

Avantages de la Résilience

The Resilience Advantage™

Compétences pour une efficacité
personnelle et professionnelle

Guide pratique



 HeartMath®



INSTITUTE OF HEARTMATH®
Expanding Heart Connections

Avantages de la résilience

Guide pratique

Les Compétences HeartMath® au service de l'efficacité personnelle et professionnelle

Institute of HeartMath
(831) 338-8500 • www.heartmath.org

HeartMath LLC
(831) 338-8700 • www.heartmath.com

Traduction : Hilaria Hansbrough, coach et formatrice agréée HeartMath®

Publication de la version originale : Institute of HeartMath

Droits d'auteur ©2014 Institute of HeartMath.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite sans

l'autorisation écrite et préalable de Institute of HeartMath.

14700 West Park Avenue • 95006 Boulder Creek • CA • USA
(831) 338-8500 • Fax (831) 338-8504 • www.heartmath.org

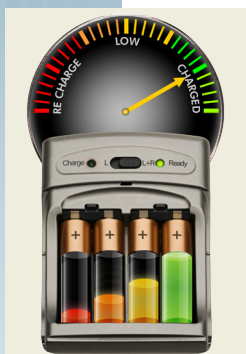
Le contenu de ce programme, ses outils et techniques ont vu le jour grâce aux travaux réalisés au Centre de Recherche d'IHM. Ce travail a été rendu possible grâce à la générosité de nos donateurs. Institute of HeartMath (IHM) est un organisme de bienfaisance à but non lucratif fondé en 1991.

Ce manuel a été élaboré en utilisant des programmes offerts par Institute of HeartMath (IHM). En aucun cas IHM ne peut être tenu responsable de quelques conséquences qu'elles soient de tout usage, mauvaise utilisation, incapacité à utiliser, recours aux informations contenues dans ce document ; de même IHM décline toute responsabilité quant à l'utilisation de son contenu.

© 2014 l'Institute of HeartMath. Tous droits réservés. HeartMath, The Resilient Educator, Freeze Frame, Early HeartSmarts, HeartSmarts, Heart Mapping et Heart Lock-In sont des marques déposées de l'Institute of HeartMath. Depletion to Renewal Grid et Emotional Landscape sont des marques de commerce de HeartMath LLC. TestEdge est une marque déposée de HeartMath LLC. Inner-Ease, Coherent Communication, Heart-Focused Breathing, Resilience Advantage et Coherence Advantage sont des marques de commerce de Doc Childre. Quick Coherence est une marque déposée de Doc Childre. emWave et emWave2 sont des marques déposées de Quantum Intech, Inc. L'emWave Pro est un système éducatif. Il n'est pas classé en tant qu'appareil de diagnostic médical et ne peut être considéré comme tel. L'emWave enregistre précisément, et en temps réel, les battements du rythme cardiaque et l'information sur la cohérence du rythme cardiaque, montrant comment les émotions influent sur les rythmes cardiaques et sur l'équilibre du système nerveux autonome.

La résilience

La résilience est la capacité à se préparer, à récupérer et à s'adapter au stress, aux épreuves et ou à l'adversité.



Vous pouvez penser à votre résilience comme à la quantité d'énergie que vous auriez stockée dans une batterie interne – de l'énergie qui est disponible non seulement physiquement, mais aussi mentalement et émotionnellement. Quand vous avez un haut niveau de résilience ou une batterie interne pleine, vous avez une plus grande capacité à rester calme, à penser clairement et à contrôler vos émotions afin de ne pas réagir d'une manière excessive. Vous pouvez plus facilement “retomber sur vos pieds” et relever les défis avec fluidité plutôt que vous laisser submerger par le stress, ce qui à terme épuise vos réserves en énergie.

Tout comme la batterie déchargée d'une voiture, lorsque votre batterie interne est faible, il n'y a plus d'énergie disponible quand vous en avez besoin. Il est alors difficile d'être au mieux de vos capacités, de bien répondre à des situations particulièrement difficiles et parfois même très ordinaires. Vous risquez ainsi de perdre encore plus d'énergie et en fin de compte, votre entourage peut aussi en être affecté.

Il est essentiel que vous appreniez à colmater “les fuites” d'énergie de sorte que vous ne sortiez pas de certaines situations ou interactions en vous sentant épuisé. Colmater les fuites est très important pour maintenir et développer vos réserves.

Notes : _____

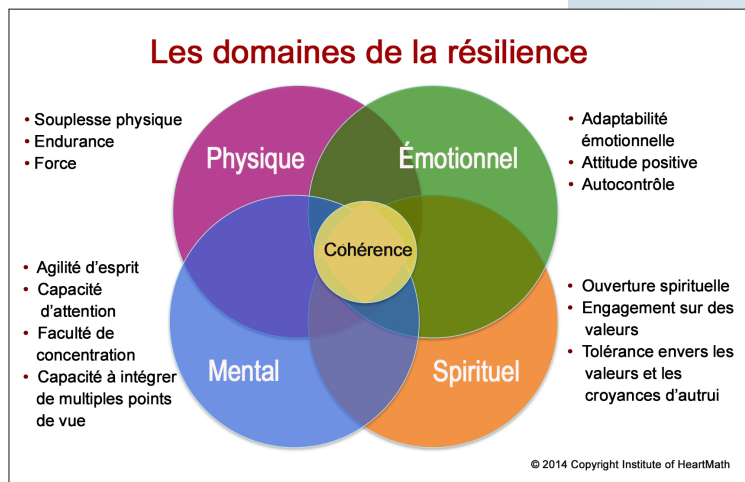
La résilience

Les quatre domaines de la résilience

Les quatre domaines principaux de la résilience sont : le physique, le mental, l'émotionnel et le spirituel. Notre résilience est reflétée sous différentes formes dans chaque domaine (voir diagramme). Pour être pleinement résilient, il est important de faire attention à ces quatre domaines car chacun d'eux a des répercussions sur les autres.

Le domaine dans lequel la plupart d'entre nous ont tendance à gaspiller beaucoup d'énergie et à épuiser leurs réserves internes, est celui de l'émotionnel. Des sentiments tels que la frustration, la colère, le ressentiment, la peur, le surmenage et l'anxiété consomment beaucoup d'énergie.

