

März / mars 2014

# 18

## **LA COHÉRENCE CARDIAQUE :**

### *UNE TECHNIQUE PUISSANTE CONTRE LE TRAC*

*paru dans „LA LETTRE DU MUSICIEN“ N° 409 ET 410*

*Avec l'aimable autorisation de „La Lettre du Musicien“*

[www.lalettredumusicien.fr](http://www.lalettredumusicien.fr)

### **1° PARTIE**

Le trac est un trouble physique et psychologique ; si les effets physiques sont parfois les plus remarquables, le trac est directement déclenché par pensée qui évalue, consciemment ou inconsciemment, l'acte de jouer devant d'autres personnes comme un danger potentiel. Selon l'estimation que nous faisons de nos capacités, de nos savoir-faire, du monde qui nous entoure, de l'importance des prestations que nous devons réaliser face à d'autres personnes, du souvenir de nos expériences passées positives ou négatives, notre corps réagira comme il le fait depuis des millénaires lorsque notre sécurité semble menacée : le système sympathique sera activé libérant de l'adrénaline afin d'augmenter la vitesse des contractions cardiaques et la pression artérielle, de dilater les bronches et les pupilles pour apporter à nos muscles le glucose dont ils ont besoin pour faire face au « danger » selon une réaction, elle aussi millénaire : fuir ou combattre !

Pour répondre aux problèmes de trac, les psychologies cognitives et comportementales sont à même d'influer sur les mécanismes psychologiques qui déclenchent l'anxiété de la performance et apporter une réponse efficace à ce problème.

Il est également possible de rendre à notre corps sa capacité à répondre de manière adaptée aux stress et dangers qui l'assaillent et de l'entraîner à garder un certain équilibre des systèmes sympathiques et parasympathiques qui sont à la base de notre bien-être émotionnel : c'est ce que propose la cohérence cardiaque.

### **QU'EST-CE QUE LA COHERENCE CARDIAQUE**

La méthode de la « cohérence cardiaque » est apparue aux États-Unis il y a une dizaine d'années, suite à des recherches en neurosciences et neuro-cardiologie à l'Institut HeartMath et relayé plus récemment par le Dr David Servan-Schreiber qui l'a présentée dans ses livres.

Ces recherches ont mis en lumière que le système nerveux autonome joue un rôle particulièrement important pour relier le cœur et le cerveau ; ce système est constitué de deux branches : la branche dite « sympathique » qui accélère le cœur, augmente la sécrétion hormonale et active le cerveau émotionnel et la branche dite « para-sympathique » qui joue un rôle de frein et de protection sur l'un et l'autre.

Nos pensées, perceptions et réactions émotionnelles sont transmises du cerveau au cœur via ces deux branches du système nerveux autonome et sont liées au rythme cardiaque.

Dans les états de stress, de trac, d'anxiété, de dépression ou de colère, la variabilité du rythme cardiaque entre les battements devient irrégulière et chaotique.

Dans les états de bien-être, de bienveillance ou de gratitude, cette variabilité devient cohérente, c'est-à-dire que l'alternance d'accélération et de décélération du rythme cardiaque est régulière.

La cohérence cardiaque c'est l'équilibre de notre système nerveux. La perception des situations que nous vivons suscitent des émotions qui affectent nos rythmes cardiaques et vont être traitées par notre mémoire émotionnelle qui aura tendance à nous enfermer dans des schémas comportementaux familiers, connus, appris, stéréotypés et qui sont dans la plupart des cas peu adaptés à la situation présente.

La cohérence cardiaque permet d'agir comme un puissant agent de changement pour sortir des cercles vicieux de comportement. La régularité des battements cardiaques se répercute rapidement sur le cerveau émotionnel et lui signifie, en lui apportant de la stabilité, que tout est en ordre dans la physiologie. Le cerveau émotionnel répond à ce message en renforçant la cohérence du cœur.

Ce va et vient produit un cercle vertueux qui permet, avec un peu d'entraînement, de maintenir cet état de cohérence maximale et de stabiliser le système nerveux autonome (équilibre sympathique/parasympathique).

## **DECLANCHER LA COHERENCE CARDIAQUE**

Si nous ne pouvons agir consciemment sur nos battements cardiaques, nous pouvons agir directement sur notre respiration, laquelle influencera immédiatement la régulation du rythme cardiaque et de notre système neurovégétatif.

