

COHERENCE CARDIAQUE

Journée MAT'AB le 31 mars 2016



Cathy MEIER, sage-femme tabacologue

Carole Baldissone, psychologue

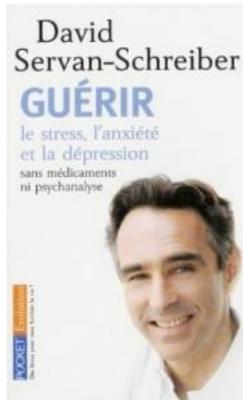
cathy.meier@ch-pau.fr

Centre Hospitalier de PAU

PRÉSENTATION

- ❖ USA depuis environ 20 ans suite à des recherches en neurosciences et neurocardio à l'institut HeartMarth

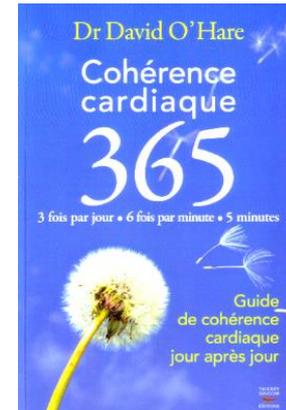
2003



2006

1ers ateliers de cohérence cardiaque dans la prise en charge des Troubles du Comportement Alimentaire

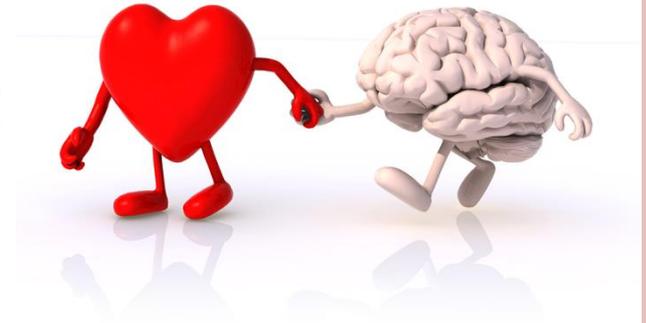
2012



- ❖ Bénéfique sur la santé physique et psychique
- ❖ Joue un rôle important dans la prévention des maladies cardiovasculaires et du stress
- ❖ Recommandation par la Fédération Française de Cardiologie comme étant « *une méthode simple et accessible pour gérer les effets du stress sur le cardio* ».



CONCEPTS DE BASE



On ne peut aborder le **concept de maladie** sans aborder son concept corollaire qui est **la Santé**

❖ L'homéostasie

- Capacité d'un système à maintenir son **équilibre de fonctionnement** en dépit des contraintes qui lui sont extérieures (Bernard, 1865)
- **Equilibre dynamique** qui nous maintient en vie (Cannon, 1932)

❖ La régulation de l'homéostasie se fait par le **Système Nerveux Autonome**



Systeme Nerveux Autonome

Systeme Nerveux
Orthosympathique (SNS)

Systeme Nerveux
Parasympathique (SNPS)

- Fuite ou Combat
- Mobilise et recupere l'energie vers l'exterieur

S

- Economise et recupere l'energie vers l'interieur
- Restauration, reparation des cellules
- Digestion
- Repos

A

=> cortisol, adrenaline, noradrénaline

N

=> DHEA, acetylcholine

✓ Colere, Peur

✓ Relaxation

T

Il accelere le ♥

Il ralentit le ♥

Et ↑TA

E

Et ↓TA

Le coeur et les poumons sont au centre de la regulation de l'energie (glandes surrenales)

Systeme Nerveux Autonome

❖ SNA régule la totalité des fonctions automatiques de l'organisme

- Si SNA puissant et équilibré => **SANTE**
- Si SNA défaillant ou si rupture d'équilibre => **PATHOLOGIE**

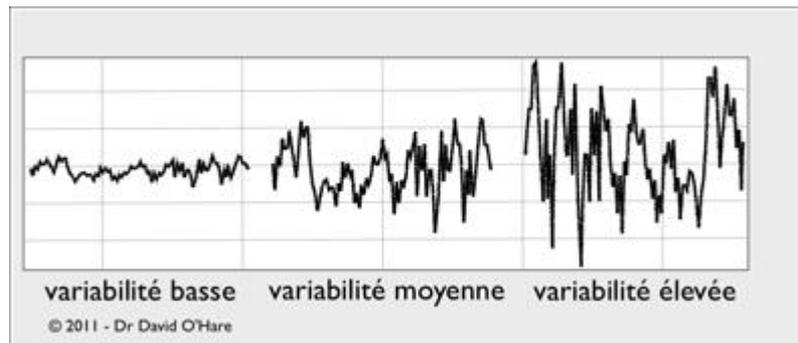
❖ Pour vérifier cet équilibre entre les 2 systèmes

