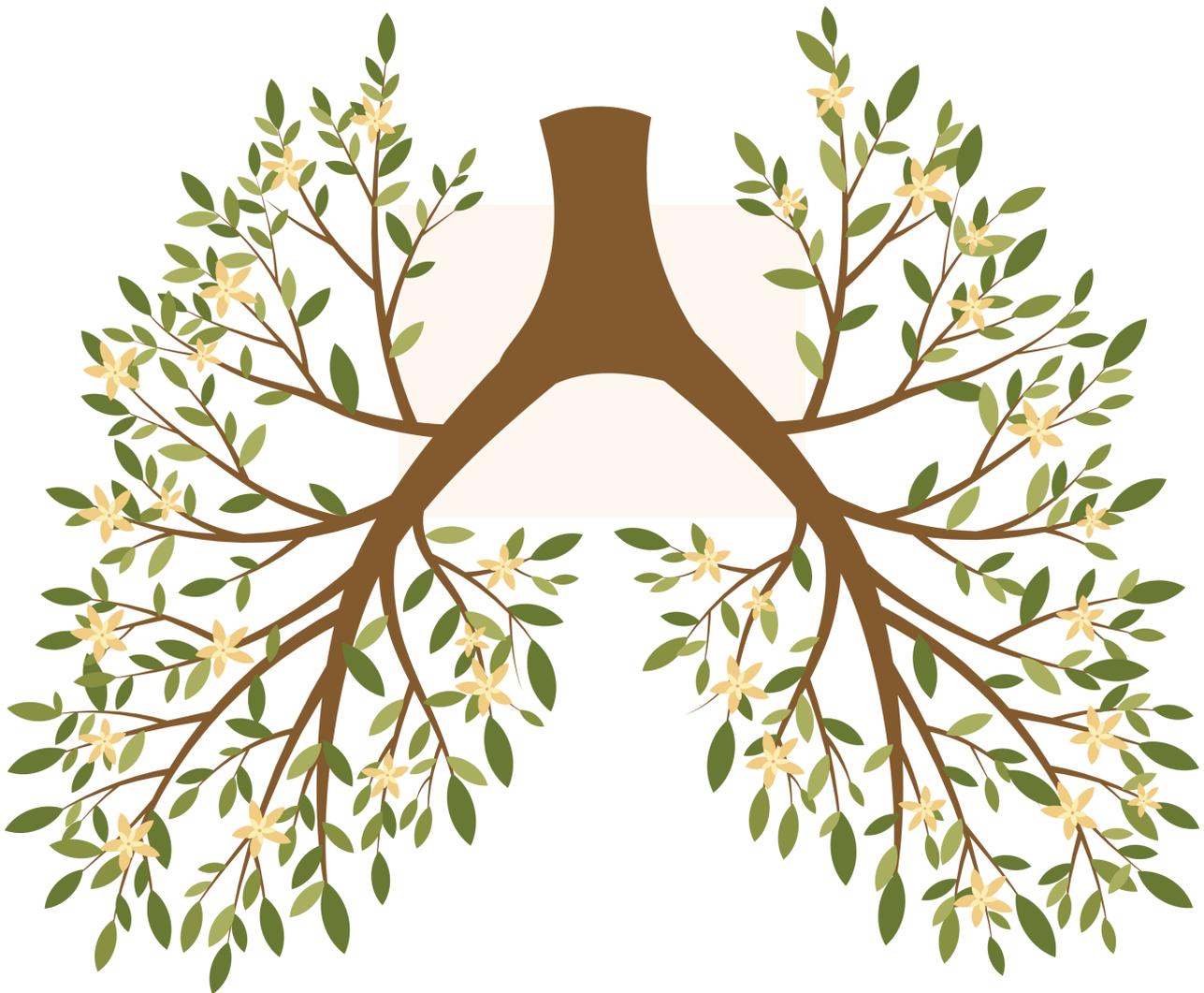




Reprends ton souffle
La Cohérence Cardiaque pour un
quotidien apaisé & aligné



À quoi cela sert ? Pourquoi pratiquer ?

