

Le Biofeedback de cohérence cardiaque

Pour mieux faire face aux situations de Stress

le 9 oct. 2019
Notes de synthèse

Patrick Ghigny

*Master en Kinésithérapie (ULB)
Consultant en gestion du Stress et du Burnout
Neurothérapeute, Myothérapie*

Le biofeedback de Cohérence cardiaque

Agenda

- Qu'est ce que c'est ?
- Le Système nerveux autonome (SNA)
- La variation de fréquence cardiaque (VFC)
- Comment agir sur la VFC ?
- Le biofeedback de cohérence cardiaque
- Le Matériel
- Conclusion

Qu'est-ce que c'est ?

La Cohérence Cardiaque

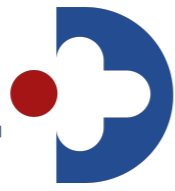
Etat d'équilibre physiologique, physique, mental et émotionnel qui engendre une amélioration de chacun de ces domaines.

Le Biofeedback de Cohérence Cardiaque

Pratique simple, au moyen d'un logiciel et d'un ECG, qui vous amène dans un état de cohérence cardiaque.

aussi appelé « Biofeedback ECG »

Cet état entraîne votre organisme à mieux faire face aux situations de stress, de douleurs, d'émotion négatives que l'on ne peut pas complètement dominer par la volonté ou le raisonnement.



Principe général

- Capteur de pouls (doigt, oreille, poignet)



- Mesure du rythme cardiaque : suivi sur un écran d'ordinateur : ex 75 ppm
- La fréquence cardiaque n'est pas constante et fluctue autour de valeurs moyennes avec une certaine amplitude : ex 70 <> 80 ppm.
- Fluctuation = **V**ariabilité de la **F**réquence **C**ardiaque (VFC)



Pouls

VFC

Le Système Nerveux Autonome

- Lors d'un **stress**, le système nerveux **sympathique** prédomine et conduit à une élévation du niveau d'éveil physiologique. Une **accélération de la fréquence cardiaque** est caractéristique de cet état.
- Au **repos**, au contraire, le système nerveux **parasympathique** s'active traduisant un ralentissement de l'état d'éveil physiologique et **diminution de la fréquence cardiaque**.

La régulation de la VFC

- la VFC reflète la façon dont l'organisme (ea. le SNA) réagit face aux signaux que notre organisme reçoit en interne (douleur, tension musculaire...) ou externe (stress, danger...).
- Dans certain cas ce SNA ne réagit pas de manière optimale (stress, dépression...) ce qui peut déclencher ou aggraver des problèmes (burnout, anxiété...).

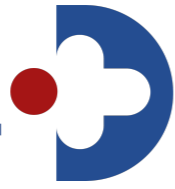
Il est donc important de mieux réguler la façon dont l'organisme s'adapte pour le protéger des effets négatifs du stress au moyen de différents exercices.

La régulation de la VFC

- Le but des exercices est de ramener l'organisme à un meilleur niveau d'adaptation de la VFC et de l'y maintenir.
- Différentes techniques vont permettre de moduler ce système : respiration, relaxation, méditation, Qi Gong, Yoga...
- Le **Biofeedback de cohérence cardiaque** permet de suivre en direct sa VFC pour agir sur elle et influencer ainsi positivement tout le système adaptatif de notre organisme

