

SÉBASTIEN TUBAU
PSYCHOLOGUE | COACH | FORMATEUR

stubau@pm.me
Tel. +41 78 201 70 13

Cohérence cardiaque

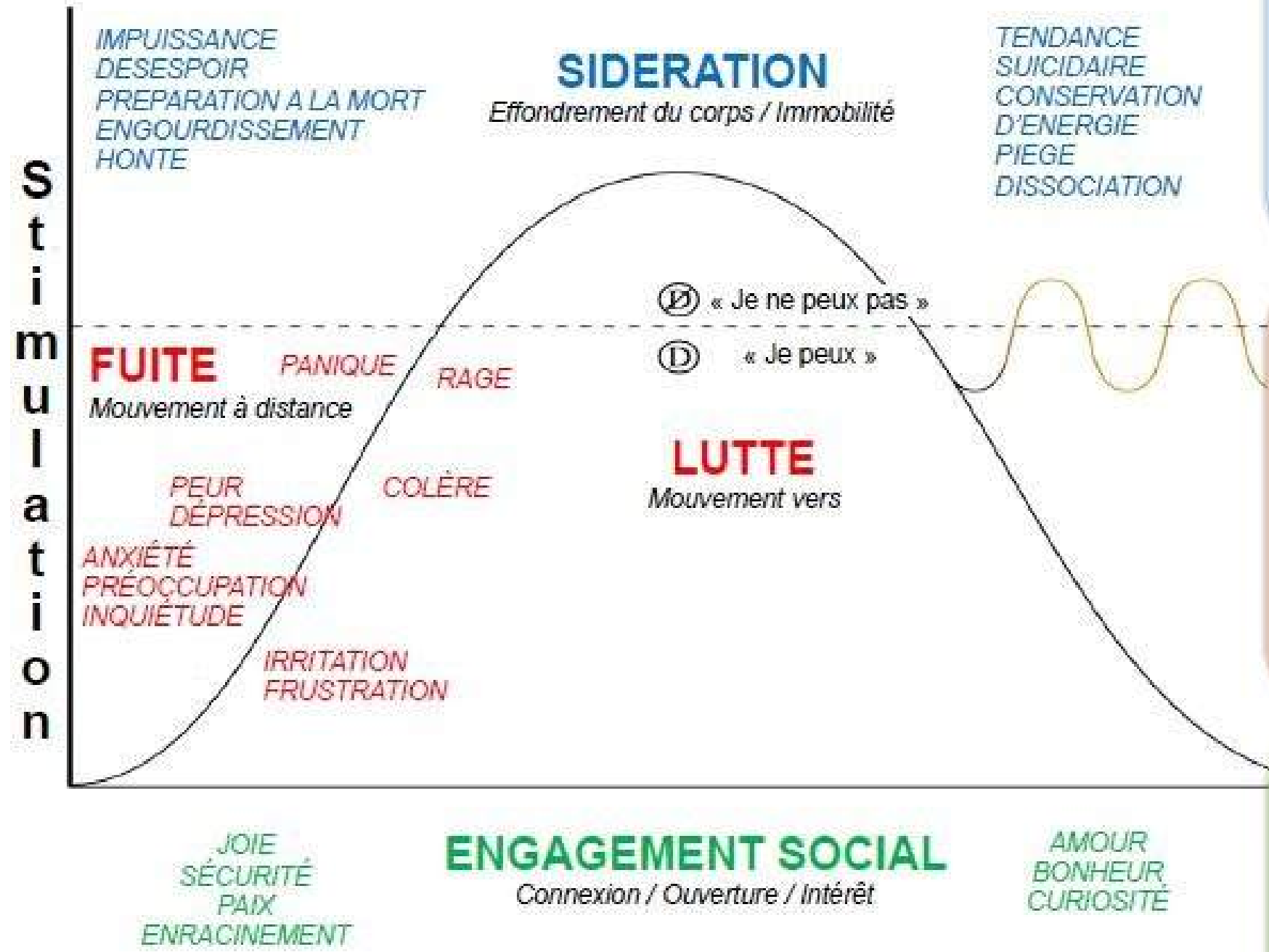
Diminuer stress et tensions nerveuses



HeartMath.
Certified Coach



**Au départ
de tout :
le
système
nerveux
autonome**



SN parasympathique - dorsal vagal
Augmente: - stockage de l'énergie et activité de l'insuline
 - endorphines: pour engourdir et élève le seuil de douleur
Diminue: - fréquence cardiaque, tension artérielle, température
 - tonus musculaire, expression faciale, contact oculaire, intonation
 - conscience de la voix humaine
 - comportements humains, réponse immunitaire

SN sympathique
Augmente: - tension artérielle, fréquence cardiaque
 - disponibilité de l'énergie, adrénaline
 - circulation O₂ vers organes vitaux
 - Coagulation sanguine, taille pupilles
Diminue: - stockage de l'énergie et activité de l'insuline
 - digestion et salivation
 - réponses sexuelles; réponse immunitaire

