



Lâcher prise grâce à la cohérence cardiaque

Dans son livre «The power of intention», le Dr Wayne Dyer fait l'éloge de l'intention (1). Il distingue deux types d'intention. Le premier type, qui tend à être rigide, ferme et déterminé, en comparaison avec l'attitude d'un *pitbull* qui ne veut pas lâcher le morceau. Le deuxième, une intention qui ne réside pas dans ce que «je fais», mais bien dans ce à quoi «je connecte». Il mentionne que la connexion à notre source de potentiel est présente en chacun de nous.



Julie Banville¹



Jacinthe Ayotte²

Selon lui, la solution pour atteindre nos objectifs réside dans la clarté de cette connexion. Vous trouverez dans cet article des pistes pour maintenir ce lien fluide, tout d'abord en démystifiant le lâcher-prise et par la suite en explorant la technique de la cohérence cardiaque.

Qu'est-ce que le lâcher-prise ?

La notion de lâcher-prise est un concept de psychologie populaire abondamment utilisé. Il

se veut un état qui permet de prendre un recul face aux éléments extérieurs qui causent soucis et par le fait même accéder à une attitude d'ouverture, à l'existence et aux autres. Le lâcher-prise peut s'expliquer de bien des façons, la plus simple demeure certainement de l'opposer à son contraire: le contrôle. Nous avons tous besoin de diriger des aspects de notre vie personnelle ou professionnelle. Une certaine rigueur s'avère même nécessaire. Par contre, certaines situations génèrent des sentiments de stress, de frustration et même d'anxiété. Accepter et reconnaître qu'il nous est impossible de contrôler complètement notre environnement s'inscrit en partie dans le lâcher-prise. Prendre conscience de ses propres limites, apprendre à les cerner et les apprivoiser est un pas en direction d'une paix intérieure et d'un plus grand indice du bonheur personnel.

Alors, le lâcher-prise implique-t-il de renoncer à ses buts et baisser les bras? Pas du

1. YOGATHÉRAPEUTE, FONDATRICE DE ZEN&CIE ET D'ESPACE ZEN [julie@zenetcie.ca].
2. COACH PROFESSIONNEL ET FONDATRICE D'AEVUM SERVICE COACHING [jacinthe@aevumservicecoaching.com].

tout. Il suppose par contre d'accepter que les choses ne se déroulent pas nécessairement comme souhaité et que possiblement d'autres chemins ou objectifs nous attendent. En réalité, c'est faire le deuil de ses croyances injustifiées: les «il faut» et les «je dois». Ces convictions apprises et conditionnées nous poussent souvent à effectuer des comportements stériles qui diminuent notre banque d'énergie. Par exemple: «il faut que je travaille encore plus fort», «Je dois absolument obtenir cette promotion», «Je dois être un employé, un parent, un ami, un amoureux parfait».

Mais comment réussir à faire le deuil de ce que l'on présume indispensable et donc à lâcher prise? En faisant confiance et en demeurant au moment présent. Ce n'est pas toujours facile.

Pourquoi et à quel moment lâcher prise?

Lorsque le fait de vouloir rester en mode "contrôle" apporte plus de négatif que de positif. Lorsque l'énergie perdue à se battre à contre-courant pourrait être récupérée pour une utilisation accrue de nos ressources. Lorsque le besoin de se recentrer se fait sentir car nous sommes souvent dispersés en raison de notre rythme de vie effréné.

Pour plusieurs, il est difficile d'identifier quand il serait temps de lâcher prise. Voici des pistes:

- 1) lorsque des émotions telles que la haine, le stress, l'impuissance, la rancune, le ressentiment, la soif de vengeance vous envahissent;
- 2) lorsque des comportements posés à répétitions ne donnent que des résultats négatifs;
- 3) lorsque les journées de 24 heures ne suffisent plus à accomplir toutes les tâches désirées et qu'aucune issue n'est envisageable.

En d'autres termes, le moment indiqué au lâcher-prise est lorsque nous réalisons que nous ne pouvons changer ni les événements ni les autres et que modifier notre perception des choses semble être la meilleure option ou solution. Surtout lorsque ceci affecte notre niveau d'énergie et notre capacité de fonctionner au quotidien.

