TECHNIQUE DE RESPIRATION : LA COHÉRENCE CARDIAQUE

La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler la respiration afin de réguler le stress et l'anxiété. Cette technique simple permettrait aussi de vaincre la dépression et de réduire la tension artérielle.

Le principe est simple : contrôler ses battements cardiaques permettrait de mieux contrôler son cerveau. Lorsqu'on est confronté à une situation stressante, le cœur a tendance à s'emballer et à « battre la chamade ». En cas de colère ou de contrariété, les battements du cœur deviennent irréguliers. Il existe donc un lien étroit entre le cerveau et le cœur : le premier envoie un message au second qui réagit en conséquence.

Le cerveau influence directement le rythme cardiaque.

Ce qui est moins connu est que le lien entre ces deux principaux organes existe dans les deux sens. Le cœur peut, lui aussi, influencer le cerveau. En respirant calmement et donc, en contrôlant le rythme cardiaque, il serait possible d'influencer le cerveau via le système nerveux autonome. En modifiant ce système nerveux autonome, il serait possible de diminuer le taux de cortisol (hormone du stress) et par conséquent, le niveau de stress. Finalement, grâce à une respiration posée, il est possible d'obtenir une fréquence cardiaque plus régulière et ainsi réduire les signes de tension.

La technique de cohérence cardiaque repose sur un principe très simple.
La méthode du 3-6-5 :

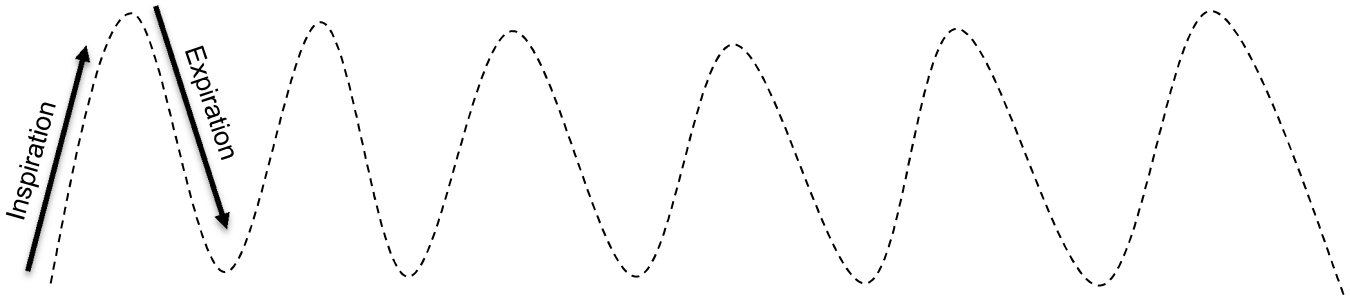
- **3 fois par jour;**
- **6 respirations par minute;**
- **Durant 5 minutes.**

Il est conseillé de **compter les respirations** (une respiration correspond à une inspiration et une expiration) pour s'assurer de respirer à un bon rythme. Ce décompte permet également de **rester concentré** sur la respiration sans être distrait par les pensées. Il est proposé de tracer des vagues lors de la respiration : un trait vers le haut en inspiration et un trait vers le bas en expiration. Cette technique permet de vérifier le nombre de respirations réalisées à la fin de la séance.

L'exercice se fait **assis** (de préférence)**, les mains sur les jambes ou sur la table, les pieds à plat** (ne pas croiser les jambes) **et le dos droit**. L'effet de cette séance de respirations lentes et profondes durerait près de cinq heures. Idéalement, les trois séances se font au réveil, avant le déjeuner et en fin de journée.

Exercez-vous !

Afin de vous exercer à rester attentif, vous pouvez, pour chaque inspiration, dessiner un trait qui monte vers le haut et pour chaque expiration, dessiner un trait qui descend vers le bas.



Faites l'exercice durant une minute

- Combien de respirations ont été effectuées? _____

Pour bien réussir l'exercice, vous ne devriez pas avoir excédé six respirations par minute

Les applications mobiles disponibles

- ☐ RespiRelax+
- ☐ Cohérence cardiaque

Référence bibliographique

Lachenaud, V. (2018). La cohérence cardiaque. *Passeport santé*. Repéré à https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=la-coherence-cardiaque

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre