



## Vidéo : La cohérence cardiaque

**Alessandra :** Bonjour à toutes et à tous, je suis ravie d'être là et de vous retrouver. Aujourd'hui, on va parler d'une technique qui va nous aider à potentialiser les bienfaits des plantes médicinales. Parce que les plantes ne peuvent pas tout. Notre organisme doit être dans les meilleures conditions pour faire en sorte qu'elles agissent là où on en a besoin. Aujourd'hui, nous allons parler d'une technique dont on parle beaucoup : la cohérence cardiaque. Elle est facile à utiliser et ne peut que nous faire du bien. C'est Thierry Thomas qui va nous en parler. Thierry, est-ce que tu peux te présenter en quelques mots ? Tu as une grande expérience de soin car tu as été directeur de thermes. Peux-tu nous parler de comment toi tu es devenu amoureux de la cohérence cardiaque ?

□ [www.thierrythomas.com](http://www.thierrythomas.com)

### 1/ Avant-propos : le parcours de notre invité, expert de la cohérence cardiaque Thierry Thomas

**Thierry Thomas :** Je travaillais sur un protocole de soins dans des thermes pour les personnes atteintes de fibromyalgie. Ce protocole incluait diverses techniques telles que la sophrologie, la méditation, la micronutrition, etc. Cependant, j'ai remarqué que les patients, malgré leur bonne volonté, avaient du mal à suivre toutes ces techniques simultanément.

L'année suivante, de nombreux patients se plaignaient de ne pas pouvoir maintenir les recommandations, en raison de diverses contraintes comme un régime alimentaire difficile à suivre ou l'absence d'un sophrologue à proximité. J'ai alors cherché des solutions plus simples et efficaces.

C'est là que j'ai découvert la cohérence cardiaque, notamment grâce à des ouvrages de David Servan-Schreiber. Cette technique, bien que simple, était peu connue en France à l'époque. J'ai approfondi mes connaissances en lisant les travaux du Dr. David O'Hare, un vulgarisateur de la cohérence cardiaque en Europe.

# PLANTISSIME

ACTIVEZ LE POUVOIR DES PLANTES POUR VOTRE SANTÉ



Je me suis formé à la cohérence cardiaque et l'ai intégrée dans le protocole de soins pour apaiser la douleur et aider les patients atteints de fibromyalgie. Les résultats ont été prometteurs, car les patients ont trouvé cette technique simple, efficace et adaptable à leur quotidien.

□ **La cohérence cardiaque est facile à pratiquer** et a de multiples applications, elle permet notamment de **potentialiser d'autres soins**.

La cohérence cardiaque est un outil polyvalent qui peut aider à améliorer le sommeil, à gérer le stress, et à renforcer d'autres techniques thérapeutiques. C'est une approche qui repose sur la variabilité cardiaque, qui est la variation des intervalles entre les battements cardiaques. Une variabilité cardiaque élevée est un signe de santé cardiaque et de flexibilité du système nerveux autonome. La cohérence cardiaque est une technique simple qui harmonise la variabilité cardiaque, améliorant ainsi la gestion du stress et favorisant le bien-être. Elle peut être un complément précieux aux soins pour les personnes atteintes de fibromyalgie et d'autres problèmes de santé.

## 2/ La cohérence cardiaque détaillée

### 1. La variabilité cardiaque

**Alessandra** : Et bien justement, on voudrait bien comprendre ce que c'est que cette cohérence cardiaque. Est-ce que tu pourrais nous en dire un peu plus ? Pourquoi est-ce que c'est centré sur le cœur ?

**Thierry Thomas** : Dans le domaine de la cohérence cardiaque, il existe plusieurs écoles et approches. Quoi qu'il en soit, la cohérence cardiaque, qu'elle soit vue comme un état idéologique ou une pratique, est un concept assez difficile à définir. En réalité, nous sommes tous en cohérence cardiaque, que nous en soyons conscients ou non.

Pour comprendre la cohérence cardiaque, il est important de se pencher sur la variabilité cardiaque, qui est la base de cette technique. Pour simplifier, la variabilité cardiaque concerne la variation des intervalles entre les battements

# PLANTISSIME

ACTIVEZ LE POUVOIR DES PLANTES POUR VOTRE SANTÉ



cardiaques. Un cœur en bonne santé a une variabilité cardiaque élevée, ce qui signifie que ses battements ne sont pas réguliers, mais fluctuent en fonction de divers facteurs.

Le cœur est dirigé par le système nerveux autonome, qui contrôle des processus automatiques dans notre corps, comme la régulation hormonale, la digestion, la respiration, etc. Ce système joue un rôle crucial dans la gestion du stress, car il déclenche la réponse au stress pour nous aider à nous adapter.

