



3  
6  
5







# POURQUOI ÇA MARCHE?

## WELLOW

L'inspiration accélère le cœur alors que l'expiration le ralentit. Si par notre volonté on reprend le contrôle en égalisant l'inspiration et l'expiration, on court-circuite le système nerveux.

On vient ainsi équilibrer le système nerveux autonome (SNA).

Toutes respirations volontaires, amples et régulières entraînent un état de cohérence cardiaque.

Cet état est amplifié lorsque la respiration atteint 6 respirations / min. en générant un effet de résonance.

# ***POURQUOI RÉPÉTER?***

Parce que l'effet se potentialise avec la pratique et nous arrivons à se mettre en cohérence en une minute seulement...



# LIFESTYLE

WELLOW



**C'est LA STRATÉGIE LA PLUS EFFECTIVE ET SIMPLE de gestion de stress pour...**

- Laisser aller les banalités
- Être présent quand ça compte
- Rire sans se forcer
- Bouger sans se pousser
- Respirer sans tout arrêter.

**Pourquoi le répéter 3 fois en journée ?** Il a été démontré qu'il s'agit du meilleur compromis pour couvrir une période de 12 heures d'éveil.

**Parce qu'on est des amoureux de la vie.**



”

***WE TRAVEL  
NOT TO  
ESCAPE LIFE.  
BUT FOR  
LIFE NOT TO  
ESCAPE US.***

“

**Wellow Ride... on sillonne des régions pour rendre le « fun » cette nouvelle habitude de vie, laissez-vous bercer 3 fois 5 minutes par jour... parce que vous le méritez**



# AVANT LE CAFÉ

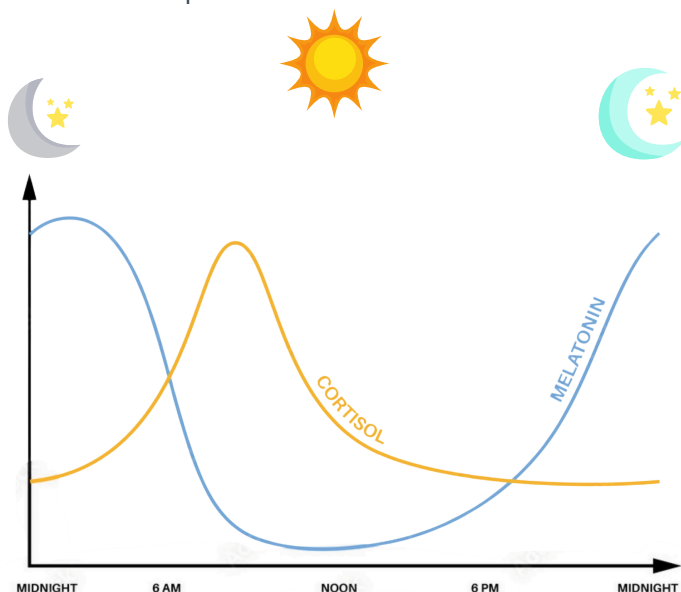
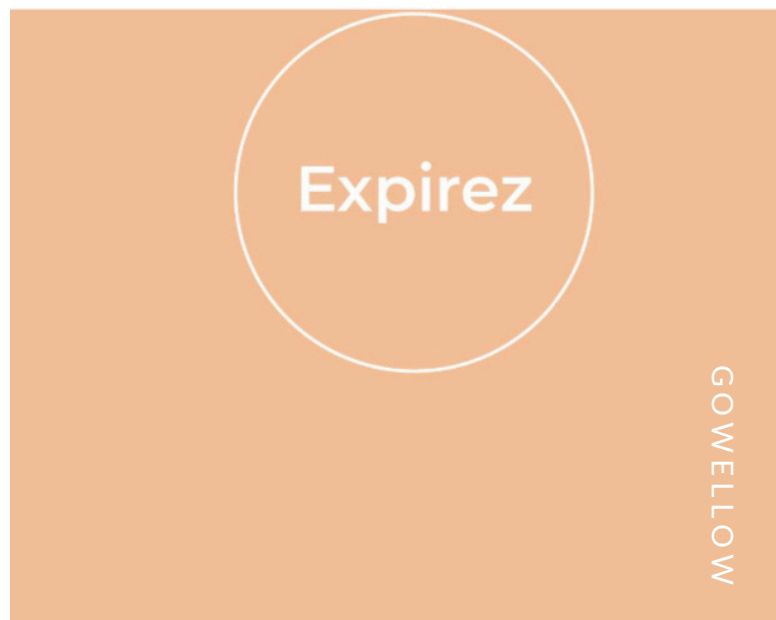
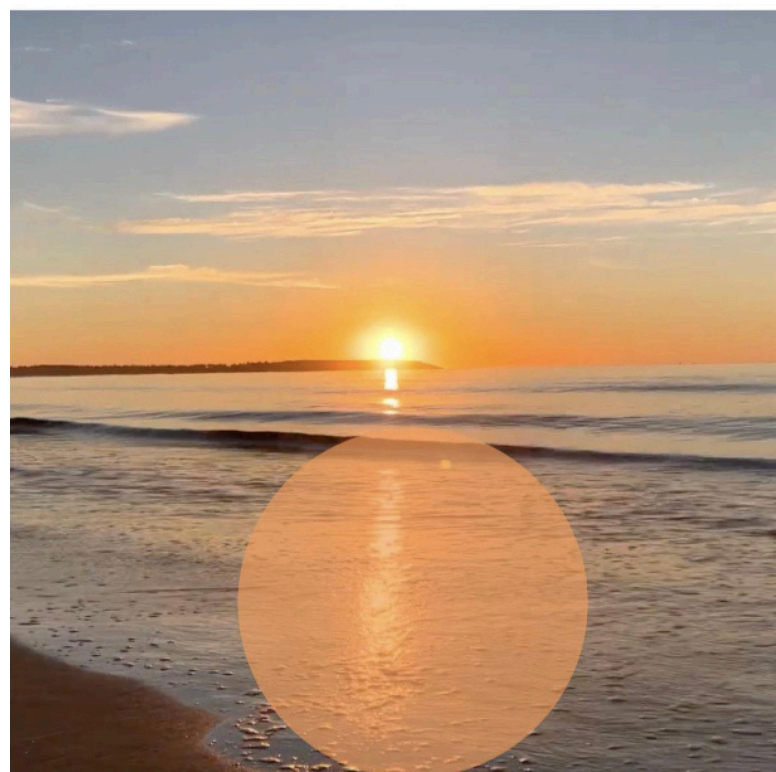
L'induction respiratoire réalisée le matin est la plus importante de la journée, car elle permet d'éviter que le niveau de cortisol demeure élevé toute la journée et facilite la sécrétion de la mélatonine en soirée (voir le diagramme d'un humain parfait). Toutefois, puisque l'effet est fugace, on doit répéter la cohérence cardiaque 4 heures plus tard.

## Effets de la cohérence cardiaque

- baisse de la pression artérielle (si élevée)
- baisse du cortisol (si élevé)
- augmentation du DHEA (hormone jeunesse)
- augmentation de l'ocytocine (hormone de l'amour)
- augmentation des ondes alpha cérébrale (méditation; favorise apprentissage et la mémorisation)
- diminution du périmètre abd

## Effets émotionnels (le stress c'est la peur)

- baisse du stress perçu
- baisse de l'anxiété
- augmentation de la clarté mentale
- augmentation de la mémorisation
- améliore les relations interpersonnelles





# gowellow

## MIDI

La pratique de la cohérence cardiaque le midi facilitera la digestion et optimisera l'énergie d'après-midi afin d'éviter de s'endormir après les repas.

