



L. COHERENCE CARDIAQUE & SOPHROLOGIE

Avant tout un point sur notre société contemporaine

Notre société actuelle nous a ouvert de multiples portes nous permettant de satisfaire notre curiosité, nos envies, de profiter du sport, des loisirs, de la culture, des voyages, de participer à diverses activités qui auparavant étaient réservées à quelques privilégiés. Nous vivons le temps du travail, le temps des courses, le temps du shopping, le temps des enfants, le temps d'internet, le temps des loisirs, le temps du sport, nous sommes tous en train de vouloir rattraper le temps qui nous manque et le temps qui passe nous englouti, nous dépasse.

Et là nous vivons à un rythme de plus en plus accéléré pour arriver à profiter de toutes ces opportunités qui s'offrent à nous. Accéder à tout ce qui s'offre à nous est devenu une norme et notre priorité pour la plus part d'entre nous, c'est notre mode de vie, tout avoir, tout avaler, rapidement, dans le stress de cette vie trépidante et souvent au détriment de la saveur de la vraie vie en nous.

Cette vie à toute allure, nous la vivons au quotidien et nous la faisons également subir à nos enfants dès le plus jeune âge, du matin au soir, sans oublier le système de réussite basé sur la compétition, notre organisme engendre chaque jour un peu plus d'effort, de panique, de dérèglement physiologique entraînant insidieusement le stress et l'anxiété, pour arriver à être comme tout le monde dans cette course effrénée de notre vie actuelle.

Alors dès que nous prenons conscience du danger que représente cette vie effrénée pour notre organisme, nous reprenons le contrôle de notre vie, il s'agit de réapprendre à écouter son corps, ses horloges internes, de se réapproprier quelques minutes à intervalles réguliers pour ne pas avoir la fâcheuse impression que le temps nous échappe.

Et grâce aux bienfaits de **la cohérence cardiaque** juste quelques minutes 3 fois par jour, nous avons accès à notre bien-être, à notre prévention santé, par la respiration contrôlée qui permet de réguler le stress et l'anxiété, qui favorise l'intuition et qui nous permet de prendre de meilleures décisions grâce à cet équilibre émotionnel stabilisé. A long terme, on remarque une amélioration de la qualité du sommeil, une diminution du risque de diabète et des maladies cardiovasculaires ...

Alors oui, sélectionnons et profitons de tout ce qui peut nous faire plaisir, mais pas à n'importe quel prix et surtout pas au détriment de notre capital santé et bien-être. Soyons vigilants en étant à l'écoute de notre être dans le respect de la vie qui nous est si précieuse, dans le respect de notre physiologie.

Maintenant nous savons que la santé dépend de paramètres biophysiques, psychologiques et sociaux.

En 2004, l'étude Interheart a montré que le stress psychosocial était un facteur de risque majeur d'infarctus juste après le tabagisme et l'hypercholestérolémie.

Tous les facteurs psychologiques tels le stress, l'anxiété, la dépression, l'hostilité, la colère, le burnout, le syndrome de stress post-traumatique sont des facteurs déclenchants et aggravants de maladie. La prévention repose sur des règles comportementales, sur une prévention médicamenteuse lorsqu'elle est nécessaire mais elle ne peut faire l'impasse d'une prise en charge psychologique. Les traitements psychotropes peuvent avoir leur place mais ce sont surtout les psychothérapies complémentaires qui doivent être proposées. Il peut s'agir de méthodes préventives comme la relaxation psychocorporelle, [la sophrologie](#), la méditation en pleine conscience, [la cohérence cardiaque](#) ou de méthodes curatives telles l'hypnothérapie, les thérapies cognitivo-comportementales.

Le développement récent des neurosciences remet progressivement [le cœur au centre du système nerveux autonome](#) et la neurocardiologie nous fait prendre conscience que [le cœur est totalement impliqué dans les processus émotionnels et décisionnaires](#).

[La cohérence cardiaque](#) est une méthode à part entière qui a pour but de [réduire le niveau de stress ressenti](#). Elle consiste à [ralentir et synchroniser les rythmes respiratoire et cardiaque](#) jusqu'à obtenir l'effet Vaschillo ou [résonance cardiaque](#).

Cette fréquence de résonance, située autour de 0,1 hertz, est à l'origine de réactions biochimiques scientifiquement démontrées et assurant un rééquilibrage du système nerveux autonome dans son ensemble.

L'apprentissage de la cohérence cardiaque est simple et assure un équilibre de vie au quotidien.

[Mon parcours en Sophrologie et cohérence cardiaque](#)

J'ai été formée aux techniques de la cohérence cardiaque et sophrologie par un scientifique, sophrologue certifié par la Société Française de Sophrologie, expert en cohérence cardiaque, lui-même formé par [l'Institut HeartMath aux usa](#).

[Pourquoi je me suis intéressée aux techniques de cohérence cardiaque et sophrologie ?](#)

[Certains protocoles de sophrologie peuvent être utilisés avec la cohérence cardiaque](#) dans les cas adaptés tels l'hyper stress, la performance, la gestion des émotions ...

La cohérence cardiaque a pour effet prioritaire de diminuer les effets du stress et de restaurer les équilibres fondamentaux de nos systèmes d'adaptation. La cohérence cardiaque est une technique efficace permettant d'obtenir des résultats rapides si elle est pratiquée régulièrement et quotidiennement par la personne. Quelques minutes trois fois par jour peuvent être suffisantes afin de remédier à un déséquilibre physiologique.

www.avvh.fr

