

Notes de **!octuro**

Cohérence Kid

La cohérence cardiaque pour les enfants



Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?



C'est un état d'équilibre physiologique, physique, mental et émotionnel qui instaure un recentrage, un ressourcement et un renforcement de chacun de ces domaines.

Cet état est produit par une action volontaire respiratoire, émotionnelle ou mentale.

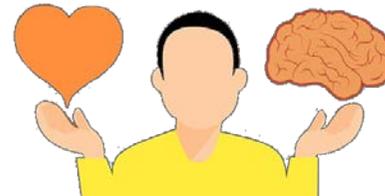
Citation :

« Une femme sage me dit un jour qu'il n'y a que deux legs durables que nous puissions espérer transmettre à nos enfants. Le premier ce sont des racines, le second, des ailes. »

Hodding Carter, 1953

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Puise ses racines dans le corps, les émotions et le moment présent



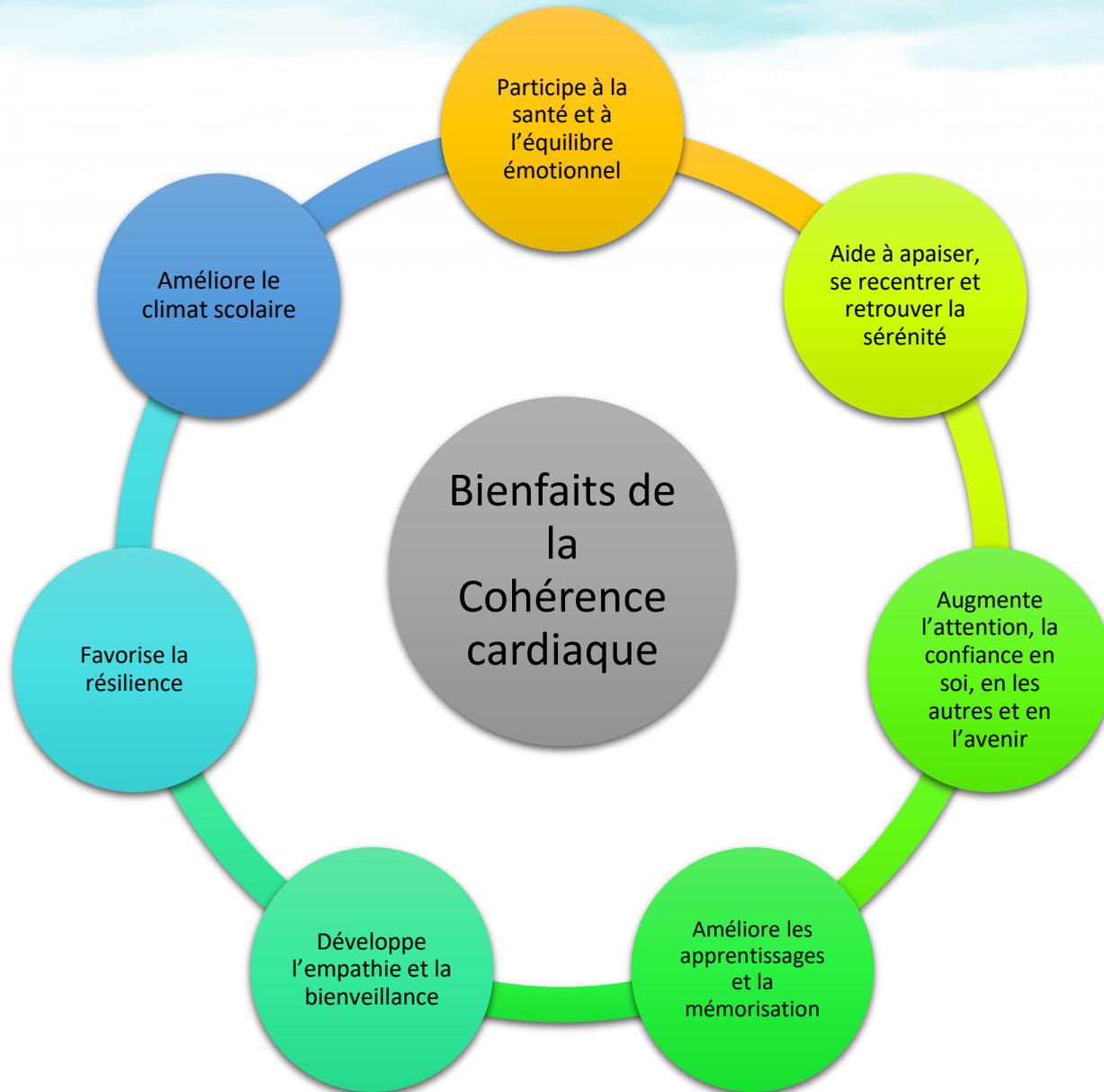
Permet de s'envoler vers l'avenir en toute liberté, en se laissant porter par la maîtrise du souffle, des émotions et des ressources.

