

Pour réfléchir, pour prendre le temps, lâcher prise et ressentir un bien-être avec soi-même et les autres.

Système nerveux végétatif ou autonome (systèmes nerveux sympathique et parasympathique)

Système nerveux végétatif ou autonome (systèmes nerveux sympathique et parasympathique)

Le système nerveux végétatif, qui est principalement sous la gouverne de l'hypothalamus, se subdivise en deux groupes de nerfs. Ceux-ci ont une localisation anatomique distincte et rejoignent leurs organes cibles par l'entremise d'autres neurones situés dans des ganglions.

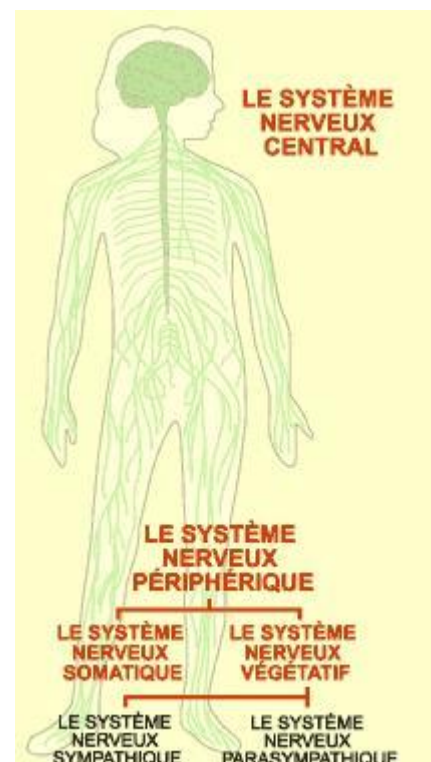
LE SYSTÈME NERVEUX SYMPATHIQUE

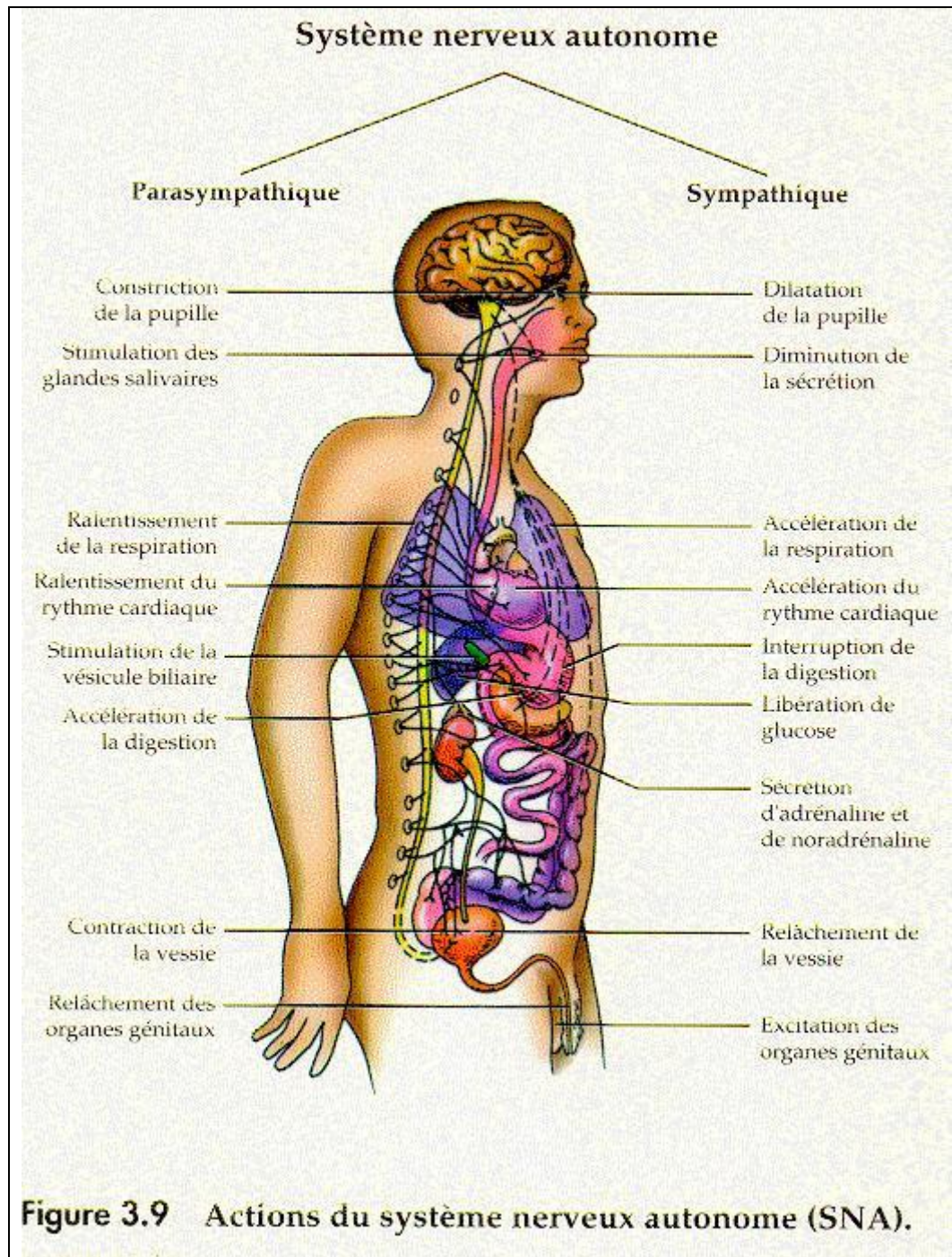
Son activation prépare l'organisme à l'activité physique ou intellectuelle. Devant un stress important, c'est lui qui orchestre la réponse de fuite ou de lutte. Il dilate les bronches, accélère l'activité cardiaque et respiratoire, dilate les pupilles, augmente la sécrétion de la sueur et de la tension artérielle, mais diminue l'activité digestive. Il est associé à l'activité de deux neurotransmetteurs : la noradrénaline et l'adrénaline.

