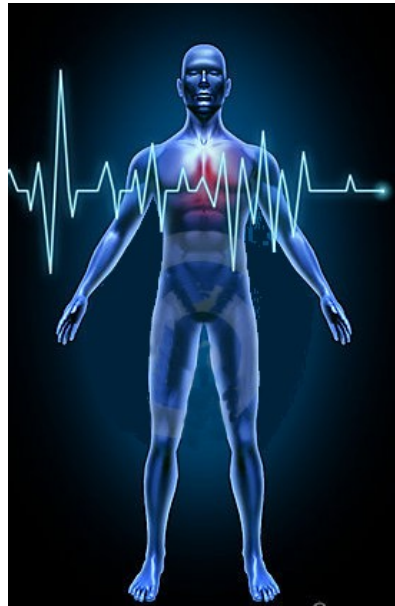


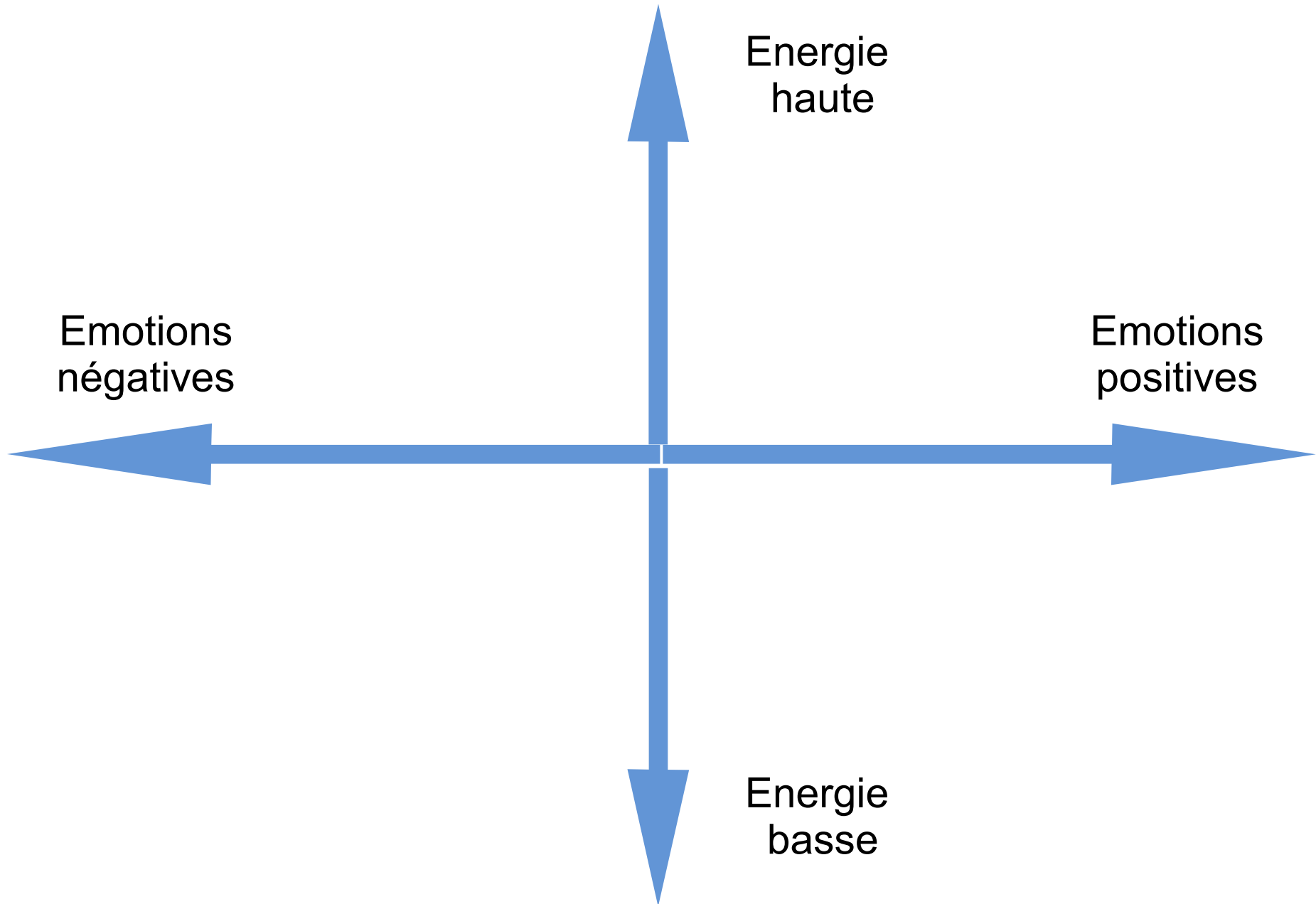
# Cohérence cardiaque



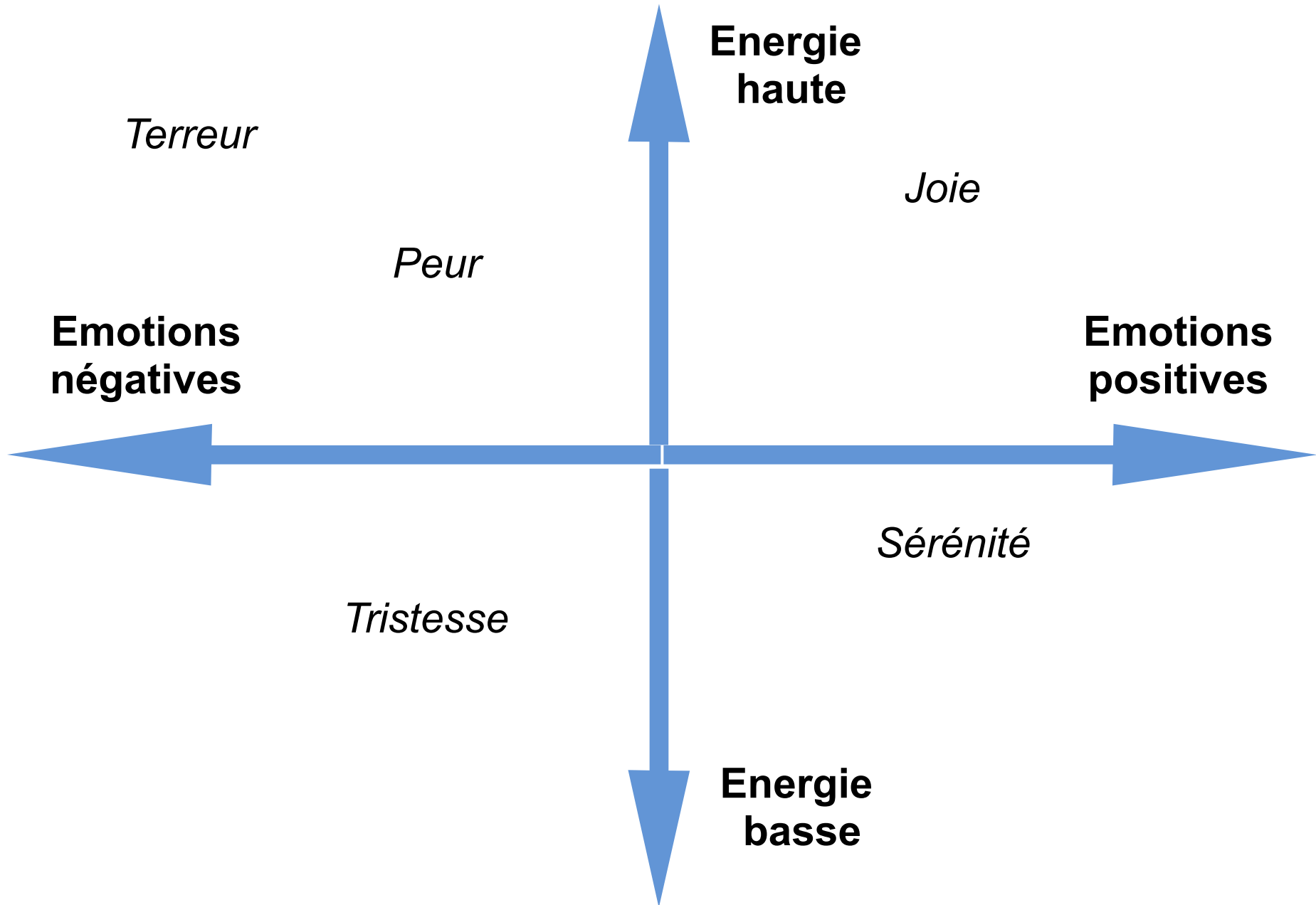
**Présentation TISS-Santé**

Décembre 2015 <sup>1</sup>

