



CLE : La Cohérence cardiaque



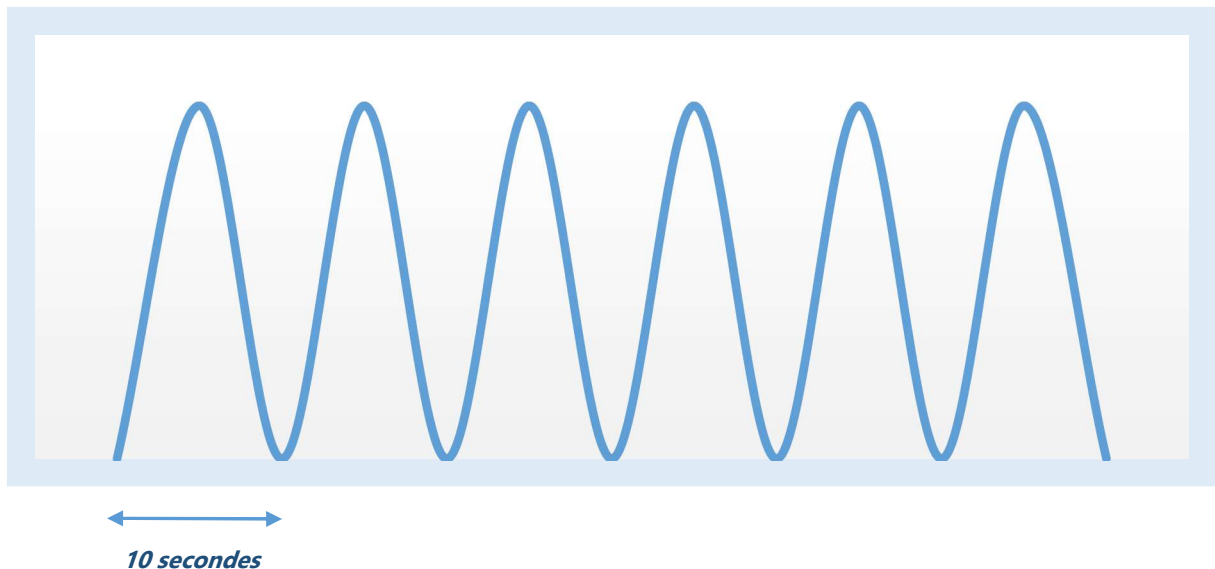
OBJECTIF DE LA CLE :

- Apprendre à contrôler sa respiration, afin de **réguler ses émotions désagréables**.
- Améliorer sa confiance en soi et lâcher-prise.

PRINCIPE :

La variabilité de notre activité cardiaque est un indicateur de notre « calme intérieur ». **Pratiquer une respiration volontaire active peut nous permettre d'atteindre un état neutre** : nos idées sont plus claires, nos préoccupations s'apaisent, et nous reprenons le contrôle de nos sensations et nos émotions. Réaliser une succession de respiration simple « inspiration – expiration » de 10 secondes ; à pratiquer pendant 3 à 5 minutes, idéalement 3 fois par jour.

« CYCLE D'UNE MINUTE »



Suivez cette courbe des yeux ou du doigt selon votre préférence.

Inspirez sur la courbe montante (5 secondes) et expirez sur la courbe descendante (5 secondes).

Reproduire ce cycle d'une minute entre 3 à 5 fois ; idéalement 3 fois par jour.

A NOTER :

*Il s'agit d'un **outil simple, gratuit, sans contre-indication et à la portée de tous !***

Si la pratique assise est conseillée, vous pouvez également pratiquer debout, voir en marchant dès que vous vous sentez à l'aise avec cette respiration particulière.

Respirez de façon tout à fait normal lors de l'exercice, c'est-à-dire par le nez, sans bruit ni profondeur excessive.

Pour un effet significatif, la posologie est de 5 minutes consécutives. Pour autant, les premiers effets positifs se manifestent déjà à partir d'une minute de pratique. Avec l'expérience, la cohérence s'atteint rapidement.

Vous pouvez pratiquer cette technique :

- *A titre curatif : pour se remettre d'une émotion passée par exemple*
- *A titre préventif : pour faire face à une situation et une émotion en particulier à venir*
- *Comme une pratique quotidienne pour favoriser un bien-être général.*

Il existe des outils Internet (vidéos) ou applications pour vous accompagner dans ce processus de respiration (Ex : l'application « Petit Bambou »).