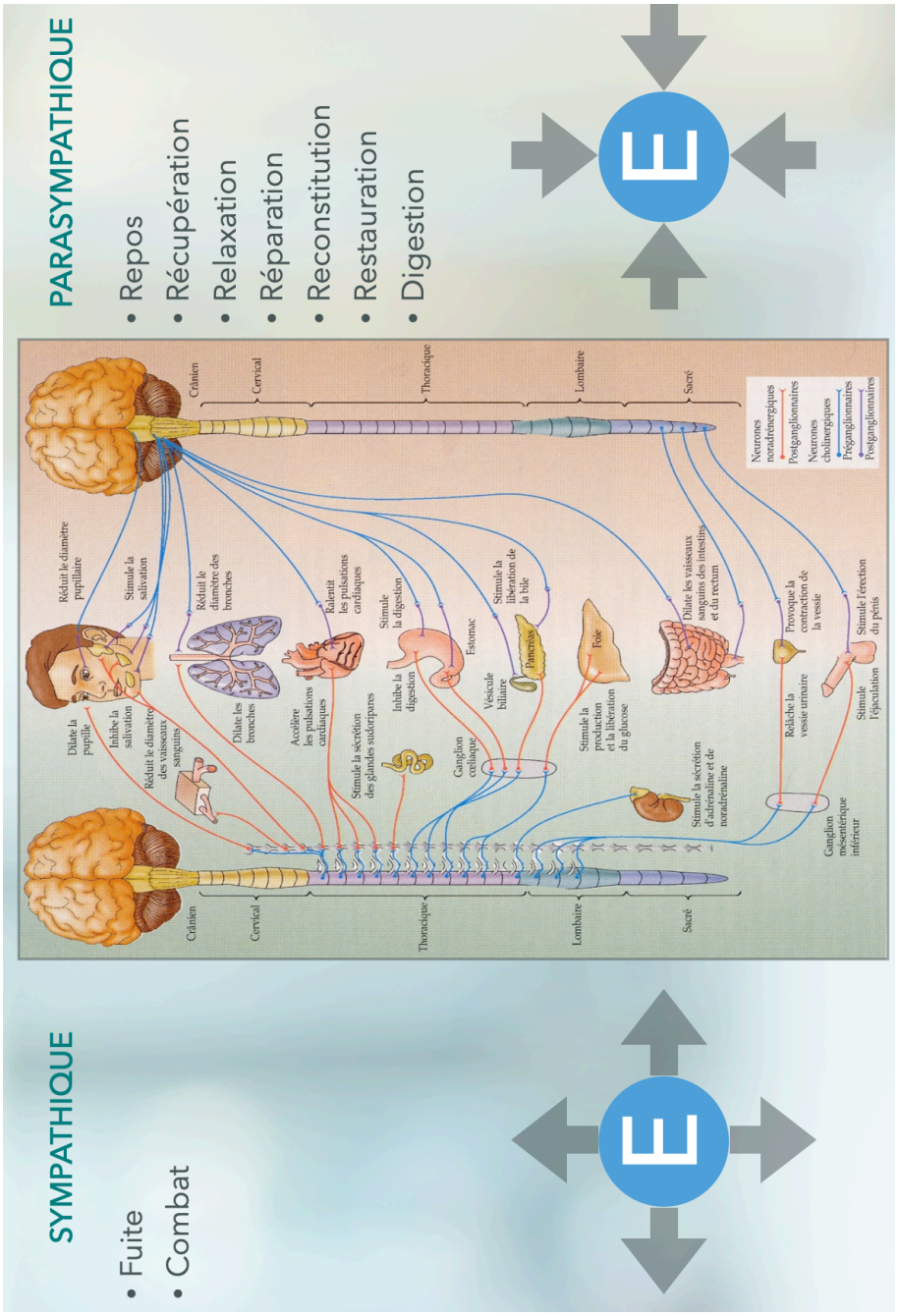
La santé c'est l'équilibre



Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Physiologie pour Comprendre

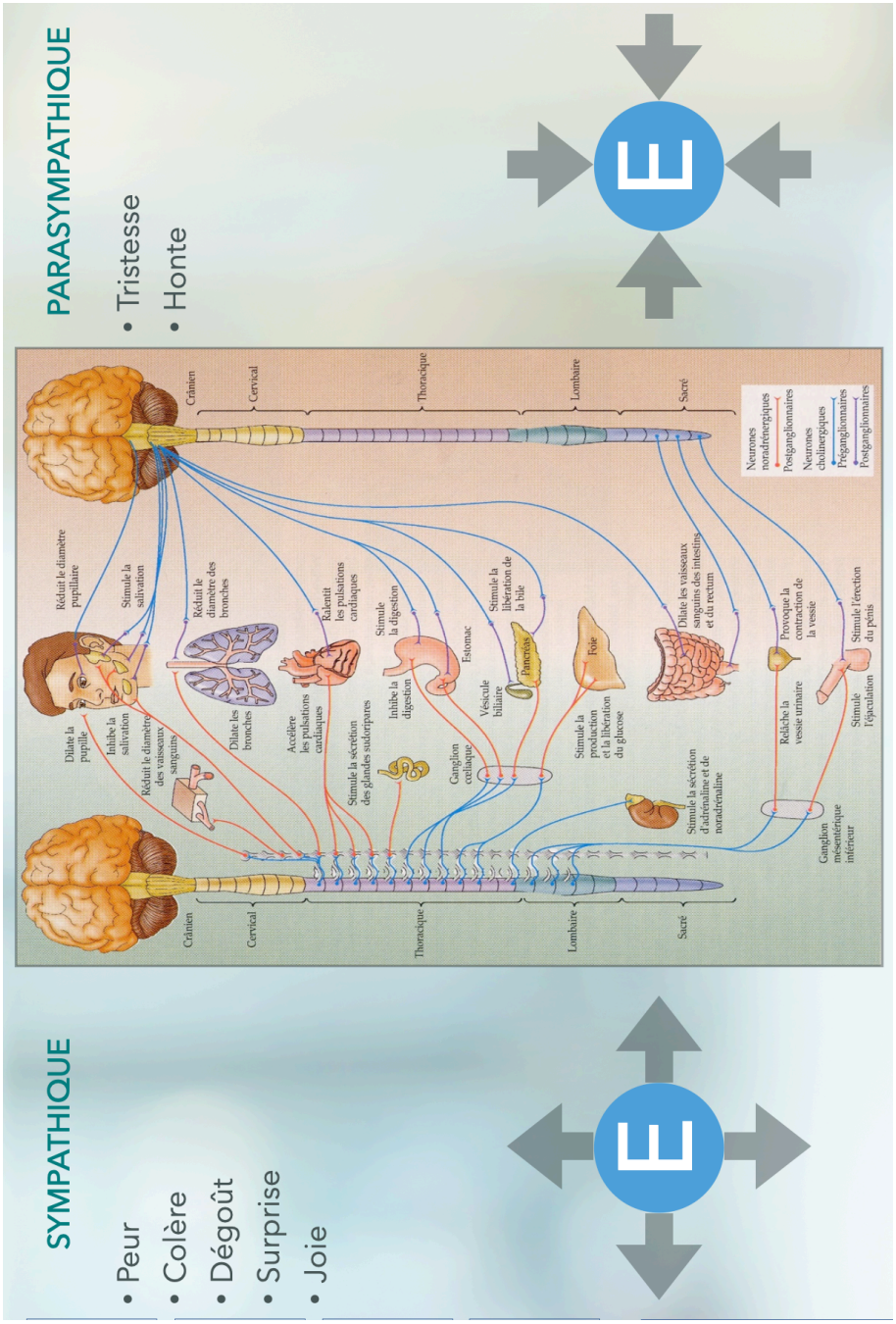
La santé c'est l'équilibre



Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Physiologie pour Comprendre

La santé c'est l'équilibre



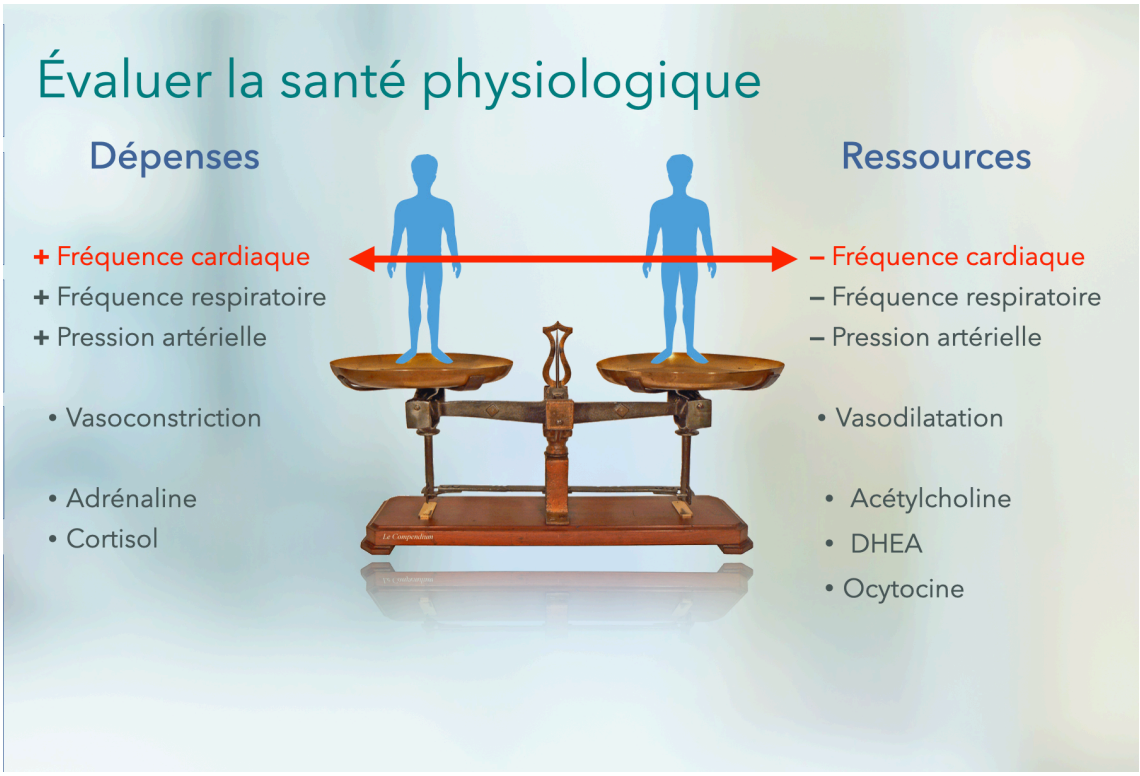
Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Physiologie pour Comprendre

Évaluer la santé physiologique

Évaluation par la fréquence cardiaque

- Le sympathique l'accélère
- Le parasympathique la ralentit
- Observons les fluctuations de la fréquence cardiaque
- C'est le biofeedback par la fréquence cardiaque
- Le cardiofeedback ou cardiobiofeedback



Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Variabilité de la Fréquence Cardiaque

- La variabilité de la fréquence cardiaque est une notion essentielle pour comprendre la cohérence cardiaque.
- Il est difficile d'expliquer la cohérence cardiaque sans passer par l'évocation de la variabilité cardiaque.

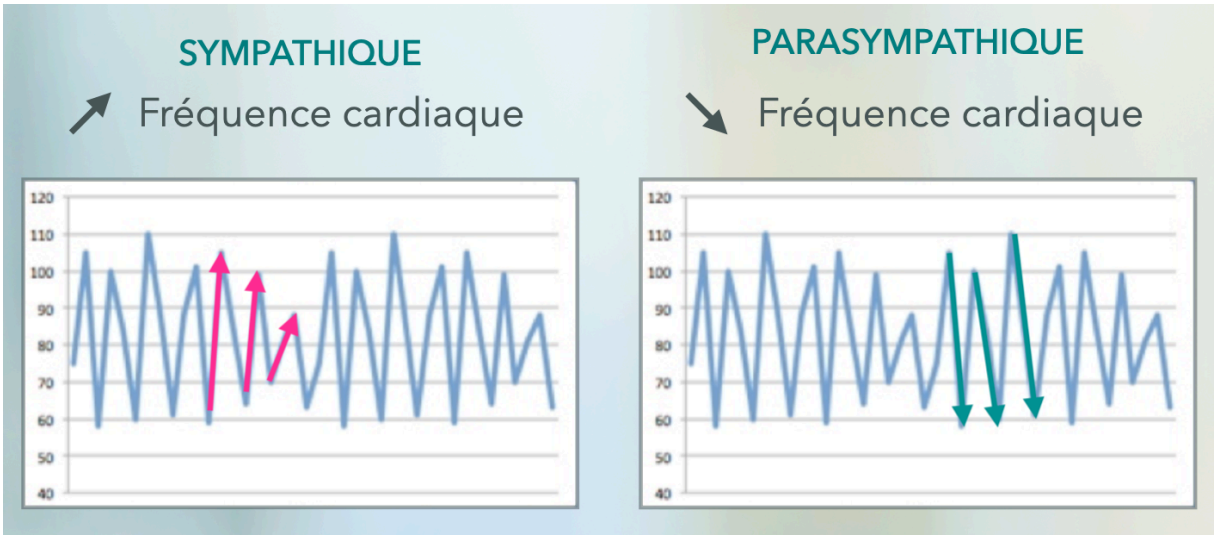
Démonstration 1

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Variabilité de la Fréquence Cardiaque

Explications

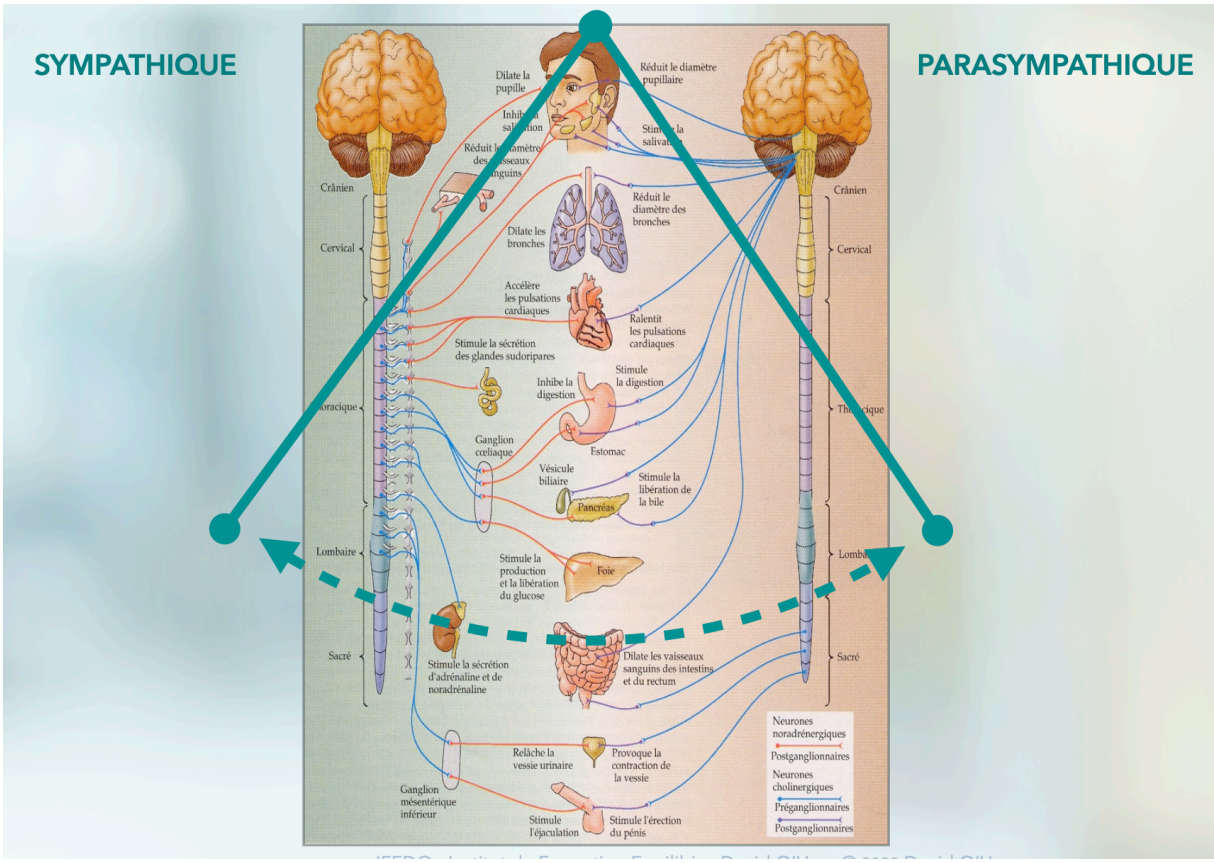
- Fluctuation physiologique de la fréquence cardiaque autour de la moyenne
- Manifestation physiologique de l'autorégulation du système nerveux autonome sur la fréquence cardiaque, témoin de son action générale
- La fluctuation est chaotique et irrégulière car il s'agit d'un système d'adaptation à un environnement chaotique et irrégulier
- Tous les vertébrés, possédant un système nerveux autonome à deux sous-branches (sympathique / parasympathique) ont une variabilité de la fréquence cardiaque



Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Variabilité de la Fréquence Cardiaque

Explications



Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Variabilité de la Fréquence Cardiaque

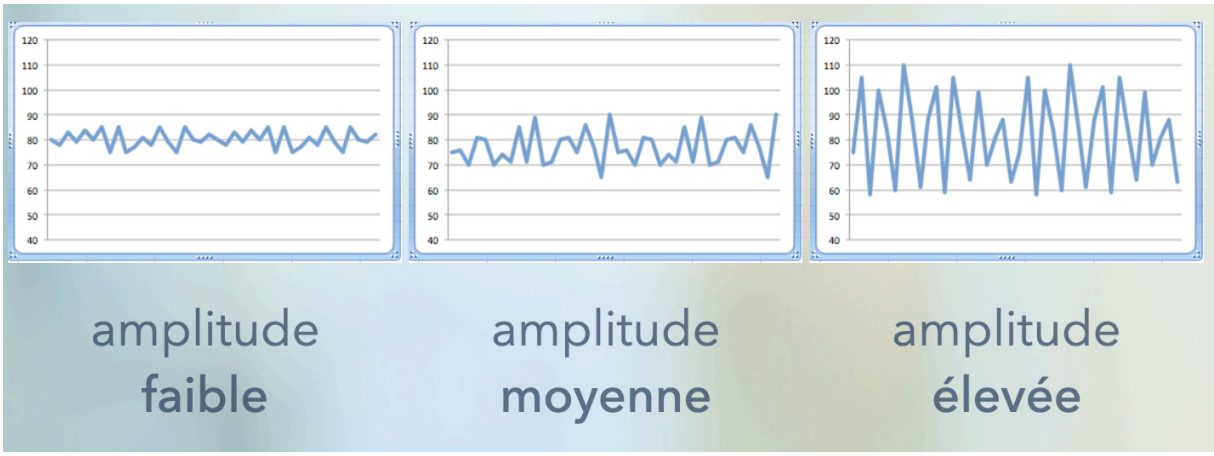
Synonymes

- Variabilité de la Fréquence Cardiaque (VFC)
- Variabilité Cardiaque (VC)
- Variabilité du Rythme Cardiaque (VRC)
- Heart Rate Variability (HRV)

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Variabilité de la Fréquence Cardiaque

Amplitude de la Variabilité Cardiaque



Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Variabilité de la Fréquence Cardiaque

Amplitude de la Variabilité Cardiaque

- Est un marqueur de santé
- Est un paramètre biologique officiel et attesté
- Est une constante physiologique individuelle
- Est un témoin des capacités d'adaptation
- Son amplitude au repos est corrélée à l'état de santé
- S'estime sur les logiciels de cardiofeedback
- Se mesure au moyen de logiciels spécifiques
- Les logiciels permettent d'exporter les données

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Variabilité de la Fréquence Cardiaque

Ce qui réduit la variabilité cardiaque

- L'âge (-3% par année d'âge)
- Le stress
- Toute altération cardio-vasculaire
- La dépression, les états anxieux
- Les maladies aigües et chroniques
- La pollution, les intoxications
- L'alcool, le tabac
- La fatigue, le décalage horaire
- Certains médicaments

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Variabilité de la Fréquence Cardiaque

Ce qui augmente la variabilité cardiaque

- L'activité physique régulière
- Le repos, les vacances, les loisirs
- Relaxation, méditation, prière, yoga
- Musique et l’art en général
- Humour, rire
- Mode de vie simple, équilibré
- Amour et les relations sexuelles
- Compassion, gratitude, reconnaissance
- Émotions “positives”
- La cohérence cardiaque

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Variabilité de la Fréquence Cardiaque

Les notions importantes

Le chaos de la fréquence cardiaque

- À l'état normal le la fréquence cardiaque fluctue de façon irrégulière, imprévisible et chaotique
- Chaos du rythme cardiaque
- Le chaos = apparente désorganisation d'un système ou d'un mouvement sans prévisibilité ou dépendance d'un autre système
- Le chaos de la fluctuation de la fréquence cardiaque est l'état normal

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Variabilité de la Fréquence Cardiaque

Les notions importantes

La variabilité cardiaque est un marqueur de santé

- L'amplitude de la variabilité cardiaque est un marqueur de santé
- Ce qui est favorable à la santé est confirmé par une augmentation de la variabilité cardiaque
- Ce qui est défavorable à la santé est confirmé par une réduction de la variabilité cardiaque
- La surveillance de la variabilité cardiaque permet d'évaluer une pratique de santé
- Les logiciels de cohérence cardiaque permettent une surveillance sommaire

