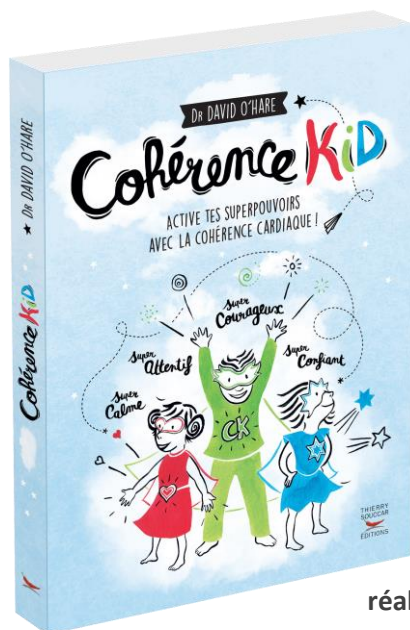


Communiqué de presse – Parution 27 septembre

Cohérence Kid, la cohérence cardiaque pour les enfants

Dr David O'Hare, médecin généraliste et spécialiste international de la cohérence cardiaque



Le manuel qui initie les enfants à la cohérence cardiaque et les aide à rebondir en toutes situations

Après *Cohérence cardiaque 3.6.5* (2012, Thierry Souccar Editions), best-seller cité par *L'Express* comme l'un des livres essentiels pour la santé, **David O'Hare, spécialiste international de la cohérence cardiaque, publie *Cohérence Kid*, un livre illustré pour initier les enfants à la cohérence cardiaque, une technique de respiration anti-stress.**

Cohérence Kid propose **47 jeux respiratoires ultra-simples à réaliser.** A destination des parents, enseignants et soignants, **ce guide donne toutes les clefs pour** introduire la cohérence cardiaque chez l'enfant, et **lui permettre de développer ses *superpouvoirs* : calme, attention, confiance en soi, résilience, autonomie...** autant de ressources psychologiques qui lui serviront toute la vie.

Certains exercices respiratoires conviennent pour une pratique en groupe, au sein d'une classe par exemple (cf. Annexe : *Une pratique éprouvée auprès de 786 élèves français*), d'autres sont plus appropriés pour un tête-à-tête parent-enfant.

Fondé sur des données scientifiques et l'expérience de l'auteur auprès de milliers d'enfants, *Cohérence Kid* donne à l'enfant **les moyens d'être plus autonome et de rebondir en toutes situations. C'est une formidable trousse à outils** qui l'aide à surmonter les tracas du quotidien : peur du noir, anxiété, mal-au-ventre, insomnie, manque de concentration, excitation, tristesse...

La cohérence cardiaque, qu'est-ce que c'est ?

La cohérence cardiaque est un état d'harmonie du cœur et des poumons induit par une fréquence respiratoire particulière. Le principal effet est un ressenti quasi immédiat d'apaisement et de calme. La tension artérielle et le pouls diminuent.

Les émotions sont mises à distance.

47 routines respiratoires (*respiroutines*) adaptées à l'enfant

Les 47 respiroutines imaginées par David O'Hare et illustrées par Zoé Figeac, sont adaptées aux enfants. Elles induisent l'état de cohérence cardiaque par différentes pratiques respiratoires et ainsi activent et renforcent différents superpouvoirs.

Pour chaque respiroutine, l'auteur indique :

- la tranche d'âge à laquelle elle s'adresse et l'objectif visé,
- le ou les « superpouvoirs » activés
- comment présenter l'exercice aux enfants.

Exemples de respiroutines

Le petit ourson qui s'endort a pour objectif d'aider l'enfant à s'apaiser pour trouver le sommeil.

Âge : 2-6 ans.

Extrait : « *Inspirer par le nez et souffler lentement par la bouche en faisant shhhhh, trois fois de suite / Fermer les yeux et recommencer : inspirer par le nez et souffler lentement par la bouche en faisant shhhhh, trois fois de suite / Toujours les yeux fermés, croiser doucement les bras sur la poitrine comme si l'on voulait tenir un ourson en peluche contre soi / De nouveau inspirer par le nez et souffler lentement par la bouche en faisant shhhhh / Tout en gardant les yeux fermés, mettre les deux mains l'une contre l'autre, à droite ou à gauche de la tête, puis poser la tête dessus.... »*

Boubou le bourdon apprend à l'enfant à observer sa respiration et à se focaliser sur elle tout en se recentrant de façon ludique.

Âge : 2-6 ans.

Extrait : « *Boucher ses oreilles avec les pouces, et mettre les autres doigts sur le front ou la tête / Fermer les yeux et inspirer profondément / Souffler et faire le bruit grave du bourdon avec la voix dans la gorge / Ecouter ce bruit dans la tête / Imaginer que l'on est dans un jardin felur et que l'on suit Boubou de fleur en fleur.* »

Le + : Le chapitre *Respiropratique*. Véritable guide décisionnel, ce court chapitre aide l'adulte à choisir une respiroutine en fonction de l'âge de l'enfant, du moment, de la situation ou d'une problématique particulière.

