

L'HISTOIRE  
D'AMOUR DE  
**STÉPHANE  
ROUSSEAU**



**MARINA  
ORSINI**  
EN DEUIL  
DE SA MÈRE

**LASEMA**

VOL.9 N° 27

16 AOÛT 2013

**GINETTE  
RENO**

**“La cohérence  
cardiaque a  
changé ma vie”**

La méthode 365 expliquée  
par le Dr O'Hare



**GINETTE RENO**

# “La cohérence cardiaque a changé ma vie”

Depuis qu'elle pratique la cohérence cardiaque par la méthode du Dr David O'Hare, la vie n'est plus la même pour Ginette Reno. Moins anxieuse, plus active et positive, elle se sent beaucoup plus en contrôle de sa vie. Cette méthode toute simple, qu'elle souhaite partager avec nous, lui procure un bien-être jamais ressenti auparavant. **PAR MARIE POUPART**

**Vous êtes une adepte de la cohérence cardiaque, que vous avez connue grâce à la méthode 365 instaurée par le Dr O'Hare. Comment en êtes-vous venue à vous intéresser au sujet?**

C'est une amie à moi qui m'a dit que le Dr O'Hare était l'homme de ma vie. Elle m'a suggéré de le rencontrer. Ce que j'ai fait. (Rires) Je dois dire qu'avant, je m'étais procuré son guide *Cohérence cardiaque 365 – 3 fois par jour, 6 fois par minute, 5 minutes*, publié aux éditions Thierry Souccar, que j'avais commencé à lire. Je m'étais aussi intéressée à son autre livre, *Maigrir par la cohérence cardiaque*.

**Vous connaissiez donc cette pratique avant de rencontrer le Dr O'Hare.**

C'est exact. J'avais déjà commencé à pratiquer la cohérence cardiaque et à faire des techniques de respiration. Je trouvais important de m'initier à la technique avant de le rencontrer.

**Par la suite, vous avez finalement pris rendez-vous avec lui...**

Tout à fait. Et lors de notre première rencontre, nous avons pratiqué la méthode. Vous savez, ça n'est pas très compliqué. Il n'y a rien de plus simple que ça! Cependant, il faut le faire, par exemple. Il faut une certaine discipline.

**Depuis combien de temps pratiquez-vous la méthode 365 pour être en cohérence cardiaque?**

Depuis avril dernier. Ça a changé bien des choses chez moi. Dans la vie, tout me demande un effort. Tout! Depuis que j'effectue mes respirations, je note que je suis en mesure de faire tout ce que j'ai à faire. J'ajouterai que je me sens aussi moins paresseuse et plus active depuis que je pratique la méthode. Par exemple, la nuit dernière, je n'ai pas beaucoup dormi. J'ai fait ma cohérence cardiaque, et ce matin, j'ai sorti mes chiens! La vie me semble plus douce, finalement.

**Le Dr O'Hare suggère de faire les respirations au moins 3 fois par jour, 6 fois par minute, pendant 5 minutes;**

**est-ce que vous suivez ses conseils?**

Oui. Pratiquer mes respirations est sacré pour moi! Je les fais tous les matins, à jeun. C'est une façon pour moi de bien démarrer la journée. Ensuite, je m'y remets toutes les quatre heures. Chose certaine, je m'assure d'en faire avant le dîner et avant le souper. Et parfois, j'en fais même pendant 10 minutes, tellement je trouve ça bénéfique. Je pratique également les respirations avant mes siestes. Ça me permet de mieux me reposer. Auparavant, lorsque je faisais des siestes, je pouvais dormir un bon deux heures; maintenant, je n'ai besoin que d'une heure. Les respirations me procurent de l'énergie. **Cela vous apporte-t-il quelque chose de pratiquer cette méthode avant vos repas?**

Oui. Avec cette pratique, je ne mange plus comme avant. Ça me donne la force de repousser l'assiette. C'est vraiment une pratique qui me procure un énorme bien-être. →



## Quand je respire, ça me calme les nerfs”

**Vous suivez donc à la lettre les recommandations du Dr O'Hare?**

J'en fais encore plus. Je suis une compulsive, et je mets toujours les bouchées doubles. C'est la même chose avec la cohérence cardiaque. Comme ça me fait du bien, j'effectue mes respirations aussi souvent que j'en ressens le besoin. J'ai même écrit au Dr O'Hare pour savoir si la fréquence pouvait me causer du tort. Il m'a répondu que non, au contraire. Alors au minimum, je pratique la méthode quatre fois par jour.