Les grandes dépenses énergétiques ne sont pas les seules à réduire votre énergie. Un supplément d'énergie est de fait perdu en raison de l'accumulation de sentiments plus subtils tels que l'impatience, la tristesse et l'inquiétude, qui finalement s'ajoutent aux fortes déperditions d'énergie mentionnées ci-dessus. Les émotions subtiles et épuisantes qui agissent discrètement en arrière-plan, lentement et tranquillement, déchargent votre batterie interne. Cela fonctionne de la même manière que lorsque vous laissez allumés les phares de votre voiture après avoir coupé le contact. Vous pouvez ignorer qu'ils sont restés allumés, mais ils déchargent bel et bien votre batterie.



Notes : _____



La résilience

L'équilibre énergétique

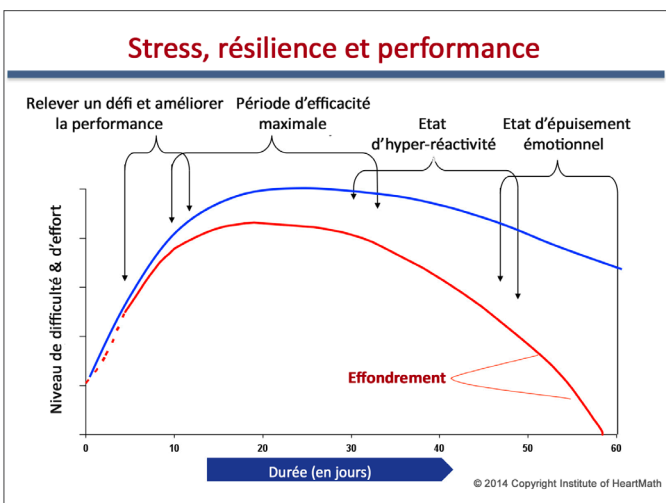
Les personnes ont tendance à dépenser plus d'énergie qu'elles n'en recourent. Ce sont les dépenses d'énergie incessantes, sans renouvellement adéquat, qui mènent à l'affaiblissement de la résilience. Une des clefs pour le développement et la préservation de la résilience, est de gérer la façon dont vous dépensez et renouvez votre énergie.

L'objectif est de ne pas gaspiller l'énergie et de renouveler efficacement celle que vous dépensez.



Si vous utilisez beaucoup votre téléphone cellulaire pendant la journée et ne le rechargez pas la nuit, la charge de batterie reste faible. Cela fonctionne de façon identique lorsque vous ne gardez pas votre batterie interne chargée. Elle se décharge et votre résilience chute. Finalement, une faible résilience conduit à des erreurs, à des performances moindres, à une santé altérée, et au burnout.

Ce graphique illustre les résultats de recherches sur la façon dont le stress affecte les performances au fil du temps. La ligne rouge montre comment initialement le rendement augmente si nous relevons le défi de façon positive, mais ensuite diminue au fil du temps. La ligne bleue montre que, bien que le stress puisse nous affecter, les stades les plus graves d'épuisement peuvent être évités avec une gestion appropriée du stress et de l'énergie.



Notes : _____

Les émotions épuisantes et régénératrices

Chaque jour, nous éprouvons une vaste gamme d'émotions. Certaines émotions nous épuisent et d'autres nous régénèrent. Alors que certaines émotions sont faciles à identifier, d'autres agissent en arrière-plan, en jouant sur notre bande-son intérieure. Que nous en soyons conscients ou pas, nos émotions affectent notre physiologie. Les émotions et les comportements épuisants réduisent notre capacité de résilience, ainsi que notre faculté à penser et à communiquer clairement. D'autre part, les émotions et attitudes régénératrices rechargent notre batterie interne et nous redynamisent, ce qui se répercute dans tous les domaines.

Développer et maintenir notre capacité de résilience dépend de notre aptitude à gérer plus intelligemment nos dépenses énergétiques et à «recharger nos batteries » plus rapidement. Pour ce faire, nous devons devenir plus conscients de nos dépenses d'énergie superflues.

Plus de 1 400 changements biochimiques sont déclenchés par la modification de nos émotions. La libération d'hormones fait partie de ces changements biochimiques. Deux des hormones produites sont le cortisol, "l'hormone du stress" et la DHEA, "l'hormone de la vitalité". Une fois produites, certaines hormones restent présentes dans le corps pendant des heures et ont des effets durables. Les émotions épuisantes augmentent la production de cortisol et les émotions régénératrices augmentent la DHEA.

Notes : _____



Exercice : situations et événements énergivores

Identifiez des situations qui provoquent le stress, les sentiments correspondants qui déchargent habituellement votre batterie interne et comment vous réagissez généralement pour les gérer. Écrivez-les sur les lignes ci-dessous.



Exemples:

Situations	Sentiments	Solutions habituelles
Retard au travail	Anxiété	Appeler un collègue
Dispute avec le conjoint	Colère, impuissance	Attendre que ça passe
Manque de sommeil	Frustration, fatigue	Quitter le travail plus tôt

Situations	Sentiments	Solutions habituelles
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

La Technique Heart-Focused Breathing™ (respiration cardio-centrée)

La respiration cardio-centrée, Heart-Focused Breathing, est une technique efficace pour supprimer la charge émotionnelle d'une réaction et mettre en route le processus d'orientation vers un état plus cohérent. C'est la première étape pour passer à un état d'énergie concentrée, de vigilance et de calme – tout cela en même temps. Cet exercice peut réduire rapidement les sentiments et états de colère, d'anxiété, de surmenage, de crainte, de douleur aiguë, etc. ; cette technique est en général facile à apprendre et à utiliser. Avec de la pratique, vous serez en mesure de calmer vos réactions au stress et d'en minimiser plus rapidement l'importance et l'aspect dramatique. Ceci est la première technique pour aider à gérer votre énergie et à développer votre résilience.

La Technique Heart-Focused Breathing (respiration cardio-centrée)

Focalisez votre attention sur la région du cœur en respirant un peu plus lentement et plus profondément que d'habitude. Imaginez que votre souffle entre et sorte avec fluidité de la région de votre cœur ou de votre poitrine.

Suggestion : inspirez 5 secondes, expirez 5 secondes (ou suivant le rythme qui vous convient).

Notes : _____



Exercice : situations et événements énergisants



Identifiez les situations ou les interactions et les sentiments correspondants qui vous régénèrent et rechargent votre batterie interne. Écrivez-les sur les lignes ci-dessous.

