

# Cohérence cardiaque

FICHE MÉMO



# *Pourquoi pratiquer la cohérence cardiaque?*

★ **Un exercice puissant pour réguler le système nerveux, réduire l'anxiété et améliorer la clarté mentale** ★

*La respiration de cohérence cardiaque est une technique scientifiquement reconnue qui aide à:*

- ✓ Réduire le stress et l'anxiété
- ✓ Améliorer la gestion des émotions
- ✓ Favoriser un sommeil réparateur
- ✓ Apporter une sensation de calme et de recentrage immédiat
- ✓ Renforcer le système immunitaire

# *Comment pratiquer la cohérence cardiaque?*

- **Installe-toi confortablement** (assise ou allongée). Relâche tes épaules et détends les muscles de ton visage.
- Respire en suivant ce rythme précis:
  - **Inspire doucement par le nez pendant \*5 secondes\*.**
  - **Expire lentement par la bouche pendant \*5 secondes\*.**
- **Répète cet exercice pendant \*5 minutes\***, en te concentrant sur le mouvement fluide de ta respiration. Si des pensées surviennent, c'est normal. Laisse les passer en revenant à ta respiration.



**Astuce:** Pour t'aider, tu peux utiliser une animation ou une musique rythmée sur ce tempo.

# Quand pratiquer la cohérence cardiaque?

 **Le matin:** Pour bien commencer la journée.

 **Avant un moment stressant:** Pour retrouver son calme.

 **Le soir:** Pour favoriser un sommeil paisible.

→ Idéalement, **pratique \*3 fois par jour\***, mais même une seule session peut déjà faire la différence!

*Mantra pour accompagner ta séance*

**“J’inspire le calme, j’expire les tensions.”**

 Prends soin de toi et reviens à cet exercice aussi souvent que nécessaire. 