

Santé intégrative

SPAS MAGAZINE

JUILLET/AOÛT 2014 - N° 40 / www.santeintegrative.com

**Vers une mutation
de la conscience humaine ?**

Amblyopie et ostéopathie

**Sophrologie et
cohérence cardiaque**

**Dossier
Santé &
environnement**

**Fatigue chronique et
altération de la fonction visuelle**

N°40 - F : 5,40 €



3 782876 205402

Alain GIRAUD - www.sophrologie.pro Sophrologie et cohérence cardiaque : ouvrez-vous à tous les possibles...

Sophrologie et cohérence cardiaque : ouvrez-vous à tous les possibles...

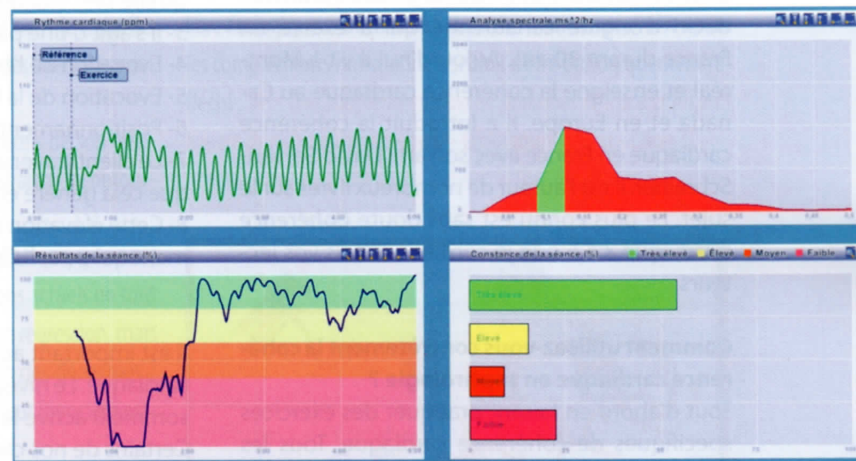
Le concept de cohérence cardiaque est issu des recherches médicales en neurosciences et en neuro-cardiologie. Il est apparu aux Etats-Unis, il y a une quinzaine d'années. Son impact bénéfique sur la gestion du stress a été mis en lumière par l'Institut HeartMath. Il a notamment été démontré que cette méthode, qui a de nombreux bénéfices sur la santé, joue un rôle important dans la prévention de maladies cardiovasculaires tout en permettant souvent de s'affranchir d'anxiolytiques et/ou d'antidépresseurs. La cohérence cardiaque est un état particulier de la variabilité de la fréquence cardiaque qui permet d'équilibrer le système nerveux autonome (sympathique et parasympathique) et la gestion émotionnelle. Cet état particulier s'accompagne de nombreux effets physiologiques, biologiques et psychologiques, en particulier dans le domaine du stress et de ses effets sur l'organisme. Elle permet donc de se rééquilibrer et de revenir à la stabilité (normalité) lorsqu'il y a perturbation physiologique induite par le stress. Ainsi la pratique de la cohérence cardiaque permet d'intégrer une régulation interne dans tout le système de la personne. On note également la réduction de l'effet des pensées intrusives négatives qui sont neutralisées de façon mécanique et automatique, sans effort volontaire pour gérer les pensées. Il s'agit donc d'un outil privilégié pour la gestion du stress et pour réduire l'anxiété.



Pour en discuter, je reçois aujourd'hui **Jean-Marie Stroh** qui est sophrologue professionnel, membre de la Société Française de Sophrologie et professeur de l'Académie de Sophrologie de Paris sous la direction du Docteur Patrick André Chéné. Il est aussi spécialiste en Cardio Biofeedback (cohérence cardiaque).

Alain Giraud : David Servan-Schreiber nous avait, le premier, alerté sur les bienfaits de la cohérence cardiaque. Pouvez-vous nous dire comment elle se pratique ?