Historique

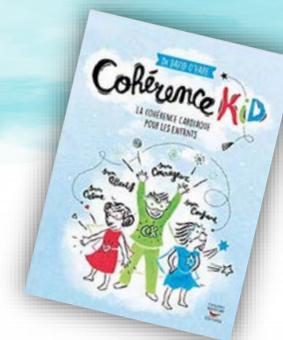
La cohérence cardiaque a été instaurée aux USA il y a 20 ans à l'institut Heartmath, puis aux Pays-Bas il y a 15 ans. Elle a fait son apparition en France en 2011 à Poitiers et à la Réunion.



Quels sont les bienfaits de la cohérence cardiaque ?



Les 5 parties du livre



Respiropratique

Guide pour aider à choisir une respiroutine parmi toutes celles proposées, selon le moment de la journée

La vie est simple

Contient les notions physiologiques nécessaires à la bonne mise en œuvre des respiroutines

Les respiroutines

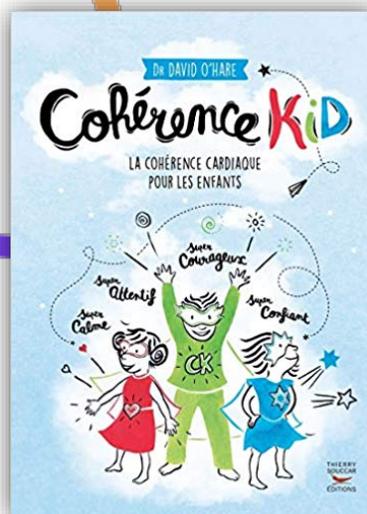
Exercices respiratoires, dérivant de la méditation, du yoga, du brain gym ...

L'art et la manière

Présente les différentes pratiques respiratoires et leur intérêt

Les Superpouvoirs

Décrit les différentes ressources qui seront développées par les respiroutines



100% PRATIQUE
Chapitre non traité dans ces notes de lecture



La vie c'est quoi ?



Adaptation

- L'environnement dans lequel on vit est chaotique
- Besoin de stabilité = santé, homéostasie
- Capacité de s'adapter en permanence à un environnement changeant et de conserver un milieu interne stable

Mouvement

- S'éloigner de ce qui nuit
- Se rapprocher de ce qui est favorable
- Demande une mobilisation énergétique musculaire

Energie

- Le cœur et les poumons forment le centre de fourniture en énergie
- Ils sont gérés par le SNA (Système nerveux autonome)

SNA

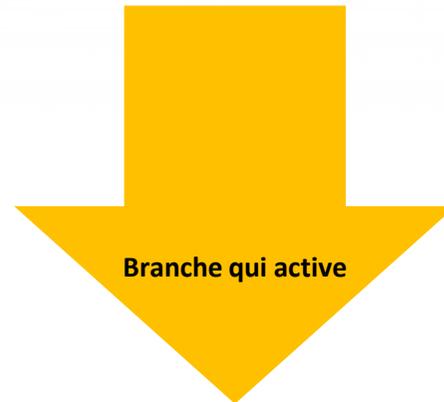
- Il gère tout ce qui est automatique, involontaire, tout ce qui fonctionne même quand on n'y pense pas.



Le système nerveux autonome



Système nerveux
orthosympathique



Branche qui active

Homéostasie



Branche qui inhibe

Système nerveux
parasymphatique

2 branches antagonistes

Il faut veiller à **l'homéostasie** : c'est quand les entrées et les sorties d'énergie s'équilibrent.



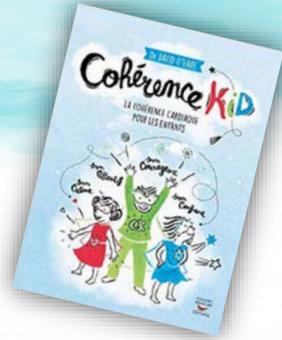
Les 2 branches du système nerveux autonome



Système nerveux orthosympathique (SNO)	Système nerveux parasymphathique (SNP)
Dépense l'énergie	Met l'énergie en réserve
Permet de faire face à la menace	Permet le repos et la relaxation
Met à disposition plus de glucose et augmente la fréquence cardiaque	Reconstitue les ressources énergétiques



Le SNA et les émotions



L'émotion c'est un mouvement corporel, un message d'adaptation que le corps envoie quand un évènement demandant une adaptation est perçu.
Les émotions participent à l'adaptation générale et à la santé et ont toutes une polarité.

