

La cohérence psychophysiological au cœur de l'optimisation de la performance

«En apprivoisant directement le cœur, on peut commencer à apprivoiser ses émotions.»

-David Servan-Schreiber

De nombreuses recherches scientifiques ont clairement démontré le lien qui existe entre le cerveau, le rythme cardiaque et la respiration.

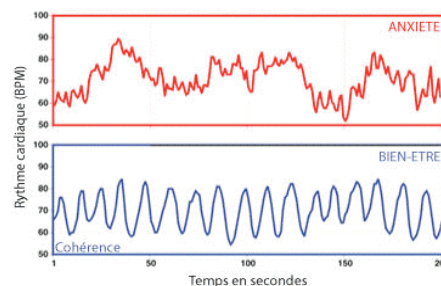
Notre bulletin précédent vous présentait notre service personnalisé d'optimisation de la performance à l'aide du *biofeedback*, ou rétroaction biologique.

Dans ce bulletin-ci, nous nous attardons plus précisément à l'une des mesures du *biofeedback*, la cohérence psychophysiological.

Contrairement à une horloge, le cœur humain bat à un rythme irrégulier. Le

rythme s'accélère à l'inspiration et décélère à l'expiration. L'écart entre les battements cardiaques varie imperceptiblement, mais constamment : c'est la variabilité de la fréquence cardiaque. Celle-ci peut être chaotique ou cohérente.

Dans les états de stress et d'émotions fortes, par exemple la colère ou l'anxiété, cette variabilité devient irrégulière et imprévisible (chaotique).



Dans les états de mieux-être, elle devient régulière et prévisible (cohérente).

Il est possible d'apprendre la cohérence psychophysiological par la respiration.

Pour ce faire, il faut apprendre à se détendre et à stabiliser son rythme respiratoire autour de six respirations à la minute. Compliqué? Non. Un biomarqueur (capteur) posé sur l'index collecte des données (par exemple les battements cardiaques) qui sont transmises à un ordinateur et traduites en graphiques facilement interprétables à l'écran. Ces images permettent de visualiser notre cohérence et ainsi, de la modifier.

Les cadres et les professionnels, tout comme les athlètes de haut calibre, utilisent de plus en plus cette mesure pour mieux gérer le stress, réduire la pression et l'anxiété pour atteindre une performance optimale.

Bonne lecture!

Richard M. Matte, M. Ps., CRHA
Psychologue industriel et de la santé

Qu'est ce que la cohérence psychophysiological

par le Dr Jules Gauthier

Dans un programme de gestion du stress, il est indispensable d'utiliser des biomarqueurs précis afin de voir la progression. Ainsi, les résultats obtenus donneront une bonne évaluation de l'état de stress de l'individu et permettront de suivre sa progression en ce qui a trait au contrôle de son stress.

Voici quelques biomarqueurs :

1. La variabilité de la fréquence cardiaque
2. La température
3. L'électricité au niveau de la peau (mains moites)
4. Le rythme respiratoire
5. Les ondes cérébrales
6. Les tensions musculaires

Ces biomarqueurs donnent une image bien précise de la réaction de l'individu face à différents types de stress (cognitif, émotif, etc.). Il est donc plus facile de proposer des stratégies adaptées à sa situation personnelle. Ainsi, nous optimisons sa réponse et sa résilience aux différents stress quotidiens.

- Il est important de voir le côté dynamique qu'entretiennent ces **biomarqueurs** entre eux.
- Nous savons déjà que la **respiration** influence le **rythme cardiaque** et que le cœur influence directement le **cerveau**.
- De façon plus précise, plusieurs recherches ont indiqué qu'une respiration abdominale à un rythme variant entre **4,5 et 6,5 par minute** induira une réponse en cascade : **respiration** → **rythme cardiaque** → **cerveau**

- Une respiration en **dessous de 4,5** ou **au-dessus de 6,5 par minute** n'aura pas l'effet de cascade physiologique que nous venons de présenter.

(suite à la page 2)

Petite histoire

Le concept de cohérence cardiaque est issu des recherches médicales dans le domaine des neurosciences et de la neurocardiologie. L'impact bénéfique de la cohérence cardiaque sur la gestion du stress, tel que mis en lumière par The Institute of HeartMath, s'inspire de recherches effectuées par le Dr John Andrew Armour, neurocardiologue à l'Hôpital Sacré Cœur de Montréal.