SN parasympathique - ventral vagal
Augmente: - digestion, motilité intestinale, résistance à l'infection, repos et récupération
 - circulation vers organes non vitaux (peau, extrémités)
 - réponse immunitaire, ocytocine (neuropeptide impliqué dans liens sociaux permettant l'immobilité sans peur)
Diminue: - les réponses défensives

Théorie polyvagale du système nerveux

Les différents types d'activité cardiaque (qui accompagnent les différents états émotionnels) ont des effets distincts sur les fonctions cognitives et émotionnelles

En cas de stress et d'émotions négatives, lorsque le rythme cardiaque est irrégulier et perturbé, le schéma correspondant de signaux neuronaux voyageant du cœur vers le cerveau inhibe les fonctions cognitives supérieures

En revanche, un schéma plus ordonné et plus stable du cœur dans le cerveau pendant les états émotionnels positifs a l'effet inverse : il facilite la fonction cognitive et renforce les sentiments positifs et la stabilité émotionnelle.

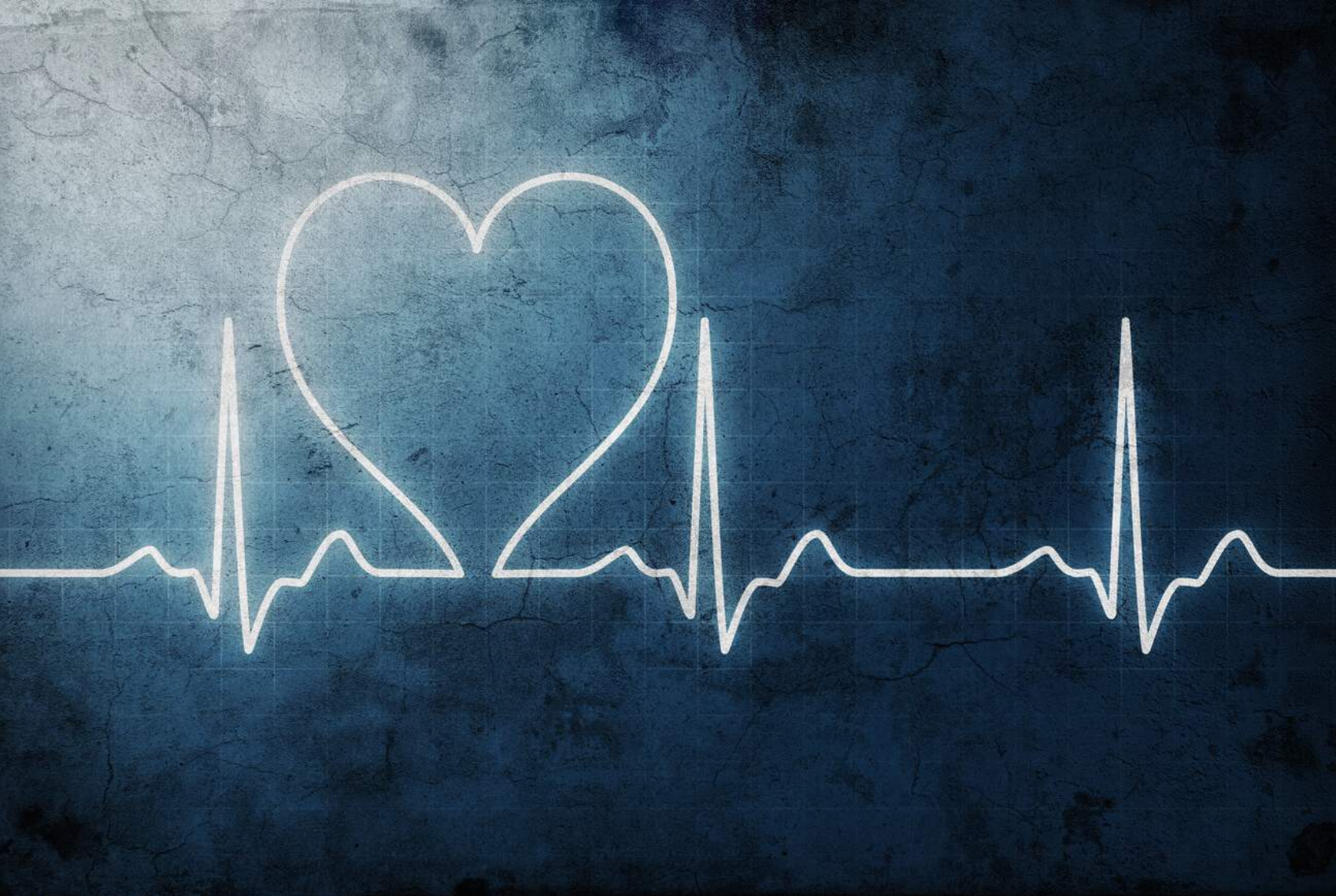
Apprendre à générer une cohérence accrue du rythme cardiaque, en entretenant des émotions positives, ne bénéficie pas seulement au corps tout entier, mais affecte aussi profondément la façon dont nous percevons, pensons, ressentons et agissons.