Exemples:

Situations

Sentiments

Sortir avec des amis

Appréciation, contentement

Être reconnu pour un bon travail

Confiance, sentiment d'accomplissement

Servir les autres

Fierté, satisfaction, sens de l'honneur

Situations

Sentiments

La Technique Inner-Ease™ (calme intérieur)

La création d'un rythme équilibré

L'état de calme intérieur est un état hautement régénérateur qui nous aide à passer plus facilement au travers des difficultés et à développer notre capacité de résilience. Le calme intérieur n'est pas un état somnolent ou simplement un état de relaxation. Il est caractérisé par un équilibre entre l'esprit et les émotions qui nous permet d'accéder à un sentiment de paix intérieure même quand nous sommes en action.

La création d'un "moment de choix"

Être dans un état de calme intérieur ouvre un espace de temps supplémentaire permettant un discernement plus profond, et des choix plus pertinents et plus conscients qui peuvent aider à éviter de nombreuses complications inutiles et des situations indésirables.

Avoir une attitude de calme intérieur aide à nous souvenir qu'il n'est pas nécessaire d'alimenter les épreuves quotidiennes ou les émotions épuisantes, telles que l'inquiétude, la peur, l'impatience et le jugement.

Respirer paisiblement favorise l'alignement entre le cœur, l'esprit et les émotions lorsque nous prenons des décisions, communiquons et planifions. Cette méthode de respiration nous donne un temps supplémentaire pour agir consciemment plutôt que réagir mécaniquement en répétant les mêmes schémas de stress.

Notes: _____

Le calme intérieur est un état de "paix active" dans lequel nous nous trouvons calmes et posés intérieurement, mais prêts pour une action intelligente.



La Technique Inner-Ease™ (calme intérieur)

La Technique Inner-Ease (calme intérieur)

Étape 1. Respirez cardio-centré : focalisez votre attention sur la région du cœur en respirant un peu plus lentement et plus profondément que d'habitude. Imaginez que votre souffle entre et sorte avec fluidité de la région de votre cœur ou de votre poitrine.

Suggestion : inspirez 5 secondes, expirez 5 secondes (ou suivant le rythme qui vous convient).

Étape 2. Imprégnez-vous du sentiment de calme intérieur pour équilibrer vos énergies mentales et émotionnelles à chaque inspiration.

Étape 3. Soyez déterminé à ancrer le sentiment de calme intérieur, lorsque vous lancez vos projets, faites face aux épreuves ou aux interactions quotidiennes.

Inner-Ease (calme intérieur) en quelques étapes

1. Respirez cardio-centré
2. Imprégnez-vous du sentiment de calme intérieur
3. Ancrez et renforcez ce sentiment

Notes: _____

La Technique Inner-Ease™ (calme intérieur)

Exemples d'application d'Inner-Ease (calme intérieur)

- Discerner les questions importantes, prendre des décisions ou s'engager dans des processus créatifs.
- Se sentir débordé par les échéances et les contraintes de temps; trop à faire et pas assez de temps.
- Vivre des changements inattendus ou des bouleversements qui rompent votre routine ou vos projets.
- Se sentir frustré, anxieux ou impatient envers soi-même, vis-à-vis d'autrui ou dans certaines circonstances de la vie.
- Se préparer pour les événements à venir.
- Maîtriser, dépasser son cinéma intérieur, avant, pendant et après toutes communications.

Dans quelles situations de ma vie quotidienne puis-je appliquer cette technique ?

1. _____
2. _____
3. _____

Notes: _____





La Cohérence

Il y a des moments où nous avons eu l'expérience de nous sentir en phase et de nous sentir à l'aise dans les épreuves quotidiennes. Lorsque nous sommes dans un flux cohérent, rien ne semble pouvoir nous faire perdre la tête. Nous atteignons la cohérence lorsque le cœur, l'esprit, les émotions et le corps travaillent tous ensemble de manière harmonieuse. Nous sommes alors en mesure de rester maîtres de nous-mêmes et de garder notre calme. Nous avons plus d'énergie, le temps donne l'impression de s'écouler rapidement et nous avons l'impression de passer à travers les difficultés ou de les contourner de manière plus fluide. Lorsque les épreuves se manifestent, nous sommes capables de penser plus clairement, de gérer une situation et d'aller de l'avant. Nous avons plus d'énergie et plus de stabilité.

Notre capacité à rester dans un état de calme intérieur est déterminée par notre aptitude à autoréguler nos émotions et à stopper les pertes d'énergie. Observées sous l'angle de la gestion de l'énergie, les émotions épuisantes sont coûteuses et inefficaces. Elles diminuent également notre capacité à gérer nos réactions face aux épreuves quotidiennes.

Notes: _____

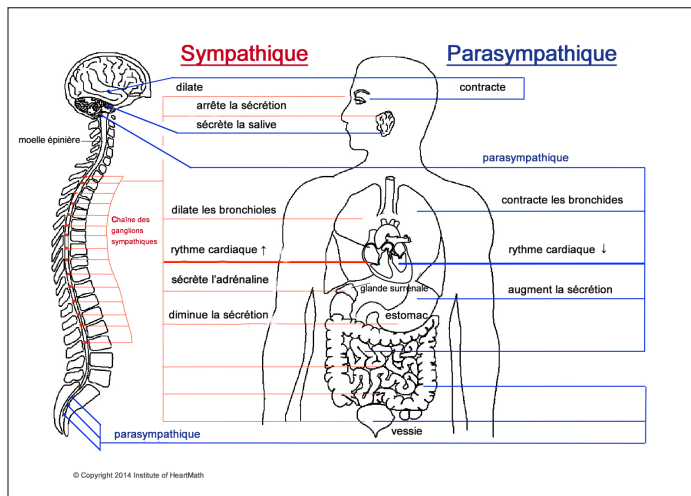
La physiologie de la cohérence et le fonctionnement optimal

Le système nerveux autonome

Le système nerveux autonome (SNA) régule 90% des processus internes de l'organisme, dont la respiration, la fréquence cardiaque, la digestion, le système immunitaire, des aspects importants du système hormonal, la vigilance et le sommeil.

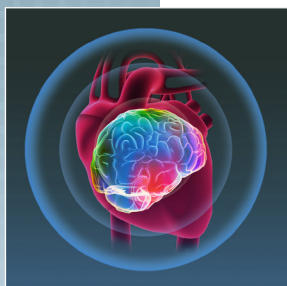
Le SNA a deux branches distinctes : le sympathique et le parasympathique. La branche sympathique agit comme un accélérateur, stimulant les processus internes. La branche parasympathique agit comme une pédale de frein, ralentissant les processus internes.

