

Baisser votre stress en 3 minutes avec la cohérence cardiaque

Vous vous sentez stressé (e), vous avez de la difficulté à vous concentrer, vous êtes déprimé (e) , fatigué (e), ..ou vous souhaitez simplement ressentir une sensation de bien-être et de calme?



Lors de mes séances en coaching, mes clients me confient souvent à quel point ces sentiments de mal-être les limitent dans leur vie. Le stress et toutes ses conséquences négatives est vraiment le mal du siècle! La première chose que je leur propose comme exercice est de mettre à leur agenda quelques minutes de cohérence cardiaque, à tous les jours.

En ce midipile coaching, j'ai pensé vous partager ma technique « chou chou » pour vous aider à ressentir rapidement une sensation de bien-être et de calme! La cohérence cardiaque



La cohérence cardiaque est une technique de respiration qui vise la synchronisation de notre rythme cardiaque avec celui de notre respiration pour calmer le cerveau et le flot de nos pensées et émotions limitantes qui sont souvent génératrices de stress et de détresse.

Cette technique tellement simple et efficace est issue des recherches médicales dans les neurosciences et la

neurocardiologie. Elle a été développée aux États unis puis introduite en France par le psychiatre et auteur de nombreux ouvrages sur le sujet, David Servan-Schreiber.

Comment faire de cohérence cardiaque :

Il suffit de respirer en adoptant **une fréquence respiratoire de 6 cycles par minute : 6 inspirations et 6 expirations de 5 secondes par minute**, pour un total de 18 inspirations et 18 expirations. Vous devez Adopter une respiration abdominale (i.e en laissant votre ventre se gonfler!) et en expirant profondément, toujours avec votre ventre.

Maintenir cette respiration durant un minimum de 3 minutes seulement est souvent suffisant pour retrouver plus de mieux-être. Pour un effet optimal, **faites cet exercice 3 fois par jour**. Son effet apaisant dure plusieurs heures. Cette technique permet d'accorder notre cœur et notre cerveau et amène de nombreux bienfaits autant pour la gestion du stress que pour la santé en général tels que :

- Une sensation immédiate de bien-être et de calme (baisse du cortisol et réduction de la perception du stress ainsi que la diminution des symptômes dépressifs)
- Amélioration de l'efficacité de notre système immunitaire
- Augmentation de notre attention, de notre concentration et de mémorisation
- Diminution de notre réactivité émotionnelle
- Diminution des troubles du sommeil et de l'anxiété
- Meilleure gestion du stress
- Diminution de l'hypertension artérielle et du risque cardiovasculaire
- Meilleure régulation du taux de sucre
- Meilleure acuité sensorielle
- État d'éveil calme, esprit plus clair, reposé et attentif

Vous pouvez trouver de nombreuses applications gratuites pour téléphones intelligents et sur le web pour pratiquer cette

approche de mieux-être. Introduisez cet exercice à votre quotidien et vous en verrez rapidement tous les bénéfices. En guise d'exemple, voir [ce lien](#)



Bonne journée!

Diane

J'ai développé **des cours en ligne pour aider plus de gens à surmonter ces défis**. Vous pouvez les trouver sur mon site :

Cours en ligne bientôt disponible : [Cap sur moins de stress](#)

Cours en ligne: [Cap sur un cerveau optimal et heureux](#)