

Présentation de la cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque est un état physiologique caractérisé par un recentrage du système nerveux autonome avec un équilibrage de ses deux branches : le système nerveux sympathique préparant à l'adaptation par la fuite ou le combat d'une part et le système nerveux parasympathique préparant au repos, la relaxation et à la récupération, d'autre part. (Voir programme de seconde). Ce système nerveux autonome est un système involontaire et automatique présent chez tous les vertébrés et nécessaire à l'adaptation à son environnement. Ce système régule le fonctionnement de tous nos organes et échappe à notre conscience et donc à notre volonté.

La branche dite sympathique libère des neurotransmetteurs tels que l'adrénaline et la noradrénaline.

La branche parasympathique libère un neurotransmetteur spécifique qu'est l'acétylcholine, permettant notamment un ralentissement du cœur.

Ce système nerveux est intimement lié au cœur. On peut ainsi parler d'un « *système cœur-cerveau* ». Si le cœur est sous l'influence du système nerveux autonome, il envoie aussi des informations par le biais de fibres nerveuses à la base du crâne qui contrôlent l'activité du cerveau (Gahery et Vigier, 1974).

D'un point de vue émotionnel, cette alliance cœur-cerveau garantit une parfaite gestion émotionnelle qui peut être améliorée par la respiration. Ainsi des recherches récentes (Similowski, 2018) précisent que « **la respiration synchronise l'activité cérébrale et joue un rôle dans la conscience de soi. Elle est aussi étroitement liée aux centres émotionnels du cerveau. En conséquence quand elle est perturbée, les émotions s'emballent et les performances cognitives baissent. À l'inverse, la pratique d'exercices de respiration permet d'agir sur le stress et l'anxiété** ».

La cohérence cardiaque peut être obtenue par la respiration consciente guidée, par des techniques proches de la méditation de pleine conscience ou respiratoires enseignées par les traditions séculaires, par des techniques émotionnelles et cognitives. La cohérence cardiaque à induction respiratoire est réflexe et elle ne demande pas d'apprentissage préalable. Par souci de simplification et d'uniformisation, nous ne retiendrons donc que la cohérence cardiaque à induction respiratoire pour ce protocole et les pratiques proposées aux élèves.

La pratique de la cohérence cardiaque chez l'adulte

La pratique respiratoire de la cohérence cardiaque est assez bien codifiée pour les adultes, son expression la plus simple est celle du « 3 6 5 » (O'hare, 2012), même s'il existe d'autres méthodes.

- Trois fois par jour,
- Six respirations par minute,
- Pendant cinq minutes.

C'est cette technique qui est recommandée par la Fédération française de cardiologie (2019) et fréquemment employée, en France, par les professionnels de la santé. À la base, la respiration volontaire à une fréquence de six cycles respiratoires par minute, avec cinq secondes d'inspiration et cinq secondes d'expiration est celle qui donne les meilleurs résultats sur la gestion du stress, c'est donc cette fréquence qui est préconisée chez l'adulte et l'adolescent.

Trois fois par jour est une recommandation car les effets de la séance sont fugaces et durent quelques heures.

Pendant cinq minutes, c'est une recommandation issue d'un compromis entre l'efficacité et la motivation à pratiquer et à poursuivre.

Les effets sur la santé, le fonctionnement cognitif et les relations sociales

Cet état, dit de cohérence cardiaque, s'accompagne de nombreux effets physiologiques, psychologiques et émotionnels favorables à la santé. Watkins (2002) a montré que l'état de cohérence cardiaque permet au cerveau d'être plus rapide et plus précis par une mobilisation de l'attention et des capacités de mémorisation.

Les effets les plus notables sont une meilleure adaptation au stress et un équilibre émotionnel amélioré.

PROTOCOLE :

Semaine 1 à 4 : phase d'étalonnage.

Au cours de cette phase d'étalonnage, il est demandé aux élèves de compléter un questionnaire de stress le vendredi après la classe.

→ Voir questionnaire en annexe 1

Rq : Le Perceived Stress Scale (PSS 14) est une échelle de mesure largement utilisée dans le monde médical et dans la prévention des risques psychosociaux dans le monde du travail.

Semaine 4 à 8 : pratique de la cohérence cardiaque et respiration synchronisée en classe et à la maison.

Les enseignants pratiqueront la cohérence cardiaque en guidant les élèves en respiration synchronisée (à deux moments dans la journée si possible). Puis les élèves continueront cette pratique chez eux ou à l'internat 3 fois par jour.

Vidéo pour se synchroniser : https://www.youtube.com/watch?v=QQJP_TV6sgY&ab_channel=Jean-ClaudeWelche

Application sur Téléphone : RespiRax+ des Thermes d'Allevard

Semaine 9 à ... : pratique de la cohérence cardiaque et respiration synchronisée en autonomie.

Annexe fiche 2 : Echelle de mesure du stress perçu, Perceived stress scale

Il faut répondre le plus spontanément possible, cocher une seule réponse par question en indiquant la réponse qui paraît la plus proche de la réalité dans le choix proposé. Certaines questions sont proches mais il existe des différences entre elles.

Question 1- Au cours de la semaine écoulée combien de fois, avez-vous été dérangé (e) par un évènement inattendu ?

- **Jamais** : compter 1 pour calculer le score
- **Presque jamais** : compter 2 pour calculer le score
- **Parfois** : compter 3 pour calculer le score
- **Assez souvent** : compter 4 pour calculer le score
- **Souvent** : compter 5 pour calculer le score

	1	2	3	4	5
Semaine 1					
Semaine 2					
Semaine 3					
Semaine 4					

Question 2 – Au cours de la semaine écoulée combien de fois vous a t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?

