

Respirez !

Pour retrouver votre calme : *la cohérence cardiaque*

Le cœur ne bat pas constamment au même rythme, à la même fréquence. Même au repos, où la fréquence est généralement voisine de 60 battements par minute, cela ne veut pas dire qu'il y a un battement à chaque seconde. Le rythme cardiaque s'adapte en permanence aux besoins du corps. Il accélère et ralentit plusieurs fois même sur quelques battements.

C'est ce qu'on appelle la variabilité cardiaque.

Son amplitude, écart entre la fréquence la plus basse et la plus haute est un signe caractéristique de l'état de santé. Plus elle est importante, meilleur c'est.

Elle diminue avec l'âge, les maladies, la fatigue, le stress, la dépression, et le style de vie (tabac, pollution, sédentarité, surpoids, etc.).

Elle augmente au contraire avec l'activité physique, le repos, la relaxation, les pratiques méditatives, le sommeil, le bonheur et une vie sexuelle épanouie

Plus l'amplitude de la variabilité cardiaque est importante, plus l'espérance de vie augmente.

Comme l'environnement change en permanence, de même que nos sentiments, émotions et pensées, le rythme cardiaque s'adapte en permanence, de manière apparemment chaotique. **C'est le chaos cardiaque.** C'est l'état normal du système et qui permet de maintenir la vie, malgré tous les changements extérieurs.

Cette adaptation est pilotée par le système nerveux autonome, composé de deux systèmes qui s'opposent :

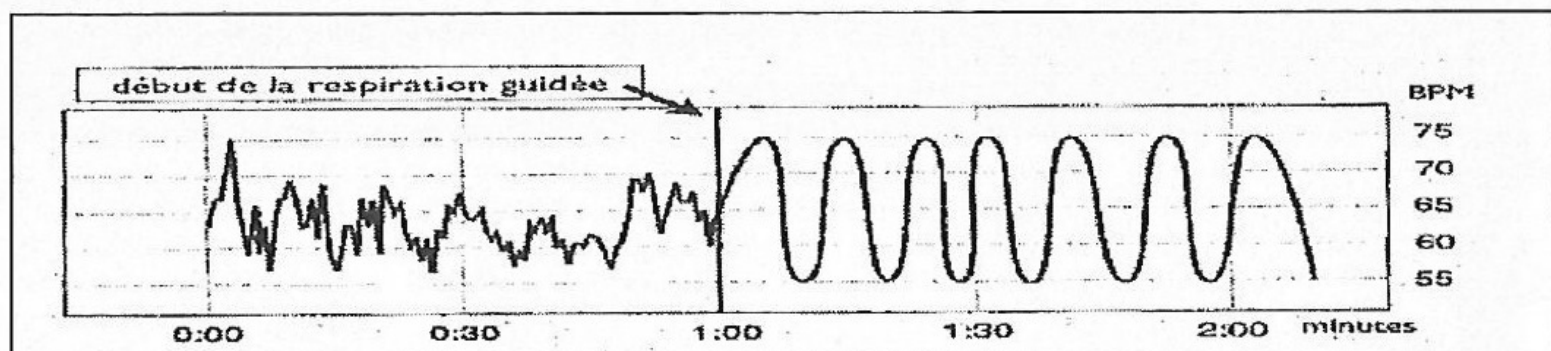
le système sympathique, qui prépare au combat ou à la fuite, en mobilisant nos ressources, par l'accélération du rythme cardiaque notamment. Son médiateur principal est l'adrénaline.

Le système parasympathique, au contraire, est responsable du repos, de la relaxation, et de la reconstitution des ressources. Il ralentit le cœur par l'action du **nerf vague** (à l'origine du « choc vagal » qui se produit lors d'une trop forte stimulation de ce nerf).

Le système sympathique est en quelque sorte l'accélérateur et le parasympathique, le frein.

en agissant sur ces deux leviers, le système nerveux autonome permet l'adaptation à toutes les situations.