Jean-Marie Stroh : La cohérence cardiaque est une pratique individuelle qui se base sur des exercices simples de respiration consciente. C'est une technique de focalisation de l'attention sur la respiration. À la portée de tous, elle se met en place par des exercices quotidiens, progressifs et gradués. Grâce à ce rythme respiratoire de six cycles par minute, soit 5 secondes à l'inspiration et 5 secondes à l'expiration, nous mettons en équilibre notre système nerveux autonome (SNA). Ce n'est pas le seul moyen d'équilibrer le SNA, mais c'est de loin le plus facile à mettre en œuvre. La cohérence cardiaque est un état particulier du corps. Cet état est induit par la volonté, principalement par la respiration lente, ample et régulière. L'état de cohérence cardiaque est une fluctuation régulière de fréquence cardiaque (pouls) synchrone avec la respiration. Cet état entraîne des effets physiologiques et psychologiques importants qui expliquent son effet sur le stress et ses conséquences.



En haut à gauche : Le tachogramme du rythme et de la variabilité cardiaque
 En haut à droite : Le spectrogramme qui permet en temps réel de visualiser l'activité du SNA.
 Les deux écrans du bas donnent de manière visuellement différente la constance de la séance et le niveau de cohérence.

Quant aux bienfaits de la cohérence cardiaque, ils sont nettement positifs :

1) Sur la santé psychologique :

- Réduction du stress
- Augmentation de l'énergie et de la résilience
- Une plus grande clarté mentale
- Meilleure prise de décisions
- Augmentation des capacités intellectuelles
- Amélioration de la créativité
- Augmentation de l'équilibre émotionnel
- Amélioration de la capacité d'écoute

2) Sur la santé physique :

- Augmentation du taux de DHEA
- Réduction du taux de cholestérol
- Réduction de l'hypertension
- Réduction du diabète
- Amélioration du sommeil
- Augmentation du système immunitaire
- Perte de poids
- Les applications de la cohérence cardiaque

3) Les applications sont diverses et variées :

- Prévention de maladies cardiovasculaires
- Gestion du stress
- Professionnel-Familial-Environnemental-Post-traumatique
- Anxiété et dépression
- Troubles du comportement alimentaire
- Affections psychosomatiques
- Assistance en psychothérapie
- Addictions

Comment cela se traduit-il sur le terrain ?

Le principe est simple : un capteur de pouls est placé sur le doigt ou au lobe de l'oreille, il collecte la fréquence cardiaque en temps réel et transmet les données à un logiciel qui traduit les données en un graphique facilement interprétable. Plusieurs logiciels sont disponibles sur le marché.

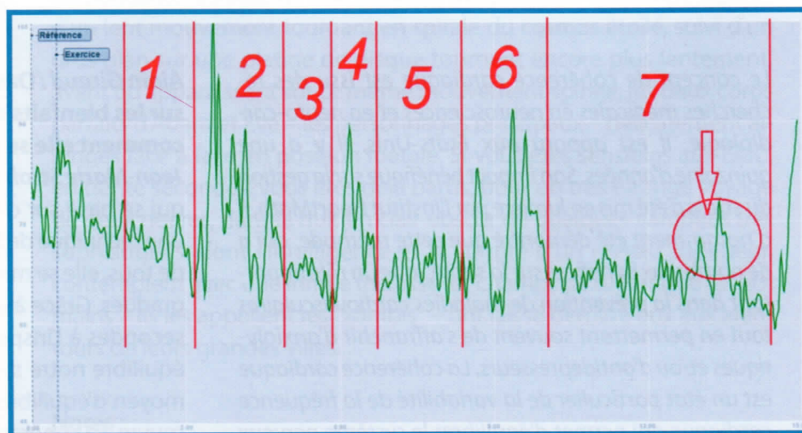
En tant que sophrologue expérimenté, intégrez-vous la cohérence cardiaque aux pratiques de sophrologie ?