- le rapport entre le cortisol et la DHEA
- **La variabilité cardiaque**



La Variabilité Cardiaque (VCT)

- ❖ Manifestation physiologique de l'autorégulation du SNA, de la fréquence cardiaque
- ❖ Constante physiologique individuelle
- ❖ Multifactorielle : hormones, émotions, sommeil....
- ❖ Témoin des capacités d'adaptation
- ❖ Son amplitude est une fonction de l'état de santé
 - plus son amplitude est grande et plus on est en bonne santé
 - plus le cœur est irrégulier et plus on est en bonne santé



↓ VCT

- Age (↓3%/an)
- Altération cardio-vasculaire
- Dépression, états anxieux
- Stress
- Maladies chroniques (diabète...)
- Tabac, alcool, pollution...
- Certains médicaments:
bêta-bloquants (*réduisent de façon significative la VCT et inhibent les émotions*)

↑ VCT

- Activité physique régulière
- Repos, loisirs, vacances...
- Relaxation, méditation, yoga
- Musique
- Humour, émotions positives
- Bâillements
- **COHERENCE CARDIAQUE**



La Fréquence Cardiaque

Le cerveau et le cœur vont s'ajuster pour s'adapter à ce qui se passe dans notre physiologie et dans l'environnement

- Le rythme varie donc constamment et de façon imprévisible, **chaotique: Le Chaos Cardiaque**

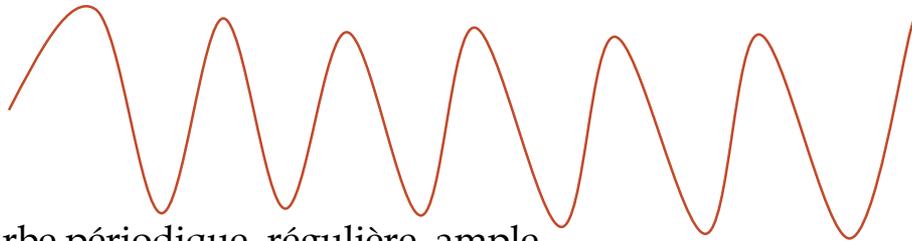


- Courbe non périodique
- Aléatoire
- Etat normal



Présentation de la C♥

- Méthode de **bio feedback** qui observe une constante physiologique: **la variabilité cardiaque => autre forme de VCT**
- Le cœur et le cerveau entrent dans un **rythme régulier et prédictif** => Le SNS et SNPS travaillent ensemble avec une efficacité maximale, **ils se synchronisent naturellement**
- **Equilibre le Système Nerveux**
- **Influe sur d'autres rythmes physiologiques** (tension, respiration...)
- **Meilleur prédicteur de la résistance au stress**



- ✓ Courbe périodique, régulière, ample
- ✓ Etat induit



La Cohérence Cardiaque est une stimulation alternée entre le SNS et le SNPS

Soumis au stress

- Attirance par le mouvement (= un danger)
- Absence de perception des visages
- Difficultés d'interprétation des émotions

❖ **Les perceptions et nos réactions influencent notre rythme**

❖ **La non cohérence du rythme affecte la performance du cerveau**

❖ **La cohérence Cardiaque est donc un agent de changement**

❖ **Elle rétablit l'homéostasie**



Comment déclencher la C♥

- Le SNA est inaccessible par la volonté
- **La Respiration** à une prise sur la volonté
 - porte d'entrée dans le SNA
 - permet de contrôler les variations de la **fréquence cardiaque**
 - uniformise le fonctionnement du cerveau