CONNEXION

CERVEAU

-

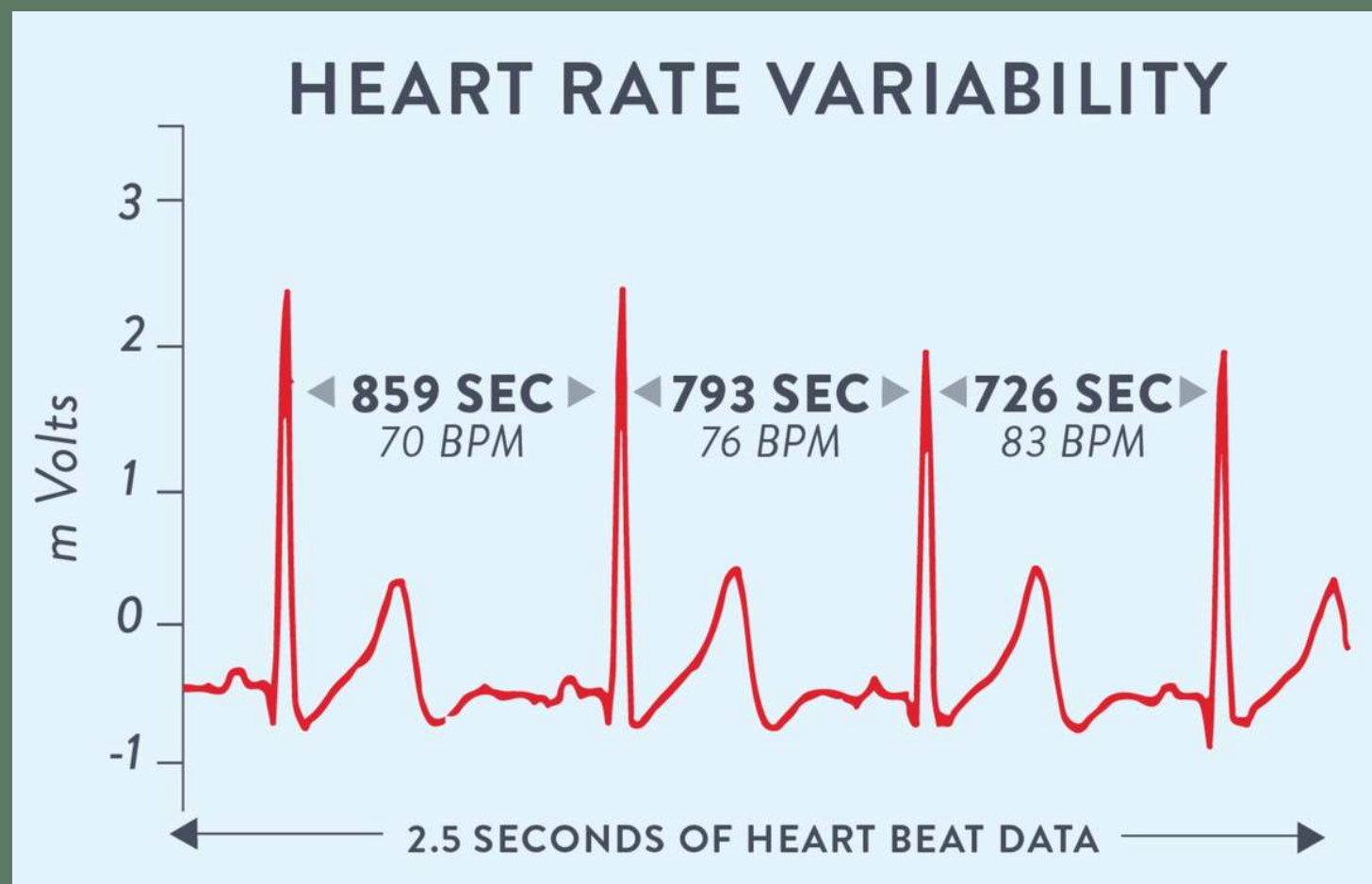
COEUR



Variabilité de la fréquence cardiaque

Le rythme d'un cœur sain - même au repos - est en fait étonnamment irrégulier, l'intervalle de temps entre deux battements cardiaques consécutifs changeant constamment. Cette variation naturelle du rythme cardiaque d'un battement à l'autre est appelée variabilité du rythme cardiaque (VFC).