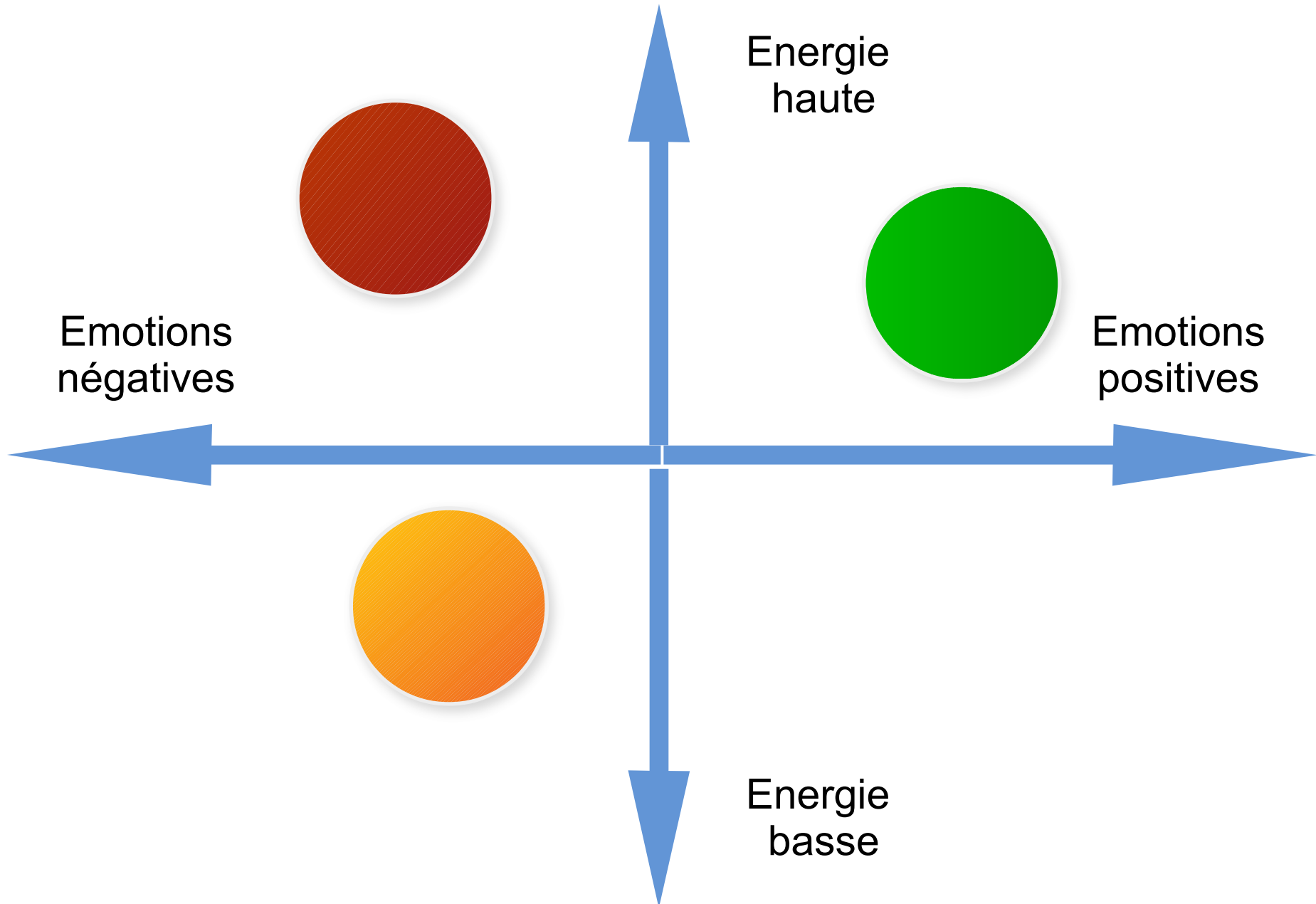
# L'expérience humaine



# L'expérience humaine



# Les schémas de fonctionnement

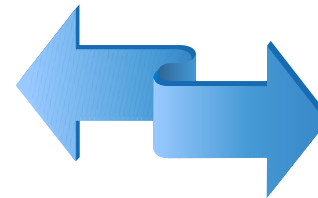
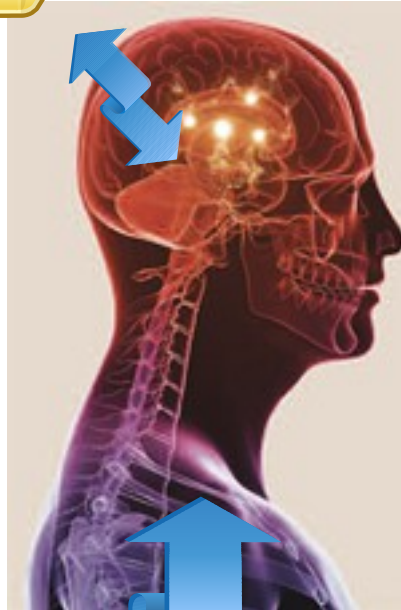


