

Dr David O'Hare

COHÉRENCE CARDIAQUE

3.6.5

3 fois par jour • 6 fois par minute • 5 minutes



Le guide de
respiration
antistress

Plus de
200 000
lecteurs

THIERRY SOUCCAR  ÉDITIONS

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
Les explications	9
QUATRE NOTIONS DE BASE	13
(4) LA VARIABILITÉ CARDIAQUE	15
Mise en évidence	15
L'amplitude de la variabilité cardiaque	19
(3) LE CHAOS CARDIAQUE	25
(2) LA COHÉRENCE CARDIAQUE	29
Mise en évidence de la cohérence cardiaque	30
Les effets de la cohérence cardiaque	37
(1) LA RÉSONANCE CARDIAQUE	43

LES BASES DU 3.6.5	47
Introduction	47
3 fois par jour	48
6 respirations par minute	56
L'apprentissage	66
Votre pratique	73
Pendant 5 minutes	73
RENFORCER LA PRATIQUE	81
Les inductions non respiratoires	81
Les renforçateurs physiques	85
Renforcement par l'environnement	88
3.6.5, JOUR APRÈS JOUR	91
Numéro d'urgence	92
Avant une situation difficile prévisible	94
Les relations difficiles	95
Pratiquer avec un professionnel	100
CONCLUSION	103

INTRODUCTION

CE GUIDE EST AUSSI SIMPLE QUE SON TITRE. C'EST UN manuel de sùre vie, d'apprentissage pour une vie plus sereine et plus simple, par la pratique quotidienne de la résonance cardiaque¹, un guide pour tous les jours.

365 : trois cent soixante-cinq jours par an.

Les trois chiffres qui composent le nombre titre de ce guide sont les bases d'une pratique simple mais redoutablement efficace pour la gestion du stress et une multitude d'autres applications induites par la vie moderne et ses contraintes.

3.6.5 : c'est tous les jours et c'est en trois lignes tout ce que vous devez savoir pour changer le cours de votre vie vers un meilleur équilibre, une plus grande cohérence en santé physique, émotionnelle et morale.

Habituellement, les guides pratiques commencent par les explications et finissent par un résumé. Ici, nous commençons par la fin car elle justifie les moyens que nous développerons ensemble au fil des pages.

1. Aussi appelée *cohérence cardiaque*, je vous expliquerai plus loin la différence.

Apprendre, prendre, surprendre et comprendre, dans cet ordre inhabituel :

- **Apprendre** la technique résumée en trois lignes
- **Prendre** la décision de pratiquer
- **Surprendre** par les résultats rapides immanquables
- **Comprendre** les mécanismes qui ont induit ces résultats

3 6 5

Le chiffre 3 : TROIS FOIS PAR JOUR.

Le chiffre 6 : SIX RESPIRATIONS PAR MINUTE.

Le chiffre 5 : CINQ MINUTES DURANT.

La résonance cardiaque c'est d'abord et avant tout une pratique *simplissime* et *efficacissime* à condition qu'elle soit *régularissime*. La pratique de la résonance cardiaque commence par 3 séances par jour de 6 respirations par minute pendant 5 minutes. Vous pourriez arrêter votre lecture à ce point, commencer à mettre en pratique ces trois consignes et bénéficier déjà de résultats tangibles après quelques jours seulement.

La pratique respiratoire présentée ici peut changer votre vie durablement. Lorsque vous reprendrez votre lecture et terminerez ce livre, vous pourrez lire les explications vous permettant de comprendre ce que vous faites. Mais, dans un premier temps, vous n'avez pas besoin de comprendre pour apprendre.

LES EXPLICATIONS

Que l'on parle de résonance ou de cohérence, l'adjectif « cardiaque » est apposé. Du cœur il en sera réellement question dans les pages suivantes. La culture et la science occidentales ont progressivement remis le cœur à la simple fonction de pompe, un organe vital sans âme ni émotion. Descartes a brouillé les cartes de la compréhension de la globalité de l'Homme, sa devise : « je pense donc je suis »² aurait pu être parodiée par les Shadocks³ en « je pompe donc je suis ».