Pour de l'aide individuelle vous pouvez faire appel à un coach certifié.

Comment y arriver?

Au-delà du vouloir, la complexité du processus de lâcher-prise réside dans la méthode pour y arriver. Plusieurs aimeraient obtenir un plan détaillé infaillible à effectuer sans trop d'effort avec un résultat instantané, garanti. Malheureusement, il est utopique de croire pouvoir y accéder ainsi.

L'étape préalable au lâcher-prise demeure sans aucun doute la prise de conscience. L'idée est d'être conscient de ses émotions, de ses sensations face à ce qui arrive et de la perte d'énergie que l'acharnement occasionne. Sans prise de conscience, aucun lâcher-prise ne peut s'effectuer.

Par la suite, il devient important de prendre du recul face à la situation identifiée. Tenter de changer sa perception de la situation, relativiser et dédramatiser. Marquer un temps d'arrêt pour se fixer au moment présent. C'est là où la technique de cohérence cardiaque, popularisée par le docteur David Servan-Schreiber, psychiatre, devient un outil bénéfique (2).

Qu'est-ce que la cohérence cardiaque?

La cohérence cardiaque apparaît aux États-Unis au tournant des années 2000. Elle est décrite comme: «un état particulier de la fluctuation de la fréquence cardiaque qui permet d'équilibrer le système nerveux autonome et la gestion émotionnelle.» (3). L'institut *Heart-Math* est à la source des recherches. Cette technique a démontré des effets marquants sur la santé, principalement sur la santé mentale et la gestion du stress.

Parmi les bienfaits de la cohérence cardiaque, on retrouve à court terme (4):

- baisse du cortisol «hormone du stress»;
- augmentation de la DHEA «hormone de jeunesse»;
- augmentation de l'ocytocine «hormone de l'amour»;
- réduction de la perception du stress;
- impression générale de calme;
- augmentation des ondes alpha.

Et à moyen, long terme avec une pratique régulière (4):

- diminution de l'hypertension artérielle;
- diminution de l'anxiété et de la dépression;
- réduction du périmètre abdominal;
- diminution du risque cardiovasculaire;
- amélioration de la concentration et de la mémorisation;
- meilleure tolérance à la douleur.

La respiration profonde induit la cohérence cardiaque. La technique est fort simple: inspire pour cinq secondes et expire pour cinq secondes, pendant cinq minutes. La posologie à retenir? 365 pour... trois fois par jour, pendant cinq minutes, ce qui équivaut à six respirations minute (5). Donnée intéressante à retenir: après chacun des exercices, les effets physiologiques persistent pendant près de quatre heures.

Durant la pratique, dirigez l'air au niveau de l'abdomen et demeurez confortablement assis et détendu. Il vous est aussi possible à cette adresse d'obtenir un guide respiratoire et d'intégrer la technique à votre routine dès maintenant: [www.zenetic.ca/?coherence] Autrement, pour organiser une activité en milieu de travail, référez-vous au site internet de ZEN&CIE [www.zenetic.ca].

En conclusion, la cohérence cardiaque a l'avantage d'être une technique conviviale et facilement accessible dont les bienfaits ont été scientifiquement prouvés. C'est un outil qui s'avère utile pour lâcher prise et pour rester connecté à votre essence profonde, en demeurant conscient que cette connexion reste un travail perpétuel. Libérez-vous du lourd fardeau de dessiner précisément, à tout prix, votre destinée. La vie vous réserve bien des surprises et lâcher prise vous permettra d'accepter de vivre dans l'inconnu et de peut-être mieux apprécier le chemin.

Références

bibliographiques:

1. Dyer Wayne W. (2010), *The Power of intention*, Hay House.
2. Servan-schreiber David (2011), *Guérir: le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, Pocket.
3. [<http://www.emnergie.com/ccorg/page10/page10.html>]
4. [<http://www.emnergie.com/ccorg/>]
5. O'hare David (2012), *Cohérence cardiaque 365:3 fois par jour, 6 fois par minute, 5 minutes*, Soucar. ■