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

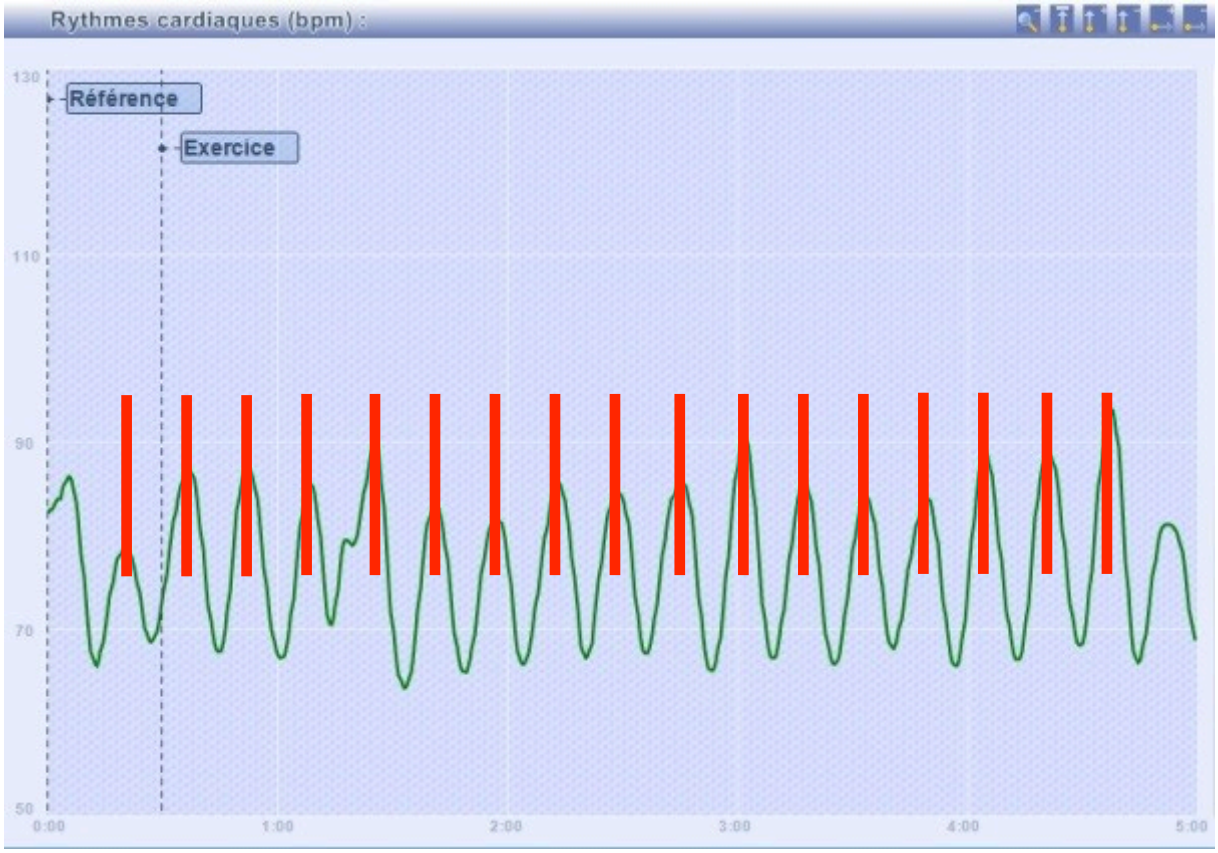
La Cohérence Cardiaque

- La cohérence cardiaque est un état physiologique particulier qui entraine une modification de la courbe de la variabilité cardiaque.
- L'étude préalable de la variabilité de la cardiaque est un passage obligatoire pour comprendre la notion de cohérence cardiaque.

Démonstration 2

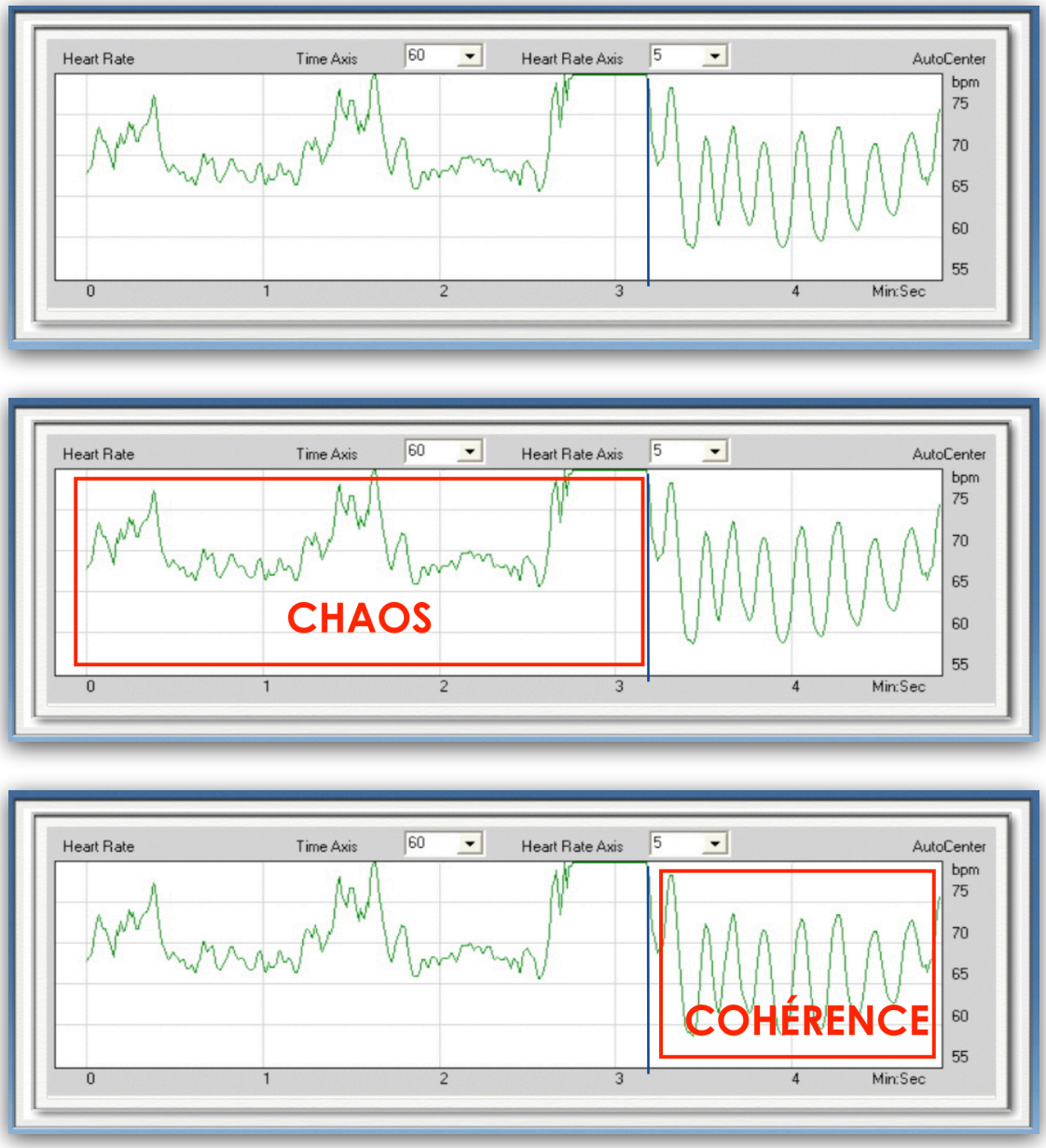
Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La notion de périodicité



Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Variabilité ou cohérence



Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La cohérence cardiaque

Définition physiologique

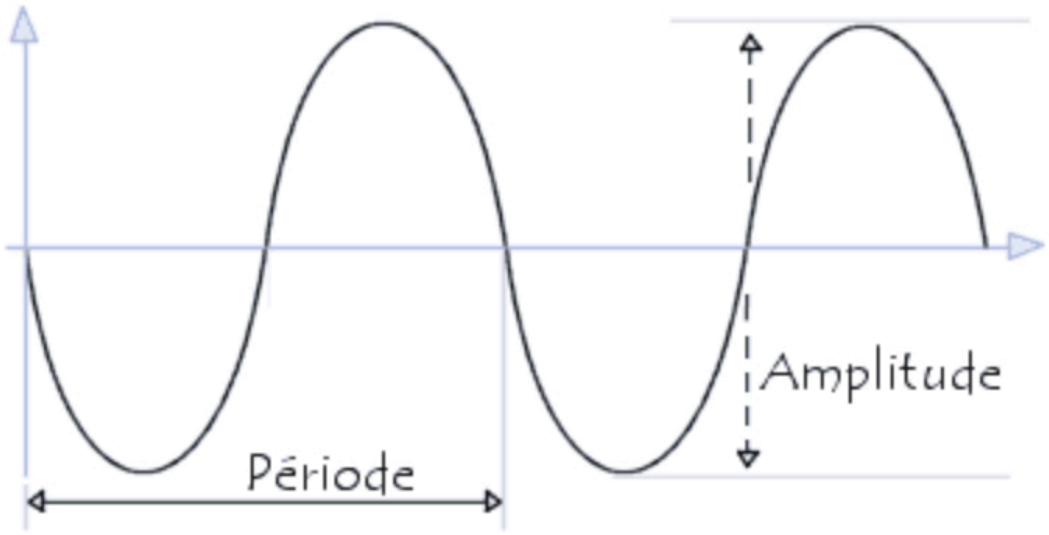
- La cohérence cardiaque est une fluctuation périodique de la fréquence cardiaque
- Elle fait appel à la notion de variabilité cardiaque
- L'état de chaos de la variabilité cardiaque est l'état normal d'adaptation
- L'environnement est irrégulier et chaotique, l'adaptation optimale se manifeste donc par une courbe irrégulière et chaotique
- La cohérence cardiaque est un état induit, non spontané

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La cohérence cardiaque

La notion de périodicité

- Un phénomène est dit périodique s'il se reproduit avec les mêmes caractéristiques
- La fréquence est le nombre de fois où un phénomène va être observé durant une unité de temps fixée



Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La cohérence cardiaque
Variabilité et Cohérence Cardiaques

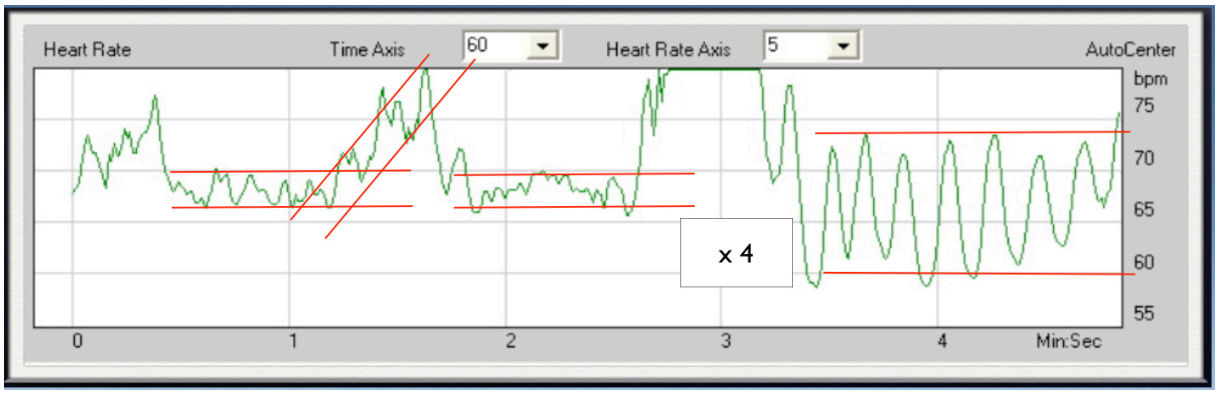
variabilité cardiaque	cohérence cardiaque
fonction physiologique	état non physiologiquement présent à l'état normal
involontaire observable et mesurable	induction volontaire
indicateur de santé	effets physiologiques et psychologiques intéressants
évaluation statique et dynamique	pratique personnelle
analyse d'une pratique thérapeutique	peut être un outil d'intervention thérapeutique

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La cohérence cardiaque

Effets sur la courbe de la fréquence cardiaque

- La courbe devient périodique par définition
- L'amplitude augmente (dans notre exemple X 4)



Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La cohérence cardiaque est :

- Un état particulier de la variabilité cardiaque
- Un état induit, instable et volontaire
- Un état qui déclenche une succession d'événements physiologiques, biologiques et psychologiques à sa suite
- Un état dont la mise en évidence de l'état de cohérence cardiaque est avant tout visuelle et/ou graphique

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La cohérence cardiaque

Modes d'induction de la cohérence cardiaque

- L'induction respiratoire simple
- L'induction respiratoire en résonance
- L'induction émotionnelle
- L'induction cognitive
- L'induction externe
- L'induction apprise

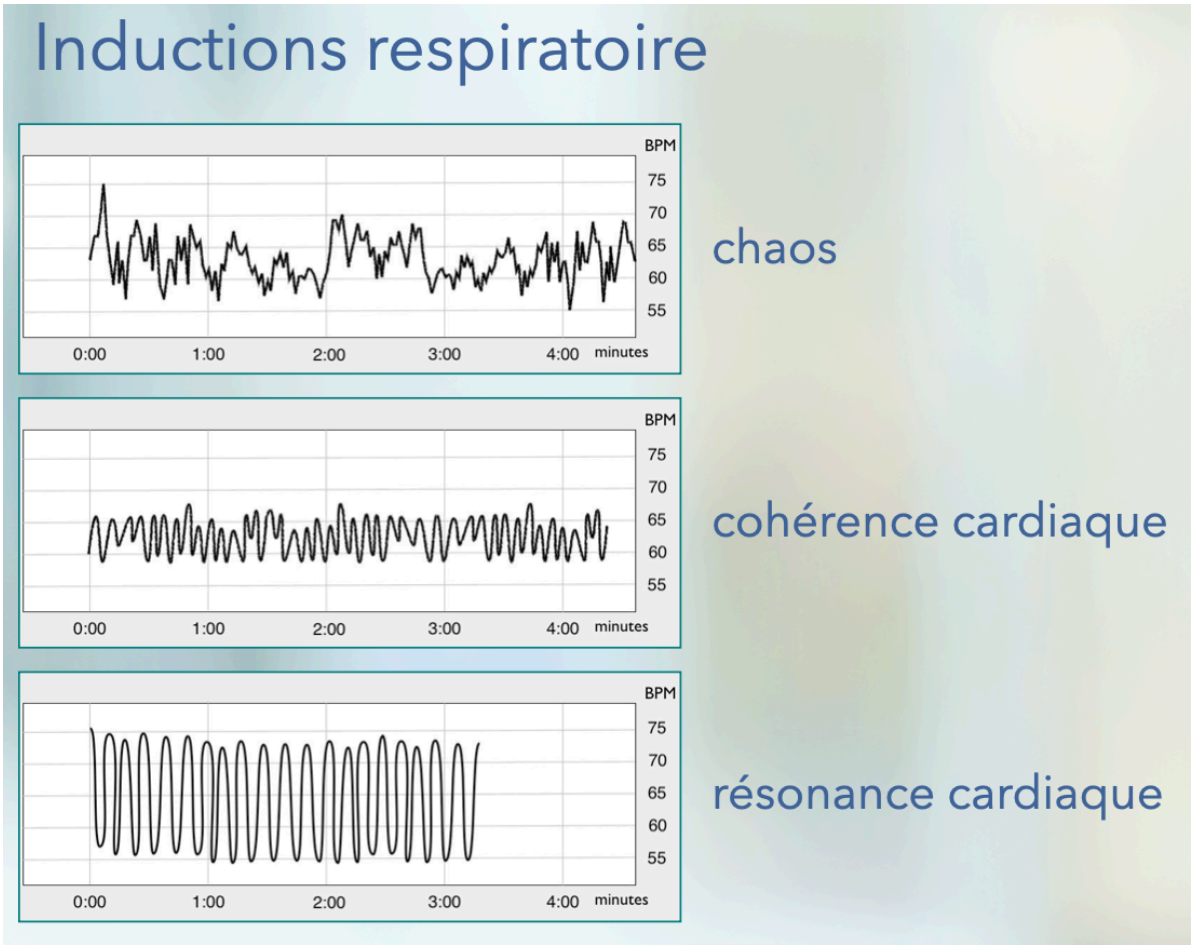
L'induction respiratoire simple

- Toute respiration volontaire, ample et régulière induit en général un état de cohérence cardiaque
- L'amplitude peut être plus ou moins importante, elle est fonction de la fréquence respiratoire
- Le mécanisme sera expliqué par la suite

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

L'induction respiratoire en résonance

- Toute respiration volontaire, ample et régulière à une fréquence respiratoire fixe, proche de 6 par minute (période de 10 secondes) induit de façon quasi systématique un état de cohérence cardiaque
- L'amplitude est alors maximale
- Le mécanisme sera expliqué au chapitre suivant



Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

L'induction émotionnelle

- L'évocation et/ou le ressenti d'une émotion (agréable) peut induire un état de cohérence cardiaque
- Souvenirs, imagerie mentale, projection agréable
- Certaines émotions sont de puissants inducteurs de cohérence cardiaque
- Empathie, compassion, gratitude, reconnaissance, joie
- Il s'agit souvent d'émotions "sociales"

L'induction cognitive

- Les pensées agréables, valorisantes, empathiques, amoureuses etc. peuvent induire un état de cohérence cardiaque
- La méditation peut induire un état de cohérence cardiaque par la gestion neutre des pensées (ne pas attacher une émotion à une pensée)
- Induction émotionnelle et induction cognitive sont très proches

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

L'induction externe

- La contemplation, l'art, un paysage, un son, un air, une musique
- Une tierce personne peut induire un état de cohérence cardiaque
- Notion de synchronisation
- La Respiration Synchrone
- La Respiration Empathique

L'induction acquise

- Après un apprentissage d'une certaine durée et d'une grande régularité, il est possible d'induire un état de cohérence cardiaque sans passer par la respiration, les émotions ou les pensées
- Une ou deux respirations avec l'intention suffisent souvent
- Objectif de la pratique régulière

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque

L'induction respiratoire

- C’est la méthode de choix pour commencer une pratique personnelle et professionnelle
- Fait appel à un réflexe
- Est donc automatique et quasi systématique
- Les inductions émotionnelles, cognitives, extérieures et apprises ne sont pas automatiques, elles peuvent induire un état de cohérence cardiaque

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque

L'arythmie sinusale respiratoire

- Mécanisme physiologique automatique
- Synchroniser l'activité cardiaque et l'activité respiratoire
- Ces deux fonctions sont destinées à fournir de l'énergie aux muscles dans le cadre de la fuite ou de combat en réponse à une menace
- Les muscles consomment oxygène et glucose
- L'inspiration s'accompagne d'une accélération de la fréquence cardiaque
- l'expiration s'accompagne d'une décélération de la fréquence cardiaque

L'inspiration active le système sympathique
L'expiration active le système parasympathique

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque

L'arythmie sinusale respiratoire

- **Arythmie**, car le rythme n'est pas régulier, il s'agit d'une arythmie naturelle, normale, universelle et non pathologique
- **Sinusale**, car c'est le sinus auriculaire qui est responsable de la régulation de la fréquence cardiaque par interaction avec le système nerveux autonome
- **Respiratoire**, car c'est la respiration qui la module

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque

Induction respiratoire simple

- Toute respiration volontaire, régulière et ample, au repos et en dehors de toute situation de menace, entraine une courbe de cohérence cardiaque visible sur le tachogramme
- Si inspiration et expiration sont de durée similaires
- La courbe présente la même période et la même fréquence que la respiration
- En général, il n’y a pas d'augmentation significative de l'amplitude de la variabilité cardiaque avec l'induction respiratoire simple
- Recentrage physiologique et émotionnel
- Équilibrage le système nerveux autonome par la stimulation égale du sympathique du parasympathique

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque

Induction respiratoire en résonance

- Toute respiration volontaire, régulière et ample, au repos et en dehors de toute situation de menace, à une fréquence proche de 6 respirations par minute déclenche deux effets principaux
- Un état de cohérence cardiaque comme pour toute induction respiratoire
- Une fréquence de fluctuation de la variabilité cardiaque proche de 6 par minute
- Une augmentation importante de l'amplitude de la variabilité cardiaque
- Lorsque la fréquence atteint 0,1 Hz il y a augmentation de l'amplitude
- 0,1 Hz est la fréquence de résonance optimale
- Pratique « sous-entendue » en général lorsqu'il est question d'induction respiratoire
- Recentrage et stimulation et un renforcement du système nerveux autonome au niveau de ses deux branches
- Pratiquer régulièrement la cohérence cardiaque à induction respiratoire en résonance a un effet favorable sur la santé par le renforcement du système nerveux autonome.

