

Cohérence cardiaque 5553 ... pour gérer son stress.

●●● Pourquoi je vous propose cet outil ?

Outil de gestion du stress, court et facile d'utilisation, il se pratique individuellement ou en groupe. Il est reconnu scientifiquement (arythmie sinusale respiratoire). Il est un allié santé au quotidien.

C'est une technique qui est reprise dans mes formations en gestion de stress, et que j'applique aussi à moi-même de manière régulière pour les bienfaits et la sensation de bien-être qu'elle apporte.

●●● En quoi cet outil peut vous être utile et à quel moment l'utiliser ?

Cet outil réduit l'impact du stress, particulièrement lorsque les sollicitations se démultiplient. On l'utilisera quotidiennement avec des bénéfices rapides : calme et apaisement, meilleur sommeil, diminution de l'anxiété et des émotions négatives, légèreté, clarté de l'esprit, baisse de l'hypertension, ... entre autres. Il est également efficace après des épisodes de tensions comme les disputes, les relations difficiles, la colère, le deuil, ...

●●● A qui est-il destiné ?

A tous, jeunes et adultes, dans un contexte professionnel ou autre.

●●● Durée :

A tous, jeunes et adultes, dans un contexte professionnel ou autre

●●● Que faut-il pour le mettre en place ?

Un environnement calme et une chaise pour s'y asseoir.

●●● Explications de l'utilisation :

C'est une méthode de respiration consciente. Comme son nom l'indique, elle est très simple. Il s'agit de pratiquer les yeux fermés pendant **5** minutes une respiration contrôlée de **5** secondes d'inspiration suivie de **5** secondes d'expiration, et ce **3** fois par jour d'où le **5553**.

L'objectif est de contrôler sa respiration à 6 fois par minute, alors qu'au repos nous respirons en moyenne entre 8 et 15 fois.



Xavier Liétar

Formateur et superviseur au Ceform asbl. Licencié en Sciences Psychologiques. Thérapeute-Formateur-Tabacologue. Accompagnateur d'équipe dans le secteur de l'action sociale. Chargé de cours à la European Communication School.

Ce ralentissement du rythme respiratoire provoque un ralentissement cardiaque apaisant. Durant l'exercice, on tente d' « écouter » son cœur. Si on la pratique en groupe, il est recommandé d'avoir une personne qui rythme la séance en induisant les inspirations/expirations et le comptage 1-2-3-4-5.

●●● Liens utiles :

Il existe de nombreuses applications de cohérence cardiaque pour téléphone, par exemple RespiRelax ou Kardia Respiration.

Lien youtube : https://www.youtube.com/watch?v=Q0JP_TV6sgY

●●● Références de l'outil

Le docteur David Servan-Schreiber est l'initiateur de la méthode en langue française. Il l'a présentée dans son livre « *Guérir du stress de l'anxiété et de la dépression sans médicament ni psychanalyse* », 2003, Pocket.

