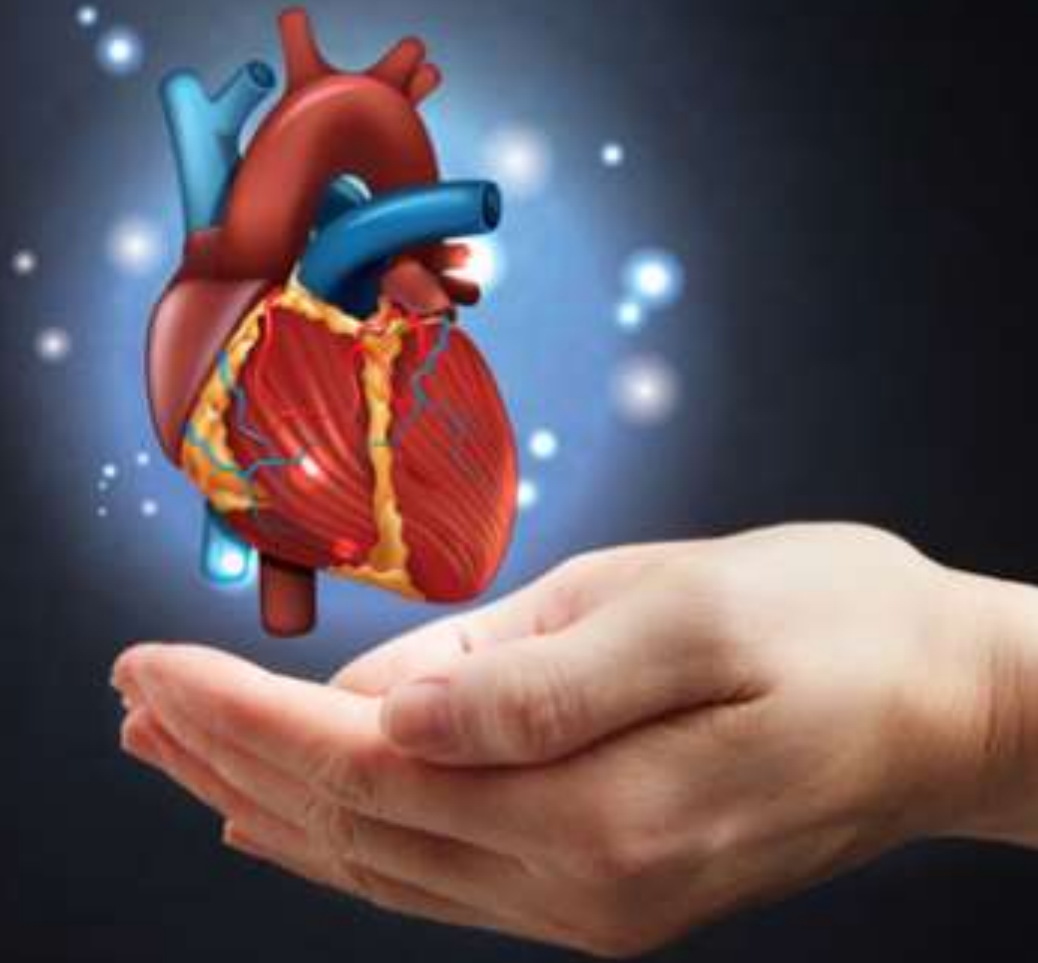




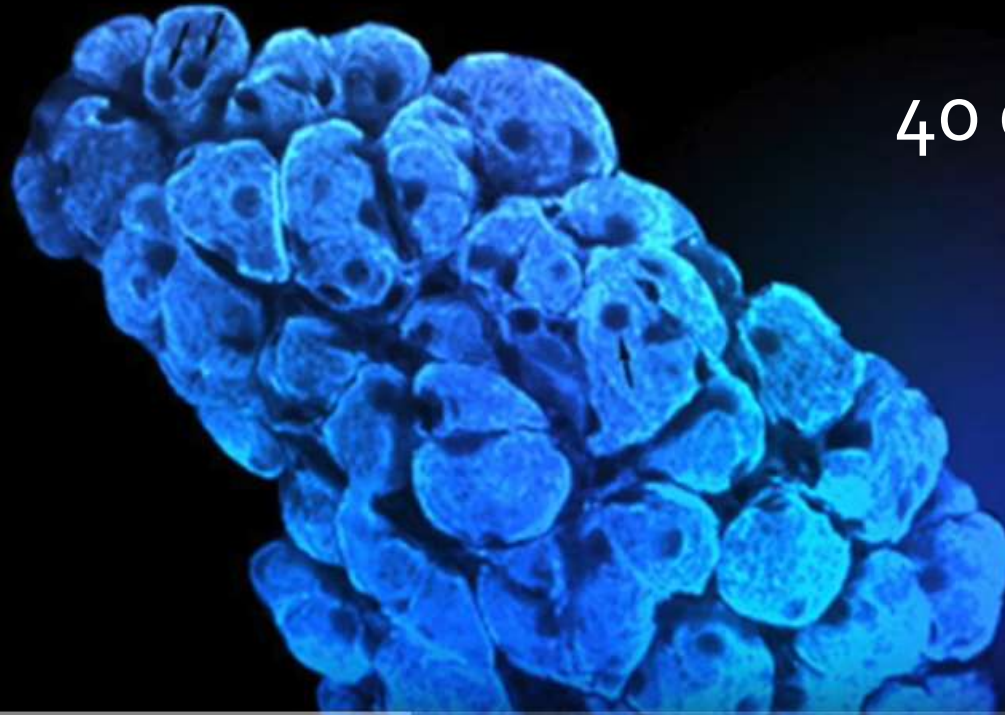
La Cohérence Cardiaque

Dr Olivier STIEN



Intrinsic Cardiac Ganglia

40 000 Neurones



LE COEUR SE SOUVIENT

Cohérence cardiaque et communication Cœur - Cerveau



▶ ▶| 🔊 0:33 / 2:49

© 2018, PI Conseil, Tous droits réservés



LE COEUR SE SOUVIENT DE COMPORTEMENTS D'IMAGES DU PASSÉ

(Souvenirs des greffés cardiaques...)