Si on met en place une respiration régulière et lente, on constate que la fréquence cardiaque va adopter une variabilité régulière et d'amplitude constante, comme le montre la courbe ci-dessous :



On voit bien l'état chaotique avant la respiration régulière

L'état devient régulier immédiatement après le début de la respiration

Cet état représente la variation du rythme cardiaque qui est en cohérence avec la respiration. De plus, en adoptant **6 respirations par minute** (nous avons normalement entre 12 et 20 respirations par minutes), il se produit le phénomène de **résonance cardiaque**, l'amplitude de la variabilité cardiaque est maximale.

Nous avons donc là un moyen (la respiration contrôlée) d'influencer le système nerveux autonome. En domptant la respiration, nous prenons le contrôle de certains de nos automatismes que nous pensions inaccessibles.

Les effets sur le corps et le cerveau :

On obtient **un effet immédiat** de calme et d'apaisement. Cet effet dure tant que la respiration est contrôlée.

Certains effets sont moins fugaces, et persistent pendant quelques heures après la séance :

- Baisse du cortisol sanguin et salivaire (le cortisol est l'hormone du stress)
- Augmentation de la DHEA (hormone de jeunesse), ce qui explique le ralentissement du vieillissement
- Augmentation des Immunoglobulines A (Ig A), ce qui renforce le système immunitaire
- Effet sur l'hypertension par augmentation du facteur natri-urétique auriculaire
- Augmentation des ondes alpha, ce qui favorise la mémorisation, la coordination et la communication
- Action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs, émotion, récompense et anti déprimeur naturel
- Impression générale de calme et de détachement.
- Augmentation de la sécrétion d'ocytocine (neurotransmetteur d'information émotionnelle, appelée aussi hormone de l'amour)

Principe de base : s'entraîner quotidiennement

C'est une technique qui nécessite un entraînement quotidien !

L'environnement doit donc être calme et confortable aux débuts de l'apprentissage.

Cette technique s'apparente à une pratique de pleine conscience, proche de la méditation. Vous pourrez le pratiquer facilement à tout moment de votre vie, dans la rue, au travail, lors d'une insomnie, dans les périodes de stress, pour préparer un examen etc.

La technique vous est décrite point par point dans la fiche jointe :

« Technique de gestion de l'anxiété »

La prise de contrôle de 90 respirations par jour parmi les 650 millions de respirations inconscientes de toute votre vie va vous permettre d'améliorer cette dernière.

Un seul sujet d'attention et de concentration pendant l'exercice, votre souffle :

*« Inspirez par la bouche ou le nez, ce dernier permet une meilleure attention,
Laissez votre abdomen se gonfler,
Au besoin, posez la main dessus pour le sentir,
Puis soufflez par la bouche, comme pour éteindre une bougie,
La respiration se pratique de préférence assis,
le dos droit, en évitant les mouvements musculaires. »*

Lorsque inspiration et expiration alternent de manière consciente régulière et ample, à la **fréquence de 6 cycles respiratoires par minute**, le message envoyé au système nerveux est celui de neutralité émotionnelle et de recentrage de toutes les régulations.

Lors de l'exercice, **portez votre attention sur le moment présent**,

Mais au début, **ayez l'intention :**

« je vais pratiquer mon exercice de respiration dans l'intention de progresser, de vivre mieux, d'augmenter ma capacité d'adaptation et de changement »

C'est la raison de votre pratique

Il n'y a pas d'effet à long terme. Le seul moyen de capitaliser les effets à moyen terme est de répéter la pratique sur une longue période. L'optimum des effets est atteint au bout de 7 à 10 jours, et persiste plusieurs semaines après l'arrêt de celle-ci.

Apprentissage de la technique :

Quel que soit le moyen utilisé pour décompter les secondes de chaque respiration (choisissez la technique qui vous convient), au bout de quelques jours, vous n'en n'aurez plus besoin, ce sera automatique. Vérifiez de temps en temps que vous êtes tout de même à la bonne fréquence. Avec le temps, on a tendance à dériver et trop ralentir. Ce qui est important dans cette pratique, ce n'est pas de respirer lentement :

**c'est d'effectuer 6 cycles respiratoires par minute
= 5 inspirations / 5 expirations
= 10 secondes X 6**

Les effets de cette respiration cohérente s'observent à partir de 3 minutes, et sont maximaux au bout de 20 minutes. Toutefois des pensées intrusives et l'ennui surviennent en général au bout de 5 minutes. Lorsque les pensées intrusives surviennent, constatez les sans chercher à rentrer en dialogue avec elles, puis revenez à la respiration.