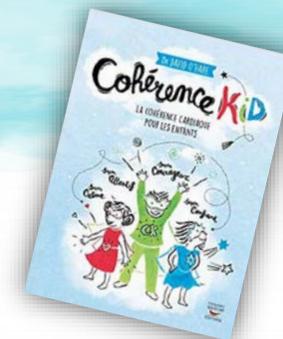
La classification des émotions du psychologue Paul Eckman 1999

Systeme nerveux orthosympathique (SNO)	Systeme nerveux parasymphathique (SNP)
INSIRATION	EXPIRATION
Peur Colère Dégoût Surprise Joie	Honte Tristesse



Pourquoi autant de stress de nos jours ?

Le stress rend la vie moins simple.
Il a augmenté avec l'Evolution.



Avant c'était les réflexes

- Courir vite pour fuir
- Être fort pour se défendre



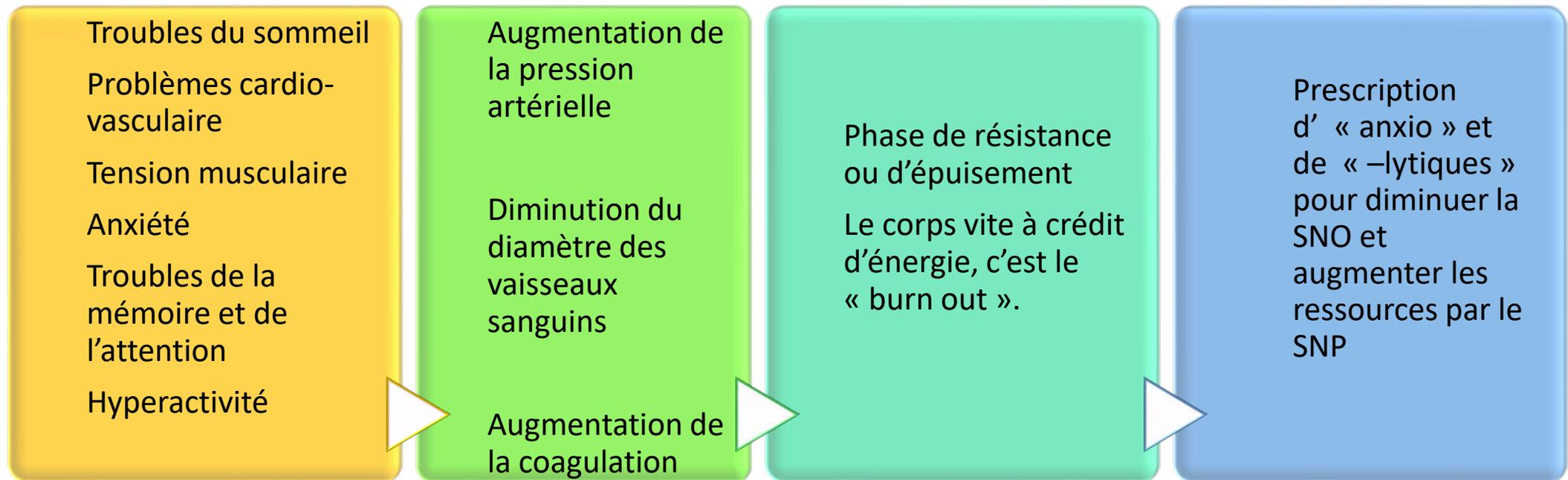
Aujourd'hui c'est la réflexion

- Place dans la société
- Suivi de l'économie
- Gestion de la vie de famille

Ne sert plus à rien là dedans



Le prise en charge du stress



Homéostasie

SNO surexploité

SNP réactivé

Avant les médicaments, l'Homme rééquilibre et renforce son SNA grâce à la respiration.



L'art et la manière de respirer



La respiration est :

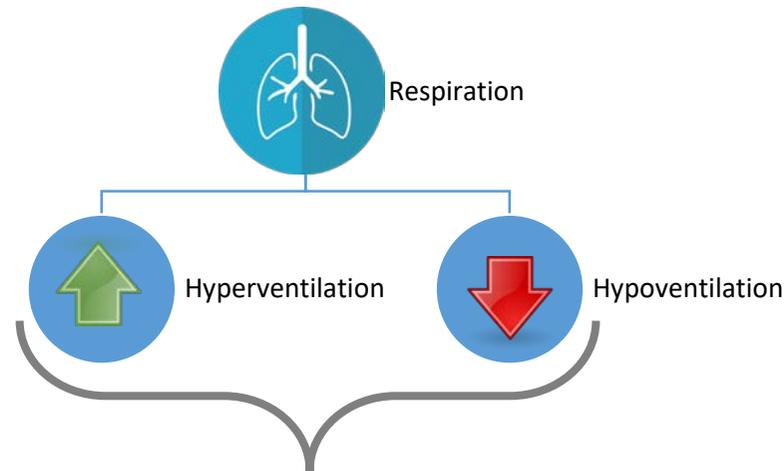
- **Automatique** car elle appartient au SNA
- **Adaptative** car elle suit les fluctuations des besoins énergétiques du corps
- **Involontaire ?**



Oui et non car même si elle dépend du SNA, elle peut être modulée de façon **consciente et décidée.**

C'est la SEULE fonction du SNA qui est accessible par la volonté !