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque à induction respiratoire

Varier l'inspiration et l'expiration

- Il est possible de moduler l'impact de la respiration sur le système nerveux autonome en allongeant ou en raccourcissant le temps inspiratoire et en raccourcissant ou en rallongeant d'autant le temps expiratoire
- Maintenir une période de 10 secondes pour la fréquence respiratoire de résonance

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque

Les effets de la cohérence cardiaque

Classification selon la durée des effets

- Immédiats
- À moyen terme
- À long terme

Classification selon le système concerné

- Effets physiologiques
- Effets psychologiques et émotionnels
- Effets corporels
- Effets sociaux

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque

Les effets physiologiques immédiats

- Observés pendant l'état de cohérence et ne durant pas ou très peu par la suite
- Courbe de la fréquence cardiaque devient périodique
- Augmentation de l'amplitude
- Réduction progressive de la fréquence cardiaque
- Réduction de la pression artérielle
- Manifestations parasympathiques
- Impression de détente et de relaxation
- Recentrage lors d'une situation stressante
- Le recentrage est un effet immédiat qui sera l'un des exercices de base pour vos clients (et pour vous)

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque

Les effets physiologiques à moyen terme

- Persistent quelques heures
- Persistance possible de la baisse de la pression artérielle
- Baisse du cortisol
- Augmentation de la DHEA
- Baisse du rapport cortisol/DHEA
- Modulation des neurotransmetteurs
- Modulation insuline
- Augmentation des immunoglobulines A
- Augmentation de la fréquence des ondes alpha cérébrales
- Augmentation de l'ocytocine
- Impression de prise de distance et de lâcher prise

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque

Les effets physiologiques à long terme

- Il n'y a pas d'effet à long terme
- La seule façon d'avoir des effets à long-terme c'est de pratiquer plusieurs fois par jour
- Par contre, la pratique régulière a un effet cumulatif et de renforcement. C'est la base de la pratique de la cohérence cardiaque respiratoire

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque

Les effets physiologiques à long terme

- Les effets ne surviennent que s'il y a un déséquilibre
- Réduction de la pression artérielle moyenne
- Réduction de la fréquence cardiaque moyenne
- Réduction du cortisol sanguin (lorsque anormalement élevé au départ)
- Augmentation de la DHEA sanguine
- Diminution du rapport cortisol / DHEA
- Augmentation de l'ocytocine
- Diminution de l'adiposité abdominale
- Diminution de l'âge biologique
- Augmentation de la fréquence des ondes alpha cérébrales

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque

Les effets psychologiques à long terme

- Impression de calme et de sérénité
- Diminution du niveau de stress ressenti
- Augmentation de la capacité d'introspection
- Amélioration des relations interpersonnelles
- Augmentation de la juste perception de la réalité
- Amélioration de la clarté mentale
- Amélioration de la performance
- Diminution de l'anxiété et du stress perçus

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque

Les effets sociaux à long terme

- Renforcement parasympathique
- Participation de l'ocytocine (parasympathique)
- Pratique respiratoire collective (synchrone)
- Rapprochement
- Empathie, bienveillance, cohésion de groupe
- Calme, confiance

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque

Les effets corporels à long terme

- Levée du tonus sympathique musculaire
- Préparation à l'activité, les postures
- Modification du langage corporel
- Ouverture, bienveillance, accueil
- Différente de la relaxation

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque

Les effets émotionnels

- Toutes les émotions ont une polarité sympathique ou parasympathique
- Sympathique : activation musculaire
  - Peur
  - Colère
  - Dégoût
  - Surprise
  - Joie
- Parasympathique : inactivation musculaire
  - Tristesse
  - Honte

Vidéo du taxi à New York

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque

Les effets émotionnels

- L'alternance ortho/parasympathique entraîne un signal de neutralité émotionnelle avec égalité entre ces deux pôles physiologiques
- Cette neutralité modifie la perception
- À la base de la pratique du recentrage

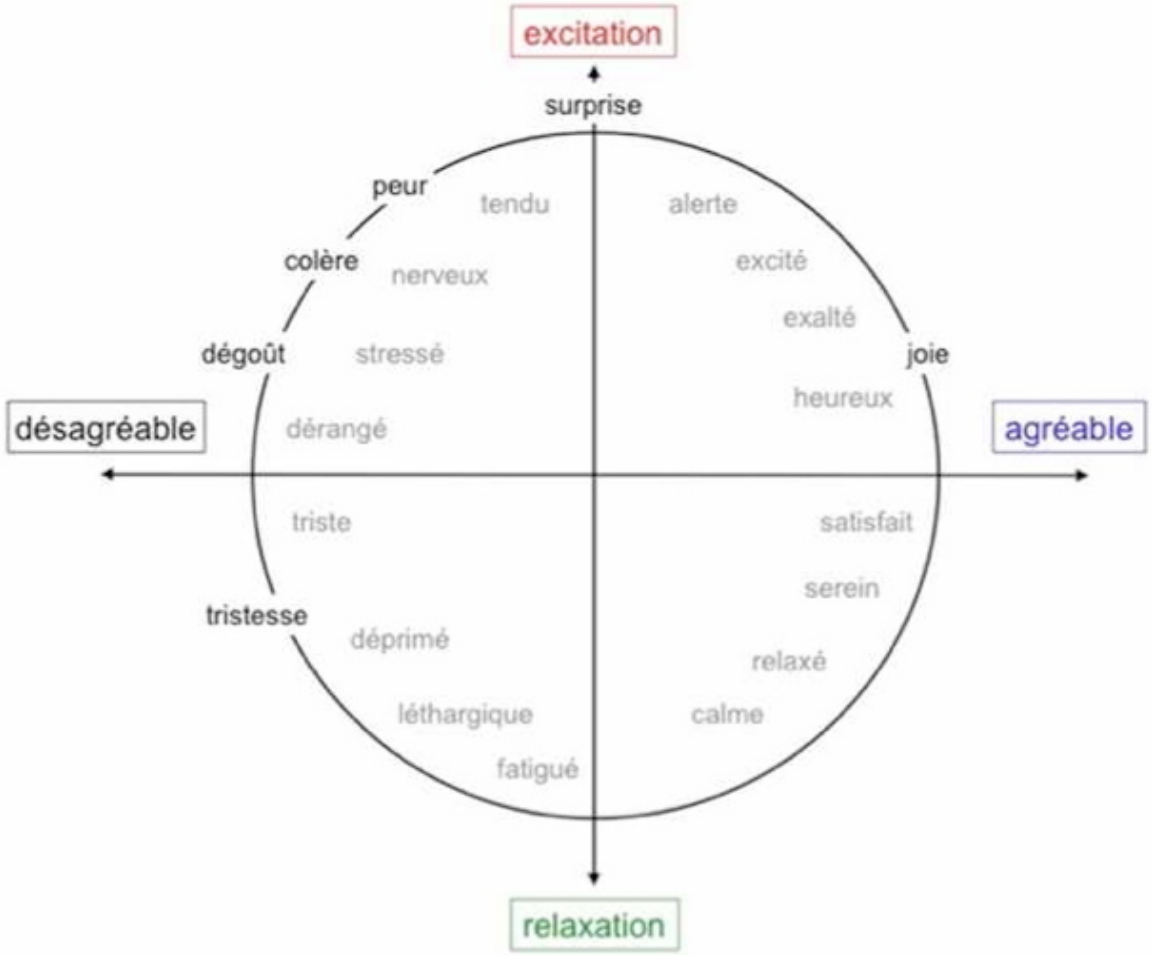
- L'alternance ortho/parasympathique entraîne un signal de neutralité émotionnelle avec égalité entre ces deux pôles physiologiques
- Cette neutralité modifie la perception
- À la base de la pratique du recentrage

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque

Les effets émotionnels

- Le "leurre émotionnel"
- Modèle interventionnel qui repose sur la perception d'un état de type "non-émotion" induit par la pratique de cohérence cardiaque à induction respiratoire
- Désensibilisation spécifique proche des thérapies cognitives et comportementales (TCC)
- Véritable filtre émotionnel d'atténuation



Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured?
Social Science Information, 44(4), 693-727.

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque

Quelques paramètres expliqués

Cortisol

- Hormone du stress
- Effet principal de mobiliser de l'énergie
- Effets multiples et complexes
- L'excès peut être néfaste

DHEA

- Déhydroépiandrostérone
- Antagoniste du cortisol
- Corrélé à la morbidité cardio-vasculaire
- Diminution des LDL (Low-Density Lipoproteins, "mauvais cholestérol")
- Propriétés anti-vieillissement
- Hormone dite de Jeunesse

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque

Quelques paramètres expliqués

Rapport Cortisol / DHEA

- Grande place en évaluation de la santé
- Marqueur de l'équilibre sympathique/parasympathique
- Impliqué dans la plupart des régulations automatiques
- Perturbé dans de très nombreux phénomènes pathologiques

Ocytocine

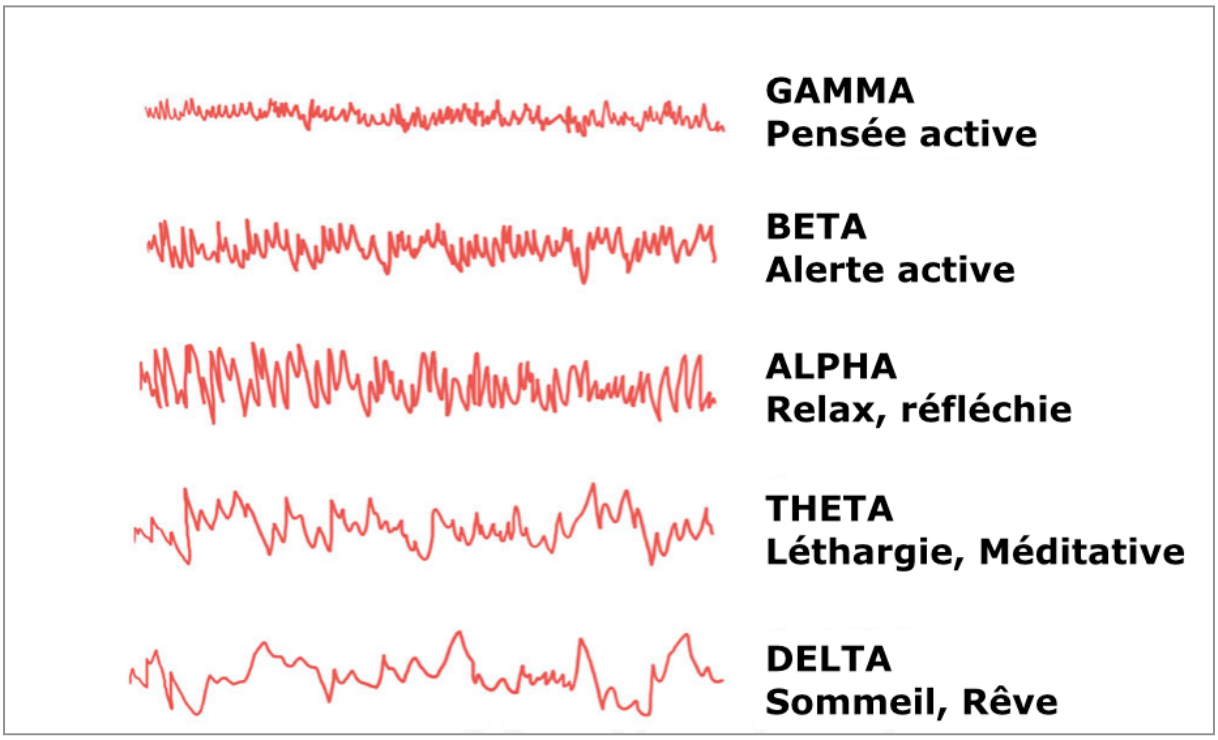
- Hormone de l'accouchement et de l'allaitement
- Favorise les interactions sociales et amoureuses
- Hormone de défense du groupe
- Sécrétion cérébrale et cardiaque

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque

Quelques paramètres expliqués

Ondes cérébrales



Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque

Définitions de la Cohérence Cardiaque

La Cohérence Cardiaque est un état

- Physiologique
- Corporel
- Émotionnel
- Psychologique
- Relationnel

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque

Définition Physiologique

- Fluctuation périodique du système nerveux autonome
- Caractérisée par la fluctuation périodique de la fréquence cardiaque autour de la moyenne
- État d'équilibre du système nerveux autonome
- Orthosympathique et parasympathique oscillent de façon harmonieuse
- Il n'y a pas de sensation ou de perception de cet état
- La démonstration simplifie l'explication

Définition corporelle

- État d'équilibre entre activation et relaxation
- État de neutralité musculaire (en attente)
- Oscillation harmonieuse entre les deux systèmes
- Il n'y a pas de marqueur ou de sensation de cet état

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque

Définition émotionnelle

- Le système nerveux autonome est le vecteur des émotions
- État d'équilibre émotionnel
- Oscillation des émotions pour revenir au centre
- Il n'y a pas de marqueur ou de perception de cet état
- La notion "d'apesanteur émotionnelle"

Définition relationnelle

- État d'équilibre relationnel
- Empathie, écoute, ouverture, tolérance, acceptation

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Définition personnelle

- Vous aurez votre propre définition de cet état
- La vie est un phénomène oscillant à tous les niveaux
- La cohérence cardiaque harmonise les oscillations, les renforce et permet un retour au neutre
- L'explication par le système nerveux autonome est la plus simple

Définition la plus simple possible

- La cohérence cardiaque est une pratique favorisant la santé
  - Pratique respiratoire
  - Pratique corporelle
  - Pratique psychologique et émotionnelle
  - Pratique relationnelle
- Le point commun c'est un état d'adaptation optimal

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque

Contre-indications

- Il n'y a aucune contre-indication connue à la pratique de la cohérence cardiaque

Effets indésirables

- Il n'y a aucun effet indésirable majeur connu à la pratique de la cohérence cardiaque
- Quelques effets d'inconfort peuvent être présents en début de pratique
- Elles cèdent toujours à une reprise progressive
- Séances moins longues
- Introduction progressive de la réduction de la fréquence respiratoire
- Une seule consigne :
- Si c'est inconfortable, vous arrêtez
- Quel que soit l'inconfort
- Vous pourrez reprendre plus tard

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La pratique personnelle de C.C.

- La pratique de base selon la méthode du 3·6·5
- Le recentrage

La méthode du 3·6·5

- Souvent considérée comme la norme de la cohérence cardiaque à induction respiratoire ou respiration guidée
- Il n'y a pas d'effets à long terme sans pratique régulière
- La mise en place est très simple à comprendre, à expliquer et à appliquer
- L'apprentissage est de courte durée
- Les effets favorables surviennent rapidement

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La pratique personnelle de C.C.

La pratique personnelle avec le 3·6·5

3 fois par jour

- C'est un compromis entre efficacité et motivation
- Basé sur la durée moyenne des effets physiologiques
- Trois séances suffisent en général pour couvrir une journée
- Matin, avant midi, après midi en général

6 respirations par minute

- Mécanisme de résonance à 0,10Hz
- C'est la fréquence qui donne l'amplitude la plus élevée
- C'est celle sui donne les résultats les plus constants
- C'est la seule constante du 365 qu'on ne peut pas changer

Pendant 5 minutes

- Rapport optimal entre effets et observance
- Évite les pensées intrusives
- Mieux vaut augmenter le nombre de séances que leur durée au début

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La pratique personnelle de C.C.

La phase d'apprentissage

- C'est l'apprentissage de la fréquence de 6 par minute qui est concerné
- Il faut environ deux semaines de pratique régulière
- Elle fait appel aux guides respiratoires
- Il est aussi possible de pratiquer sans guide respiratoire

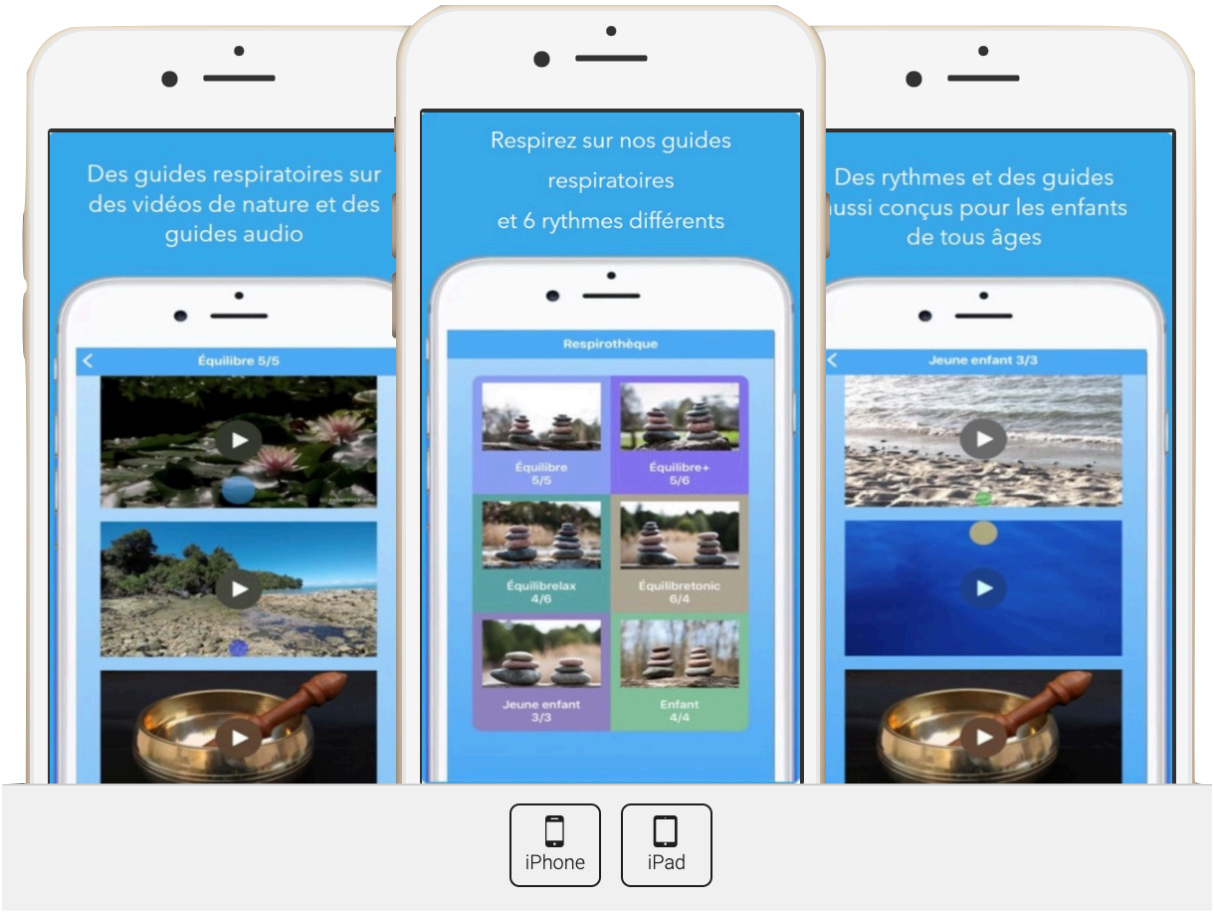
Les guides respiratoires

- Sur Internet
- Sur Youtube et autres serveurs de vidéo
- Sur la plupart des logiciels de cohérence cardiaque
- En application pour téléphones intelligents

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La pratique personnelle de C.C.

Le Respirotec, notre guide respiratoire



Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La pratique personnelle de C.C.
La Respirothèque

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La pratique personnelle de C.C.

La phase d'apprentissage

Compter les secondes

- Utiliser une montre avec secondes, un chronomètre, tout appareil avec défilement des secondes
- Inspirer pendant 5 secondes
- Expirer pendant 5 secondes

Compter les respirations

- Utiliser une minuterie électronique réglée sur 5 minutes
- Déclencher la minuterie et compter les cycles respiratoires mentalement
- Lorsque la minuterie sonne, arrêter de compter
- Noter le nombre de respirations
- L'objectif est 30 respirations (6 par minute sur 5 minutes)
- Adapter les sessions suivantes

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La pratique personnelle de C.C.

La phase d'apprentissage, le dessin des vagues

Bien plus qu'un guide respiratoire

- Méthode d'apprentissage du 6 par minute
- Peu de matériel
- Simple
- On peut fermer les yeux
- Apprentissage efficace
- Possibilité de vérifier une pratique

Réalisation

- Une feuille de papier à l'horizontale
- Crayon
- Minuterie électronique réglée sur 2 ou 3 minutes
- Dessiner la respiration
- Le trait monte à l'inspiration
- Le trait descend à l'expiration
- Observation de la respiration
- Reproduction de son mouvement sur la feuille
- La minuterie sonne
- On compte les vagues
- On divise par 2 ou par 3 selon la durée choisie
- On a le nombre de vagues (respirations) par minute

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La pratique personnelle de C.C.

La phase d'apprentissage, le dessin des vagues

Avantages

- On peut fermer les yeux
- Pas absorbé par un décompte de secondes
- Le compte est fait après l'enregistrement
- Ajouter la date et l'heure pour une traçabilité
- Améliore la motivation à pratiquer avec la traçabilité
- Pour l'apprentissage à la maison
- Pour la validation avec peu de matériel
- Apprentissage optimal
- Pour découvrir la fréquence respiratoire
- Pour mettre en place un "concours" de cohérence cardiaque en pratique de groupe
- Le plus proche de 30 vagues en 5 minutes a gagné !

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La pratique personnelle de C.C.

La phase d'apprentissage, les livres

Les livres de cohérence cardiaque

- En proposant un livre, il est possible de renforcer les explications faites en consultation
- 3·6·5 Cohérence Cardiaque
- Cohérence Kid

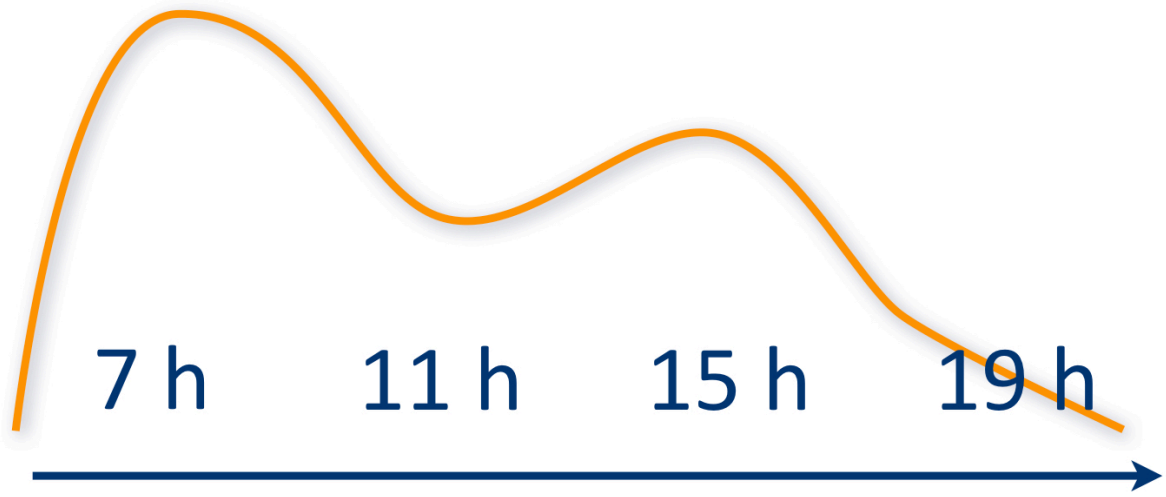
Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La pratique personnelle de C.C.