Par Alexandra Vidal

*Crayonne ta vie !
Reprends ton souffle, choisis tes couleurs,
créé ta vie et rayonne ton demain*

Sommaire

Introduction

Préambule : la cohérence cardiaque ne s'improvise pas, elle s'apprend!

Votre alliée contre le stress et les émotions débordantes

Un booster pour vos capacités cognitives

Une ressource précieuse pour votre bien-être physique

Une réponse efficace face aux compulsions et aux addictions

Une préparation mentale et physique pour exceller

Un soutien psychologique profond et accessible

Un levier de transformation pour le bien-être et la performance en entreprise

Un atelier sur mesure au service des organisations

Un accompagnement complémentaire dans les parcours de santé

Un chemin d'alignement intérieur et de développement personnel

Un trésor pour la santé globale et la prévention au quotidien

Une pratique à diffuser collectivement, pour une société plus sereine

Responsabilité et création consciente

Gratitude et inspiration



Introduction

Pourquoi la cohérence cardiaque est devenue une évidence pour moi?

Il fut un temps où ma vie ressemblait à une succession d'obligations, de responsabilités, de tempêtes que je traversais la tête haute, mais en apnée. Pendant plus de 25 ans, j'étais celle qui gérait, qui contrôlait, qui assurait. Mais derrière cette maîtrise apparente, je m'étais peu à peu déconnectée de moi-même, de mon souffle, de mes émotions.

La vie a déposé sur ma route des épreuves que je n'avais pas anticipées, autant de chocs qui auraient pu m'engloutir. Et c'est précisément à ce moment-là que j'ai découvert la cohérence cardiaque. Pas comme une technique de respiration de plus, mais comme un véritable point d'ancrage, un retour à moi, à mon essentiel.

Respirer autrement m'a permis de faire une pause.

De me réaligner. D'apprendre que le calme et la sécurité que je cherchais à l'extérieur existaient en moi, dans ce rythme simple et naturel du cœur et du souffle.

Jour après jour, la cohérence cardiaque m'a aidée (et m'aide encore) à traverser les vagues, à retrouver ma clarté d'esprit, à me reconstruire avec plus de conscience et de sérénité.

*Ce n'est pas un hasard si j'ai choisi de me former auprès du meilleur, **David O'Hare**, pour devenir coach et conférencière en cohérence cardiaque. Parce que je sais intimement ce qu'elle peut transformer dans une vie.*

Aujourd'hui, que ce soit auprès des entreprises, des particuliers, ou lors d'ateliers, je transmets cet outil avec passion, convaincue qu'il est une clé précieuse pour chacun.

Avec ce livret, je vous invite à reprendre votre souffle. À retrouver ce pouvoir simple et puissant qui sommeille en vous. À faire de chaque respiration un acte conscient, pour vous reconnecter à vous-même, réguler vos émotions, renforcer votre énergie.

Que vous soyez dirigeant, salarié, parent, entrepreneur, ou simplement en quête d'apaisement. ce guide est là pour vous montrer un chemin.

Un chemin où vous êtes libre, à chaque instant, de choisir vos couleurs, de reprendre votre souffle, et de dessiner votre vie.



Préambule

La cohérence cardiaque ne s'improvise pas, elle s'apprend.

Ce livret est un guide précieux. Il vous révèle tout ce que la cohérence cardiaque peut transformer dans votre vie : votre stress, votre énergie, votre sommeil, vos émotions, votre concentration, votre santé.

Mais il est important de comprendre une chose essentielle, la cohérence cardiaque n'est pas une simple technique de respiration que l'on applique à la volée.

Elle s'apprend, se comprend, s'incarne.

Comme un instrument de musique ou une langue nouvelle, elle nécessite une initiation , un temps d'apprentissage , une transmission claire.