Les deux branches se connectent au cœur. Ceci est important car tout changement dans l'une ou l'autre branche affecte la façon dont le cœur bat sur une base battement par battement. Toute émotion que nous ressentons modifie l'activité dans les branches du SNA et a une influence majeure sur tous les systèmes de notre corps.



Notes: _____





La communication cœur-cerveau

Le cœur a son propre système nerveux complexe et intrinsèque appelé le cerveau du cœur. Cette nouvelle compréhension vient de la recherche dans le domaine de la neurocardiologie. Déjà à la fin des années 1800, on savait que le cœur envoie plus d'informations au cerveau qu'il n'en reçoit. Cette connaissance a été largement oubliée ou ignorée. Les signaux que le cœur envoie au cerveau affectent les centres cérébraux impliqués dans la prise de décision, la résolution de problèmes, la créativité et l'autorégulation.

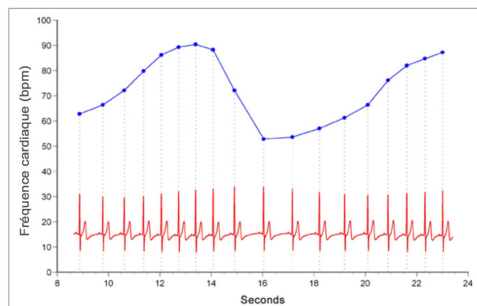
Notes: _____

La variabilité du rythme cardiaque

La variabilité du rythme cardiaque (VRC) ou variabilité de la fréquence cardiaque (VFC), est une mesure des variations de la fréquence cardiaque entre chaque battement. On pense généralement que le cœur bat à un rythme régulier. En réalité, chez une personne en bonne santé et résiliente, le temps entre chaque battement change ou varie.

La VRC est un indicateur important, à la fois de résilience physiologique et de souplesse comportementale.

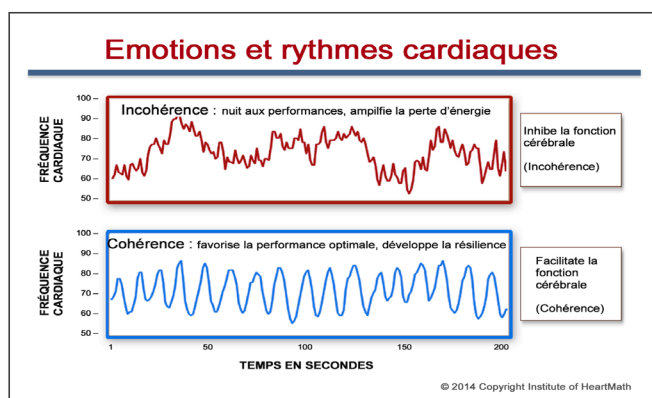
Une courbe de rythme cardiaque apparaît



© 2014 Copyright Institute of HeartMath

Les émotions sont reflétées dans nos rythmes cardiaques

Les graphiques ci-dessous illustrent comment des réactions de stress et des états régénérateurs affectent différemment le système nerveux autonome.



Graphique du haut : schéma typique du rythme cardiaque tel qu'il se manifeste lorsque nous sommes frustrés ou stressés. La courbe chaotique et saccadée montre que les signaux dans le système nerveux sont désynchronisés. Ceci affecte négativement les fonctions mentales et les temps de réaction.

Graphique du bas : schéma typique du rythme cardiaque tel qu'il se manifeste lorsque nous ressentons une émotion régénératrice telle que l'appréciation, ce qui crée un état cohérent dans lequel le système nerveux est en mode synchronisé et les fonctions physiques et mentales améliorées.

La cohérence améliore les fonctions cérébrales

Vous pouvez apprendre à générer des rythmes cardiaques cohérents ou fluides, en éprouvant des émotions régénératrices comme la gratitude, le courage et la patience. Des rythmes cardiaques cohérents aident effectivement le cerveau à traiter l'information plus efficacement. Vous pouvez penser plus clairement et prendre de meilleures décisions lorsque vous êtes cohérent.

Des études ont démontré que la cohérence améliore les fonctions cérébrales suivantes :

- Faculté de concentration, de traitement de l'information et de résolution des problèmes
- Prise de décision
- Temps de réaction et de coordination
- Mémoire à long et à court terme



La Technique Quick Coherence® (cohérence rapide)

Les émotions qui créent de la cohérence

Lorsque vous faites l'expérience d'émotions régénératrices telles que l'appréciation, la sollicitude, le courage, l'intégrité et la compassion, votre physiologie est évidemment plus cohérente.

Par exemple, vous pouvez accéder au pouvoir des émotions régénératrices en appréciant la famille ou les amis, un animal de compagnie, les vacances, la nature, le sport, etc.



Identifiez quelques émotions régénératrices que vous pouvez ré-expérimenter. _____

Lorsque vous ressentez des émotions positives, votre physiologie est naturellement plus cohérente. Votre batterie interne s'en trouve rapidement rechargée et votre résilience se développe. Vous pouvez créer intentionnellement plus de cohérence tout au long de la journée.

La Technique Quick Coherence (cohérence rapide)

Étape 1. Respirez cardio-centré : focalisez votre attention sur la région du cœur en respirant un peu plus lentement et plus profondément que d'habitude. Imaginez que votre souffle entre et sorte avec fluidité de la région de votre cœur ou de votre poitrine.

Suggestion : inspirez 5 secondes, expirez 5 secondes (ou suivant le rythme qui vous convient).

Étape 2. Faites un effort sincère pour éprouver un sentiment régénérateur tel que l'appréciation ou l'attention pour quelqu'un ou quelque chose présent dans votre vie.

Suggestion : essayez de ré-éprouver le sentiment que vous avez pour quelqu'un que vous aimez, un animal de compagnie, un endroit particulier, une réussite etc., ou focalisez votre attention sur un sentiment de calme ou de paix.

Technique de Quick Coherence (cohérence rapide) en quelques étapes

1. Respirez cardio-centré
2. Activez un sentiment positif ou régénérateur

La Technique Freeze Frame® (arrêt sur image)

La Technique Freeze Frame (arrêt sur image) est une technique polyvalente pour arrêter les pertes d'énergie et améliorer discernement et lucidité. Elle contribue à l'équilibre de votre esprit et de vos émotions, il en résulte une plus grande capacité à faire des choix plus lucides et plus efficaces. Cette technique vous permet d'accéder à des fonctions mentales supérieures qui sont altérées durant le stress et les états réactifs.

La Technique Freeze (arrêt sur image)

Étape 1. Reconnaissez quel est le problème ou la question, et toutes attitudes ou sentiments s'y référant.