**Faites-vous aussi vos respirations avant de monter sur scène?**

Oui, et pour cause: ça me redonne une certaine énergie que je n'avais plus!

**Le Dr O'Hare suggère de pratiquer la méthode dans un environnement paisible. Qu'en est-il pour vous?**

Je m'installe devant mon ordinateur et je suis la courbe à l'écran. Ce n'est tellement pas compliqué. Un enfant peut le faire. On inspire, on expire, on inspire, on expire; c'est tout! Quand je n'ai pas accès à mon ordinateur, je peux le faire en tous lieux, même dans un parc.

**Êtes-vous une habituée de la relaxation?**

Je pratique le reiki, et le tai-chi, c'est un peu dans la même lignée. Ça m'aide dans la vie à tous points de vue.

**Dr O'Hare a écrit un livre dont le titre est *Maigrir par la cohérence cardiaque*. Avez-vous maigri grâce à la méthode?**

Je ne pense pas avoir perdu du poids dernièrement. Par contre, je sais ce qu'il faut faire pour en perdre! Vous savez, j'ai de la misère avec le mot perdre. J'aime mieux utiliser le terme amincir que perdre. Cela dit, il y a des

gens qui me disent que j'ai maigri...  
**Est-ce que votre taille est toujours une préoccupation pour vous?**

C'est lourd à porter, 229 livres. J'en ai parlé à mon médecin et elle m'a dit: «Vous n'êtes pas bien, comme ça? Arrêtez donc de vous en faire!» Je dois dire qu'il y a 2 mois, je pesais 246 lb. Mais que voulez-vous? Je suis incapable de ne pas manger! Je suis ce qu'on appelle une «outremangeuse compulsive»!

**La cohérence cardiaque est aussi bénéfique pour gérer son stress.**

**Est-ce le cas pour vous?**

Tout à fait. C'est pour cette raison que j'y ai recours avant de monter sur scène. Quand je respire, ça me calme les nerfs. Disons que ça me prépare drôlement à aller chanter.

**Je ne peux pas croire qu'après autant d'années de carrière, Ginette Reno se sente**





Pour réduire son stress, avant de monter sur scène, la chanteuse pratique également la cohérence cardiaque.

**toujours stressée avant d'aller sur scène...**

Quand je monte sur scène, j'ai toujours l'impression que c'est la première fois, je le jure sur ma voix et sur Dieu. Avant un spectacle, j'ai des parties du corps qui tremblent, j'ai le cœur qui palpite également. Par contre, une fois sur la scène, je suis correcte. Comme on le dit si bien: le trac vient avec le talent!

**Dans les autres sphères de votre vie, êtes-vous une femme stressée?**

Oui. Je veux toujours bien faire. Je suis une personne qui a vécu beaucoup de honte dans la vie. Je réalise souvent à quel point je souffre à la

grandeur de mon orgueil.

**Que voulez-vous dire par la honte?**

Je fais surtout référence à mon obésité...

**J'espère que vous êtes consciente que vous êtes une belle femme. Vous avez un visage magnifique!**

Je ne suis pas laide... (Rires)

**Qu'est-ce qui vous stresse dans la vie?**

Les chiens. Parfois, je garde ceux de mes enfants, et j'ai le mien, Jésus. Il faut les sortir, les nourrir, être capable de marcher avec eux... Les chiens viennent avec de grandes responsabilités.

**Y a-t-il d'autres choses qui vous stressent?**

Les hommes...

**En plus du stress, la cohérence cardiaque est utile pour gérer l'anxiété. Êtes-vous une personne anxieuse dans la vie?**

Oui. J'ai acheté un condo en Floride, et lorsque j'y ai passé mon premier mois de vacances, il y a deux ans environ – ce que je n'avais jamais fait auparavant –, j'ai réalisé à quel point mon système nerveux était épuisé, complètement à terre. Je m'en souviens, je marchais comme une vieille dame de 100 ans. Alors, j'ai pris du recul. Et je me suis rendu compte que si le travail est la seule chose qui compte dans la vie, on finit par en devenir malade. Je crois sincèrement →

qu'on crée notre propre maladie.

**En ce moment, y a-t-il des choses qui vous rendent anxieuse?**

Il y a des travaux de construction en avant de ma résidence. La poussière est partout dans la maison. Je ne peux même pas laver mes voitures, ça ne sert à rien; elles sont toujours sales.