LE SYSTÈME NERVEUX PARASYMPATHIQUE

Son activation amène un ralentissement général des fonctions de l'organisme afin de conserver l'énergie. Ce qui était augmenté, dilaté ou accéléré par le système sympathique est ici diminué, contracté et ralenti. Il n'y a que la fonction digestive et l'appétit sexuel qui sont favorisés par le système parasympathique. Ce dernier est associé à un neurotransmetteur : l'acétylcholine.

Le système nerveux autonome est directement lié au tronc cérébral où se situe notre subconscient et au centre émotionnel du cerveau. Ceci permet au système nerveux autonome de réagir rapidement et efficacement et à notre corps de s'adapter. Lors d'une situation inhabituelle, le système sympathique dominera. Il visera à permettre au corps de prendre la fuite, donc tous les organes doivent être actifs, en éveil : les glandes surrénales par exemple, produisent plus d'adrénaline, les pupilles se dilatent, les muscles deviennent actifs, le cœur et les poumons sont mieux irrigués... En général, ce processus est bref et le système parasympathique réussit à tout normaliser : la production de salive et d'enzymes digestifs reprend et le chyme présent dans l'estomac et les intestins est à nouveau mis en mouvement par l'action péristaltique. Il est évident que le système nerveux se dérègle si le système sympathique est trop souvent sollicité.





Et la respiration dans tout cela? Nous le savons, notre respiration est influencée par ce que l'on est, vit, fait, ressent, anticipe... : stress, exercices, émotions... et notre respiration peut avoir une influence sur nos systèmes sympathique et parasympathique.

Toute personne qui respire, vit **et** selon sa respiration vit plus ou moins bien. Qu'est-ce qui se passe au niveau de notre **système nerveux autonome** quand notre respiration est : **superficielle ou lente et profonde?**

En temps normal, nos systèmes nerveux sympathique et parasympathique sont en total équilibre, mais il arrive que l'un ou l'autre prenne le dessus, comme lors d'une montée de stress.

Lorsque notre inspiration et notre expiration sont **superficielles**, cela active le **système nerveux sympathique** qui nous fait sécréter de l'**adrénaline** et de la **noradrénaline**, entre autres. Nous faisons, comme on dit : une montée d'adrénaline. Quand notre inspiration et notre expiration sont **lentes et profondes**, cela active le **système nerveux parasympathique**, ce qui permet la libération d'**endorphines** qui ont pour fonction de donner une euphorie, un oubli de la douleur qui permet de se surpasser soi-même, de se calmer.

Système nerveux sympathique

La montée d'adrénaline est une conséquence de l'affolement du système nerveux **sympathique**, qui brise l'équilibre et devient dominant. Le système nerveux sympathique, qui accélère le fonctionnement des organes, va donc prendre l'ascendant sur celui qui les ralentit, le système nerveux parasympathique. Donc, les pupilles se dilatent, on devient très pâle, notre rythme cardiaque et notre pression artérielle augmentent considérablement.

Un peu d'adrénaline ou de noradrénaline dans le cerveau est utile : cela crée l'état d'alerte, augmentant l'attention, la vigilance.

L'état d'alerte permet de se concentrer sur la source de stress : au départ, c'est une réaction utile, tous les moyens intellectuels sont concentrés sur la résolution du problème en question. Mais... cela peut aussi se traduire par un ruminement incessant des griefs, des craintes, des problèmes : on ne voit plus que le stress, ce qui le renforce.

Si la production de ces substances est répétée, la personne est constamment sur le qui-vive. Au moment de dormir, la personne ne peut trouver le sommeil, elle se tourne et se retourne en vain : c'est l'insomnie. Après plusieurs nuits de mauvais sommeil, la personne commence à traîner une fatigue chronique, provoquant une diminution de sa concentration et une diminution de sa capacité de récupération.

Ainsi, si un peu de ces substances permet d'avoir une activité intellectuelle plus rapide, plus efficace, un excès engendre de la confusion : les idées se bousculent sans ordre ce qui, associé à la baisse de concentration, explique le nombre d'erreurs que peuvent faire certaines personnes stressées.

On observe également souvent une hypersensibilité chez les personnes stressées, un rien les fait réagir. Pourquoi ? À la suite d'un stress incontrôlable, la quantité de noradrénaline produite est très importante, et bouleverse les cellules cérébrales. Dès lors, le moindre stress, qui induit une production de noradrénaline en faible quantité, provoque les mêmes effets qu'une « inondation » de noradrénaline. Ainsi, tout devient stressant.

Enfin, il peut y avoir un épuisement des cellules nerveuses fabriquant la noradrénaline. C'est alors la déprime, on croit qu'on ne s'en sortira jamais, qu'il n'y a rien à faire. Ces croyances vont faire basculer l'organisme de la réaction d'urgence à la réaction d'adaptation.

Ouf! Peut-on y faire quelque chose? Certainement!

Système nerveux parasympathique

Vous avez sûrement déjà entendu cette phrase quand quelqu'un est stressé ou l'avez-vous dites : «Calme-toi, respire par le nez!» Sans le savoir ou sans en être conscient, nous prenons une grande inspiration et nous expirons profondément... cela semble suffisant pour retrouver rapidement notre calme.

En effet, quand notre inspiration et notre expiration sont lentes et profondes (respiration abdominale), cela active le **système nerveux parasympathique**, ce qui permet de libérer des **endorphines** (courtes chaînes d'acides aminés); on les qualifie «d'opioïdes» car ils ont une action similaire à celle de l'opium et de la morphine. Les endorphines semblent avoir pour fonction de donner une euphorie, un oubli de la douleur qui permet de se surpasser soi-même.

Quand le système nerveux parasympathique est dominant, au pire, cela nous rend plus insensible aux agressions et tentations extérieures et au mieux, cela bloque les effets négatifs du système sympathique.

C'est la porte d'entrée de la méditation et de tous les états transcendants. Peur, colère et désirs inutiles s'évanouissent sous la douceur de ce souffle. Donc, en pratiquant la respiration abdominale ou complète, **c'est un moyen, parmi d'autres**, de se débarrasser du stress... et ça ne coûte rien. Il suffit d'être discipliné, tenace et décider d'être **conscient de notre respiration**.

En conclusion...

Quand on est **stressé**, souvent, on **bloque** notre **respiration**. Notre respiration est rapide et superficielle voire même hyperventilée, un déséquilibre au niveau de la composition du sang (manque de CO₂) entraîne une alcalinisation du métabolisme corporel. Un métabolisme trop alcalin apporte une augmentation du calcium dans les muscles et les nerfs, ceux-ci deviennent hyperactifs : muscles tendus. Une surexcitation nerveuse entraîne des actions hâtives, de l'hyperactivité, etc.

Si nous **respirons** avec le **diaphragme**, d'une respiration ample et profonde (respiration abdominale), la quantité de dioxyde de carbone et de dioxygène contenus dans le sang correspond exactement aux besoins de l'organisme. En particulier, l'acidité du sang retrouve sa valeur normale, ce qui permet de **détendre** les muscles. (pH équilibré)

En donnant à notre corps l'ordre de **respirer tranquillement**, nous « **désamorçons** » le **système sympathique**. Par conséquent, nous agissons sur les poumons et cela se répercute sur tout l'organisme : les muscles, le coeur, le tube digestif, etc. Les poumons sont capables d'inactiver 90 % de la **noradrénaline** en une respiration : il est vraisemblable que le travail sur la respiration peut aussi agir par ce biais.

