

Réflexions

sur les états de cohérence



La Cohérence Cardiaque
pour soi et pour les autres

Réflexions pour les Professionnels

Par David O'HARE

Cohérence Info
Références en Cohérence Cardiaque

Écrit par Dr David O'Hare
© 2020-2025, tous droits réservés

www.coherenceinfo.fr



Sommaire

Réflexions

Merci

La Cohérence Cardiaque

La Physiologie en Référence

Un Cœur Irrégulier

La Cohérence Respiratoire

La Cohérence Personnelle

La Cohérence Corporelle

La Cohérence Physiologique

La Cohérence Émotionnelle

La Cohérence Relationnelle

La Cohérence Décisionnelle

La Cohérence Professionnelle

La Formation Professionnelle



Réflexions

Réfléchir ou se réfléchir ?

C'est à la fois l'action de réfléchir en concentrant sa pensée, et l'action de se réfléchir en parlant de la lumière, d'une onde ou d'un son, d'une image.

Pensée active et/ou image renvoyée aux autres ?

En réfléchissant à l'objet de ce livre consacré à la pratique de la Cohérence Cardiaque, je me suis dit que ma pratique sera vraie s'il y a cohérence entre ce que je suis dans mon être intérieur et ce que je transmets au niveau personnel, familial ou professionnel.



L'image renvoyée l'est, soit vers l'intérieur par ma réflexion actuelle, soit vers l'extérieur avec ce que j'expose, par réflexion, aux autres.

Ma propre pratique individuelle de la Cohérence Cardiaque a transformé mon état intérieur et a profondément bouleversé mon rapport aux autres dans ma vie personnelle, familiale et professionnelle.

La Cohérence Cardiaque est une pratique holistique au sens littéral : elle intéresse l'être qui la pratique dans sa globalité, elle se réfléchit ensuite et se propage à l'en tourage.

C'est l'objet de ces réflexions qui m'ont inspirées pour ce livret : vous donner envie de vous approprier une pratique personnelle dont les effets se propageront à vos proches, votre famille, vos amis, vos clients, vos patients et autres personnes dont vous avez en charge le mieux être, la santé ou l'éducation.



C'est à un recentrage physiologique, psychologique et même philosophique que je vous invite et, par ronds concentriques, vous influencerez progressivement les personnes qui gravitent autour de vous.

La Cohérence Cardiaque est un état physiologique obtenu par une pratique respiratoire, corporelle, cognitive ou émotionnelle.

En réfléchissant, je me rends compte que ces pratiques personnelles et professionnelles amènent à plusieurs états de cohérence interconnectés.

Cette réflexion, je vous la partage, j'espère ainsi enrichir votre vision de la Cohérence Cardiaque et vous donner le goût et le désir de pratiquer, pour vous, pour les vôtres et pour les personnes dont vous avez la charge.

Que la Cohérence Soit ! ;-)
Amicalement,
David O'HARE



Merci

La Cohérence Cardiaque est donc, à la base, un état physiologique particulier induit par la respiration volontaire, entre autres. L'état de Cohérence Cardiaque est aussi renforcé par certains sentiments "sociaux" dont la gratitude et la reconnaissance.

Lorsque nous vous disons "merci" d'avoir demandé à consulter ce livret nous avons aussi un effet direct bénéfique sur notre physiologie et, sur la vôtre.

Nous continuerons à améliorer notre condition physiologique en confirmant notre gratitude pour la confiance que vous nous accordez lorsque vous nous confierez la responsabilité et l'honneur de vous former à la Cohérence Cardiaque personnelle et professionnelle.



Ce livret vous permettra de découvrir ou d'approfondir vos connaissances des infinies possibilités de la Cohérence Cardiaque aux plans physiologique et psychologique.

Lorsque, progressivement, vous aurez mis en place une pratique personnelle, familiale et professionnelle, vous nous direz probablement aussi : "merci".

C'est notre souhait le plus cher.

L'équipe de Cohérence Info

www.coherenceinfo.fr



La Cohérence Cardiaque

Définition

Tout débute avec la Cohérence Cardiaque.

Pour commencer, je voudrais tenter de la définir pour la cerner et vous la présenter dans tous ses états.

La Cohérence Cardiaque est difficile à définir ; d'ailleurs, je n'ai pas trouvé de définition concise, claire ou complète en plus de quinze années de recherche, c'est l'un des problèmes avec la Cohérence Cardiaque : elle est simple à pratiquer mais difficile à définir, c'est quand même plus pratique que le contraire.



