

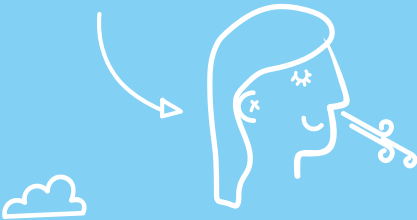
**THIERRY THOMAS**

Préface de Franklin Servan-Schreiber

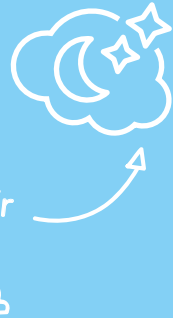


# Je me sens bien avec la **COHÉRENCE CARDIAQUE**

Respirer en  
conscience



Bien dormir



Par le créateur de l'appli **RESPIRELAX**  
1 Million de téléchargements

LE D U C . S  
P R A T I Q U E

# UN GUIDE 100 % PRATIQUE POUR FAIRE DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE VOTRE ALLIÉE SÉRÉNITÉ

Vous enchaînez les journées à rallonge et souffrez de stress chronique ? Vous êtes à fleur de peau et vous vous sentez souvent fatigué ? La cohérence cardiaque est faite pour vous !

Simple et efficace, cette méthode fondée sur la respiration guidée permet de diminuer votre stress et de mieux gérer vos émotions. En pratiquant quelques minutes chaque jour, vous retrouvez calme et sérénité en toutes circonstances.

Dans ce livre, **Thierry Thomas**, fondateur de la célèbre appli **Respirelax**, vous détaille :

- ◆ Ce qu'est la cohérence cardiaque : ses spécificités, la façon dont elle agit sur notre système nerveux autonome et les dernières avancées de la recherche.
- ◆ Les bienfaits prouvés de la méthode : baisse du rythme cardiaque, diminution du stress et des douleurs chroniques, meilleure qualité de sommeil, renforcement des défenses immunitaires, recentrage...
- ◆ Un programme exclusif pour pratiquer partout et profiter durablement du bien-être et de la détente profonde procurés par la cohérence cardiaque.

**INCLUS** : une bande-son spécialement conçue pour vous exercer à la cohérence cardiaque

**Thierry Thomas** a été le directeur des Thermes d'Allevard. Il est le fondateur de l'appli **Respirelax** qui fait partie du Top 5 des téléchargements d'applications antistress. Il participe au développement de **ZenSpire**, outil révolutionnaire pour maîtriser le stress et s'endormir grâce à la cohérence cardiaque.

ISBN : 979-10-285-1451-8



**18 euros**  
Prix TTC France

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Rayon : Santé



## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Correction : Agnès Duhamel

Maquette de couverture : Antartik

Édition : Isabelle Chave

Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2019 Leduc.s Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1451-8

Thierry Thomas

Je me sens bien avec la

# COHÉRENCE CARDIAQUE



**BONUS**

Découvrez une bande-son  
spécialement conçue pour  
vous exercer à la cohérence  
cardiaque

**Rendez-vous p. 205.**






## Découvrez des contenus exclusifs avec l'application Marque-Page !

### Comment utiliser l'application Marque-Page ?

1. Télécharger l'application\*

sur  ou 

2. Ouvrir l'application

3. Scanner la/les page(s) où le logo  apparaît

\* Hélas, l'application Marque-Page ne fonctionne pas avec  Windows Phone



### Avec ce livre, découvrez 1 piste audio exclusive :

- Cœur subtil (p. 205)

© Symphonies Intérieures

Découvrez les albums et guides respiratoires auditifs d'Anthony Doux, via ce lien :

<https://www.symphonies-interieures.com/shop>

Sans l'application Marque-Page, vous pouvez également accéder aux contenus directement via le lien suivant : <http://blog.editionsleduc.com/coherence-cardiaque.html>





*À mes enfants, Bastien et Arnaud.  
Avec mon amour et l'espoir que la cohérence cardiaque  
leur apporte santé, bien-être, équilibre et clarté d'esprit  
tout au long de leur vie. Qu'elle les guide toujours  
vers le choix juste, pour eux, à chaque croisée  
des chemins qu'ils rencontreront.*



