

La cohérence rapide (*Quick Coherence*)

La cohérence rapide est une méthode dont l'efficacité est mesurable immédiatement avec l'enregistrement de la variabilité cardiaque.

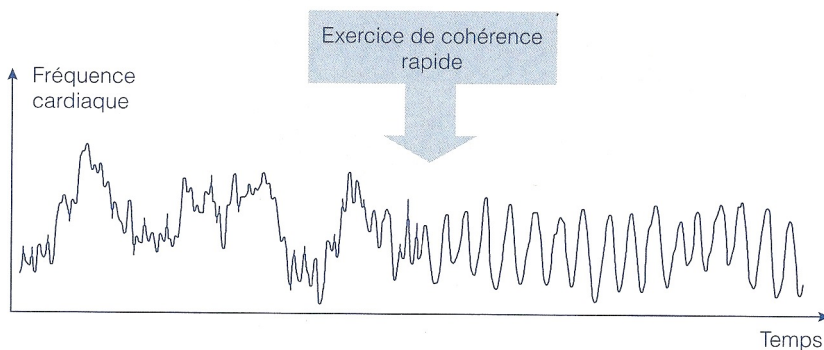
Commençons par un exercice.

EXERCICE

La cohérence rapide

1. Focalisez votre attention sur la poitrine, assez haut vers la gauche, c'est la zone du cœur.
2. Percevez votre respiration dans cette zone. Prenez bien le temps de ressentir chaque fois que vous inspirez, puis chaque fois que vous expirez, sans effort. Recherchez un confort maximum pour respirer.
3. Prenez conscience du plaisir de respirer, du confort que vous parvenez à obtenir simplement en inspirant puis en expirant. Évoquez alors un sentiment agréable ou bien pensez à une personne que vous aimez et qui vous aime.

Les deux premières étapes constituent la **neutralisation**, les trois étapes successives forment un exercice de **cohérence rapide**, lequel régularise instantanément la cohérence comme l'indique l'enregistrement de la fréquence cardiaque suivant :



Il est donc possible, si l'on dispose du matériel spécifique pour enregistrer et du logiciel¹ d'analyse des données, de vérifier immédiatement si l'exercice est correctement fait ou non.

Ce simple exercice répété tout au long de la journée nous entraîne à savoir faire des « crises de calme ». Le calme est très bénéfique à la santé, mais pas seulement. Il améliore la vigilance, la concentration ; il nous permet de mieux utiliser nos capacités intellectuelles (mémorisation, raisonnement logique) et de mieux discerner nos sentiments (ce que nous aimons, ce que nous n'aimons pas). Enfin le calme améliore les performances dans tous les domaines : travail, sport, relation aux autres.

En pratique, il est intéressant de faire un maximum d'exercices, répartis sur toute la journée, dans les situations habituelles de la vie, **sans préparer un temps particulier pour cela**. Chaque exercice ne prend que quelques secondes et s'intègre parfaitement dans les activités courantes. La règle est : un seul exercice à la fois (une focalisation sur la zone du cœur et/ou la perception de la respiration agréable dans la zone du cœur et/ou l'évocation d'un sentiment agréable), ou bien deux ou trois à la suite dans n'importe quel ordre, le plus souvent possible.

Une méthode efficace est celle du « pense-bête », par exemple dessiner une croix sur sa main et pratiquer un exercice à chaque fois que je vois la croix. Tout autre « pense-bête », à condition de tomber souvent sous le regard, est bien sûr tout à fait adapté.