Et pourtant, rappelez-vous, je suis l'auteur qui a écrit le plus de livres en français sur le sujet et qui, en France, l'enseigne depuis le plus longtemps à temps complet, je n'ai toujours pas trouvé de définition simple à cette fameuse Cohérence Cardiaque.

Pour être simple, disons que l'état dit de "Cohérence Cardiaque" est obtenu par une pratique personnelle respiratoire et/ou émotionnelle avec un retour au neutre, un équilibre émotionnel, physiologique et physique.

Et, encore, cette définition n'est ni concise, ni claire, ni complète, mais c'est ainsi. Et puis c'est fondamentalement inexact car ce n'est pas une pratique mais bien un état physiologique.

La Cohérence Cardiaque est, en effet, un état physiologique d'équilibre entre les forces d'adaptation avec dépense d'énergie pour la fuite ou le combat et les forces de récupération, d'économie et de renouvellement de l'énergie (repos, relaxation, restauration, digestion).



Personne n'a inventé la Cohérence Cardiaque. C'est un état physiologique particulier propre à tous les vertébrés depuis avant les dinosaures.

Personne n'a inventé la fièvre ou l'obésité ... ce sont des états physiologiques que l'on constate au moyen d'un matériel de détection.

L'inventeur du thermomètre n'a pas inventé la fièvre et celui de la balance n'a pas inventé l'obésité.

En physiologie il y a de nombreux états entre santé et maladie que l'on constate au moyen de matériels spécifiques, ces matériels sont appelés des matériels de biofeedback.

La Cohérence Cardiaque est, au départ, une constatation et une utilisation du biofeedback.



Le biofeedback

Étymologiquement "information biologique en retour".

La prise de la température au moyen d'un thermomètre est un exemple de biofeedback : je veux connaître la valeur d'une constante physiologique (la température corporelle) le thermomètre va me donner la réponse.

La balance de la salle de bains pour connaître mon poids, c'est aussi du biofeedback : je veux connaître la constante physiologique "poids corporel", la balance va me donner le verdict.

Venons-en à la Cohérence Cardiaque : la constante physiologique observée est la fréquence cardiaque et, plus précisément, les variations de cette fréquence cardiaque, les variations du pouls.

C'est parce que des chercheurs ont observé une modification de variation de la fréquence cardiaque lors de certaines pratiques respiratoires volontaires que la Cohérence Cardiaque a été découverte (en non inventée puis qu'il s'agit d'un réflexe).



Le cardiofeedback

Étymologiquement : le biofeedback du cœur.

C'est le terme que j'emploie pour désigner le biofeedback de la fréquence cardiaque et de ses variations. La variation de la fréquence cardiaque et son étude sont à la base de la Cohérence Cardiaque.

Un peu d'histoire

La première publication chinoise qui mentionne la prise du pouls et ses variations a été rédigée par Huangdi Nei Jing au XXVI (vingt sixième) siècle avant notre ère dans le Canon de l'Empereur Jaune, premier traité de tradition orale retranscrite il y a donc plus de quatre mille ans !

Déjà, les médecins chinois avec leurs seuls doigts agiles avaient repéré que les pulsations cardiaques des gens en bonne santé étaient plus irrégulières que celles de gens en mauvaise santé



Oui, vous avez bien lu car je l'ai bien écrit : les pulsations cardiaques des gens en bonne santé sont plus irrégulières que celles des gens en mauvaise santé !

D'où toute une série de pratiques et de traités sur les pouls chinois en tant que diagnostic médical effectué du bout des doigts sans aucun matériel.

C'est un médecin italien du XVIII^e siècle, Antonio Valsalva, qui observa la synchronisation de la fréquence cardiaque avec la respiration et posa les fondements à la base de la Cohérence Cardiaque respiratoire.

Il a fallu l'avènement de matériel "moderne" pour confirmer ce que les anciens avaient publié. Le premier appareil ECG (électrocardiogramme) a été créé en 1887, mais la première constatation d'un état de cohérence au niveau des vaisseaux sanguins date de 1865 et ce, avant même l'apparition de l'ECG.



Et puis, avec l'avènement des ordinateurs portables et des capteurs de pression plus performants pendant les années 1990, une nouvelle confirmation venait étayer les siècles de connaissances empiriques : le cœur n'est pas régulier.