# Sommaire

<b>Préface</b>	<b>11</b>
<b>Avant-propos</b>	<b>17</b>
<b>Ouverture</b>	<b>25</b>
<b>PARTIE 1 : VOYAGE AU CŒUR DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE</b>	<b>29</b>
Chapitre 1. Réveillez la force qui est en vous	31
Chapitre 2. Retrouvez votre coeur d'enfant	49
Chapitre 3. Respirez... vous cohérez!	71
Chapitre 4. Une association de bienfaiteurs	89
Chapitre 5. À la rencontre du stress	115
<b>PARTIE 2 : POUR COMMENCER VOTRE JOGGING INTERNE</b>	<b>141</b>
Chapitre 6. Avant de se lancer	143
Chapitre 7. Cohérence cardiaque : les bases	165
Chapitre 8. Les outils nécessaires pour une bonne pratique	193
Chapitre 9. Les différentes techniques pour ancrer et développer votre pratique	207
<b>Pour finir</b>	<b>221</b>
<b>Conseils de lecture et liens utiles</b>	<b>223</b>
<b>Remerciements</b>	<b>227</b>
<b>Table des matières</b>	<b>229</b>



# Préface de Franklin Servan-Schreiber

Le mauvais stress nous tue à petit feu, en silence. Mais, il y a aussi le bon stress et il est important de faire la différence, comme pour le cholestérol. Le bon stress est celui qui nous pousse face à un challenge, que ce soit un tigre affamé ou un patron impatient : notre attention est concentrée sur l'épreuve, nos facultés sont décuplées, nos forces de vie se mettent en ordre de bataille telle une légion romaine. Le bon stress nous fait nous ressentir pleinement vivants, à la mesure de nos talents. Passé « le coup de stress », notre biologie sait nous faire redescendre en douceur, renforcés psychologiquement par le sentiment d'être en contrôle de notre vie. Regardez ces adolescents qui font des folies en sport, regardez-les rigoler après avoir frôlé la mort, regardez-les si fiers d'avoir réussi ou si déterminés à recommencer jusqu'à gagner. Ils témoignent du bon stress.

Le mauvais stress, lui, est chronique, insidieux, petit mais teigneux. Pas l'attaque d'un tigre affamé mais notre collègue de bureau qui nous a encore fait un coup bas ; pas un record à battre dans un stade de 10 000 personnes, mais notre conjoint qui nous écoute que d'une oreille ; pas notre présentation devant un client important mais notre enfant qui s'est encore fait coller à l'école. Le mauvais stress se cache dans le sentiment répété de perte de contrôle, de ne plus ressentir l'attachement, de ne plus compter pour le groupe ou la famille. Au sein des tribus primitives, le groupe représentait la survie, l'exclusion annonçait la mort. Le mauvais stress, c'est se sentir démuni, avoir peur mais pas assez pour partir, ne pas pouvoir imaginer changer de vie, se sentir prisonnier. Ce stress indique à nos cellules que nous sommes prêts à mourir, comme la gazelle saisie par le guépard. Les hommes, comme tous les animaux, sont faits pour mourir violemment. Nous sommes biologiquement construits pour ne pas souffrir lorsque la mort survient soudainement, cocktail de cortisol et d'adrénaline qui occulte la douleur et permet la dissociation. Le mauvais stress est ce sentiment de désarroi qui nous reconnecte, malgré toute tentative de déni, à la proie apeurée tapie en chacun de nous. Avoir peur sans réagir, sentir le loup rôder sans choisir de déguerpir, communique à notre biologie qu'il vaut mieux fermer boutique car ce sera bientôt la fin. Le mauvais stress dérègle notre physiologie pour nous livrer affaiblis à l'hypertension, la dépression, l'insomnie, ou, ce qui pour beaucoup reste une surprise, le cancer. Mon frère David, auteur d'*Anticancer*, en était persuadé mais ne savait comment en parler : comment dire à un patient qu'il lui faudrait changer de conjoint ou d'emploi, ne plus travailler la nuit ou s'imposer face à sa famille. Une fois tombé malade, il faut se soigner

dans l'urgence et le temps du changement de vie s'éloignera inéluctablement. Il aurait fallu avoir fait les bons choix plus tôt, ceux qui affirment nos besoins sans peur des représailles, souvent imaginaires. Mais le secret, connu des grands sportifs, autant que des grands entrepreneurs, est que le stress nous enferme dans nos schémas de pensée. Stressés, nous devenons la souris qui tourne fébrilement en rond sans même imaginer que le labyrinthe a une sortie. Trouver une issue demande de pouvoir réfléchir, imaginer, désirer, tout ce que le stress, qui nous prépare à la mort, et donc nous sépare de l'avenir, nous empêche de faire.

