

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

UN OUTIL SIMPLE POUR MIEUX GÉRER SON STRESS



1. INTRODUCTION

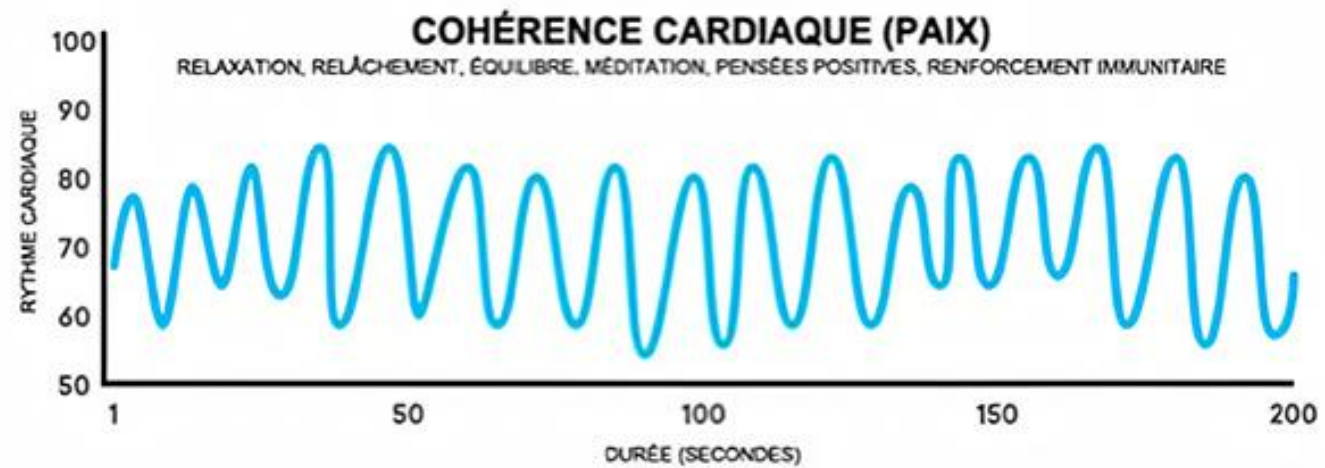
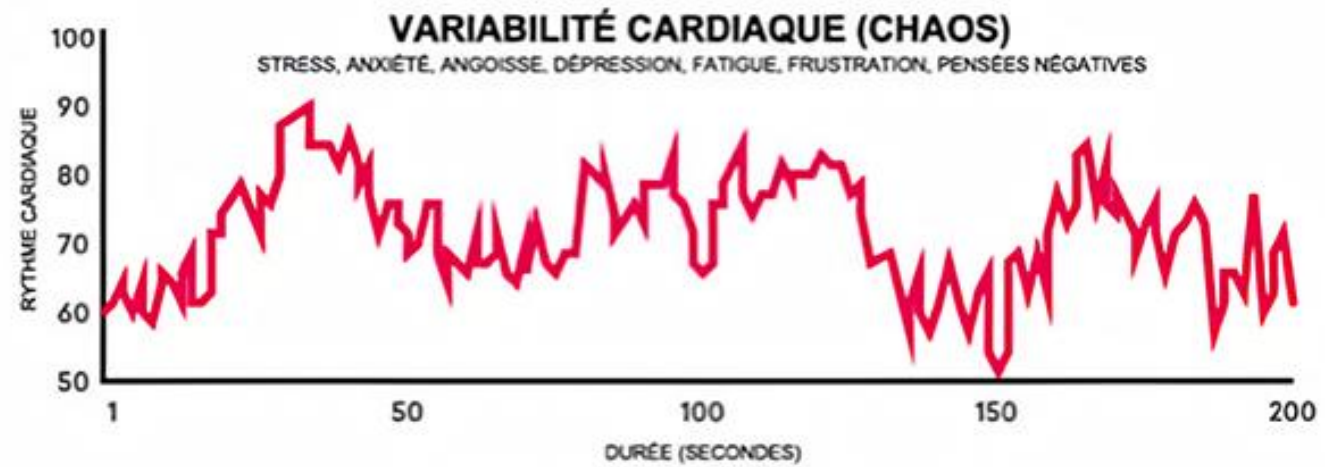
- **LES RAISONS DE MA DÉMARCHE**
- **VOS OUTILS EN CAS DE STRESS**

2. DÉFINITION

- **TECHNIQUE DE RESPIRATION RYTHMÉE QUI AGIT DIRECTEMENT SUR NOTRE CŒUR ET NOTRE CERVEAU POUR RÉGULER NOS ÉMOTIONS ET NOTRE STRESS**

3. SON FONCTIONNEMENT

- **RYTHME IRRÉGULIER DE NOTRE CŒUR : ACCÉLÉRATION ET RALENTISSEMENT PERMANENT**
- **VARIABILITÉ CARDIAQUE : INDICATEUR DE NOTRE ÉTAT ÉMOTIONNEL ET DE NOTRE SANTÉ**
- **SYNCHRONISATION DU CŒUR ET DU CERVEAU AVEC 6 RESPIRATIONS PAR MINUTE**



4. LIEN CŒUR-CERVEAU

- **NERF VAGUE QUI RELIE CŒUR AU CERVEAU : RESPIRATION LENTE → CŒUR SE CALME → CERVEAU REÇOIT LE SIGNAL «TOUT VA BIEN» → BAISSSE DU STRESS**

5. LA MÉTHODE 365

- **3 FOIS PAR JOUR**
- **6 RESPIRATIONS PAR MINUTE**
- **5 MINUTES**
- **EXERCICE : RESPIRELAX**

6. LES BÉNÉFICES

À COURT TERME

- **BAISSE DU RYTHME CARDIAQUE**
- **APAISEMENT MENTAL**
- **AMÉLIORATION DE LA CONCENTRATION**

À LONG TERME

- **DIMINUTION DU STRESS CHRONIQUE**
- **MEILLEURE RÉGULATION DES ÉMOTIONS**
- **SOMMEIL AMÉLIORÉ**
- **RENFORCEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE**

7. LA PRATIQUE

- **AVANT UN EXAMEN**
- **AVANT DE PARLER EN PUBLIC**
- **EN CAS DE STRESS OU D'ÉNERVEMENT**
- **POUR DÉBUTER SEREINEMENT SA JOURNÉE**

8. EN RÉSUMÉ

- **« LA RESPIRATION, C'EST LE BOUTON PAUSE DE VOTRE CORPS! »**
- **O'HARE, D., (2019). LA COHÉRENCE CARDIAQUE, SOUCCAR ÉDITIONS.**