Elle est au centre des pratiques ancestrales de santé et de bien-être.



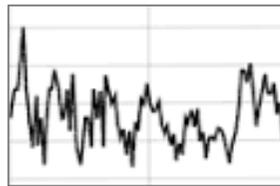
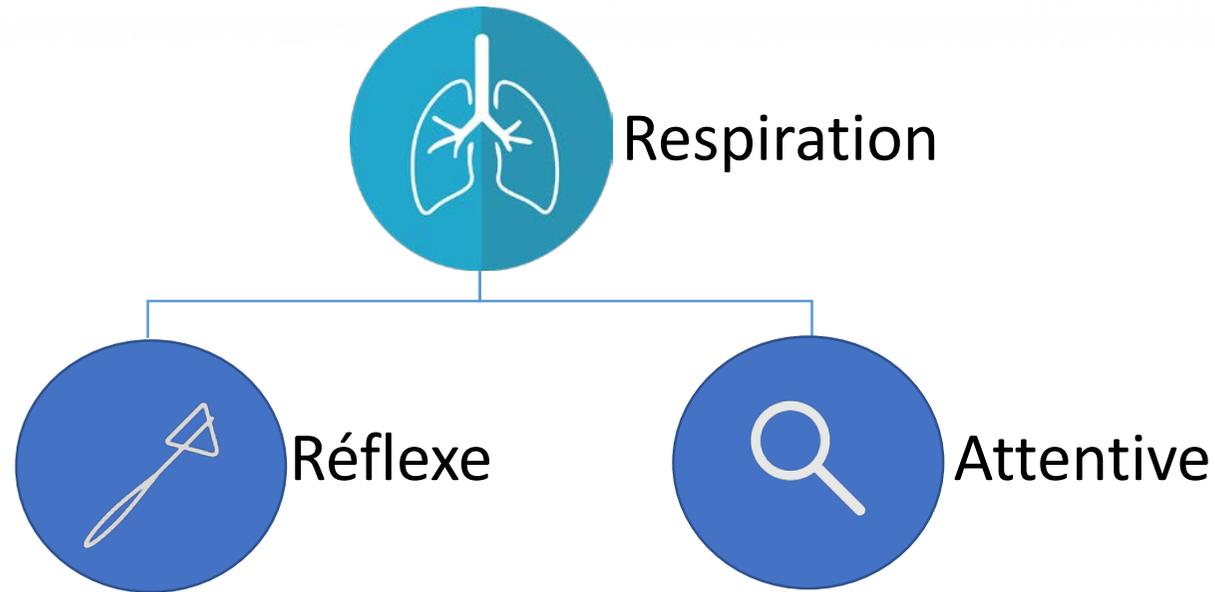
La variabilité de la fréquence respiratoire est le témoin de l'adaptation à l'environnement externe et interne.

A savoir
Le soupir est un puissant activateur du SNP. Il ralentit instantanément la fréquence cardiaque.

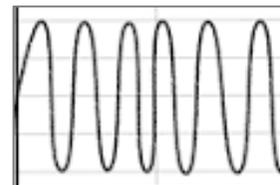


Observer sa respiration

Le nom juste de cette pratique est en fait « Cohérence Cardio-Respiratoire » car c'est à la fois le cœur et le poumons qui fournissent l'énergie musculaire, dès le stade embryonnaire de l'être humain



*Courbe irrégulière, imprévisible
Reflet de l'activation alternée des deux
branches du SNA*



*Courbe régulière périodique
Influence le SNA*

A savoir

Personne n'a inventé la cohérence cardiaque. Seuls des inventeurs ont mis au point du matériel pour la mettre en évidence.