Étape 2. Respirez cardio-centré : focalisez votre attention sur la région du cœur en respirant un peu plus lentement et plus profondément que d'habitude. Imaginez que votre souffle entre et sorte avec fluidité de la région de votre cœur ou de votre poitrine.

Suggestion : inspirez 5 secondes, expirez 5 secondes (ou suivant le rythme qui vous convient).

Étape 3. Faites un effort sincère pour éprouver un sentiment régénérateur tel que l'appréciation ou l'attention pour quelqu'un ou quelque chose présent dans votre vie.

Étape 4. Demandez-vous, à partir de ce niveau plus objectif, ce que serait une attitude, une action, une solution plus efficace ou plus pertinente.

Étape 5. Observez tranquillement tous les changements subtils dans vos perceptions, attitudes ou sentiments. Engagez-vous à poursuivre des changements d'attitude bénéfiques et à agir avec une perspicacité nouvelle, un nouvel éclairage.

Freeze Frame (arrêt sur image) en quelques étapes

1. Reconnaissez
2. Respirez cardio-centré
3. Activez un sentiment positif ou régénérateur
4. Demandez
5. Observez et agissez



Feuille d'exercice : Freeze Frame® (arrêt sur image)

Freeze Frame en quelques étapes

1. Reconnaissez
2. Respirez cardio-centré
3. Activez un sentiment positif ou régénérateur
4. Demandez
5. Observez et agissez

Problème ou question :

Attitudes et sentiments à propos de la question :

Qu'avez-vous observé ?

Avant : _____ Après : _____

Souvent, les solutions sont suscitées en communiquant avec les autres, ou en obtenant leur contribution.

Se mettre en phase pour chaque situation

Essayer d'utiliser Freeze Frame (arrêt sur image) « dans l'action ».

1. Respirez cardio-centré
2. Activez un sentiment positif ou régénérateur
3. Posez-vous la question : « Quelle serait la meilleure attitude pour cette situation ? »

Feuille d'exercice : Freeze Frame® (arrêt sur image)

Freeze Frame en quelques étapes

1. Reconnaissez
2. Respirez cardio-centré
3. Activez un sentiment positif ou régénérateur
4. Demandez
5. Observez et agissez

Problème ou question :

Attitudes et sentiments à propos de la question :

Qu'avez-vous observé ?

Avant : _____ Après : _____

Souvent, les solutions sont suscitées en communiquant avec les autres, ou en obtenant leur contribution.

Se mettre en phase pour chaque situation

Essayer d'utiliser Freeze Frame (arrêt sur image) « dans l'action ».

1. Respirez cardio-centré
2. Activez un sentiment positif ou régénérateur
3. Posez-vous la question : « Quelle serait la meilleure attitude pour cette situation ? »

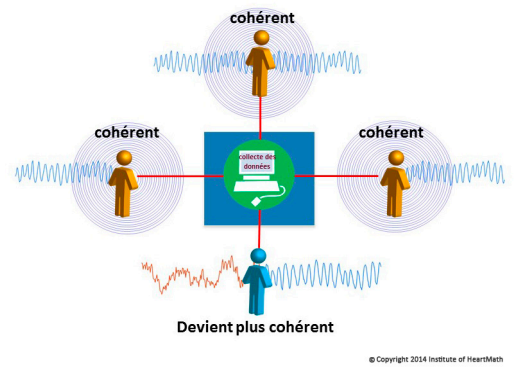
L'énergétique relationnelle

L'impact d'un champ environnant cohérent

L'étude ci-dessous confirme que lorsque nous passons dans un état de cohérence, les autres trouvent leur équilibre et leur calme plus rapidement.

Dans cette étude, des groupes de quatre personnes étaient assis autour de tables. La VRC de la cohérence de tous les participants a été mesurée. Trois des quatre personnes à chaque table ont été invitées à se mettre soit en, soit hors de la cohérence, à des intervalles aléatoires. La quatrième personne ne savait pas ce que faisaient les autres.

Les résultats démontrent que lorsque les trois personnes se sont orientées vers un état de cohérence, la quatrième personne est aussi devenue plus cohérente. Cela démontre que l'une des meilleures choses que nous puissions faire pour soutenir une autre personne est de maintenir notre propre cohérence, ce qui facilite, pour la personne en difficulté, le retour à l'équilibre et au calme.



Appréciation mutuelle et pour la structure professionnelle

Une façon de continuer à développer la cohérence dans votre environnement professionnel, d'améliorer la dynamique de l'équipe, est de cultiver plus d'appréciation pour la structure et vos collègues.



Identifiez les qualités que vous appréciez chez vos collègues et/ou votre structure professionnelle, et écrivez-les ci-dessous.

Établir une nouvelle référence de base

Les schémas neuronaux familiaux

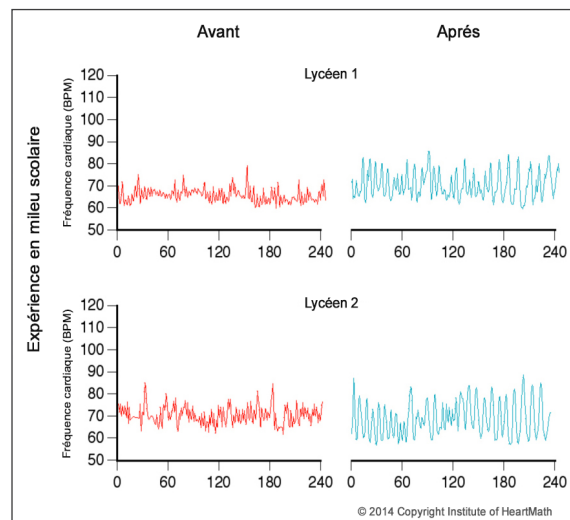
Pensez aux références de base physiologiques et comportementales comme points de référence ou paramètres par défaut. Une fois qu'ils sont définis, le système neuronal s'efforce d'opérer en fonction d'eux. Ce mécanisme est comparable à celui du réglage du thermostat de votre maison à une certaine température que le système de chauffage s'efforce alors de maintenir.



Nous établissons une sorte de paramètre par défaut ou référence de base, dont nous ne sommes pas conscients, qui peut être ou ne pas être optimale, tant pour nos attitudes, émotions et comportements. Par exemple, quelqu'un peut avoir la réaction automatique de devenir anxieux quand son "boss" est dans la même pièce. Ce sentiment d'anxiété est devenu une réponse automatique (référence de base) qui survient sans que cette personne y pense.