La **respiration abdominale libère des endorphines**, il y a aussi : l'exercice, le plaisir, l'amour, le rire qui jouent ce rôle! Elles ont le pouvoir d'atténuer la douleur, quasiment comme une morphine naturelle. Elles engendrent également une importante **réduction du stress et provoquent le sommeil**.

Maintenant, dans toutes les situations de la vie, pensons à notre respiration et soyons conscients de ses bienfaits! C'est une amie qui nous veut du bien!

Voilà la théorie, passons à la pratique : cette méthode de respiration est fabuleusement simple et efficace.

La cohérence cardiaque, en pratique :

Introduction

<http://www.youtube.com/watch?v=Hf9XQTsLrQs>

Cohérence cardiaque exercice de 3 minutes

<http://www.youtube.com/watch?v=KGi3SqExxIo>

Comment pratiquer la cohérence cardiaque

<http://www.youtube.com/watch?v=ZSf8ltoPTcQ>

Activez La Cohérence Cardiaque (Pratique : boule)

<http://www.youtube.com/watch?v=22deFwgJF4Q&feature=related>

Activez La Cohérence Cardiaque (Pratique : papillon)

<http://www.youtube.com/watch?v=uy2gpwjsc0I>

Cohérence cardiaque - séance de 5 minutes : 4 secondes d'inspiration et 6 secondes d'expiration

http://www.youtube.com/watch?v=_I_IdDQ2g08&feature=related

Cohérence cardiaque - Terre

<http://www.youtube.com/watch?v=OfXraJntfOo&feature=related>

Cohérence cardiaque - Eau

<http://www.youtube.com/watch?v=b3hV0aSC998&feature=relmfu>

Cohérence cardiaque - Air

<http://www.youtube.com/watch?v=a8QJ5CeJ2oQ&feature=relmfu>

Cohérence cardiaque - Feu

<http://www.youtube.com/watch?v=-lbrT2q2xA&feature=relmfu>

Exercice 5 minutes cohérence cardiaque : automne

<http://www.youtube.com/watch?v=a8ia548wiIk>

Cohérence Cardiaque au bord de la Sorgue

<http://www.youtube.com/watch?v=p7gtfWuQshM>

Exercice de cohérence cardiaque sur la plage de la Grande Motte

<http://www.youtube.com/watch?v=Kp7rbvSvCeM>

Cohérence cardiaque initiés

<http://www.youtube.com/watch?v=pF76dnWnML8>

Logiciel d'entraînement à la cohérence cardiaque

http://www.symbiofi.com/fr/exercice_coherece_cardiaque

La cohérence cardiaque en théorie :

- **COHERENCE CARDIAQUE - EXPLICATIONS**

<http://www.youtube.com/watch?v=LzjfH6GUoN0&feature=related>

Cohérence Cardiaque - Démonstration

<http://www.youtube.com/watch?v=Mv1Amf-zE3c&feature=relmfu>

Cohérence Cardiaque - Auto Contrôle

<http://www.youtube.com/watch?v=djhFMzeEy5o&feature=relmfu>

- **La Cohérence Cardiaque avec David Bernard (Québec)**

<https://www.youtube.com/watch?v=S0c-IKJ4aOw>

- **Cohérence Cardiaque [Luc GEIGER Serene Thérapie](#)**

<http://www.youtube.com/watch?v=BwPEtzWIjSM>

- **Cohérence cardiaque - Extrait d'une conférence du Dr. David O'Hare**

<http://www.youtube.com/watch?v=B-ULIpUz8CA>

Cohérence cardiaque, intuition et prise de décision

<http://www.youtube.com/watch?v=Dfyp1U9hCTU>

- **Cohérence Cardiaque - Vidéo 1**

<http://www.youtube.com/watch?v=eHO6GED2ACU>

Cohérence Cardiaque - Vidéo 2

<http://www.youtube.com/watch?v=Qmxey1ocx-I>

Cohérence Cardiaque - vidéo 3

http://www.youtube.com/watch?v=3xSu_egaVVk

Cohérence Cardiaque Vidéo N°4

<http://www.youtube.com/watch?v=LZ9pWpd758Y>

- **La cohérence cardiaque - [Alexandre Destro](#)**

<http://www.youtube.com/watch?v=n4ofl7zbDa4>

Cohérence cardiaque : le bonheur vient du coeur !

Une nouvelle méthode proche de la relaxation connaît un succès grandissant : la cohérence cardiaque. Encensée par le Dr David Servan-Schreiber dans son livre "Guérir", cette technique permettrait de réduire le stress, l'anxiété, la dépression, la tension artérielle... en contrôlant les battements de cet organe ! Le point sur une méthode en plein boum !