Ainsi, les battements cardiaques peuvent varier en fonction de notre environnement, de nos émotions, de la température, du stress, etc. Plus la variabilité cardiaque est grande, c'est-à-dire que le cœur peut rapidement s'adapter en accélérant ou ralentissant, plus cela est généralement favorable à notre santé. Par exemple, en fin de vie, la variabilité cardiaque tend à diminuer, et le cœur bat plus régulièrement.

La cohérence cardiaque est liée à la variabilité cardiaque et vise à harmoniser les battements cardiaques en pratiquant une respiration rythmée, ce qui peut contribuer à réduire le stress et à améliorer la santé globale. C'est une technique simple, mais elle peut avoir des effets bénéfiques sur le bien-être.

## 2. La respiration, porte d'entrée de la variabilité cardiaque

**Alessandra :** Si je comprends bien, la variabilité cardiaque, c'est le fait de s'adapter aux différentes situations de la vie ?

**Thierry Thomas :** Exactement. Ça peut être des tas de choses : la chaleur, le froid, un évènement, etc. C'est votre balancier, votre système nerveux autonome qui fait le funambule pour rester en équilibre.

Notre respiration est la seule porte d'entrée dans ce système nerveux autonome. Il est autonome, on ne peut pas agir consciemment dessus. Le seul élément accessible à notre volonté, c'est la respiration. Elle est à la fois autonome et maîtrisée. On ne peut pas mourir en arrêtant de respirer.

□ La respiration peut être utilisée pour recentrer le système nerveux autonome.

# PLANTISSIME

ACTIVEZ LE POUVOIR DES PLANTES POUR VOTRE SANTÉ



Le SNA a 2 branches essentielles :

- Sympathique ou orthosympathique : c'est celui qui se déclenche lorsqu'il faut se mettre en mouvement, en action. Lorsqu'il y a un stress, c'est lui qui prend le dessus. Ce sont les forces spéciales.
- Parasympathique : C'est celui qui détend, qui repose, qui répare.

Ils doivent fonctionner tous les 2 ensemble. Il n'y en a pas un meilleur que l'autre. A travers la respiration, en fonction d'une respiration guidée, on arrive à remettre le système à l'équilibre. Voilà comment va fonctionner la cohérence cardiaque. Ça fonctionne pour la douleur, pour le sommeil, pour l'apprentissage, pour le sport, pour tous les domaines de la vie.

### 3. Les utilisations de la cohérence cardiaque : s'adapter à toutes les situations

**Alessandra** : Si ce système est intelligent, il nous balance en fonction des événements. Pourquoi est-ce qu'il y a besoin d'agir dessus avec la cohérence cardiaque ? Dans quels cas utiliser la cohérence cardiaque ?

**Thierry Thomas** : Bien sûr, il est tout à fait possible que la pratique régulière de la cohérence cardiaque permette à une personne de déclencher naturellement une respiration cohérente lorsqu'elle en a besoin. Cependant, il est important de comprendre que le système nerveux autonome est là pour nous protéger et s'adapte constamment à notre environnement et à nos besoins internes.

Lorsque quelqu'un développe une habitude de cohérence cardiaque, il peut être plus enclin à activer consciemment une respiration cohérente lorsque des situations stressantes se présentent. C'est un peu comme si le corps et l'esprit savaient instinctivement comment se calmer grâce à cette pratique.

Cependant, il est essentiel de se rappeler que le système nerveux autonome est en constante évolution pour faire face aux pressions et aux changements, à la fois dans notre environnement externe et notre fonctionnement interne. C'est pourquoi la cohérence cardiaque reste un outil précieux pour aider à gérer le stress et à maintenir un état de calme et de bien-être, même lorsque le système nerveux autonome est en mouvement constant.

# PLANTISSIME

ACTIVEZ LE POUVOIR DES PLANTES POUR VOTRE SANTÉ



En somme, la cohérence cardiaque peut devenir une réponse naturelle et bénéfique à long terme pour faire face au stress, mais elle reste une pratique précieuse pour soutenir le système nerveux autonome dans son rôle de préservation de notre bien-être.

## 4. Le cœur, l'empereur du corps

**Alessandra** : Finalement, c'est comme si notre cœur était un indicateur de ce qu'il se passait à l'intérieur de nous, pas seulement physiologiquement. Il y a une citation de Paulo Coelho qui dit « personne ne peut fuir son cœur, c'est pourquoi il vaut mieux écouter ce qu'il dit ». Notre cœur nous parle, il nous dit ce qui est bon pour nous ?