La phase de la pratique

3 fois par jour

- C'est un compromis.
- Première session au lever
- Ensuite une session 4 heures plus tard (environ)
- Ensuite une autre session 4 heures plus tard
- Privilégier les sessions avant un repas si possible



Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La pratique personnelle de C.C.

La phase de la pratique

6 respirations par minute

- La seule composante que l'on ne change pas …
- Si on veut faire de la cohérence cardiaque à induction respiratoire

5 minutes par séance

- C'est aussi un compromis
- Des séances plus longues n'augmentent pas les effets mais favorisent l'apparition de pensées intrusives
- Fonctionne à partir de 3 minutes
- Résultats meilleurs avec des sessions plus longues
- Mais, apparition de pensées intrusives vers 5 minutes

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La pratique personnelle de C.C.

Le recentrage

Le recentrage

- Aussi appelé Calmexpress ou Crise de Calme
- Recentrage instantané à pratiquer n'importe où, n'importe quand
- Extrêmement simple mais très efficace
  - **SIX respirations**
  - **UNE minute**
- Cet exercice peut se faire :
- Avant un événement potentiellement stressant
- Pendant cet événement
- Après un événement bouleversant

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Les techniques respiratoires de base

Les bases pour l'intégration professionnelle

- Utilisables en session
- En individuel ou en collectif
- Adultes ou enfants
- Proposées pour une utilisation personnelle à la maison
  - La Respiration Consciente
  - La Respiration Guidée
  - La Respiration Synchrone
  - La Respiration de Recentrage
  - La Respiration d'Écoute
  - La Respiration d'Empathie

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Les techniques respiratoires de base

La respiration consciente

Principe

- Poser son attention sur sa respiration

Objectifs

- Apprendre à observer et à ressentir la respiration
- Expliquer que l'observation d'un phénomène physiologique a une action sur ce phénomène

Synonymes

- Respiration attentive
- Respiration en attention
- Focalisation respiratoire

Réalisation

- Observation simple des mouvements respiratoires
- L'inspiration est active
- L'expiration est passive
- Sauf pour l'expiration forcée
- Les trois volumes respiratoires
- Abdominal : antéro-postérieur
- Thoracique : latéral
- Claviculaire : vertical

Réalisation avec le dessin des vagues

- Découverte de la fréquence respiratoire de repos
- Initiation à la pratique du dessin des vagues

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Les techniques respiratoires de base

La respiration consciente

Effets attendus

- Égalisation des inspirations / expirations
- Induction simple de la cohérence cardiaque
- Permet de poser l'attention sur la respiration
- Avec l'entrainement peut devenir une pratique quotidienne

Utilisation

- Préalable à toute mise en place de pratiques respiratoires
- Entrainements ponctuels simples
- Focalisation respiratoire

Avantages

- Très simple en clientèle et à la maison
- Recentrage et focalisation

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Les techniques respiratoires de base

La respiration guidée

Principe

- Utilisation d'un guide respiratoire pour imposer une fréquence respiratoire déterminée

Objectifs

- Respirer à une fréquence fixe
- Apprentissage pour l'autonomie
- La base de toute pratique

Synonymes

- Respiration attentive ou d'attention
- Focalisation respiratoire

Réalisation

- Guide respiratoire avec matériel
- Montre, minuterie
- Guides sur internet sur applications
- Guide respiratoire humain
- Accompagné ou non d'un guide respiratoire matériel

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Les techniques respiratoires de base

La respiration guidée

Effets attendus

- Recentrage physiologique et émotionnel
- Entraine une cohérence cardiaque simplement
- L'attention sur le rapport inspiration / expiration
- Avec l'entrainement peut devenir une pratique quotidienne

Utilisation

- Pour le recentrage en clientèle
- Préférer la Respiration Synchrone en clientèle individuelle
- Apprentissage individuel de la Cohérence Cardiaque
- Le mode de choix avec un guide visuel et/ou sonore

Avantages

- Introduction progressive de la cohérence cardiaque
- Ajout du guidage à la respiration consciente

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Les techniques respiratoires de base

La respiration synchrone

Principe

- Respiration guidée et synchronisée avec une personne guide elle-même en Cohérence Cardiaque
- Fréquence respiratoire choisie par le guide
- Nom alternatif : respiration cadencée

Objectifs

- Synchronisation respiratoire et physiologique
- Utilisation en duo ou en collectivité
- La personne guide assure le tempo
  - Manuellement
  - Par la voix
  - Accompagné par un guide externe

Synonymes

- Synchronie respiratoire
- Syntonisation respiratoire
- Synchro-respiration
- Cohérence collective

Réalisation

- Le guide se met en Cohérence Cardiaque Respiratoire
- Il demande aux personnes à se synchroniser sur sa respiration au moyen d'un mouvement de la main
- Vers le haut : inspiration
- Vers le bas : expiration

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Les techniques respiratoires de base

La respiration synchrone

Effets attendus

- Recentrage physiologique et émotionnel
- Individuel et collectif
- Synchronisation de groupe

Utilisation

- Début de rencontre
- En cours de rencontre
- En fin de rencontre
- Technique principale chez l'enfant
- Adaptation de la fréquence respiratoire à l'âge ou au confort

Avantages

- Technique de choix pour la collectivité
- Effet de contagion et de renforcement du groupe
- Favorable au guide, à son (ses) interlocuteur(s) et à la relation entre eux

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Les techniques respiratoires de base

La respiration de recentrage

Principe

- Revenir au neutre en session
- Outil très riche pour la pratique
- "Calmexpress" ou "Crise de Calme"
- Psychothérapie, travail sur les émotions, les souvenirs
- Retour au présent par la cohérence cardiaque
- Obtenue rapidement par une respiration synchrone

Objectifs

- Retour au présent : ici et maintenant
- Recentrage physiologique
- Recentrage émotionnel
- Équilibre immédiat

Synonymes

- Calmexpress
- Crise de calme
- Souffle de calme
- Retour au neutre
- Retour au calme
- Moment calme

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Les techniques respiratoires de base

La respiration de recentrage

Réalisation

- Par exemple : lors d'une abréaction émotionnelle
- Pratiquer une respiration synchrone
- Pour obtenir un retour au neutre
- 6 à 10 respirations suffisent en général
- La fréquence respiratoire n'est pas importante
- Favoriser l'expiration passive si possible

Effets attendus

- Retour au calme
- Retour à l'équilibre émotionnel
- Permet de revenir à la consultation, à l’entretien

Utilisation

- Lorsqu’un retour au neutre est important
- Changement d'activité ou de sujet

Utilisation

- Lorsqu’un retour au neutre est important
- Changement d'activité ou de sujet

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Les techniques respiratoires de base

La respiration d'écoute

Principe

- Écoute du patient, le professionnel étant en Cohérence Cardiaque
- Protection émotionnelle
- Pleine attention
- Ouverture
- Attitude non jugementale
- Décisions opportunes

Objectifs

- Changer la relation thérapeutique, d'aide ou d'accompagnement
- Établir une relation privilégiée
- Instaurer le silence et l'écoute de l'intervenant

Synonymes

- Respiration en écoute
- L'écoute cohérente ou l'écoute en cohérence
- L'écoute en résonance

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Les techniques respiratoires de base

La respiration d'écoute

Effets attendus

- La protection émotionnelle du professionnel
- Écoute bienveillante, attentive, non-jugementale
- Langage corporel en ouverture

Utilisation

- Pour tout accompagnement difficile
- Peut-être discret ou dévoilé
- N'est pas nécessaire pendant toute l'écoute
- Entre les questions : recentrage et réflexion

Avantages

- Simplicité
- Avec la pratique devient un réflexe
- Donne le temps à la parole

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Les techniques respiratoires de base

La respiration d'empathie

Principe

- Cohérence Cardiaque avec empathie
- Par le professionnel
- Respiration en écoute avec superposition de l’empathie
- Soutien à toute intervention d’aide et d’accompagnement

Objectifs

- Effets bénéfiques par transmission
- Protection du professionnel

Réalisation

- En présence, se mettre en Cohérence Cardiaque
- Ajouter une pensée de guérison, d'empathie, de soin, de bienveillance

Effets attendus

- Effet de "contagion" par radiation d'une onde porteuse
- Effet de la pensée empathique
- Apaisement, confiance, rapprochement
- Le parasympathique est le système de la réparation et de la guérison

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Les techniques respiratoires de base

La respiration d'empathie

Utilisation

- Pour les accompagnements difficiles
- Personnes dépendantes aux facultés cognitives diminuées
- Personnes âgées
- Enfants en bas âge
- Animaux de compagnie

Avantages

- Ne nécessite pas la parole
- La simple présence en cohérence suffit
- Respiration en présence ou respiration de présence

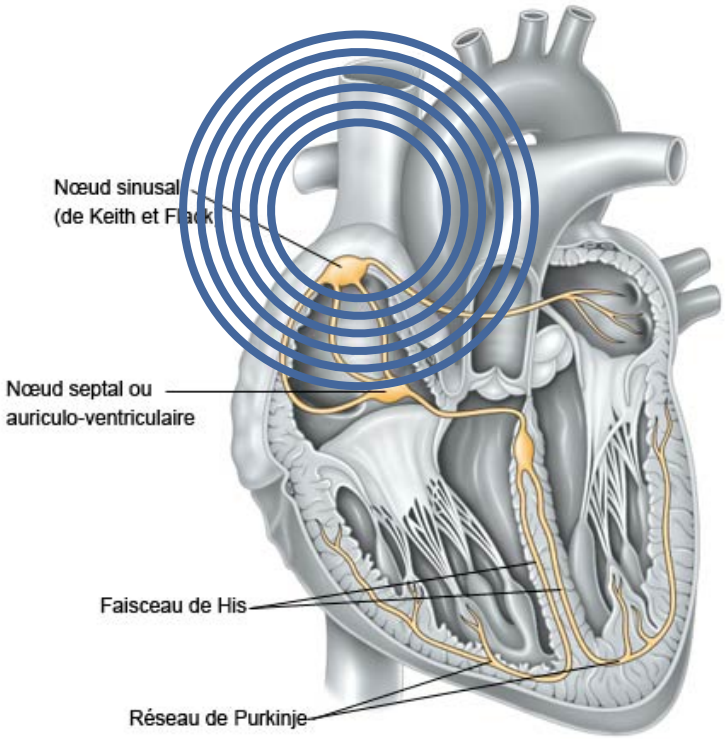
Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Les techniques respiratoires de base

L'inter-cohérence

La cohérence cardiaque est communicative

- Le sinus auriculaire est un générateur électromagnétique
- Il émet un champ électromagnétique



Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Les techniques respiratoires de base

L'inter-cohérence

La cohérence cardiaque est communicative

- En état de chaos, le champ n'est pas périodique
- En état de cohérence le champ est périodique
- Il émet un champ de type "radio"
- Fréquence 0,10 Hertz
- Tendance à la syntonisation

Applications

- Nourrisson et très jeune enfant
- Médecine vétérinaire
- Pratique de groupe

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Partie 2

Intégration Professionnelle

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Intégration Professionnelle Généralités

Deux modalités de pratique

Pratique professionnelle autonome

- Sans l'utilisation d'un logiciel de cohérence cardiaque
- Cohérence cardiaque de soutien et d'accompagnement
- Anciennement formation d'Intervenant en cohérence cardiaque
- Anciennement formation de premier niveau
- Priorité à l'utilisation de la cohérence cardiaque en séance sans démonstration
- Explications et recommandations simplifiées
- Installation d'une pratique personnelle à la maison
- Validation simplifiée d'une pratique personnelle
- Puiser dans la ressource "cohérence cardiaque"

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Intégration Professionnelle Généralités

Deux modalités de pratique

Pratique Professionnelle de Cardiofeedback

- Avec l'utilisation d'un logiciel de cohérence cardiaque
- La formation "historique" en cohérence cardiaque
- Anciennement formation de Praticien en cohérence cardiaque
- Anciennement formation de deuxième niveau
- Priorité à la mise en place d’une pratique personnelle de cohérence cardiaque
- Utilisation simplifiée des logiciels accessible à tous
- Démonstration, explications, recommandations et réponses aux questions à partir de la physiologie
- Validation de la pratique par logiciel
- Évaluation des progrès simplifiée
- Utilisation des ressources de la cohérence cardiaque en session assistée par le logiciel

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Partie 2A

Intégration Professionnelle

Cohérence Cardiaque Autonome

Sans l'utilisation d'un Logiciel de Cohérence Cardiaque

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

Principes généraux

- Pas de matériel de cardiofeedback
- Approche par les effets
- Les effets sont immédiats
- Utilisable en session
- Professions concernées
  - Soins et santé
  - Accompagnement
  - Coaching
  - Bien-être et développement personnel
  - Soutien
  - Éducation et enfance

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

La conférence cardiaque sans logiciel

- Proposer une pratique de cohérence cardiaque au décours des rencontres ou des entretiens
- Recentrage, gestion du stress, prise de distance
- Proposer ensuite une pratique personnelle à la maison
- Accompagner cette pratique à la maison
- Puiser dans la ressource par la suite

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

5 niveaux d'intégration professionnelle

- Expérimenter la cohérence cardiaque
- Expliquer la cohérence cardiaque
- Proposer une pratique à la maison
- Valider la pratique
- Puiser dans la ressource "cohérence cardiaque"

Adaptation à toutes les pratiques

- Pratique en tête à tête (individuel)
- Pratique collective
- Pratique avec les enfants

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

1 - Expérimenter la cohérence

Ma recommandation personnelle :

- Commencer par expérimenter la cohérence en situation professionnelle
- Présentation "inversée" par rapport à la pratique avec logiciel

pratique autonome	cardiofeedback
expérimenter la cohérence	commencer par deux démonstrations
expliquer si questions ou constatation des résultats	expliquer immédiatement avec le soutien du logiciel
proposer une pratique personnelle	proposer une pratique personnelle
mise en place de la pratique avec des explications sommaires	mise en place de la pratique avec des explications de physiologie
puiser dans les ressources en consultation	valider, accompagner la pratique et puiser dans les ressources

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

1 - Expérimenter la cohérence

Le principe général

- Pratiquer d'abord, expliquer ensuite
- La respiration synchrone : la technique de base
- Aiguiser la curiosité et l'intérêt pour la cohérence cardiaque par l'expérimentation en cours de session

La respiration synchrone

- Au cours d'une session, dans le cadre de la pratique professionnelle habituelle
- Le professionnel réalise un guidage respiratoire tout en étant en cohérence cardiaque lui-même
- Pratiquer proche de 6 par minute (0,10Hz) pour sensibiliser le(s) bénéficiaire(s)

Pour quel public ?

- En individuel
- En groupe
- Le principe est le même : montrer, tester

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

1 - Expérimenter la cohérence

Pourquoi commencer par l'expérimentation ?

- Il n'y a pas de logiciel pour exposer les deux démonstrations
- Les notions de variabilité et de cohérence cardiaques ne sont pas simples à imaginer
  - Pas connues du public
  - Difficiles à expliquer
  - La courbe de chaos irrégulière parait plus "normale" que la courbe de cohérence
- Le public est "perdu" si on commence par l'explication sans support

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

1 - Expérimenter la cohérence

Comment introduire l'exercice ?

En consultation individuelle

- Le plus simple : expliquer que vous avez "l'habitude" de démarrer toute session avec une minute de synchronisation respiratoire
- Le plus opportun : en cours de séance si un recentrage s'avère nécessaire
- L'exercice de dernière minute : en fin de séance pour conclure et fermer la séance au neutre

En présence d'un groupe

- Le plus simple : démarrer la présentation avec une respiration synchrone
- Le plus opportun : au cours de la rencontre si le sujet de cette rencontre concerne le stress ou une situation connexe
- L'exercice de dernière minute : en fin de séance pour conclure et aiguiser les curiosités, mais c'est un peu tard si on ne revoit pas le groupe

Avec des enfants

- **Le plus simple : choisir une Respiroutine adaptée à la situation et la pratiquer ensemble**

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

1 - Expérimenter la cohérence

Objectifs initiaux de l'expérimentation

- Montrer que c'est simple
- Aiguiser la curiosité et l'intérêt
- Permet de parler de la cohérence cardiaque après avoir montré
- Cela permet de "contourner" la définition :
- "Ce que nous venons de faire, c'est de la cohérence cardiaque"

Objectif final de l'expérimentation

- Enchainer par une explication de l'état de cohérence cardiaque obtenu
- Obtenir l'adhésion du bénéficiaire pour pratiquer lui-même et/ou comprendre la future utilisation en session

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

1 - Expérimenter la cohérence

Les effets de la pratique

- Recentrage individuel ou collectif
- Professionnel et bénéficiaires sont en cohérence cardiaque
- Phénomène de synchronisation et de communication de l'état de cohérence cardiaque
- Protection du professionnel, initiation du particulier

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

1 - Expérimenter la cohérence

Cas particulier : personnes âgées

- En institution
- Peut être la seule pratique utilisée
- Respiration Synchrone le plus souvent possible en groupe ou en individuel
- Respiration Empathique si facultés cognitives diminuées

Cas particulier : psychothérapie

- Et pratiques corrélées
- Lors d'une abréaction importante, pratiquer immédiatement une respiration synchrone
- N'est pas le centre ou le but de la consultation
- Est un outil efficace qui peut induire des questionnements du patient

Cas particulier : thérapies manuelles

- Et toute pratique incluant le mouvement musculaire ou des poses corporelles
- Préparer les manoeuvres, les pauses, les interventions manuelles par de la Respiration Synchrone

Cas particulier : chant, voix, prise de parole

- Faire précéder les répétitions, exercices, par une session de Respiration Synchrone

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

1 - Expérimenter la cohérence

La durée d'un exercice

- En moyenne de 1 à 2 minutes
- 6 à 12 respirations suffisent
- 10 respirations est un bon calibrage (1:40)
- Plus pour les recentrages de retour au calme ou pour les abréactions émotionnelle
- Jamais trop longtemps pour éviter les inconforts de débutant

Utiliser un guide ?

- Tout à fait possible
- Selon l'habitude ou le choix du professionnel
- Dans ce cas, rendre le guide visible par le(s) participant(s)
- Permettra d'expliquer l'importance de la fréquence

Étape suivante ?

- Peut tout à fait être la seule pratique utilisée par le professionnel
- L'étape suivante : les explications

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

2 - Expliquer la cohérence

Recommandations

- Ma recommandation personnelle :
- Expliquer le plus simplement possible
- Limiter les explications physiologiques, en particulier la variabilité de la fréquence cardiaque car il n'y a aucun moyen de la montrer sans logiciel

Le principe général

- L'explication arrive après une expérimentation de la Respiration Synchrone
- La cohérence cardiaque induit un état d'équilibre
- Évocation du système nerveux autonome
- Évocation de l'effet de la respiration
- Évocation des effets de la cohérence cardiaque

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

2 - Expliquer la cohérence

L'équilibre physiologique

Système Nerveux Sympathique

- Fuite, combat, action de mise en sécurité
- Énergie dirigée vers l'extérieur (dépense)
- Fréquence cardiaque et respiratoire augmentées
- Adrénaline, Cortisol
- Stress
- Le plus simple possible

Système Nerveux Parasympathique

- Restauration, réparation, récupération, relaxation
- Énergie dirigée vers l'intérieur (ressources)
- Fréquence cardiaque et respiratoire diminuées
- Acétylcholine, DHEA (optionnel car peu connues)
- Repos, digestion, sommeil
- Le plus simple possible

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

2 - Expliquer la cohérence

L'équilibre physiologique

L'oscillation du système nerveux autonome

- Adaptation par l'oscillation permanente entre les deux sous-systèmes (SOS et SPA)

L'équilibre et la santé sont au centre

- Équilibre entre sympathique et parasympathique
- Santé = équilibre
- Pathologie = déséquilibre

L'équilibre et la santé sont au centre

- Équilibre entre sympathique et parasympathique
- Santé = équilibre
- Pathologie = déséquilibre

Métaphore financière

- Un budget équilibré

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

2 - Expliquer la cohérence

L'équilibre émotionnel

Les émotions et le système nerveux autonome

- Équilibre émotionnel
- Présentation optionnelle
- Importance dans la gestion du stress (peur)

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

2 - Expliquer la cohérence

Le rôle de la respiration

L'arythmie sinusale respiratoire expliquée

- Le plus simple possible
- Inspiration stimule le sympathique
- Expiration stimule le parasympathique
- Vous le faites déjà (surprise, soulagement)
- Oscillation entretenue par respiration équilibrée
- Égalisation des temps inspiratoires et expiratoires
- Contrôle du S.N.A. par la respiration

Le rôle de la respiration à 6 par minute

- Fréquence d'oscillation optimale
- Celle qui donne les meilleurs résultats
- Expérience du pendule et de la main
- Le plus simple possible

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

2 - Expliquer la cohérence

Les effets de la cohérence cardiaque

- Équilibre physiologique
- Équilibre Cortisol / DHEA
- Réduction du stress
- Meilleur sommeil, moins de pathologies liées au stress
- Stabilité émotionnelle
- Orienter en fonction du bénéficiaire ou de votre profession
- Les effets ne sont obtenus qu'avec une pratique régulière
- Proposer une pratique régulière
- Privilégier une rencontre spécifique pour en parler si possible (avoir le temps)
- Ce sera la troisième étape

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

2 - Expliquer la cohérence

À quel moment expliquer ?