Cohérence cardiaque et communication Cœur - Cerveau



▶ ▶ 🔊 0:39 / 2:49

© 2018, PI Conseil, Tous droits réservés



Découvertes de l'Institut Heartmath publiées en 1995

- ◆ Les signaux du cœur peuvent ramener **le calme** dans l'ensemble du corps, cerveau compris
- ◆ C'est **la facilitation cognitive** pour y voir plus clair dans nos décisions, être fluide dans nos pensées, bien contrôler l'environnement
- ◆ Rôle clé dans **l'INTUITION**



Découvertes de l'Institut Heartmath

- ◆ Le cœur envoie plus d'informations au cerveau que le cerveau n'en envoie au cœur
- ◆ Ces signaux influent sur le traitement émotionnel ainsi que les facultés cognitives comme *l'attention, la perception, la mémoire et la résolution de problèmes*
- ◆ Lors d'un stress ou en présence d'émotions désagréables, la *courbe du rythme cardiaque* devient *irrégulière et désordonnée*. Cela limite notre capacité à penser clairement, se souvenir, apprendre, raisonner et prendre des décisions efficaces



La Variabilité du Rythme Cardiaque

- ◆ Elle représente les variations naturelles du rythme. *C'est un moyen rapide de mesure l'activité neurocardiaque, reflet des interactions cœur-cerveau*
- ◆ Elle est le reflet objectif des changements psycho-émotionnels et de leurs actions sur le comportement.



L'impact des émotions



Quiétude, sentiment positif, compassion
Synchronisation des branches du SNA

Découvertes de l'Institut Heartmath

- ◆ Le cœur a un **effet profond sur le processus d'apprentissage du cerveau** en renforçant l'expérience émotionnelle de stress
- ◆ Le rythme cardiaque est naturellement irrégulier
- ◆ La variabilité cardiaque est un indicateur important de santé et de bien-être
- ◆ La VRC est un **marqueur de vieillissement biologique.**
- ◆ La VRC est + faible avec l'âge et les maladies



Découvertes de l'Institut Heartmath

- ◆ Les émotions négatives déclenchent des graphiques irréguliers sur l'enregistrement de la VRC
- ◆ Les émotions agréables envoient un signal différent. La courbe est lisse formée d'ondes harmonieuses



La cohérence n'est pas de la Relaxation

- ♦ **La relaxation** se caractérise par une réduction globale d'envoi d'informations du cerveau par le SNA. Cela **réduit la VRC et augmente l'activité parasympathique**
- ♦ **La cohérence cardiaque** est un système oscillant à sa fréquence de **résonance naturelle qui augmente la VRC**. Il n'y a pas nécessairement de baisse du rythme cardiaque ni de baisse de **vigilance**
- ♦ **La relaxation est un état de basse énergie**



Respiration et Etat émotionnel

- ◆ **La cohérence** couple Respiration 5-5 et la production volontaire d'un état émotionnel agréable et sincère
- ◆ **Le changement émotionnel est un élément clé** de l'efficacité de la technique
- ◆ L'activité du cœur est l'un des principaux facteurs qui **influence notre rythme respiratoire et non l'inverse**
- ◆ Il est important d'apprendre à « s'auto-activer » et maintenir une émotion agréable pendant un temps significatif

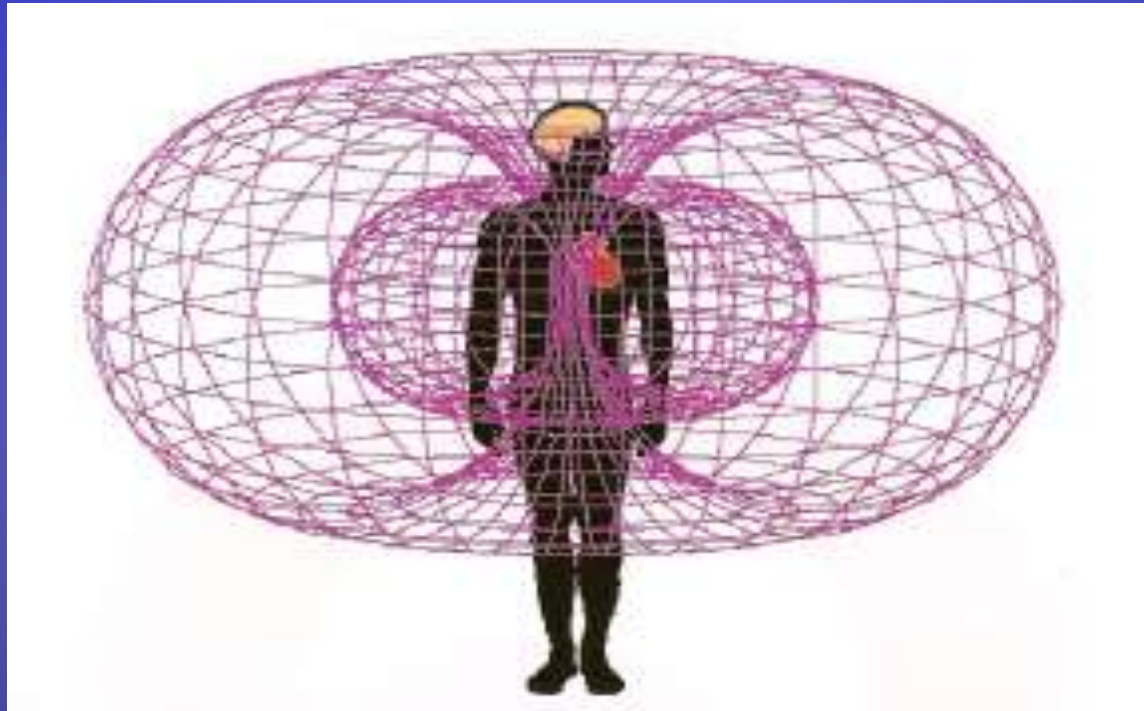


Cœur: **petit cerveau et glande hormonale**

- ◆ Les **40 000 Neurones** du cœur lui permettent d'évoluer de façon indépendante, traiter l'information, prendre des décisions et même de démontrer un type **d'apprentissage et de mémoire**
- ◆ Le cœur produit de **l'OCYTOCINE**
- ◆ Il produit aussi un **champ électromagnétique**
- ◆ Les signaux du cœur impactent profondément la perception de notre environnement et potentialisent le développement de **l'INTUITION**