# Les schémas de fonctionnement

Schémas de  
fonctionnement  
de référence



Emotions  
Sentiments  
Humeurs  
Comportements



Evenements  
externes



Sensations  
internes

# Les schémas de fonctionnement

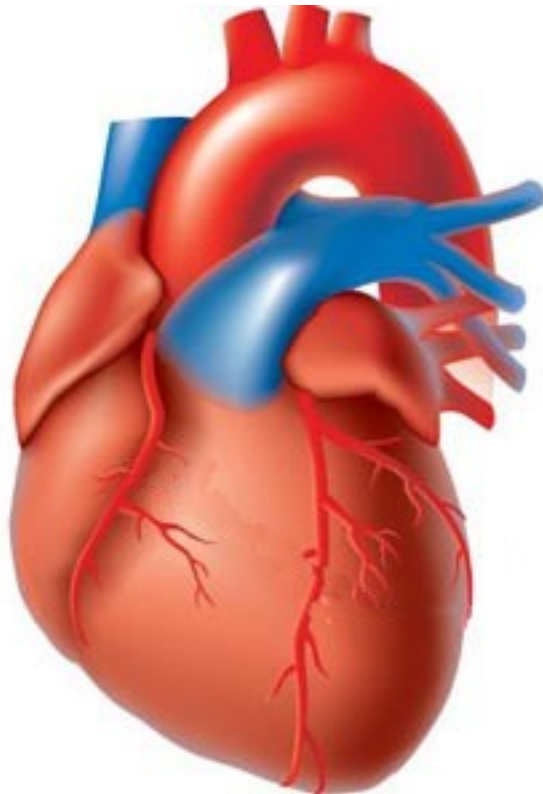
Emotions  
Sentiments  
Humeurs



Les émotions,  
sentiments,  
humeurs  
s'engramment dans  
notre corps.

# Les schémas de fonctionnement

Emotions  
Sentiments  
Humeurs



Cet impact est particulièrement fort sur le cœur car il est un organe majeur dans les processus d'adaptation de l'organisme.

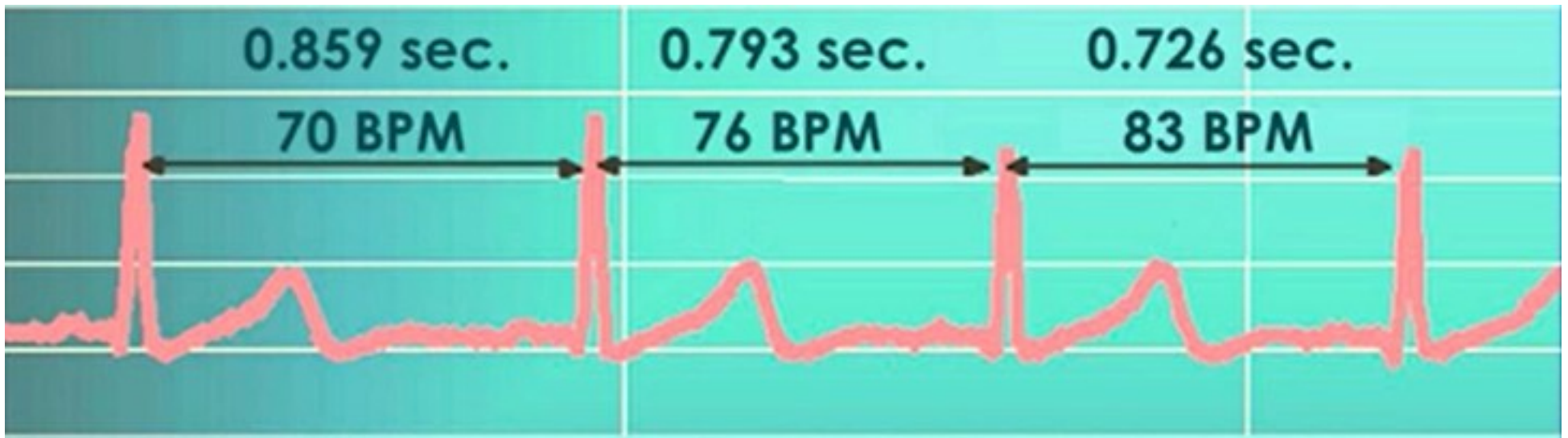
# Emotions et coeur

Et on peut voir  
cet impact grâce au  
langage du coeur.