**Thierry Thomas** : Complètement. Dans la médecine traditionnelle chinoise, le cœur était considéré comme un organe essentiel, voire l'empereur du corps. C'était un élément crucial dans notre approche historique de la médecine. Cependant, avec l'avènement de la médecine moderne, le cœur a été principalement perçu comme une pompe musculaire, bien que pour de nombreuses personnes, il reste encore un simple muscle, ce qui est une idée incorrecte.

Le cœur est en réalité un organe qui est profondément lié à notre pensée et à notre esprit. Les neurosciences ont démontré que le cœur envoie plus d'informations au cerveau que le contraire. De plus, le cœur peut parfois agir de manière indépendante par rapport aux signaux du cerveau. Dans les exercices de cohérence cardiaque, il est recommandé, bien que ce ne soit pas obligatoire, de se concentrer sur le cœur et de respirer à travers lui.

Cette approche permet de développer notre intuition, car souvent, lorsque nous devons prendre des décisions difficiles, nous entendons des conseils tels que "écoutez votre cœur". La cohérence cardiaque aide à calmer le cœur, car elle favorise un équilibre entre le système nerveux sympathique et parasympathique. Cela permet d'avoir l'esprit plus clair, car en situation de stress, le corps se prépare à la lutte ou à la fuite, ce qui peut affecter la digestion, le fonctionnement du cortex et même le système immunitaire.

# PLANTISSIME

ACTIVEZ LE POUVOIR DES PLANTES POUR VOTRE SANTÉ



Avant de prendre une décision importante, il est donc judicieux de se recentrer sur le cœur pour retrouver un calme interne. De plus, des études menées par l'Institut HeartMath, pionnier de la cohérence cardiaque dans les années 90, ont montré que le cœur a une capacité à ressentir des événements avant qu'ils ne se produisent. Par exemple, des capteurs électrocardiographiques ont montré que les rythmes cardiaques des personnes réagissaient à des images apaisantes ou violentes avant même qu'elles ne les voient, suggérant une forme d'intelligence du cœur.

Finalement, le cœur joue un rôle bien plus complexe que celui d'une simple pompe musculaire, et la cohérence cardiaque peut aider à exploiter son potentiel en tant que centre d'intuition et de calme.

## 5. L'intelligence du cœur

**Alessandra :** Donc c'est ce qu'on appelle l'intelligence du cœur ?

**Thierry Thomas :** Exactement. L'intelligence du cœur est un domaine d'étude passionnant qui gagne en reconnaissance, bien que la médecine scientifique et universitaire n'ait peut-être pas encore complètement adopté cette idée. Les études, notamment celles menées par des chercheurs sérieux, commencent à apporter des preuves et des connaissances intéressantes sur ce sujet.

Nous avons tous vécu des expériences où notre cœur semblait nous donner des indications ou des ressentis avant même que nous puissions les expliquer de manière pragmatique. Cela suggère que le cœur joue un rôle essentiel dans notre perception et notre intuition.

Ainsi, l'intelligence du cœur est un élément clé qui s'ajoute aux bienfaits de la pratique de la cohérence cardiaque. Cette compréhension croissante de l'importance du cœur dans notre bien-être et notre intuition contribue à enrichir notre compréhension de la cohérence cardiaque et de son potentiel pour améliorer notre qualité de vie.

L'intelligence du cœur est un aspect significatif et prometteur, qui vient renforcer la pratique de la cohérence cardiaque en tant que méthode pour favoriser la santé physique et mentale.



## 3/ La cohérence cardiaque en pratique

### 1. Pour qui ? Dans quels cas ?

**Alessandra :** Concrètement, comment pratique-t-on cette cohérence cardiaque ? Peut-on pratiquer seul-e ?

**Thierry Thomas :** La respiration mériterait en effet d'être étudiée en détail, car il existe de nombreuses techniques respiratoires qui ont un impact significatif sur notre physiologie. Parmi celles-ci, on trouve la respiration pratiquée en yoga, la respiration carrée, et bien d'autres, qui ont des effets bénéfiques sur notre bien-être.

La cohérence cardiaque, qui repose sur une respiration spécifique, est une pratique particulière. Contrairement à certaines techniques de respiration qui visent à la relaxation, l'objectif de la cohérence cardiaque n'est pas nécessairement de détendre, mais plutôt de recentrer le système nerveux autonome. Il s'agit de rétablir l'équilibre entre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique, favorisant ainsi un meilleur équilibre dans notre fonctionnement physiologique.

Ce qui distingue la cohérence cardiaque des autres techniques de respiration, c'est son rythme spécifique et son impact sur la physiologie du cœur. La cohérence cardiaque fonctionne à n'importe quel âge, que l'on soit en bonne santé ou que l'on ait des problèmes de santé. Il n'y a pas besoin de compétences particulières, de coach, ou de talent spécial pour la pratiquer.