Par la magie de la respiration, on prend le contrôle du coeur.

Dans le monde du travail, on parle beaucoup de micropauses. La pratique de la cohérence cardiaque est non seulement une micropause, elle est une alliée pour agir sur tous les paramètres de santé.



## cohérence cardiaque

midi



# Inspirez

GOWELLOW





# WELLOW O'CLOCK

En théorie, cette pratique de fin de journée pourrait être la dernière de la journée si votre sommeil est bon et que vous êtes dans une bonne période de votre vie.

Elle permet de maximiser le repos: play hard, rest hard.

Puisqu'il est parfois difficile de faire la coupure entre la journée au travail et la soirée et que c'est la seule pratique qui agit en amont des effets pour les stressés d'aujourd'hui étant donnée que notre corps n'était pas fait pour gérer nos stress quotidiens, c'est un bon moment de pratiquer la cohérence cardiaque.



wellow

5

min

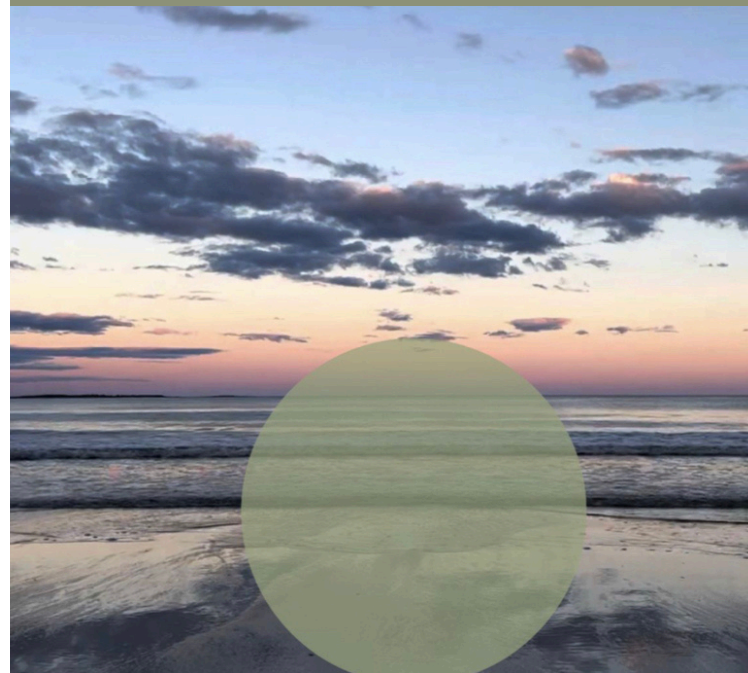
pm

go

tea o'clock

## cohérence cardiaque

PM



go wellow

GOWELLOW



# NUIT

L'approche WelloW vise à stimuler le système nerveux parasympathique pour diminuer le stress et potentialiser le repos.

La routine permet de bien entraîner le système nerveux et le rendre plus efficace pour se mettre en état de détente. Toutefois, la cohérence cardiaque n'est pas de la relaxation, c'est un état de neutralité, d'apesanteur.

Pour mieux vous accompagner, nous avons créé une vidéo unique vous permettant de glisser vers la détente. Il s'agit d'un protocole respiratoire unique au monde. Il vous sera très utile pour initier le sommeil et rester endormi.

Pour les érudits, vous passerez d'une fréquence de 0,1 Hz à 0,15 Hz, soit une fréquence obtenue lorsque le système nerveux parasympathique domine.

WelloW dream

## cohérence cardiaque

avant  
nuit



## Expirez

# AVEC JUNIOR

les enfants entrent très facilement biologiquement en cohérence cardiaque, donc l'adulte peut guider au besoin, mais l'impact du groupe est meilleur.

Pour eux, c'est vraiment plutôt un état de recentrage, parce qu'on ne veut pas optimiser leur « santé métabolique », ils sont déjà au top de leur santé. Toutefois, la pratique régulière augmentera la sécrétion des ondes alpha et optimisera leur disposition à l'apprentissage.

cohérence  
cardiaque

junior

wellow

junior

cohérence  
cardiaque

junior

expire

3 min

5 min

wellow

junior



**\*LA SANTÉ C'EST  
L'ÉQUILIBRE ET LA  
COHÉRENCE  
CARDIAQUE  
RESTAURE LA SANTÉ  
EN AIDANT À SE  
RECENTRER LORSQUE  
LE STRESS A DÉCALÉ  
L'ÉQUILIBRE.**

#GOWELLOW

A woman with blonde hair, wearing a blue tank top and grey shorts, is sitting on a large rock. She is looking upwards and to the right with a slight smile. The background is a clear blue sky. The image has a light blue overlay.

”

***RIRE.***

“

**La santé ce n'est pas que la méditation ou bouger, c'est un équilibre entre le sympathique et le parasympathique... et les émotions positives sont des renforcements positifs pour induire cet équilibre.**



”  
***BOUGER.***  
“



”

***RESPIRER.***

“

alo



”  
***C'EST LA  
SANTÉ.***  
“



# 365

## 03 3 FOIS PAR JOUR

Les effets sur le cortisol durent 4 heures, alors mieux vaut 3 pratiques courtes qu'une longue



## 06 6 RESPIRATIONS PAR MINUTE

Fréquence respiratoire inférieure à notre normale. Elle permet de générer une fréquence de 0.1 Hz, ce qui nous met au neutre entre le système nerveux sympathique et parasympathique.

## 05 5 MINUTES

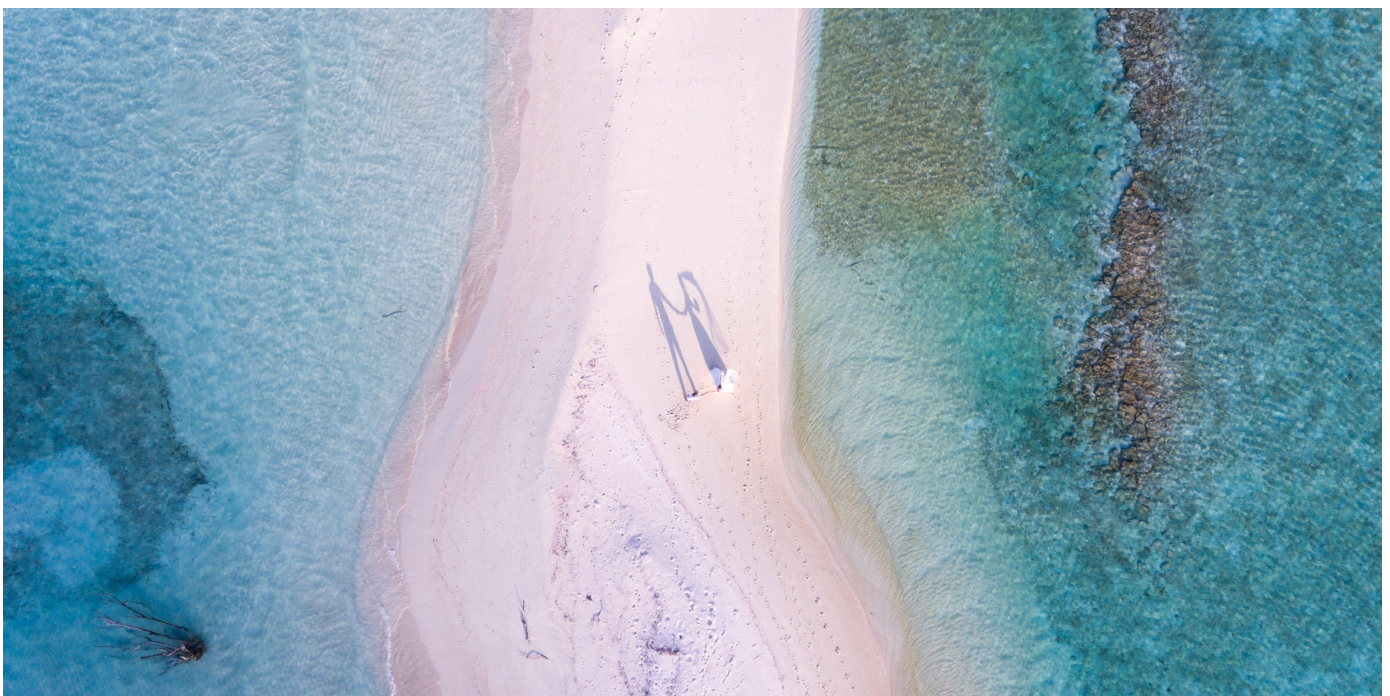
Assez long pour mesurer des effets, assez court pour éviter que notre esprit vagabonde.