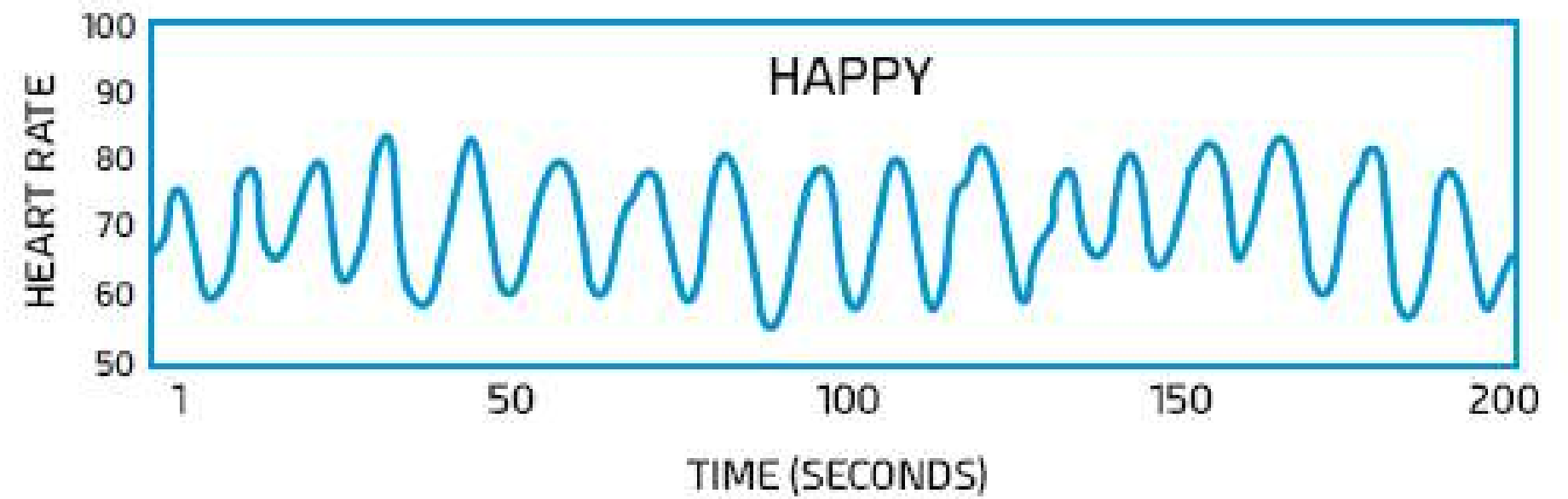
La variabilité normale du rythme cardiaque est due à l'action synergique des deux branches du système nerveux autonome (SNA)