- **Jamais** : compter 1 pour calculer le score
- **Presque jamais** : compter 2 pour calculer le score
- **Parfois** : compter 3 pour calculer le score
- **Assez souvent** : compter 4 pour calculer le score
- **Souvent** : compter 5 pour calculer le score

	1	2	3	4	5
Semaine 1					
Semaine 2					
Semaine 3					
Semaine 4					

Question 3 – Au cours de la semaine écoulée combien de fois vous êtes-vous senti(e) nerveux(se) ou stressé(e) ?

- **Jamais** : compter 1 pour calculer le score
- **Presque jamais** : compter 2 pour calculer le score
- **Parfois** : compter 3 pour calculer le score
- **Assez souvent** : compter 4 pour calculer le score
- **Souvent** : compter 5 pour calculer le score

	1	2	3	4	5
Semaine 1					
Semaine 2					
Semaine 3					
Semaine 4					

Question 4 – Au cours de la semaine écoulée combien de fois vous êtes-vous senti(e) confiant(e) à prendre en main vos problèmes personnels ?

- **Jamais** : compter 5 pour calculer le score
- **Presque jamais** : compter 4 pour calculer le score
- **Parfois** : compter 3 pour calculer le score
- **Assez souvent** : compter 2 pour calculer le score
- **Souvent** : compter 1 pour calculer le score

	1	2	3	4	5
Semaine 1					
Semaine 2					
Semaine 3					
Semaine 4					

Question 5 – Au cours de la semaine écoulée combien de fois avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?

- **Jamais** : compter 5 pour calculer le score
- **Presque jamais** : compter 4 pour calculer le score
- **Parfois** : compter 3 pour calculer le score
- **Assez souvent** : compter 2 pour calculer le score
- **Souvent** : compter 1 pour calculer le score

	1	2	3	4	5
Semaine 1					
Semaine 2					
Semaine 3					
Semaine 4					

Question 6 – Au cours de la semaine écoulée combien de fois avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?

- **Jamais** : compter 1 pour calculer le score
- **Presque jamais** : compter 2 pour calculer le score
- **Parfois** : compter 3 pour calculer le score
- **Assez souvent** : compter 4 pour calculer le score
- **Souvent** : compter 5 pour calculer le score

	1	2	3	4	5
Semaine 1					
Semaine 2					
Semaine 3					
Semaine 4					

Question 7 – Au cours de la semaine écoulée combien de fois avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?

- **Jamais** : compter 5 pour calculer le score
- **Presque jamais** : compter 4 pour calculer le score
- **Parfois** : compter 3 pour calculer le score
- **Assez souvent** : compter 2 pour calculer le score
- **Souvent** : compter 1 pour calculer le score

	1	2	3	4	5
Semaine 1					
Semaine 2					
Semaine 3					
Semaine 4					

Question 8 – Au cours de la semaine écoulée combien de fois avez-vous senti que vous dominiez la situation ?

- **Jamais** : compter 5 pour calculer le score
- **Presque jamais** : compter 4 pour calculer le score
- **Parfois** : compter 3 pour calculer le score
- **Assez souvent** : compter 2 pour calculer le score
- **Souvent** : compter 1 pour calculer le score

	1	2	3	4	5
Semaine 1					
Semaine 2					
Semaine 3					
Semaine 4					

Question 9 – Au cours de la semaine écoulée combien de fois vous êtes-vous senti(e) irrité(e) parce que évènements échappaient à votre contrôle ?

- **Jamais** : compter **1** pour calculer le score
- **Presque jamais** : compter **2** pour calculer le score
- **Parfois** : compter **3** pour calculer le score
- **Assez souvent** : compter **4** pour calculer le score
- **Souvent** : compter **5** pour calculer le score

	1	2	3	4	5
Semaine 1					
Semaine 2					
Semaine 3					
Semaine 4					

Question 10 – Au cours de la semaine écoulée combien de fois avez-vous trouvé que les difficultés s’accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les contrôler ?

- **Jamais** : compter **1** pour calculer le score
- **Presque jamais** : compter **2** pour calculer le score
- **Parfois** : compter **3** pour calculer le score
- **Assez souvent** : compter **4** pour calculer le score
- **Souvent** : compter **5** pour calculer le score

	1	2	3	4	5
Semaine 1					
Semaine 2					
Semaine 3					
Semaine 4					

Calcul et interprétation du score pour le stress perçu

Pour calculer le score, il suffit d’ajouter les chiffres qui figurent au niveau de chaque réponse.

Score inférieur à 21

Vous êtes une personne qui **sait gérer son stress**, qui sait s’adapter et pour laquelle il existe toujours des solutions.

Score compris entre 21 et 26

Vous êtes une personne qui **sait en général faire face au stress**, mais il existe un certain nombre de situations qu’elle ne sait pas gérer. Elle est parfois animée d’un sentiment d’impuissance qui entraînent des perturbations émotionnelles. Elle peut sortir de ce sentiment d’impuissance en apprenant des méthodes de stratégies de changement.

Score supérieur à 27

La vie est **une menace perpétuelle** pour vous : vous avez le sentiment de subir la plupart des situations et de ne pouvoir rien faire d’autre que de les subir. Ce fort sentiment d’impuissance lié à sa représentation de la vie vous nuit. Un travail sur votre schéma de pensée est souhaitable ainsi qu’un changement dans votre manière de réagir.

A partir de la semaine 9, pratiquer la cohérence cardiaque en autonomie et évaluer les résultats en continuant à utiliser le questionnaire.

	1	2	3	4	5	Total
Semaine 9						
Semaine 10						
Semaine 11						
Semaine 12						
Semaine 13						
Semaine 14						
Semaine 15						
Semaine 16						
Semaine 17						