

Définition : qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?

La **cohérence cardiaque** est une **méthode respiratoire** permettant de **réguler le rythme cardiaque en cas de stress et de forte émotion**. Le but des exercices respiratoires est de réguler la **variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)**, c'est-à-dire l'intervalle de temps séparant les battements du cœur pour **envoyer un message rassérénant au cerveau**.

La cohérence cardiaque peut être obtenue par une pratique respiratoire guidée.

Historique.

Le développement des neurosciences, de l'imagerie médicale et des techniques informatisées d'analyse des données biologiques ont fait progresser les recherches sur les émotions, leur régulation et leurs mécanismes physiologiques. La Variabilité du Rythme Cardiaque fut reconnue dès les années 1980 comme étant un marqueur puissant de l'activité du système nerveux autonome et de son équilibre.



Impacts physiologiques et cognitifs.

D'un point de vue émotionnel, une 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 » et par voie de conséquence sur les performances cognitives.

Référence bibliographiques.

Trois articles à ce jour ont pour objet l'étude de la cohérence cardiaque en milieu scolaire :

Vauthier M., et al. La cohérence cardiaque, testée et approuvée. *Les cahiers pédagogiques*. Vol n° 575, 02 2022, pp. 50-52.

Vauthier M., et al., (2019). Cohérence cardiaque et éducation. Une pratique comme soutien à l'inclusion scolaire ? *La nouvelle revue-Éducation et société inclusives*. Vol 85, 173-194.

Denise A. et al., (2014). The Effects of a Stress Management Intervention in Elementary School Children, *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics: JDBP* 35, vol 1, 62-67.

Prolongements.

Dans le cadre de l'épreuve du Grand Oral au baccalauréat : « La cohérence cardiaque pour gérer son stress »¹ est un exemple de sujet de Grand Oral proposé sur le site officiel de l'Éducation Nationale « Eduscol.education.fr ».

¹<https://www.google.fr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKewiR7-uosZTwAhXIy4UKHa4qD8YQFjAAegQIAxAD&url=https%3A%2F%2Feducol.education.fr%2Fmedia%2F5557%2Fdownload&usg=AOvVaw0jt80krrAzMWkplf5gF7j6>