**La cohérence cardiaque améliore le sommeil. Mais ça, ce n'est pas un problème pour vous, n'est-ce pas?**

Non, au contraire. J'adore dormir.

En ce moment, je me couche vers 19 h 30. Et vers 5 h du matin, je suis debout. Je lis beaucoup. Quand je suis

en forme, je peux lire trois ou quatre livres en même temps, dans mon lit. En ce moment, je m'intéresse beaucoup à la réflexologie, ainsi qu'à la cohérence cardiaque.

**La cohérence cardiaque rend plus positif. Le ressentez-vous?**

Dans mon cas, et comme je le mentionnais, j'ai les idées plus claires. Je sais où je m'en vais.

**Est-ce que les gens autour de vous ont remarqué des différences depuis que vous pratiquez cette méthode?**

*(Rires)* Je leur tape sur les nerfs avec ce sujet! Je leur suggère tous de pratiquer la cohérence cardiaque, tellement elle me procure des bienfaits! J'ai donc initié beaucoup de personnes à la méthode. **Elle a des bienfaits, mais on doit être discipliné et la pratiquer fréquemment...**

C'est vrai, mais il faut de la discipline dans tout dans la vie. Je ne crois pas à la liberté. La liberté, c'est de la discipline. Tiger Woods, s'il ne lançait pas 500 balles par jour, ne serait pas le champion qu'il est.

Dans mon cas, si je ne fais pas ce que j'ai à faire, je deviendrai incapable de chanter le soir... Il y a

beaucoup de chanteurs de mon âge qui ne sont plus capables de chanter. C'est effrayant! J'ai beaucoup de discipline dans la vie et je suis un être libre grâce à ça.

**À part la cohérence cardiaque, quels autres moyens prenez-vous pour vous sentir bien?**

Je fais des étirements, de l'aquagym. Je fais des marches avec les chiens. Ça semble peu, mais c'est de l'activité physique. On vit dans un monde de consommation, et les gens ne bougent plus. Il faut bouger!



*J'ai beaucoup de discipline dans la vie"*

**Diriez-vous que vous êtes dans une belle période de votre vie?**

Oui. Je ne l'étais pas, mais je commence à trouver que je suis dans une très belle période de ma vie. J'ai beaucoup souffert de ma peine d'amour, mais maintenant, tout semble se replacer. Ma fille me le disait: «Tu vas tellement être bien, un jour, tu ne voudras plus rien savoir!» Je commence vraiment à comprendre ce qu'elle voulait dire par là.

**Y a-t-il un aspect de votre vie que vous aimeriez améliorer pour être encore plus heureuse?**

J'aimerais suivre un plan alimentaire plus sérieux. Il y a des choses que je dois éliminer dans mon alimentation. Sinon, je veux continuer à pratiquer la cohérence cardiaque. Ça me fait tellement de bien.

**Sur le plan personnel, avez-vous des projets?**

Je gâte mes enfants. Je viens d'acheter un bateau à Pascaline. Il a aussi eu une belle console en cadeau: la seule du genre au Canada, et c'est lui qui l'a! J'ai pensé m'acheter un motorisé, mais j'hésite encore. Je ne suis pas pressée. J'ai tout ce qu'il faut. Je vis dans l'abondance... Je suis privilégiée. ■

Ginette Reno repart en tournée dès le 23 août. Elle sera alors en spectacle pour deux soirs à la basilique Sainte-Anne-de-Beaupré. Par la suite, elle visitera plusieurs villes du Québec.  
Info: [ginettereno.com](http://ginettereno.com)



## DR DAVID O'HARE

# “CETTE MÉTHODE EST UNE ALLIÉE SANTÉ”

Le Dr David O'Hare est l'un des meilleurs spécialistes de la cohérence cardiaque. Reconnu à l'échelle internationale, il forme des thérapeutes dans ce domaine. Il a aussi écrit plusieurs ouvrages sur le sujet. Il est d'ailleurs à l'origine de ce qu'il appelle le 365, une méthode pratiquée par Ginette Reno qui permet d'être en cohérence cardiaque simplement. Il nous explique en quoi consiste cette méthode. PAR **MARIE POUPART**

**Dr O'Hare, Ginette Reno a pris connaissance de votre livre *Cohérence cardiaque 365* et elle est maintenant adepte de cette pratique...**

C'est exact, en plus de lire *Maigrir par la cohérence cardiaque*, qui a été publié en 2008. Le sujet l'a intéressée et elle a ensuite fait appel à moi pour que je puisse la guider dans la pratique de la méthode du 365. Cette méthode nous permet de faire de la cohérence cardiaque une alliée santé au quotidien.