Boubou le bourdon

C'est l'histoire de Boubou, un drôle de bourdon, une très grosse abeille qui fait beaucoup de bruit quand elle vole. On va écouter Boubou, c'est rigolo !

OBJECTIF

Apprendre à observer sa respiration (prendre conscience des vibrations du souffle dans son corps) et à se focaliser sur elle tout en se recentrant de façon ludique.

EN BREF...

On va se boucher les oreilles et écouter le bruit de sa respiration.

COMMENT PRÉSENTER LA RESPIROUTINE AUX ENFANTS

Boucher ses oreilles avec les pouces, et mettre les autres doigts sur le front ou la tête.

Fermer les yeux et inspirer profondément.

Souffler et faire le bruit grave du bourdon avec la voix dans la gorge.

Écouter ce bruit dans la tête.

Imaginer que l'on est dans un jardin fleuri et que l'on suit Boubou de fleur en fleur.

COMMENTAIRES ET RECOMMANDATIONS

Cette respiroutine permet d'expliquer aux enfants ce qu'est un bourdonnement (le bruit du bourdon), et comment on peut écouter sa propre respiration dans sa tête et dans son corps en y prêtant attention.



Demandez aux enfants à quel endroit de leur corps ils sentent le bruit. En général, les sons graves se ressentent plus bas que les sons aigus. Cette technique dérivée du *Bhramari Pranayama* – *Bhramari* signifie « abeille » et *Pranayama* « technique respiratoire » – est utilisée pour calmer instantanément le corps et l'esprit.

VARIANTES

Imaginez des insectes dont la taille est décroissante – un énorme bourdon, une abeille, une plus petite abeille, puis une mouche, un moustique... – en observant que le son qu'ils produisent en volant varie : il est grave pour les gros insectes et devient d'autant plus aigu et faible que l'insecte est petit. Faire prendre conscience que les sons graves sont en bas et les sons aigus en haut.

Il est aussi possible de mettre les enfants par deux, dos à dos, pour que chacun sente les vibrations de l'autre enfant et éventuellement reconnaisse l'insecte qu'il imite (très ludique pour les plus grands).



À propos de l'auteur

Le Dr David O'Hare est médecin et spécialiste international de cohérence cardiaque. Il forme des thérapeutes au sein de l'Institut de Formation David O'Hare en Europe francophone et au Québec. Il est l'auteur du best-seller *Cohérence cardiaque 3.6.5*.

Contact Presse

Caroline Roche

04 66 53 53 68

presse@thierrysouccar.com

Cohérence Kid

David O'Hare

Parution 27 septembre 2018

204 pages – Format 16 x 22 – 16 €

ISBN 978-2-36549-312-3

ANNEXE

Une pratique éprouvée auprès de 786 élèves français

Dans le cadre d'un projet académique du rectorat de Poitiers dont un des axes est le bien-être de l'enfant à l'école, **8 écoles de la circonscription de Poitiers-Sud de Vienne ont pratiqué les respiroutines de David O'Hare pendant quatre semaines.**

A raison de 4 pratiques collectives par jour de 3 minutes chacune, précisément lors des retours en classe, 786 élèves de la Vienne ont découvert les effets bénéfiques de la cohérence cardiaque.

Le protocole de recherche de l'étude, encadré par le Centre Académique Recherche-Développement, Innovation et Expérimentation (CARDIE), comprend plusieurs tests : un test de mesure du stress auprès des élèves et auprès des enseignants, un test de géométrie (reproduire une figure complexe) et un test de lecture (compréhension d'un texte complexe).

Les élèves ont été évalués avant et après la pratique de la cohérence cardiaque. Et les résultats sont très prometteurs.

Après un mois de pratique, les chercheurs ont observé :

- Au test de géométrie, **72 % des élèves issus des classes expérimentales ont atteint un taux de réussite de 100 %** contre 63 % pour les élèves issus de classes témoins n'ayant pas pratiqué de cohérence cardiaque.
- **Une très nette baisse du nombre de sollicitations** de l'enseignant.e. lors du test de lecture (- 31 % dans le groupe cohérence cardiaque versus + 8 % dans le groupe contrôle).
- **Une amélioration de la concentration** et donc une mise au travail plus rapide, un rappel à la tâche plus rare.
- **Une meilleure projection dans le futur** : les élèves veulent aller plus loin dans leurs études.
- **Une plus grande capacité des élèves à organiser leur travail et une plus grande capacité de synthèse.**

Témoignages :

« Je pratique systématiquement la cohérence cardiaque avec mes élèves avant de faire une lecture. Je les sens dans l'histoire. Ils m'écoutent, participent, sont centrés sur ce que je leur raconte. » Laure M., enseignante en petite/moyenne section à l'école de Marçay (86)