En une à deux séances avec un professionnel formé, vous pouvez intégrer les bases :

- les explications scientifiques qui font toute la différence,*
- la posture à adopter pour un vrai relâchement,*
- le rythme respiratoire juste pour vous,*
- l'ancrage intérieur pour ressentir et non juste « faire ».*

Sans cette éducation bienveillante, la cohérence cardiaque peut vite devenir une routine mécanique, vide de sens. Et son immense pouvoir reste alors inexploité.

La cohérence cardiaque, c'est comme cette sensation de bien-être profond après une séance de sport intense. Ce moment où le corps se relâche, où le mental se calme, où tout circule enfin.

Mais si vous ne l'avez jamais vécu, vous ne pouvez pas vraiment en comprendre la puissance.

On peut vous expliquer ce que c'est. Vous montrez comment faire.

Mais rien ne remplace l'expérience.

Ce moment où, guidé(e) avec justesse, vous ressentez pour la première fois votre souffle devenant votre ancre, votre refuge, votre force.

C'est là que la cohérence cardiaque prend tout son sens.

Et c'est là que j'interviens : pour vous y conduire, en douceur, en conscience, une première fois.

Après cela, vous serez autonomes. Et vous saurez comment, pourquoi et quand pratiquer pour que chaque respiration devienne un acte de soin, de puissance et de paix .

Bienvenue dans l'art de respirer en conscience.



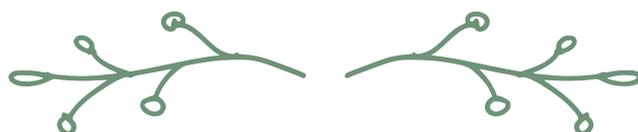
Votre alliée contre le stress et les émotions débordantes



Saviez-vous que la cohérence cardiaque peut agir comme un véritable bouclier contre le stress et les émotions intenses ?

Voici ses principaux bienfaits pour mieux gérer les défis du quotidien :

- *Réduction du stress : elle diminue l'activité du système nerveux sympathique (la réponse de "combat ou fuite") et favorise un état de relaxation profonde.*
- *Régulation des émotions : fini les montagnes russes émotionnelles ! Elle aide à retrouver un équilibre face à la colère, la tristesse ou l'anxiété. C'est un état d'apesanteur émotionnel.*
- *Prévention des crises d'angoisse : en cas de panique, pratiquer la cohérence cardiaque permet de retrouver rapidement un état de calme intérieur.*



Un booster pour vos capacités cognitives



Saviez-vous que pratiquer la cohérence cardiaque ne se limite pas à gérer le stress ?

Cette méthode agit également comme un véritable boost cognitif, améliorant vos performances mentales au quotidien :

- Augmentation de la concentration : en calmant l'esprit, elle améliore votre capacité à vous concentrer et à rester attentif.*
- Prise de décision : elle clarifie l'esprit, vous aidant à gérer les moments de surcharge mentale et à prendre des décisions avec plus de lucidité.*
- Mémoire et créativité : en réduisant le "bruit" mental, elle stimule la créativité et favorise une pensée fluide et intuitive.*



Une ressource précieuse pour votre bien-être physique



Et si vous preniez soin de votre corps simplement en respirant mieux ?

La cohérence cardiaque a des effets directs sur votre santé physique, en agissant sur :

- *Régulation de la tension artérielle : elle aide à recentrer la tension et à réduire les risques de maladies cardiovasculaires.*
- *Réduction des douleurs : grâce à son effet relaxant, elle soulage les douleurs chroniques ou aiguës en relâchant les tensions musculaires.*
- *Renforcement du système immunitaire : en réduisant le stress, elle protège et booste vos défenses naturelles.*
- *Amélioration du sommeil : pratiquée avant de vous coucher (toujours pratiquer assis ou debout), elle facilite l'endormissement et améliore la qualité de vos nuits.*



Une réponse efficace face aux compulsions et aux addictions



Les pulsions alimentaires et les addictions ne sont pas une simple question de volonté. Elles sont souvent déclenchées par un stress ou une émotion difficile.

