

COHERENCE CARDIAQUE ou synchronisation cardio respiratoire

Dans les années 2000, Evgeny VASCHILLO¹ et ses collègues publient une étude sur la variabilité cardiaque et mettent en évidence le « réflexe d'Arythmie Sinusale Respiratoire » (dépendant de la fonction baroréflexe des vaisseaux sanguins). Cette A.S.R. induit une détente profonde qui peut s'utiliser comme biofeedback.

L'Institut HeartMath montre l'impact bénéfique de la cohérence cardiaque sur la gestion du stress et sur de nombreuses maladies (cardiovasculaires, dépressives, anxieuses) ; elle permet de s'affranchir de médicaments anxiolytiques et anti déresseurs.

Le grand public, en France notamment, découvre cette technique grâce à l'ouvrage de David SERVAN SCHREIBER² « Guérir le stress, l'anxiété, la dépression sans médicaments ni psychanalyse » en 2003. Un peu plus tard, en 2008, un autre médecin, David O'HARE³, publie un petit ouvrage de vulgarisation sur le sujet. Le public français a pu bénéficier d'un autre ouvrage plaisant et facile à lire, écrit par Emmanuel PASCAL⁴. Et l'Institut Symbiofi⁵, partenaire du CHRU de Lille, contribue pour sa part à ce travail de mise à disposition du public à travers ses formations, ses logiciels, ses modèles.

Le rythme cardiaque reflète notre rythme émotionnel en fonction du « principe de la variabilité de la fréquence du rythme cardiaque » (VFC/VRC) ou Heart Rate Variability (HRV). L'ortho sympathique accélère la fréquence cardiaque (préparation à l'action, la fuite, le combat) et le parasympathique la freine (préparation au repos, à la digestion, à la régénération). Et donc, le cœur accélère à l'inspir et ralentit à l'expir. Pour une pulsation à 60 battements / minutes, on peut compter 5 à 7 pulsations de différence. La synchronisation du cœur sur la respiration survient avec 6 respirations par minute soit 30 respirations pour 5 minutes. Cette fréquence correspond à 0.1 hertz (1 évènement toutes les 10 secondes). Les deux branches du système nerveux autonome (ortho et parasympathique) y pulsent ensemble.

¹ VASCHILLO E, VASCHILLO B, LEHRER P.M., LU SE, ECKBERG DL, EDELBERG SHIH WJ, LIN Y, KUUSELA TA, TAHYANAINEN KU, HAMER RM., « Heart rate variability biofeedback increases baroreflex gain and peak expiratory flow », Psychosom Med. 27 (1) ;1-27, 2003 Sep- Oct;65(5):796-805.

² SERVAN SCHREIBER D, "Guérir le stress, l'anxiété, la dépression sans médicaments ni psychanalyse", Edition Robert Laffont, 2003

³ O'HARE D., « Cohérence cardiaque 365, guide de la cohérence cardiaque jour après jour », Thierry Souccar éditeur, 2008

⁴ PASCAL P., « les trois émotions qui guérissent », Thierry Souccar, 2011

⁵ www.Symbiofi.com

Ce phénomène d'Arythmie Sinusale Respiratoire peut s'objectiver grâce à un logiciel⁶. La sinusoïde obtenue par le logiciel est habituellement très irrégulière. Lorsque le cœur est calme et que nos sentiments ou émotions sont en harmonie avec nos pensées, alors, cette courbe devient ample et régulière, « cohérente »⁷; nous nous sentons calmes, détendus, dans un état proche de la méditation. Et même si l'émotion dominante n'est pas forcément joyeuse, le cœur est en paix lorsqu'il est dans sa vérité. C'est ce qui se passe justement dans l'espace et le temps de la psychothérapie.

⁶ Plusieurs logiciels sont commercialisés, dont l'un disponible en France chez Symbiofi. Mais à la différence des « modèles » respiratoires très faciles à trouver sur le web, (la « bulle », le « papillon », la « vague »), pour objectiver la courbe de variabilité et de cohérence, il faut se procurer un logiciel onéreux.

⁷ Pour une présentation technique, voir l'excellent article proposé par WIKIPEDIA sur le sujet