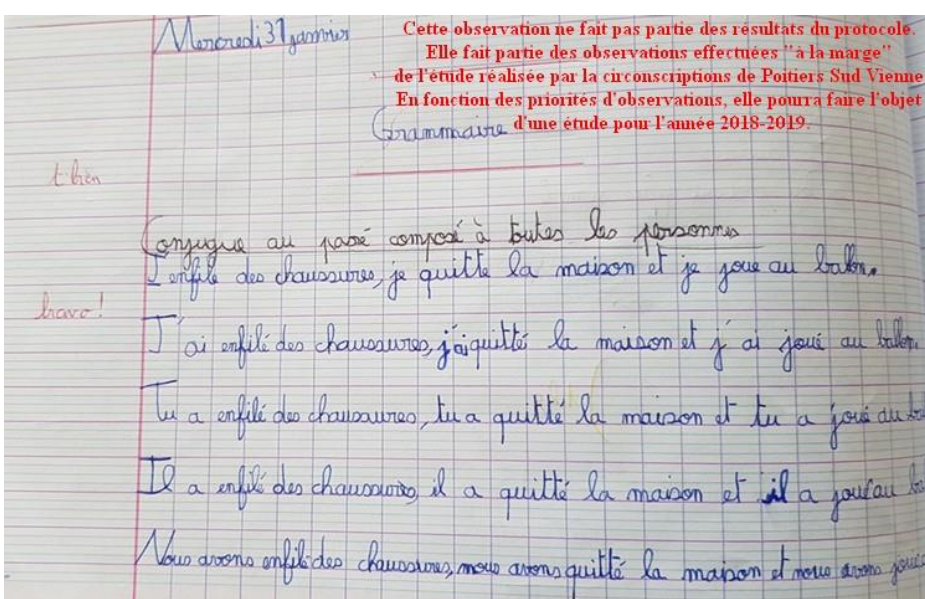
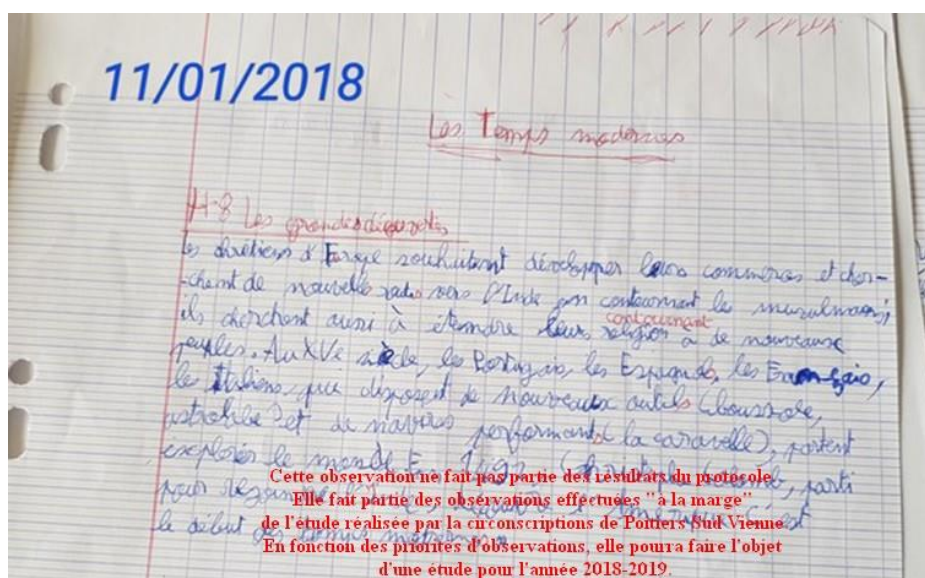
« Avec les exercices de respiration, ma fille s'est complètement ouverte. Elle a gagné confiance en elle. En mathématiques, elle qui bloquait complètement, trouve désormais cela beaucoup plus facile. » - Séverine C., maman d'élève, école de Champniers (86)

« Ma fille, qui est en CE2, m'a confié que la cohérence cardiaque l'aidait à se calmer à n'importe quel moment de la journée. Je l'ai d'ailleurs surprise en train de la pratiquer seule. » - Carine P., maman d'élève, école de Sommières-du-Clain (86)

« Ça sert à se concentrer en classe et à oublier ses problèmes de la journée. » - Antoine, école primaire de Vivonne (86)

« Avant j'écrivais mal, j'étais toujours super en retard et donc je me dépêchais de finir. Alors que maintenant, je reste dans le rythme et j'écris beaucoup mieux. Je me concentre sur l'écriture. » Gaston, école primaire de Champniers (86)

Le cahier de Gaston AVANT (1^{er} janvier 2018) et APRES (31 janvier 2018) la pratique de la cohérence cardiaque en classe. (Attention : visuels non autorisés à la publication dans la presse)



Pour en savoir plus : [Les témoignages : « ceux qui ont testé sont ceux qui en parlent le mieux »](#)