❖ Une inspiration

- On accélère le cœur
- On stimule le SNS

❖ Une Expiration

- On ralentit le cœur
- On stimule le SNPS

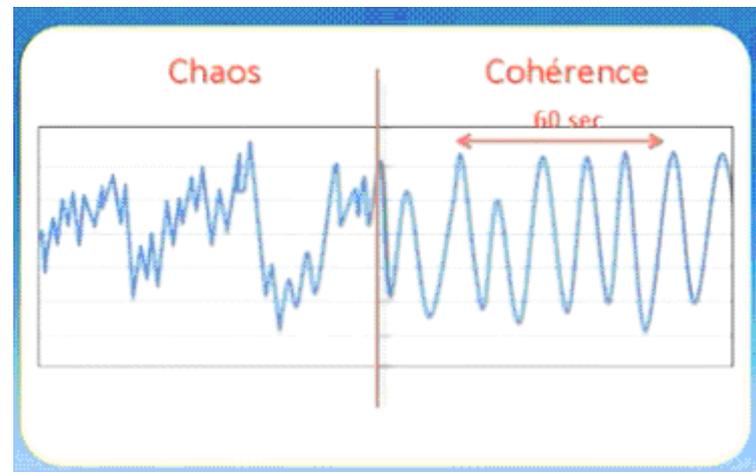
C'est une mesure de synchronisation



Induction de la Cohérence

□ Induction Respiratoire

- On impose une fréquence respiratoire volontaire
 - Respiration consciente, régulière, ample => induction physiologique automatique
 - Respiration à 0,10HZ <=> **résonance cardiaque**
Etat de cohérence respiratoire induite par **1 respiration de 6 cycles/minutes**. L'aorte entre en résonance et stimule les systèmes de façon alternée.
- On passe du SNS (5 secondes) au SNPS (5 secondes)
- ▶ on muscle le SNA
 - Arythmie sinusale respiratoire



❑ Induction Emotionnelle

- L'évocation d'une **émotion positive** va déclencher un état de cohérence
- Certaines émotions sont de **puissants déclencheurs** : joie, compassion, empathie, reconnaissance...Mozart

❑ Induction Cognitive

- Rejoint l'induction émotionnelle
- L'évocation d'une **pensée positive**, d'un **souvenir**, d'un **lieu sûr** va déclencher un état de cohérence
- **La méditation, la neutralité émotionnelle** sont initiées par la pensée



Les Effets de la Cohérence ♥

□ Sur le plan Psychologique

- ↑ l'adaptabilité
- ↑ la clarté mentale
- ↑ la performance
- ↓ l'anxiété
- ↓ le niveau de stress
- ↓ de façon significative l'attaque de panique
- ↓ et prévient la symptomatologie dépressive
- Favorise l'affirmation de soi
- Permet de mieux gérer les émotions au quotidien



❑ Sur le plan Physiologique

- ↓ la pression artérielle (l'hypertension artérielle réagit le + à la cohérence ♥)
- Module l'insuline
- ↑ les immunoglobulines A=> renforcement du système immunitaire
- ↑ les ondes alpha cérébrales
- ↑ l'ocytocine (grossesse, accouchement, attachement...)
- ↓ l'adiposité abdominale
- ↓, régule et stabilise le poids
- Améliore le sommeil
- Permet de ↓ la consommation de tabac et autres dépendances, anxiolytiques et antidépresseurs
- ↓ le cortisol sanguin
- ↑ la DHEA
- Prévient les maladies cardio-vasculaires



Champs d'application de la Cohérence

- Gestion du stress
- Perte et stabilisation du poids
- Dépression et troubles anxieux
- Addictions
- Troubles du sommeil
- Douleur
- Maladies métaboliques
- Grossesse, naissance et périnatalité
- Psychothérapie
- EMDR
- Prise de décision (ADS)



Intervention Thérapeutique

- Véritable Thérapie cognitivo comportementale

- Notion de désensibilisation spécifique selon le modèle de l'exposition des TCC



Mise en Pratique de la Cohérence

- Pas d'effets à long terme sans une **pratique régulière**
- Mise en place **simple**
- Apprentissage **rapide**
- Prolonge et **renforce** le travail réalisé en psychothérapie
- Accompagnement par un professionnel souhaitable
- Seule difficulté rencontrée : **la constance**



Exercices de base de cohérence

□ Exercice du 365

➤ 3 fois / jours

- Durée moyenne des effets : 4 heures
- 3 fois/jour pour couvrir la journée
- Matin/avant le déjeuner/ milieu d'après-midi

➤ 6 respirations/ minute

- Permet une fréquence de résonance de 0,10hz
- Donne la plus grande amplitude

➤ 5 minutes

- En dessous de 3 minutes pas de résultats significatifs
- 5 minutes : garantie de 3 min de cohérence
- Rapport optimal entre les effets et l'observance
- Evite les pensées intrusives
- Préférable d'augmenter le nombre de séances que leur durée (surtout au début)