## 365 POUR VOUS

- Améliore la distance émotionnelle,
- Augmente la clarté mentale
- Améliore les relations, interpersonnelles et la vitalité

## 365 POUR VOS AMIS, PROCHES, CLIENTS

- DIMINUE LA PRESSION ARTÉRIELLE (SI ÉLEVÉE),
- CALME LE SYSTÈME NERVEUX SYMPATHIQUE ET OPTIMISE LES TRAITEMENTS THÉRAPEUTIQUES EN AUGMENTANT LA RÉCEPTIVITÉ,
- AUGMENTATION DES ONDES CÉRÉBRALES ALPHA... MEILLEURE MÉMORISATION.





5 min

matin

avant  
café

go

# go wellow

## #gowellow



# PROTOCOLE(S)

À adapter à vos besoins et ceux de vos clients

## GÉNÉRAL

- 1- une séance de respiration synchrone
- 2- ce que nous venons de faire est de la cohérence cardiaque
- 3- la cohérence cardiaque est un état d'équilibre de notre système d'adaptation
- 4- l'adaptation se fait par le SNA
- 5- le SNA a 2 branches
- 6- le SNS (SOS) est activé par le stress, l'adaptation active (froid, bouchon sur l'autoroute, retard, moment de la journée)
- 7- le parasympathique est dominant pendant la relaxation, le repos et la restauration de l'énergie
- 8- l'inspiration active le sympathique
- 9- l'expiration active le parasympathique
- 10- lorsqu'on égalise volontairement les respirations, on équilibre le SNA
- 11- lorsqu'on respire à 6 / minute, l'équilibre et les effets sont optimaux

Plus on pratique régulièrement, plus on est autonome à entrer en cohérence sans guide respiratoire, plus on est autonome dans la gestion du stress et de notre santé.

## À LA MAISON

- Quels sont les meilleurs moments ?
- Quels sont les effets recherchés ?

## LE RECENTRAGE

Le recentrage est possible lorsqu'on pratique régulièrement.

Quand l'utiliser ? Avant le dentiste, après un examen, avant une présentation orales, etc. Elle est parfaite pour faciliter les transitions, car même à l'âge adulte, nous ne sommes pas toujours experts dans l'art de passer à autre chose.

## AMÉLIORER LA MÉMORISATION

- 50 minutes de travail
- 10 minutes de pause
- 1 à 3 minutes de cohérence cardiaque (on ferme le dossier émotionnel et on reprend)
- se remettre au travail (à l'étude).

L'acétylcholine et le DHEA sont des hormones très importantes dans la mémorisation. La cohérence cardiaque réduit le cortisol et augmente le DHEA en plus d'augmenter l'activité cérébrales des ondes alpha.

## AVANT UN ÉVÉNEMENT STRESSANT

Si on souhaite...

- Augmenter le focus: avant le sport et/ou l'activité
- Retrouver le calme après cette hausse d'adrénaline: après l'événement.

Lorsque la cohérence cardiaque est faite de cette façon, elle a pour objectif de retrouver le calme ou de créer un apesanteur émotionnel, mais ne permettra pas d'augmenter l'amplitude de la variabilité cardiaque. Pour un jeune adulte, cela peut être amplement suffisant, étant donné qu'il est jeune et ne vise peut-être pas déjà à mettre de l'argent dans ses réer.

## RECENTRAGE

Retour au neutre en égalisant l'inspiration et l'expiration.

Pourquoi l'utiliser ?

- Revenir dans le moment présent
- effets instantanés
- simple, gratuit, efficace.

Quand faire le recentrage ?

- Lors d'une abréaction émotionnelle
- retour au calme
- retrouver un équilibre émotionnel
- dans les transitions du quotidien.

La santé c'est l'équilibre entre mon système de  
dépense et de revenus. La cohérence cardiaque  
c'est mon comptable bienveillant.

6 à 10 respirations suffisent lorsqu'on pratique la cohérence cardiaque régulièrement.

## RESPIRATION SYNCHRONE

La plus utilisée et enregistrée dans notre mémoire. Ce n'est pas un protocole de santé, c'est un recentrage physiologique, émotionnel et psychologique.

Quand le faire ?

- en collectivité, car a un effet rassembleur (ocytocine)
- synchroniser 2 personnes (par exemple avant une opération ou travail d'équipe important)
- technique de choix avec l'enfant qui pratique régulièrement: effet rassurant peu importe où il est
- avant d'entrer sur la glace, en réunion, etc.

## RESPIRATION GUIDÉE

Utilisation d'un guide respiratoire pour imposer une fréquence déterminée.

Pourquoi le faire ?

- atteindre état de fréquence du système nerveux
- respiration en résonnance
- recentrage physiologique et émotionnel
- augmenter l'amplitude de la variabilité cardiaque pour augmenter la capacité de nous adapter aux contraintes de la vie
- pratique de choix pour programmer le système nerveux et débiter par un objectifs simples et atteignables.

Ce n'est pas de la magie, c'est le secret de l'arythmie sinuale.

## RESPIRATION CONSCIENTE

Apprendre à observer et à ressentir la respiration.

Comment faire ?

- observation simple des mouvements respiratoires
- l'inspiration est active
- l'expiration est passive (laisser aller)
  - 3 volumes pour la respiration
    - abdominale basse: antéro-postérieur
    - thoracique: latéral
    - claviculaire: vertical (l'ascenseur)

Pourquoi le faire ?

- induction simple de la cohérence cardiaque en égalisant l'inspiration et l'expiration
- permet de poser l'attention sur la respiration et de focaliser.

Apprendre à observer et à ressentir la respiration.

## RESPIRATION D'ÉCOUTE

Recentrage d'une minute, on garde ça simple pour permettre les ondes alpha et faciliter l'écoute.

Pourquoi le faire ?

- protection émotionnelle
- attitude non judgementale
- instaurer le silence et l'écoute de l'intervenant
- faciliter l'écoute active
- on ne peut pas être en cohérence et parler, alors on écoute :)

Par ex.: « je me suis mis en cohérence pour prendre une distance et mieux vous écouter. C'est une technique de régulation émotionnelle qui pourrait aussi être utile. » Avec la pratique, elle devient un réflexe.