La cohérence cardiaque peut devenir une alliée précieuse pour reprendre le contrôle :

- *Boulimie et envies compulsives : en calmant le système nerveux et en diminuant la production de cortisol (hormone du stress), la cohérence cardiaque réduit les pulsions alimentaires et permet de retrouver un apaisement intérieur.*
- *Addictions : dans les sevrages tabagiques, alcooliques ou autres, elle favorise un état de sérénité, aide à gérer les envies, et crée une routine positive pour surmonter les moments de tentation.*

Comment faire ?

1. *Prenez 5 minutes dès que l'envie surgit.*
2. *Installez-vous confortablement, fermez les yeux et respirez profondément :*
 - a. *Inspirez 5 secondes,*
 - b. *Expirez 5 secondes,*
 - c. *Répétez ce cycle pendant 5 minutes.*
3. *Concentrez-vous sur le mouvement de votre respiration et répétez une phrase positive comme "Je suis calme, je contrôle mes choix."*
4. *Avec cette pratique régulière, vous développerez une réponse naturelle pour mieux gérer vos compulsions et envies, sans stress ni culpabilité.*



Une préparation mentale et physique pour exceller



Que ce soit pour une compétition sportive, une présentation en public ou un entretien, les moments de stress intense demandent une préparation optimale.

La cohérence cardiaque est l'outil idéal pour performer avec sérénité.

Sportifs :

- Avant une compétition, elle améliore la concentration et réduit le trac, permettant d'entrer dans un état de "flow".
- Après l'effort, elle accélère la récupération en diminuant le niveau de cortisol (hormone du stress) et en optimisant la régulation cardiaque.

Prise de parole en public :

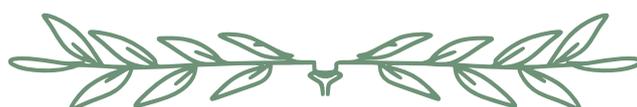
- En apaisant l'esprit et en calmant les battements du cœur, elle permet de parler avec clarté et assurance, même dans des situations stressantes.

Examens ou entretiens :

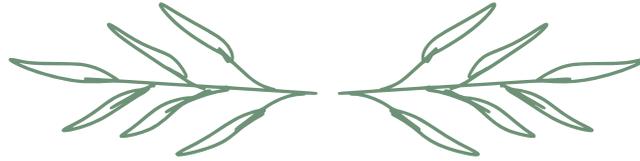
- Pratiquer la cohérence cardiaque quelques minutes avant un entretien ou un examen recentre vos pensées, favorise un esprit clair et vous aide à donner le meilleur de vous-même.

Comment faire ?

1. Respirez 5 minutes avant l'événement : inspirez 5 secondes, expirez 5 secondes.
2. Concentrez-vous sur une phrase positive comme : "Je suis prêt(e), calme et concentré(e)."
3. Intégrez cette pratique régulièrement pour en faire un réflexe naturel.



Un soutien psychologique profond et accessible



Les moments de vulnérabilité émotionnelle, qu'il s'agisse d'anxiété, de dépression légère ou de transitions de vie difficiles, demandent des outils simples et efficaces pour retrouver un équilibre.

La cohérence cardiaque est une méthode accessible, qui agit directement sur votre système nerveux et vos émotions.

Comment la cohérence cardiaque aide ?

- *Gestion des troubles anxieux : en calmant le système nerveux, elle réduit l'impact des pensées anxieuses et favorise un état d'apaisement durable.*
- *Accompagnement des dépressions légères : en stimulant la sécrétion de sérotonine (hormone du bien-être), elle aide à réguler l'humeur et à retrouver de l'énergie positive.*
- *Accompagnement des personnes en deuil ou en transition de vie : la pratique offre un espace de calme intérieur pour mieux appréhender les émotions complexes et avancer avec sérénité.*

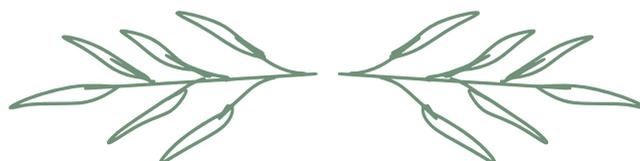
La méthode 3-6-5 : une routine simple pour des bienfaits profonds

1.3 fois par jour : pratiquez la cohérence cardiaque au réveil, avant le déjeuner et en fin d'après-midi.

