

La cohérence cardiaque

Le protocole 365 — gratuit, simple, efficace.

La cohérence cardiaque est une technique de respiration **simple, sans matériel**, qui régule le système nerveux autonome en 5 minutes. Documentée scientifiquement, elle est utile contre le stress, l'anxiété, l'insomnie d'endormissement et la tension artérielle. Cette fiche donne le protocole pratique.

AU SOMMAIRE

- 01 Le principe en deux phrases
- 02 Le protocole 365
- 03 La technique en pratique
- 04 Quand l'utiliser pour le sommeil
- 05 Erreurs fréquentes

CHAPITRE 01

Le principe en deux phrases

Une respiration à 6 cycles par minute synchronise le rythme cardiaque avec la respiration et apaise le système nerveux.

Normalement, votre rythme cardiaque varie en permanence (c'est la variabilité de la fréquence cardiaque, VFC). En respirant lentement et régulièrement à **6 cycles par minute** (inspiration 5 s, expiration 5 s), le cœur entre en **résonance** avec la respiration : il accélère à l'inspiration et ralentit à l'expiration, de façon ample et régulière. Cet état stimule le **système nerveux parasymphatique** (frein du stress) et inhibe le système sympathique (alerte).

CE QUI EST DOCUMENTÉ

Les effets démontrés

Baisse du cortisol salivaire, **baisse de la tension artérielle** de 2-5 mmHg, **baisse de l'anxiété** mesurée, **amélioration de l'endormissement** et de la qualité du sommeil. Effet immédiat sur l'état de détente — durable si pratiqué régulièrement.

CHAPITRE 02

Le protocole 365

Trois chiffres à retenir.

Le protocole le plus enseigné : **3 fois par jour**, **6 cycles par minute**, pendant **5 minutes**.

- 01 3 fois par jour** : matin (au réveil), midi (avant le déjeuner), fin d'après-midi (vers 17-18 h ou avant le coucher).
- 02 6 cycles par minute** : une inspiration de 5 secondes, une expiration de 5 secondes — soit 10 secondes par cycle, 6 cycles par minute.
- 03 5 minutes** à chaque séance.

LE RYTHME

Pourquoi 3 fois par jour

L'effet d'une séance de cohérence cardiaque dure environ **3 à 4 heures**. En pratiquant 3 fois par jour, vous couvrez la quasi-totalité de votre journée d'activité.

CHAPITRE 03

La technique en pratique

Aucun matériel obligatoire — mais quelques aides facilitent les premières fois.

La position

- **Assis(e)** de préférence (debout possible, allongé peut endormir — ce qui est utile au coucher mais pas en journée).
- **Dos droit**, épaules détendues.
- **Pieds à plat** au sol.

Le souffle

- **Inspirer par le nez 5 secondes**, ample et calme.
- **Expirer par la bouche 5 secondes** ou par le nez si plus confortable, en relâchant les épaules.
- **Pas de pause** entre inspiration et expiration — un cycle continu et fluide.
- **Pas d'apnée forcée**, pas d'hyperventilation.

Les supports utiles

- **Applications gratuites** : RespiRelax+ (la plus connue), Petit BamBou, Kardia. Toutes affichent un guide visuel respiratoire.
- **Vidéos YouTube** : chercher « cohérence cardiaque 5 minutes ».
- Une fois habitué(e), pas besoin de support — on sait compter mentalement.



CHAPITRE 04

Quand l'utiliser pour le sommeil

Une séance bien placée fait la différence.

Au coucher

Une séance allongé(e) dans le lit, lumière éteinte, juste avant de dormir. Très efficace contre la rumination, l'anxiété d'endormissement, l'agitation mentale.

Lors d'un réveil nocturne

Si vous vous réveillez et que vous n'arrivez pas à vous rendormir : **une séance de 5 minutes sur place**, sans rallumer la lumière. Évite d'activer le cerveau par des ruminations.

Pendant la journée

Les 3 séances quotidiennes préparent le terrain : un système nerveux moins activé en soirée s'endort plus facilement.

CHAPITRE 05

Erreurs fréquentes

Ce qui empêche les bénéfices.

- **Forcer la respiration** : doit rester confortable. Si vous vous essoufflez, ralentissez ou raccourcissez les secondes.
- **Penser à autre chose** : c'est normal au début. Revenir doucement à la respiration sans se juger.
- **Sauter des jours** : l'effet diminue rapidement. **La régularité prime** sur la durée.
- **Attendre un effet « magique »** : l'effet est réel mais subtil les premières semaines. Compter **2-3 semaines** de pratique quotidienne pour bien le sentir.
- **Faire 1 séance de 15 min au lieu de 3 x 5** : moins efficace que de répartir.

SÉCURITÉ

Contre-indications

Aucune. La cohérence cardiaque est **sans danger**, compatible avec tous les traitements, à tout âge. Peut être enseignée aux enfants dès 6-7 ans (avec ludification).

Notes personnelles

Observations, questions à poser, événements particuliers à signaler en consultation.

Cinq minutes, trois fois par jour. Aucune contre-indication, aucun matériel. C'est l'outil le plus rentable de toute la boîte à outils — à condition de le faire vraiment.