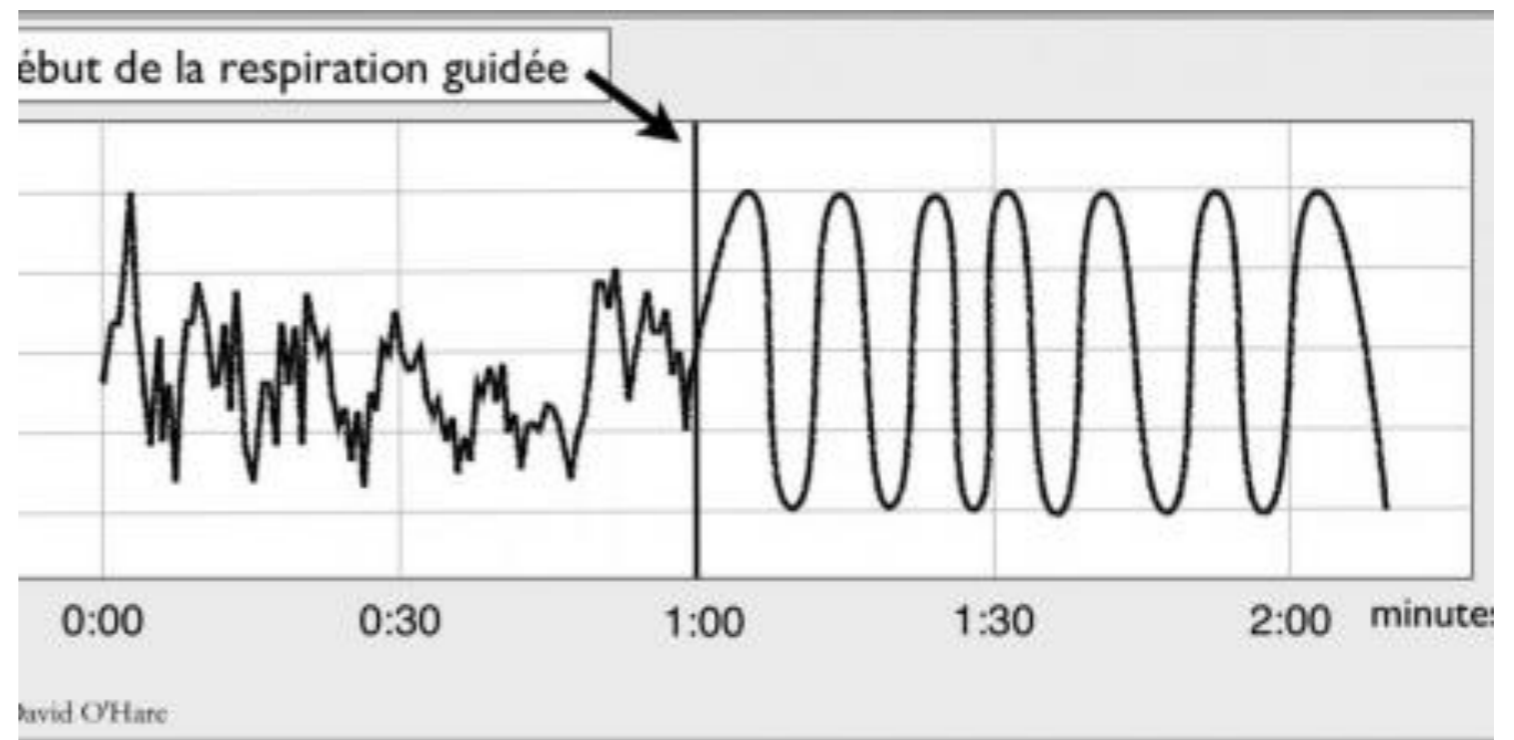
Comment agir sur la VFC ?