2.6 respirations par minute : Inspirez 5 secondes, expirez 5 secondes, de manière continue.

3. Pendant 5 minutes : C'est le temps idéal pour rééquilibrer votre système nerveux et apaiser votre esprit.

En adoptant cette routine, vous constaterez une diminution des symptômes d'anxiété, un regain de clarté mentale, et une meilleure gestion des émotions difficiles.



Un levier de transformation pour le bien-être et la performance en entreprise



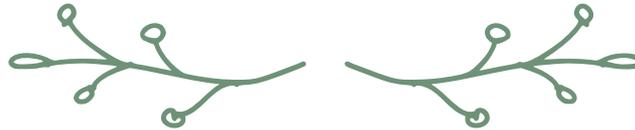
Dans un contexte professionnel exigeant, où le stress et la pression sont souvent omniprésents, la cohérence cardiaque s'impose comme un outil clé pour améliorer à la fois la qualité de vie au travail et la performance collective.

Des bienfaits concrets pour les entreprises et leurs collaborateurs:

- Amélioration de la productivité : en réduisant le stress, elle améliore la clarté mentale, la concentration et la capacité à prioriser les tâches.
Résultat : des collaborateurs plus efficaces et sereins.*
- Prévention des risques psychosociaux (RPS) : en régulant les émotions et en offrant une réponse active au stress, elle agit en prévention du burn-out, des conflits internes et des tensions liées aux environnements de travail complexes.*
- Renforcement de la cohésion d'équipe : lorsqu'elle est pratiquée en groupe, la cohérence cardiaque favorise un climat de calme et de coopération, essentiel pour développer l'écoute, l'entraide et un esprit d'équipe renforcé.*



Un atelier sur mesure au service des organisations



En tant qu'intervenante en santé, sécurité et bien-être au travail, j'ai conçu un atelier spécifique dédié aux entreprises, qui s'inscrit dans les modules de montée en compétences psychosociales.

Cet atelier :

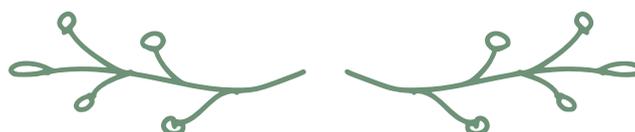
- *Fait partie des actions de prévention et de sensibilisation au bien-être au travail, une étape essentielle pour intégrer la QVCT (Qualité de Vie et Conditions de Travail).*
- *Permet aux équipes d'apprendre une méthode simple et puissante, qu'ils peuvent pratiquer individuellement ou collectivement pour mieux gérer les défis professionnels.*
- *Est adaptable aux besoins spécifiques des entreprises, avec des formats flexibles.*

Pourquoi intégrer la cohérence cardiaque dans votre entreprise?

Parce qu'un collaborateur qui sait gérer son stress est un collaborateur plus performant, plus engagé, et surtout plus épanoui.

Cet outil s'adresse autant aux managers qu'aux équipes, en contribuant à créer un environnement de travail apaisé et productif.

Envie de découvrir cet atelier pour votre équipe, contactez-moi.



Un accompagnement complémentaire dans les parcours de santé



La cohérence cardiaque ne se substitue pas aux traitements médicaux, mais elle s'avère être un outil précieux pour soulager de nombreux maux et accompagner les parcours de santé.