- Lors d'un intérêt manifesté ou d'une question suite à l'expérimentation
- Après plusieurs sessions comportant des Respirations Synchrones si vous désirez expliquer leur présence en session
- Si c'est le but de la session ou de la rencontre

Comment introduire l'explication ?

En consultation individuelle

- Attendre une question
- Après avoir pratiqué plusieurs en session
- Lors du désir de mettre en place une pratique régulière

En groupe ou collectivité

- Si nécessaire
- Réunion d'information, conférence, atelier

Comment introduire l'explication ?

- Avec des enfants
- Explications simples centrées sur les effets

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

3 - Proposer une pratique à la maison

Recommandations

Ma recommandation personnelle :

- Dès que possible après les explications
- En individuel et en groupe : prévoir le temps nécessaire pour la mise en place
- Chez l'enfant : mise en place spécifique

Le principe général

Adultes en individuel ou en groupe :

- Pratiquer le 3·6·5 régulièrement
- Partir des effets pour obtenir l'acceptation
- Pourquoi 3 - 6 - 5
- Comment pratiquer
- Répondre aux questions

Chez l'enfant

- La pratique sera développée plus loin dans le cours

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

3 - Proposer une pratique à la maison

La méthodologie (adultes)

Quels sont les effets recherchés ?

- Les effets généraux
- Stress
- Personnaliser en fonction de la personne
- Sommeil
- Digestion
- Soucis, anxiété
- Problèmes relationnels …

L'absence d'un logiciel de démonstration

- Pas de démonstration et à l'explication des états de chaos cardiaque et de cohérence cardiaque
- L'explication est simplifiée par la visualisation
- La visualisation renforce la motivation à pratiquer
- Dans l'installation sans démonstration la motivation est à chercher ailleurs : les effets recherchés
- Peu de place aux explications physiologiques
- Utiliser les effets obtenus avec le client en session
- Utiliser les effets prévisibles pour le client

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

3 - Proposer une pratique à la maison

La méthodologie (adultes)

Pas d'effet sans pratique régulière

- Les effets physiologiques, psychologiques, émotionnels, corporels sont fugaces
- Pas plus de quelques heures

Qu'est-ce qu'une pratique régulière ?

- Méthode du 3·6·5 est la plus adaptée

Les explications à fournir

- Ne pas parler de variabilité cardiaque car aucun moyen de le montrer et c'est un concept complexe sans visualisation
  - 3 séances par jour
  - 6 respirations par minute
  - pendant 5 minutes
- C'est ce qui fonctionne …
- L'inspiration accélère le cœur, l'expiration la ralentit, l'alternance équilibre notre système nerveux d'adaptation
- Toujours rester très simple
- Utilisation de schémas du SNA au besoin
- Proposer la lecture du livre 3·6·5

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

3 - Proposer une pratique à la maison

La méthodologie (adultes)

Pourquoi 3 ?

- Les effets ne durent pas plus de quelques heures

Pourquoi 6 ?

- C'est la fréquence respiratoire qui fonctionne
- Notion de résonance (éventuellement)

Pourquoi 5 ?

- Le meilleur compromis

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

3 - Proposer une pratique à la maison

La méthodologie (adultes)

Comment 3 ?

- Matin au lever
- Quatre heures plus tard avant le repas méridien
- Quatre heures plus tard en milieu d'après midi
- Explications et réponses aux questions

Comment 5 ?

- Garder le 6 pour la fin
- Meilleur compromis
- Préférer plus de sessions que plus de durée

Comment 6 ?

- Faire une large part des guides respiratoires
- S'adapter à la compréhension et au matériel utilisé par le sujet
- Ne pas oublier le dessin des vagues

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

3 - Proposer une pratique à la maison

La méthodologie (adultes)

Répondre aux questions

- Toujours les mêmes (voir Questions Fréquentes)

Proposer une validation (optionnelle)

- À l'occasion des prochaines rencontres
- Plutôt réservée à l'individuel

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

4 - Valider la pratique

Recommandations

Ma recommandation personnelle :

- Très utile pour la motivation à pratiquer
- L'abandon est le problème principal
- Quelques minutes pour la validation est essentielle
- Pas nécessaire de consacrer une session entière à la validation

Le principe général

Manifester un intérêt pour la pratique

- Peut prendre moins de 5 minutes en début de session dans le cadre habituel
- Poser la question sur la pratique
- Valider la pratique avec un dessin des vagues

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

4 - Valider la pratique

Méthodologie

Poser les questions

- Comment se passent vos sessions de 3·6·5 ?
- Qu'avez-vous observé ?
- Avez-vous des questions ?

Réaliser un dessin des vagues

- Si le sujet arrive à respirer à 6/min il pratique
- Permet de valider la fréquence respiratoire et de proposer des recommandations
- Feuille de papier - crayon - minuterie
- Chronométrer 2 minutes
- Observer la respiration, le confort, le ventre, la bouche
- Si 12 vagues : c'est bon
- Si plus : chercher la difficulté
- Proposer vos recommandations

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

4 - Valider la pratique

Justification

- La validation permet d'augmenter la motivation
- Donne du temps aux questions et aux réponses
- Intérêt de renouveler jusqu'à ce que la fréquence de 6 est acquise

Phase de stabilisation

- Pratiquer un dessin des vagues de temps en temps
- Possibilité d'une dérive de la fréquence
- Permet de rappeler que la pratique est toujours d'actualité

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

5 - Puiser dans la ressource

Le principe général

- Utiliser la Respiration Synchrone le plus possible en cours de consultation / entretien / session
- Elle sera bien plus efficace si le sujet pratique régulièrement
- Induction de la cohérence cardiaque en quelques dizaines de secondes

Information préalable

- Dès les premières rencontres, informer le sujet que vous pouvez avoir recours à la technique de la Respiration Synchrone
- Je vous guiderai avec la main, je serai moi-même en cohérence cardiaque et nous synchroniserons nos respirations
- Explication ou non de la notion de communicabilité de l'état de cohérence cardiaque

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

5 - Puiser dans la ressource

Méthodologie

Pour démarrer une session

- Une minute (6 respirations) en début de chaque entretien permet de démarrer au neutre
- Peut devenir une routine
- Modifie la relation d'aide/thérapeutique
- Prend très peu de temps et permet de gagner beaucoup de temps par la suite

Lors d'une abréaction importante

- Lors de l'évocation de souvenirs, d'images, de pensées ou d'émotions difficiles et si c'est trop difficile
- Interrompre doucement l'évocation, pratiquer une Respiration Synchrone le temps nécessaire pour un recentrage efficace et un retour au neutre (une à deux minutes en général)

Avant d'aborder un événement sensible

- Avant une évocation inconfortable
- Avant un geste de soin (piqure, manipulation, ponction …)
- Avant une pratique corporelle (yoga, pratique sportive, posture …)
- Cas des gestes de soin :
  - Proposer de respirer ensemble pendant 5 respirations
  - Le geste sera pratique lors de la 6° expiration
  - Geste sur le temps expiratoire

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

5 - Puiser dans la ressource

Méthodologie

Après avoir abordé un événement sensible

- Pour le retour au neutre, le recentrage
- Apaisement partagé
- Possibilité de prolonger le temps expiratoire, renforce l'apaisement

Pour conclure une session

- Fermer le dossier émotionnel de la session
- Permettre de repartir au neutre
- Aussi important que l'ouverture de la session
- Aussi important pour le professionnel que pour le sujet

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

5 - Puiser dans la ressource

Pour suivre

- Indiquer au sujet qu'il peut faire de même lorsqu'il est seul

Respiration de Recentrage

- Sans s'occuper de la fréquence
- Mais s'il pratique régulièrement, il sera probablement très proche du 6 par minute

Respiration guidée

- Avec un guide respiratoire s'il ne se sent pas sûr de lui par rapport à la fréquence

Respiration synchrone

- Indiquer au sujet qu'il peut pratiquer la respiration synchrone avec sa famille, son entourage
- Enfants
- Personnes âgées
- Lors des moments difficiles avec une autre personne

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

La Cohérence Cardiaque Autonome

La cohérence cardiaque chez l'enfant

Essentiellement une pratique sans cardiofeedback

- Enfant d'âge du premier cycle (maternelle - primaire)
- La respiration synchrone est la base
- Faire respirer tout le groupe à l'unisson
- Guidage par un adulte, ou par un enfant

Spécificité de la physiologie de l'enfant

- Jusqu'à la puberté : une très grande amplitude de la variabilité cardiaque même en dehors d'un état de cohérence cardiaque
- En dehors de toute pathologie, la pratique régulière n'est pas nécessaire (elle sert à augmenter l'amplitude de la variabilité cardiaque chez l'adulte)
- La fréquence respiratoire importe peu

Protocoles

Respiration Synchrone

- Des séances de recentrage et de retour au calme
- Des séances de préparation à l'activité
- Instaurer une pratique plusieurs fois par jour en classe, dans la collectivité
- Pratiquer les respiroutines

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Partie 2B

Intégration Professionnelle

Cohérence Cardiaque avec Cardiofeedback

Avec l'utilisation d'un Logiciel de Cohérence Cardiaque

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Le cardiofeedback

- Cohérence Cardiaque pro assistée par logiciel
- Pratique "historique ou traditionnelle"
- Est une technique de biofeedback
- Approche par la démonstration et les explications
- Mise en place d'une pratique de type 3·6·5

Les utilisations principales

Professionnels en individuel avec le sujet

- Objectif de santé primordial
- La mise en place d'une pratique personnelle est l'objectif principal
- Séance consacrée à la mise en place centrée sur le logiciel
- Le logiciel simplifie l'explication par la démonstration

Conférences et présentations à un groupe

- Le logiciel sert pour la démonstration
- Les deux démonstrations et les explications
- Encourager une pratique personnelle de cohérence cardiaque pour les participants à l'événement
- Proposer des ateliers de travaux pratiques en petits groupes

Ateliers pratiques en petits groupes

- A moins d'avoir un logiciel pour une ou deux personnes le logiciel ne va servir que pour la démonstration et l'explication
- Par la suite, le logiciel a une part très limitée

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Professions concernées

- Professionnels de santé physique et mentale
- Thérapeutes
- Coaching et préparation physique et/ou mentale
- Accompagnateurs et conseillers
- Intervenants en entreprise

Avantage par rapport à la pratique autonome

- Le logiciel simplifie l'explication
- Permet une validation plus efficace
- Permet de prendre en charge un travail sur l'amélioration de la qualité de la cohérence cardiaque
- Permet une évaluation de la santé*
- Permet une intervention de type thérapeutique*

Généralités

- Montrer, démontrer, expliquer la cohérence cardiaque au moyen d'un logiciel
- Proposer une pratique personnelle à la maison
- Valider et accompagner la pratique à la maison
- Améliorer les pratique à la maison avec le logiciel
- Puiser dans la ressources par la suite

Principes généraux

- Avec matériel de cardiofeedback
- Approche physiologique
- La variabilité cardiaque est montrée et expliquée
- La cohérence cardiaque et ses effets
- Pour avoir les effets il faut pratiquer
- L'accent est mis sur la pratique individuelle

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

5 niveaux d'intégration avec logiciel

- Repérer et recruter
- Montrer, expliquer, proposer la cohérence cardiaque
- Valider la pratique de cohérence cardiaque
- Renforcer la pratique de cohérence cardiaque
- Puiser dans la ressource "cohérence cardiaque"

Les logiciels de cohérence cardiaque

- Les logiciels de cohérence cardiaque sont au centre de la consultation
- Plusieurs logiciels existent
- Deux logiciels et une application sont présentés
- Heart Tracker (logiciel pour PC)
- EmWave Pro (logiciel pour Mac et PC)
- Inner Balance (application pour tablettes)
- Tous les logiciels comportent 4 écrans principaux
- Avant de poursuivre, abordons les 4 écrans
- Nous étudierons ensuite les 5 niveaux d'intégration et les écrans correspondants

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Les logiciels de cohérence cardiaque

Les logiciels disponibles

- Heart Tracker (Biocom)
- EmWave Pro
- Freeze Framer (Heartmath)
- Cardiosense (Cardiac Coherence)
- Stress Pilot (Biocomfort)
- Infiniti (Thought Technology)
- Symbioline (Symbiofi)
- Inner Balance (Heartmath)

Les logiciels utilisés

- Heart Tracker (Biocom)
  - PC windows seulement
  - Dossiers clients illimités
- EmWave Pro (Heartmath)
  - Mac OS
  - PC Windows
  - Dossiers clients illimités
- Inner Balance (Heartmath)
  - Tablettes et Téléphones
  - Mono-utilisateur

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Les écrans des logiciels

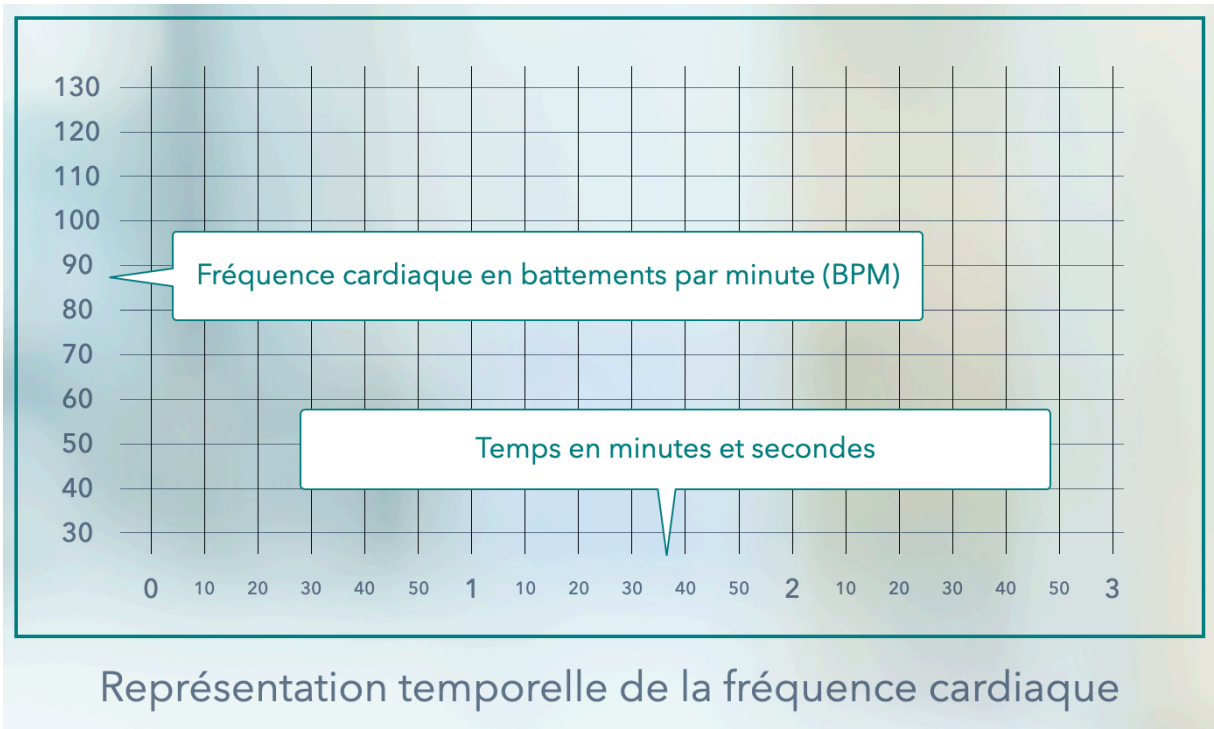
- Je présente les écrans des logiciels
  - Heart Tracker
  - EmWave Pro
- Tous les logiciels comportent 4 écrans principaux
  - Le tachogramme
  - Le niveau de cohérence
  - Le ratio de cohérence
  - Le spectrogramme

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Le tachogramme

- C'est l'écran principal
  - Tacho : vitesse
  - Gramme : enregistrement
- Pratiquement le seul que vous utiliserez pour la mise en place de la cohérence cardiaque et le suivi
- Représentation temporelle de la fréquence cardiaque

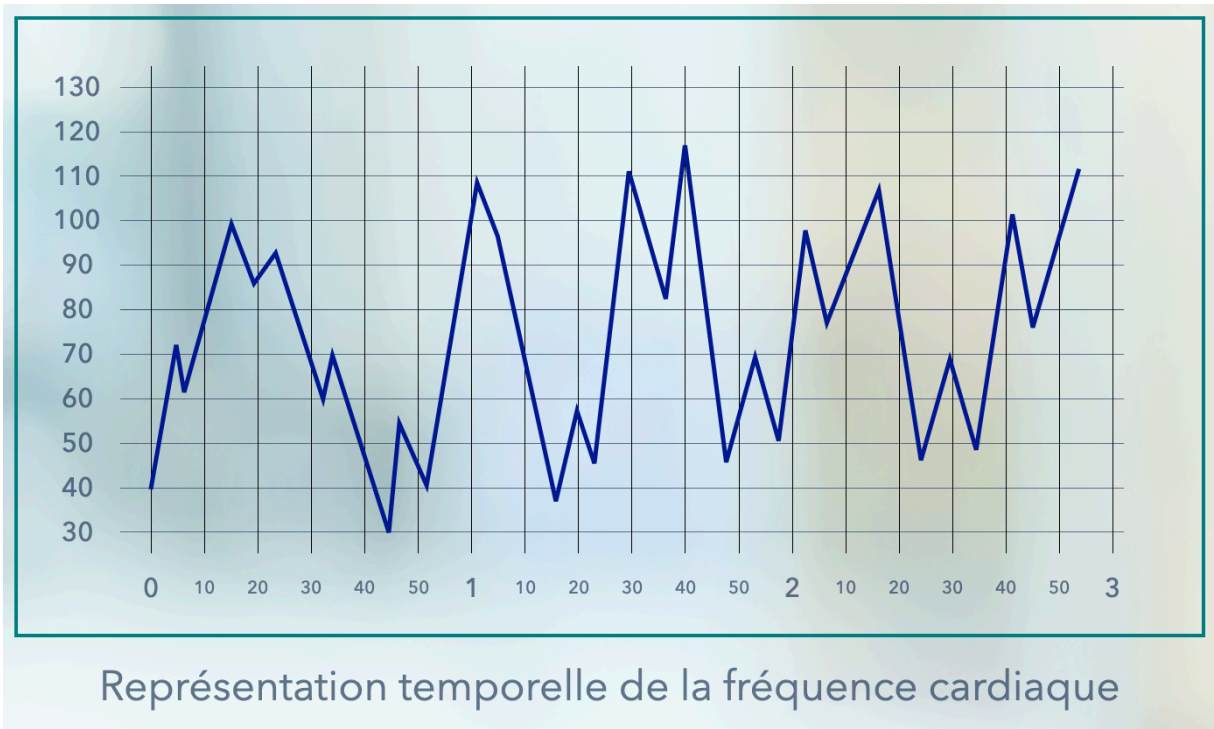


Représentation temporelle de la fréquence cardiaque

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Le tachogramme

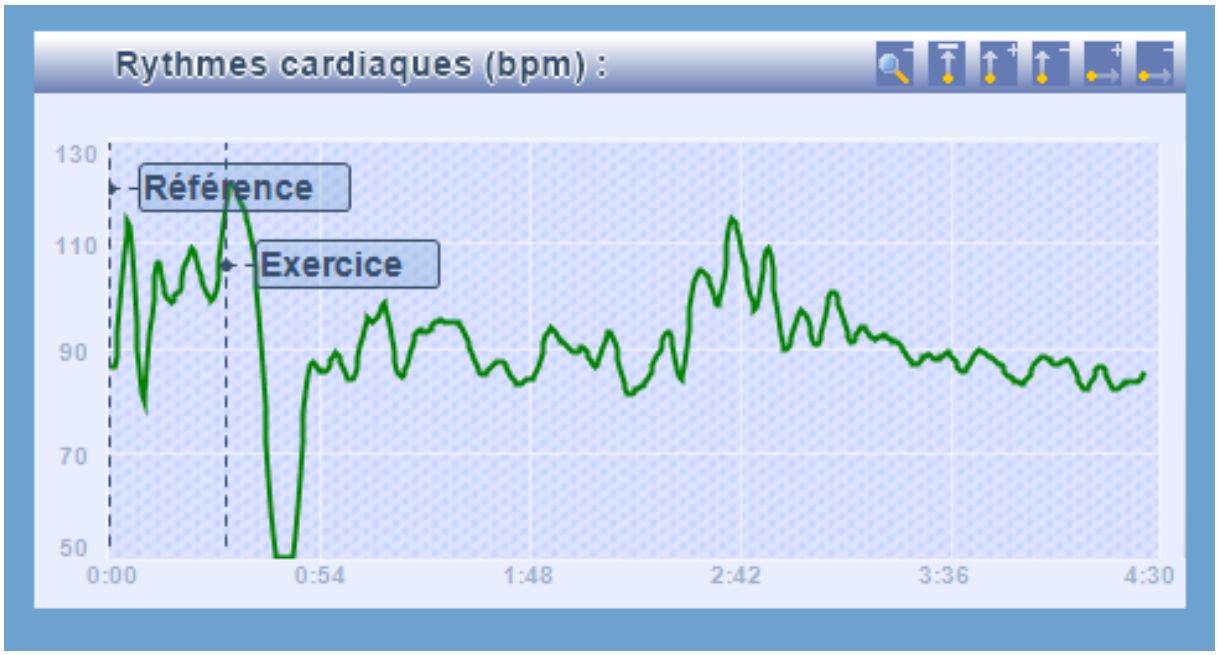


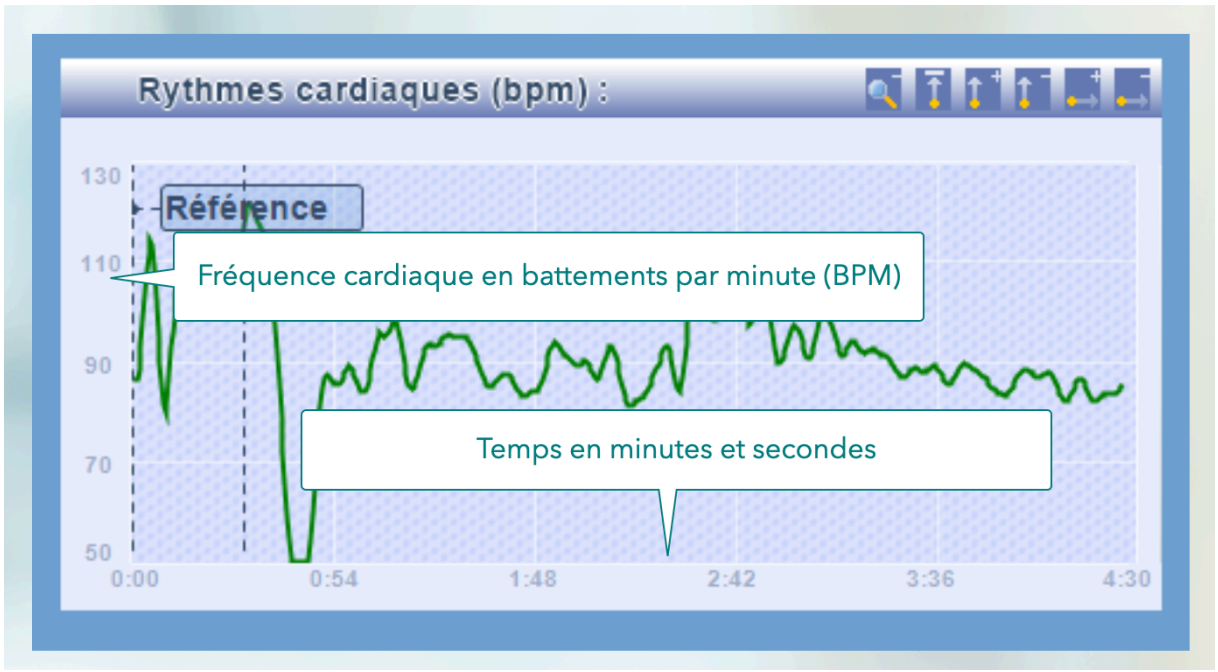
Représentation temporelle de la fréquence cardiaque