# Types de respiration

La cohérence cardiaque c'est une assurance-vie  
communicative

## RESPIRATION D'EMPATHIE

Sécrétion d'ocytocine et maximise l'atteinte de cohérence.

Pourquoi l'utiliser ?

- Pour accompagner la démarche thérapeutique avec bienveillance, et ce, même si on est une personne cartésienne.

Objectifs ?

- effets bénéfiques par transmission
- protection individuelle.

Même les animaux y sont sensibles.

## INTER-COHÉRENCE

Le sinus auriculaire est un générateur électromagnétique qui émet un champ magnétique de quelques mètres autour de soi.

En résumé, le coeur et son mini-cerveau émettent des ondes radio.

Quand le faire ?

- avec un nourrisson (lecture du Dr Harvey Karp à ce sujet)
- en médecine vétérinaire
- en groupe.

L'objectif est de se synchroniser dans ce cas précis et non d'augmenter l'amplitude cardiaque.

Effets de la pratique:

- recentrage individuel qui est contagieux
- professionnel et bénéficiaire sont en cohérence pour une intervention, un transfert, etc.
- protection du professionnel.

## EN CLINIQUE

Comment l'enseigner, outre qu'en l'expliquant ?

- expérimenter (WelloW est selon nous le plus beau guide respiratoire ... :))
- expliquer simplement: on veut augmenter la marge d'adaptation pour équilibrer les IN et les OUT
- proposer via des objectifs fonctionnels (avant le café, midi, avant souper, avant couché)
- valider s'ils pratiquent et adapter le protocole au besoin
- puiser dans la ressource: être l'exemple en pratiquant régulièrement quelques respirations de recentrage.

# Questions fréquentes

Les inédites (ne pas distribuer, pour votre pratique personnelle uniquement)

**Q. Est-ce que la cohérence cardiaque est de la relaxation ?**

R. Non. Ce sont 2 entités physiologiques différentes.

Le stress: le SNS entraîne une augmentation du cortisol en réponse au stress. La relaxation entraîne une inhibition complète du SNS, le tonus sympathique musculaire est retiré. D'ailleurs, c'est pour cette raison qu'on dort couché... La relaxation comme le sommeil entraîne une inhibition du SNS et une petite stimulation du parasympathique et se nomme la relaxation. Un relâchement musculaire. La cohérence cardiaque est plutôt un équilibre entre le sympathique et le parasympathique et nous avons une très grande équilibre mesurable par le cardiofeedback. La pratique régulière cherche à augmenter la force de cette équilibre et la puissance des 2 systèmes en même temps. Le stress est un décalage en sympathique, la relaxation est un décalage en parasympathique. Cette stimulation entraîne la stimulation optimale des 2 systèmes et c'est pour cette raison qu'elle s'intègre très bien dans une notion d'ergothérapie qui vise à rééquilibrer le système nerveux autonome afin de potentialiser la capacité de nous-même ou nos patients de s'adapter tant en situation de stress qu'en situation de repas. On travaille fort, on se repose efficacement.

**Q. Dois-je respirer par le nez ou par la bouche ?**

R. En termes de cohérence cardiaque (périodicité, amplitude), cela ne change rien. Nous devons être cohérent et tenter de recréer ce que vous faites dans votre vie pour faciliter l'atteinte de l'équilibre pour le système nerveux autonome. Toutefois, si vous avez tendance à perdre le focus rapidement, il peut être facilité d'inspirer par le nez et expirer par la bouche. Quand on inspire par le nez, on sent l'écart de température entre l'intérieur et l'extérieur et on augmente la conscience sur la respiration. Quand on expire par la bouche, en raison du bruit, on porte également davantage notre attention sur le temps expiratoire.

**Q. Dois-je respirer par le ventre ?**

R. En matière de cc, la seule consigne est le respect du cycle respiratoire de 10 secondes. Les autres recommandations facilitent la qualité de la respiration et le baroréflexe est amplifié. Il est bon d'avoir une respiration qui augmente le volume abdominal.

**Q. Couché ou debout?**

R. Ça dépend. Est-ce que la pratique est destinée à faire partie du 3-6-5, si oui, il vaut mieux être vertical pour synchroniser la respiration avec le baroréflexe. L'objectif est d'augmenter l'amplitude de la variabilité cardiaque. Lorsqu'on est couché, on perd 30% d'amplitude. Si je suis couché, je pratique la cohérence cardiaque pour retrouver le sommeil et donc, d'un recentrage. À ce moment, aucun problème pour la position couchée.

**Q. J'ai de la tension, puis-je pratiquer la cohérence cardiaque pour traiter cette maladie ?**

R. Améliore l'équilibre sympathique et parasympathique, diminue le pouls et améliore la pression artérielle. Toutefois, la pratique de la cohérence cardiaque n'est pas un traitement, mais oui, tous les hypertendus vivront des bienfaits rapides sur leur santé. La personne pourra faire le suivi avec son médecin. L'hypertension artérielle est une condition tout indiquée pour intégrer la cohérence cardiaque en début de programme, et ce, que ce soit en santé physique ou psychologique.

**Q. J'ai de l'hypotension artérielle et vous me proposez la même chose qu'un hypertendu, est-ce correct ?**

R. Oui. Vous le constaterez régulièrement que c'est du recentrage en équilibrant le système nerveux autonome. Ce n'est pas un traitement chimique qui réduit le sympathique / parasympathique. Encore mieux si vous pratiquez avec un hypertendu, la pratique est communicative!

**La pratique de la Cohérence Cardiaque chez l'enfant**

**Q. Et chez les enfants ?**

R. Il n'y a pas d'âge. La seule limite est de suivre le guide respiratoire. Chez les enfants, ils ont une capacité extrêmement puissante de se mettre en cohérence cardiaque. Une seule respiration. Toutefois, l'objectif n'est pas d'augmenter l'amplitude de la variabilité cardiaque, mais plutôt un recentrage. Nous ne sommes pas obligé de faire 5 minutes. La pratique régulière ne s'applique pas selon le protocole de 3 -6-5, mais plutôt pour faciliter les transitions ou optimiser les périodes d'études, de retour au calme, etc.

**Q. Y-a-t-il des protocoles spécifiques TDA/H ? Une personne se demandait si des protocoles "spécifiques" avaient été testés sur les enfants avec tda/h ? Ou du moins si Dr O'hare a essayé un tel protocole avec ce type de patients qui a été plus pertinent ou plus efficace que le 365 (difficile à mettre en place et tenir avec ce type de patients) associé au calmexpress avant toute activité nécessitant concentration.**

R. Il n'y a pas de protocole spécifique pour le TDA/H. Par contre, le 365 ne s'applique pas chez l'enfant. Pour ce qui est du TDA/H, chez l'enfant, avant la puberté, on met en place des séances accompagnées, si possible, de type respiration synchrone. La fréquence respiratoire importe peu. Si la respiration à 6 par minute est bien supportée, elle peut convenir. 2 à 3 minutes de respiration synchrone plusieurs fois par jour et, des calmexpress réalisés par l'enfant seul avant des événements demande un supplément de concentration. On peut, à un stade avancé, utiliser le niveau de cohérence cardiaque pour faire un type d'entraînement.

**Q. Je souhaiterais pratiquer la cohérence cardiaque avec les enfants de ma classe de CM1. Cette pratique est-elle faisable avec le masque imposé par la pandémie ?**

R. OUI, sans aucun problème. Cette question a très souvent été posée pendant cette pandémie. C'est la durée de l'inspiration et de l'expiration qui est importante. La durée de ces mouvements respiratoires n'est pas impactée par le masque.