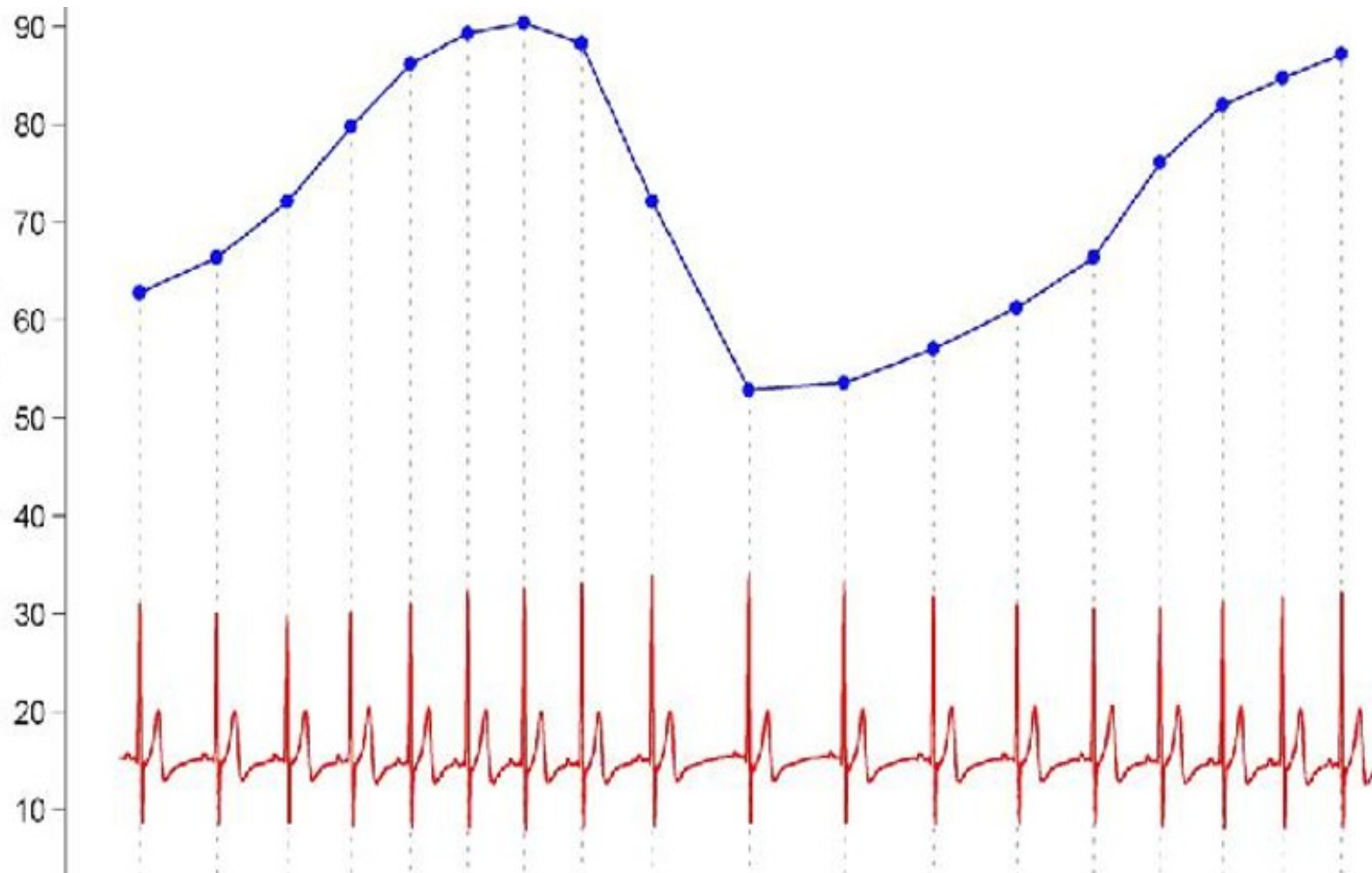




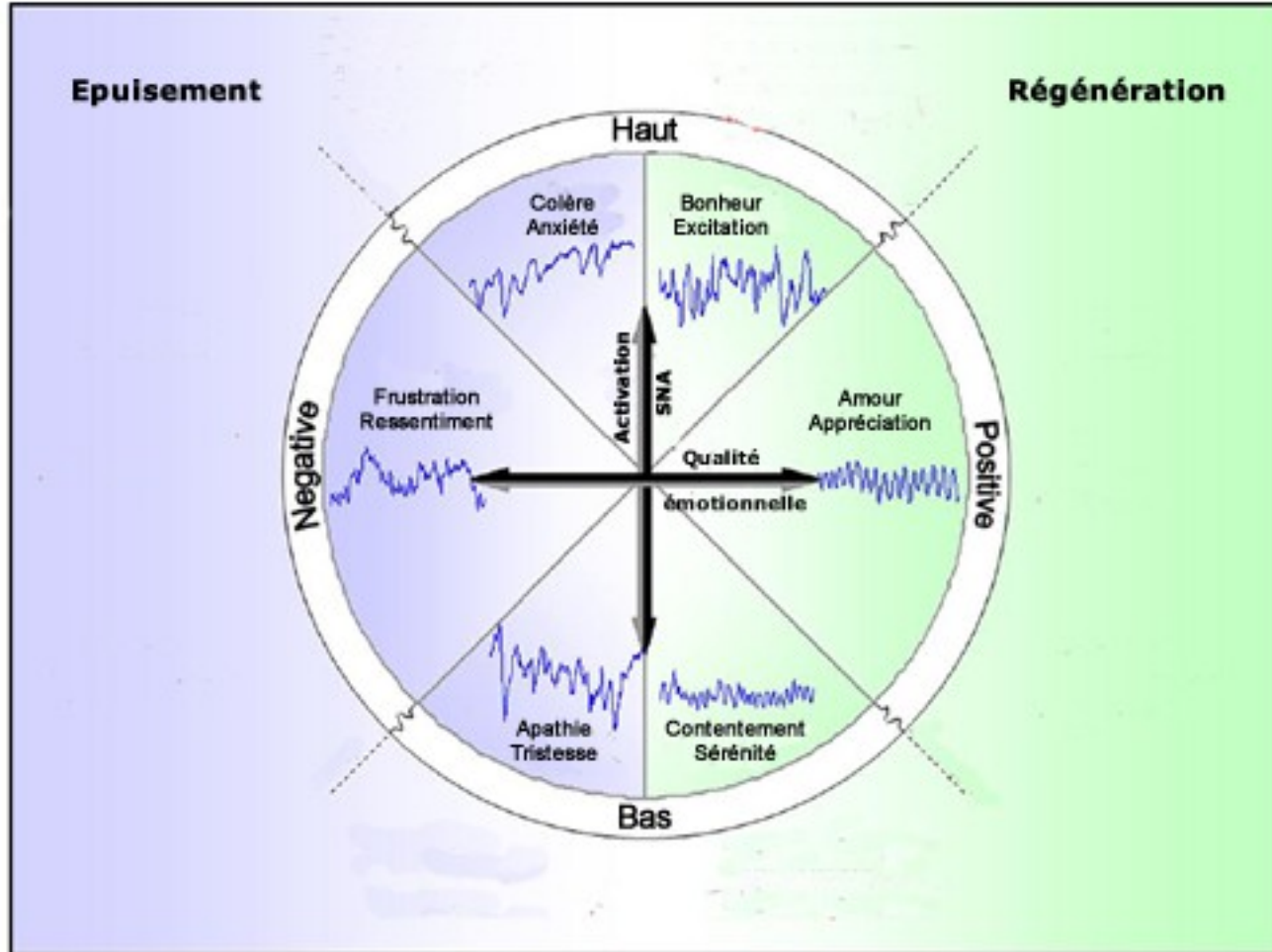
# La variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)



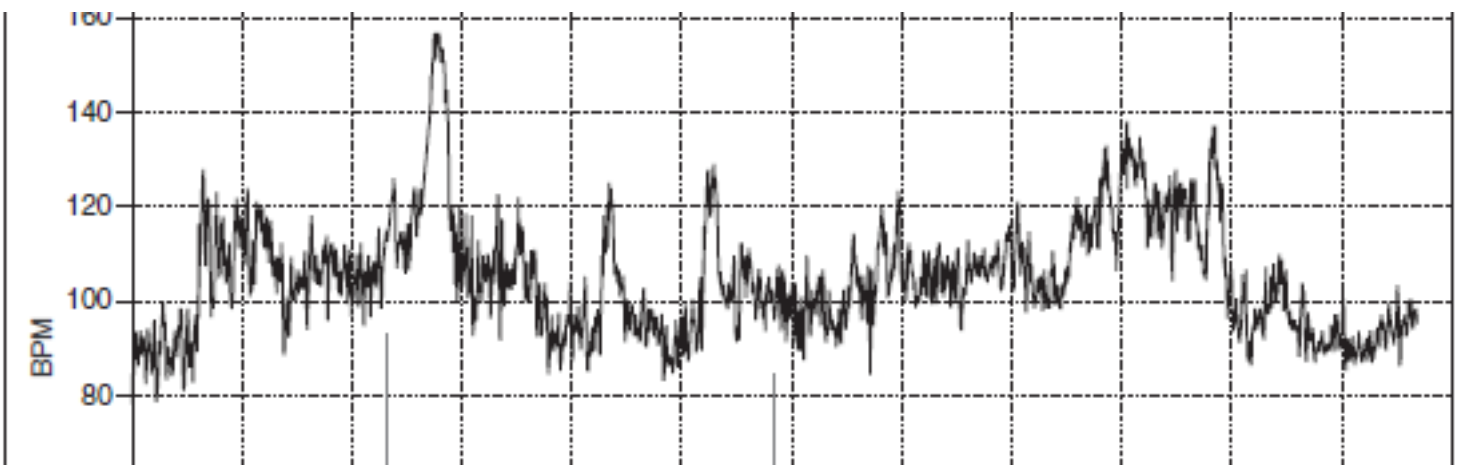
# La variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)