Bien sûr, vous savez que le cœur est un organe essentiel de notre corps. Mais il l'est bien plus encore que vous ne le croyez ! Il influence aussi sur notre cerveau ! Et le contrôler permettrait de protéger sa santé mentale.

Coeur et cerveau, même combat...

Cœur et cerveau sont certainement les organes les plus importants de notre organisme. Et les liens qui les unissent sont nombreux. Vous l'avez certainement remarqué : à la moindre émotion, la moindre peur, votre cœur s'emballa. Mais ce que vous savez peut-être moins, c'est que les liens entre cœur et cerveau sont réciproques : calmer les battements de ce muscle permet de faire disparaître les tempêtes sous le crâne ! Il suffit pour s'en convaincre de voir

comment le fait de prendre de grandes inspirations lorsque l'on est énervé permet de ralentir le cœur... et rasséréner le cerveau.

Comment ça marche ?

Bien sûr, il semble difficile de contrôler son cœur à volonté ! Mais il est pourtant possible d'agir sur son rythme cardiaque de manière indirecte, en travaillant sa respiration notamment.. C'est là que la cohérence cardiaque intervient : en effet, la méthode propose d'apprendre à contrôler son rythme cardiaque, avec des techniques simples et un système de biofeedback. En clair, une sorte d'électrocardiogramme permet de visualiser les battements de son cœur sur un graphique, et de voir directement les effets de différentes techniques pour le calmer. Progressivement, on apprend à contrôler de manière quasi réflexe les emballements de ce muscle. Effet de mode ou réels bénéfiques, des milliers de personnes ont déjà bénéficié de la cohérence cardiaque... et affirment mieux gérer leur stress et leurs émotions grâce à cette technique.

Une efficacité prouvée ?

Est-ce que ça marche ? Plusieurs études ont montré une efficacité des techniques de cohérence cardiaque. Ainsi, des essais(*) ont été menés chez 38 employés américains souffrant d'hypertension. La moitié d'entre eux ont bénéficié d'un programme de contrôle des émotions par cohérence cardiaque. Et au bout de 3 mois, ils avaient non seulement réduit leurs problèmes d'hypertension, mais aussi évacué stress et coups de blues. Certes, l'étude était financée par une entreprise qui propose des formations en cohérence cardiaque...

Du cadre stressé... aux parents surmenés !



De manière générale, les programmes de cohérence cardiaque semblent efficaces non seulement chez les cadres soumis au stress, mais également à toutes les personnes dont le métier est basé sur le relationnel. Des formations spécialement destinées aux enseignants existent aussi. Même les sportifs sont concernés, et particulièrement les disciplines dans lesquelles la concentration est essentielle (le golf par exemple). Mais tout le monde peut également bénéficier d'un stage de cohérence cardiaque. La technique serait notamment conseillée aux parents victimes d'un petit tyran !

Avec nos remerciements au Dr Georges Stoleru, de la société Cardiac Coherence.

(*)J Altern Complement Med, juin 2003 ; vol. 9 : p. 355-369.

http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/consulter/les_therapies/8202-coherence-cardiaque.htm

Explications par un malade pratiquant la cohérence

<http://www.calay.be/coherence.php>

Cohérence cardiaque en Thérapie Comportementale et Cognitive

<http://www.youtube.com/watch?v=JsBOMYIVxWE>

MarieBo Solutions

<http://mariebosolutions.com/2010/08/logiciels-gratuits-coherence-cardiaque/>

La cohérence cardiaque

<http://www.symbiofi.com/fr/coherence-cardiaque>

"ECOUTE TON COEUR"

Bienvenue sur le site de Denis Martin Sophrologue

<http://coherence-cardiaque.e-monsite.com/>

Cohérence cardiaque : Nouvelles techniques pour faire face au stress

Comprendre et pratiquer les nouvelles psychothérapies : Cohérence cardiaque, relaxation, méditation, hypnose, EMDR, Tai-chi-chuan, Qi gong

Guérir, le stress, l'anxiété, la dépression sans médicament ni psychanalyse

L'intelligence intuitive du coeur : La Solution HeartMath

DIALOGUE AVEC LES CELLULES

<http://www.toslog.com/guycorneau/169/blogs/GUY-CORNEAU-DIALOGUE-AVEC-LES-CELLULES-PARTIE-1>

<http://www.toslog.com/guycorneau/1315/blogs/Guy-Corneau-DIALOGUE-AVEC-LES-CELLULES-PARTIE-2>