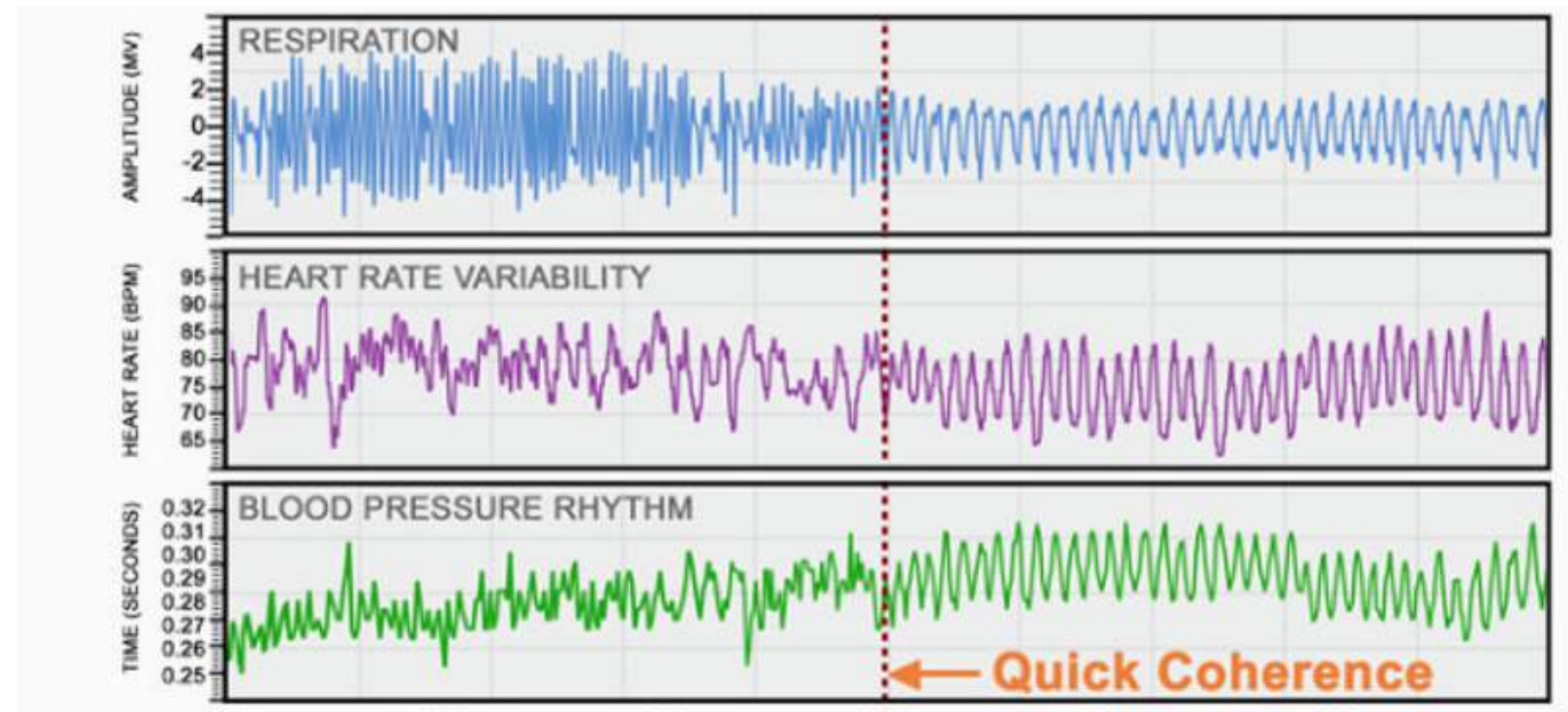
**Pourquoi la
VFC est
importante ?**

Modèles de rythme cardiaque pendant différents états émotionnels



La cohérence cardiaque

Un état de fonctionnement
optimal

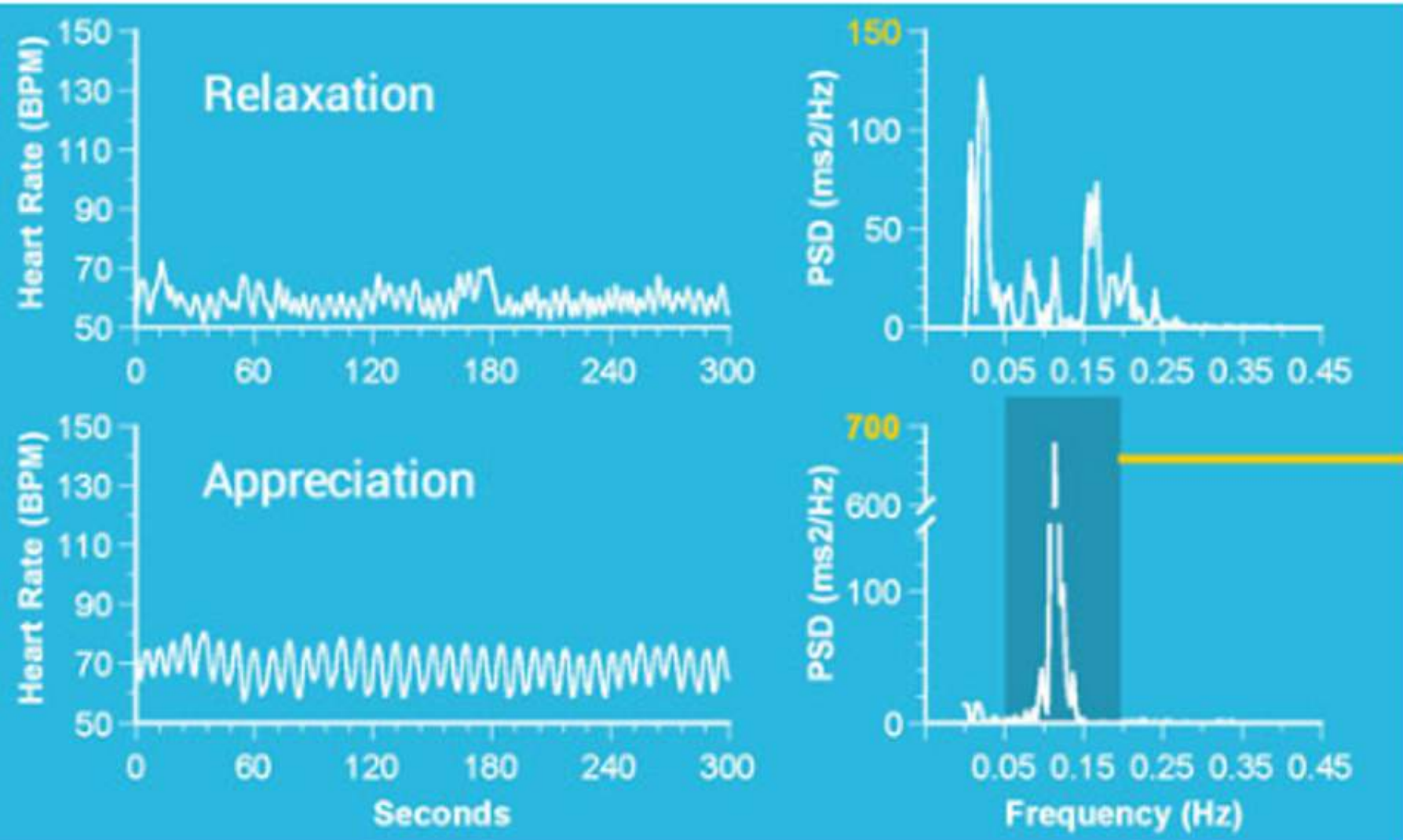


La génération d'émotions positives soutenues facilite le passage à un état spécifique, scientifiquement mesurable, dans tout le corps.