Les références de base peuvent bouger lorsque vous en développez et établissez de meilleures (plus saines) ou de meilleurs paramètres automatiques par défaut. Vous pouvez réaliser ce changement en utilisant les techniques de cohérence pour favoriser un remodelage dans lequel les schémas automatiques par défaut sont progressivement remplacés par de meilleurs schémas (plus sains) qui deviennent la nouvelle façon automatique ou familière de se conduire.

Ces graphiques montrent les références de base VRC de deux lycéens au repos, avant et après quatre mois de pratique des techniques de développement de la cohérence. Ils ont établi un nouveau paramètre par défaut, ou point de référence. Remarque : les deux lycéens ne pratiquaient aucune technique lorsque leurs premières VRC ont été mesurées. La différence que vous voyez dans la diapositive est le résultat de la pratique des techniques de cohérence qui changèrent leur référence de base au fil de temps.



Bibliographie

Module : programme d'introduction

- Lemaire, J.B., Wallace J E, Lewin A M, de Grood J, Schaefer J P, *The effect of a biofeedback-based stress-management tool on physician stress: a randomized controlled clinical trial*. Open Medicine, 2011. 5(4): p. 154-163.
- Britt Pipe, T., et al., *Building Personal and Professional Resources of Resilience and Agility in the Healthcare Workplace*, in Stress Health. 2011, Wiley Online Library.
- McCraty, R., et al., *New Hope for Correctional Officers: An Innovative Program for Reducing Stress and Health Risks*. Appl Psych and Biofeedback 2009. 34(4): p. 251-272.
- McCraty, R. and M. Atkinson, *Resilience Training Program Reduces Physiological and Psychological Stress in Police Officers*. Global Advances in Health and Medicine, 2012. 1(5): p. 44-66.
- Bradley, R.T., McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., *Emotion Self-Regulation, Psychophysiological Coherence, and Test Anxiety: Results from an Experiment Using Electrophysiological Measures*. Applied Psychophysiology and Biofeedback, 2010. 35(4): p. 261-283.
- Arguelles, L., R. McCraty, and R.A. Rees, *The heart in holistic education*. Encounter: Education for Meaning and Social Justice, 2003. 16(3): p. 13-21.
- McCraty, R., Childre, D, *Coherence: Bridging Personal, Social and Global Health*. Alternative Therapies in Health and Medicine, 2010. 16(4): p. 10-24.
- McCraty, R., et al., *The effects of emotions on short-term power spectrum analysis of heart rate variability*. American Journal of Cardiology, 1995. 76(14): p. 1089-1093.
- Umetani, K., et al., *Twenty-four hour time domain heart rate variability and heart rate: Relations to age and gender over nine decades*. Journal of the American College of Cardiology, 1998. 31(3): p. 593-601.
- McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., & Bradley, R. T, *The coherent heart: Heart-brain interactions, psychophysiological coherence, and the emergence of system-wide order*. Integral Review, 2009. 5(2): p. 10-115.
- McCraty, R., M. Atkinson, and D. Tomasino, *Impact of a workplace stress reduction program on blood pressure and emotional health in hypertensive employees*. J Altern Complement Med, 2003. 9(3): p. 355-69.
- McCraty, R., et al., *Analysis of twenty-four hour heart rate variability in patients with panic disorder*. Biological Psychology, 2001. 56: p. 131-150.
- McCraty, R. and D. Tomasino, *Emotional stress, positive emotions, and psychophysiological coherence*, in *Stress in Health and Disease*, B.B. Arnetz and R. Ekman, Editors. 2006, Wiley-VCH: Weinheim, Germany. p. 342-365.
- McCraty, R. and D. Tomasino, *Coherence-building techniques and heart rhythm coherence feedback: New tools for stress reduction, disease prevention, and rehabilitation*, in *Clinical Psychology and Heart Disease*, E. Molinari, A. Compare, and G. Parati, Editors. 2006, Springer-Verlag: Milan, Italy.
- McCraty, R. and D. Childre, *The grateful heart: The psychophysiology of appreciation*, in *The Psychology of Gratitude*, R.A. Emmons and M.E. McCullough, Editors. 2004, Oxford University Press: New York. p. 230-255.
- McCraty, R., et al., *The impact of a new emotional self-management program on stress, emotions, heart rate variability, DHEA and cortisol*. Integr Physiol Behav Sci, 1998. 33(2): p. 151-70.

Module : résilience

- Luthar, S.S. and D. Cicchetti, *The construct of resilience: Implications for interventions and social policies* Dev Psychopathol, 2000. 12(4): p. 857-885.
- McCraty, R. and M. Atkinson, *Resilience Training Program Reduces*

Physiological and Psychological Stress in Police Officers. Global Advances in Health and Medicine, 2012. 1(5): p. 44-66.

- Jonas, W.B., et al., *Why Total Force Fitness?* Military Medicine, 2010. 175: p. 6-13.
- Bates, M.J., et al., *Psychological Fitness*. Military Medicine, 2010. 175: p. 21-38.
- McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., & Bradley, R. T, *The coherent heart: Heart-brain interactions, psychophysiological coherence, and the emergence of system-wide order*. Integral Review, 2009. 5(2): p. 10-115.

Module : film Atmosphères

Atmospheres movie: courtesy of advertising agency for Lufthansa – in public domain.

- McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., & Bradley, R. T, *The coherent heart: Heart-brain interactions, psychophysiological coherence, and the emergence of system-wide order*. Integral Review, 2009. 5(2): p. 10-115.

Module : les émotions épuisantes et régénératrices

Émotions épuisantes

- Kerr, D.S., et al., *Chronic stress-induced acceleration of electrophysiological and morphometric biomarkers of hippocampal aging*. Journal of Neuroscience, 1991. 11(5): p. 1316-1324.
- Sapolsky, R.M., *Stress, the Aging Brain and the Mechanisms of Neuron Death*. 1992, Cambridge, MA: MIT Press.
- Manolagas, S.C., D.C. Anderson, and R. Lindsay, *Adrenal steroids and the development of osteoporosis in the oophorectomized women*. Lancet, 1979. 2(8143): p. 597-600.
- Beme, R., *Physiology (3rd ed.)*. 1993, St. Louis: Mosby.
- Hiemke, C., *Circadian variations in antigen-specific proliferation of human T lymphocytes and correlation to cortisol production*. Psychoneuroendocrinology, 1994. 20: p. 335-342.
- DeFeo, P., *Contribution of cortisol to glucose counterregulation in humans*. American Journal of Physiology, 1989. 257: p. E35-E42.
- Marin, P., et al., *Cortisol secretion in relation to body fat distribution in obese premenopausal women*. Metabolism, 1992. 41: p. 882-886.