Et lorsque l'on respire à certaines fréquences, le cœur entre en résonance, en cohérence, comme l'avaient écrit en 1865 les docteurs Traube, Hering et Mayer.

C'est un médecin pneumologue Russe, Evgeny Vaschillo, qui, dans les années 2000 met en évidence la fréquence particulière de résonance entre le cœur et la respiration lorsque cette dernière est cadencée à 6 respirations par minute.

Tout ceci pour dire que la Cohérence Cardiaque ne date ni du 21^{ème} siècle, ni du 20^{ème}, ni du 18^{ème} ni même de l'époque antique car c'est un état physiologique réflexe induit par la respiration ou par d'autres pratiques volontaires et qu'il a fallu attendre du matériel spécial pour le constater.



La Cohérence Cardiaque est donc un état physiologique qui a toujours existé mais il a fallu soit avoir des doigts experts, soit un matériel électrique puis électronique pour la dépister, la mesurer et l'évaluer.

Au fil des ans et des siècles c'est une accumulation de découvertes et d'intuitions qui ont permis de connaître la Cohérence Cardiaque telles que nous la connaissons aujourd'hui.

Les recherches se poursuivent, le nombre d'études publiées consacrées à la variabilité de la fréquence cardiaque dépasse aujourd'hui, au moment où j'écris ces lignes, les 19800 publications officielles et reconnues.¹ De plus en plus d'études sont publiées sur l'utilisation et la pratique de la Cohérence Cardiaque, dérivée des études sur la variabilité cardiaque.

La Cohérence Cardiaque a une belle histoire, c'est aussi une belle histoire que de l'intégrer à toute pratique personnelle et professionnelle.

¹ Source PubMed : répertoire officiel de publications médicales.



La Physiologie en Référence

La Cohérence Cardiaque possède un avantage majeur sur de nombreuses pratiques et techniques de mieux être, de santé ou de développement personnel : elle est totalement fondée sur la physiologie.

En tant que médecin, je suis totalement à l'aise avec toutes mes démonstrations, mes explications et les recommandations faites à mes patients ou étudiants : tout (absolument tout) a une explication logique, physiologique.

C'est par la physiologie de la fréquence cardiaque et de sa variation que l'on peut montrer et expliquer la Cohérence Cardiaque.



C'est par la physiologie de la respiration que l'on peut expliquer son effet sur la fréquence cardiaque et sur le système nerveux.

C'est par la compréhension de la physiologie de la Cohérence Cardiaque que l'on peut en expliquer les effets et répondre à la quasi totalité des questions qui nous sont posées tous les jours.

La Cohérence Cardiaque n'a rien d'ésotérique, elle ne fait appel à aucune croyance, elle n'est pas bâtie sur des constructions intellectuelles ou des théories complexes non vérifiables.

La Cohérence Cardiaque est profondément ancrée dans des faits constatés, reproductibles et stables.

La Cohérence Cardiaque en tant que pratique personnelle et professionnelle est très confortable pour tout professionnel, scientifique ou non, en raison de la fondation que donne la connaissance, même partielle, de la physiologie de base.



Une formation de base en physiologie à la portée de tous est le fondement de toute formation professionnelle sérieuse.

La physiologie est le langage universel sur lequel se fonde toute pratique.

La physiologie inclut aussi les effets psychologiques et émotionnels, ces effets d'adaptation mentale ou réflexe sont véhiculés par le système nerveux autonome dont le fonctionnement relève de la physiologie au même titre que le fonctionnement mécanique, chimique, énergétique ou électrique du corps humain.



Un Cœur Irrégulier

Je viens de faire référence à la notion de Variabilité de la Fréquence Cardiaque comme base de la Cohérence Cardiaque.

Le cœur ne bat pas de façon régulière !

Je dirai même plus : plus il est irrégulier, plus c'est un signe de bonne santé ! C'est justement l'objet de toutes ces études citées précédemment.

Je m'explique : le cœur participe activement à l'adaptation en accélérant en présence d'une menace et en ralentissant après que la menace a été résolue. C'est un raccourci de milliers de pages de physiologie, mais les fondements sont solides.



Nous vivons dans un environnement changeant et chaotique. Lorsque j'évoque l'environnement, cela concerne aussi notre être intérieur avec ses émotions, ses pensées, ses hormones, ses rythmes biologiques complexes et tout un maillage de fonctions physiologiques.