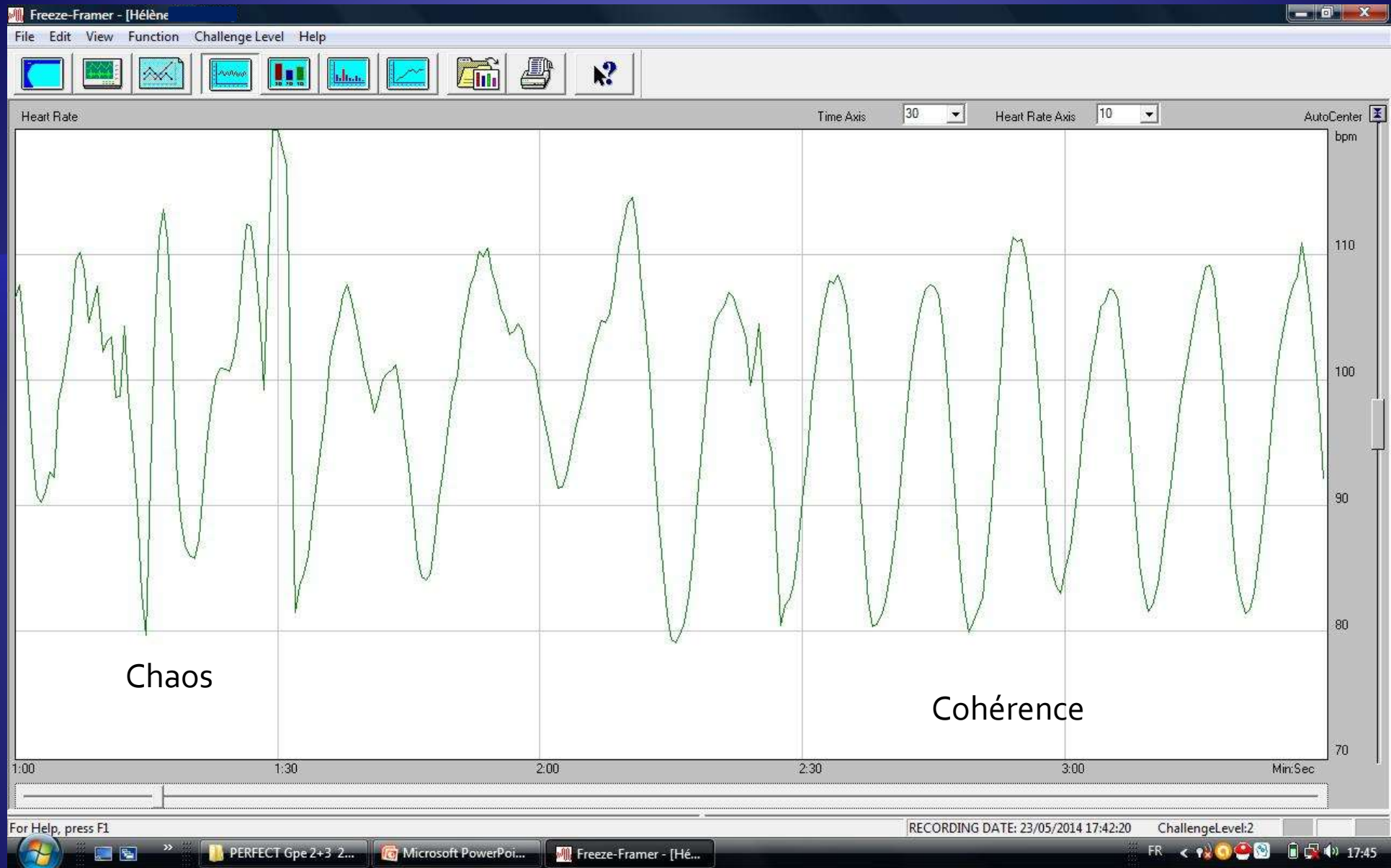
Le champ du cœur

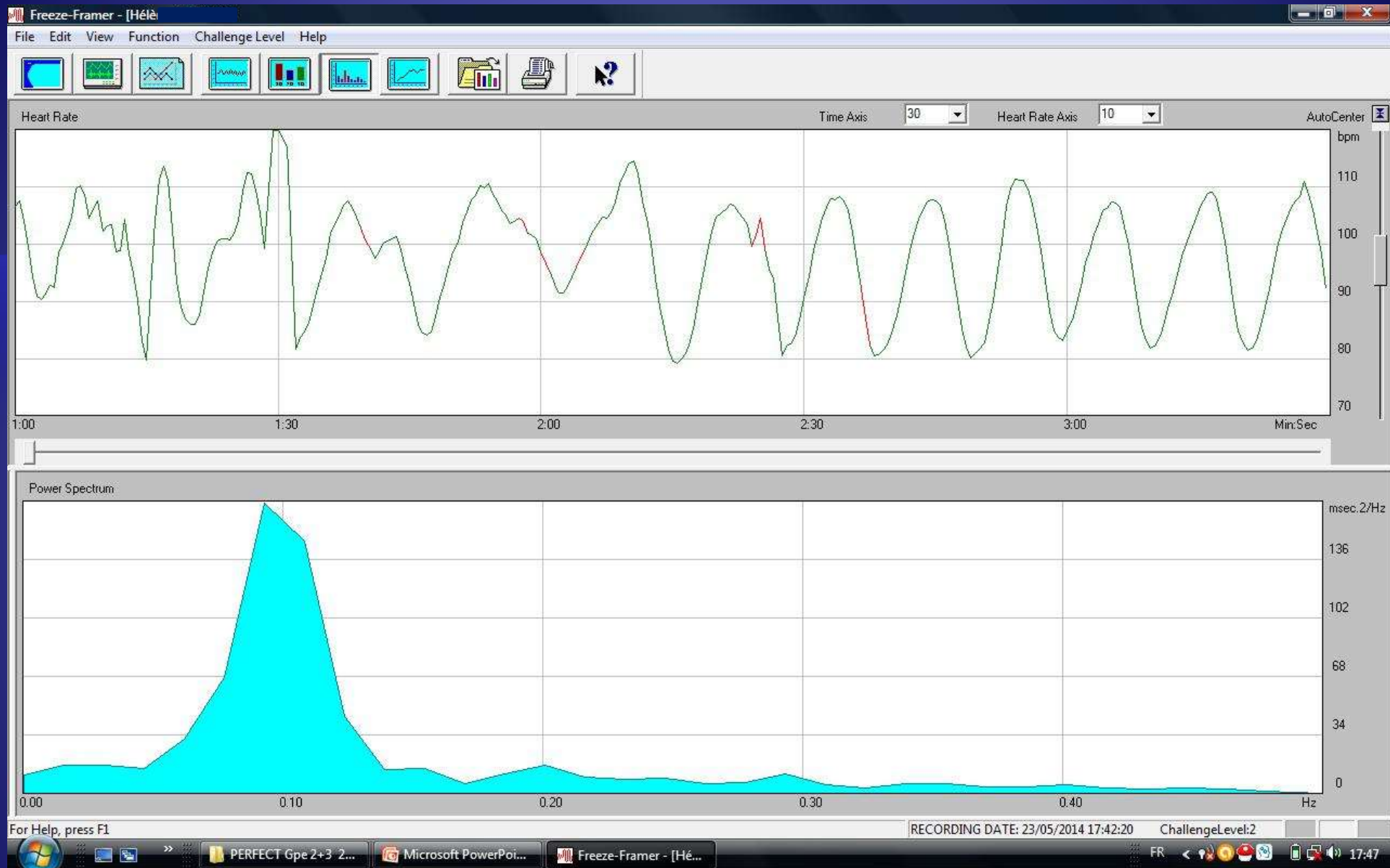


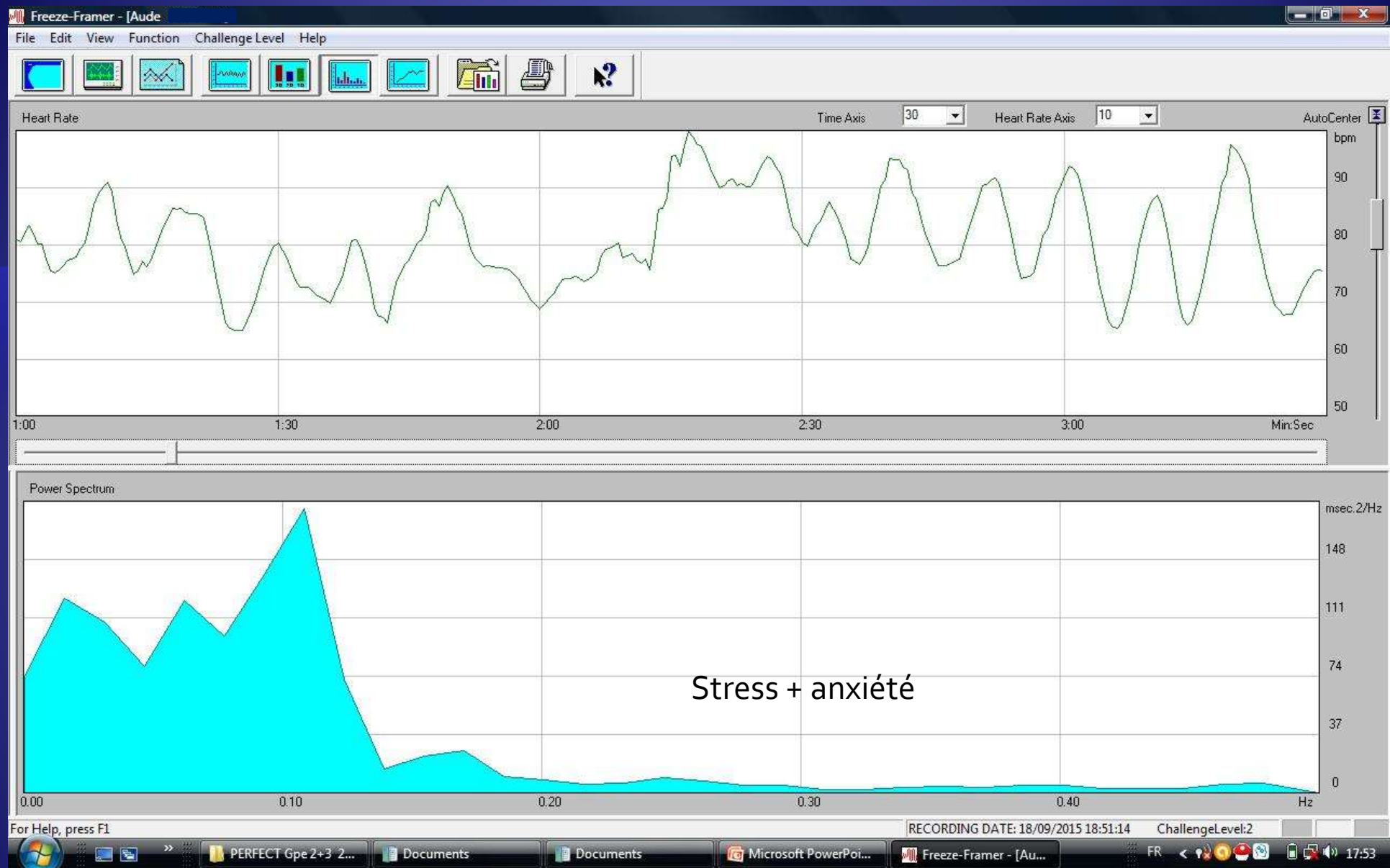
Les bénéfices de la cohérence

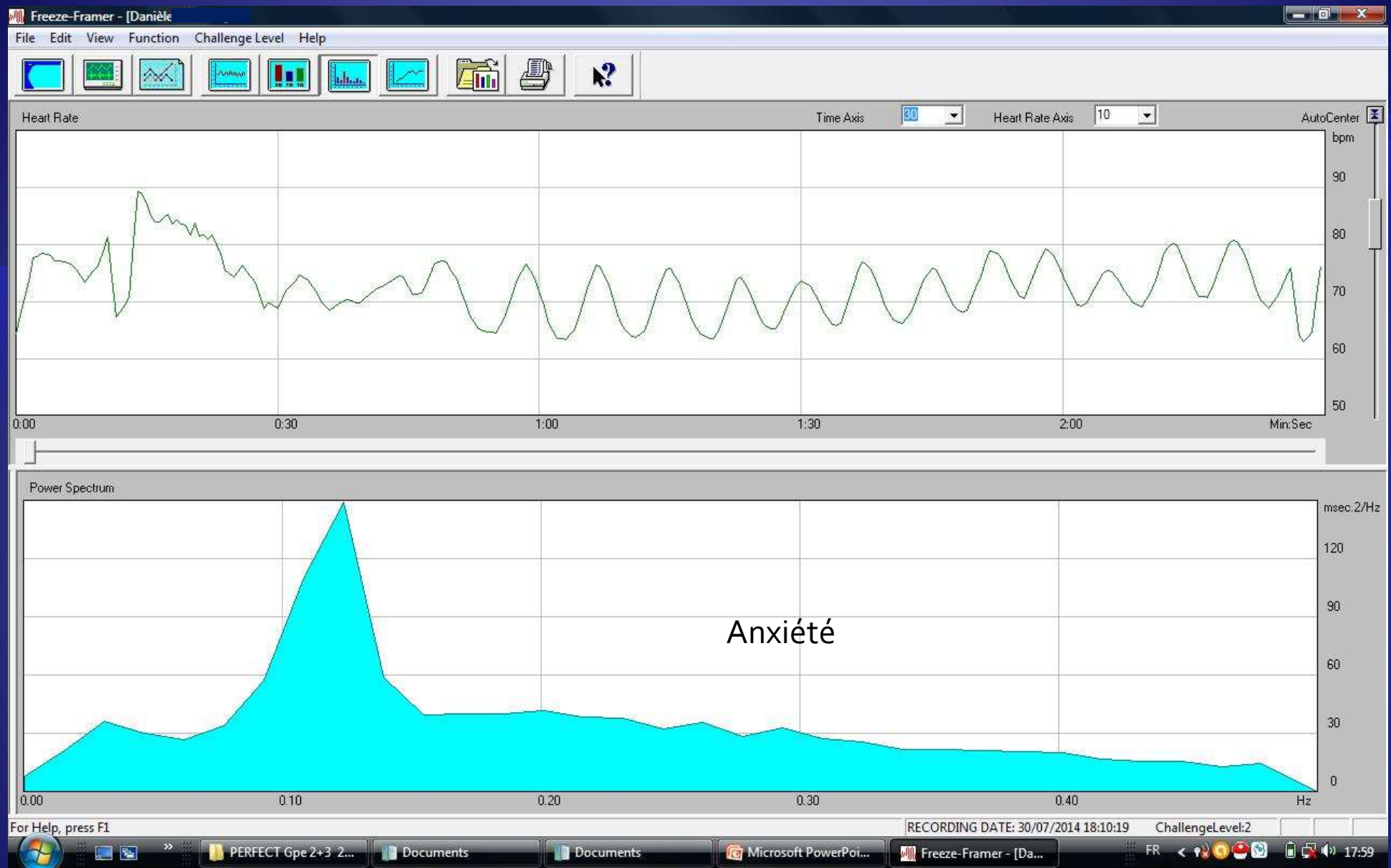
- ◆ « *L'excès est mauvais en tout sauf en ce qui concerne le calme* » Dr Charly CUNGI
- ◆ Diminution rapide des émotions négatives
- ◆ Retour à une certaine sérénité
- ◆ **Sentiment de mieux maîtriser la vie**
- ◆ Mieux « équipés » pour faire face aux problèmes et situations pénibles: *prise de distance, capacité à persévérer, plus de **courage**, accepter les difficultés qui se transforment alors en défis*