Le système circulatoire au centre duquel se trouve le cœur possède une fréquence de résonance de 0,1Hz. Lorsqu'on applique une fréquence de six variations par minute à un autre système de l'organisme tel que la respiration, le cœur entre en résonance et a tendance à se synchroniser sur la même fréquence. En d'autres termes, le « tempo » idéal pour harmoniser nos battements cardiaques et notre système sympathique et parasympathique est de six respirations par minute. En respirant à ce rythme, la cohérence cardiaque s'installe au bout de deux ou trois minutes entraînant dans son sillage un équilibrage émotionnel.

## **ENTRAÎNEZ VOUS...**

Installez-vous dans un endroit calme (où vous ne serez pas dérangé) assis confortablement avec un dos bien droit. Concentrez-vous sur votre respiration : inspirez sur cinq secondes et expirez sur la même durée, le tout pendant cinq minutes. C'est tout ! Vous sentirez au bout de quelques minutes, votre esprit s'apaiser, des sensations de chaleur parcourir votre corps, vos muscles se détendre. Ce sera l'indication que vous entrez en cohérence cardiaque.

Si possible, ne comptez pas les secondes, ce qui irait à l'encontre du relâchement mental escompté. Pour vous guider dans cet exercice, il existe deux méthodes simples à employer :

- Prenez un minuteur et activez-le pour cinq minutes. Respirez en dessinant avec la main droite des vagues, montantes quand vous inspirez et descendantes quand vous expirez. Arrivés au terme des cinq minutes, comptez le nombre de courbes : vous devez vous approcher au fil des jours le plus possible d'une trentaine de vagues dessinées.

- Trouvez sur Internet des guides respiratoires pour la pratique de la cohérence cardiaque. Il existe de nombreuses vidéos à base de courbes, de papillons, de balles qui montent et descendent. Il n'y a qu'à se « laisser-aller » !

La cohérence est un entraînement : l'idéal serait que vous vous entraîniez trois fois par jours pour en sentir tous les effets : matin, midi et soir, cinq minutes.

## **COHERENCE CARDIAQUE ET TRAC**

Quand vous aurez acquis l'habitude d'entrer en cohérence cardiaque, je vous décrirais dans le prochain article plusieurs exercices qui vous permettront de mettre cette technique au service de la maîtrise du trac et de la préparation aux performances publiques.

## **2° PARTIE**

Dans le premier article consacré à la cohérence cardiaque, nous avons vu comment, en respirant pendant cinq minutes au rythme de 6 respirations par minute, il était possible d'équilibrer rapidement et efficacement notre système nerveux et d'agir durablement sur notre cerveau émotionnel pour faire face aux situations de stress et limiter les effets du trac.

## **UNE HYGIÈNE DE VIE**

Le premier exercice, à l'approche d'un concert, d'un concours ou de toute autre situation générant du stress, consiste à respirer au tempo de six respirations par minute et d'entrer en cohérence cardiaque trois fois par jour. Le matin pour commencer la journée de manière équilibrée, au milieu de la journée, pour relâcher les tensions qui se sont accumulées depuis la matinée et le soir pour se détendre après les préoccupations de la journée et favoriser un sommeil réparateur. En plus d'offrir de courts moments de détente dans la journée, des études ont prouvé que la cohérence cardiaque régule et freine pendant cinq heures la production de cortisol, une hormone qui prend le relais de l'adrénaline dans les situations prolongées de stress. Si son action est nécessaire pour garantir au corps les apports énergétiques indispensables pour faire face à un danger durable, elle a à long terme des effets néfastes sur l'organisme et sur notre résistance au stress. Faire trois séances de cohérence cardiaque par jour, c'est donc intervenir directement sur les processus physiques du stress et s'assurer de maintenir un bon équilibre émotionnel en éliminant l'accumulation de tensions physiques et psychologiques à l'approche de situations anxiogènes.