Cet état est appelé cohérence psychophysiological, car il est caractérisé par un ordre et une harmonie accrus dans nos processus psychologiques (mentaux et émotionnels) et physiologiques (corporels).

La cohérence psychophysiological est un état de fonctionnement optimal: notre corps et notre cerveau fonctionnent mieux, nous nous sentons mieux et nous sommes plus performants.

La Cohérence est plus qu'un état de relaxation



Global synchronization
– the optimal
state for health
and learning



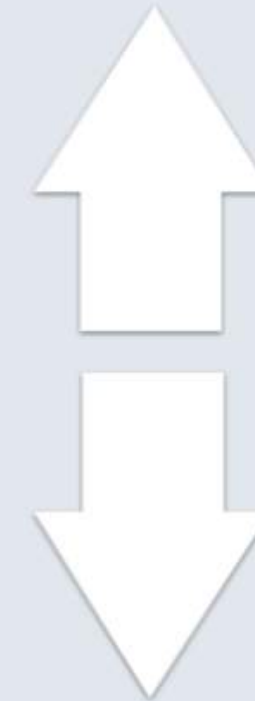
Bénéfices de la cohérence cardiaque

Studies conducted with over 11,500* people have shown improvements in mental & emotional well-being in just 6-9 weeks using HeartMath training and technology:

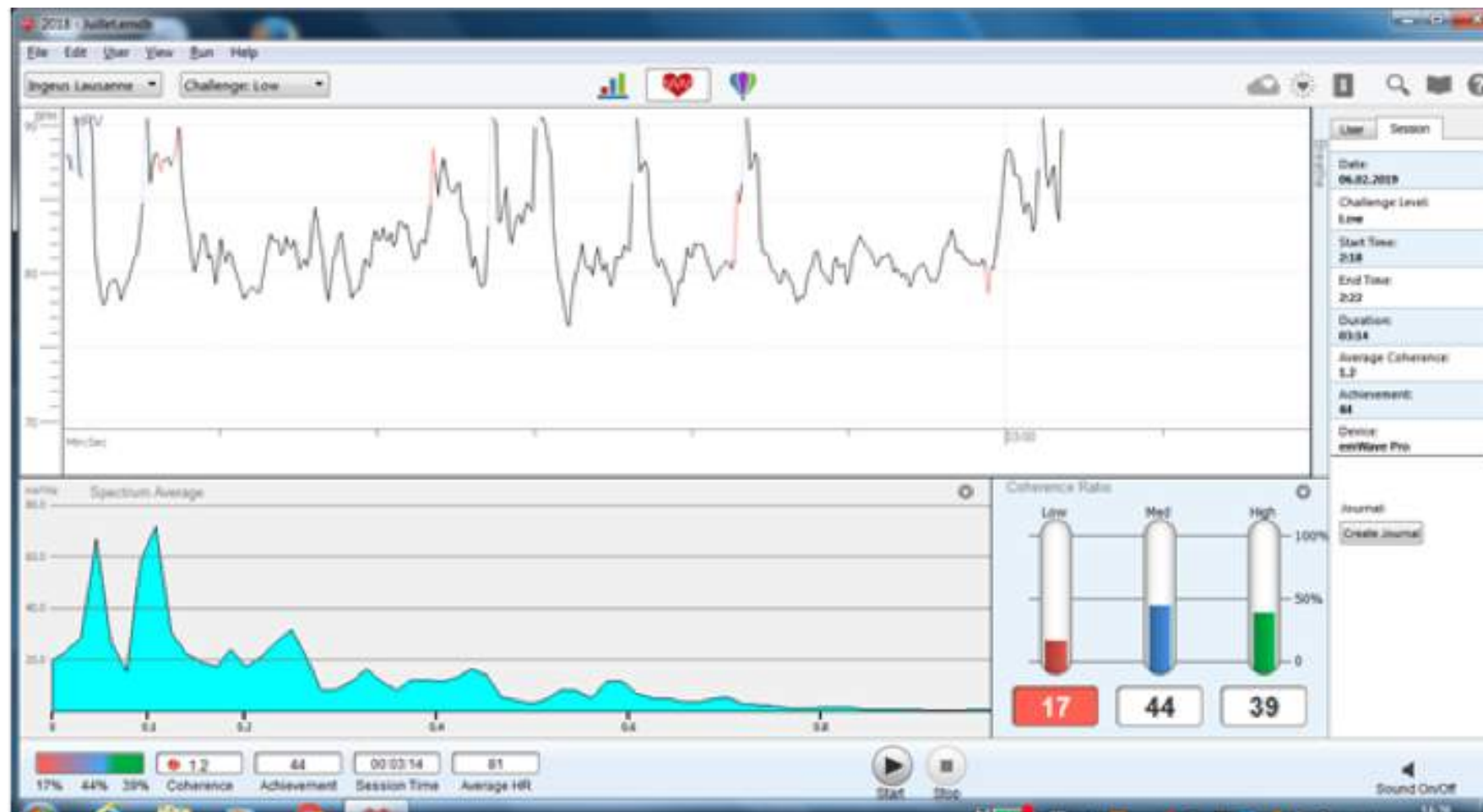
24% improvement in the ability to focus
30% improvement in sleep
38% improvement in calmness
46% drop in anxiety
48% drop in fatigue
56% drop in depression