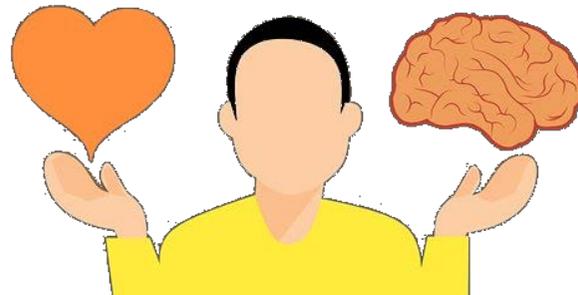
Les 8 manières de respirer

LA RESPIRATION ATTENTIVE	LA RESPIRATION GUIDÉE	LA RESPIRATION SYNCHRONE	LA RESPIRATION EMPATHIQUE
<p>Mère des respirations volontaires</p> <p>Pleine conscience-Mindfulness Pranayama</p> <p>L'attention est à développer chez l'enfant</p> <p>Observation du circuit de l'air (nez-bouche)</p> <p>3 étages de respiration :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inférieur (abdominal) = SNP - Intermédiaire (thoracique) = alternance SNO et SNP - Supérieur (claviculaire) = SNO 	<p>Un guide qui impose la fréquence respiratoire</p> <p>Régulation du SNA : attention portée sur la respiration et la fréquence respiratoire (5 sec. d'inspiration et 5 sec. d'expiration)</p> <p>Méthode 3.6.5 :</p> <p>3 fois par jour 6 respiration par minute 5 minutes durant</p> <p>6 respirations par minute = fréquence de résonance Elle est plus importante chez l'enfant et baisse avec l'âge</p> <p>Permet</p> <ul style="list-style-type: none"> - un recentrage physiologique, - retour au neutre émotionnel, - baisse de l'activation du SNO, - baisse des hormones de stress, - de l'agitation, - augmentation de l'attention, - renforcement du SNP <p>NB : pour savoir le nombre de respirations consécutives à faire, il faut faire : âge x 3</p>	<p>Respiration guidée et partagée à l'unisson => créer du lien</p> <p>L'imitation est un mode de communication essentiel dans le développement des apprentissages</p> <p>Dans le cœur :</p> <p>Sinus auriculaire (= petit cerveau dans l'oreille droite) Connecté au SNA pour adapter la fréquence cardiaque aux besoins environnementaux</p> <p>Emission d'un signal électromagnétique périodique</p> <p>Syntonisation : fait de s'accorder On entre en résonance avec quelqu'un de proche</p>	<p>Associe la cohérence cardiaque à une intervention bienveillance, de désir d'aider, de guérir ...</p> <p>Se pratique avec une personne cible</p> <p>Renforce l'alliance thérapeutique tout en maintenant le professionnel à une distance émotionnelle suffisante pour se protéger</p> <p>Augmentation de la sécrétion d'ocytocine (hormone de l'amour)</p>



Les 8 manières de respirer

L'EXPIRATION APAISANTE	L'INSPIRATION ACTIVE	LA RESPIRATION AVEC MOUVEMENTS LENTS	LA RESPIRATION AVEC IMAGERIE MENTALE
<p>Pour stimuler le parasympathique</p> <p>A pratiquer quand il y a nécessité de calme, relaxation, tranquillité de corps et d'esprit</p> <p>Respiration plus lente, longue et profonde avec une expiration plus longue que l'inspiration</p>	<p>Accentuer ou allonger l'inspiration</p> <p>Stimule et donne de l'énergie, éveille le corps et l'esprit à une attention soutenue</p> <p>Caractéristiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inspirations forcées et rapprochées mobilisant la zone claviculaire - Inspirations lentes et profondes - Expirations courtes et rapides 	<p>La cohérence cardiaque n'est pas possible pendant le sport ou l'activité physique car cela demande trop de stimulation sympathique donc pas d'équilibre</p> <p>Seule la marche lente est compatible</p> <p>Ajout de mouvements pour stimuler le SNO et le SNP</p>	<p>Les enfants sont sensibles à l'imagerie et à l'évocation visuelle</p> <p>Ajout d'une histoire, image, scène ... MENTALE pour donner de la consistance à la pratique respiratoire qui captivera l'enfant</p>



Que sont les superpouvoirs ?



Ce sont les facultés mentales ou physiques détenues par un héros de fiction. Elles peuvent être innée ou acquises.

Le héros est un personnage hors du commun qui appartient à l'univers imaginaire des enfants.

Dans le cadre de cet ouvrage, les Superpouvoirs sont en fait les ressources humaines psychologiques.

Superpouvoirs primaires

Ils sont activés par la respiration uniquement

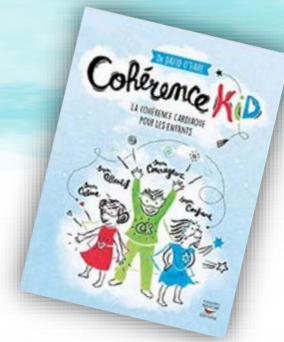


Superpouvoirs secondaires

Ils sont activés par la respiration et par un autre élément ajoutés (émotion, mouvement ...)