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Le tachogramme du Heart Tracker

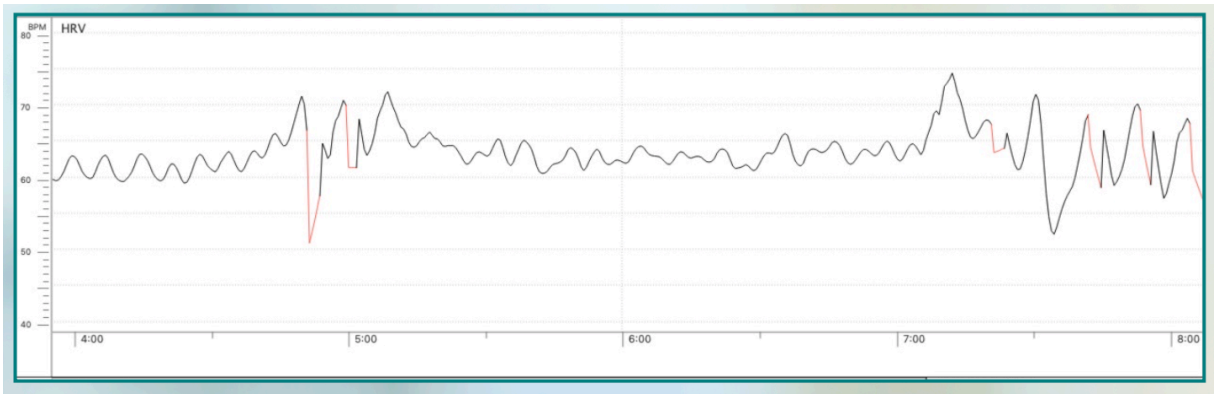


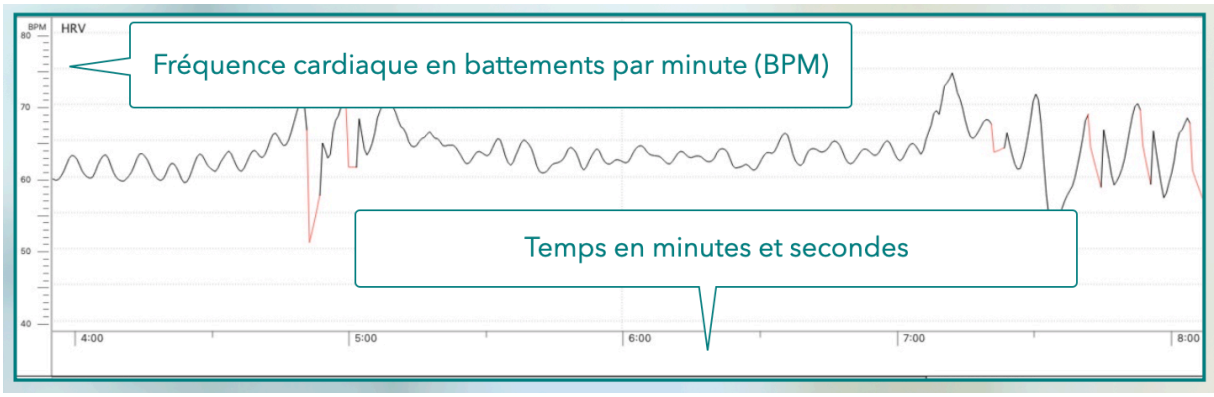


Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Le tachogramme du EmWave Pro





Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Le tachogramme du Inner Balance

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Le tachogramme

- C'est l'écran principal
- Tout peut être montré, démontré et expliqué sur cet unique écran
- Les autres écrans sont utilisés soit :
- Pour une pratique personnelle
- Pour une pratique avancée
- Restez simple, utilisez surtout le tachogramme

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

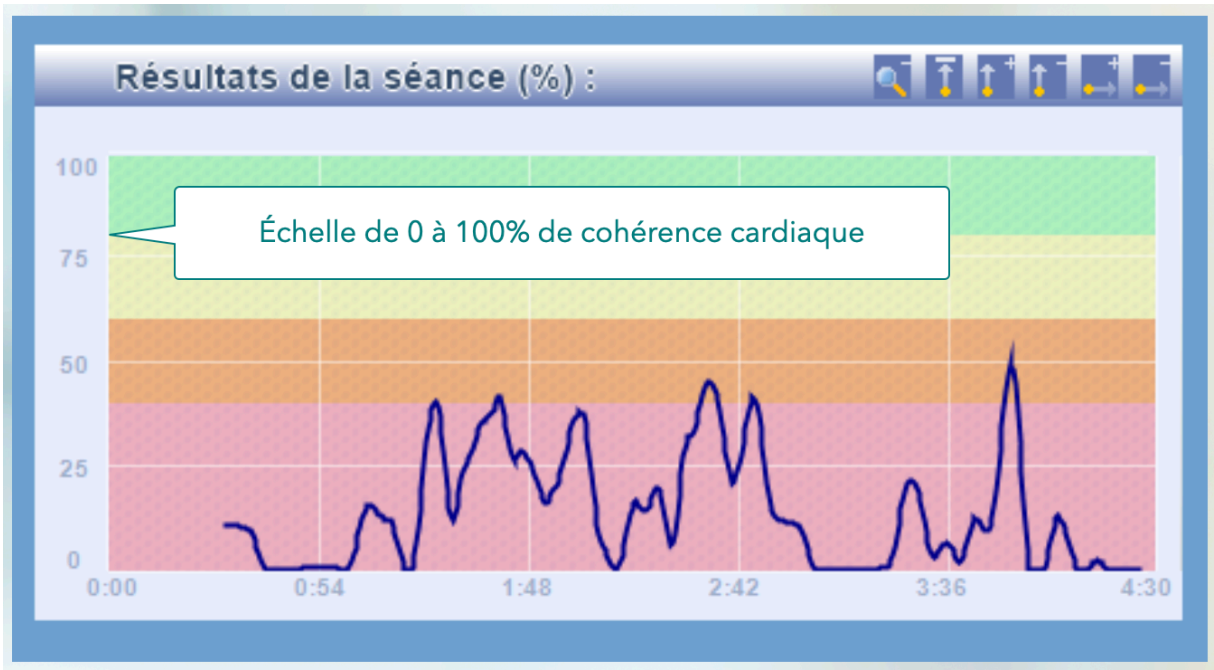
Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Le niveau de cohérence

Un écran secondaire

- Les unités sont variables selon les logiciels
- Un algorithme de calcul évalue la cohérence cardiaque et l'affiche en fonction du temps

Le niveau de cohérence d Heart Tracker

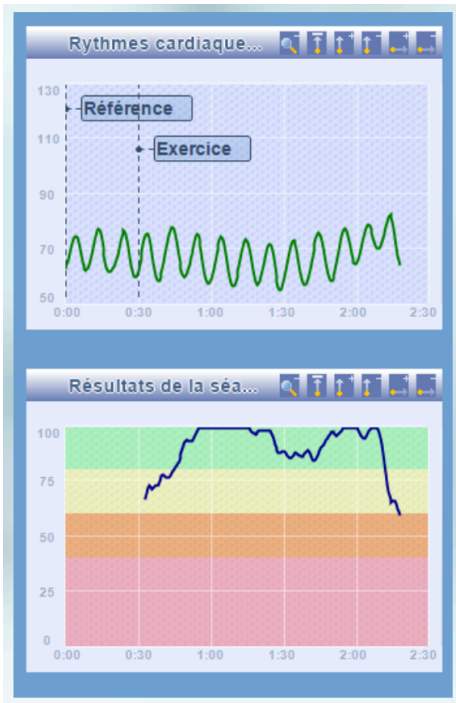


Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

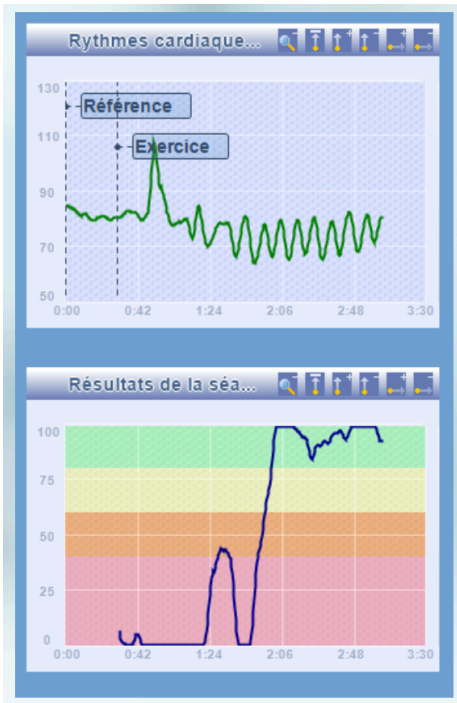
Le niveau de cohérence du Heart Tracker

Exemples



Exemple

- Cette personne est en cohérence cardiaque (la courbe est périodique)
- Elle a oscillé entre 70% et 100% de cohérence pendant l'enregistrement de 2:30 minutes



Exemple

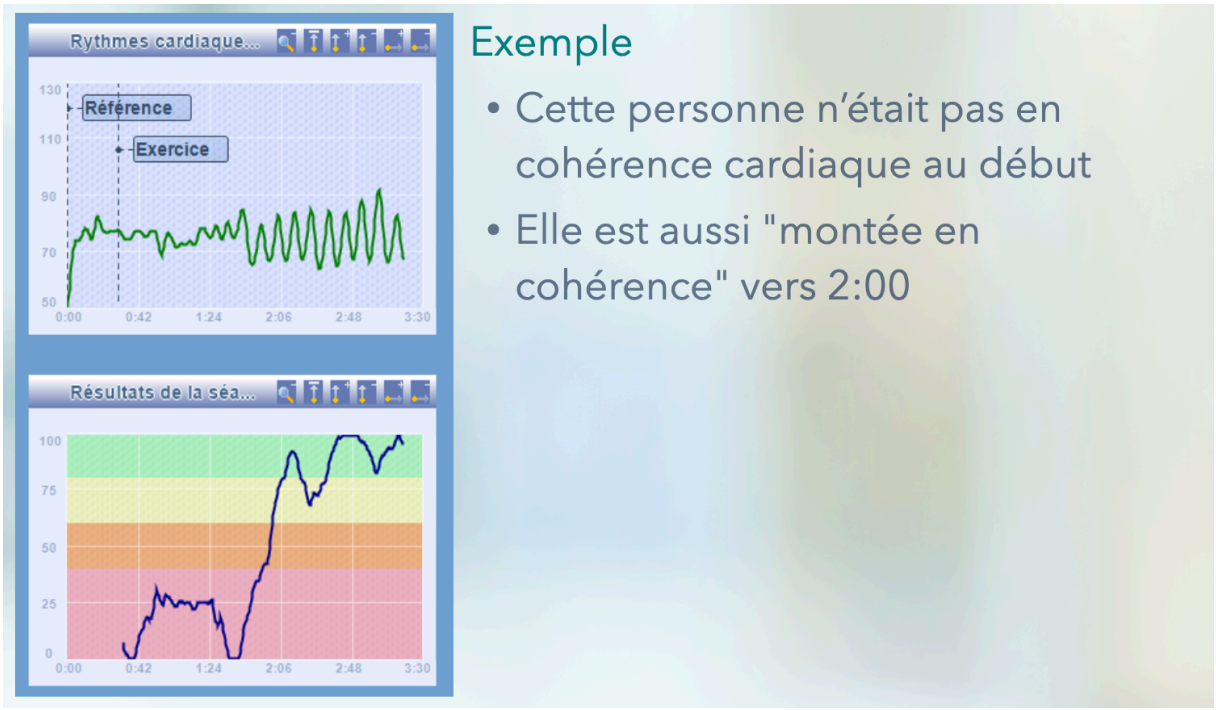
- Cette personne n'était pas en cohérence cardiaque au début
- Elle est "montée en cohérence" vers 2:00

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Le niveau de cohérence du Heart Tracker

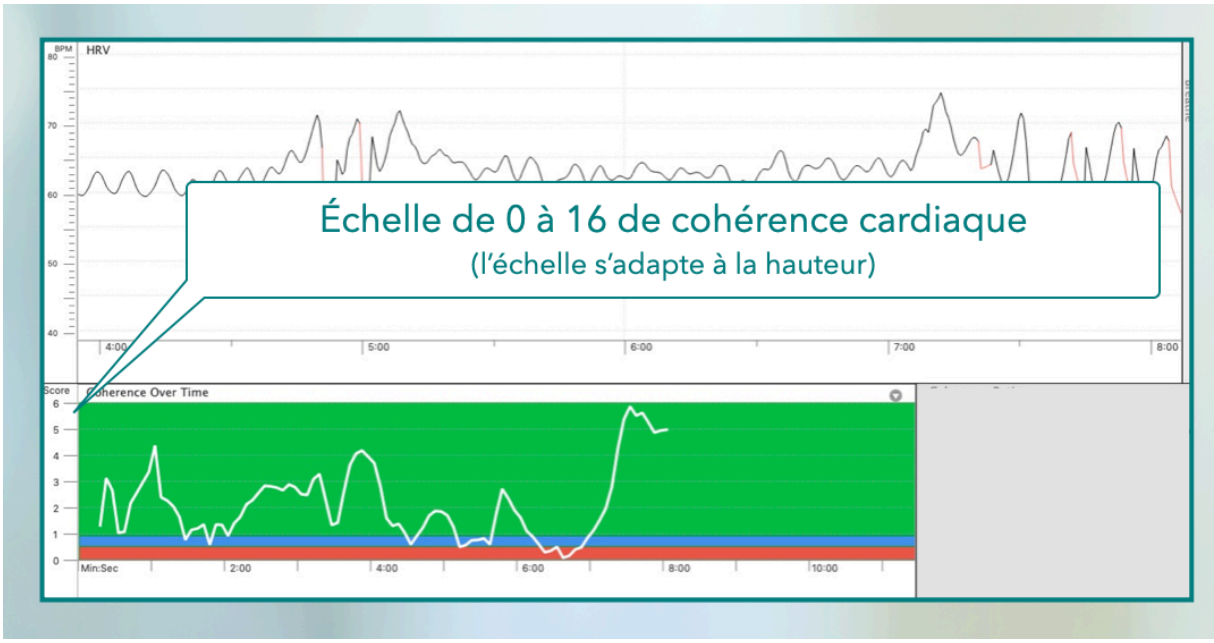
Exemple



Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Le niveau de cohérence du EmWave Pro



Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

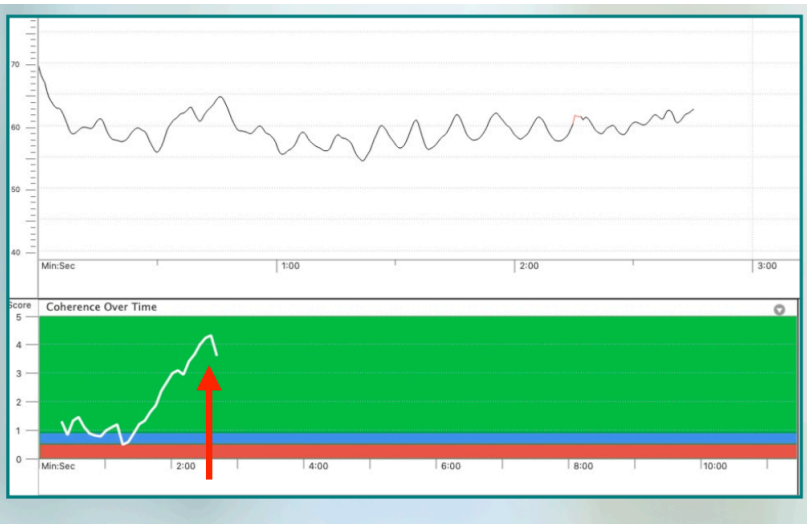
Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Le niveau de cohérence du EmWave Pro

Exemples

Exemple

- Cette personne est "entrée" et "sortie" de cohérence jusqu'à un maximum de 6/16 vers 8 minutes



Exemple

- Cette personne est "montée en cohérence cardiaque" progressivement jusqu'à un niveau de 4,5 sur 16

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Le niveau de cohérence du Inner Balance

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

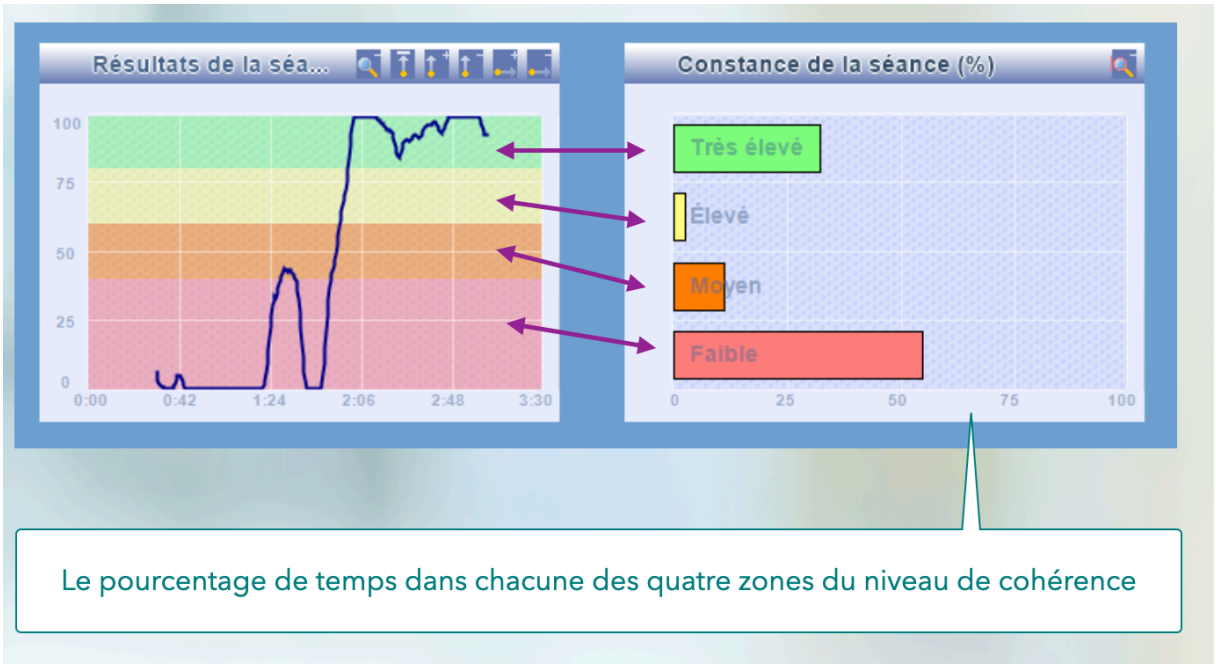
Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Le ratio de cohérence

Un écran secondaire peu employé

- 3 ou 4 zones selon les logiciels
- C'est le pourcentage de temps passé dans chaque zone de cohérence du niveau de cohérence