Voici comment elle peut agir en complément :

Des bienfaits ciblés pour différents besoins

- *Gestion de la douleur chronique : fibromyalgie, migraines, ou douleurs persistantes, elle apaise le système nerveux et diminue la perception de la douleur en favorisant un état de relaxation.*
- *Douleurs post-opératoires : en calmant les tensions musculaires et en favorisant une récupération plus sereine, elle aide à traverser les suites d'une opération avec plus de confort.*
- *Troubles hormonaux : en régulant les hormones de stress (comme le cortisol), elle peut soulager certains déséquilibres liés à la ménopause ou aux cycles hormonaux.*
- *Gestion de l'asthme : en améliorant le contrôle de la respiration, elle réduit l'impact des crises et aide à retrouver un souffle plus apaisé.*

Un outil simple à intégrer dans votre quotidien

Pratiquez la méthode 3-6-5 pour ressentir les effets :

a. 3 fois par jour : matin, avant le déjeuner, et en fin d'après-midi.

b. 6 respirations par minute : Inspirez 5 secondes, expirez 5 secondes.

c. Pendant 5 minutes : Offrez à votre corps un moment de calme et de régénération.



Un chemin d'alignement intérieur et de développement personnel



Pour ceux qui souhaitent aller au-delà de la gestion du stress et explorer une connexion plus profonde avec eux-mêmes, la cohérence cardiaque offre une porte d'entrée puissante dans le domaine du développement personnel.

Comment la cohérence cardiaque vous accompagne ?

- *Méditation active : contrairement à la méditation classique, elle propose une approche concrète, basée sur la respiration, parfaite pour ceux qui ont du mal à rester immobiles ou à "vider leur esprit".*
- *Alignement corps-esprit : en équilibrant le système nerveux, elle permet de se reconnecter à ses sensations, ses pensées et ses émotions, favorisant une quête de sens et une meilleure connaissance de soi.*
- *Intégrer les Mudras à votre pratique : les Mudras (gestes des mains issus de la tradition indienne) peuvent enrichir votre expérience en ajoutant une dimension symbolique et énergétique à la cohérence cardiaque.*

Le Dhyana Mudra :

- *Position : les mains reposent sur vos genoux, paumes vers le haut. La main droite repose sur la main gauche, les pouces se touchant délicatement, formant un cercle.*
- *Fonction : ce Mudra est utilisé pour favoriser la concentration, l'introspection, et la sérénité intérieure. Il symbolise l'équilibre parfait entre le corps et l'esprit.*
- *Intégrez-le : pendant votre pratique de la cohérence cardiaque, adoptez ce Mudra pour renforcer l'état méditatif et canaliser l'énergie de calme.*

Une méthode accessible à tous :

Avec la cohérence cardiaque et les Mudras, vous explorez une manière active et engageante de vous recentrer, tout en cultivant un profond bien-être intérieur.



Un trésor pour la santé globale et la prévention au quotidien



Il est temps de conclure en mettant en lumière la véritable portée de la cohérence cardiaque : un outil universel pour prendre soin de soi, de sa santé, et de son bien-être global.

Un impact durable sur la santé :

- *Ralentissement du vieillissement : en réduisant le stress oxydatif lié à un rythme cardiaque irrégulier, la cohérence cardiaque agit comme un véritable bouclier contre le vieillissement prématuré. Elle stimule également la production de DHEA, souvent appelée "hormone de jeunesse", qui contribue au renouvellement cellulaire et au maintien de la vitalité.*
- *Prévention des troubles psychosomatiques : que ce soit pour des maladies de la peau (eczéma), des troubles digestifs ou autres pathologies liées au stress, elle agit en prévention, en rééquilibrant corps et esprit.*
- *Harmonie globale : en adoptant cette pratique au quotidien, vous favorisez un mode de vie aligné, équilibré et plus serein. La cohérence cardiaque est bien plus qu'une technique de respiration : c'est une clé pour vivre mieux, durablement.*



Une pratique à diffuser collectivement, pour une société plus sereine



La cohérence cardiaque devrait être enseignée dès le plus jeune âge, dans les écoles, et intégrée dans les entreprises, au même titre que des formations essentielles comme le Sauveteur Secouriste du Travail (SST) ou le Secouriste en Santé Mentale (PSSM).

Dans un monde où le stress est omniprésent, nous avons tous besoin de solutions accessibles et efficaces pour préserver notre équilibre.