Le formidable développement récent des neurosciences remet progressivement le cœur au centre du système nerveux autonome, il participe activement à tous les processus impliquant les émotions et les sentiments. Le cœur dispose d'un véritable cerveau avec neurones, synapses et sécrétion de neurotransmetteurs aussi appelés « les molécules des émotions »⁴. La neurocardiologie est devenue une discipline à part entière. La découverte, à Montréal, du Dr John Andrew Armour⁵ mettant en évidence ce petit cerveau secondaire totalement impliqué dans tous les processus émotionnels et décisionnaires, a donné les titres de noblesse fondateurs aux neurosciences.

2. Descartes R : *Le Discours de la méthode*, 1637.

3. Les Shadoks, série animée de la télévision française des années 1970.

4. Pert C. : *Molecules of Emotion*, Simon & Schuster, 1999.

5. Armour J. A. : *Neurocardiology*, Oxford University Press, 2004.

Les preuves, s'il en était encore besoin, s'accumulent et viennent étayer ce que les Égyptiens savaient, bien avant nos ères et errements digressifs : le cœur est un centre émotionnel dans toute sa puissance.

Vous connaissiez déjà l'importance du cœur, la sagesse populaire ne l'a-t-il pas inclus dans d'innombrables dictons désuets, maximes minimalistes et brèves de comptoir : « écoute ton cœur », « si le cœur t'en dit », « je n'avais pas le cœur à... », « mon cœur balance », ainsi que le fameux « le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point »⁶. Blaise Pascal ne pensait pas si bien écrire : nous avons l'habitude de dire que le cerveau raisonne, vous verrez plus loin que le cœur résonne. La pratique proposée dans les pages suivantes utilise le principe de la cohérence et de la résonance cardiaques. L'auteur des *Pensées* a aussi compris le danger de la pensée dichotomique qui privilégie soit la raison soit le cœur, n'est-ce pas lui qui a écrit « deux excès : exclure la raison, n'admettre que la raison » ?

Pourquoi le cœur ?

La résonance cardiaque est au carrefour des émotions. La démonstration scientifique n'est plus à faire, les études cliniques publiées soutenant le rôle de la variabilité cardiaque dépassent le nombre de 10 000⁷. Nous sommes en terrain

6. Pascal B. : *Les Pensées*, Paris, France, 1670.

7. Source PubMed le 7 janvier 2012 (10159 publications pour être précis).

scientifique stable. La résonance cardiaque et ses exercices sont des applications pratiques d'une fonction physiologique mesurable dont les effets sont superposables aux pratiques millénaires énoncées plus haut.

Les notions ont aussi été présentées et expliquées dans mes trois précédents livres : *Maigrir par la cohérence cardiaque* », *6 ordonnances anti stress* et *Intuitions*. Dans ce livre je rassemble l'essentiel à connaître, quelle que soit la raison pour laquelle vous désirez apprendre la résonance cardiaque.

Vous découvrirez successivement les explications concernant la variabilité cardiaque, le chaos cardiaque, la cohérence cardiaque et la résonance cardiaque.

QUATRE NOTIONS DE BASE

L'ESSENCE DU 3.6.5 TIENT DANS QUATRE NOTIONS RATTACHÉES au cœur et au système nerveux autonome, quatre notions intimement liées entre elles :

- Pour comprendre le 3.6.5, il faut comprendre **(1) la résonance cardiaque**
- Pour comprendre la résonance cardiaque, il faut comprendre **(2) la cohérence cardiaque**
- Pour comprendre la cohérence cardiaque, il faut comprendre **(3) le chaos cardiaque**
- Pour comprendre le chaos cardiaque, il faut comprendre **(4) la variabilité cardiaque**

Je vous invite à du canyoning intellectuel, retournons à la source du 3.6.5 pour en comprendre les étapes en cascades successives.

Lorsqu'on adopte une respiration lente, ample, régulière, abdominale à la fréquence particulière de 6 cycles par minute il se produit ce phénomène étrange que l'on appelle la résonance cardiaque. Il s'agit aussi de cohérence cardiaque, c'est-à-dire une courbe régulière, ample synchronisée avec la respiration, mais lorsque la fréquence de résonance de 6 respirations par minute est atteinte l'amplitude de la courbe de pouls devient maximum.