Le ratio de cohérence du Heart Tracker

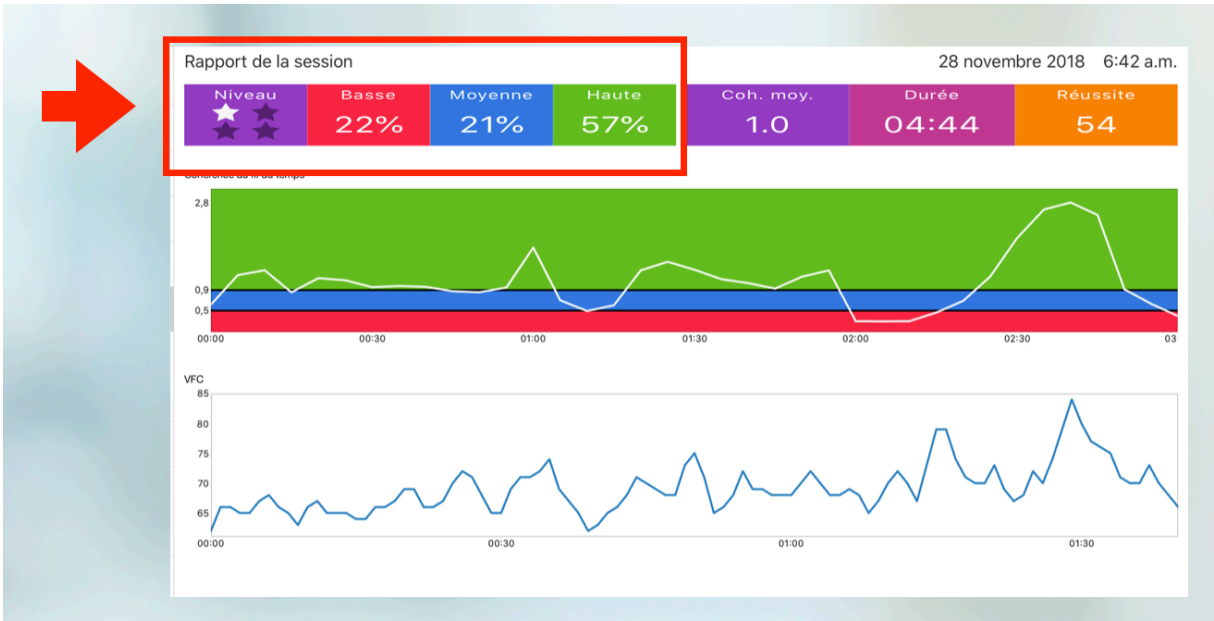


Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Le ratio de cohérence du EmWave Pro

Le ratio de cohérence du Inner Balance



Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Le spectrogramme

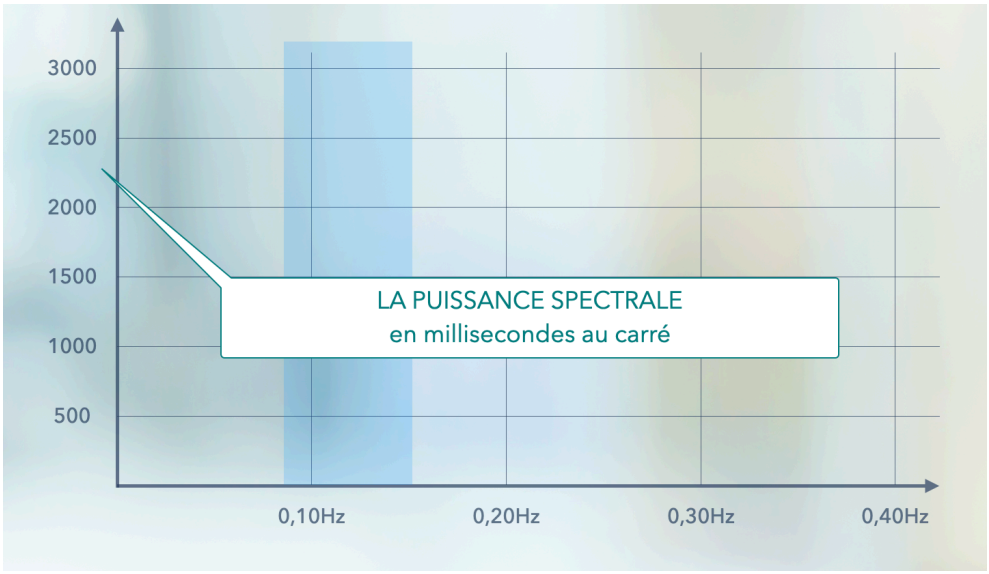
- L'exposé du spectrogramme sera limité à une explication simple du spectrogramme
- L'analyse fréquentielle de l'enregistrement de la fréquence cardiaque
- Très complexe à expliquer et à comprendre
- Utilise des notions de physique avancées (Formule de la transformée de Fourier)
- Utile pour la pratique avancée de la cohérence cardiaque avec logiciel
- Il s'agit d'une analyse spectrale (fréquentielle) du système nerveux autonome
- Permet d'extraire les proportions du sympathique et du parasympathique

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

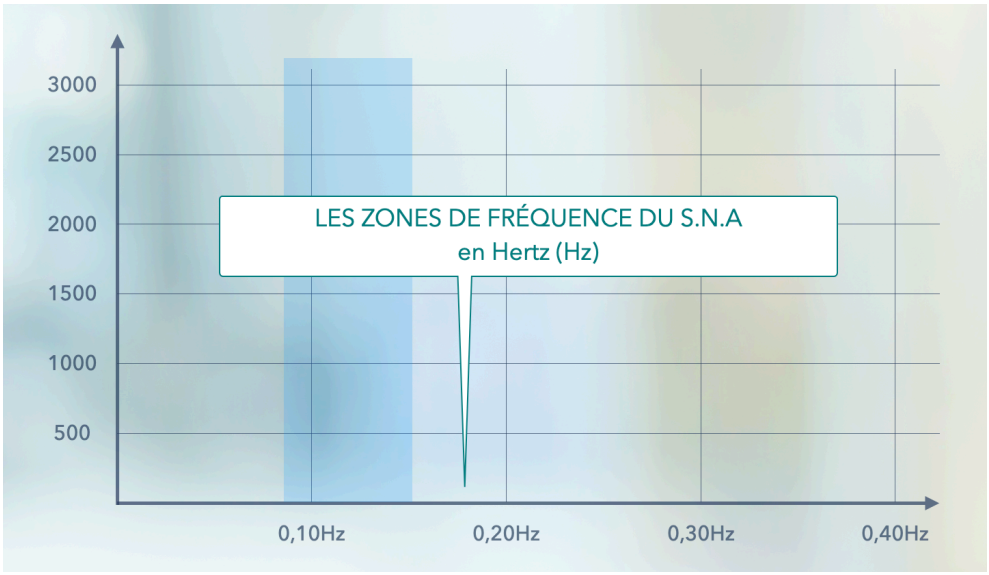
Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Le spectrogramme

La puissance spectrale



Les fréquences du S.N.A.

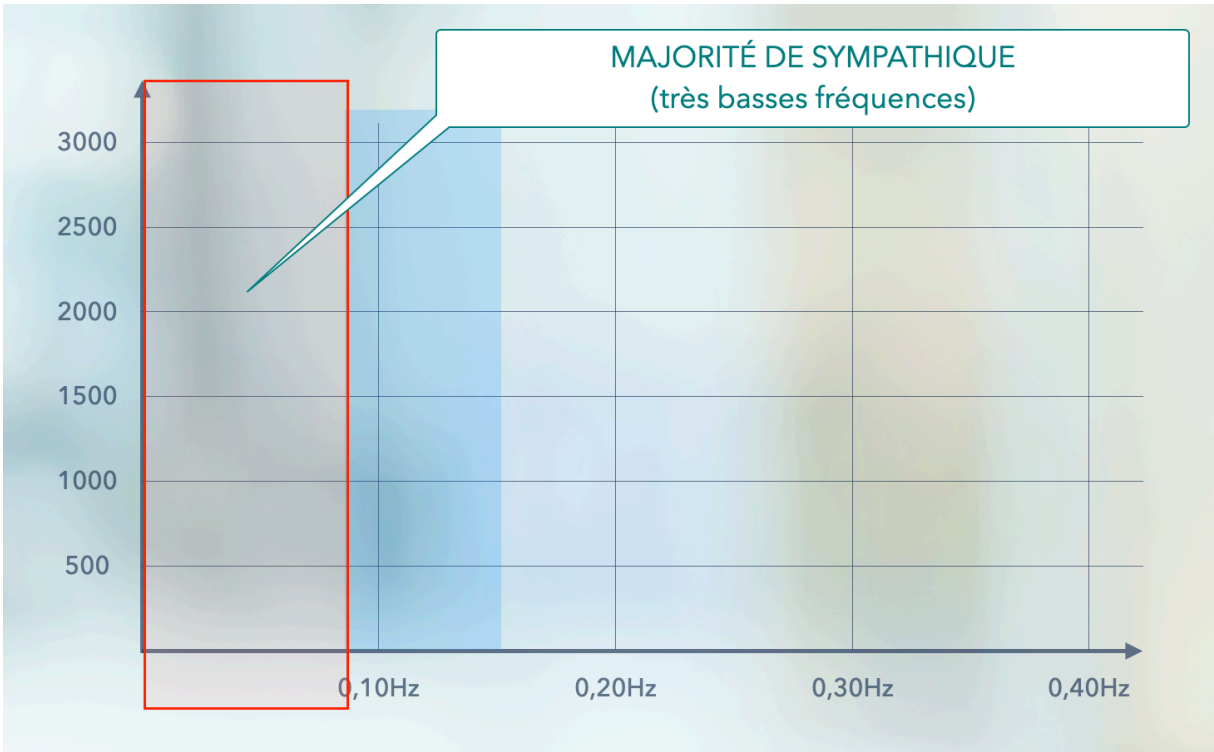


Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Le spectrogramme

Les très basses fréquences (sympathique)

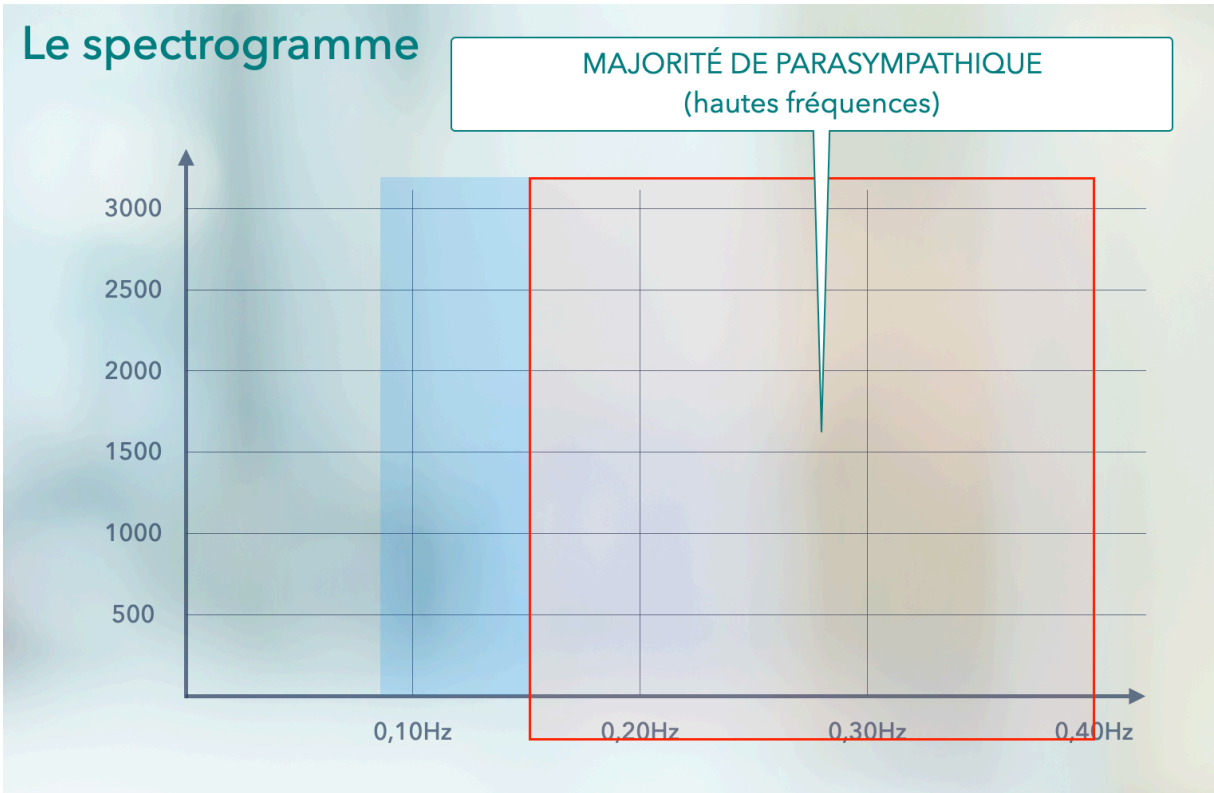


Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Le spectrogramme

Les hautes fréquences (parasympathique)

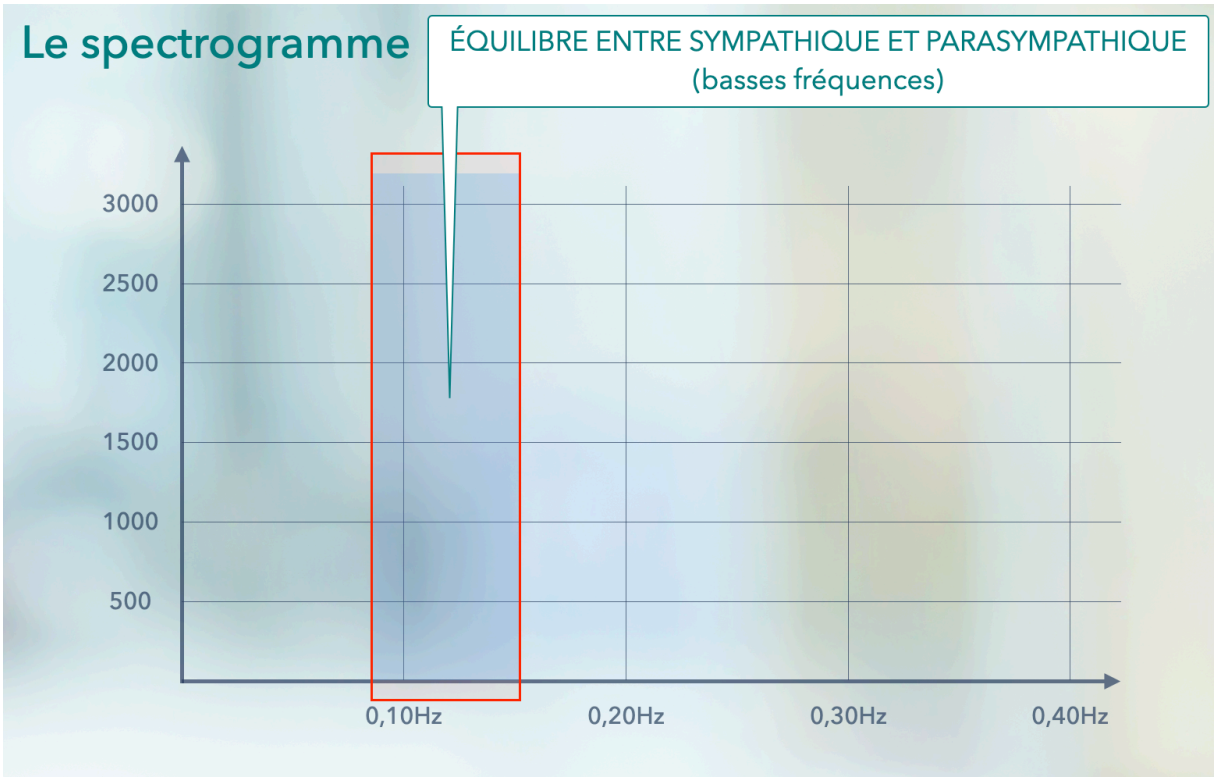


Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

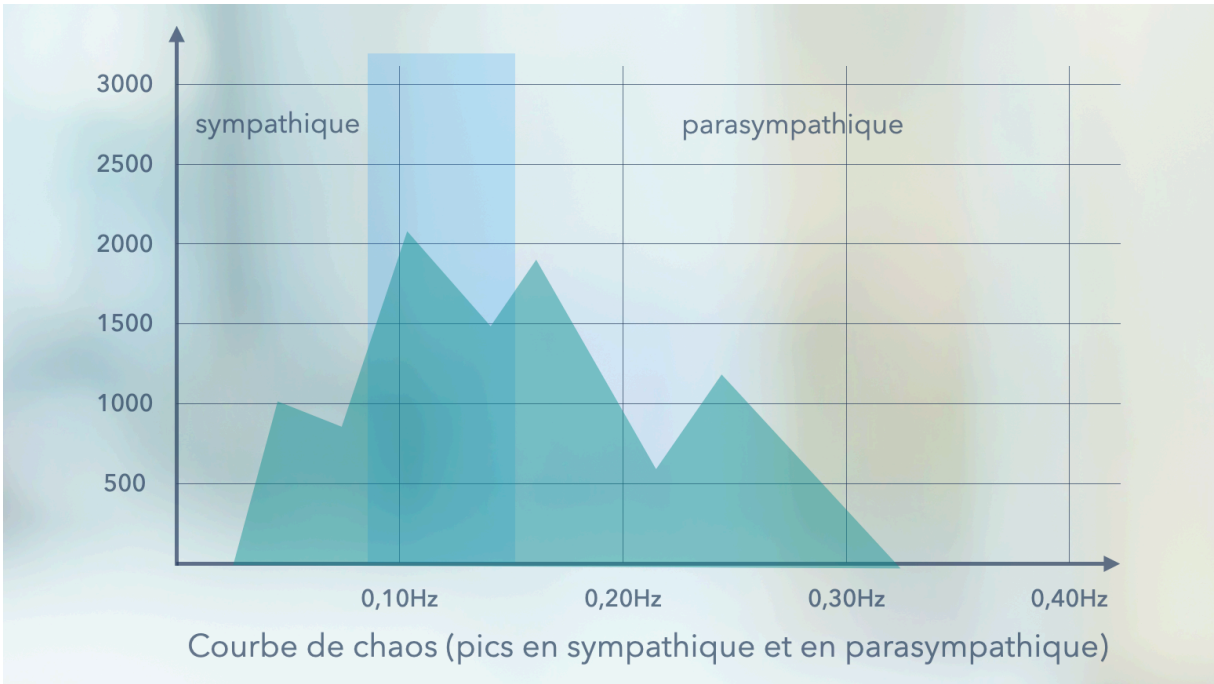
Le spectrogramme

Les basses fréquences (sympathique et parasympathique)

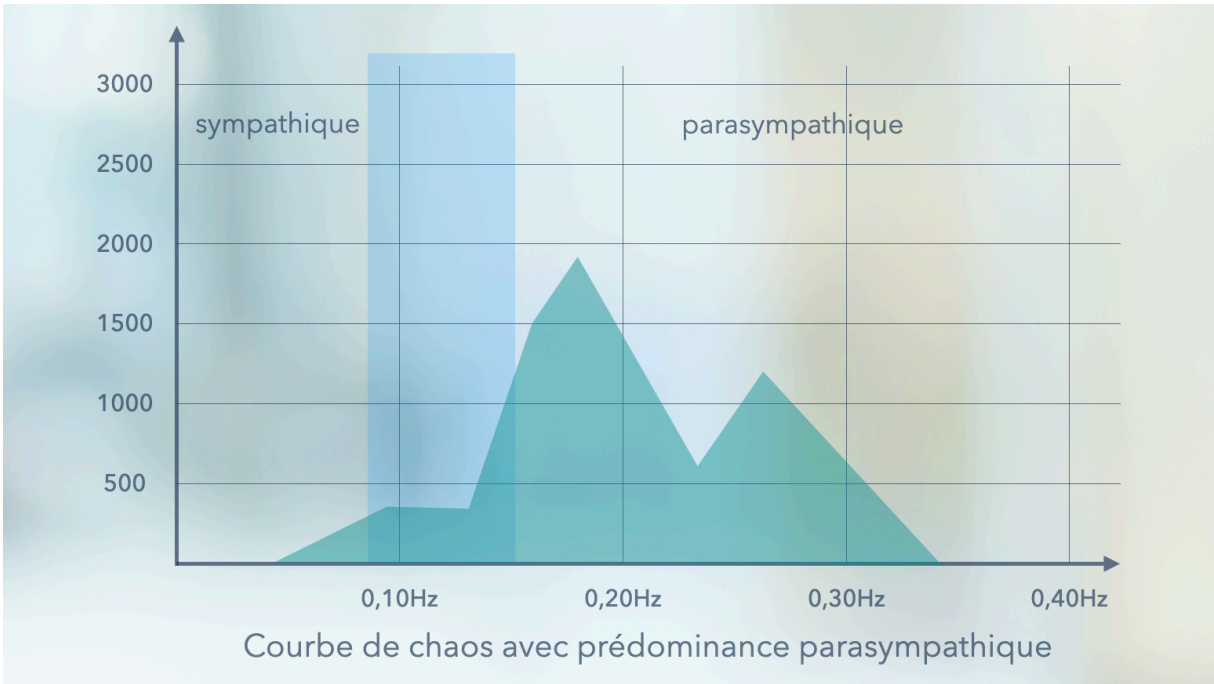


C'est la zone de la Cohérence Cardiaque

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

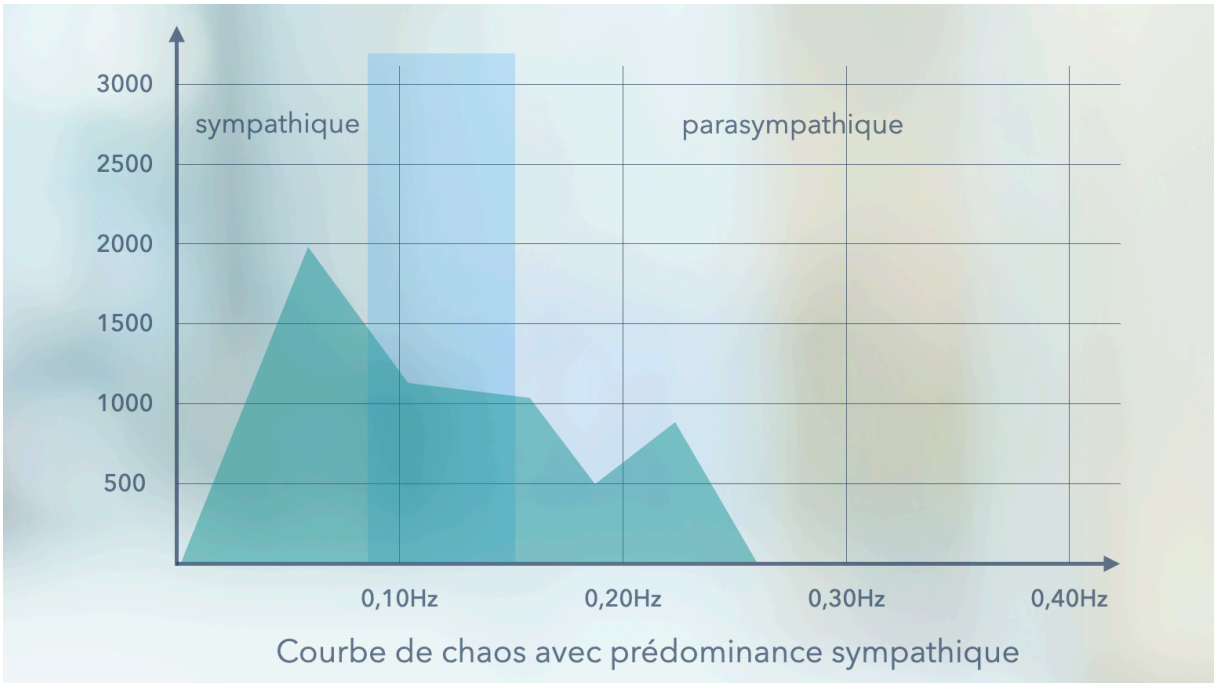


Courbe de chaos (pics en sympathique et en parasympathique)