Dans un premier temps, limitez vous à ces 5 minutes. Vous pourrez par la suite augmenter le temps, mais il est plus rationnel de multiplier les séances en terme de rapport temps/efficacité.

La pratique quotidienne :

Puisque les effets persistent de **3 à 6 heures**, en prenant une moyenne on peut établir un planning de **quatre fois dans la journée, espacées de 4 heures** :

au réveil, après le lever mais avant le petit déjeuner. C'est la séance la plus importante de la journée, car c'est elle qui permet le retour rapide à un taux de base de cortisol, pour passer une journée sans stress inutile. Celui-ci, en excès, peut être responsable d'une perte d'espérance de vie de 5 à 10 ans ! Ca vaut le coup de consacrer 10 minutes le matin à regagner ces années 😊

quatre heures après, donc à la pause méridienne, **peu avant le déjeuner**, qu'elle va faciliter, et évitera la somnolence de l'après-midi, ainsi qu'atténuer le pic de cortisol post méridien.

troisième séance quatre heures après, va conditionner le bon déroulement du retour à la maison, ou le début du deuxième travail. Elle est aussi importante que celle du matin. Elle conditionne aussi le sommeil de la nuit suivante.

quatrième séance, si la journée de veille dépasse 12 heures. **Avant le repas du soir, ou une heure avant le coucher. Bon travail !**

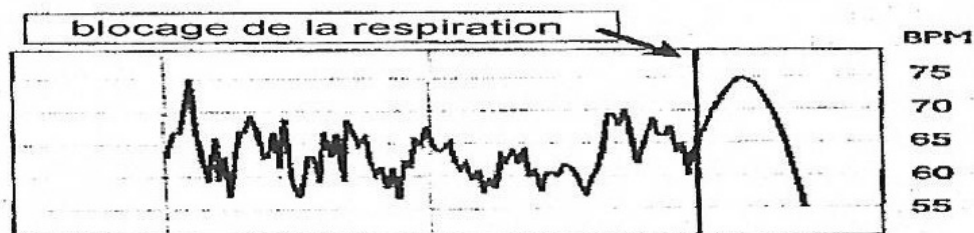
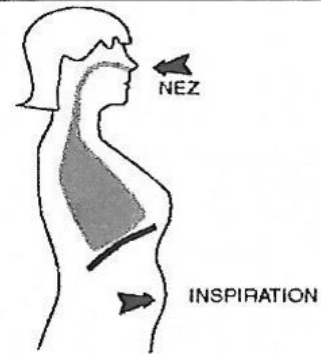
TECHNIQUE DE GESTION DE L'ANXIETE

Phase 1 : Commencer par le blocage de la respiration poumons pleins

Inspirer à fond avec le ventre

Bloquer la respiration, le ventre plein d'air,
10 secondes maximum

Expirer doucement pendant 5 secondes.



« La fréquence cardiaque diminue immédiatement »

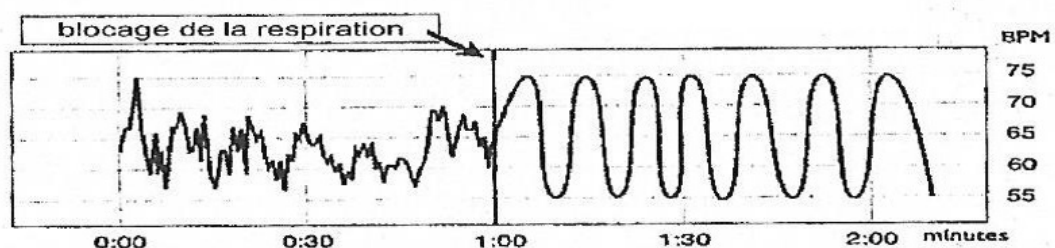
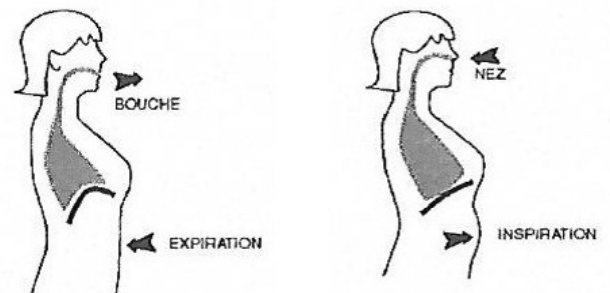
Phase 2 : la Respiration 5/5