# Panorama émotionnel et VFC

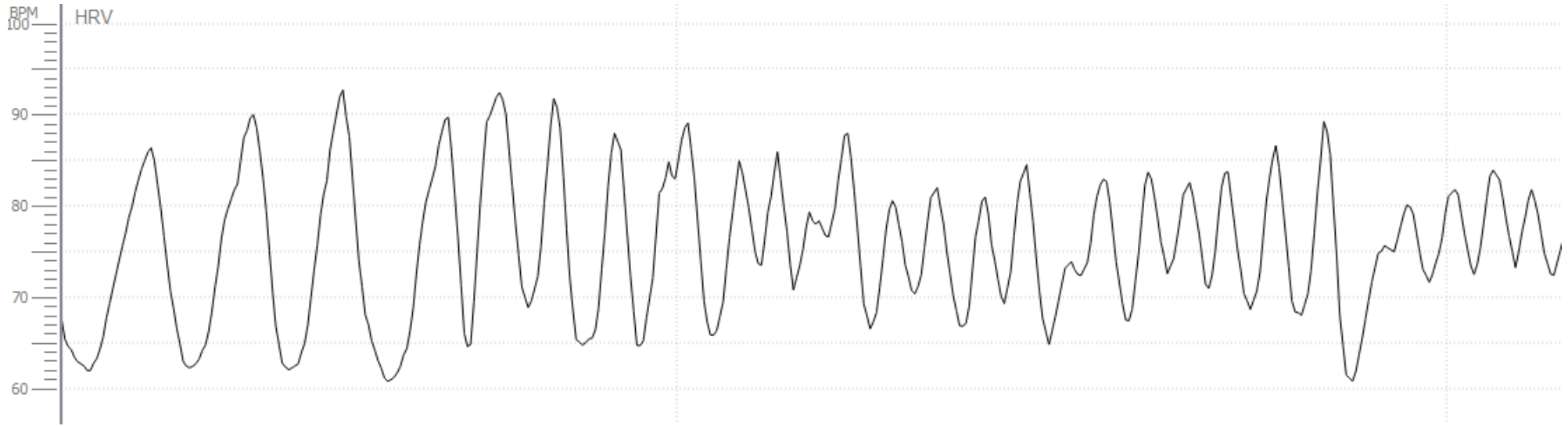


# VFC



Variabilité de la fréquence cardiaque  
(VFC) d'une personne anxieuse

# VFC



**VFC d'une personne dans une période de sérénité**

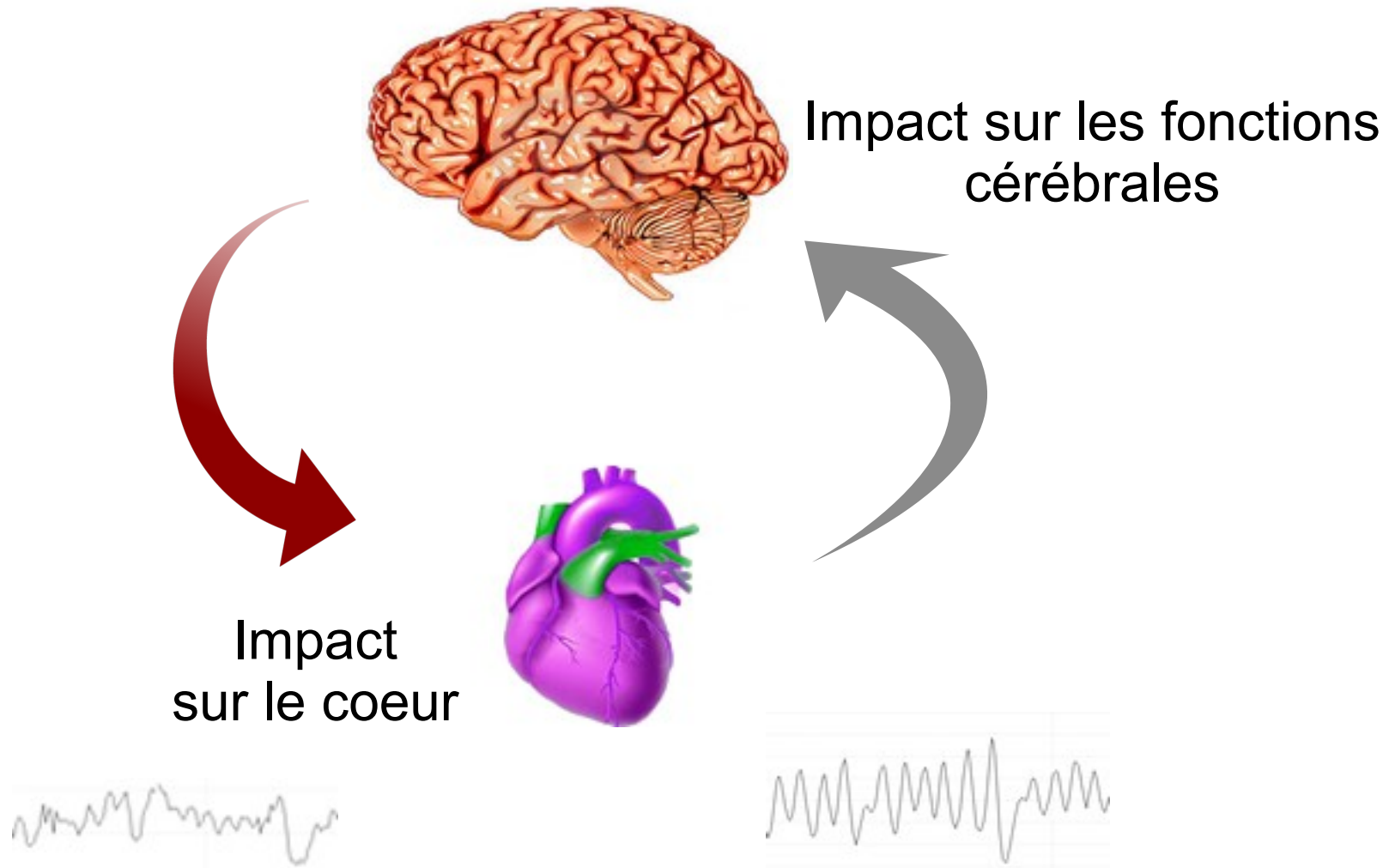
# VFC

Au repos, la variabilité de la fréquence cardiaque va refléter notre schéma de fonctionnement de base.