Il est important de noter que la cohérence cardiaque est universelle et fonctionne pour un large éventail de personnes. Elle repose sur une base physiologique solide, et son efficacité est démontrée. En outre, la cohérence cardiaque est utilisée par des sportifs et par d'autres personnes de tous horizons, car elle peut apporter des avantages tangibles à ceux qui la pratiquent.

En résumé, la cohérence cardiaque est une technique de respiration spécifique qui repose sur des bases physiologiques solides et peut être bénéfique pour tous, quels que soient l'âge, la condition de santé ou le niveau de développement personnel.

# PLANTISSIME

ACTIVEZ LE POUVOIR DES PLANTES POUR VOTRE SANTÉ



□ La cohérence cardiaque fonctionne quelque soit l'âge et dans tous les cas, qu'on soit malade ou non.

## 2. Le rythme respiratoire

**Alessandra :** Comment on fait ce rythme justement ? Quel est le rythme respiratoire ?

**Thierry Thomas :** Tout d'abord, il est important de noter que la méthode de respiration n'a pas été improvisée. Elle n'est pas le fruit d'une décision prise à la légère. Au contraire, de nombreux tests et expérimentations ont été réalisés pour parvenir à déterminer le rythme respiratoire qui favoriserait la variabilité cardiaque. Chaque individu peut réagir légèrement différemment, mais dans l'ensemble, environ 80% des personnes partagent un rythme respiratoire similaire pour atteindre une variabilité cardiaque optimale.

□ La première étape de la cohérence cardiaque consiste en **une inspiration de 5 secondes suivie d'une expiration de 5 secondes.**

Ainsi, le rythme retenu est celui d'une inspiration de cinq secondes, suivie d'une expiration de cinq secondes. Il est important de noter qu'il n'est pas nécessaire de posséder des connaissances avancées pour être capable de suivre ce rythme. C'est la première étape sur laquelle nous nous concentrons principalement.

Pour vous aider à suivre ce rythme, il est recommandé d'utiliser un guide, tel qu'une application disponible gratuitement sur smartphones ou sur Internet. En 2012, j'ai créé une application appelée "Respirelax" qui est devenue un outil majeur dans le domaine de la cohérence cardiaque, largement adopté par les médecins. C'est d'ailleurs l'une de nos plus grandes réussites : l'utilisation de la cohérence cardiaque par les professionnels de la santé.

□ Il existe une **application qui sert de guide respiratoire**, plébiscitée par les médecins qui se nomme **RespiRelax**. Disponible gratuitement sur toutes les plateformes de téléchargement.

**Alessandra :** Donc en effet tu es le créateur de cette application gratuite qu'on peut trouver partout. Il suffit de télécharger cette application.



# PLANTISSIME

ACTIVEZ LE POUVOIR DES PLANTES POUR VOTRE SANTÉ



**Thierry Thomas** : Oui et ensuite, il suffit de lancer la petite boule qui monte 5 secondes et descend 5 secondes. Vous pouvez régler le temps de la séance et d'autres paramètres. J'ai toujours tenu à ce que cette appli soit gratuite. La cohérence cardiaque ne compte rien, uniquement 15 minutes par jour pour une pratique complète.

## 3. Comment la pratiquer ?

**Alessandra** : Est-ce qu'on peut la pratiquer partout ? Dans le train ? Le bus ?

**Thierry Thomas** : On peut la pratiquer partout. L'idéal est de la pratiquer assis. Ce sera plus long à se mettre en place si vous le faites allongé car la pression sanguine sera différente.

□ Pratiquer la cohérence cardiaque **environ 5 minutes par jour** est suffisant pour obtenir un **recentrage du système nerveux**. La durée diminue avec l'habitude.

La méthode de cohérence cardiaque a un effet bénéfique sur la régulation du système nerveux autonome. Pour la pratiquer, il est recommandé de s'asseoir ou de s'allonger, bien ancré au sol, de préférence avec les pieds à plat. La technique consiste à inspirer pendant 5 secondes, puis à expirer pendant 5 secondes. Cette pratique devrait être effectuée pendant au moins 20 minutes pour obtenir ses bienfaits. Cependant, avec la pratique, il est possible de se recentrer en seulement quelques minutes.

La cohérence cardiaque peut être pratiquée n'importe où et à tout moment de la journée, en fonction de votre niveau de stress et de votre disponibilité. Les moments idéaux incluent le matin au réveil, avant un repas pour faciliter la digestion, en fin d'après-midi pour passer du mode actif au mode privé, et avant de se coucher pour lutter contre l'insomnie.

Il est important de noter que la cohérence cardiaque est particulièrement efficace 2 à 4 heures après un événement stressant ou un exercice physique. Une séance de 5 minutes est idéale pour en tirer les avantages, bien que certains professionnels de la santé, tels que les psychiatres et psychologues, préfèrent des séances plus longues en fonction des besoins de leurs patients.

