

# Cabinet de consultation PSYNOSE

## Hypnose et auto-hypnose – Cohérence cardiaque et gestion émotionnelle

### Cohérence cardiaque et gestion émotionnelle

Séances de respiration de « **cohérence cardiaque et de gestion émotionnelle** ».

#### C'est-à-dire ?

Une méthode à la fois simple et efficace pour augmenter la variabilité des battements du cœur et les faire entrer en cohérence » selon feu le Dr David Servan-Schreiber, dans son livre, « Guérir », Ed. Robert Laffont. « Nous sommes tous stressés par notre travail et notre quotidien. Nous avons besoin du stress positif, qui incite à l'action. Mais il y a aussi le stress négatif, qui peut engendrer des pathologies et nuire à notre équilibre ».

Séances de cohérence cardiaque, basées sur l'utilisation d'un ordinateur avec logiciel spécifique, et la respiration du patient relié à la machine par un saturomètre qui enregistre son pouls au niveau du doigt ou du lobe de l'oreille. « L'objectif est de rééquilibrer le système nerveux autonome entre le système nerveux sympathique, responsable de la production d'énergie, et le parasympathique qui permet la remise au repos des organes. Pour atteindre cette homéostasie, on va caler six cycles par minute d'inspirations-expirations ». Le tout visible et oscillant sur écran avec zones en rouge pour indiquer l'état de stress, et vertes pour cette fameuse et recherchée homéostasie.

Le but est qu'au bout de huit séances, les personnes deviennent autonomes pour arriver à se rééquilibrer tout seuls, grâce à cet apprentissage, gestion du stress, orienté « respiration et cohérence cardiaque ».



MARIE-ANGE CUCCHI - Cabinet de consultation et de formation PSYNOSE

Marevista, 12 Quai des Martyrs - 20200 Bastia

04.95.39.68.36 / 06.17.16.65.90 - [cucchimarieange@voila.fr](mailto:cucchimarieange@voila.fr) - [cucchimarieange@gmail.com](mailto:cucchimarieange@gmail.com)

**La respiration et la cohérence cardiaque** : En cardiologie savoir utiliser sa respiration est essentiel, pour apporter l'oxygène de façon optimale à notre organisme également pour accéder à la « cohérence cardiaque » : dans une respiration lente et profonde, notre cœur spontanément adopte un rythme plus lent et plus régulier ! Les exercices de respiration permettent aisément et rapidement de trouver la détente, de gérer son stress et ses émotions.

**Les exercices de mentalisation** : Ces exercices sont des visualisations, qui nous remettent positivement dans le cours de notre vie, nous permettent de réaliser cette continuité qui depuis le jour de notre naissance nous fait avancer dans le temps, portés par nos valeurs. Dans un contexte pathologique grave, il est important de sentir la vie en nous, notre vie qui est en cours.

**Les pathologies cardio-vasculaires sont graves, le suivi et la surveillance médicale sont indispensables. La sophrologie viendra potentialiser les traitements médicaux aussi bien dans l'efficacité que la rapidité d'action.**

*L'article se trouve sur [Sophrologie.com](http://Sophrologie.com)*

### **Qu'est-ce que l'autohypnose ?**

C'est la **technique** qui consiste à vous apprendre à vous mettre **vous-même**, sans l'aide de personne, dans un **état modifié de conscience**, un état que l'on appelle HYPNOSE. C'est un **état naturel**, dans lequel vous êtes **plusieurs fois par jour** sans vous en rendre compte.

**L'autohypnose est avant tout une pratique** qui vous apportera toujours un plus, important dans le **développement de votre personnalité** et la **maîtrise de nouvelles aptitudes**. Ces pratiques sont des découvertes de votre potentiel intérieur et de ce que vous pouvez en faire **quotidiennement**.

### **Comment la Sophrologie et l'auto hypnose peut trouver sa place en cardiologie ?**

Autant de dysfonctionnements inquiétants concernant notre organe de vie et d'amour...

sophrologie-cardiologie

A l'heure actuelle de nombreuses études montrent les effets du stress dans l'incidence des **maladies cardio-vasculaires**. **La sophrologie et l'auto hypnose** ont depuis longtemps fait leurs preuves dans la gestion du stress et la limitation de ses effets sur l'organisme.

En effet apprendre à gérer ou utiliser son stress correctement est une prévention très efficace des maladies cardiovasculaires qui sont une des premières causes de mortalité en France.

La **sophrologie** trouve donc ça place naturellement en **cardiologie** dans la **prévention** chez les personnes à risques : antécédents familiaux et / ou cumulant les facteurs de risques.

La **maladie cardiaque** et surtout l'**incident cardiaque** (Infarctus), sont perçus très souvent comme une sorte de « trahison » de notre organisme de notre corps... En effet, notre cœur,

se mécanisme automatique qui bat sans contrôle, sans que nous n'en ayons conscience pourrait se dérégler et même s'arrêter ??? Signant ainsi l'arrêt de notre vie. L'incident cardiaque est très souvent associé à cette prise de conscience que notre corps, cette belle machine, pourrait sans crier gare brutalement s'arrêter par défaut de son carburant principal, l'oxygène.

La plupart des patients suivis pour une **pathologie cardiaque**, ont un gros travail, d'acceptation mais aussi de reprise de confiance, à faire. Ils se sont sentis trahis par leur propre corps et connaissent de grandes difficultés à reprendre une vie « normale » dans la confiance et l'insouciance concernant leurs fonctions vitales.

***L'auto hypnose associée à la sophrologie***, est particulièrement indiquée dans cette phase de récupération.

Elle va permettre aux patients de renouer un contact fin et aimant avec leur corps.

Dans la conscience de son fonctionnement et simplement dans la perception des sensations.

En cardiologie, le manque de confiance est souvent pénalisant dans la récupération et la stabilisation de la maladie.

**La pratique régulière de cette cohérence**, permet avec les exercices dynamiques, respiratoires ou de visualisation, de lever ce frein.