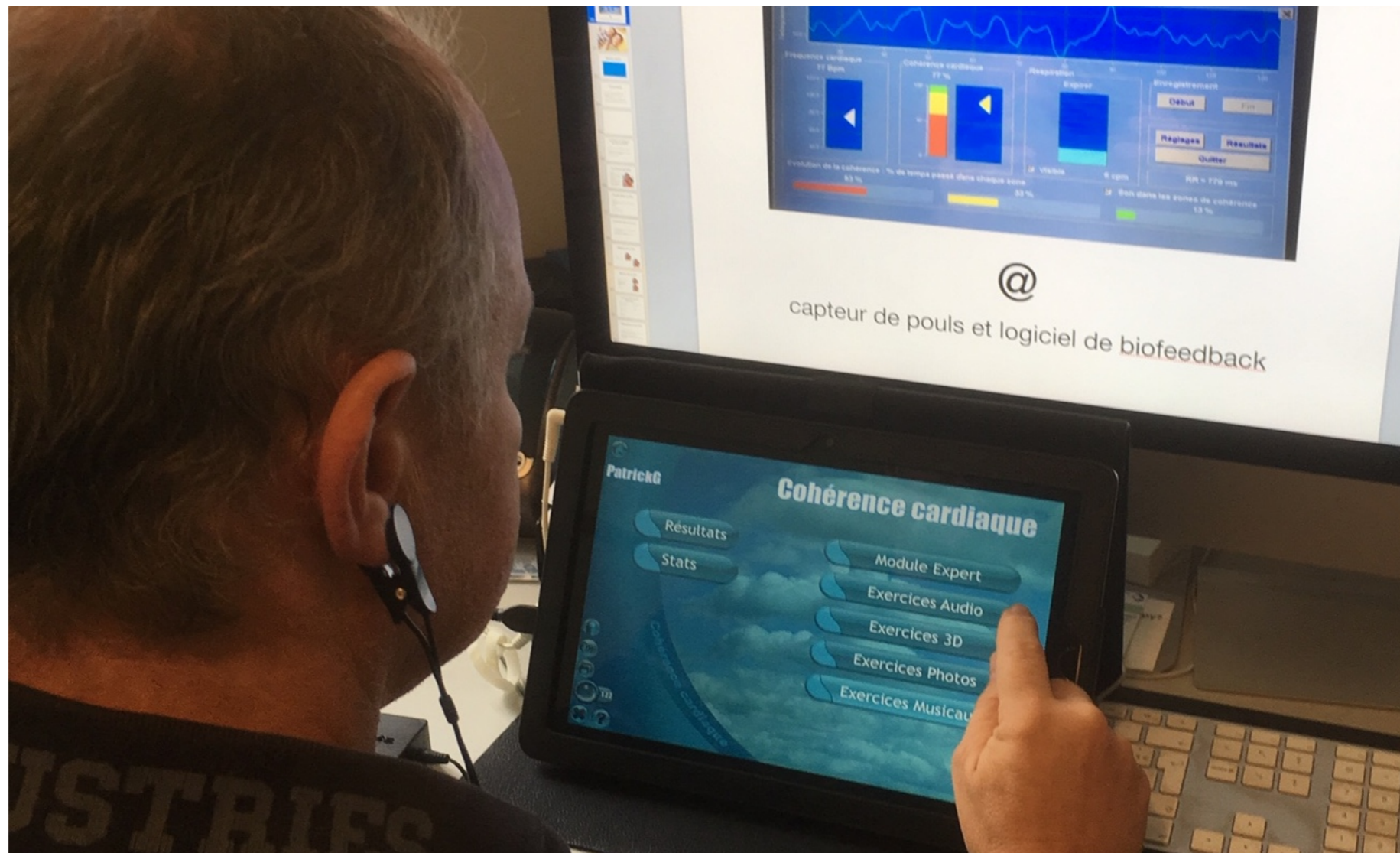
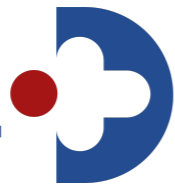
- Le plus facile : via la **RESPIRATION**
- Activité à la fois automatique et sur laquelle on peut agir
- Base de beaucoup de techniques.
- Permet d'explorer des sensations physiques, de fixer son attention, d'induire un état de calme.



La cohérence cardiaque

- Des travaux sur les cosmonautes russes ont montré qu'en respirant **+/- 6 cycles/minutes (4 inspir et 6 expir)**, on objective une harmonie de l'influence du sympathique et du parasympathique sur la fréquence cardiaque (*Leher et Vaschillo 2000*)





Le matériel

capteur de pouls et logiciel de biofeedback ECG

Protocole d'entraînement

- **Séances avec le praticien**

- Avec le logiciel de biofeedback ECG
- Explications + Apprentissage de la technique respiratoire
- Vérification que vous êtes bien en Cohérence Cardiaque
- Gradation des exercices, mise en situation (stress / retour à la normale...)
- Environ 4 - 5 séances

- **Entraînement à domicile**

- Avec un métronome (montre, smartphone, logiciel gratuit...)
- Conservation de l'effet pendant 1/2 journée
- Conseil : **3 x 5 min par jour** (matin, midi, soir)
- Appliquer lors de **périodes de stress**

Conclusions

Le biofeedback de cohérence cardiaque permet

- d'agir efficacement sur l'équilibre émotionnel et l'adaptation du corps face aux événements stressants
- de prévenir les effets négatifs du stress sur la santé
- d'être plus serein, plus attentif à ses propres émotions
- d'améliorer ses fonctions cardio-vasculaires

Questions ?

Merci pour votre attention