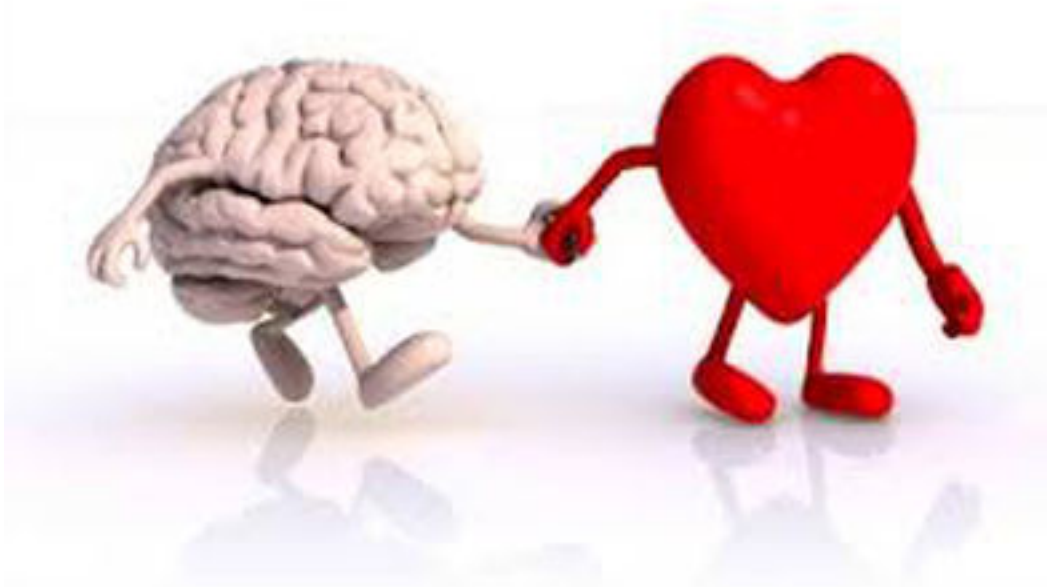


## La Cohérence Cardiaque\*

Une définition simple donnée par le Docteur David O'hare de la Cohérence Cardiaque est, «un état d'équilibre physiologique, physique, mental et émotionnel qui induit un recentrage, un ressourcement et un renforcement de chacun de ces 4 domaines.»



Les recherches en cardiologie et en neurologie démontrent aujourd'hui avec précision que le cœur est en relation permanente avec notre cerveau émotionnel à travers le système nerveux autonome. Le cœur possède son propre cerveau avec environ 40 000 neurones qu'il utilise pour transmettre l'information au cerveau.

A chaque instant notre cerveau influence notre cœur et notre cœur influence notre cerveau en tenant le rôle de « chef d'orchestre » pour équilibrer notre système nerveux autonome et hormonal ainsi que l'équilibre du corps.

## Les champs d'application de la Cohérence Cardiaque

Au plan psychologique et mental : réduction du stress, augmentation de l'énergie et de la résilience, clarté mentale, meilleure prise de décision, prise de distance et lâcher prise, augmentation des capacités intellectuelles et créatrices, augmentation de l'équilibre émotionnel, amélioration de la capacité d'écoute, de la qualité de présence.

Au plan physiologique : réduction de cortisol (l'hormone du stress), augmentation du taux de DHEA (l'hormone de jeunesse), réduction du taux de cholestérol, réduction de l'hypertension, amélioration du diabète, meilleure gestion du poids, augmentation des ondes alpha cérébrales (apprentissage, mémorisation).