# VFC

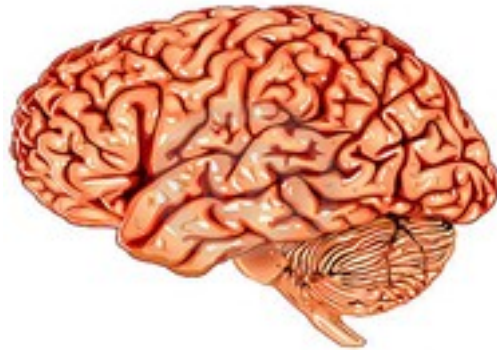
Lors d'un stress, la VFC va refléter notre façon de nous adapter.

# Relations coeur-cerveau





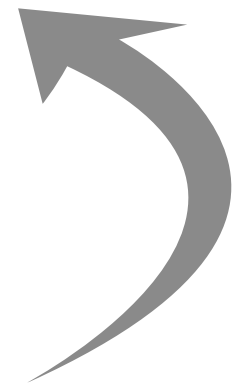
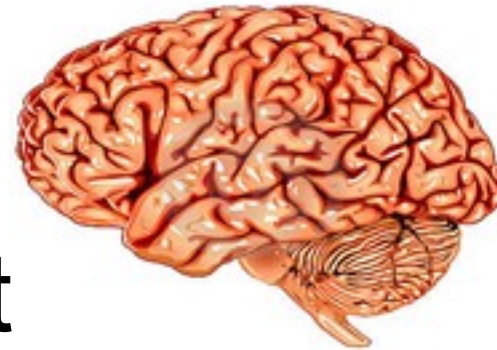
# Les outils de la cohérence cardiaque



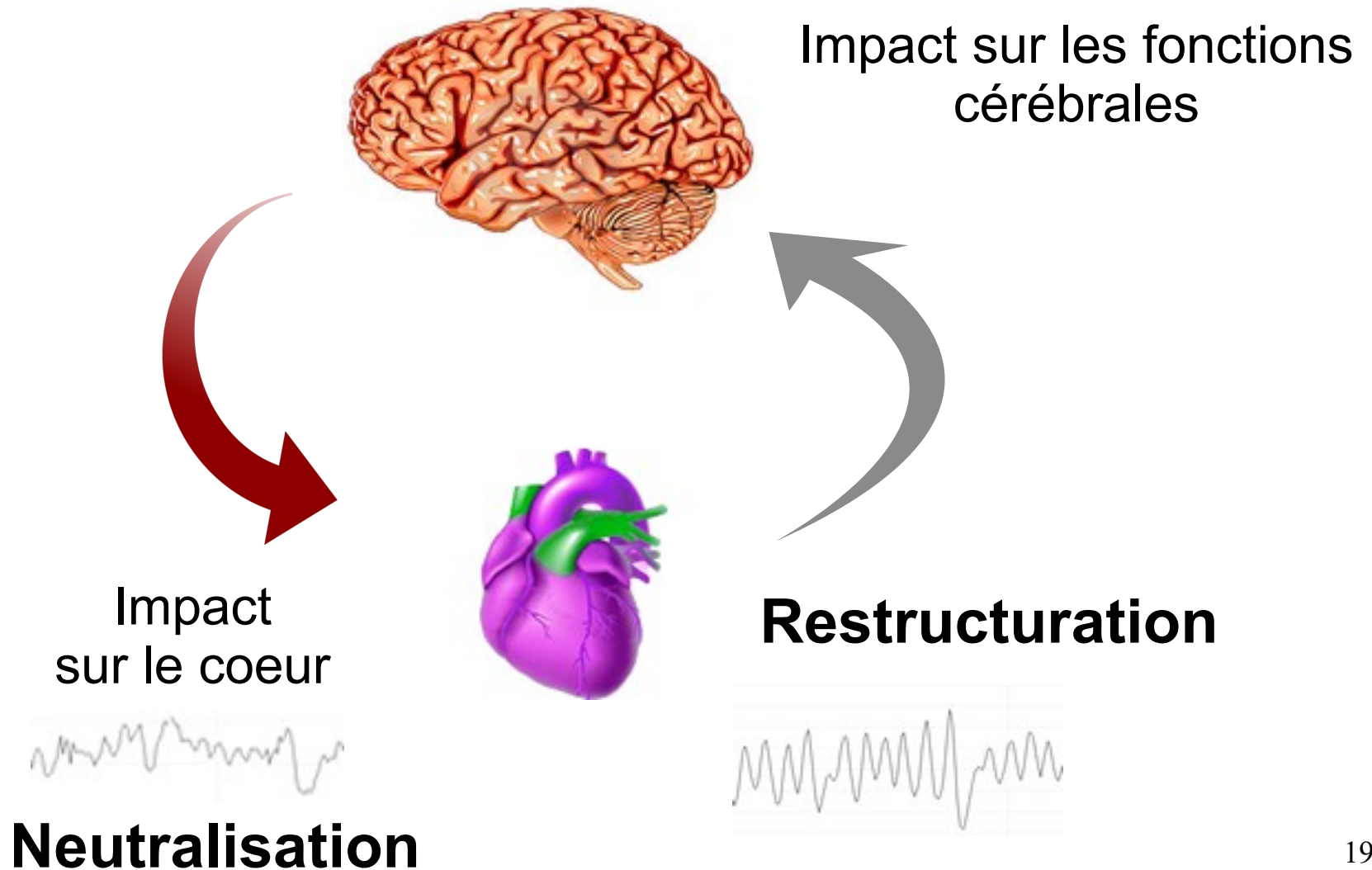
1ère étape :  
neutraliser l'impact du  
stress, des émotions  
et des pensées  
négatives sur le coeur

# Les outils de la cohérence cardiaque

2ème étape :  
Modifier durablement  
les schémas réactifs  
émotionnels et les  
comportements  
inadaptés hérités des  
expériences passées

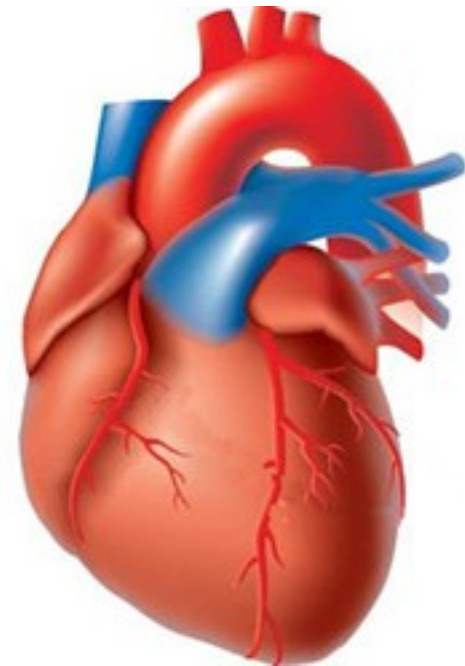


# Les 2 catégories d'outils de la cohérence cardiaque



# Les outils de la cohérence cardiaque

Spécificité de la  
méthode :  
les changements sont  
introduits au niveau  
du cœur ...