## **DÉSENSIBILISEZ-VOUS**

La cohérence cardiaque peut être utilisée pour désactiver certaines peurs et certains tracs. Commencez, par exemple, à noter chaque jour sur un petit carnet les situations où vous êtes sujet à des peurs, des angoisses, des moments de trac dans votre pratique instrumentale : un passage que vous n'arrivez pas à jouer comme vous le souhaitez, un trait qui vous fait peur, une répétition ou un cours où vous vous êtes senti mal à l'aise, etc. Lors de la séance de cohérence cardiaque du soir, prévoyez un temps supplémentaire : entrez en cohérence cardiaque et, tout en continuant à respirer au rythme de 6 respirations par minute, repensez à chacun des moments que vous avez notés sur votre carnet et qui ont générés du stress dans votre journée d'artiste. Revivez-les pleinement tout en maintenant le rythme de votre respiration. Terminez enfin par deux minutes de respirations calmes et équilibrées en laissant votre esprit libre de toute pensée.

Faites cet exercice tous les jours, régulièrement et inlassablement ! Au fil des jours, votre stress perdra en puissance au contact de la cohérence cardiaque ; vous prendrez une certaine distance par rapport à vos peurs, vos énervements, vos inquiétudes. Il s'agit là d'un véritable exercice de « désensibilisation » comme on le pratique pour la vaccination, l'homéopathie ou le traitement des phobies en psychothérapie. La présentation d'une émotion négative associée au confort d'une émotion positive va réduire progressivement la signification et le sens de la situation anxiogène pour la rendre acceptable dans un premier temps puis tout à fait tolérable !

## **A L'APPROCHE D'UN CONCERT OU D'UN CONCOURS**

La cohérence cardiaque est une technique idéale de régulation du trac le jour d'une performance importante. Si vous avez pratiqué dans les semaines qui précèdent les exercices antérieurs, vous serez sans doute moins sujet au trac au jour « J ». N'hésitez donc pas à faire les séances que vous jugerez nécessaires à l'approche de la prestation pour garder votre trac « sous contrôle ». Faites une dernière séance de respiration une trentaine de minutes avant de jouer mais pas trop proche du moment d'entrer en scène afin de préserver une certaine tonicité.

Pendant la prestation, si votre nervosité ou votre anxiété se font trop envahissantes, n'hésitez pas à faire quelques respirations rythmées entre les morceaux ou lors de vos sorties en coulisses. Avec le temps vous apprendrez à utiliser votre respiration comme une alliée dans tous les moments où vous vous sentirez dominé par le stress. Hors musique, la cohérence cardiaque peut se faire à tout moment de la journée, dans les transports, les files d'attente, les embouteillages, lors de conflits, de réunions, de discussions houleuses ou toutes autres situations génératrices de stress ou de mal être. Comme tout phénomène fréquentiel, la fréquence cardiaque est une pulsation particulièrement « contagieuse ». De la même manière qu'un tempo musical induit chez l'auditeur un sentiment de calme ou de vivacité selon s'il est lent ou rapide, une personne en cohérence cardiaque (60 à la noire !) induit dans son entourage proche un sentiment d'harmonie, de calme, de bien-être tout à fait perceptible. Au-delà du bien-être personnel, c'est le bien-être autour de soi que la cohérence génère !

## **CONCLUSIONS**

J'ai souvent constaté que ce sont les outils les plus simples à utiliser que l'on a tendance à négliger ; sans doute cela tient-il à une croyance profondément ancrée dans nos cultures occidentales qui nous fait penser que l'efficacité est liée à la complexité ou à l'effort et que les choses trop simples ne peuvent pas être synonymes d'efficacité !

La cohérence cardiaque est le parfait exemple d'une technique simple et efficace à utiliser en matière de trac. Cinq minutes trois fois par jour ou quelques respirations occasionnelles suffisent à agir sur notre système nerveux autonome et à retrouver le calme qui nous fait défaut. Elle peut, de plus, se pratiquer n'importe où sans condition particulière. Comme beaucoup de domaines, ses effets seront d'autant plus perceptibles et profonds que vous entraînerez régulièrement votre corps à générer cette fréquence cardiaque particulière.

Si cette technique apporte de réelles réponses corporelles, elle ne doit pas faire oublier pour autant que le trac est surtout affaire de psychologie et que le corps ne fait que répondre à notre manière d'évaluer mentalement les risques de jouer face à un auditoire. Si l'on souhaite obtenir une maîtrise durable des phénomènes de trac, il conviendra donc d'associer techniques cognitives et techniques corporelles.

Pascal Le Corre