Expiration douce, sans forcer, pendant
5 secondes.

Pas de pause entre l'inspir et l'expir

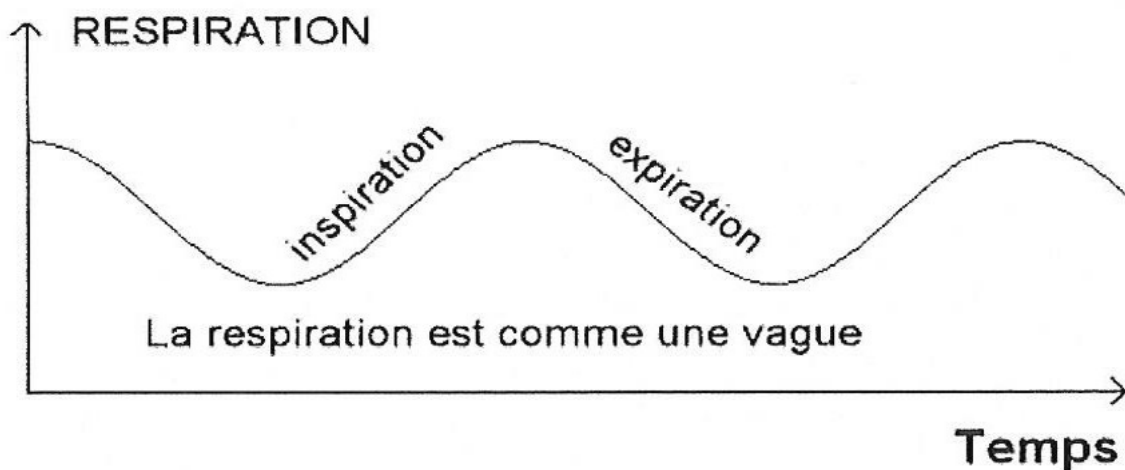
Inspiration douce, sans forcer, pendant
5 secondes, à la mesure de votre
capacité pulmonaire.

Elle doit rester surtout agréable, sans
gêne.



« La cohérence s'installe entre le cœur et le poumon »

NB : Au fur et à mesure de votre expérience, les amplitudes respiratoires peuvent être augmentées, plus vous respirez, plus c'est efficace.



A pratiquer pendant 5 minutes minimum 4 fois par jour, tous les jours, toute votre vie :

Pratique quotidienne, 4 fois par jour/ jusqu'à 8 fois en période d' anxiété.

NB : Dans les premières semaines et **pour un maximum d'efficacité**, utiliser la phase 1 suivie de la phase 2 toutes les 5 mn, choisissez un lieu calme.

Avec l'entraînement, **en pratiquant directement la phase 2**, quelles que soient les conditions, les effets seront immédiats.

A utiliser bien entendu dans les situations anxiogènes, pour trouver le sommeil... **mais surtout quand vous allez bien !**

Vous serez plus efficace lorsque vous en aurez besoin dans un moment de stress !

Cette technique nécessite **un court « ré » entraînement en cas d'interruption**, Votre cerveau restera réactif car il en aura enregistré définitivement les bienfaits.

A pratiquer et à partager avec vos proches, ils s'en porteront mieux.

Bon entraînement !

Notez sur votre cahier de thérapie :

vos ressenti / Progression / Pensées / Emotions :

-
-
-