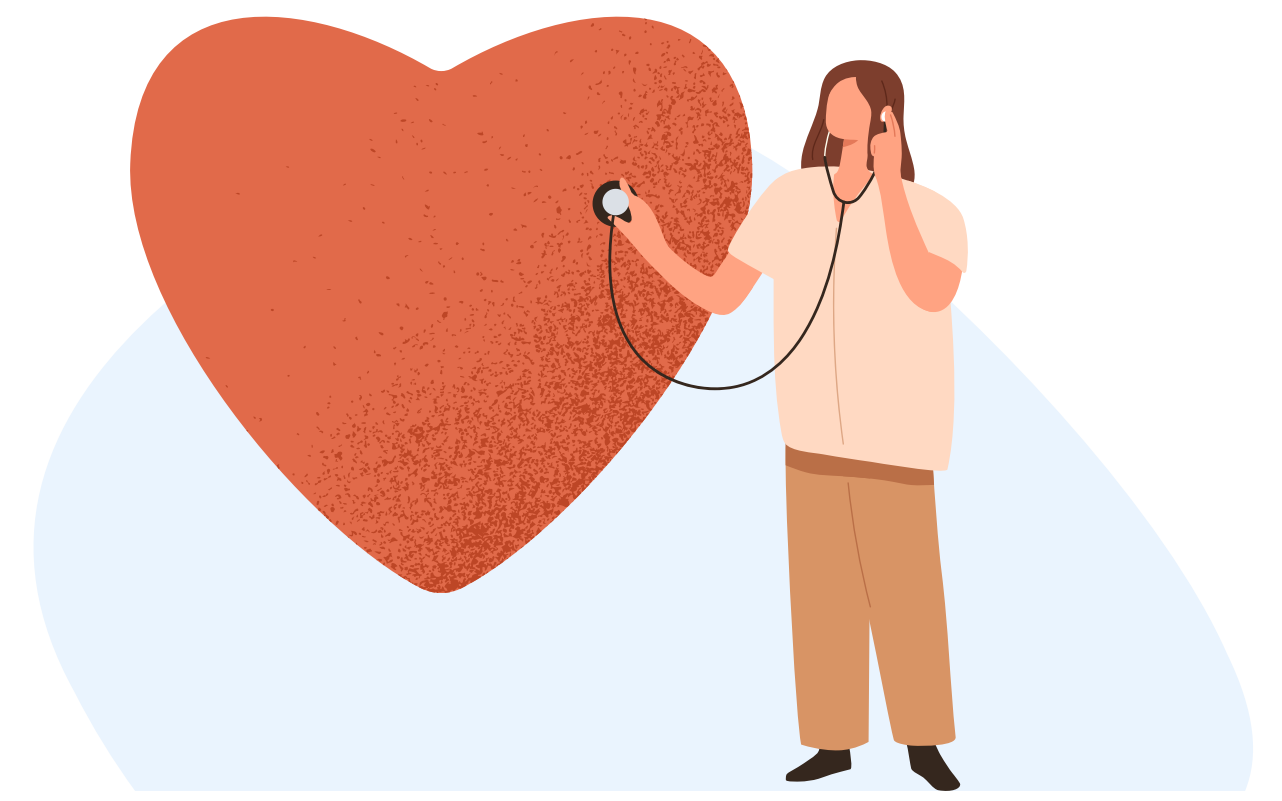


## Fiche exercice

# COHÉRENCE CARDIAQUE

**i** Votre apprentissage va suivre 3 phases (qui peuvent se chevaucher !).



## 1 Phase d'intégration : 365

Cette phase constitue l'apprentissage préalable et formel de la technique. Vous allez vous entraîner 3 fois par jour pendant 5 minutes, en dehors des moments de stress, d'anxiété ou de malaise. Il est intéressant d'enregistrer vos entraînements par écrit. L'exercice s'appelle : 365.

**3** fois par jour      **6** respirations\* par minute      **5** minutes

\*Inspirer normalement en comptant jusqu'à 4.  
Expirer lentement en comptant jusqu'à 6 (ou 4 pour débiter)

## 2 Phase de généralisation

Introduisez ensuite chaque jour des micro-séances de quelques secondes, dès que vous y pensez, que ce soit dans les toilettes, dans l'ascenseur, au travail, lors d'un repas, dans les transports, au cinéma, ou en écoutant quelqu'un... Vous pouvez démarrer cette phase en parallèle de la phase d'intégration. (Il peut être utile de dessiner une croix sur sa main et s'entraîner à chaque fois qu'on l'aperçoit).

## 3 Phase thérapeutique

Commencez cette phase le plus précocement possible. Appliquez la procédure lorsqu'un stress, un coup d'anxiété ou de panique survient et quel que soit l'endroit où vous vous trouvez.

En suivant ces conseils, les premiers soulagement de stress seront perceptibles dans 4 à 6 semaines.