



Christophe PIOCH

Psychologue Thérapeute EMDR

Centre de Soins et bien-être, 3 place Max Leenhardt, 34830 CLAPIERS
Cabinet du Cellier, 2 rue de la cave coopérative, 34770 GIGEAN
Humanéo, 224 avenue Jacques Cartiers, 34000 MONTPELLIER
SIRET 887 935 443 000 28 / SIREN 887 935 443

Tél. 07 56 88 60 60 - Email pioch.psychologue@gmail.com

www.pioch-psychologue.com

N° ADELI 349 304 311

La cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété. Cette technique simple permettrait de réduire aussi la dépression et la tension artérielle.

Comment ça marche ?

Le corps est régi par deux grands systèmes nerveux, le système somatique (actes volontaires) et le système autonome (régulation automatique). Le cœur participe activement au système nerveux autonome dont il occupe une fonction essentielle permettant l'adaptation aux changements environnementaux. La variabilité cardiaque désigne la variabilité de la fréquence cardiaque (pouls) ou la capacité du cœur à accélérer et à ralentir. L'importance de celle-ci se mesure à son amplitude. Plus l'amplitude est élevée et plus l'état d'équilibre de la santé est important. Le système nerveux autonome est partagé en deux sous-systèmes : le sympathique et le parasympathique.

- Le sympathique déclenche toutes les actions nécessaires à la fuite ou au combat mais aussi l'accélération de la fréquence cardiaque et respiratoire ainsi que la dilatation des pupilles ou l'inhibition de la digestion.
- Le parasympathique favorise quant à lui la récupération, la relaxation, le repos, la réparation... La santé étant l'équilibre entre le sympathique et le parasympathique. Ors l'inspiration stimule le sympathique lorsque l'expiration stimule le parasympathique. La respiration étant contrôlée par le système nerveux autonome ET par le système nerveux somatique, il est donc possible de contrôler le système nerveux autonome par cette voie.

Comprendre la cohérence cardiaque

<https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=la-coherence-cardiaque>

Comment faire ?

Il est recommandé de faire cet exercice qui ne dure que 5 minutes, 3 fois par jour. Cet exercice peut être fait le matin, puis en milieu de journée et en fin de journée.

Il consiste à inspirer pendant 5 secondes, puis à expirer 5 secondes.

Les liens suivants vont vous aider à réaliser cet exercice.



Scannez-moi



Christophe PIOCH

Psychologue Thérapeute EMDR

Centre de Soins et bien-être, 3 place Max Leenhardt, 34830 CLAPIERS
Cabinet du Cellier, 2 rue de la cave coopérative, 34770 GIGEAN
Humanéo, 224 avenue Jacques Cartiers, 34000 MONTPELLIER
SIRET 887 935 443 000 28 / SIREN 887 935 443

Tél. 07 56 88 60 60 - Email pioch.psychologue@gmail.com

www.pioch-psychologue.com

N° ADELI 349 304 311

Mise en pratique de la cohérence cardiaque



<https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE>



<https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E>

A réaliser ensuite les yeux fermés en étant guidé par les sons.

Cet exercice peut aussi être réalisé dans les transports, en lisant, en marchant, ou en faisant une activité.



https://youtu.be/1h_q1u9jnsc

Quelques liens Spotify



<https://open.spotify.com/episode/18OF4XWCGoR8na5kZJhmGW?si=0c9a627f2a6c4a93>

<https://open.spotify.com/track/0H07Sc8RlcsecsJTEnmrXe?si=92060028dbed43b6>

<https://open.spotify.com/track/6xIRVLIOKUblUFFPyjw9ZW?si=cad49df97c274f68>

Application pour votre smartphone



Breathe by MOKA.CARE



Scannez-moi