



Au rythme de son cœur

En régulant les battements de son cœur, on peut faire baisser son stress de façon importante.

Depuis qu'il a découvert la cohérence cardiaque, Michel Chiarore ne peut plus s'en passer.

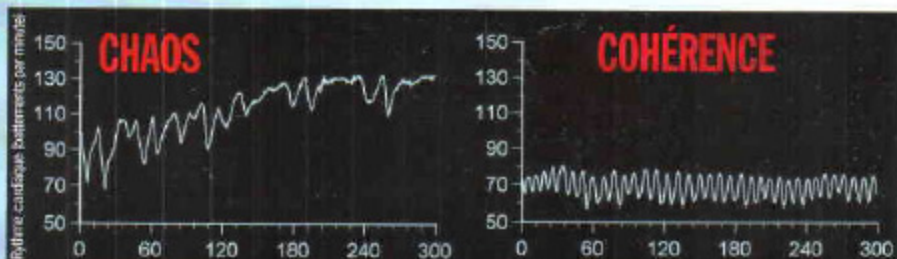
Trois fois par jour, pendant cinq minutes, l'homme d'affaires montréalais s'installe devant son ordinateur et fixe au lobe de son oreille un petit capteur qui mesure ses battements cardiaques. Puis il respire profondément, de façon très régulière, en pensant à un souvenir agréable.

L'intervalle entre nos battements cardiaques n'est jamais tout à fait le même. C'est imperceptible pour nous, mais pas pour un capteur. Ainsi, 680 millisecondes peuvent s'écouler entre deux battements; 710 entre

impact direct sur ce qui se passe dans la boîte crânienne, car le cœur est branché sur le cerveau émotionnel (le système limbique), grâce à des fibres nerveuses qui montent jusqu'à la base du crâne.

Les scientifiques du Institute of HeartMath, en Californie, qui étudient depuis 20 ans les bienfaits de la cohérence cardiaque, ont démontré que les opérations mentales étaient alors plus rapides et plus précises. Comme si le cœur et la tête fonctionnaient mieux lorsqu'ils étaient en symbiose.

D'avantage qu'une méthode de relaxation, la cohérence cardiaque est une façon de tirer le meilleur de nos capacités mentales quand



Si le cœur bat à une moyenne de 85 fois par minute, dans les faits ce rythme change de seconde en seconde. Il passe de 90 à 70, puis à 82, etc. Sur le graphique ci-dessus, cela donne un tracé chaotique. Quand le cœur est en cohérence, les intervalles entre les battements sont tout aussi variables, mais ils sont ordonnés : de plus en plus longs, puis de plus en plus courts.

les deux suivants et ainsi de suite.

La plupart du temps, l'intervalle entre les battements varie de façon aléatoire, résultat d'un équilibre précaire entre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique, qui gouvernent notre machinerie interne. À l'écran cela donne un tracé erratique, qui devient carrément chaotique en cas de stress et d'anxiété.

Or, il est possible de reprendre le contrôle, en respirant calmement et en cultivant un sentiment de bien-être intérieur l'espace de quelques minutes. Les intervalles entre les battements deviennent alors ordonnés : ils sont de plus en plus longs, puis de plus en plus courts, puis ils allongent de nouveau... C'est la cohérence cardiaque. Sur le tracé, le chaos cède la place à une onde régulière.

Ce calme génère dans la poitrine à un

on se trouve dans le feu de l'action.

Une fois entraîné, on peut y arriver n'importe où, en quelques inspirations. Mais au début, rien de mieux qu'un logiciel de biofeedback, comme celui utilisé par Michel Chiarore. Une fois analysés par la machine, les battements de son cœur sont convertis en images de synthèse; c'est une montgolfière qui lui indique, en direct, si son cœur est en cohérence ou non. Plus elle s'élève, mieux c'est.

Aux États-Unis, des milliers de cadres et d'employés de grandes entreprises ont suivi une formation à la cohérence cardiaque au Institute of HeartMath. Dans un des groupes étudiés, on a noté, chez les participants, une diminution du taux de cortisol de 23% et la proportion d'insomniaques est passée de 34% à 6%. Tout ça en 15 minutes par jour!