

Sophrologie & Cohérence cardiaque



Tableau synthétique des pratiques

Pratique	Modalités	Principaux effets	Quand pratiquer	Durée de pratique
Pratique de base de cohérence cardiaque - Calme mental	Focalisation sur le cœur et imaginer que l'on respire à travers le cœur	Sortie d'un stress obsédant. Arrêt des pensées qui tournent en boucle. Atténuation des impacts du stress sur le système cardiovasculaire.	Avant une période de stress prévisible, après un stress. En préliminaire à toutes les autres pratiques.	Peuvent être très courtes à partir de 30 secondes jusqu'à 2 / 3 minutes
Pratique de cohérence cardiaque physiologique anti-stress	Calme mental puis respiration à environ 6 cycles respiratoires par minute (entre 4 et 7 cycles respiratoires par minute)	Rééquilibrage du système nerveux autonome. Rééquilibrage hormonal. Diminution du stress, de l'anxiété. Baisse de la pression artérielle	Avant une période de stress prévisible, après un stress. Régulièrement dans la journée - matin, midi, soir.	de 30 secondes jusqu'à 5 minutes. Optimal à partir de 4 / 5 minutes. En entraînement de fond : 3 fois 5 minutes par jour - matin, midi, soir.
Pratique pour sortir de la confusion mentale	1ère étape : Inspiration lente et pleine avec tension corporelle et expiration-relâchement d'un coup. 2ème étape : respiration à environ 6 cycles respiratoires par minute	Forte stimulation du tonus vagal. Baisse de la pression psychologique. Retour au calme mental.	En cas de confusion mentale. Lorsqu'on ne sait plus quoi faire ou que l'on se sent impuissant.	1ère étape pas plus de 1 à 2 minutes maxi 2ème étape 2 minutes. Mieux vaut répéter le processus plusieurs fois en intercalant des pauses longues que de faire une pratique unique et longue.

Exercice de régénération mentale	Calme mental puis respiration à environ 6 cycles respiratoires par minute puis détente cérébrale maximale.	Détente cérébrale. Rechargement d'énergie.	En cas de fatigue ou de surmenage intellectuels.	3 à 4 minutes. A répéter 3 à 4 fois dans la journée si la fatigue est importante.
Pratique de relaxation dynamique basée sur la cohérence cardiaque	Réaliser certains exercices de relaxation dynamique du 1er degré de la sophrologie respiration à environ 6 cycles respiratoires par minute.	Meilleure acceptation du schéma corporel et accentuation des sensations corporelles agréables.	Peut être intégré dans une pratique sophrologique classique. Peut aussi se pratiquer de temps en temps à l'envie pendant les 3 fois 5 minutes de pratique quotidienne de cohérence cardiaque physiologique.	Chaque exercice se pratique classiquement 3 fois chacun.
Pratique de préparation d'événement stressant	Se projeter après l'événement stressant en cultivant le positif puis s'approcher de celui-ci en calmant l'anxiété.	Accroissement de la sérénité avant et pendant les événements stressants.	Avant et pendant chaque événement générant du stress ou de l'anxiété.	Environ 6 ou 7 minutes pour chaque préparation à un événement stressant.
Pratique de Sophro-Substitution Mnésique avec la cohérence cardiaque	Alternance d'accueil des aspects négatifs d'un souvenir et d'élévation du niveau de cohérence cardiaque	Amener une perception positive des souvenirs.	Lorsqu'un souvenir négatif interfère dans la vie actuelle. Lorsqu'on veut déprogrammer les impacts des souvenirs négatifs.	5 à 7 minutes
Pratique de marche méditative avec la cohérence cardiaque	Marche très lente synchronisée à un rythme respiratoire de 6 cycles à la minute.	Renforcement d'une présence positive à soi-même et à l'environnement. Calme et centrage.	Dans de multiples occasions où le calme et le centrage sont importants.	De 5 à 15 minutes
Pratique de cohérence cardiaque contre l'anxiété	Se focaliser sur des images positives et agréables en haut niveau de cohérence.	Générer des émotions et sentiments positifs et ainsi stopper l'anxiété. Agit en prévention de l'anxiété.	Régulièrement si l'on est souvent anxieux jusqu'à une fois par jour. Sinon dans les périodes d'anxiété marquées.	5 à 7 minutes
Pratique de cohérence cardiaque pour se régénérer rapidement	Tensions-détentes de parties du corps et de tout le corps combinées avec une respiration à 6 cycles à la minutes	Fort effet destressant. Régénérant physique et mental	Très utile pendant les pauses. Peut se pratiquer régulièrement ou pendant les périodes de forte sollicitation	Peut être très courte de 1 minute à 3 minutes

Pratique de cohérence cardiaque pour favoriser le sommeil	Respiration à un rythme de 4 secondes pendant l'inspiration et de 6 secondes pendant l'expiration pour s'endormir le soir. Inspiration pendant 4 secondes – apnée de 2 secondes – expiration de 5 secondes pour se rendormir en cas de réveils nocturnes.	Effet très calmant par l'allongement du temps d'expiration. Effet de lâcher prise accentué par le temps d'apnée	Le soir avant le coucher et au moment du coucher. La nuit en cas de réveils nocturnes	5 à 7 minutes le soir. 2 minutes en pleine nuit à répéter si besoin
Pratique de protection sophro-liminale du sommeil avec la cohérence cardiaque	Imaginer toutes les phases précédant le coucher jusqu'au réveil matinal de façon très positive incluant un sommeil profond et réparateur en utilisant un état détendu et un niveau de cohérence significatif	Favorise un sommeil réparateur. Régularise un sommeil de qualité	N'importe quel moment peut convenir à condition d'être au calme et plutôt en bonne forme	De 7 à 20 minutes
Pratique de gestion émotionnelle avec la cohérence cardiaque	Elever le niveau de cohérence cardiaque lorsqu'on est soumis à une émotion ou un sentiment négatif pour l'accueillir et le transformer	Disparition de l'émotion ou du sentiment négatif	Au moment où apparaît une émotion ou un sentiment négatif que l'on ne souhaite plus subir	De 3 à 5 minutes. A répéter si des sensations liées à l'émotion ou au sentiment négatif persistent
Pratique de résilience émotionnelle	Développer l'émergence de sentiments tels que la gratitude ou l'appréciation et les faire durer	Forte amélioration des ressources de la personne aux plans physique, psychologique, cognitif et social. Résilience psychologique face aux événements négatifs	Régulièrement, par exemple 2 / 3 fois par semaine lorsqu'on se sent en bonne forme physique et mentale	De 8 à 15 minutes
Pratique de cohérence cardiaque pour faciliter la prise de décisions	Appréhender les éléments d'une décision en haute cohérence, en pleine stimulation des capacités cognitives et intuitives	Favorise des prises de décision les plus conformes aux aspirations profondes	Le plus tôt possible dès que l'on se trouve en position de prise de décision	5 à 10 minutes. A répéter jusqu'à ce qu'un choix clair émerge.