# PLANTISSIME

ACTIVEZ LE POUVOIR DES PLANTES POUR VOTRE SANTÉ



□ La cohérence cardiaque se pratique **idéalement au lever, avant le repas du midi et dans l'après-midi**. Elle peut aussi être utile en cas d'insomnie.

Ils l'utilisent plus longtemps parce qu'ils vont travailler sur les addictions. Ils vont travailler sur les phobies, donc ils vont faire pratiquer les personnes plus longtemps en cohérence cardiaque, hein, mais ça c'est une autre pratique, un autre débat. Et ce n'est pas ce qui nous intéresse, pas directement.

5 Min le matin au lever avant le repas et en milieu d'après-midi et éventuellement une 4e séance le soir avant de se coucher. En sachant que même dans la journée, si vous avez un coup de stress, un coup d'énervement, un rendez-vous important ou vous avez votre patron qui vous appelle et cetera, vous pouvez faire une minute de cohérence cardiaque. C'est une minute, une minute de recentrage. Mais globalement, l'entraînement c'est 5 Min le matin, 5 Min avant 5 Min, l'après 12h00 et au coucher.

## 4. Son utilité en cas de douleurs

**Alessandra** : C'est à dire que ces plages-là sont des plages de maintien. Mais on peut pratiquer aussi selon les besoins. Comme tu disais au bureau ou bien une rencontre familiale qui nous pose problème. Peu importe, mais quand on a un stress, on sait qu'on peut l'utiliser pour s'apaiser et être lucide.

**Thierry Thomas** : Exactement après même une douleur, c'est là où ça a été très impactant sur la fibromyalgie. En étant recentré, en respirant aussi dans sa douleur au rythme de la cohérence cardiaque, on arrive à diminuer un petit peu son ressenti, c'est un peu comme la musique qui vient aussi apaiser les douleurs. C'est quelque chose qui est très très utile en cas de migraine en cas de douleur, en cas de mal de ventre, et cetera. Ça aide beaucoup. Mais ce n'est pas une molécule.

**Alessandra** : Tu parlais de la musique justement, est-ce que ajouter de la musique, c'est une bonne idée ou une mauvaise idée ?

**Thierry Thomas** : C'est une question qui agite le monde de la cohérence cardiaque depuis assez longtemps.

# PLANTISSIME

ACTIVEZ LE POUVOIR DES PLANTES POUR VOTRE SANTÉ



Au départ, la cohérence cardiaque est un exercice plutôt simple. Vous respirez en suivant un rythme de 5 secondes d'inspiration et 5 secondes d'expiration, en vous concentrant sur ce rythme. La présence ou non de musique dans notre application Respirelax a été ajoutée pour permettre aux gens de pratiquer les yeux fermés. Certains préfèrent cette approche, pensant que cela les aide à se détendre davantage. Cependant, il est important de se rappeler que la cohérence cardiaque vise principalement à recentrer votre attention, pas nécessairement à induire la détente. En général, les pratiquants de la cohérence cardiaque le font les yeux ouverts, en se concentrant sur leur respiration 5, 5.

On ajoute le cœur, mais ce n'est pas une obligation, on peut le faire progressivement. Il y a des personnes qui n'arrivent pas à visualiser une respiration par le cœur.

## 5. Les subtilités de la cohérence cardiaque

**Alessandra :** Pardon, je t'interromps. Que veut dire « on ajoute le cœur » ?

**Thierry Thomas :** Ah oui, pardon. C'est visualiser qu'on inspire et qu'on expire par le cœur, en suivant simplement le guide. On peut mettre simplement la main sur le cœur.

□ L'idéal est d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche, avec une respiration abdominale.

C'est cette respiration qui recentre de manière plus efficace. On refait aussi descendre la respiration ce qui est très intéressant lorsqu'on est stressé.

**Alessandra :** C'est une vraie concentration. Car j'inspire par le nez en pendant que c'est mon cœur qui inspire mais je gonfle quand même mon ventre. Et inversement.

**Thierry Thomas :** C'est tout à fait ça. Ce n'est pas si simple.

**Alessandra :** Oui, c'est un vrai exercice de tout coordonner.

# PLANTISSIME

ACTIVEZ LE POUVOIR DES PLANTES POUR VOTRE SANTÉ



**Thierry Thomas** : Avec le temps, on y arrive. La base de la base, c'est le rythme. C'est le rythme qui recentre le système nerveux. Une fois qu'on maîtrise le 5.5, on essaie de maîtriser l'inspiration par le nez et l'expiration par la bouche. Ensuite, on va ajouter la respiration abdominale. Et ensuite, on va ajouter la visualisation du cœur. Ce n'est pas une obligation mais ça accélère le travail. C'est le processus d'apprentissage de la cohérence cardiaque.