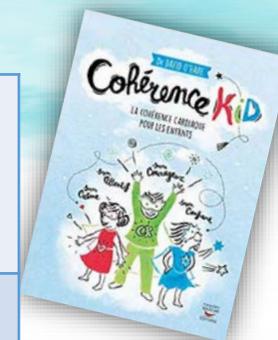
Les Superpouvoirs primaires



	Synchronisation	<ul style="list-style-type: none">- Activé par la respiration synchrone- Augmente la capacité d'adaptation, d'apprentissage, de mémorisation et des compétences sociales- Surtout chez l'enfant car l'adulte pratique la cohérence cardiaque seul
	Recentrage	<ul style="list-style-type: none">- Activé par la respiration synchrone- Inspiration et expiration de durées égales- Il permet le retour au neutre, le lâcher-prise et l'équilibre émotionnel (=équanimité)
	Apaisement	<ul style="list-style-type: none">- Activé par la respiration synchrone- Expiration longue- Il permet un apaisement corporel, mental, émotionnel et physique pour gérer le stress de la vie quotidienne
	Energie	<ul style="list-style-type: none">- Activé par la respiration synchrone- Inspiration longue- Il permet l'éveil et le tonus par des sécrétions d'adrénaline et de cortisol qui mobilisent les muscles



Les Superpouvoirs secondaires



	<h2>Résilience</h2>	<ul style="list-style-type: none"> - Faculté à rebondir, à surmonter les situations traumatiques - Activé par la respiration attentive - Un entraînement régulier favorise la plasticité du SNA - Obtenue par un travail - Augmente l'adaptabilité et le flexibilité
	<h2>Attention</h2>	<ul style="list-style-type: none"> - Activé par la respiration attentive (synchrone ou individuelle) - Compétence innée mais ignorée - Augmente la disposition de l'attention portée au moment présent - Permet ancrage, focalisation, concentration <p>=> pleine conscience, yoga,</p>
	<h2>Bienveillance</h2>	<ul style="list-style-type: none"> - Respiration empathique synchrone - Aide à la prise de conscience des émotions et des sentiments des autres - Développe le sentiment d'appartenance à un groupe - Augmente l'ocytocine et BDNF (protéine essentielle au développement cérébral et des neurones)
	<h2>Latéralisation</h2>	<ul style="list-style-type: none"> - Activé par la respiration synchrone avec mouvement droite/gauche - Mobilise les aptitudes de latéralisation - Mise en pratique dans le Brain Gym et l'EMDR (Mouvement oculaires alternatifs)
	<h2>Confiance</h2>	<ul style="list-style-type: none"> - Activé par la respiration synchrone avec projection mentale dans le futur - Favorise la désensibilisation face à l'inconnu, au stress, à la peur qui sont les base du manque de confiance - Multiples facettes : Avoir confiance en soi/en l'autre et faire confiance à l'autre/à soi
	<h2>Visualisation</h2>	<ul style="list-style-type: none"> - Activé par la respiration synchrone, recentrage (Inspiration et expiration de durées égales) - Appartient à l'imagination à l'imaginaire - Favorise l'apprentissage, la mémorisation et la curiosité : l'imagerie mentale est la base même du jeu - Créer un monde parallèle virtuel en sécurité pour se projeter dans le monde de demain - Eviter l'ennui dans les respiroutines en changeant le contexte



Etiquettes des Superpouvoirs pour le tableau



Synchronisation



Recentrage



Apaisement



Energie



Résilience



Attention



Bienveillance



Latéralisation



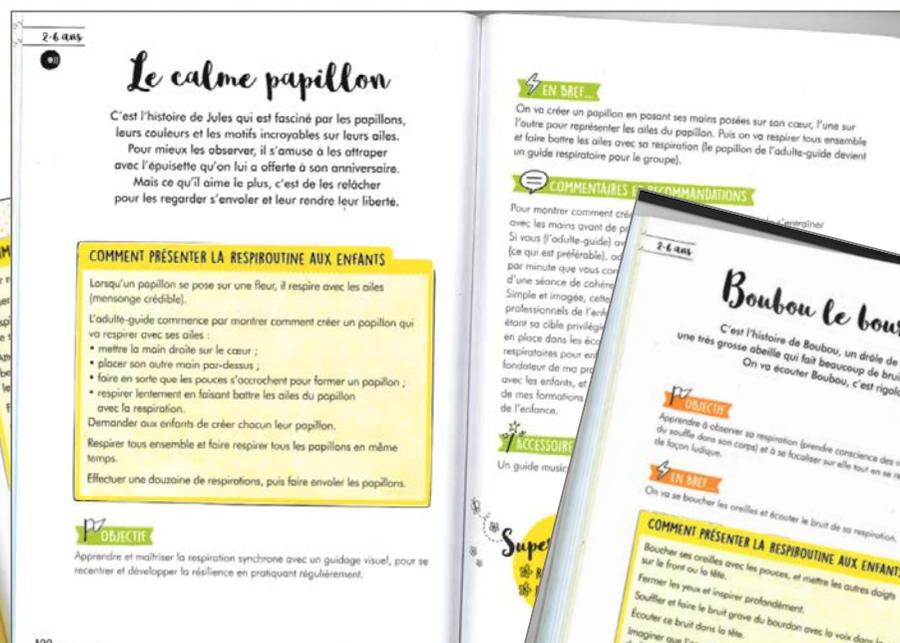
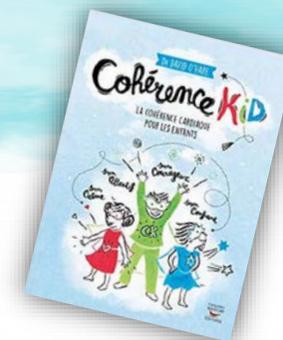
Confiance