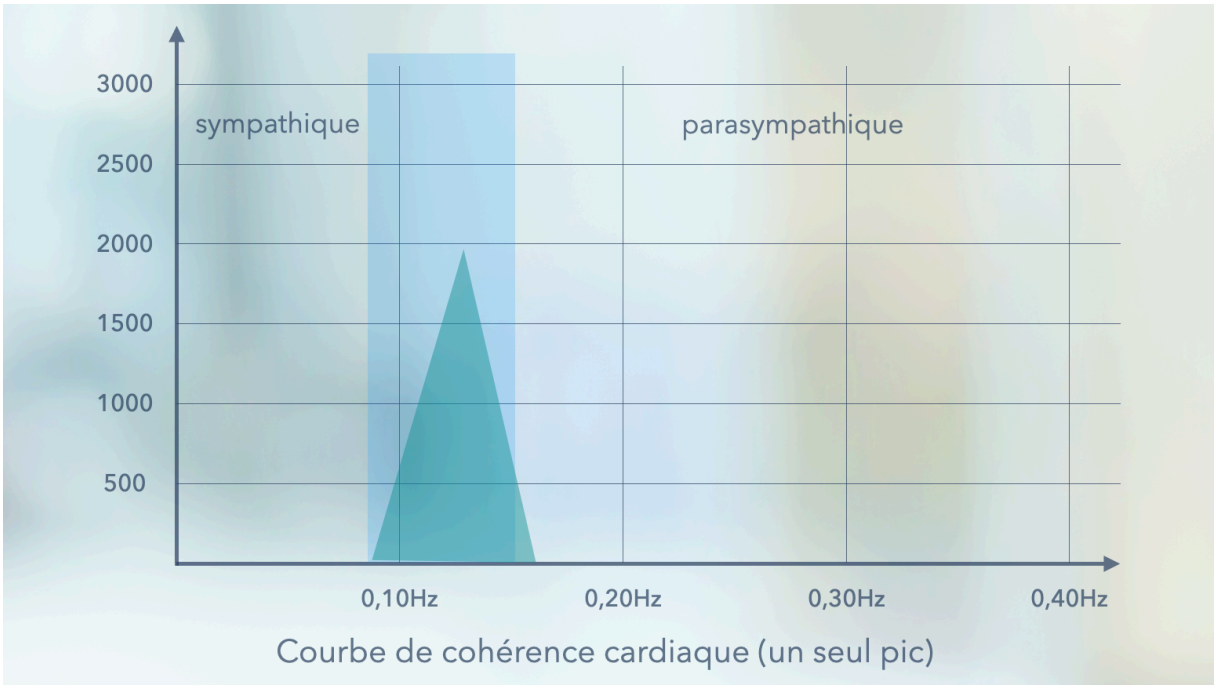


Courbe de chaos avec prédominance parasympathique

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020



Courbe de chaos avec prédominance sympathique

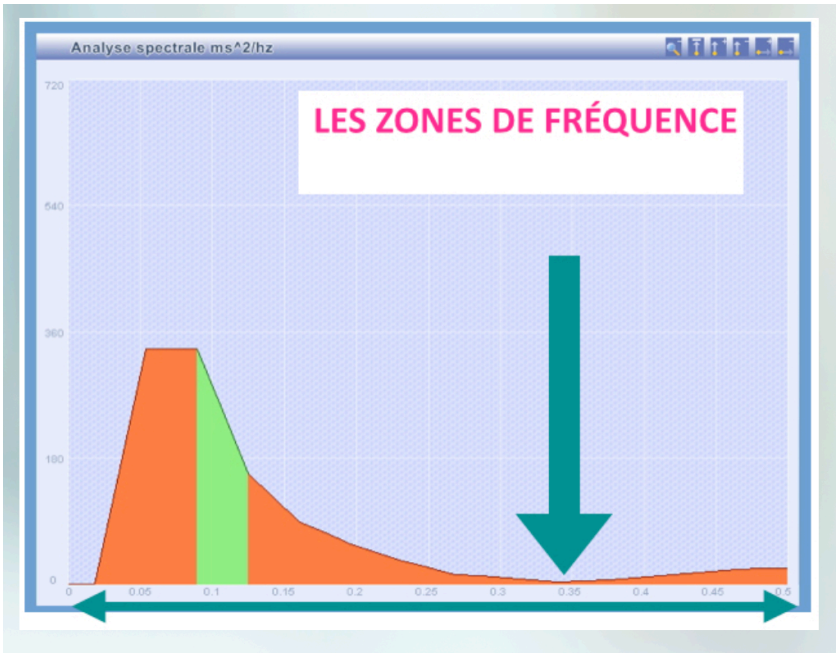


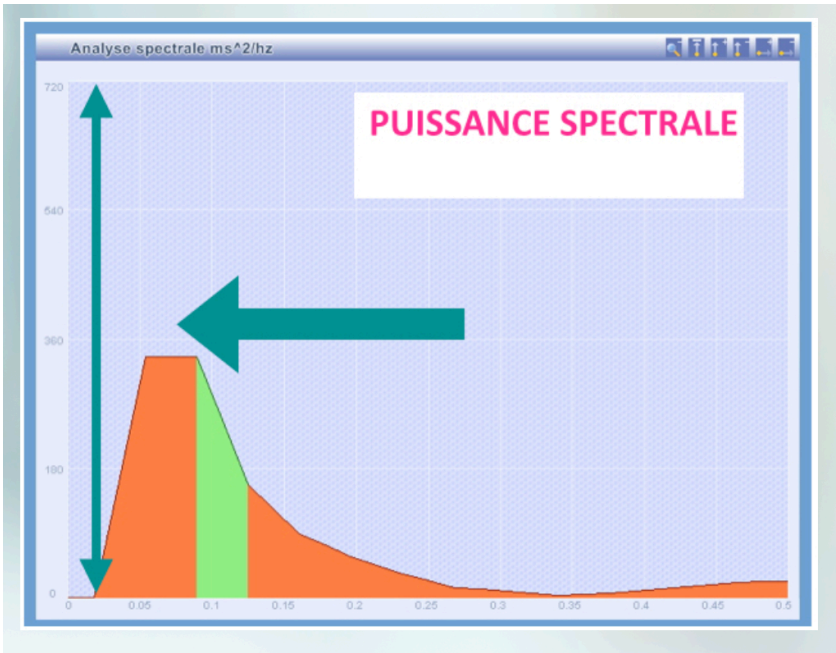
Courbe de cohérence cardiaque (un seul pic)

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Le spectrogramme du Heart Tracker

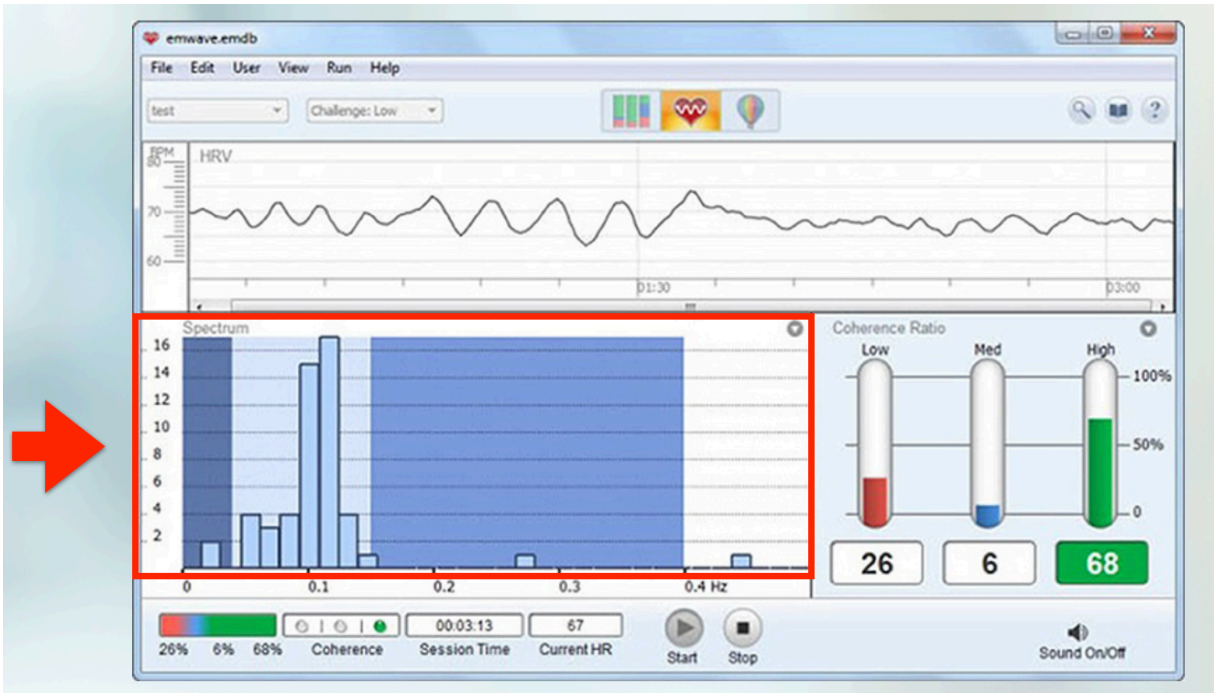




Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Le spectrogramme du EmWave Pro



Le spectrogramme du Inner Balance

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Le spectrogramme du EmWave Pro

- Le spectrogramme n'est pas utilisé pour les démonstrations ou les explications de la cohérence cardiaque
- Son emploi est réservé à une utilisation avancée du logiciel

Intégration du logiciel

- Les quatre écrans ont été présentés
- Le tachogramme
- Le niveau de cohérence
- Le ratio de cohérence
- Le spectrogramme

Intégration du logiciel en 5 étapes

- Repérer et recruter
- Montrer, expliquer, proposer la cohérence cardiaque
- Valider la pratique de cohérence cardiaque
- Améliorer la pratique de cohérence cardiaque
- Puiser dans la ressource "cohérence cardiaque"

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Étape 1 : repérer et recruter

En clientèle

- Lors des sessions professionnelles habituelles, repérer les sujets qui pourraient bénéficier de la cohérence cardiaque
  - Stress et pathologies corrélées
  - Troubles du sommeil, digestifs, hypertension …
  - Pathologies liées à l'anxiété et aux soucis
  - Difficultés familiales et sociales
- Proposer un rendez-vous ultérieur d'au moins 45 minutes dédié à l'étape 2

Notoriété

- Peut aussi être une personne qui vient vous voir pour la cohérence cardiaque, le première étape est court-circuitée
- Si vous avez prévu le temps passer immédiatement à l'étape 2, sinon :
- Proposer un rendez-vous ultérieur d'au moins 45 minutes dédié à l'étape 2

Présentation à un groupe

- Objet corrélé à la cohérence cardiaque
- Sujet : stress par exemple
- Prévoir au moins une heure et la présentation aura le programme de l'étape 2

Préparation de l'étape 2

- Expliquez ce que vous ferez à la prochaine rencontre
- Démonstration
- Explication à partir de la démonstration
- Mise en place d'une pratique de cohérence cardiaque
- Explication du suivi par la suite, le cas échéant

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Étape 2 : montrer, expliquer, proposer

- C'est l'étape la plus importante
- Représentera 90% de votre pratique de cohérence cardiaque professionnelle
- De la qualité de cette étape dépendront :
  - Les résultats pour le sujet
  - La motivation à continuer
  - La qualité de votre relation d'aide/thérapeutique
- Votre notoriété de professionnel compétent en cohérence cardiaque

Objectifs de la pratique avec logiciel

- Le principe général s'applique aux consultations en tête-à-tête et aux présentations en groupe
- Il faut prendre le temps
- Respecter la règle des trois tiers (recommandation)
- Installer une pratique personnelle de cohérence cardiaque à partir des explications
- Expliquer la cohérence cardiaque à partir des démonstrations
- Démontrer la cohérence cardiaque à partir d'une démonstration de variabilité cardiaque

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Étape 2 : montrer, expliquer, proposer

La méthode des "trois tiers"

- Permet de ne pas être "pris" par le temps
- 30 à 60 minutes pour cette deuxième étape
  - Démonstration 1 : Variabilité Cardiaque
  - Démonstration 2 : Cohérence Cardiaque
  - Mise en place du 3·6·5
- Quel que soit le temps disponible le diviser mentalement en trois parties égales
  - Premier tiers : la démonstration sans guidage
  - Deuxième tiers : la démonstration avec guidage
  - Troisième tiers : les explications et les réponses aux questions

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Étape 2 : montrer, expliquer, proposer

Démonstration 1: sans guidage respiratoire

- Utilisation du tachogramme
- Brancher le sujet
- Ne pas afficher le guide respiratoire
- Demander de ne pas chercher à influencer la respiration
- Démarrer l'enregistrement
- Laisser défiler le graphique pendant 3 à 4 minutes
- Possibilité de stresser le sujet pour observer l'effet du stress
- Arrêter l'enregistrement
- Montrer la courbe
- Expliquer ce qui vient d'être montré
- La notion de variabilité cardiaque
- Le cœur accélère et ralentit en permanence
- La notion de chaos, la courbe est irrégulière, c'est normal car la vie, l'environnement, les pensées ou les émotions sont irréguliers
- Garder la courbe en réserve pour comparaison
- Expliquer l'amplitude de la variabilité cardiaque si vous le désirez

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Étape 2 : montrer, expliquer, proposer

Démonstration 2 : avec guidage respiratoire

- Utilisation du tachogramme
- Brancher le sujet
- Afficher le guide respiratoire réglé à 6 par minute
- Demander au sujet de suivre le guide respiratoire
- Démarrer l'enregistrement
- Laisser défiler le graphique pendant 3 à 4 minutes
- Arrêter l'enregistrement
- Montrer la courbe
- Montrer la notion de périodicité
- C'est la définition de la cohérence cardiaque
- Les fluctuations de la fréquence cardiaque sont induites par la respiration (égalisation sympathique et parasympathique)
- Comparer avec la courbe de la première démonstration
- Chaos / Cohérence
- Augmentation de l'amplitude si vous avez expliqué l'amplitude de la variabilité cardiaque la première démonstration

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Étape 2 : montrer, expliquer, proposer

Mise en place du 3·6·5

- C'est le cœur de la rencontre
- La cohérence cardiaque peut vous être utile
- Mais il faut pratiquer régulièrement
- Évoquer les bénéfices attendus Proposer le 3·6·5
- Pourquoi 3, 6, 5
- Présenter les guides respiratoires
- Répondre aux questions

Proposer une validation de la pratique

- Lors d'une prochaine rencontre
- En individuel principalement
- Ce sera l'étape 3

Écran employé

- Le tachogramme
- Les autres écrans provoquent de la distraction par rapport au sujet principal

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Étape 3 : valider la pratique de cohérence

- L'abandon est le principal problème de la pratique régulière
- Prendre quelques minutes pour la validation est essentiel
- Pas besoin d'une session entière à la validation

Principe général de la validation

- Prendre quelques minutes avec le sujet pour s'assurer qu'il pratique et que sa pratique personnelle est efficace
- Capacité à se mettre en cohérence cardiaque sans guidage respiratoire
- Augmentation de l'amplitude de la variabilité cardiaque constatée sur le tachogramme

Méthodologie

- Utilisation du tachogramme
- Sans guidage respiratoire (pas de métronome)
- Demander au sujet de se mettre en cohérence cardiaque comme il pratique "à la maison"
- Si la courbe devient périodique et que les fluctuations approchent 6 par minute le sujet pratique
- S'il n'y arrive pas, poser les questions pour trouver l'explication (il y en a toujours une)
- La validation d'une pratique ne devrait pas prendre plus de 5 minutes d'une consultation dédiée à un autre sujet
- Si cela doit prendre plus de temps, proposer un nouveau rendez-vous pour reprendre les deux démonstrations et les explications

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Étape 3 : valider la pratique de cohérence

Écran employé

- Le tachogramme
- Le niveau de cohérence pour voir l'ascension de la courbe vers la zone verte

Truc efficace : la feuille de papier

- Une feuille de papier permet de montrer la périodicité
- La même feuille de papier permet de montrer l'augmentation de l'amplitude

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback
Étape 4 : renforcer la pratique de cohérence

- Proposer des séances réservées à l'utilisation du logiciel pour renforcer la pratique
- Entrainement supervisé avec et sans guidage respiratoire
- Demande fréquente de la part des "clients"
- Relève d'une pratique avancée de la cohérence cardiaque assistée par logiciel
- Proposer des séances réservées à l'utilisation du logiciel pour renforcer la pratique
- Entrainement supervisé avec et sans guidage respiratoire
- Demande fréquente de la part des "clients"
- Relève d'une pratique avancée de la cohérence cardiaque assistée par logiciel

Les moyens utilisés

- Suppression progressive du guide respiratoire
- Ajout de renforçateurs

Suppression progressive du guide respiratoire

- Enregistrement d'une courbe de 5 minutes avec guidage respiratoire
- Nouvel enregistrement d'une courbe de 5 minutes sans guidage respiratoire
- Chercher à obtenir la même "qualité" de la cohérence cardiaque (périodicité, amplitude)

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback
Étape 4 : renforcer la pratique de cohérence

Les renforçateurs de cohérence cardiaque

- Renforçateurs externes
  - Images
  - Sons et musique
- Pratiques professionnelles
  - Techniques de bien-être
  - Respiration, relaxation
  - Méditation

Les marqueurs du renforcement

- Rapidité d'accès à l'état de cohérence
- Qualité de la périodicité
- Augmentation de l'amplitude

Les marqueurs du renforcement

- Rapidité d'accès à l'état de cohérence
- Qualité de la périodicité
- Augmentation de l'amplitude

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Étape 4 : renforcer la pratique de cohérence

Les écrans utilisés

Le niveau de cohérence

- Rapidité pour arriver dans le vert
- Stabilité et constance en cohérence cardiaque
- Le ratio de cohérence
- Donne un pourcentage en temps dans chaque zone

Les écrans utilisés

- Le spectrogramme
- Pic le plus centré possible dans la "zone"
- Pic le plus haut possible dans la zone

Programmes de renforcement

- Selon l'orientation de la pratique professionnelle il est possible de proposer des programmes de renforcement
- Plusieurs sessions avec objectifs déterminés à l'avance
- Exercices à donner à la maison et validation en session

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Cohérence Cardiaque et Cardiofeedback

Étape 5 : puiser dans la ressource

- Rejoint la pratique autonome
- La pratique de la cohérence cardiaque bien installée et validée
- Utilisation de la ressource de recentrage en consultation, entretien, coaching …

La respiration synchrone

- C'est la ressource majeure
- Il est possible d'en montrer la puissance au moyen du logiciel
- Sujet branché au logiciel
- Le professionnel guide
- Observation du résultat avec le guidage
- Suppression du guidage, observation
- Retour du guidage, observation

Le recentrage connecté

- Avec le sujet connecté lors de l'évocation de sujets difficiles, souvenirs inconfortables
- Il est possible de montrer le désarroi de la courbe de chaos et le retour au calme dès les premières respirations en cohérence cardiaque
- Utilisation avancée du spectrogramme
- Recentrage visible et mesurable

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020

Le cours est terminé mais l'aventure commence !

La cohérence cardiaque a été une aventure pour moi dans ma pratique de médecin généraliste et de nutritionniste. Elle a révolutionné ma pratique et mon approche de la médecine pour une médecine plus humaine, plus centrée sur la cohérence entre le corps, les émotions, les pensées et les interactions sociales.

Je vous souhaite aussi une belle aventure.

J'aimerais aussi continuer à en faire partie. Consultez le site cohérence info pour avoir des nouvelles de nos formations complémentaires, nos webinaires, nos ateliers de travaux pratiques et les réponses à vos questions.

Nous avons de grands projets, notre équipe est à votre disposition pour tous vos projets professionnels incluant la cohérence cardiaque.

Une belle aventure vous attend.

Que la cohérence soit avec vous !

David O'Hare

www.coherenceinfo.com

Reproduction et Diffusion Interdites
© Dr David O'HARE 2020