En permanence, nous avons un système de veille automatique et involontaire : le Système Nerveux Autonome. Ce système régule notre adaptation à l'environnement en permanence, nuit et jour.
Menace / Relaxe / Peur / Apaisement / Animation / Calme / Dépense énergétique / Reconstitution énergétique.

Je pense que vous avez compris le principe avant que je ne remplisse la page.

Le cœur accélère et ralentit en permanence sous l'effet du système nerveux autonome qui le sollicite au moindre changement perçu.

La santé c'est un système nerveux autonome puissant, il s'adapte de façon optimale et ample, ce qui explique que le cœur obéissant accélère et ralentit en permanence, et, plus il est irrégulier plus c'est un signe de bonne santé.



Lorsqu'on enregistre la fréquence cardiaque, au repos, avec un matériel de cardiofeedback, on constate ces accélérations et décélérations, elles sont chaotiques car adaptatives. C'est le chaos cardiaque si l'on peut dire, et c'est tout à fait normal.

Il est possible de reprendre la main sur la régulation automatique et de transformer ce chaos apparent et naturel en une courbe où les accélérations et les décélérations se succèdent de façon périodique, les temps d'accélération étant égaux aux temps de décélération. C'est l'état de Cohérence Cardiaque.

Puisque cet état n'est pas naturellement présent (heureusement), il est nécessaire de faire quelque chose de volontaire pour rendre la courbe cohérente.

Nous parlons d'induction de la Cohérence Cardiaque.

C'est l'objet du chapitre suivant.



La Cohérence Respiratoire

Il existe plusieurs modes d'induction de l'état Cohérence Cardiaque. La respiration consciente et volontaire est la plus simple car il s'agit d'un réflexe¹ présent chez tous les vertébrés (depuis 500 millions d'années). Tout le monde y arrive.

Chaque fois que vous inspirez, le cœur accélère sous l'effet de ce réflexe, lorsque vous expirez l'inverse se produit, le cœur ralentit. Ce réflexe archaïque a pour fonction de synchroniser les deux systèmes essentiels de gestion de l'énergie musculaire d'adaptation : le cœur et la respiration.

¹ Baroréflexe : un réflexe inné qui synchronise la fréquence cardiaque avec la respiration.



À l'état naturel, lorsqu'on n'y prête pas attention, le cœur et la respiration se synchronisent pour s'adapter à la demande environnementale, la demande étant chaotique, l'adaptation l'est également, d'où un cœur irrégulier.

Si, par une respiration consciente, on impose une respiration où le temps inspiratoire est à peu près égal au temps expiratoire, le cœur accélère et ralentit en harmonie, la courbe de la fluctuation de la fréquence cardiaque devient cohérente. C'est la Cohérence Cardiaque à induction respiratoire.

A la base de toute pratique personnelle il y a la Cohérence Cardio-Respiratoire ou Cohérence Cardiaque à Induction Respiratoire.

L'état de Cohérence Cardiaque est obtenu, de façon réflexe par une respiration volontaire d'égalisation des temps inspiratoires et expiratoires.

Et si la durée totale d'une inspiration-expiration dure dix secondes, la variabilité est maximum.



Cette fréquence de résonance très particulière est la base de la méthode du 365 que j'ai créée il y a plus de quinze ans et qui est devenue la référence en pratique personnelle.

Pour clore ce chapitre consacré à la Cohérence Respiratoire j'ajouterai que tout professionnel de la santé, de l'accompagnement, des soins, du coaching, du développement personnel et du mieux-être a toutes les raisons de prendre le temps d'expliquer et de mettre en place une pratique régulière chez tous ses clients / patients.

C'est la base que nous enseignons dans nos formations professionnelles.

La pratique du 365 c'est

- 3 fois par jour
- 6 Respirations par minute
- Pendant 5 minutes

Tout ceci est largement présenté, détaillé, argumenté et expliqué dans nos formations professionnelles. Nous espérons vous y accueillir bientôt.



La Cohérence Personnelle

Les effets physiologiques, psychologiques, émotionnels et tous ceux qui seront détaillés dans les pages qui suivent ne peuvent être obtenus qu'avec une pratique personnelle régulière.