Pour nous déstresser, il est communément recommandé de méditer, sans savoir très bien quelle serait la meilleure technique. Au début des années 1980, le docteur Herbert Benson, de l'université d'Harvard, étudia les effets physiologiques de la méditation. Après une enquête approfondie sur cette discipline, alors considérée comme quasi ésotérique, le docteur Benson put démontrer que la méditation avait des effets réparateurs sur un ensemble de conditions chroniques, telles que : les problèmes cardio-vasculaires, les allergies cutanées, les problèmes respiratoires, l'hypertension, la dépression, l'infertilité, l'insomnie, la constipation, et bien d'autres encore. Les conclusions de l'étude furent si probantes qu'un institut pour la médecine Corps-Esprit fut fondé à Harvard, financé en partie par le gouvernement fédéral américain. Dans son best-seller, *La Réponse par la détente*, il explique qu'après avoir longuement considéré toutes les étapes de la méditation pratiquées par les experts et les moines tibétains, seules deux d'entre elles suffisaient à capter l'ensemble des bienfaits physiologiques. Pas besoin de spiritualité, pas besoin de se

mettre en position du Lotus, pas besoin de silence, pas besoin d'être au sommet d'une montagne ou de contempler l'horizon. Rien de tout cela, seulement deux « trucs » très simples : se vider l'esprit en se répétant en boucle une affirmation positive, et avoir une attitude «de non-jugement » de soi, c'est-à-dire s'accepter, pour le temps de l'exercice, tel que l'on est. Lorsque vous pratiquez la technique du Dr. Benson vous remarquez immédiatement que votre respiration s'approfondit, vos inspirations s'allongent, vos expirations aussi. Votre corps se détend de lui-même lorsque l'esprit se vide d'éventuels prédateurs et autres tigres imaginaires. Vous relaxer vous permet enfin de « respirer. »

La Cohérence cardiaque, c'est prendre à l'envers la technique de « méditation » du Dr. Benson : respirer pour *mieux* se relaxer. Respirer à un rythme précis met notre corps en « cohérence » avec notre esprit en régularisant les battements de notre cœur. L'état de cohérence cardiaque répare notre biologie et libère notre esprit. C'est très simple, c'est très puissant, pour notre santé autant que pour notre épanouissement. Un esprit « relaxé » est indispensable pour visualiser un avenir meilleur, pour faire face aux aléas de la vie avec plus de souplesse, pour avoir le courage de faire les bons choix.

Thierry Thomas est un guide d'expérience dans notre aventure découverte de la cohérence cardiaque. Anciennement directeur des thermes d'Allevard, établissement spécialisé en rhumatologie, fibromyalgie et les voies respiratoires, il fut impressionné par les effets mesurables sur la santé des curistes pratiquant cette technique simple de respiration. Il en conçut



l'application de cohérence cardiaque pour iPhone la plus téléchargée de France : Respirelax, avec déjà des centaines de milliers d'adeptes. Dans ce livre, il partage sa passion pour cette méthode antistress, la plus efficace et surtout la plus facile à intégrer dans son quotidien. Pratiquer la cohérence cardiaque aide à surfer les vagues de notre destin plutôt que de nous les prendre dans la figure.