**Alessandra** : C'est plus progressif et ça paraît plus simple ainsi.

**Thierry Thomas** : Oui, ça dépendra des gens, ça ira plus ou moins vite.

## 6. Les débats autour de la cohérence cardiaque

**Alessandra** : Il me semble avoir lu que tout le monde n'était pas d'accord sur ce 5.5 ?

**Thierry Thomas** : Oui, c'est vrai. Je l'ai déjà mentionné au début. Le rythme de 5 secondes d'inspiration suivi de 5 secondes d'expiration est en réalité une moyenne, et comme pour toutes les moyennes, il y a des exceptions. Certaines personnes ont des morphologies différentes, comme David Douillet, qui est un individu imposant par rapport à d'autres, avec des capacités respiratoires différentes. En conséquence, il est possible que ce rythme ne convienne pas à tout le monde.

Il y a des personnes qui préfèrent un rythme de 5 secondes d'inspiration et 5 secondes et demi d'expiration, ou même d'autres variations. Personnellement, je trouve difficile de respirer en suivant un rythme de 5 secondes d'expiration et 5 secondes et demi d'expiration. J'arrive à maintenir un rythme d'environ 10 à 20 secondes, ce qui me convient mieux.

De plus, le rythme de 5/5 peut être modulé. Par exemple, vous pouvez aspirer pendant 4 secondes et expirer pendant 6 secondes, ce qui favorisera davantage la détente et le système parasympathique. L'important est de trouver un équilibre qui vous convienne. En fonction de vos besoins, certaines personnes préfèrent un rythme de 4/4, tandis que d'autres se rapprochent du 6/6. Cependant, avec le rythme de 5/5, environ 80% des personnes obtiennent des résultats positifs et entrent dans la zone de cohérence cardiaque.



## 4/ Les bienfaits de la cohérence cardiaque

### 1. S'équilibrer

**Alessandra :** Quand on dit équilibre, ça veut dire le bon fonctionnement du corps ?

**Thierry Thomas :** ça veut dire la fluidité. C'est un fonctionnement neutre, équilibré. Comme un reset. On ne peut pas être au neutre tout le temps. L'organisme doit réagir à ce qui se passe en interne et en externe.

En pratique, la cohérence cardiaque vous permet d'atteindre un état de calme progressivement. Cela signifie que vous pouvez freiner en douceur, en accédant à un état de cohérence cardiaque. Un autre avantage de la cohérence cardiaque est qu'elle améliore votre capacité à gérer un large éventail de défis, qu'ils soient physiques, émotionnels ou liés à la vie quotidienne. En d'autres termes, elle vous aide à mieux faire face au stress, aux situations tendues et aux défis de la vie en général.

Imaginez que, au départ, vous pouviez courir une distance de 500 mètres, mais avec la cohérence cardiaque, vous augmentez progressivement votre capacité à résister aux chocs et à vous adapter. Petit à petit, vous pourrez gérer des distances beaucoup plus longues. La cohérence cardiaque ne se limite pas à agir seulement à un moment précis, elle joue un rôle curatif et préventif. Elle vous permet d'être plus serein tout au long de la journée et dans votre vie en général.

**Alessandra :** Donc ça veut dire que si on pratique régulièrement, pendant des mois, on peut dire que le sommeil, la digestion seront améliorés ?

### 2. Améliorer son bien-être global

**Thierry Thomas :** Exactement, les personnes qui pratiquent régulièrement ressentent un manque lorsqu'ils arrêtent.

□ Il est nécessaire de **pratiquer la cohérence cardiaque régulièrement pour ne pas en perdre les bienfaits.**

# PLANTISSIME

ACTIVEZ LE POUVOIR DES PLANTES POUR VOTRE SANTÉ



Lorsque l'on pratique la cohérence cardiaque, on peut ressentir des changements et des améliorations, mais il y a un inconvénient important à prendre en compte. Si l'on cesse de pratiquer ou si l'on augmente le rythme de manière excessive, on risque de perdre rapidement les avantages acquis.

Si vous arrêtez complètement de pratiquer la cohérence cardiaque pendant une semaine ou quinze jours, vous ne repartez pas à zéro, car vous avez acquis certaines compétences. Cependant, il est clair que vous perdrez rapidement les bénéfices que vous aviez obtenus. C'est un peu comme pour un sportif de haut niveau qui, en s'arrêtant de s'entraîner, perd une grande partie de sa forme en seulement quinze jours.

Il est donc essentiel de maintenir une pratique régulière de la cohérence cardiaque. En pratiquant les trois séances par jour, vous pouvez maximiser les avantages de cette technique.