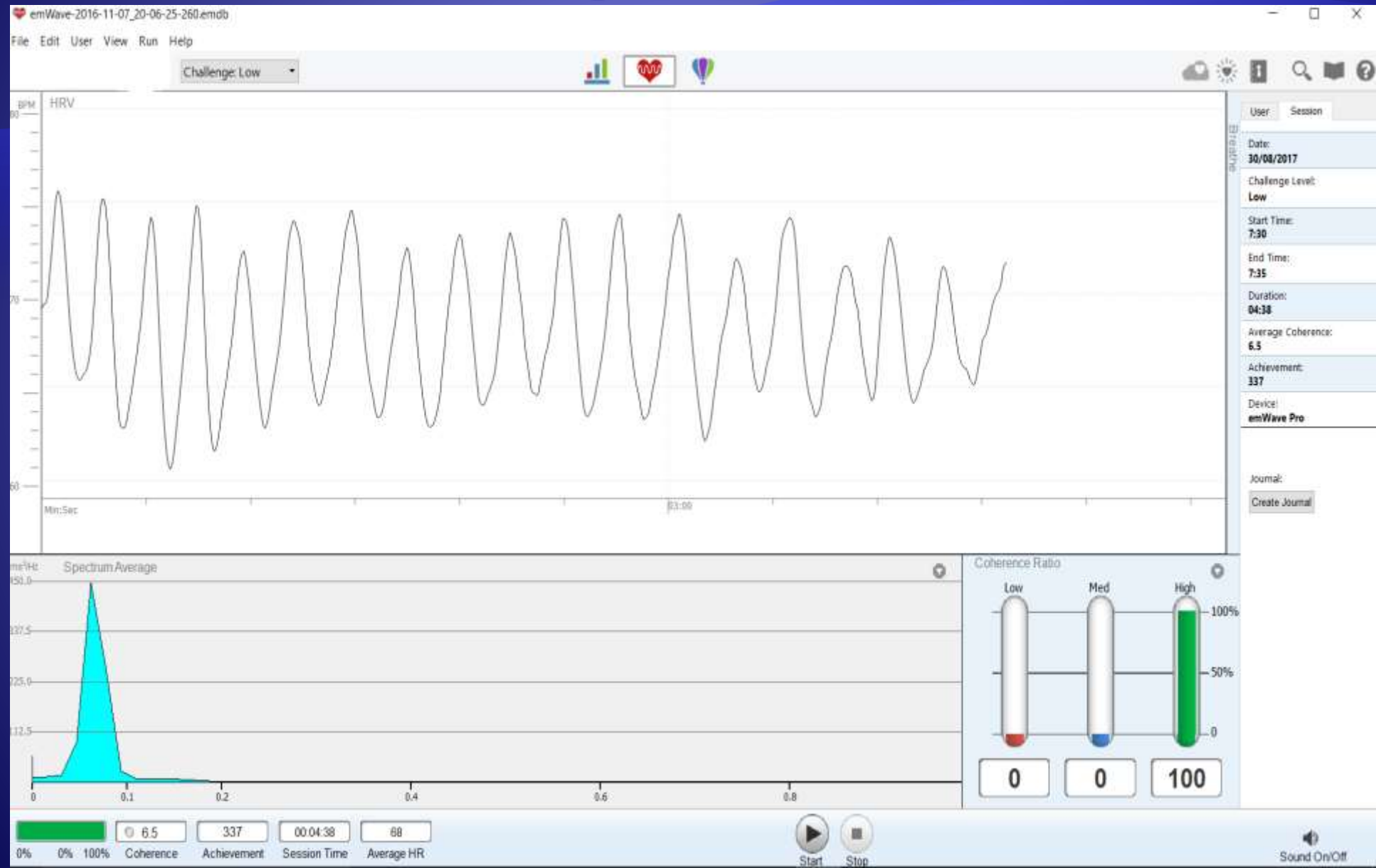




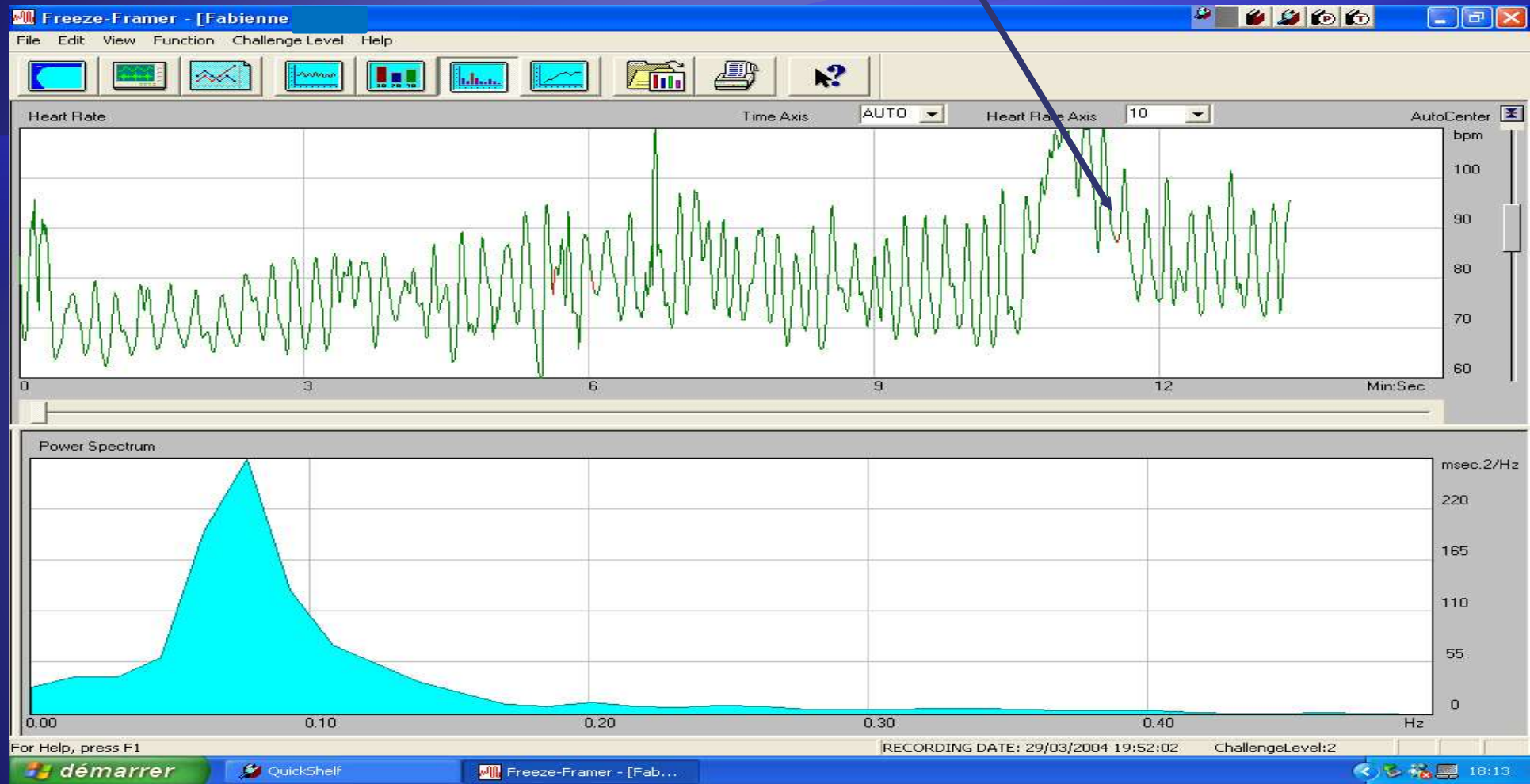




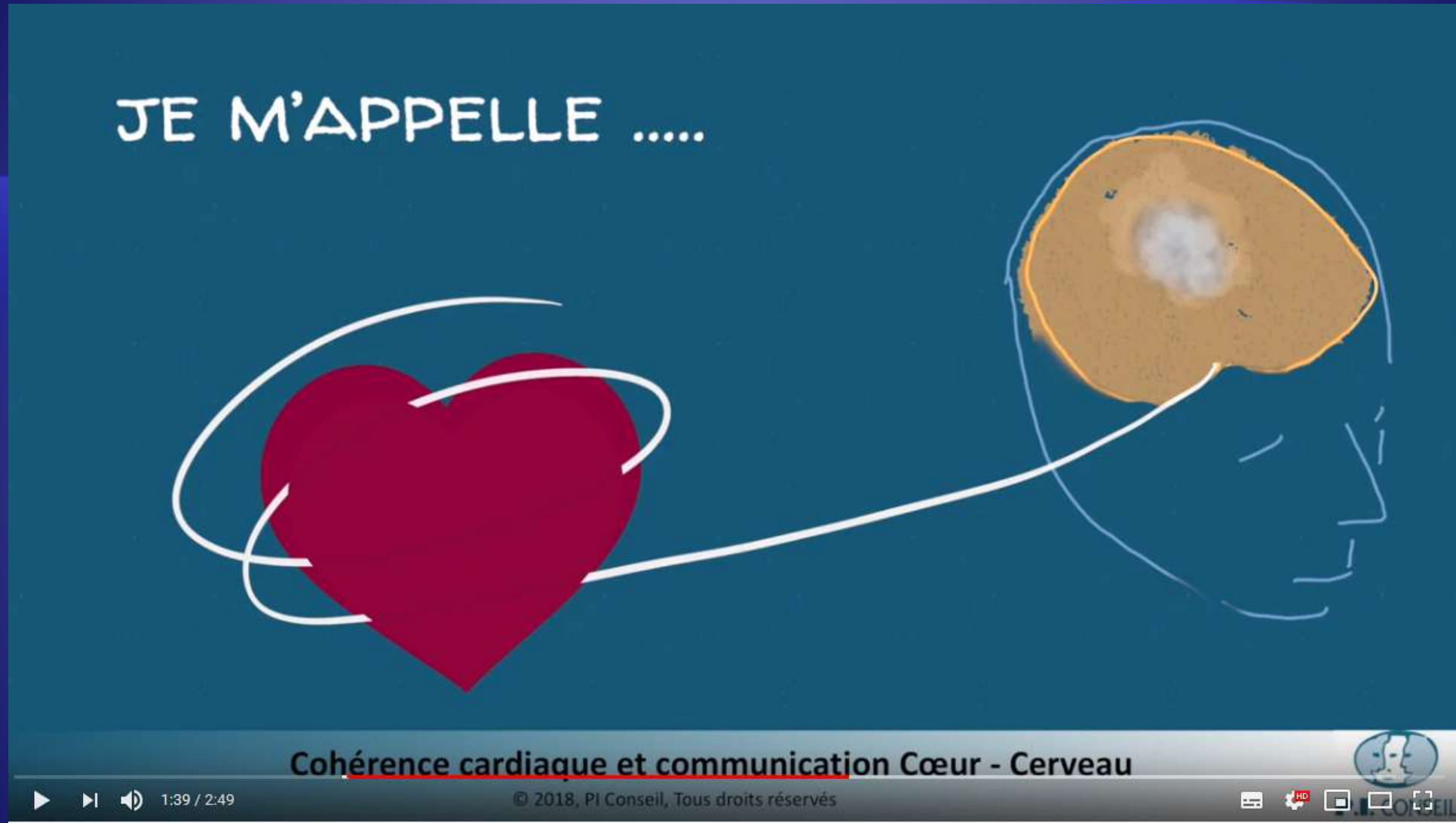
L'équilibre...