Franklin Servan-Schreiber



# Avant-propos

## Ma rencontre avec la cohérence cardiaque

*« La connaissance s'acquiert par l'expérience,  
tout le reste n'est que de l'information. »*

Albert Einstein

**D**ans mes écouteurs, le piano d'Agnès Obel danse et sautille sur la gamme. Sa voix douce et soyeuse me transporte aux frontières du sommeil, dans un univers à la fois hypnotique et serein. Je respire lentement, calmement, profondément. Les yeux fermés, j'accentue progressivement mes expirations. Deux fois plus longues que mes inspirations. Mon attention est entièrement tournée sur mon cœur. Je l'imagine. Maintenant, c'est lui le chef d'orchestre. Il aspire puis rejette l'air ambiant. Une douce chaleur envahit ma poitrine. Peu à peu, je dérive. J'explore chaque parcelle de mon corps à la recherche du moindre ressenti. Perceptions agréables et

déplaisantes se bousculent au fil de ce voyage exclusivement charnel. Je ne cherche pas à comprendre, à analyser. Juste à constater. Je laisse ensuite doucement monter un sentiment de gratitude. Je profite pleinement de cette évocation. Je la déguste. Un léger sourire se dessine alors sur mon visage. C'est le moment crucial. L'instant clé où je dois me confronter enfin à l'objet de mes tourments : la peur. Cette émotion que nous connaissons tous un jour ou l'autre. Elle vous prend aux tripes, vous ronge et vous tétanise. Insidieuse, elle peut revêtir de multiples atours : peur du lendemain, peur de ne pas être à la hauteur, peur du « qu'en-dira-t-on », peur de perdre, peur de ne pas y arriver, peur de la maladie, de la mort, de l'inconnu, de l'autre... et pire encore, peur tout court, sans motif ni raison explicite. La peur nue. Indéfinissable, impalpable, mais bien plus dévastatrice. Surtout ne pas laisser le cerveau prendre les commandes et nous entraîner dans la rumination de pensées ombrageuses. Ne pas perdre pied. Déconnecter, juste par l'intention. Se recentrer sur le cœur et la respiration. Laisser gratitude et tourment se fondre en une seule entité. Rencontre improbable qu'il faut saisir et accompagner d'un message positif : « J'ai confiance en moi. » J'envoie ce signal à mon cœur. En quelques minutes, il l'intègre et le transmet à l'ordinateur central. La mécanique est bien rodée. L'expérience parle. Des mois de pratique pour en arriver là. La peur, si prégnante il y a seulement quelques minutes, s'est évaporée. J'ai l'esprit clair, nettoyé comme par magie. Certes, je sais que ce n'est qu'un répit. Que l'histoire ne s'arrêtera pas là. Dans quelques heures, voire plusieurs jours, au détour d'une pensée, d'une réflexion mal placée ou d'un écueil sur le chemin, elle repointera le bout de son nez. Toujours à l'affût d'un moment de faiblesse, elle attend. La

résilience complète prendra du temps. Mais qu'importe, pour l'heure j'ai l'antidote : la cohérence cardiaque.

Depuis près de dix ans, elle m'accompagne sans faiblir. Elle répond toujours présent quand je l'appelle. Amie fidèle, elle m'a invariablement soutenu dans les moments difficiles. Mais ce n'est pas tout, grâce à nos rendez-vous quotidiens, j'ai enrichi ma pratique, passant de la simple respiration guidée, technique de base, à la cohérence du cœur. Procédure plus complexe que je viens de vous décrire. Une évolution qui m'a permis de gérer plus efficacement les événements stressants, mais aussi d'accroître ma créativité, mes capacités d'adaptation, mes performances et ma qualité de vie. Je pense sincèrement, à l'heure où j'écris ces lignes, que je ne suis pas encore au bout de mes surprises. La cohérence cardiaque ne m'a pas encore révélé tous ses secrets. Bien plus qu'une petite technique efficace pour maîtriser le stress, c'est un art de vivre qui transforme le quotidien, modifie profondément les comportements et ouvre les portes du développement personnel.

Preuve en est le livre que vous avez entre les mains. Sans la cohérence cardiaque, jamais je n'aurais pu imaginer me retrouver aujourd'hui dans ce nouveau costume d'auteur. Jamais je n'aurais pu rencontrer et être formé par les plus grands experts et médecins. Jamais je n'aurais créé *Respirelax*, ce guide respiratoire qui, six ans après sa naissance, reste encore dans le Top 5 des applications « antistress » et vient de dépasser le million de téléchargements.