Visualisation

Les respiroutines

Cette partie ne propose qu'une vue globale de quelques pages pour avoir une idée de l'organisation du livre. Ces fiches sont très pratiques, concrètes et se suffisent à elles mêmes. Elles ne peuvent être résumer ici.



L'organisation générale des fiches de respiroutines



Tranche d'âge recommandée → 4-8 ans

Titre → **Le souffle du lion**

Scénario permettant la visualisation à l'enfant → C'est l'histoire de Léo, un petit costaud... un mini superhéros qui se reconnaît en Simba, le petit roi lion du célèbre dessin animé de Disney. Il se verrait bien soulevé en héros comme dans l'Histoire de la Vie, sa chanson culte.

Objectif et vulgarisation pour les enfants → **OBJECTIF**
Donner de la force et du courage.
EN BREF...
On va rugir comme un lion, puis se recentrer avec la respiration synchrone.

COMMENT PRÉSENTER LA RESPIROUTINE AUX ENFANTS

Pour rugir ensemble, se mettre d'abord à genoux, bien droit.
Poser les mains sur les cuisses et se préparer à rugir.
Inspirer par le nez et souffler par la bouche grande ouverte, trois fois de suite tranquillement pour se mettre bien en place.
Attention, le moment de rugir est venu ! Inspirer pour prendre beaucoup d'air, ouvrir largement la bouche et tirer la langue le plus loin possible.
Faire un grand « HHHAAAAA » en expirant fort et longtemps.
Demander ce qui est ressenti, puis se relever.
Enfin, faire six respirations tous ensemble (respiration synchrone) pour se recentrer.

Marche à suivre pour réaliser l'activité avec les enfants

COMMENTAIRES
Cette respiroutine, très puissante et facile à mettre en place, est généralement la préférée des enfants car elle est « simbatique » (mot inventé pour rester dans l'univers de Disney). Le fait qu'elle soit bruyante n'est pas pour leur déplaire !

Commentaires et témoignages de terrain

ACCESSOIRE OPTIONNEL
La chanson l'Histoire de la Vie, extraite du dessin animé Le Roi Lion, pour annoncer ou conclure la respiroutine.