* N= 11,903

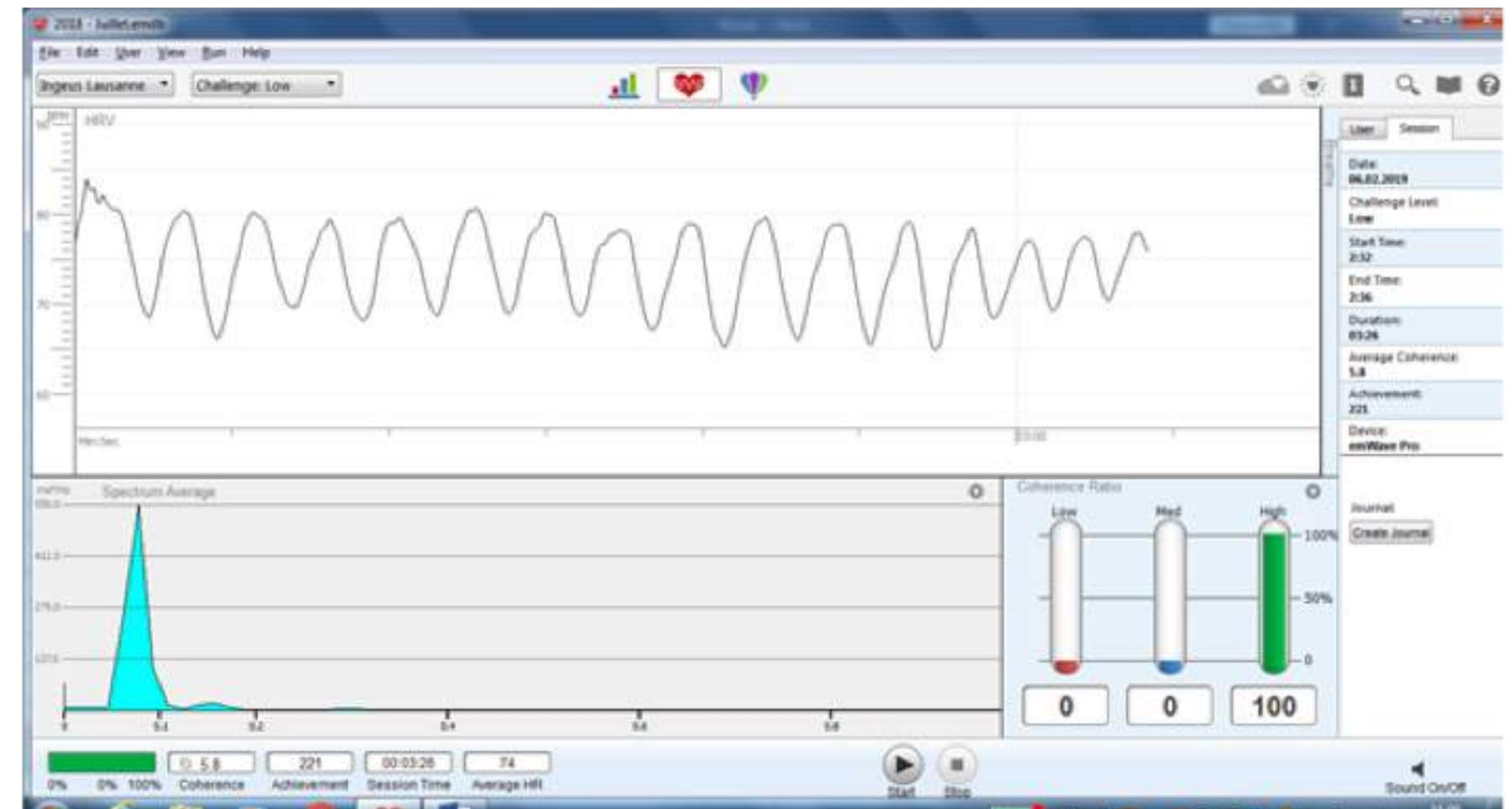
Percent of individuals responding often to always on normed and validated pre and post Personal and Organizational Quality Assessment (POQA-R)



EXEMPLE PRATIQUE



Avant



Après

A photograph of a forest path with green trees and a dark green text box. The text box contains the title 'Technique de cohérence rapide' in white, bold, sans-serif font.