En mai 2014 je suis intervenu dans une formation du Docteur David O'Hare qui avait pour objectif de former à la cohérence cardiaque des sophrologues. C'est un outil complémentaire très intéressant pour ces derniers. Durant cette formation, une après-midi entière a été consacrée à l'intégration de cette technique en sophrologie. Je crois que c'était une première en France ! Devant le succès et le grand nombre de demandes, le Docteur O'Hare prévoit une nouvelle formation à Paris en Octobre 2014. David O'Hare est un médecin d'origine canadienne qui a exercé en France durant 30 ans. Aujourd'hui il vit à Montréal et enseigne la cohérence cardiaque au Canada et en Europe. Il a introduit la cohérence cardiaque en France avec son ami David Servan-Schreiber. Il est l'auteur de nombreux livres sur le sujet. Le plus connu est sans doute *Cohérence Cardiaque 3 6 5* que je conseille à tous vos lecteurs.

Comment utilisez-vous concrètement la cohérence cardiaque en sophrologie ?

Tout d'abord en faisant pratiquer des exercices spécifiques de cohérence cardiaque. Tous les clients qui arrivent dans nos cabinets ne sont pas forcément séduits par les techniques de sophrologie et nous avons alors un moyen de les aider avec une technique simple et visuelle qui convient mieux aux plus cartésiens. Puis en *bio-feedback* pour suivre une séance de sophrologie classique. Il s'agit simplement d'utiliser le logiciel pour avoir un *feedback* après une séance classique de sophrologie. Le client est donc relié au capteur de pouls pendant la séance, ce qui permet au sophrologue de voir en direct ce qui se passe notamment au niveau émotionnel et au niveau du système nerveux autonome et, si nécessaire, d'adapter en temps réel sa séance. Je vous donne un exemple pendant la pratique d'une *Sophro-Acceptation-Progressive* :

CI-DESSOUS LE TACHOGRAMME DE VARIABILITÉ CARDIAQUE



INTERPRÉTATION DU L'ENREGISTREMENT PAR ZONE :

- 1- Il s'agit de la détente, on peut constater que son rythme baisse.
- 2- Il s'agit de la période où le client évoque les choses négatives qu'il veut évacuer, comme par sa journée de travail (dans le cas présent on peut penser qu'elle s'est vraiment mal passée).
- 3- Il s'agit d'une pause que nous appelons pause d'intégration.
- 4- Evocation de l'événement stressant.
- 5- Evocation de la fin de l'événement qui s'est bien déroulé.
- 6- Positionnement mental avant l'événement et nouvelle évocation.
- 7- Le client traverse mentalement cet événement et vit toutes les émotions que cela génère en lui.
- 8- Cette élévation du rythme cardiaque correspond à un instant de l'événement qui pour lui est très délicat (il me l'a confirmé après la séance).

Il est important aussi de créer des séances types sophrologie et cohérence cardiaque. Le niveau sophro-liminal (niveau de conscience juste au bord du sommeil) active le côté parasympathique du système nerveux autonome. Certains de nos clients gèrent mal ce niveau qui induit la détente et basculent rapidement dans le sommeil. Pour d'autres, le niveau sophro-liminal n'est simplement pas adapté, je pense par exemple à quelqu'un de très fatigué ou de déprimé et qui est en déficit d'activation du système nerveux sympathique ou à quelqu'un de migraineux car le niveau sophro-liminal produit une vasodilatation qui va accentuer la douleur, mais la migraine reste un sujet compliqué. Pour ce type de cas, il me semble pertinent de remplacer la partie détente d'une séance de sophrologie par simplement le rythme respiratoire qui va mettre le système nerveux autonome en équilibre et de maintenir cet équilibre pendant toute la séance.

Merci à Jean-Marie Stroh pour toutes ces précisions. Vous pouvez le retrouver sur internet : www.sophrologue57.fr