La cohérence cardiaque c'est tout simplement la courbe de la variabilité cardiaque qui entre en cohérence avec la respiration. L'état de cohérence cardiaque est un état induit par la volonté, il est temporaire car il ne dure que le temps de la respiration rythmée. La résonance cardiaque est un état de cohérence cardiaque induite par une respiration à la fréquence de 6 respirations par minute.

L'état de cohérence cardiaque entraîne de nombreux effets physiologiques, biologiques et physiques.

LES EFFETS DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Les effets immédiats et fugaces

Ce sont les effets qui durent tant que persiste l'état de cohérence cardiaque induit par la respiration :

- Augmentation de l'amplitude de la variabilité cardiaque.
- La courbe devient arrondie, régulière, on dit qu'elle est cohérente en opposition au chaos préalable.

L'effet ressenti est un effet quasi immédiat d'**apaisement et de calme**. La pression artérielle et la fréquence cardiaque baissent doucement, la sérénité s'installe, le cerveau se met en mode veille attentive et calme.

Les effets immédiats et rémanents

Ce sont des effets qui démarrent pendant la séance, après quelques minutes (en général trois à quatre minutes) et qui persistent pendant plusieurs heures (en général quatre à six heures)¹⁵.

- **Baisse du cortisol** sanguin et salivaire. Le cortisol est la principale hormone de défense sécrétée pendant un stress. C'est l'action de la cohérence cardiaque sur le cortisol qui explique une grande partie des effets de cette pratique sur le stress.

- **Augmentation de la DHEA** (déhydroépioandrostérone), une hormone qui entre en jeu pour moduler le cortisol. Elle a aussi un rôle primordial à jouer dans le ralentissement du vieillissement. C'est la seule hormone qui baisse régulièrement avec l'âge – elle est aussi appelée « hormone de jeunesse ». C'est l'action de la cohérence cardiaque sur la DHEA qui explique une grande partie des effets de la cohérence cardiaque sur le ralentissement du vieillissement.

15. Résultats obtenus principalement par la recherche de l'Institut Heartmath en Californie. C'est le premier institut qui s'est intéressé à la cohérence cardiaque (dès l'année 1991), il a son propre laboratoire et ses chercheurs.



- **Augmentation des IgA** salivaires (Immunoglobulines A), des facteurs qui participent à la défense immunitaire. C'est l'action de la cohérence cardiaque sur les IgA qui explique une grande partie des effets de la cohérence cardiaque sur le renforcement immunitaire.
- **Augmentation de la sécrétion d'ocytocine.** L'ocytocine est un neurotransmetteur d'information émotionnelle très curieux. Elle favorise l'attachement et a été appelée hormone de l'amour. Elle est particulièrement sécrétée par les femmes qui accouchent et qui allaitent et elle semble renforcer le lien avec leur enfant. La sécrétion accrue d'ocytocine par la cohérence cardiaque procure du plaisir à être en présence de personnes aimées. Avoir du cœur, avoir le

cœur sur la main, avoir un grand cœur sont des expressions populaires ancestrales qui trouvent ainsi un écho biologique.

- **Augmentation du facteur natriurétique auriculaire**, une hormone sécrétée par le cœur pour moduler la pression artérielle. C'est cette modulation qui explique les effets très intéressants de la pratique de la cohérence cardiaque sur l'hypertension artérielle.
- **Augmentation des ondes alpha**, ces ondes lentes captées par les électroencéphalogrammes et qui sont des ondes d'éveil calme et attentif. Elles favorisent la mémorisation et l'apprentissage, interviennent dans la coordination, la communication et optimisent la gestion du cortex cérébral pour inhiber les zones non indispensables. De nombreuses pratiques méditatives cherchent à augmenter le nombre de ces ondes, la cohérence cardiaque parvient à ce résultat également.
- **Action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs** (hormones qui véhiculent les émotions) dont la dopamine (hormone du plaisir et de la récompense) et la sérotonine (hormone aux effets complexes qui joue un rôle capital dans la prévention de la dépression et de l'anxiété).
- **Réduction de la perception du stress** et des autres émotions désagréables. Plusieurs études cliniques ont montré qu'une colère suivie de quelques minutes de pratique de la cohérence cardiaque permettait de réduire de façon significative les effets néfastes de cette émotion sur la santé.