# Questions fréquentes

Les inédites (ne pas distribuer, pour votre pratique personnelle uniquement)

## Les contre-indications de la cohérence cardiaque

**Q. Pouvez-vous me citer les contre-indications les plus importantes qui interdisent à une personne de pratiquer la cohérence cardiaque en raison des risques possibles ?**

**R.** Il n'y a aucune contre indication à la pratique de la cohérence cardiaque empêchant sa pratique. Enfants, femmes enceintes, maladies chroniques ou aiguës, aucune contre indication. Il y a parfois des effets indésirables ou inconfortables. Ces effets sont temporaires et cèdent, le plus souvent, à une installation progressive de la pratique de cohérence cardiaque.

## Et qu'en est-il de la ménopause ?

**Q. Que peut on dire chez la femme en ménopause par rapport à la variabilité la Fréquence cardiaque ? Quel impact au fur et à mesure de son évolution et des différentes phases plus ou moins intenses qui vont et viennent...je parle ici pour les femmes qui ne prennent pas d'hormones de substitution et qui viennent intensément ces impressions de fluctuation cardiaques lors des bouffées de chaleur....épuisantes...**

**R.** La ménopause, avec l'interruption d'une bonne partie des lignées des hormones sexuelles, bouleverse le climat hormonal et son équilibre. Il y a une réduction importante de l'amplitude de la variabilité cardiaque dès la période péri-ménopausique et lorsqu'on l'analyse, on s'aperçoit qu'elle se fait au détriment du système nerveux parasympathique principalement avec l'effondrement de la DHEA et de la progestérone. Il s'ensuit les troubles neuro-végétatifs de la ménopause, troubles du sommeil, bouffées de chaleur, prise de poids, troubles cutanés, sécheresse des muqueuses. Tout est explicable par la physiologie. Et OUI, trois fois OUI, la pratique régulière de la cohérence cardiaque devrait être renforcée à ce moment-là.

**Q. Est ce que la pratique de cohérence cardiaque permet à plus ou moins long terme d'agir sur les sueurs nocturnes et les bouffées de chaleur ?**

**R.** Pour les sueurs nocturnes et les bouffées de chaleur, les retours montrent que OUI il y a souvent une amélioration de ces deux symptômes fréquents, en particulier pendant la période péri-ménopausique. C'est normal car ce sont des "décharges" parasympathiques par hypersensibilité caractéristiques de la ménopause. Mais, encore une fois, on manque cruellement d'études cliniques pour étayer ces observations empiriques.

## Effets généraux

**Q. Est-ce normal d'avoir la tête qui tourne ? J'ai la tête qui tourne, les poumons qui "brulent" et la gorge serrée après la pratique de cohérence cardiaque. Est ce normal ?**

**R.** Ce n'est pas "normal" mais parfois rencontré. Ces désagréments rentrent toujours dans l'ordre avec la progressivité de l'introduction de la cohérence cardiaque, il s'agit d'une hypersensibilité réactionnelle. Commencez par des séances plus courtes, une minute par exemple et passez à deux minutes après une semaine, trois minutes après trois semaines etc... La consigne c'est aussi d'arrêter dès que c'est inconfortable et de reprendre ensuite.

**Q. Quels sont les effets bénéfiques pour la circulation sanguine ? Le recentrage (et donc la cohérence cardiaque) entraîne un rééquilibrage au niveau de la circulation par les phénomènes de vasoconstriction et vasodilatation. Peut-on en déduire que la pratique de la CC est favorable pour les personnes qui souffrent d'une mauvaise circulation (jambes lourdes...etc...). Cela pourrait être un argument supplémentaire à mettre en avant.**

**R.** Deux pistes de réponse selon le type des vaisseaux sanguins concernés. La circulation artérielle : l'action du tonus sympathique est importante, il est présent dans de nombreuses pathologies et en particulier dans l'hypertension artérielle et les autres troubles cités dans le cours. La migraine est aussi un phénomène vasculaire d'alternance entre vasodilatation et vasoconstriction anarchique et inconfortable. Pour ces pathologies, la pratique régulière de la cohérence cardiaque a été constatée comme étant un bon adjuvant aux traitements.

La circulation veineuse, dans le cas des jambes lourdes est que l'impact du tonus sympathique est moins présent et les troubles sont davantage liés à un affaiblissement de la paroi veineuse, une distension du tissu élastique vasculaire. Je n'ai pas trouvé de mention ou d'expérience de la pratique de la cohérence cardiaque dans ces indications-là. La sédentarité, le surpoids et le manque d'activité musculaire des membres inférieurs sont à recommander, mais la cohérence cardiaque n'est pas une contre-indication non plus.

**Q. En combien de temps observe-t-on les effets bénéfiques ? Les études réalisées sont basées sur des mesures longues de plusieurs années et il faut du temps pour observer une évolution de la fréquence cardiaque. Quelle serait la durée minimum nécessaire pour percevoir cette amélioration de la fréquence cardiaque avec une pratique régulière (365, méditation, etc...) ?**

**R.** La réponse est purement empirique, basée sur l'expérience et le retour de milliers de personnes suivies par Dr O'hare et par les coachs formés au cours des près de vingt ans. Un mois pour commencer à voir un début de modification vers une augmentation de l'amplitude de la VFC. Par contre la vérification de cet état nécessite un matériel de mesure de la VFC que ne permettent pas les logiciels habituels. En clinique (Ergo autonomie), on observe une capacité à entrer en cohérence cardiaque après 10 jours.

**Q. La pratique de la cohérence cardiaque favorise-t-elle le système immunitaire ?**

**R.** Oui, la cohérence cardiaque renforce le système immunitaire qui relève du système nerveux parasympathique. Pas de changement dans la pratique : trois fois par jour, six respirations par minute pendant 5 minutes.



# Questions fréquentes

Les inédites (ne pas distribuer, pour votre pratique personnelle uniquement)

**Q. L'effet des pauses respiratoires. Dr O'hare explique que la courbe est plus « jolie » sans pause mais qu'en est-il des effets ?**

R. Ici, on signifie que la courbe a un aspect plus sinusoïdal, le passage de sympathique à parasympathique à sympathique etc. est plus coulé, fluide. La courbe ressemble davantage à une véritable oscillation que l'on retrouve dans tout phénomène ondulatoire où les pauses, les disruptions des courbes n'existent pas. Il semblerait, et on met l'emphasis sur le choix de mot « semblerait », que cela soit plus profitable au niveau des effets physiologiques. Ceci est sur le court terme, quant au moyen et à long terme on n'en sait rien, personne ne s'est penché sur la question avec des moyens d'investigation suffisants. Par contre, une fois de plus, aucun document ou publication pour le conforter. C'est pour cela que tant que la somme des secondes inspiration + rétention + expiration + pause est proche de 10 secondes (la période) vous pouvez recommander ce que vous avez l'habitude de faire.

**Respiration à 6/6 semble plus efficace pour moi**

**Q. ... Par ailleurs j'arrive beaucoup mieux à être en cohérence à 6/6 qu'en 5/5 (Heart Tracker à l'appui) Est-il possible que le SNA oscille à 6/6 et non 5/5 ou bien faut-il persévérer avec le 5/5 ?**

R. Il est vrai que certaines personnes ont une amplitude plus importante avec un cycle de respiration légèrement plus lent que le 6 par minute et une période de 11 ou 12 secondes est intéressant dans ce cas-là. C'est le cas des personnes de grande taille, la fréquence de résonance est plus basse (la période plus longue). Les normes datent de 1996 et il n'y a pas eu de publication officielle depuis. Mais la population a grandi et la fréquence de résonance est aussi corrélée à la taille.

