

La Cohérence Cardiaque

Quelques notions

La Cohérence Cardiaque, un outil incontournable

- Très bon outil de focalisation interne, de recentration, décentration
- La respiration est déjà au cœur de nos pratiques hypno, sophro, ...
- La CC offre des outils de ratification puissants : système InnerBalance ou UργοFeel
- Maintien du lien thérapeutique hors du cabinet
- Outil d'urgence (stress) en consultation ou ailleurs
- Outil pour favoriser l'alliance thérapeutique

Utilité de se former à la CC

- Compréhension du fonctionnement du Système Nerveux Autonome et des systèmes sympathiques et parasympathiques
- Compréhension des mécanismes du stress et le système baroréflexe
- Compréhension de la notion de variabilité cardiaque et de fréquence optimale
- Utiliser la CC comme mode d'induction
- Utiliser la fréquence respiratoire pour agir sur la variabilité de la fréquence cardiaque. Fréquence optimale (0,10 hz) pour une meilleure adaptation à l'environnement, c'est-à-dire 6 respirations par minute.

- **Nous avons naturellement une variabilité de notre fréquence cardiaque qui est chaotique dans notre existence ordinaire. C'est normal. Pourquoi donc chercher à obtenir une périodicité plus régulière par la cohérence cardiaque ?**
- **Parce qu'il existe (chez l'adulte) une fréquence optimale, c'est-à-dire celle qui permet la meilleure faculté d'adaptation à nos environnements (n'oublions que c'est ça le but, mieux nous adapter à notre environnement, en « souffrir » le moins possible et diminuer le stress), et cette fréquence d'oscillation se mesure en Hertz, elle est de 0.10 Hz. Elle est obtenue par un rythme respiratoire précis : 6 respirations par minute, soit une succession d'inspirations et d'expirations de 5 secondes chacune ; (un cycle respiratoire égale donc 10 secondes donc six fois 10 secondes = 60 secondes, une minute). Cette donnée de 0.10 Hz est un fait, parfaitement explicable physiologiquement.**
- « s'adapter à un environnement » ne signifie pas « accepter cet environnement ». Cela inclut aussi, c'est bien évident, la capacité de changer cet environnement si on le souhaite.

L'exercice de base, le 365

- 3 fois par jour
- 6 respirations par minute
 - inspiration 5 secondes
 - expiration 5 secondes
 - avec des variantes 4/6, etc....
- Pendant 5 minutes

Les guides respiratoires

- Respirelax sur Android
- La respirothèque.com

Les outils de ratification de la CC

- Les systèmes IFEDO (Dr David O'Hare), très fiables mais les capteurs d'oreille sont peu pratiques en hypnose
- Le système UrgoFeel, capteur de doigt
- Quelle utilité ?
 - ratification de la CC
 - support d'amélioration de contrôle du stress

Des infos complémentaires

- Explication du système baroréflexe: Dr Astuce sur le baroréflexe
- <https://www.youtube.com/watch?v=rNImnSxPeR4>

Vous trouverez sur le site de la FFPTHI, des exemples et exercices autour de la Cohérence Cardiaque.

Ainsi qu'une bibliographie.

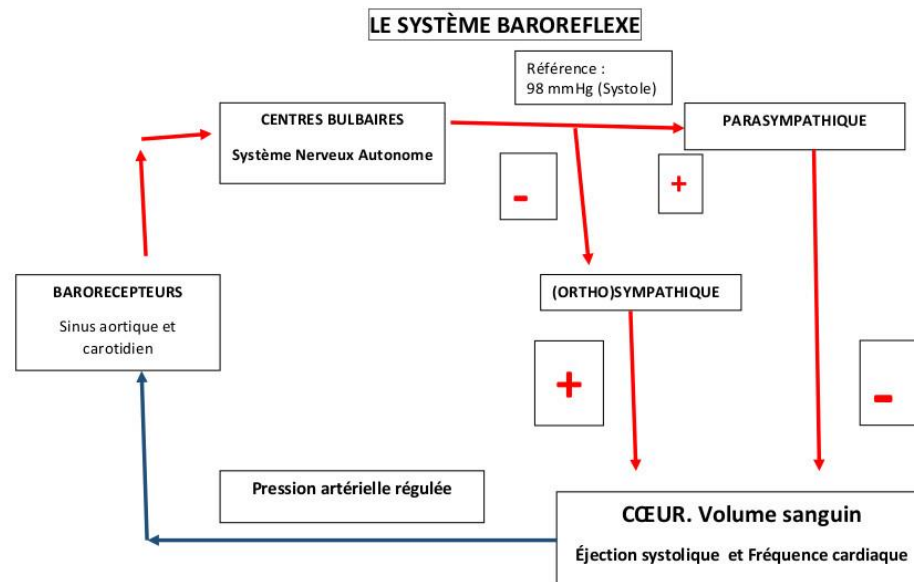


Schéma sympathique/parasympathique