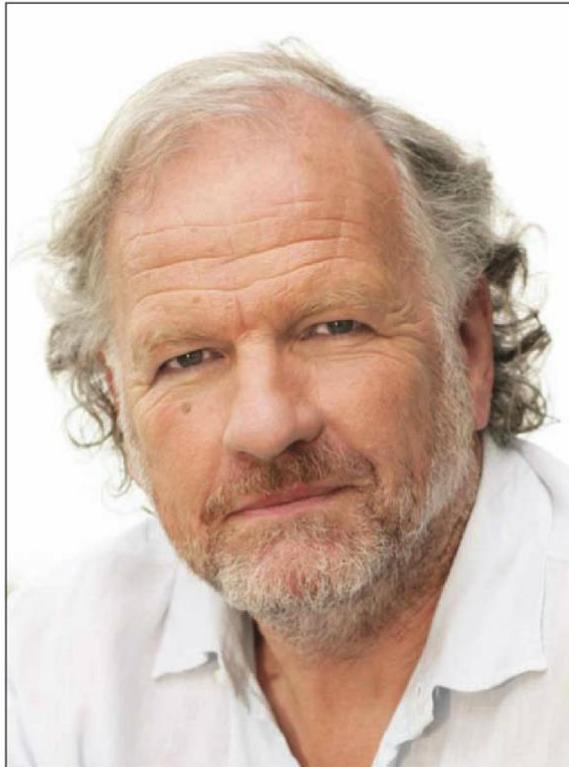
**Pourriez-vous nous expliquer, en termes simples, en quoi consiste la cohérence cardiaque?**

Le cœur et les poumons sont synchronisés pour plus d'efficacité. Lorsqu'on respire six fois par minute, cette synchronisation est au maximum et entraîne alors tout le système nerveux automatique à s'équilibrer. Le niveau de stress baisse, les émotions sont maîtrisées et il s'installe un sentiment de prise de distance. Il s'agit d'un véritable recentrage physiologique et psychologique automatique.

**Pour que l'on puisse être en état de cohérence cardiaque, vous avez donc établi la méthode du 365. En quoi cela consiste-t-il exactement?**

C'est très simple. Trois fois par jour, six respirations par minute pendant cinq minutes. Le matin, avant midi, et en milieu d'après-midi, prenez une pause pour respirer, cinq secondes d'inspiration et cinq secondes d'expiration pendant cinq minutes.

**Combien de temps durent les effets**



**de la cohérence cardiaque?**

Les effets durent en moyenne quatre heures. Pour avoir des résultats à long terme, il faut pratiquer la méthode régulièrement. C'est pour cette raison que je suggère de la pratiquer au moins trois fois par jour.

**Quels sont les bienfaits de la méthode du 365?**

Il y a des bienfaits psychologiques normalement observés vers le quinzième jour après le début de la pratique. On aura l'impression d'aller mieux en raison d'un état de neutralité émotionnelle. Les effets physiologiques sont mesurables soit par dosage sanguin, soit par dosage salivaire. De façon plus concrète, il pourra s'ensuivre une amélioration

de la qualité du sommeil, une amélioration de l'apprentissage, une meilleure gestion du stress, une meilleure maîtrise du poids, etc.

**La méthode du 365 permet donc de perdre du poids?**

Oui, pour deux raisons principales. D'abord, en raison de la réduction de l'hormone du stress; le cortisol est directement lié au dérèglement du poids. Ensuite, la suralimentation est dans la grande majorité des cas d'origine émotionnelle. Équilibrez les émotions et le pèse-personne vous confirmera le résultat. **Est-ce qu'on doit absolument être suivi par un spécialiste pour pratiquer cette méthode?**

Non. Par contre, les conseils d'un spécialiste pourront être bénéfiques si on veut être certain d'être

en cohérence cardiaque. Ces personnes ont les outils de mesure pour s'en assurer. Il y a de plus en plus de coachs et de psychologues qui sont formés en la matière au Québec.

.....  
Pour info, on peut consulter le site [coherencecardiaque.ca](http://coherencecardiaque.ca).