**Autres protocoles respiratoires ?**

**Q. Il existe d'autres techniques de respiration en yoga. Peut-on les pratiquer avec le même bénéfice ou les abandonner ? Inspirer et faire des pauses de 2 secondes entre l'inspiration et l'expiration ou faire des respirations carrées sur 5 secondes voire 6 secondes ?**

R. Il y a la cohérence cardiaque et les autres approches. Les techniques sont différentes mais elles ont la même finalité : une meilleure santé. On peut pratiquer la cohérence cardiaque et les autres techniques, mais pas simultanément. La cohérence cardiaque demande des consignes strictes pour que ce soit de la cohérence cardiaque.

**Respiration à 5,5/5,5 ?**

**Q. Il semblerait que la durée 5,5 / 5,5 soit un peu supérieure à la durée classique 5/5. De plus en plus d'applications proposent cette durée.**

R. Les publications officielles se basent toujours sur les données de la Task Force de 1996 qui sert toujours de référence. On s'y conforme donc. La raison vient de l'augmentation de la taille moyenne de la population depuis les études répertoriées dans la documentation de 1996. Toutes les recommandations que vous citez n'ont pas fait l'objet de publications scientifiques, elles sont purement empiriques, mais exactes et non officielles pour le moment. Et puis, il faut obligatoirement un guide respiratoire pour atteindre la demi-seconde de plus. On n'a pas vraiment besoin d'une telle précision, même si elle est théoriquement possible et probablement favorable.

**Cohérence Cardiaque et pauses respiratoires ?**

**Q. Que se passe-t-il en cas de suspension/ arrêt ponctuel (quelques secondes) de la respiration ? Ceci est notamment conseillé dans certaines techniques et notamment marche afghane.**

R. Les pauses et les rétentions respiratoires sont le sujet de très nombreuses questions. On entend par pause un blocage respiratoire après l'expiration (parasympathique) et la rétention un blocage respiration après l'inspiration (sympathique) on retient l'air. Pour ce qui est de la cohérence cardiaque on ne note pas de différence si la durée inspiration + rétention = expiration + pause. Par contre pour avoir observé des centaines de tachogrammes avec et sans blocage, la courbe est plus régulière, sinusoïdale, lorsqu'il n'y a pas de blocage respiratoire. Mais... je n'ai jamais vu de publication ou de confirmation sur le sujet. J'aurais donc tendance, en Cohérence Cardiaque à recommander de ne pas faire de pauses ou de rétentions. Mais c'est vraiment minime, et si vous recommandez des pauses, jusqu'à avis contraire et documenté, faites ce que vous avez envie ou l'habitude de faire.

# Questions fréquentes

Les inédites (ne pas distribuer, pour votre pratique personnelle uniquement)

## La pratique personnelle de la Cohérence Cardiaque

Que faire si on travaille la nuit ? « Je suis confrontée au stress de mes collègues en milieu hospitalier qui alternent jour et nuit et leur question est : comment pouvons nous introduire la cohérence cardiaque lorsque nous travaillons de nuit ? »

R. On prend comme heure de la première séance celle du réveil habituel. Les séances suivantes sont effectuées toutes les 3 à 4 heures. Si une séance est proche d'un repas, il est plus intéressant de la pratiquer avant ce repas.

### Cohérence Cardiaque et activité physique intense ?

Q. Dans le cadre d'une marche active, physique par exemple sur terrain accidenté, quel serait le délai approximatif à respecter entre la dernière séance de cohérence et le début de l'effort pour ne pas être contre productif ?

Réponse : Tout dépend de la finalité de l'activité physique. Si c'est pour une compétition, si on a le besoin de stimuler au maximum son système nerveux sympathique pour plus de dynamisme et de puissance. Il vaut mieux attendre une heure ou plus. Ce serait contre productif en effet. Si c'est simplement pour le plaisir pas de délai.

### Cohérence cardiaque et autres activités

Q. Est-ce intéressant d'appliquer la cohérence cardiaque pendant 10 min seulement en même temps qu'une séance d'étirements ?

R. La cohérence cardiaque (s'agissant d'un équilibre entre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique) ne peut être obtenue qu'avec une absence de mouvement musculaire. Il existe une exception, il s'agit des mouvements musculaires tellement lents qu'il n'entraînent pas d'accélération de la fréquence cardiaque. Lors d'un mouvement musculaire, avec accélération de la fréquence cardiaque, le système nerveux sympathique est stimulé de façon prédominante, l'équilibre est donc rompu.

### Pratiquer la cohérence cardiaque en position couchée ?

Q. Je voudrais savoir, puisqu'une séance de cohérence cardiaque égale à 30 cycles inspirs-expir, (6x5) dans le cas où nous faisons la séance allongé et où nous perdons 30% d'efficacité, si on doit allonger la pratique de 10 cycles supplémentaires pour compenser la perte d'efficacité et retrouver celle que l'on a en pratique respiratoire verticale ?

Réponse : C'est une très bonne idée de "compenser" la perte d'efficacité par des séances plus longues. Ma réponse est donc OUI.

## La pratique professionnelle de la Cohérence Cardiaque

### Angoisse pendant la pratique

Q. Qu'est ce que cela traduit le fait qu'une personne réveille des angoisses lorsque elle fait de la cohérence cardiaque ?

R. C'est une réaction possible quoique rare. Comme tous les effets inconfortables, la recommandation est d'arrêter toutes les séances dès que les effets inconfortables surviennent. Reprendre une nouvelle séance plus tard, après quelques heures. La pratique régulière, fera, par la suite, une partie de la prise en charge de ces angoisses.

### La Cohérence Cardiaque avant la visite chez un médecin ou l'ergothérapeute qui abordera le travail ?

Q. Comment se préparer pour la visite chez le docteur ? Quelle serait la pratique pour surmonter la peur du médecin ?

R. Déjà en parler avec le médecin, c'est la meilleure approche, il est le mieux placé pour s'impliquer dans cette désensibilisation. Le jour de la consultation, toutes les consultations, commencer le matin par une séance plus longue que d'habitude, une dizaine de minutes. Puis une nouvelle séance dans la salle d'attente. Lors de chaque visite. Mais le mieux, c'est de trouver une solution avec le professionnel ou l'environnement de travail.

### Respiration Synchrone sans guide respiratoire ?

Q. Comment faire une synchronisation en début de consultation avec un.e patient.e qui ne connaît pas la C.C. ?

R. La Respiration Synchrone ne nécessite pas d'être exactement à 6 respirations par minute, c'est plus la synchronisation que la fréquence qui est importante. Si vous pratiquez régulièrement, il y a de fortes chances que vous atteigniez la cohérence cardiaque sans guide respiratoire. Le plus simple c'est de dire : « nous allons synchroniser nos respirations, vous suivez ma main, j'inspire, ma main monte, j'expire, ma main descend, faites-le avec moi.

Q. Comment proposer la cohérence cardiaque aux personnes aux horaires de travail décalés et irréguliers comme les soignants par exemple ? Infirmière pendant 15 ans à l'hôpital, je ne supportais plus ces changements de rythme, maintenant je comprends pourquoi... La cohérence cardiaque m'aurait-elle aidée ? La courbe de cortisol dans ces cas-là doit être complètement chaotique non ?