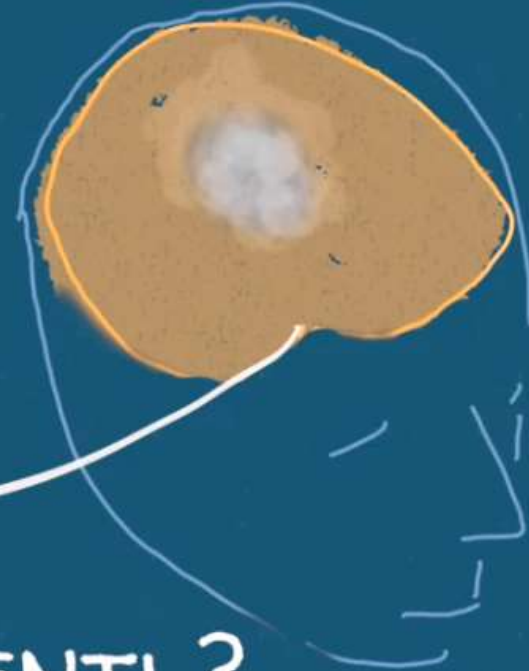
Agent émotionnel stressant



Petit exercice de communication cœur-cerveau



JE M'APPELLE



QUEL RESSENTI ?

Lire (k)