Variantes possibles

Superpouvoirs
* ÉNERGIE
* CONFIANCE

Superpouvoirs développés par la Respiroutine en question

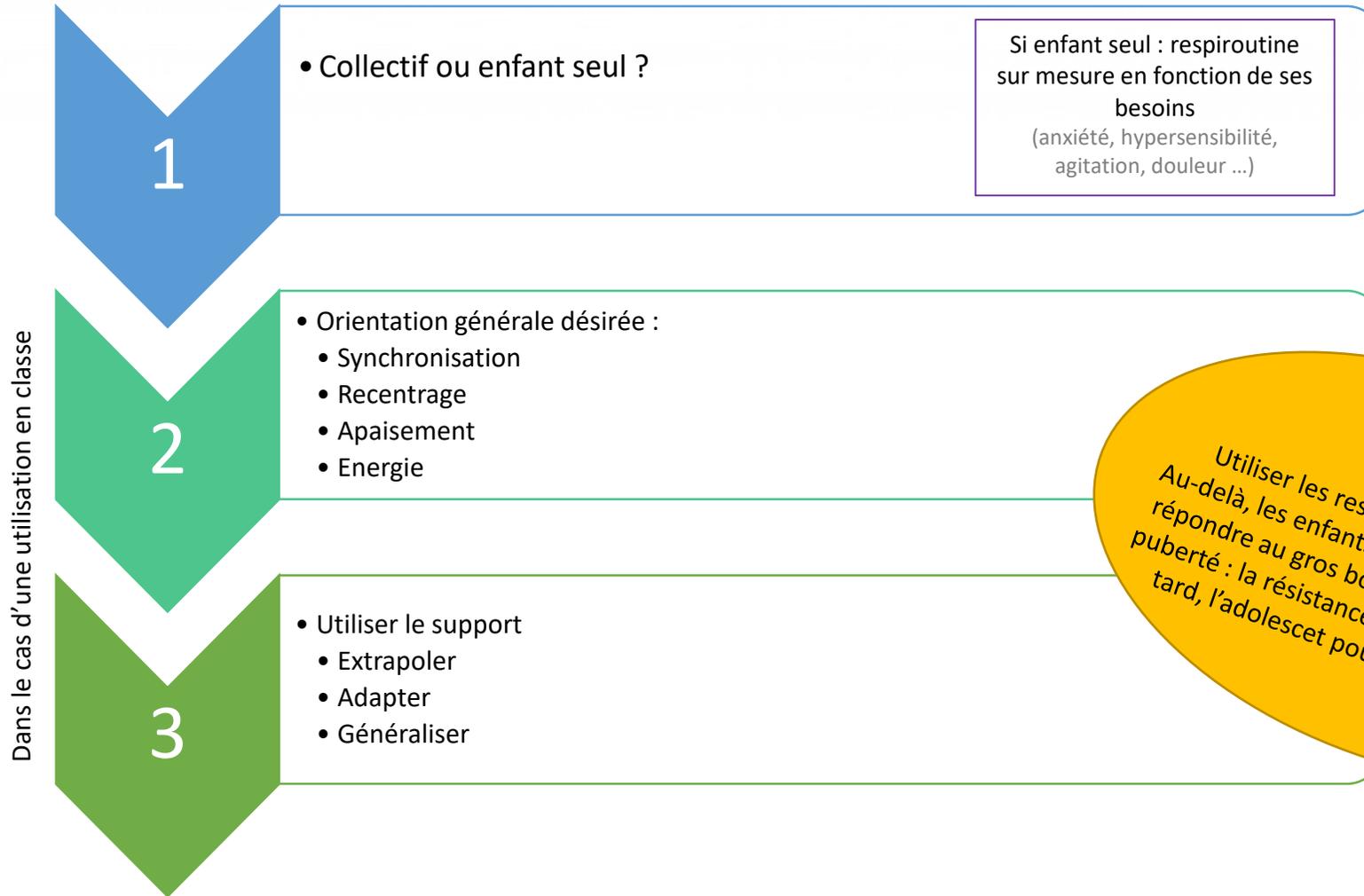
Les respiroutines ★ 91



Le Respiropratique



COMMENT CHOISIR UNE RESPIROUTINE ?



A savoir
Utiliser les respiroutines jusque 10 ans. Au-delà, les enfants veulent s'en détacher pour répondre au gros bouleversement causé par la puberté : la résistance face aux contraintes. Plus tard, l'adolescent pourra reprendre le 3.6.5.



Le Respiropratique

Le livre propose un guide pratique avec un tableau récapitulatif de toutes les respiroutines par :

- âge
- superpouvoirs

Il permet de choisir rapidement une respiroutine efficace en fonction du but envisagé mais aussi d'adapter son utilisation au moment de la journée. On pourra ainsi facilement choisir une activité de retour au calme après la récréation ou une autre plus dynamisante pour motiver le groupe avant le cross inter-école par exemple.

Pages	Respiroutines « multi »	Classes d'âges			Superpouvoirs	CD
		2-6	4-8	7-11		
88	Le respiracalm	●	●	●	Synchronisation - Recentrage - Résistance	●
90	Le 233 Soleil		●		Apaisement - Visualisation	
94	Les yeux fermés			●	Recentrage - Énergie	●
96	La soufle-dallon		●		Énergie - Confiance	
98	L'année glorieuse	●	●	●	Recentrage - Résistance - Attention - Lateralisation	●
100	Le bébé	●	●	●	Résistance - Visualisation	●
102	Bouche le bouillon	●			Recentrage - Attention	
104	Le cercle de la charité			●	Synchronisation	●
106	L'orage sur la mer			●	Apaisement - Confiance - Visualisation	
108	Floral d'été en hiver		●		Apaisement - Visualisation	
110	La baguette un-en-dit		●		Synchronisation - Lateralisation - Visualisation	●
112	La balancine		●		Synchronisation - Bienveillance - Visualisation - Attention	●
114	Le choc	●			Énergie - Visualisation	
116	Le cercle de la charité	●	●	●	Synchronisation - Bienveillance	●
118	La chandelle de Gabriel	●	●	●	Apaisement - Attention - Visualisation	
120	Le génie	●	●	●	Synchronisation - Apaisement - Visualisation	●
122	Le collier papillon	●			Synchronisation - Recentrage - Résistance	●
124	Le cœur de la bruyère	●			Synchronisation - Bienveillance	●
126	Le haut-croisé			●	Synchronisation - Recentrage - Lateralisation	
128	Le dodo du doudou	●			Apaisement - Attention	●
130	Le chocolat de Charlotte	●			Apaisement - Attention	
132	Le secret de Lili	●	●	●	Recentrage - Apaisement - Résistance - Bienveillance	●
134	Le souffle de Dragon			●	Énergie	