Au chapitre précédent, j'ai présenté ma méthode du 365, elle est devenue la référence d'une pratique régulière personnelle. Tous les jours, trois séances de cinq minutes d'une respiration complète et consciente qui dure dix secondes (six respirations par minute).

Je vous encourage à mettre en place, le plus rapidement possible, cette pratique de Cohérence Cardiaque Personnelle, c'est la clef du succès. Pour vous, pour votre entourage et pour votre exercice professionnel.



Commencez par vous.

Trois fois par jour : il suffit (mais ce n'est pas toujours facile) de ritualiser les sessions.

Pendant cinq minutes : c'est simple, avec une montre ou un téléphone, et puis, ce n'est pas très grave si vous ne respirez pas exactement cinq minutes, tant que vous aurez respiré environ trente fois pendant la session (6 respirations pendant 5 minutes).

Six respirations par minute : c'est le seul élément du 365 qui demande de la précision. Il s'agit d'une fréquence de résonance à laquelle l'oscillation de notre système nerveux autonome alterne avec la plus grande amplitude.

C'est à cette fréquence respiratoire que les effets sont constants et maximaux. Six respirations par minute c'est la fréquence optimale pour une pratique réussie de la Cohérence Cardiaque.



Pour commencer cet apprentissage de votre pratique personnelle, il est recommandé d'utiliser un guide respiratoire.

La respiration naturelle, celle que nous pratiquons lorsque nous n'y prêtons pas attention, avoisine les dix à douze respirations par minute au repos. Ici, nous nous entraînons à respirer six fois par minute, c'est donc en dessous de la zone de confort habituelle.

Il s'agit donc de débiter un apprentissage de cette respiration plus lente, légèrement inconfortable parfois.

De nombreux guides respiratoires existent sur internet, sur les applications des smartphones, les serveurs de vidéo et les logiciels.

Notre site internet propose la RESPIROTHEQUE

www.coherenceinfo.fr/decouverte/respirotheque



Nous vous proposons maintenant le RESPIROTEC.

Il s'agit de notre propre application pour smartphone. Cette application est dérivée de la Respirothèque, vous pourrez l'emporter avec vous partout et toujours pendant votre période d'apprentissage.

Le Respirotec

Une application simple et gratuite avec de nombreux guides respiratoires paramétrables issus de la Respirothèque créés et renouvelés par notre équipe.

Le Respirotec Premium

Une version originale et exclusive qui permet de créer vos propres guides respiratoires à partir de la bibliothèque d'images de votre propre téléphone.

Le nombre de guides que vous pourrez créer est illimité.

Chaque guide comprend cinq images ou une vidéo que vous aurez choisies. Vous pourrez les assembler par sujets, par personnes, la famille, la montagne, la plage ... Des possibilités illimitées.



Dans quelques pages nous aborderons la Cohérence Émotionnelle, vous pourrez ainsi la renforcer en créant un guide spécial pour diverses situations.

Les images que vous aurez choisies pourront venir renforcer et amplifier votre session de cohérence cardiaque.

Les applications de la pratique de la Cohérence Cardiaque émotionnelle avec le Respirotec sont nombreuses.

[Application RESPIROTEC sur Apple Store](#)

[Application RESPIROTEC sur Google Play](#)



La Cohérence Corporelle

L'état de Cohérence Cardiaque induit une oscillation régulière entre les activations sympathiques et parasympathique. Oscillations entre état de tension musculaire (sympathique) favorable à l'action et à la dépense énergétique, et l'état de relaxation (parasympathique) favorable au repos et à la restauration.

Cette oscillation de type pendulaire est favorable à la santé, à la résilience corporelle et au retour au neutre.

L'entraînement régulier, en accentuant l'amplitude de la variabilité cardiaque, témoin de l'amplitude de l'oscillation entre sympathique et parasympathique, réalise un véritable entraînement à la résilience et à la flexibilité neurologique mais aussi corporelle.



Tout en n'étant pas de la relaxation au sens physiologique du terme (la relaxation étant purement parasympathique) la pratique régulière de la Cohérence Cardiaque a un effet de type relaxation relative.

Aucune somnolence, une pleine attention tout en étant calme, cet état corporel de détente induit par la Cohérence Cardiaque est une pratique favorable à toute activité physique en tant qu'entraînement régulier.

La Cohérence Cardiaque modifie le langage corporel dans les situations tendues. Calme, détente, sérénité, équanimité, c'est le message que le corps va ressentir et transmettre.