R. En pratique, il faut proposer des horaires adaptés au cycle du patient. Première séance au réveil quelle que soit l'heure, deuxième environ quatre heures plus tard, troisième environ quatre heures plus tard. En privilégiant avant un repas ou collation si la séance tombe près d'un repas. La courbe du cortisol, chez les personnes en travail posté, se cale sur les horaires veille/sommeil. Si les heures changent souvent, la courbe devient bien plus lissée, d'où les problèmes d'adaptation.

### Cohérence Cardiaque et risques liés au Covid ?

Q. Dans quelle mesure la Cohérence cardiaque pourrait être utilisée en prévention des risques de complications respiratoires liées au Covid ? Quel serait le meilleur tempo à adopter ? 3 fois par jour pendant 10 min ?

R. Absolument! Nous n'avons aucune preuve scientifique pour l'étayer, mais c'est plausible et possible. Il est plus profitable d'augmenter le nombre de séances que leur durée.

# Questions fréquentes

Les inédites (ne pas redistribuer, pour votre pratique personnelle/professionnelle uniquement)

## COHÉRENCE CARDIAQUE ET RÉÉDUCATION CARDIAQUE

Q. Que se passe-t-il pour les personnes souffrant d'une pathologie cardiaque ? Extrasystoles, insuffisance cardiaque, cœur hypokinétique etc. Ce sont aussi des personnes que nous pouvons être amenées à recevoir en cabinet et pour lesquelles la cohérence cardiaque serait profitable je pense. Qu'en est-il au niveau de la courbe de VFC que l'on observe au départ, et des résultats que l'on peut espérer en terme d'amélioration de la santé et du cœur (meilleure régularité ? Amélioration de la FEVG ? Autre ?) ? Obtient-on une courbe régulière de CC, faut-il mettre en place un protocole spécifique ?

R. Tout d'abord, la cohérence cardiaque n'est, en aucun cas, un traitement pour ces pathologies cardiovasculaires. Par contre la cohérence cardiaque devrait être recommandée, car il s'agit d'une véritable réadaptation ou rééducation des liaisons et des connexions entre le cœur et le système nerveux central et périphérique. Aucune de ces pathologies n'est une contre-indication à la pratique de la cohérence cardiaque. Certaines pathologies du rythme cardiaque empêchent la pratique avec logiciel mais jamais de pratiquer et de s'entraîner. Pour ce qui est de la courbe on obtient les mêmes résultats que pour toute pathologie sans particularité. Certains troubles du rythme cardiaque (extrasystoles) voient souvent leur fréquence de survenue diminuer. Il n'y a pas de protocole particulier : pratiquer régulièrement, le plus souvent possible.

## Q. Peut-on pratiquer la Cohérence Cardiaque avec un Pacemaker ?

R. En préalable : il n'y a aucune contre-indication à la pratique de la cohérence cardiaque. OUI, une personne portant un pacemaker peut pratiquer la cohérence cardiaque sans aucune restriction ou crainte. La seule difficulté avec le pacemaker serait de l'impossibilité de constater l'état de cohérence cardiaque lors de l'enregistrement avec un logiciel de cohérence cardiaque. Et encore, il faudrait, dans ce cas, que le pacemaker soit en fonctionnement. Les pacemaker sont programmés pour ne se mettre en marche que si la fréquence cardiaque baisse trop. Donc oui, on peut pratiquer sans problème. Mais si le pacemaker est actif, on ne peut pas constater l'état de cohérence cardiaque lors d'un enregistrement. Ça n'empêche pas la personne d'être en cohérence cardiaque. Si le compteur de vitesse de votre voiture ne fonctionne pas, cela ne vous empêche pas d'être en excès de vitesse si vous dépassez la limite sans le savoir ...

## COHÉRENCE CARDIAQUE ET AUTRES

Q. Est-ce que (même si la CC ne peut pas faire de mal) la cohérence cardiaque peut avoir une efficacité sur l'algie vasculaire ? Le travail en amont est déjà je pense l'aider à avoir conscience de sa respiration.

R. Oui, ces maladies neuro-vasculaires dont l'algie vasculaire et la migraine en particulier sont très sensibles à la pratique de la cohérence cardiaque. Lors des crises et en réduction des fréquences de ces crises. Ces pathologies sont caractérisées par un « orage vaso-moteur », une alternance vasoconstriction / vasodilatation réflexe suractive. La Cohérence Cardiaque agit au cœur du déséquilibre physiologique.

Q. Comment pratiquer la respiration durant les attaques de fibrillation auriculaire quand le cœur atteint les 200, il est vraiment difficile de se concentrer. Aussi existe-t-il une méthode de prévention des attaques ?

R. La pratique de la cohérence cardiaque ne peut pas grand chose pour une crise de fibrillation auriculaire. Par contre, la pratique régulière peut souvent limiter l'impact des facteurs déclenchants de ces crises. Courage, continuez à pratiquer.

## Q. Une personne ayant un taux de cortisol très bas (dû à une maladie auto-immune), peut-elle pratiquer la cohérence cardiaque ?

R. Tout d'abord une réponse générale sur les effets de la cohérence cardiaque : La cohérence cardiaque entraîne un recentrage physiologique. Une polarité sympathique dominante aura tendance à se rapprocher du centre et de la neutralité et une polarité parasympathique dominante aura tendance à se rapprocher aussi du centre et de la neutralité. On ne peut jamais être "trop" au centre. Un hypertendu ne deviendra jamais hypotendu et un hypotendu ne deviendra jamais hypertendu, les deux auront une tendance à se rapprocher de la normotension et cette autorégulation fait qu'on n'a pas de contre-indications à la pratique de la cohérence cardiaque. Lorsque nous disons que la cohérence cardiaque abaisse le cortisol, c'est dans l'unique cas d'une hypercortisolémie et pas chez une personne avec un cortisol normal ou bas. En théorie une personne en cortisol "trop bas" ne risque pas une aggravation, mais devraient voir une amélioration de leur cortisol, en tout cas un recentrage. La stimulation de la sécrétion des glandes surrénales pour une sécrétion accrue de cortisol ne fonctionne pas toujours en raison de l'épuisement de ces glandes que l'on voit dans l'épuisement et le burn-out. Pour répondre à votre question : la pratique de la cohérence cardiaque dans toutes les maladies auto-immunes est non seulement pas contre-indiquée mais largement indiquée mais on ne voit pas toujours une augmentation du cortisol car, en général on observe un épuisement du système endocrinien. Oui, les personnes avec une maladie auto-immune peuvent pratiquer la cohérence cardiaque.



# Questions fréquentes

Les inédites (cette page uniquement peut être partagée)

## COHÉRENCE CARDIAQUE ET SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Q. Une personne ayant un syndrome de l'adaptation peut-elle prévenir la phase d'épuisement si elle introduit la pratique régulière en début de processus ?

R. Tout d'abord, il convient de se rappeler que le syndrome a 3 phases.

1. Alarme: sympathique-dominant
2. Résistance: sympathique-dominant, mais épuisement s'installe en raison de la sollicitation des glandes surrénales.
3. Épuisement: parasympathique-dépendant.

La cohérence cardiaque entraîne un recentrage physiologique. Une polarité sympathique dominante aura tendance à se rapprocher du centre et de la neutralité et une polarité parasympathique dominante aura tendance à se rapprocher aussi du centre et de la neutralité. On ne peut jamais être "trop" au centre.