## 3. Moduler ses exercices de cohérence cardiaque

**Alessandra :** Est-ce qu'on pourrait essayer de faire une séance guidée par toi ?

**Thierry Thomas :** Oui, je vais prendre l'application RespiRelax pour avoir un timer. Il est possible de régler le temps, l'objectif dans les paramètres de l'application. On va faire 3 minutes. On est parti pour 3 minutes. Exercice à 44 minutes de votre vidéo.

**Alessandra :** C'est à la fois court et long. On peut très facilement trouver 3 minutes dans son quotidien.

**Thierry Thomas :** Oui, même 5 minutes. En sachant qu'on peut aussi rééquilibrer son système nerveux en ayant un rythme respiratoire équilibré en faisant 4.4 ou 3.3. Ce qu'on appelle la résonance cardiaque, c'est quand on est sur 5.5. Et ensuite il y a une zone de cohérence cardiaque.

L'objectif de la cohérence cardiaque est de permettre au système nerveux de fonctionner de manière harmonieuse, sans être trop orienté vers le système sympathique ni trop vers le parasympathique. Il est important de noter que l'acte d'inspirer et d'expirer doit être vécu de manière agréable. Cela souligne

# PLANTISSIME

ACTIVEZ LE POUVOIR DES PLANTES POUR VOTRE SANTÉ



l'importance de cette expérience. La cohérence cardiaque est la base, mais il y a de nombreuses petites variations possibles. L'idée est de rester fidèle au rythme de 5 secondes d'inspiration et 5 secondes d'expiration pour maintenir cette harmonie.

**Alessandra :** J'informe que tu as écrit un livre « Je me sens bien avec la cohérence cardiaque » aux éditions Leducs. Il y a de nombreux exercices dans le livre. Pourquoi as-tu créé autant de variantes ?

**Thierry Thomas :** Il est courant que les gens s'ennuient après un certain temps de pratique de la cohérence cardiaque, car ils la considèrent comme trop simple. La facilité de la cohérence cardiaque peut devenir son ennemi principal, car certaines personnes commencent à douter de son efficacité.

C'est pourquoi j'ai proposé différents types de petits exercices pour rendre la pratique de la cohérence cardiaque plus engageante et pour montrer qu'il est possible d'explorer différentes façons de jouer avec son système nerveux autonome. Il est possible de varier la durée de l'inspiration et de l'expiration pour influencer le système parasympathique ou sympathique.

Il existe de nombreuses modulations pour rendre la pratique de la cohérence cardiaque plus intéressante et interactive. Cependant, il est essentiel d'être concentré, car sinon, on risque de ne retenir que très peu de choses.

## 4. La cohérence cardiaque pour les troubles du sommeil

**Alessandra :** Alors concrètement, si je souffre de troubles du sommeil, comment je vais jouer sur le temps le soir ?

**Thierry Thomas :** Si vous souhaitez améliorer la qualité de votre sommeil, vous pouvez essayer d'accélérer le processus de détente. Il existe deux méthodes pour ce faire : la première consiste à prolonger l'expiration. Par exemple, vous pourriez essayer de respirer en inspirant pendant 4 secondes et en expirant pendant 6 secondes. Cette technique vise à renforcer le système parasympathique, qui favorise l'endormissement.

# PLANTISSIME

ACTIVEZ LE POUVOIR DES PLANTES POUR VOTRE SANTÉ



Mon conseil est de commencer avec une séance d'une minute en suivant un rythme de 5 secondes d'inspiration et 5 secondes d'expiration. Cela vous aidera à recentrer votre système nerveux autonome, puis vous pourrez progressivement ajuster votre rythme pour favoriser le sommeil. Le parasympathique joue un rôle crucial dans l'induction du sommeil, car il nous permet de nous détendre et de nous préparer à dormir.

Le parasympathique est également responsable de la réponse de notre corps en cas de choc ou de stress, il calme et régule notre système. Une technique efficace est d'adopter le rythme 4/6, c'est-à-dire inspirer pendant 4 secondes et expirer pendant 6 secondes. L'application Respirelax propose cet exercice gratuitement, parmi d'autres outils utiles.

□ Si on souhaite **favoriser le sommeil**, on adoptera un rythme avec une **inspiration de 4 secondes et une expiration de 6 secondes**.

## 5. La cohérence cardiaque pour booster son mental

**Alessandra** : A l'inverse, je suis un étudiant, je veux me concentrer sur ce que je fais et avoir un mental plus efficace, est-ce que je peux utiliser la cohérence cardiaque avant de me mettre au boulot ?