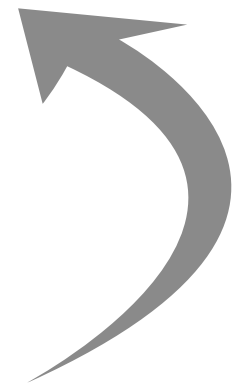
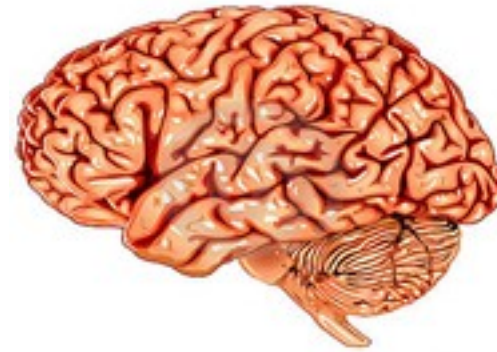
# Les outils de la cohérence cardiaque

... et impactent toute  
la physiologie pour  
l'amener vers son  
fonctionnement  
optimum

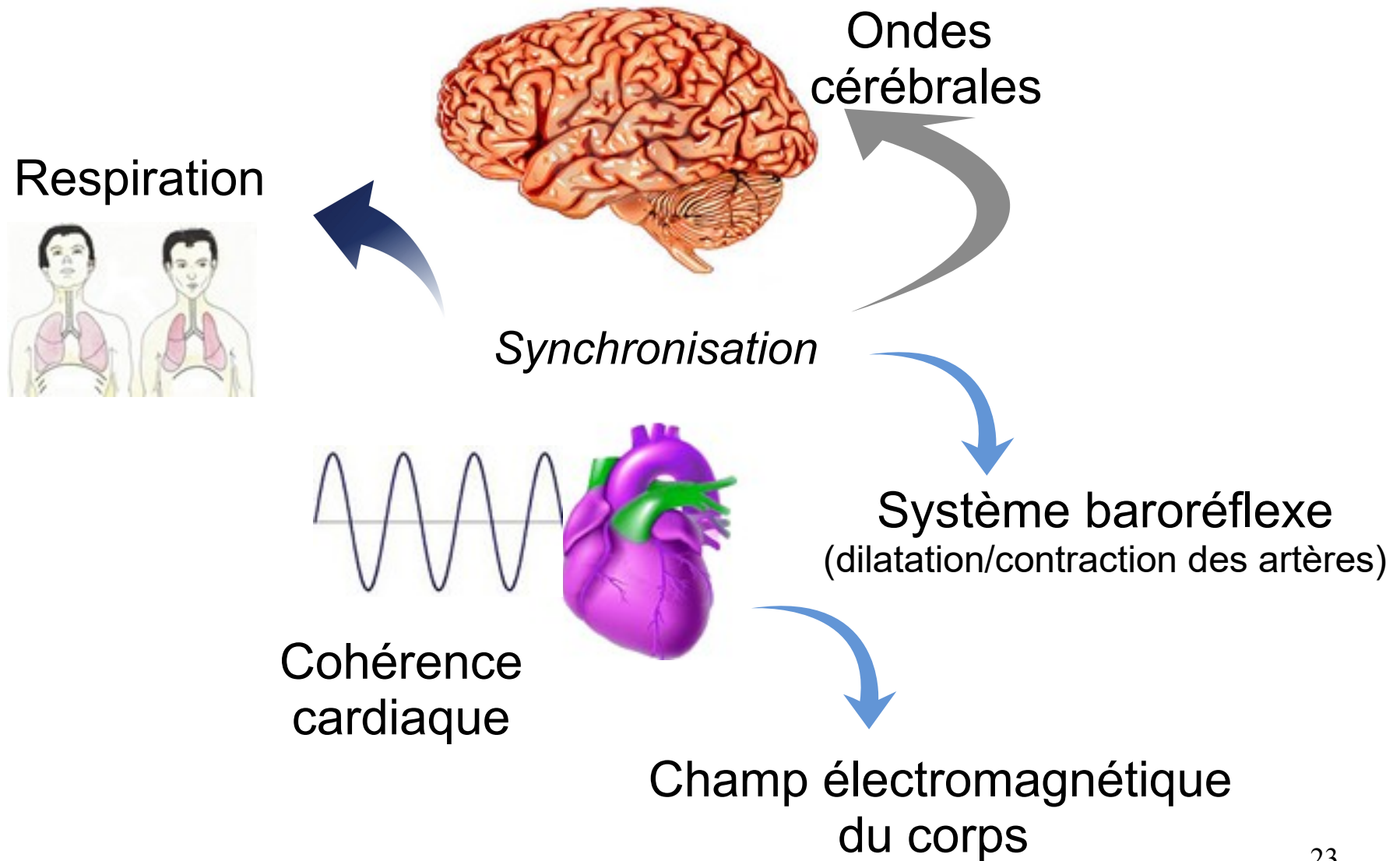


# Les outils de la cohérence cardiaque

Spécificité de la méthode :  
les changements sont introduits au niveau du coeur



# Cohérence cardiaque et synchronisation



# Processus de restructuration émotionnelle

Modification de la ligne de base de VFC