Le guide du 5 minutes permet à une personne d'éviter d'être trop distraite. La position debout, sans mouvement, facilite l'adoption de cette pratique au quotidien et est beaucoup moins confrontante qu'une séance couchée lorsqu'on est hyperstressé.

La cohérence cardiaque abaisse le cortisol pendant 4 heures. Ceci facilitera son fonctionnement quotidien et la mobilisation des outils appris en clinique: gestion de temps, gestion de priorités, activation physique, participation à un loisir, etc.

La cohérence cardiaque restaure l'équilibre cortisol / DHEA et permet l'apesanteur émotionnel. Ceci facilitera la capacité à prendre un pas de recul sur les éléments chaotiques du quotidien et si elle n'est pas trop avancée dans la résistance, de faire des changements pour éviter l'épuisement complet.

Q. Une personne ayant un syndrome de l'adaptation peut-elle se guérir de la phase d'épuisement si elle introduit la pratique régulière ?

R. La pratique de la cohérence cardiaque dans toutes les maladies psychologiques est non seulement pas contre-indiquée mais largement indiquée mais on ne voit pas toujours une augmentation du cortisol car, en général on observe un épuisement du système endocrinien. Toutefois, débuté par le protocole en maximisant les repos et les légères activations permettra de reprogrammer le système nerveux autonome afin d'augmenter la marge de manoeuvre et ainsi dresser des leviers efficaces pour une réadaptation par palier.

# Questions fréquentes

Les inédites (ne pas distribuer, pour votre pratique personnelle uniquement)

## Questions fréquentes de clients

Et si je bouge en pratiquant ? Une fois la posture adoptée, que se passe-t-il si on bouge les extrémités, par exemple la jambe ou le bras, la tête? Ceci constitue-t-il un arrêt et doit on recommencer ? La seule condition est -elle de se tenir avec un dos droit?

R. Bouger est possible, à condition que le mouvement n'entraîne pas d'augmentation de la fréquence cardiaque. Donc, le mouvement lent est possible.

Q. Pratiquer debout ou couché ? Pouvez vous m'expliquer pourquoi la respiration est plus efficace en position verticale plutôt qu'en position horizontale ?

R. Compliqué à expliquer. C'est une question de baroréflexe qui est à la base de la cohérence cardiaque. Le baroréflexe est plus puissant en position verticale, c'est un résumé car l'explication complète est très physiologique et demande au moins une demi heure pour être complète.

## Comment soigner mon angoisse ?

Q. Pour lutter contre la douleur, on la représente par une boule sur laquelle porter l'attention pendant l'exercice de cohérence cardiaque. Qu'en est-il pour l'angoisse? Autrement dit, comment s'y prendre quand l'exercice a pour but de traiter l'angoisse?

R. L'angoisse est un peu comme une douleur, elle a souvent une localisation précise, une forme, un volume. La gorge, le ventre, le dos, la tête. Pratiquez comme si c'était une douleur. Focalisez votre respiration comme si vous vouliez renouveler l'air dans cette boule, changer d'air, libérer, aérer, nettoyer.

## Douleur dans mon dos ?

Q. J'essaie de pratiquer la cohérence cardiaque depuis quelques mois. Toutefois, souvent cette pratique semble déclencher une douleur dans mon dos au niveau des omoplates et jusque dans mes côtes. Qu'est-ce que je peux faire pour y remédier ?

R. Arrêter dès que la douleur apparaît et reprendre plus tard. Changer la posture, essayer de pratiquer debout ou en marchant doucement. Ne pas faire de grandes inspirations ou de grandes expirations, juste respirer lentement à six respirations par minute.

## Cohérence Cardiaque et Sophrologie ?

Q. Que répondez-vous lorsqu'un participant vous demande la différence entre Sophrologie et Cohérence cardiaque ?

R. Ce sont deux sujets totalement différents dont certaines pratiques sont superposables. La Cohérence Cardiaque est une pratique respiratoire physiologique qui induit un équilibre entre le Système Nerveux Sympathique et le Système Nerveux Parasymphatique réflexe, cet équilibre a des effets physiologiques. Pour la sophrologie, c'est beaucoup plus complexe mais elle ne repose pas sur un réflexe physiologique mais sur un ensemble de pratiques cognitives, émotionnelles, sensorielles et psychologiques pour obtenir ses effets.

Q. Que faire si le tachogramme n'est pas régulier ? Il arrive que la courbe de cohérence cardiaque ne soit pas toujours très harmonieuse et régulière (des petits décrochages de temps en temps) et il arrive parfois de penser à autre chose en pratiquant. Pouvez-vous me confirmer que c'est bien l'action de ces pensées qui jouent sur l'harmonie de ma courbe ? Si oui, est-ce que cela a un impact sur l'efficacité de la séance ? Il y a-t-il d'autres facteurs qui peuvent avoir une action sur la régularité de la courbe ?

R. Trois points d'interrogation.

1) Les décrochages et la perte de cohérence sont très fréquents, surtout au début de l'apprentissage d'une pratique. Il s'agit, en effet, d'une petite déconnexion de la conscience respiratoire, de la synchronisation avec un guide respiratoire ou d'un métronome interne. Les pensées sont une cause fréquente mais les distractions également, les mouvements musculaires. Beaucoup de petites choses nous déconnectent. La pratique régulière est le meilleur moyen d'en venir à bout petit à petit.

2) Les décrochages et la perte de cohérence sont très fréquents, surtout au début de l'apprentissage d'une pratique. Il s'agit, en effet, d'une petite déconnexion de la conscience respiratoire, de la synchronisation avec un guide respiratoire ou d'un métronome interne. Les pensées sont une cause fréquente mais les distractions également, les mouvements musculaires. Beaucoup de petites choses nous déconnectent. La pratique régulière est le meilleur moyen d'en venir à bout petit à petit.

3) Les décrochages et la perte de cohérence sont très fréquents, surtout au début de l'apprentissage d'une pratique. Il s'agit, en effet, d'une petite déconnexion de la conscience respiratoire, de la synchronisation avec un guide respiratoire ou d'un métronome interne. Les pensées sont une cause fréquente mais les distractions également, les mouvements musculaires. Beaucoup de petites choses nous déconnectent. La pratique régulière est le meilleur moyen d'en venir à bout petit à petit. Rien de bien grave.

Q. ne pouvait pas pratiquer la cohérence cardiaque si on prenait des beta-bloquants. Peut-on pratiquer la cohérence cardiaque si on prend des médicaments ?

R. Tous les médicaments modifient l'amplitude cardiaque. Les bêta-bloquants bloquent l'information de l'extérieur de l'adrénaline. Ils constituent la classe qui diminuent le plus l'amplitude, mais aucune contre-indication à la pratique de la cohérence cardiaque. Les gens qui vivent une dépression, de l'anxiété, etc., vivent déjà une amplitude très basse. Donc, on va observé probablement des gains.

Q. J'ai lu quelque part qu'il fallait faire des pauses respiratoires après l'inspiration et après l'expiration, est-ce exact ?

R. Inspiration de 5 secondes et expiration de 5 secondes, ce qui représente un cycle de 10 seconde. En pratique et en théorie, on pourrait faire 4 secondes d'inspiration, une pause de 1 seconde, expiration de 4 et pause de 1 seconde. Le cycle est également de 10 secondes. Les courbes sont moins belles, mais fonctionnent également, tout comme la respiration au carré. LES RÉSULTATS SONT OPTIMAUX avec 5-5 avec une bonne amplitude, sans résistance.