❑ Apprentissage du 365

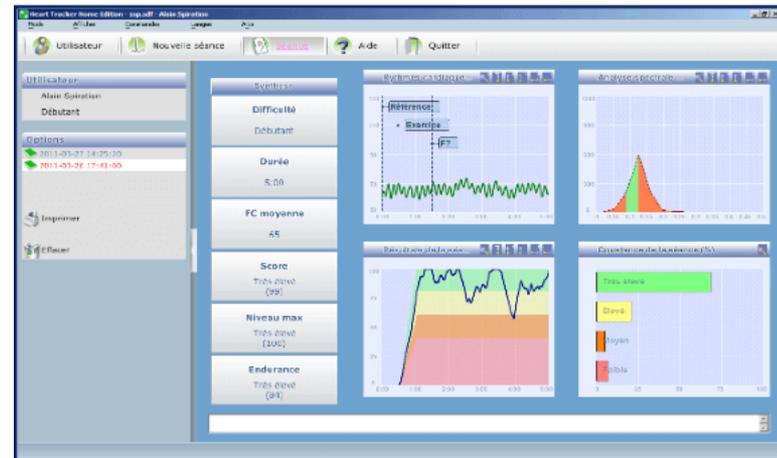
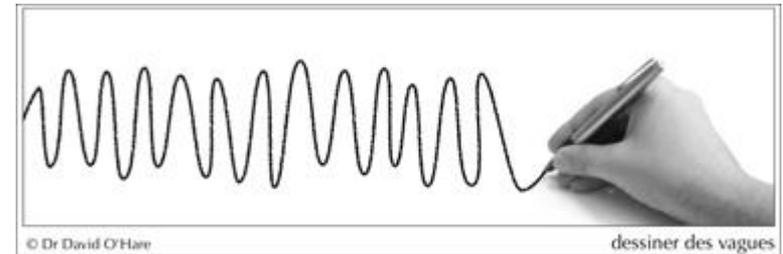
➤ Une dizaine de jours

➤ Apprentissage Autonome

- Comptage des secondes: le problème on ne se met pas en apesanteur émotionnelle
- Les vagues: on dessine la respiration, résultat plus rapide que le comptage

➤ Apprentissage guidé

- Guide respiratoire, pratique et efficace mais doit rester provisoire



❑ Le Calm Express ou « Crise de calme »

- Recentrage émotionnel instantané
- Efficace que si pratique régulière
- Utiliser dans les événements stressants aigus
- 6 respirations/ 1 minute
- N'importe où, n'importe quand



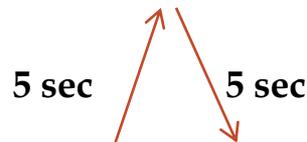
Protocoles spécifiques

- **Pour se relaxer** : on stimule le SNPS => inspiration 4 secondes / expiration 6 secondes
- **Pour se stimuler** : (ex le matin...) on stimule le SNS => inspiration 6 secondes / expiration 4 secondes

☐ Trouble du Sommeil

- **Cohérence 4 fois / jour** : une session le soir avant le coucher, pas d'activités physiques auparavant, assis (*coucher on perd 20 à 30% de variabilité*)
- **Séance plus longue**: 10 minutes en deux temps égaux (2 X 5 minutes)

5 minutes



On inspire 5, on expire 5

5 minutes



On inspire 3, on expire 3

6 secondes \Leftrightarrow 0,15hz => stimule
le + le SNPS



□ Le Tabac

- Protocole mis en place depuis 10 ans environ
- Basé sur la **désensibilisation**
- Tous les matins, partir avec son paquet de cigarettes rempli de « marqueurs ». A chaque envie de cigarettes :
 - 1 minute de cohérence avant de la fumer
 - Fumer
 - Compter le soir les cigarettes restantes
 - ↓ en 2/3 semaines de la consommation
- On ne cherche pas le déclencheur de la cigarette mais on intercale « un filtre » entre le déclencheur et la cigarette (*désensibilisation*)
- Même exercice pour les **compulsions alimentaires**: 1minute de cohérence avant la prise de nourriture



❑ Le Surpoids

- Consiste en une prise en charge émotionnelle du poids
- Avant chaque compulsions: 1 minute de cohérence
- Evocation d'une émotion quand on voit son image dans un miroir (*par imagerie mentale ou en exposition*)
- Phase de désensibilisation
 - Installation de la cohérence
 - Faire imaginer un scénario pour aller dans le « chaos »
 - A partir de cette évocation, établir « une bande annonce »
 - L'évoquer tous les soirs
 - Faire l'exercice du 365
 - Reprendre le scénario en consultation et on observe la courbe de cohérence
- Idem dans la prise en charge des troubles phobiques, anxieux, gestion du stress



NOTRE EXPÉRIENCE

- Pas de données de la littérature sur le craving, la grossesse...Mais...
- Réduction du tabac chez les femmes enceintes stressées
- Joue sur l'impulsivité, le « Urge »
- Bien-être des patientes, leur vécu
- Réduction des recours aux joints pour se tranquilliser
- Stabilisation du diabète
- Perspectives d'études mais manque de moyens et difficultés à mobiliser les équipes



La Cohérence Cardiaque est une méthode simple, efficace et pourtant elle n'est pas facile.....

Mais vous verrez.....vous serez surpris

Merci....

