Mon cœur, mon allié contre le stress

La cohérence cardiaque

Ton défi

Pendant 10 jours de ton choix dans le mois, pratique 5 minutes de cohérence cardiaque et observe comment tu te sens. L'objectif n'est pas de supprimer toutes les émotions, mais d'apprendre à mieux les gérer.

Un appui scientifique : la respiration lente utilisée en cohérence cardiaque fait l'objet de recherches. Des études montrent une augmentation de la variabilité du rythme cardiaque et des benefices avérés sur le stress et l'anxiété. Les effets varient selon les personnes ; le rythme de 6 respirations par minute n'a pas démontré une supériorité systématique sur d'autres respirations guidées.

Sources : Tabor et al., 2022, doi:10.3389/fcomp.2022.926649 ; Fincham et al., 2023, doi:10.1038/s41598-023-49279-8.

Avant de commencer

- Assieds-toi confortablement, les pieds au sol.
- Pose une main sur ton cœur et l'autre sur ton ventre.
- Ferme les yeux si tu le souhaites.
- Évalue ton stress de 0 (très calme) à 10 (extrêmement stressé).

Respire et visualise

INSPIRE PENDANT 5 SECONDES : imagine une couleur apaisante (bleu, vert, turquoise, doré…) qui entre symboliquement par ton cœur, descend jusqu'à ton ventre et diffuse du calme dans ton corps.

EXPIRE PENDANT 5 SECONDES : imagine qu'une couleur représentant tes tensions ou tes inquiétudes s'éloigne doucement et disparaît.

Répète ce cycle pendant 5 minutes, soit 6 respirations par minute. Respire naturellement, sans bloquer ton souffle et sans forcer.

Le cœur et les couleurs sont des images mentales : l'air entre réellement par le nez ou la bouche et rejoint les poumons.

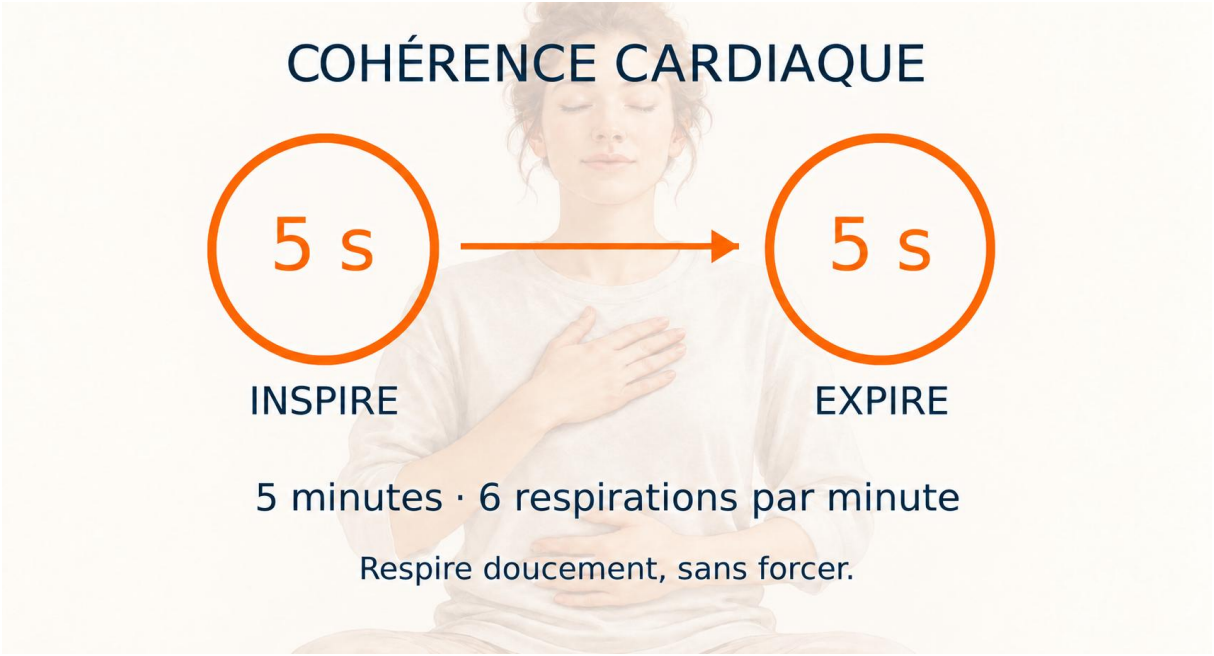
Je pratique la cohérence cardiaque pour retrouver mon calme, 5 minutes par jour.

Relève le défi : prends un moment pour respirer et revenir à toi !

Kurt Freysinger
Responsable du Défi Santé

Cinq minutes pour revenir au calme

Suis un rythme régulier : 5 secondes d’inspiration, puis 5 secondes d’expiration, pendant 5 minutes.



Un guide respiratoire pour t’accompagner

Application : RespiRelax+. Réglages : inspiration 5 s, expiration 5 s, séance de 5 minutes.

Android — Google Play : Télécharger RespiRelax+

iPhone — App Store : Télécharger RespiRelax+

Scanne ce QR code pour rechercher RespiRelax+ sur Google Play. Sur iPhone, utilise le lien App Store ci-dessus.

Après la séance

Reste quelques instants tranquille. Comment te sens-tu ? Note ton stress de 0 à 10 une seconde fois. Il est possible qu’il diminue, reste identique ou augmente : il n’y a pas de résultat obligatoire.

Si tu ressens un vertige ou un inconfort, arrête l’exercice et reprends une respiration naturelle. Tu peux demander de l’aide à un adulte si ton stress devient difficile à gérer.

Observe tes ressentis et crée une habitude

Mon tableau de suivi

Note ton stress de 0 à 10 avant et après chaque séance. Ce tableau t'aide à observer tes ressentis, sans résultat obligatoire.

Jour	Stress avant /10	Stress après /10
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____
4	_____	_____
5	_____	_____
6	_____	_____
7	_____	_____
8	_____	_____
9	_____	_____
10	_____	_____

Je crée une nouvelle habitude

Essaie ensuite d'utiliser cette respiration spontanément : avant un contrôle, après une contrariété, avant les devoirs ou pour te détendre au coucher.

Mon moment préféré pour pratiquer :

_____

À la fin des 10 jours

Qu'as-tu découvert ? Compare tes ressentis et repère les moments où cette respiration t'a été utile.

Ce que j'ai découvert après 10 jours :

_____

_____

Je ne peux pas toujours contrôler ce qui m'arrive,
mais je peux apprendre à mieux gérer ma réaction.