

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. ✨