Pour les pratiques impliquant le mouvement et le corps (Yoga, sport, méditation, Tai Chi Chuan, Qi Gong, danse, chant ...) pratiquer des séances de respiration synchrone avant chaque session entrainera, en préalable, une levée des tensions musculaires, une augmentation de l'amplitude des mouvements et une meilleure tolérance à l'inconfort de l'immobilité ou des postures.



La Cohérence Physiologique

La Cohérence physiologique est à la base des effets de la Cohérence Cardiaque.

Je réserve ce paragraphe à la cohérence hormonale. Les hormones (et les neurotransmetteurs) sont les vecteurs du changement et de l'adaptation. Les hormones sont des messagers chimiques de déclenchement d'un changement favorable à l'organisme.

Chaque hormone a une polarité sympathique ou parasympathique selon l'effet qu'elle entraîne à distance. Pratiquement chaque hormone a ainsi une hormone antagoniste pour participer à une régulation physiologique en alternance.



L'exemple type est le Cortisol (hormone du stress) totalement sympathique et la DHEA (dite hormone de jeunesse) totalement parasympathique. Ces deux hormones antagonistes participent à l'adaptation en alternant une stimulation du sympathique vers l'action et le mouvement et une stimulation du parasympathique vers le repos et la restauration.

La pratique de la Cohérence Cardiaque permet d'équilibrer le ratio Cortisol/DHEA et d'en améliorer l'équilibre.

Le ratio Cortisol/DHEA est un marqueur de santé reconnu, il est favorablement impacté par la pratique de la Cohérence Cardiaque.

Ce n'est qu'un exemple significatif parmi d'autres.

Pratiquer régulièrement la Cohérence Cardiaque est bénéfique à l'harmonie hormonale et à la Cohérence Physiologique en général.



La Cohérence Émotionnelle

Les émotions sont des messages corporels du changement, elles transmettent à distance des messages musculaires d'éloignement du danger et de rapprochement du favorable.

Le mot émotion, vient d'ailleurs du latin "e-movere" un mouvement vers l'extérieur. Les émotions transmettent à distance des messages corporels à destination des autres mais aussi à destination de nous-mêmes.

Les émotions, comme les hormones sont totalement sous le contrôle du système nerveux autonome et ses deux branches (sympathique, parasympathique, vous le savez), chaque émotion, comme chaque hormone, a une polarité sympathique (action) ou parasympathique (repos).



La pratique de la Cohérence Cardiaque a un effet inducteur d'une sorte d'"apesanteur émotionnelle"¹. Lorsqu'on est en Cohérence Cardiaque le message transmis par le corps est un message de "non émotion" le temps de la pratique.

Ce retrait émotionnel temporaire est profitable pour le recentrage, la prise de distance, le lâcher prise. Cet état est d'ailleurs observé lors de la méditation ou de la pratique de la pleine conscience.

La Cohérence Cardiaque est un état de méditation ou de pleine conscience physiologique automatique et réflexe.

Les effets physiologiques sont d'ailleurs superposables.

Pratiquez la Cohérence Cardiaque pour bénéficier de ces instants d'apesanteur émotionnelle

¹ Terme proposé par David O'hare au Congrès d'Avignon de l'AFTCC en 2006.



La Cohérence Relationnelle

Le système nerveux parasympathique exerce une fonction de rapprochement social. Le sympathique implique plutôt une réaction de méfiance et de distanciation sociale. Le Cortisol n'est-il pas l'hormone de la fuite et du combat ?

Du côté hormonal parasympathique, l'Ocytocine est l'un des plus puissants messagers de rapprochement, cette hormone a d'ailleurs été appelée hormone de l'amour et de l'attachement. C'est cette hormone qui déclenche l'accouchement et l'allaitement tout en y joignant un réflexe maternel grégaire de soins, et d'attachement.



Les sentiments de gratitude, de reconnaissance, d'empathie de consolation sont de puissants inducteurs d'ocytocine mais aussi de Cohérence Cardiaque.

Il a été montré que la pratique de la Cohérence Cardiaque s'accompagne d'une augmentation de la sécrétion d'ocytocine favorable au rassemblement et d'émotions ou de sentiments sociaux de rapprochement.