Qu'est ce que la cohérence psychophysologique (suite)

➤ La respiration devient un élément important dans l'harmonisation des différents systèmes : cardio-vasculaire, nerveux central et périphérique, et autres. Les résultats obtenus nous permettent d'établir un profil précis.

➤ La cohérence psychophysologique est la résultante de cette réaction en chaîne et devient le témoin de la progression de l'individu. C'est la signature physiologique correspondant à l'harmonisation des différents systèmes. Celle-ci résulte d'une synchronisation dynamique des fonctions mentales, émotionnelles et biologiques.

En plus d'avoir un effet objectivable

(réponse des différents biomarqueurs), sur le plan subjectif l'individu observera un changement dans ses perceptions et ses réactions face aux différents événements vécus dans sa journée.

Des études réalisées par le Dr R. McCraty et coll. de The Institute of HeartMath, ont également démontré qu'il était possible d'atteindre l'état de cohérence psychophysologique en utilisant les techniques suivantes :

- La restructuration cognitive (*reframing*)
- la gestion de la pensée
- la visualisation
- l'utilisation d'émotions positives

Notre expérience nous amène à utiliser ces différents outils de façon progressive. Nous commençons toujours notre programme d'optimisation de la performance par des exercices respiratoires dont le rythme varie entre 4,5 et 6,5 respirations par minute afin d'avoir un effet psychophysologique direct.

Par la suite, lorsque nos biomarqueurs indiquent une progression dans le processus, nous introduisons les différentes autres techniques.

Les bienfaits indéniables de la cohérence psychophysologique

En optimisant notre réponse au stress et en augmentant notre résilience à ce dernier, nous pouvons facilement entrevoir ses bienfaits tant au niveau de notre santé que sur notre capacité à gérer différents événements.

Plusieurs recherches scientifiques ont démontré l'utilité de la cohérence psychophysologique dans le contrôle de divers problèmes de santé tels : hypertension, anxiété, etc.

D'autres travaux ont pour leur part signifié son rôle indispensable pour optimiser la performance des employés tout autant que celle des entreprises.

En améliorant notre cohérence psychophysologique, nous devenons plus ouverts à ce qui se présente et demeurons plus calmes.

Par le fait même, ceci :

- augmente notre concentration
- accroît notre attention et facilite la résolution de problèmes
- améliore notre équilibre émotionnel et notre capacité d'adaptation
- permet de prendre du recul devant une situation
- procure un meilleur contrôle devant une situation extérieure

- aide à mieux gérer notre énergie pour atteindre régulièrement un niveau de performance optimal
- augmente notre satisfaction au travail.

Pour en savoir plus

- sur nos services : www.matteic.com
- sur la cohérence : www.heartmath.org
- sur le *biofeedback* (en anglais) : www.aapb.org

Un entraînement simplifié

- Exercices de respiration répétés
- 3 séances par jour
- 5 minutes par séance

L'amélioration de notre cohérence psychophysologique passe entre autres par la respiration.

Comme nous l'avons mentionné dans notre numéro précédent, vous êtes le seul responsable de votre réussite. Votre participation active à l'entraînement est garante de résultats. Il importe donc de répéter les exercices de respiration tous les jours.

Des changements importants sont observés chez les participants qui pratiquent leurs

exercices de respiration 3 fois par jour pendant 5 minutes.

Impossible de vous arrêter pour respirer 5 minutes? Pourquoi ne pas débiter par des séances de 3 minutes et augmenter à votre rythme pour atteindre progressivement votre objectif de 5 minutes. Une fois que vous êtes à l'aise, rien ne vous empêche de prolonger vos séances.

Pour une performance optimale, il faut apprendre à respirer adéquatement. Et si nous commençons par le plus important, soit PRENDRE LE TEMPS de le faire?



MATTE Groupe conseil
DÉVELOPPEMENT DES INDIVIDUS ET DES ORGANISATIONS

Recherche de cadres
Évaluation du potentiel
Coaching de gestion
Transition de carrière
Optimisation de la performance

Membre de **I.I.C. Partners**

Société présente dans 31 pays

2001, rue University
Bureau 1550
Montréal (Québec) H3A 2A6
Téléphone : 514 848-1008
Télécopieur : 514 848-9157
admin@matteic.com

Membre de **gps**
www.gp2s.net
Réseau des entreprises en santé

Les articles sont de nature générale et ne sauraient constituer des conseils. Tous droits réservés. Reproduction permise avec citation de la source.