Émotions régénératrices

- Danner, D.D., D.A. Snowdon, and W.V. Friesen, *Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study*. Journal of Personality and Social Psychology, 2001. 80(5): p. 804-813.
- Fredrickson, B.L., et al., *What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001*. Journal of Personality and Social Psychology, 2003. 84(2): p. 365-376.
- Fredrickson, B.L. and T. Joiner, *Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being*. Psychological Science, 2002. 13(2): p. 172-175.
- Fredrickson, B.L., *The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions*. American Psychologist, 2001. 56(3): p. 218-226.
- Ashby, F.G., A.M. Isen, and A.U. Turken, *A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition*. Psychol Rev, 1999. 106(3): p. 529-550.
- Isen, A.M., et al., *Affect, accessibility of material in memory, and behavior: a cognitive loop?* J Pers Soc Psychol, 1978. 36(1): p. 1-12.
- Isen, A.M., *The influence of positive and negative affect on cognitive organization: Some implications for development*, in *Psychological and Biological Approaches to Emotion*, N. Stein, B. Leventhal, and T. Trabasso, Editors. 1990, Erlbaum: Hillsdale, NJ. p. 75-94.
- Isen, A.M., *Positive affect and decision making*, in *Handbook of Emotions*, M. Lewis and J.M. Haviland, Editors. 1993, Guilford: New York. p. 261-277.

Bibliographie

Rein, G., M. Atkinson, and R. McCraty, *The physiological and psychological effects of compassion and anger*. Journal of Advancement in Medicine, 1995. **8**(2): p. 87-105.

McCraty, R., et al., *Music enhances the effect of positive emotional states on salivary IgA*. Stress Medicine, 1996. **12**(3): p. 167-175.

Carnevale, P.J.D. and A.M. Isen, *The influence of positive affect and visual access on the discovery of integrative solutions in bilateral negotiations*. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 1986. **37**: p. 1-13.

Bolte, A., T. Goschke, and J. Kuhl, *Emotion and intuition: Effects of positive and negative mood on implicit judgments of semantic coherence*. Psychological Science, 2003. **14**(5): p. 416-421.

Fredrickson, B.L. and T. Joiner, *Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being*. Psychological Science, 2002. **13**(2): p. 172-175.

Wright, T.A. and B.M. Staw, *In search of the happy/productive worker: A longitudinal study of affect and performance*. Academy of Management Proceedings, 1994: p. 274-278.

Staw, B.M., R.I. Sutton, and L.H. Pelled, *Employee positive emotion and favorable outcomes at the workplace*. Organization Science, 1994. **5**(1): p. 51-71.

Module : la Technique Inner-Ease™ (calme intérieur)

Childre, Doc, *The State of Ease*, Institute of HeartMath,
<http://www.heartmath.org/state-of-ease>

Module : la physiologie de la cohérence et le module de fonctionnement optimal

Neurocardiologie

Armour, J.A., *Anatomy and function of the intrathoracic neurons regulating the mammalian heart*, in *Reflex Control of the Circulation*, I.H. Zucker and J.P. Gilmore, Editors. 1991, CRC Press: Boca Raton. p. 1-37.

Armour, J.A., *Neurocardiology--Anatomical and functional principles*. 2003, Boulder Creek, CA: HeartMath Research Center, Institute of HeartMath, Publication No. 03-011.

Armour, J.A. and J.L. Ardell, eds. *Neurocardiology*. 1994, Oxford University Press: New York.

Cameron, O.G., *Visceral Sensory Neuroscience: Interception*. 2002, New York: Oxford University Press.

McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., & Bradley, R. T, *The coherent heart: Heart-brain interactions, psychophysiological coherence, and the emergence of system-wide order*. Integral Review, 2009. **5**(2): p. 10-115.

McCraty, R., *Heart-brain neurodynamics: The making of emotions*. 2003, Boulder Creek, CA: HeartMath Research Center, Institute of HeartMath, Publication No. 03-015.

Lacey, J.I. and B.C. Lacey, *Two-way communication between the heart and the brain: Significance of time within the cardiac cycle*. American Psychologist, 1978(February): p. 99-113.

Variabilité de rythme cardiaque

Umetani, K., et al., *Twenty-four hour time domain heart rate variability and heart rate: Relations to age and gender over nine decades*. Journal of the American College of Cardiology, 1998. **31**(3): p. 593-601.

McCraty, R., et al., *The effects of emotions on short-term power spectrum analysis of heart rate variability*. American Journal of Cardiology, 1995. **76**(14): p. 1089-1093.

McCraty, R. and A. Watkins, *Autonomic Assessment Report Interpretation Guide*. 1st ed. 1996, Boulder Creek, CA: Institute of HeartMath.

Singer, D.H., *High heart rate variability, marker of healthy longevity*. Am J Cardiol. **106**(6): p. 910.

Rythm cohérence cardiaque

McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., & Bradley, R. T, *The coherent heart: Heart-brain interactions, psychophysiological coherence, and the emergence of system-wide order*. Integral Review, 2009. **5**(2): p. 10-115.

McCraty, R., Childre, D, *Coherence: Bridging Personal, Social and Global Health*. Alternative Therapies in Health and Medicine, 2010. **16**(4): p. 10-24.

McCraty, R., et al., *The effects of emotions on short-term power spectrum analysis of heart rate variability*. American Journal of Cardiology, 1995. **76**(14): p. 1089-1093.

Tiller, W.A., R. McCraty, and M. Atkinson, *Cardiac coherence: A new, noninvasive measure of autonomic nervous system order*. Alternative Therapies in Health and Medicine, 1996. **2**(1): p. 52-65.

Thayer, J.F., et al., *Heart rate variability, prefrontal neural function, and cognitive performance: the neurovisceral integration perspective on self-regulation, adaptation, and health*. Ann Behav Med, 2009. **37**(2): p. 141-53.

Ginsberg, J.P., Berry, M.E., Powell, D.A., *Cardiac Coherence and PTSD in Combat Veterans*. Alternative Therapies in Health and Medicine, 2010. **16**(4): p. 52-60.

Lloyd, A., Brett, D., Wesnes, K., *Coherence Training Improves Cognitive Functions and Behavior In Children with ADHD*. Alternative Therapies in Health and Medicine, 2010. **16**(4): p. 34-42.