La pratique régulière de la Cohérence Cardiaque sera pour vous, professionnels de la santé, des soins, de la psychothérapie, de l'enseignement et des professions apparentées, un puissant renforçateur de l'alliance thérapeutique. C'est aussi un amplificateur d'empathie tout en créant une protection émotionnelle par rapport aux situations parfois très impactantes de vos consultations ou sessions difficiles avec les clients et les patients.

C'est l'une des premières constatations que font les professionnels ayant installé une pratique de respiratoire synchrone avec leurs patients ou de respiration empathique en présence des patients : l'étrange paradoxe d'un rapprochement



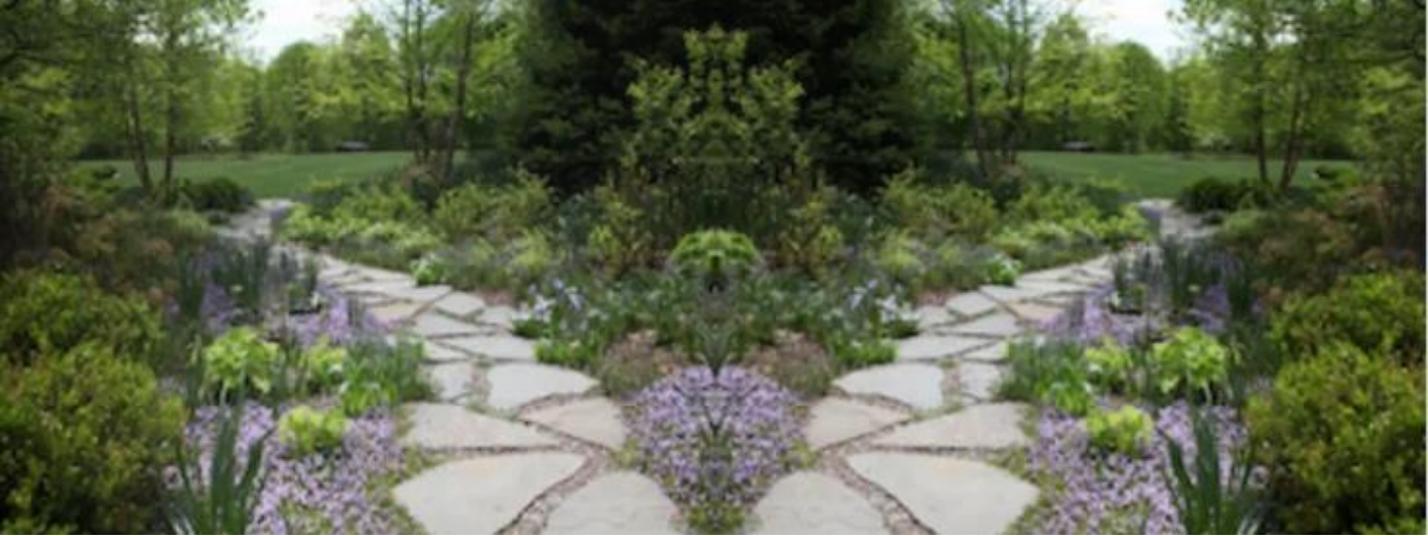
interpersonnel tout en prenant de la distance émotionnelle par rapport aux situations évoquées en consultation.

La Cohérence Cardiaque se communique et se transmet, elle est "contagieuse". C'est, d'ailleurs, l'apanage du parasympathique en général, le bâillement, le fou-rire sont de puissants messages parasympathiques, ils sont "contagieux" aussi.

La Cohérence Cardiaque peut se pratiquer et se transmettre aux nouveau-nés et aux nourrissons, elle peut se être induites chez les animaux par la proximité d'un humain en Cohérence Cardiaque.

La mise en place d'une pratique de Cohérence Cardiaque à titre personnel aura un effet sur la physiologie, l'équilibre émotionnel et psychologique de la personne qui la pratique mais aussi sur l'entourage familial et professionnel.

C'est peut-être la plus belle aventure de thérapeute ou de soignant que vous pourriez vivre en ajoutant la Cohérence Cardiaque à votre trousse à outil professionnelle.



La Cohérence Décisionnelle

Le stress et sa prédominance sympathique ne favorise ni l'apprentissage, ni la mémorisation, ni la prise de décision raisonnée.

La notion de danger, et la stimulation sympathique qu'il entraîne, demande des réactions réflexes, rapides, automatiques de retrait, de fuite ou d'éloignement du danger.