*La cohérence cardiaque est une boîte à outils polyvalente, adaptable à de nombreux contextes : santé, bien-être, performance, ou gestion émotionnelle.
En fonction de vos besoins spécifiques, on peut approfondir certaines pratiques ou élaborer un programme adapté.*

Dites moi ce qui vous intéresse!



Responsabilité & Création consciente

Crayonne ta vie : reprendre ton souffle, c'est reprendre les rênes de ta vie;

Si vous avez pris le temps d'explorer ce livret, vous savez désormais à quel point la cohérence cardiaque est un outil simple, puissant, accessible.

Mais au-delà de la technique, la cohérence cardiaque est un acte de responsabilité.

À chaque respiration, vous choisissez de reprendre la main sur ce que vous vivez.

À chaque inspiration, vous choisissez d'apaiser, de créer de l'espace.

À chaque expiration, vous laissez partir ce qui ne vous sert plus.

Parce qu'au fond, vous êtes l'artiste de votre vie.

Chaque souffle, chaque pensée, chaque couleur que vous choisissez aujourd'hui, dessine votre demain.

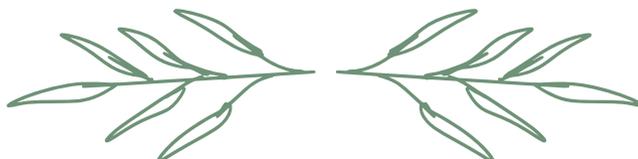
C'est ainsi que j'ai construit le concept « Crayonne ta vie » : une invitation à reprendre votre souffle, à choisir consciemment vos couleurs, vos intentions, vos émotions, pour créer et rayonner votre propre tableau de vie.

La cohérence cardiaque est l'un de ces crayons.

Simple, discret, mais d'une puissance insoupçonnée.

À vous de le saisir, d'oser le mouvement, et de voir ce qui naît lorsque vous reprenez la main sur votre souffle. et sur votre vie.

Alexandra



Gratitude et inspiration

Je souhaite exprimer toute ma gratitude à David O'Hare, formateur d'exception, dont l'enseignement a profondément marqué mon parcours.

Son engagement et son expertise ont permis à la cohérence cardiaque de rayonner à l'international, inspirant des millions de personnes à intégrer cette pratique dans leur quotidien.

Je tiens également à vous remercier sincèrement, vous qui avez pris le temps de parcourir ce livret. Mon intention était de vous transmettre un outil précieux, simple et puissant, pour vous aider à retrouver équilibre, sérénité et énergie dans votre vie.

Et maintenant ?

Si vous ressentez l'envie d'aller plus loin, d'intégrer pleinement la cohérence cardiaque dans votre quotidien personnel ou professionnel, je vous accompagne avec joie.

Ateliers, séances individuelles, programmes sur-mesure : tout est possible pour que cette pratique devienne un véritable levier de bien-être et d'épanouissement.

*Vous êtes prêt(e) à reprendre votre souffle et à dessiner votre vie autrement ?
Contactez-moi, je serai ravie d'échanger avec vous.*

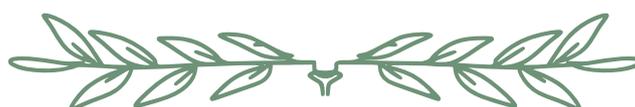
✉ *Mail : avidal.rmth@gmail.com*

☎ *Téléphone : 06 15 31 41 11*

La cohérence cardiaque est un cadeau que l'on se fait à soi-même, mais aussi une pratique à partager pour enrichir nos communautés.

Continuons ensemble à inspirer le changement et le bien-être.

Vous pouvez aussi vous procurer le livre du Docteur D. O'Hare : Cohérence cardiaque 3.6.5 – Ed Thierry Souccar





Merci

Par Alexandra Vidal

IPRP enregistrée à la DREETS du Var

Coach & conférencière en cohérence cardiaque

Formatrice

Sophrologue – Gestion du stress

Créatrice des concepts 'Reprends ton souffle' et 'Crayonne ta vie'

avidal.rmth@gmail.com | 06 15 31 41 11

<https://alexandra-vidal.fr>