Technique de cohérence rapide

LA COHÉRENCE RAPIDE VOUS
AIDE À VOUS SENTIR :

- Confiant
- Positif
- Concentré
- Calme avec plein d'énergie

3 ÉTAPES

1. Se concentrer sur le coeur
2. Respirer "à travers" le coeur
3. Ressentir dans le coeur



Etape 1
Se concentrer
sur le coeur

Portez votre attention sur la
région de votre coeur, au
milieu de la poitrine



Etape 2
Respirer à
travers le
coeur

RESPIREZ LENTEMENT ET
PROFONDEMENT. IMAGINEZ
L'AIR ENTRER ET SORTIR DU
COEUR OU DU CENTRE DE LA
POITRINE




Etape 3
RESSENTIR
DANS LE
COEUR

SOUVENEZ-VOUS D'UN
MOMENT OU VOUS VOUS ETES
SENTI BIEN A L'INTERIEUR.
ESSAYEZ DE RESSENTIR DE
NOUVEAU CETTE EMOTION.
CONCENTREZ-VOUS SUR
CETTE EMOTION POSITIVE
TOUT EN CONTINUANT A
RESPIRER LENTEMENT AU
TRAVERS DE VOTRE COEUR

VOUS POUVEZ REDUIRE VOTRE
STRESS IMMEDIATEMENT AVEC
LA COHERENCE RAPIDE,
PARTOUT ET SANS QUE
PERSONNE NE LE REMARQUE





Technique Heartshift 7-11 ans

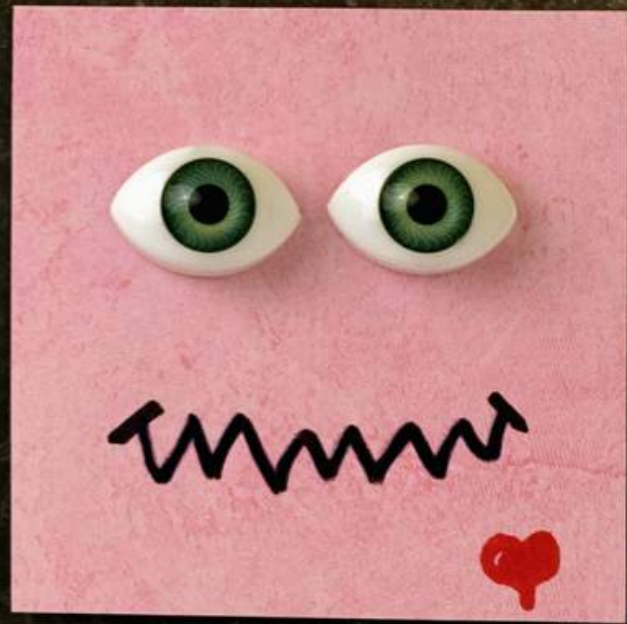
HEARTSHIFT AIDE LES
JEUNES A:

- Contrôler leurs émotions
- Se calmer quand ils sont contrariés
- Penser plus clairement

Quelles émotions as-tu ressentie aujourd'hui ?

- Joie
- Peur
- Colère
- Tristesse
- Excitation
- Ennui

**RECONNAITRE
SES
EMOTIONS**





**PAS A
L'AISE AVEC
DES
EMOTIONS**

- Frustration
- Colère
- Peur
- Tristesse
- Contrarié...

Pense à un moment où tu étais contrarié(e) ou frustré(e). As-tu remarqué une tension dans tes épaules ? Avais-tu l'estomac dérangé ? Ton cœur battait-il plus vite ?



**HEARTSHIFT
3 ETAPES**

ETAPE 1

Reconnaître ce que l'on
ressent

ETAPE 2

Se recentrer sur son coeur

ETAPE 3

Respirer une sensation de
calme



ETAPE 1
RECONNAITRE

Prends un moment et demandes-toi :
"Comment je me sens ?"

Dis à haute voix ce que tu ressents.



ETAPE 2 SE CENTRER SUR LE COEUR

Poses deux doigts sur ton front, puis déplace-les de ta tête vers la région de ton cœur en disant : "Concentre-toi sur la région de mon cœur."

Prends un moment et gardes ta concentration à cet endroit pour t'entraîner.



ETAPE 3
RESPIRER LE
CALME

Respires lentement et facilement.

Imagines que l'air entre et sort de la zone de ton cœur.

Prends ton temps pour inspirer et expirer.

Fais-le trois à cinq fois.

QUE RESSENS-TU MAINTENANT ?

Il est important d'identifier ce que tu ressens, que tu sois bouleversé, en colère ou triste. N'oublies pas que tu as le choix de faire ce que tu veux de tes émotions !





MERCI !