Ces réflexes qui nous sauvent la vie ne sont pas favorables à la réflexion mais à un réflexe de fuite ou de lutte.

La méditation, la pleine conscience, le calme et la confiance sont des états nécessaires à la réflexion et à la prise de décision. La Cohérence Cardiaque et son apesanteur émotionnelle, le recentrage physiologique, psychologique et émotionnelle qu'elle induit fait partie de stratégies simples d'un entraînement à la prise de décision calme et sereine.



La plupart des personnes qui pratiquent l'une des méthodes énoncées plus haut se rendent compte d'une amélioration progressive de leur qualité décisionnelle.

Ne recommande-t-on pas de dormir sur une décision, la nuit ne porte-t-elle pas conseil. Quelle est la qualité première de la nuit : une polarité totalement parasympathique avec un Cortisol inexistant et une DHEA maximum.

La réflexion est du domaine du parasympathique, le réflexe est de celui du sympathique.

Nous ne préconisons pas le tout sympathique ou le tout parasympathique, mais l'équilibre entre les deux.

C'est ce que permet une pratique régulière de la Cohérence Cardiaque.



La Cohérence Professionnelle

Voici le terme de ce livret sans prétention que j'ai désiré consacrer à la Cohérence dans tous ses États et vous soumettre à réflexion.

La phase suivante, pour vous, serait de décider de l'ajouter à vos ressources professionnelles, un outil dans votre trousse déjà bien équipée. Quelle que soit votre profession d'ailleurs.

Il n'y a aucune contre indication à la pratique personnelle et individuelle de la Cohérence Cardiaque, il n'y a, non plus aucune contre indication ou profession qui puisse ne pas en bénéficier. Dans les deux cas, vous ne risquez rien.



La pratique de la Cohérence Cardiaque en présence de clients / patients / utilisateurs / élèves a, depuis longtemps, montré qu'elle offrait la possibilité d'une prise de distance lors des entretiens et des interactions.

La protection et l'isolation lors de la confrontation à des personnalités difficiles, des colères intempestives, des propos blessants, la violence verbale et, généralement, toute situation professionnelle en interaction individuelle ou collective que confère la Cohérence Cardiaque est un atout et une ressource.

Si de plus, la Cohérence Cardiaque est partagée avec les interlocuteurs au moyen de la pratique de la Respiration Synchrone, les effets bénéfiques de cette pratique très simple profitent aux deux protagonistes, mais aussi à la relation thérapeutique ou professionnelle qui les unit.



La Formation Professionnelle

L'institut de Formation Equilibios David O'hare propose deux Formations de Base à destination des professionnels de la santé physique et mentale, des soins, de l'accompagnement, du coaching, du développement personnel, des ressources humaines, de la préparation mentale et physique, de l'enseignement et de l'éducation et les professions apparentées.

C'est l'utilisation ou non d'un logiciel de cohérence cardiaque (Biofeedback) qui détermine la formation opportune.

Cohérence Pro, la formation avec l'assistance logicielle.

Cohérence Conseil, la formation sans assistance logicielle.

La Formation COHÉRENCE PRO

- C'est la formation de base en cohérence cardiaque qui comprend la formation au logiciel.
- Les deux logiciels principaux sont abordés en détail.
- La formation comprend la totalité des notions théoriques essentielles à la compréhension et à l'explication de la cohérence cardiaque, de ses effets et des applications.
- Toutes les instructions, les conditions d'inscription et le programme sont détaillés sur le site à :

[PAGE DE PRÉSENTATION COHÉRENCE PRO](#)

La Formation COHÉRENCE CONSEIL

- C'est la formation de base en cohérence cardiaque qui ne comprend pas la formation au logiciel.
- La formation est centrée sur les pratiques respiratoires en solo, en duo ou en groupe à pratiquer en consultation et à recommander aux clients/patients.
- Toutes les instructions, les conditions d'inscription et le programme sont détaillés sur le site à :

[PAGE DE PRÉSENTATION COHÉRENCE CONSEIL](#)

Des Modules Thématiques ou Spécifiques

Pour compléter votre formation ou la spécialiser.

Voir notre catalogue complet

www.coherenceinfo.fr/

Témoignages :

www.coherenceinfo.fr/formations-professionnelles/temoignages

Pour toute information et pour vous inscrire
rendez-vous sur le site de référence

COHÉRENCE INFO

Références en Cohérence Cardiaque

www.coherenceinfo.fr/