

CŒUR ET CERVEAU : UNE ALLIANCE STRATEGIQUE ET UTILE

Notre cœur et notre cerveau travaillent en étroite collaboration sous le contrôle permanent de notre système nerveux autonome. Les recherches récentes en neurosciences démontrent que cette relation s'opère plus précisément entre le cœur et le cerveau limbique : les 40,000 neurones autonomes du cœur et notre cerveau émotionnel se parlent continuellement.

Selon les changements dans notre environnement, le cœur anticipe et prépare à la fuite ou au combat ou au contraire, il participe au calme et à la relaxation. En apprenant à contrôler notre cœur, nous apprenons à apprivoiser notre cerveau émotionnel et à rester pleinement présent à ce qui se passe à chaque moment de notre vie.

Contrairement à une horloge, le cœur humain bat à un rythme irrégulier. La variabilité cardiaque se définit comme la mesure des changements du rythme cardiaque d'un battement à l'autre. Sa mesure reflète notre santé, notre forme physique et notre capacité d'adaptation à l'environnement. En situation d'anxiété ou de stress, les variations sont faibles et chaotiques mais, en situation de calme et de bien-être, la variabilité est forte et régulière : c'est l'état de la cohérence cardiaque.

L'effet bénéfique des exercices de respiration est connu depuis longtemps. Le biofeedback nous montre en temps réel ce qui se passe. L'inspiration accélère le rythme cardiaque, l'expiration le ralentit : c'est un phénomène physique découlant de l'action du diaphragme et de la pression perçue par les barorécepteurs de l'aorte et leur liaison au nerf vague. On sait maintenant que le rythme de 6 cycles respiratoires par minute entraîne une amplitude optimale et induit la cohérence cardiaque.

La cohérence cardiaque recentre l'activité du système nerveux autonome et entraîne une meilleure synchronisation des systèmes qui en dépendent; elle envoie aussi des signaux d'apaisement au cerveau qui, en retour, pondère l'activation du système nerveux autonome. Plus précisément, la cohérence cardiaque augmente l'amplitude de la fréquence cardiaque en réduisant le nombre de variations : elle entraîne une légère altération de l'état de conscience, un état de neutralité émotionnelle et une oxygénation maximale sans les réactions liées à l'hyperventilation.

On observe qu'au bout de quelques minutes de cohérence cardiaque, le taux de cortisol diminue mais le taux de DHEA et la concentration salivaire des immunoglobulines IgA augmentent pour 4 à 6 heures. Les résultats des recherches et les observations cliniques démontrent que la pratique régulière, pour une période de 3 mois, augmente la résistance au stress, améliore le rapport cortisol/DHEA et aide à réduire progressivement les symptômes d'anxiété. Des logiciels de biofeedback permettent la mesure de la variabilité cardiaque et facilitent un entraînement thérapeutique adapté accessible en bureau. Des formations en présence et en ligne sont aussi actuellement disponibles pour les professionnels qui le souhaitent.

Dans la perspective du traitement adaptatif de l'information, il est utile de connaître des techniques d'autocontrôle pour la phase préparatoire de la thérapie EMDR, comme le

souligne Francine Shapiro dans son dernier livre, *Dépasser le passé* (p. 71-74). La mise en place du « lieu sûr » (lieu calme) est facilitée grâce à la cohérence cardiaque :

Les signaux internes apparaissent plus clairs, il semble plus facile d'expérimenter les sentiments agréables et de ressentir des émotions positives intéressantes pour la suite du travail thérapeutique. En effet, l'exercice ou l'utilisation d'une application mobile liée à la cohérence cardiaque en début de travail permet souvent d'amener le client à un état de réceptivité propice à l'établissement du lieu calme. Cela facilite d'autant le travail que la personne utilise d'emblée ses ressources personnelles.

Dans la poursuite du travail thérapeutique, la possibilité d'utiliser la cohérence cardiaque est un atout pour travailler les différentes cibles et permettre à la personne de retrouver son calme suite aux moments plus intenses de la désensibilisation. En France, l'Institut français d'EMDR offre déjà une formation complémentaire liée à la cohérence cardiaque (Essentia).

La cohérence cardiaque s'inscrit comme une avenue accessible et stratégique en psychologie de la santé.

Sa pratique est un « anxiolytique » psychologique, écologique et mobile très utile pour accompagner les différentes phases du travail en EMDR. Comme une carte fidélité, on y gagne chaque fois qu'on l'utilise à bon escient !