**Thierry Thomas** : Le rythme de 5/5 est idéal en cohérence cardiaque, car il permet de recentrer le système nerveux autonome, ce qui libère les blocages énergétiques. Ces blocages sont essentiellement l'énergie que le système avait mis de côté pour se concentrer sur le système sympathique. En pratiquant la cohérence cardiaque, on libère cette énergie et on augmente notre capacité d'apprentissage.

C'est d'ailleurs pourquoi certaines écoles supérieures, comme l'École Supérieure de Commerce de Grenoble, ont introduit un module de cohérence cardiaque sur trois années d'études. Ils ont comparé les résultats des étudiants qui pratiquaient la cohérence cardiaque avec ceux qui ne le faisaient pas, et les résultats des premiers étaient nettement meilleurs, à la fois en termes de résultats académiques et de gestion du stress lié aux examens.

La cohérence cardiaque est particulièrement utile pour les étudiants avant les examens, car elle les aide à gérer leur stress et à maintenir leur calme. C'est



# PLANTISSIME

ACTIVEZ LE POUVOIR DES PLANTES POUR VOTRE SANTÉ



similaire à ce que les sportifs connaissent : le stress peut affecter leur performance en compétition. La cohérence cardiaque peut également être utilisée pour se stimuler lorsque l'on a besoin de plus d'énergie, par exemple en inspirant pendant 6 secondes et expirant pendant 4 secondes, pour favoriser une réponse du système sympathique et être plus alerte. En somme, la cohérence cardiaque est un outil polyvalent pour naviguer dans diverses situations.

□ Si on souhaite **booster ses capacités**, on adoptera un rythme avec une **inspiration de 6 secondes et une expiration de 4 secondes**.

**Alessandra** : Si on a un mental qui s'agite trop, on cogite, on rumine ?

**Thierry Thomas** : Dans ce cas-là, c'est le 5.5 et le 4.6. Je fais du 5.5 pour me recentrer et du 4.6 pour m'apaiser.

## 6. La cohérence cardiaque pour améliorer ses relations

**Alessandra** : Je lisais dans votre livre une chose extraordinaire. Même si on a des problèmes avec d'autres personnes, on peut respirer pour avoir une synchronicité avec les autres ?

**Thierry Thomas** : Un aspect important à noter est que la cohérence cardiaque a un effet contagieux. Cela signifie que lorsque quelqu'un pratique la cohérence cardiaque et atteint cet état, il peut influencer positivement les personnes qui l'entourent. Cela a été expérimenté dans des relations personnelles où certaines personnes peuvent agacer ou irriter, même si elles n'ont rien fait de mal. Ces personnes semblent émettre une sorte de "mauvaise énergie" qui peut vous affecter. En revanche, lorsque vous rencontrez des individus qui sont en cohérence cardiaque, cela peut apaiser l'atmosphère et vous mettre à l'aise.

Pratiquer la cohérence cardiaque non seulement vous profite personnellement, mais cela a également un impact positif sur votre entourage. Si vous savez que vous allez rencontrer des personnes avec lesquelles vous avez parfois des problèmes, prendre une minute pour vous mettre en cohérence cardiaque avant la rencontre peut non seulement vous protéger, mais aussi contribuer à rendre la rencontre plus facile et moins tendue. Cela peut également aider à apaiser les tensions.

# PLANTISSIME

ACTIVEZ LE POUVOIR DES PLANTES POUR VOTRE SANTÉ



**Alessandra** : Si je résume, c'est un outil facile, on l'a toujours sur soi, c'est gratuit. Ça sert un peu à tout. C'est pour cela qu'on a voulu faire ce webinaire sur la cohérence cardiaque car c'est un outil en plus de tout ce qu'on dit avec les plantes médicinales qui sont un outil extraordinaire mais rien ne nous empêche d'en ajouter un autre pour aller de mieux en mieux. Merci beaucoup Thierry, je rappelle ton super livre « Je me sens bien avec la cohérence cardiaque » aux éditions Leducs. Merci Thierry pour ton enthousiasme.

**Thierry Thomas** : Merci à toi de m'avoir permis de transmettre cette belle pratique qui pour moi est quelque chose d'universel. L'essayer c'est l'adopter.

**Alessandra** : Encore à David Servan Schreiber qui a ouvert plein de choses, plein de pistes intéressantes pour la santé et le bien-être. Et tu as une belle préface de la famille Servan Schreiber. Et s'il n'y avait qu'une seule application de la cohérence cardiaque, ce serait pour le stress.

**Thierry Thomas** : Oui, c'est l'application anti-stress n°1. Ça agit sur le système qui met en place le process du stress. Ça marche forcément.

**Alessandra** : Merci beaucoup Thierry Thomas. Merci à vous tous. Essayez la cohérence cardiaque et dites-nous les bienfaits que vous en tirez. A la prochaine !