Cohérence cardiaque et communication Cœur - Cerveau

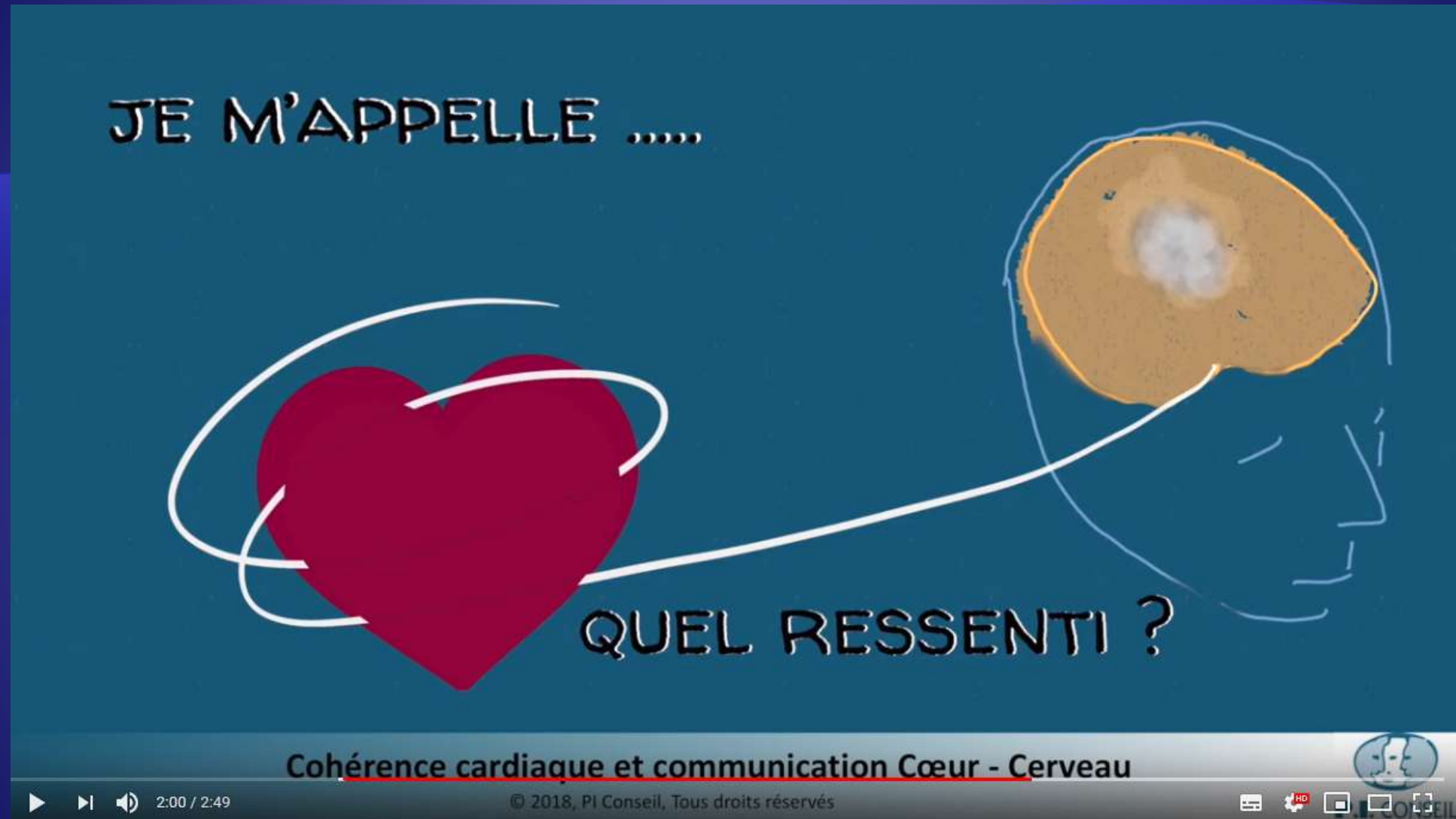


1:45 / 2:49

© 2018, PI Conseil, Tous droits réservés

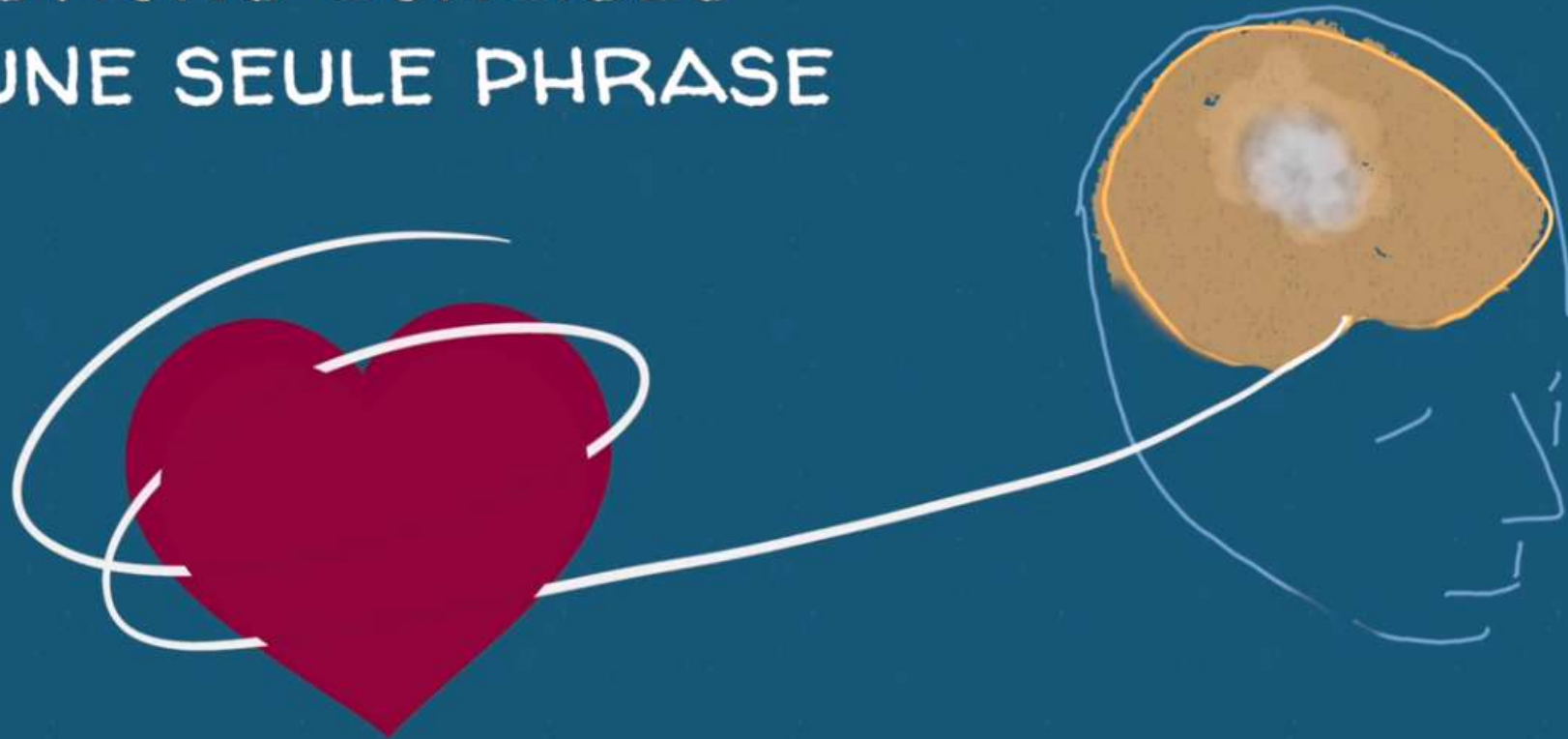


Avec un autre prénom ...



Petit exercice de communication cœur-cerveau

QUESTIONS CONCISES
EN UNE SEULE PHRASE



Cohérence cardiaque et communication Cœur - Cerveau

▶ ▶ 🔊 2:14 / 2:49

© 2018, PI Conseil, Tous droits réservés

⏏ ⚙️ HD 🖥️ 📺



Une question précise au coeur

REPONSE DIRECTE

AVEC LE RESSENTI



Cohérence cardiaque et communication Cœur - Cerveau