Mais revenons à ma rencontre avec la cohérence cardiaque. C'est son caractère, de prime abord simple, efficace et accessible à tous, qui m'a immédiatement séduit. C'était il y a dix ans. À cette époque, j'expérimente et enseigne, dans un établissement thermal, de nombreuses techniques et pratiques pour soulager la douleur, maîtriser le stress ou simplement gagner en performance. Toutes ces méthodes sont certes très efficaces, mais elles nécessitent toujours pour les personnes en souffrance de grands chamboulements dans leur quotidien, un apprentissage long et une volonté sans faille pour des résultats qui bien souvent tardent à venir. Au sortir des trois semaines de cure, peu ont assez de courage et d'abnégation pour poursuivre. Le constat est clair. Le retour des patients sans équivoque. Des pratiques chronophages, trop difficiles à mettre en place dans le quotidien sans l'aide d'un coach ou d'un enseignant.

En fait, dans tout ce que je propose alors, aucune technique n'a cet effet « starter » qui provoque en quelques jours, voire après une seule pratique, un changement palpable. Une amélioration qui redonne de l'espoir et pousse à aller plus loin... À persévérer pour aller mieux... À se dépasser pour aller plus vite. Le tout, bien entendu, sans que cela nécessite un enseignement fastidieux, un soutien extérieur ou des capacités particulières. Et si, en plus, cela pouvait être gratuit, j'aurais toutes les chances de convaincre mon auditoire.

« Il n'y a pas de hasard dans la vie, juste des rendez-vous », comme l'a si bien écrit Paul Éluard. Cette maxime me parle au plus haut point. Jugez plutôt. Alors que je suis en pleine recherche de cette fameuse méthode miracle, je tombe

accidentellement sur un livre lu avec passion quelques années auparavant. Un livre majeur qui a motivé mon engagement dans le soin et largement ébranlé certains fondements de la chapelle médicale : *Guérir le stress, l'anxiété, la dépression sans médicaments ni psychanalyse* du regretté David Servan-Schreiber. À l'intérieur, juste un petit chapitre qui va changer le cours de mon travail. Ce chapitre, vous vous en doutez, s'intitule : « La cohérence cardiaque ». Je l'avais pourtant déjà découvert quatre ans plus tôt. Je me rappelle même avoir trouvé la technique intéressante. Mais elle me semblait trop simple pour être réellement efficace. Et puis personne ne la connaissait vraiment. La pratique en France était encore embryonnaire. Plutôt réservée aux seuls psychiatres ou coaches sportifs, plus particulièrement ceux qui conseillaient les golfeurs. Je ne trouvais pas de publications majeures sur le sujet ni d'articles de presse faisant référence. Bref encore un gadget sans réels fondements scientifiques qui nous vient des États-Unis, ai-je pensé comme le bon Français sceptique que je suis.

Quatre ans plus tard, la cohérence cardiaque commençait sérieusement à faire parler d'elle. Certes, ce n'était pas encore la déferlante. Les premiers logiciels de mesures arrivaient sur le marché. La bibliographie sur le sujet devenait plus dense. Les livres de pionniers comme celui du docteur Charly Cungi se retrouvaient en librairies dans le rayon médecine. Ou, plus grand public, celui du docteur David O'Hare. De plus en plus de stars comme Tiger Woods, Michael Jordan ou encore Roger Federer reconnaissaient l'avoir intégrée dans leur préparation. Et ce n'est pas tout. L'armée française avait inscrit la cohérence cardiaque dans la formation des pilotes

de chasse. J'apprendrais plus tard qu'elle était aussi utilisée pour les militaires au retour d'un champ opérationnel.

Le dossier devenait donc très intéressant. La décision prise. Il fallait que je teste la technique. J'entame rapidement ma première formation et je convaincs les thurmes d'investir dans un logiciel de mesure de la fameuse cohérence cardiaque.

Après quelques jours de pratique, j'arrive à réduire considérablement mon niveau de stress. J'en ressens les effets au-delà des chiffres positifs affichés par le logiciel. Les résultats sont à la hauteur de mes espérances. Je suis dès lors certain de tenir la technique qui va faire mouche. Une méthode simple, accessible à tous, ne nécessitant aucune compétence particulière, gratuite et 100 % efficace. Atout supplémentaire, elle peut se mettre en œuvre partout et en toutes circonstances. Il suffit de consacrer quelques minutes pour respirer. Mais pas n'importe comment. Nous verrons cela plus loin.