- **Impression générale de calme**, de lâcher-prise et de distanciation par rapport aux évènements (confirmé par des études au moyen de questionnaires).

Les effets à long terme

Il n'y a pas d'effet à long terme !

Ce n'est pas vraiment une boutade, c'est une constatation. La seule façon d'obtenir un effet à long terme c'est de pratiquer cette respiration plusieurs fois par jour pour cumuler les effets à moyen terme sur le long terme.

Tous les effets détaillés ci-après sont obtenus par une pratique régulière quotidienne (trois ou quatre fois par jour) pendant au moins cinq minutes. Il semble, toutefois, que les effets se potentialisent avec le temps. La pratique régulière de la cohérence cardiaque, telle que je la recommande, permet, par l'entraînement de cumuler les bénéfices et de progresser.

Les effets bénéfiques apparaissent en moyenne 7 à 10 jours après avoir débuté une pratique régulière de cohérence cardiaque. Ils persistent dans le temps et durent plusieurs semaines après l'arrêt de la pratique.

Les effets à long terme suivants ont été décrits par la recherche médicale :

- **Diminution de l'hypertension artérielle** pour les hypertensions artérielles légères à modérées. Cette diminution est à présent reconnue comme étant un traitement intéressant avant la mise en place de médicaments.

- **Diminution du risque cardio-vasculaire.**
- **Diminution de l'anxiété et de la dépression.**
- **Meilleure régulation du taux de sucre** chez les diabétiques et prévention des accidents neurologiques et circulatoires secondaires à cette maladie.
- **Réduction du périmètre abdominal** et perte de poids chez les personnes obèses.
- **Meilleure récupération à l'effort** pour les sportifs. La pratique de la cohérence cardiaque existe dans le milieu du sport de haut niveau depuis de nombreuses années. Ce fut l'une des toutes premières applications de la cohérence cardiaque.
- **Amélioration de la concentration et de la mémorisation.**
- **Diminution des troubles de l'attention et de l'hyperactivité.**
- **Meilleure tolérance à la douleur**, et diminution de la douleur. Les effets sont particulièrement nets pour des douleurs neurologiques comme la migraine, les sciatiques et les névralgies.
- **Amélioration de la maladie asthmatique.**
- **Impact sur la réduction de l'inflammation** pathologique. La cohérence cardiaque pourrait ainsi participer à la prévention de certaines maladies chroniques.

Cohérence cardiaque 3.6.5, la méthode antistress la + simple du monde

Révélee par le Dr David Servan-Schreiber, la cohérence cardiaque est une pratique thérapeutique reconnue par la science et conseillée par les médecins. Cette pratique, gratuite comme l'air et inspirante, est basée sur une respiration rythmée.

Ce livre vous apprend à l'intégrer à votre quotidien pour qu'elle vous délivre tous ses bienfaits.

3.6.5 c'est...

3 fois par jour, 6 respirations par minute pendant 5 minutes

Les bénéfices de la cohérence cardiaque :

- Gestion du stress, de l'anxiété et de leurs conséquences
- Meilleur sommeil
- Diminution des fringales, perte des kilos émotionnels
- Mise à distance des émotions négatives
- Diminution du risque cardio-vasculaire
- Amélioration de l'apprentissage
- Aide à la prise de décision

**3.6.5 c'est tout ce qu'il y a à savoir pour faire
de la cohérence cardiaque une alliée santé au quotidien !**

Le Dr David O'Hare est médecin et spécialiste international de la cohérence cardiaque. Il forme des thérapeutes, des intervenants professionnels et des coachs au sein de l'institut de formation Equilibios David O'Hare (IFEDO) en Europe francophone et au Québec.

www.thierrysouccar.com

7,90 € PRIX TTC FRANCE

Cohérence cardiaque 3.6.5
112 pages - Format 13 x 19 cm
7,90 €

ISBN 978-2-36549-383-3



9 782365 493833