Modification des réponses cérébrales  
adaptatives



Modification des voies neuronales

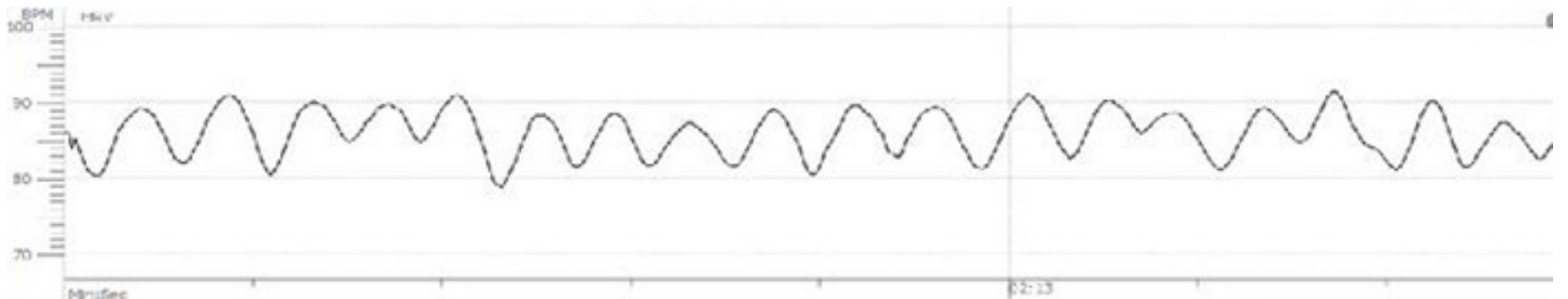
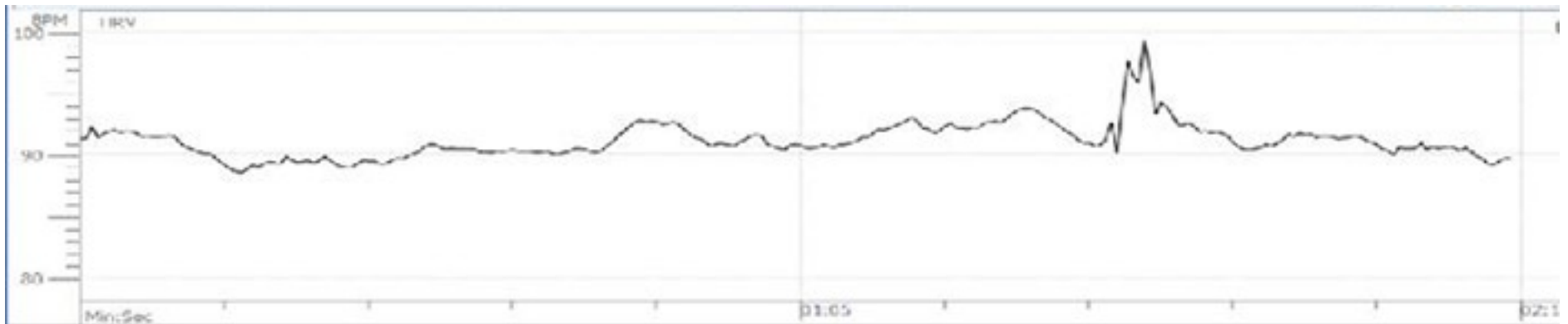


Changement durable



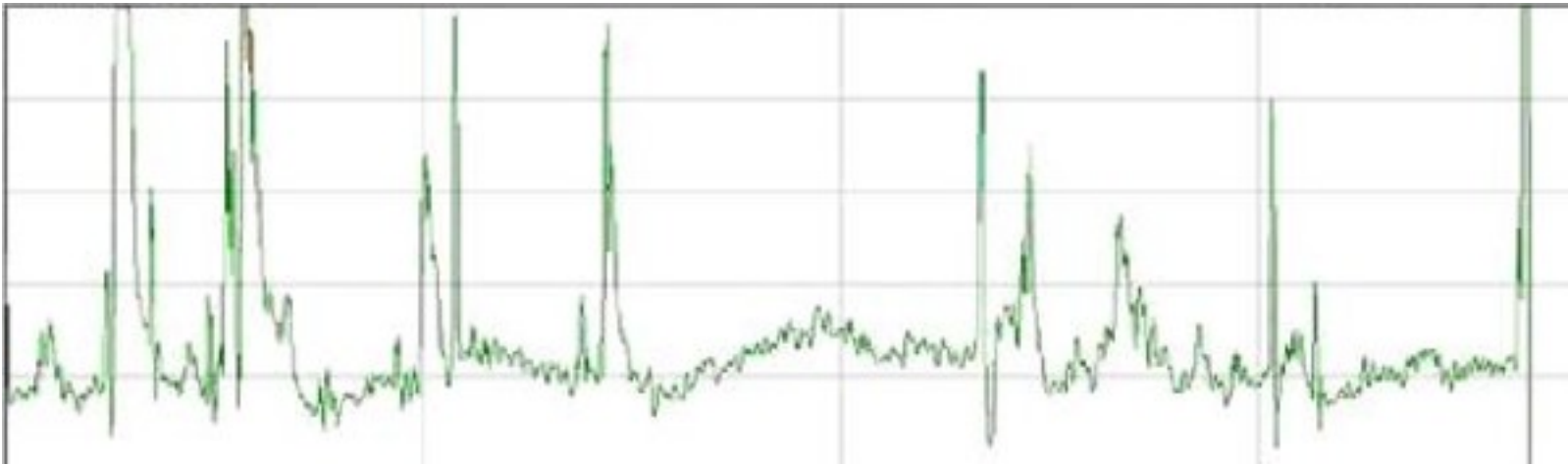
# Modification de la VFC

Dépression sévère



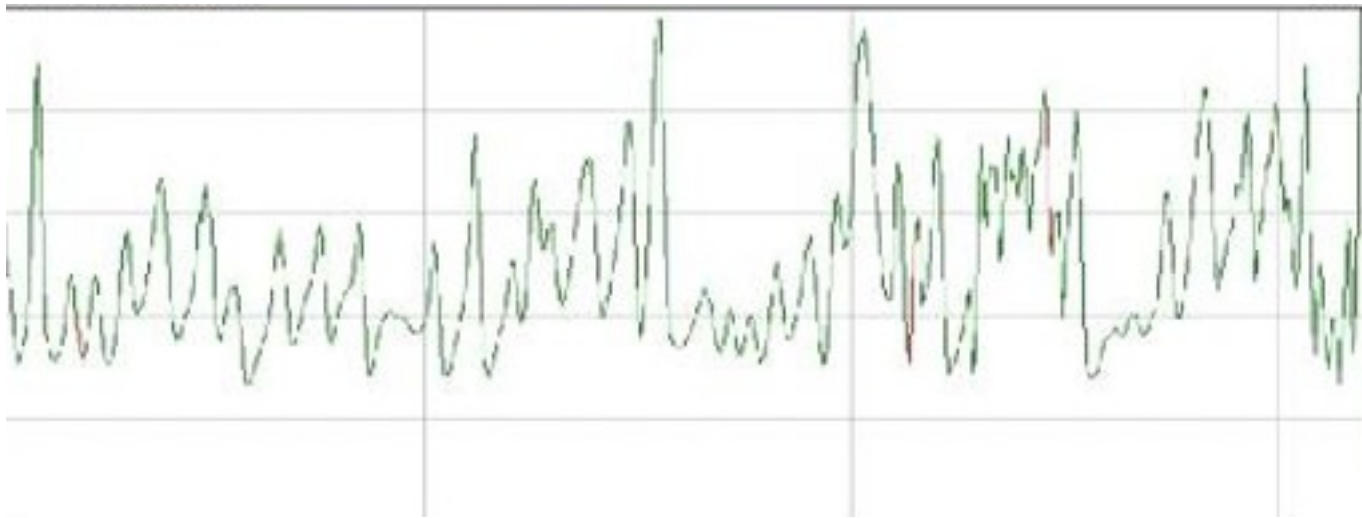
Juste après la 1ère séance

# VFC et pathologies



Anxiété

# VFC et pathologies



Addiction à la drogue