Aujourd'hui, avec le recul et après avoir partagé cette technique avec des centaines de personnes en souffrance, stressées ou mal dans leur peau tout comme avec des sportifs de haut niveau, je ne regrette pas ce choix. J'en arrive même à penser que la cohérence cardiaque devrait être enseignée systématiquement dès les rangs de l'école. Mais cela va venir. Des études sont menées actuellement sur des enfants et des enseignants de l'île de la Réunion et de l'académie de Poitiers. Les premiers résultats présentés au printemps 2018 lors du « Marseille Congrès Cohérence Cardiaque – MC3 » sont très encourageants et laissent place à beaucoup d'espoir.



Attention, cependant, comme nous allons le voir en détail dans ce livre, la cohérence cardiaque ne guérit pas. Elle ne vous transformera pas non plus d'un coup de baguette magique en un sportif de haut niveau. La cohérence cardiaque est juste un bel outil, un couteau suisse que l'on a toujours sur soi pour parer à toute éventualité.

Elle vous permettra, et c'est déjà beaucoup, de mieux maîtriser stress, émotions et anxiété, de réduire l'intensité de vos épisodes douloureux et de fournir à votre organisme les moyens de combattre plus efficacement les accidents de la vie. Elle viendra booster votre système immunitaire. Elle agira comme un catalyseur, un potentialisateur qui accentuera les effets des diverses médications et pratiques que vous suivez. Avec un peu d'expérience, elle provoquera naturellement un état de recentrage et de stabilité physiologique et émotionnelle qui entraînera presque immédiatement un sentiment d'apaisement et de bien-être. Et si vous poussez un peu plus loin la pratique, vous pouvez accéder à la résilience.

J'espère que ce voyage sera agréable et moteur d'une véritable prise de conscience. Celle de faire vôtre le message que j'essaie de transmettre depuis des années. La santé n'est pas un dû, mais un travail quotidien. En ce sens, la cohérence cardiaque, pour être efficace, vous demandera d'investir tous les jours, un petit peu de votre temps mais, en contrepartie, elle vous apportera très rapidement de grands bénéfices.

### *Mises en garde*

Ce livre n'aspire surtout pas à être une encyclopédie médicale. Il se veut pratique, peu académique et avant tout, le plus accessible possible. Pour faciliter la compréhension de certains mécanismes physiologiques, psychologiques ou émotionnels, je simplifierai volontairement, mais sans les dénaturer, certaines démonstrations et je ne vous noierai pas sous des tonnes de termes médicaux complexes. Que les experts et les puristes me pardonnent.

# Ouverture

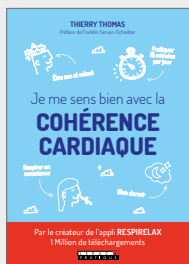
*« Il faut que tu respires, et ça c'est rien de le dire. »*

Mickey 3D

**C**omprendre, découvrir, installer, maîtriser, ancrer... Voilà le chemin à parcourir pour faire de la cohérence cardiaque votre fidèle alliée dans ce monde où le stress envahit aujourd'hui la moindre parcelle du quotidien, où notre corps est en surchauffe permanente pour tenter de faire face.

De prime abord d'une simplicité déroutante, elle masque en fait une grande complexité physiologique. Et ce n'est pas là son seul paradoxe. Née dans les années 1990 aux États-Unis et bien que tout juste trentenaire, elle est pourtant en nous depuis le premier battement de cœur de l'humanité. Elle se cache derrière le souffle originel de nos lointains ancêtres. C'est une richesse naturelle que nous possédons tous à la naissance. Telle une Belle au bois dormant, il suffit de connaître la recette pour la réveiller. Elle vous a d'ailleurs déjà certainement effleuré de ses doigts bienfaisants. Sans vous prévenir, elle montre parfois le bout de son nez, timide

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Je me sens bien avec la cohérence cardiaque  
Thierry Thomas



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S  
P R A T I Q U E