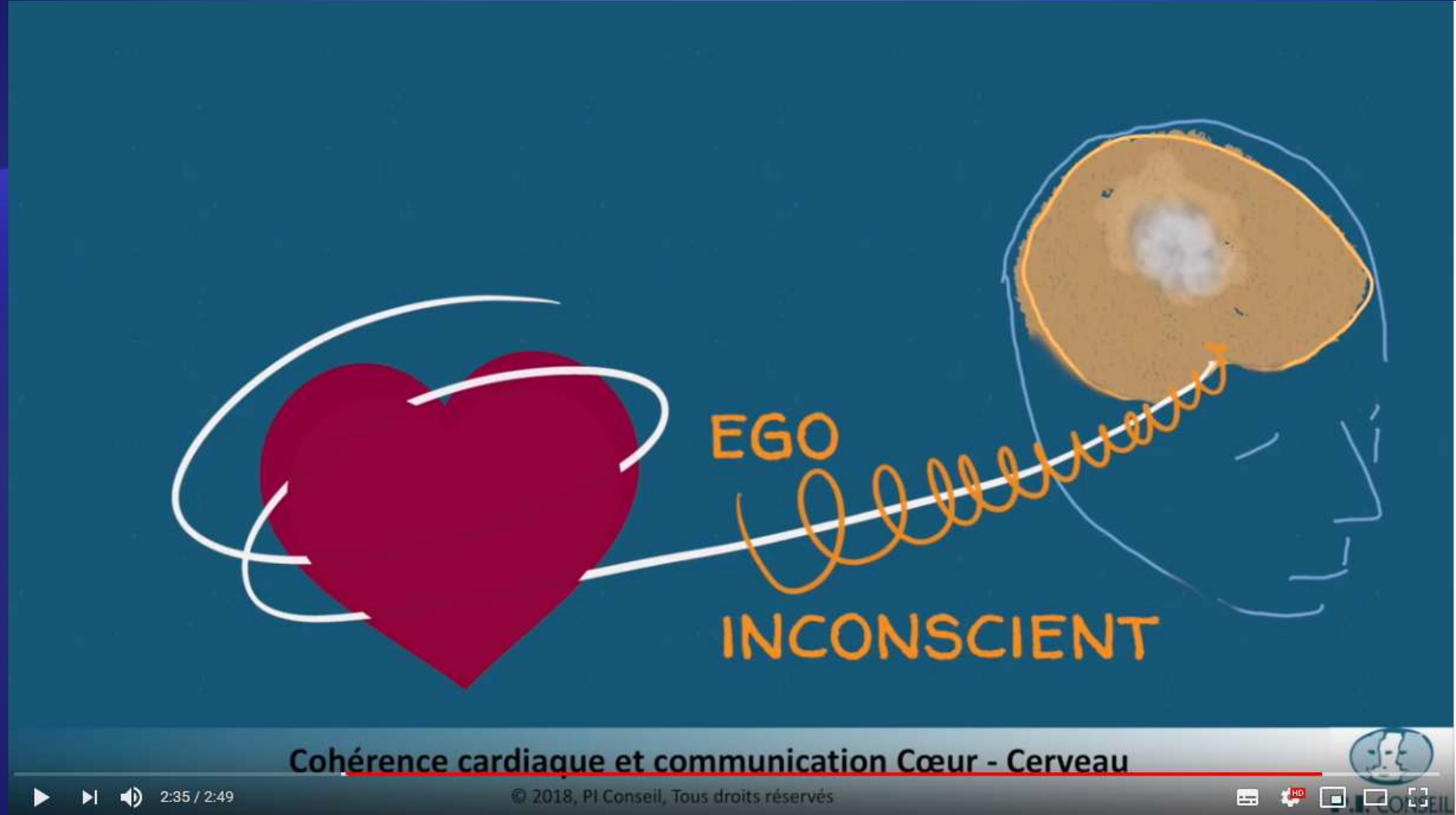
© 2018, PI Conseil, Tous droits réservés



P.I. CONSEIL



Si réponse difficile, mal-être...



Les livres....

- ◆ Cohérence cardiaque: nouvelles techniques pour faire face au stress: *Dr Charly Cungi. Claude Deglon*
- ◆ Les premiers pas avec la cohérence cardiaque. *Claude Deglon*
- ◆ Les 3 émotions qui guérissent: *Emmanuel Pascal*
- ◆ Cessez d'être gentil, soyez Vrai: *Thomas d'Ansembourg*
- ◆ Les dieux voyagent toujours incognito: *Laurent Gounelle*
- ◆ Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même. *Lise Bourbeau*