Bradley, R.T., McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino., D., *Emotion Self-Regulation, Psychophysiological Coherence, and Test Anxiety: Results from an Experiment Using Electrophysiological Measures*. Applied Psychophysiology and Biofeedback, 2010. **35**(4): p. 261-283.

Module : émotions épuisantes & régénératrices

McCraty, R., et al., *The impact of a new emotional self-management program on stress, emotions, heart rate variability, DHEA and cortisol*. Integr Physiol Behav Sci, 1998. **33**(2): p. 151-70.

Pribram, K.H. and D. McGuinness, *Arousal, activation, and effort in the control of attention*. Psychological Review, 1975. **82**(2): p. 116-149.

Module : la Technique Heart-Focused Breathing™ (respiration cardio-centrée) et Quick Coherence™ (cohérence rapide)

Childre, D. and D. Rozman, *Transforming Stress: The HeartMath Solution to Relieving Worry, Fatigue, and Tension*. 2005, Oakland, CA: New Harbinger Publications.

McCraty, R. and D. Tomasino, *Coherence-building techniques and heart rhythm coherence feedback: New tools for stress reduction, disease prevention, and rehabilitation, in Clinical Psychology and Heart Disease*, E. Molinari, A. Compare, and G. Parati, Editors. 2006, Springer-Verlag: Milan, Italy.

McCraty, R. and D. Childre, *The grateful heart: The psychophysiology of appreciation*, in *The Psychology of Gratitude*, R.A. Emmons and M.E. McCullough, Editors. 2004, Oxford University Press: New York. p. 230-255.

McCraty, R., et al., *The impact of a new emotional self-management program on stress, emotions, heart rate variability, DHEA and cortisol*. Integr Physiol Behav Sci, 1998. **33**(2): p. 151-70.

Pribram, K.H. and D. McGuinness, *Arousal, activation, and effort in the control of attention*. Psychological Review, 1975. **82**(2): p. 116-149.

Module : développer et maintenir la résilience

McCraty, R. and M. Atkinson, *Resilience Training Program Reduces Physiological and Psychological Stress in Police Officers*. Global Advances in Health and Medicine, 2012. **1**(5): p. 44-66.

Module : de l'intuition pratique

McCraty, R., M. Atkinson, and R.T. Bradley, *Electrophysiological evidence of intuition: Part 1. The surprising role of the heart*. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2004. **10**(1): p. 133-143.

Bibliographie

- McCraty, R., M. Atkinson, and R.T. Bradley, *Electrophysiological evidence of intuition: Part 2. A system-wide process?* Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2004. **10**(2): p. 325-336.
- Bradley, R.T., *Psychophysiology of Intuition: A quantum-holographic theory on nonlocal communication*. World Futures: The Journal of General Evolution, 2007. **63**(2): p. 61-97.
- Bradley, R.T., et al., *Nonlocal Intuition in Entrepreneurs and Non-entrepreneurs: Results of Two Experiments Using Electrophysiological Measures*. International Journal of Entrepreneurship and Small Business, 2011. **12**(3): p. 343-372.
- McCraty, R.R., R., *Heart-Brain Connection*, in *The encyclopedia of positive psychology*, S.J.E. Lopez, Editor. 2009, Blackwell Publishing: London. p. 998471-473.
- Radin, D.I., *Unconscious perception of future emotions: An experiment in presentiment*. Journal of Scientific Exploration, 1997. **11**(2): p. 163-180.
- Radin, D.I., et al., *Electrocortical activity prior to unpredictable stimuli in meditators and nonmeditators*. Explore (NY), 2011. **7**(5): p. 286-99.
- Radin, D. and A. Borges, *Intuition through time: what does the seer see?* Explore (NY), 2009. **5**(4): p. 200-11.
- Radin, D., et al., *Compassionate intention as a therapeutic intervention by partners of cancer patients: effects of distant intention on the patients' autonomic nervous system*. Explore (NY), 2008. **4**(4): p. 235-43.
- Radin, D.I. and M.J. Schlitz, *Gut feelings, intuition, and emotions: an exploratory study*. J Altern Complement Med, 2005. **11**(1): p. 85-91.
- Bierman, D.J. and D.I. Radin, *Anomalous anticipatory response on randomized future conditions*. Percept Mot Skills, 1997. **84**(2): p. 689-90.
- Radin, D.I., *Event-related electroencephalographic correlations between isolated human subjects*. J Altern Complement Med, 2004. **10**(2): p. 315-23.
- Module : la technique Freeze Frame® (arrêt sur image)**
- Childre, D. and D. Rozman, *Transforming Stress: The HeartMath Solution to Relieving Worry, Fatigue, and Tension*. 2005, Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Childre, D. and D. Rozman, *Transforming Anger: The HeartMath Solution for Letting Go of Rage, Frustration, and Irritation*. 2003, Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Childre, D. and H. Martin, *The HeartMath Solution*. 1999, San Francisco: Harper San Francisco.
- Module : l'énergétique relationnelle**
- McCraty, R., *The energetic heart: Bioelectromagnetic communication within and between people*, in *Bioelectromagnetic Medicine*, P.J. Rosch and M.S. Markov, Editors. 2004, Marcel Dekker: New York. p. 541-562.
- McCraty, R., et al. *The Electricity of Touch: Detection and measurement of cardiac energy exchange between people*. in *The Fifth Appalachian Conference on Neurobehavioral Dynamics: Brain and Values*. 1996. Radford VA: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Mahwah, NJ.
- McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., & Bradley, R. T, *The coherent heart: Heart-brain interactions, psychophysiological coherence, and the emergence of system-wide order*. Integral Review, 2009. **5**(2): p. 10-115.
- McCraty, R., Childre, D, *Coherence: Bridging Personal, Social and Global Health*. Alternative Therapies in Health and Medicine, 2010. **16**(4): p. 10-24.
- Morris, S.M., *Facilitating collective coherence: Group Effects on Heart Rate Variability Coherence and Heart Rhythm Synchronization*. Alternative Therapies in Health and Medicine, 2010. **16**(4).
- McCraty, R., A. Deyhle, and D. Childre, *The Global Coherence Initiative: creating a coherent planetary standing wave*. Global Advances in Health and Medicine 2012. **1**(1): p. 62-75.
- Morris, S.M., *Facilitating collective coherence: Group Effects on Heart Rate Variability Coherence and Heart Rhythm Synchronization*. Alternative Therapies in Health and Medicine, 2010. **16**(4).
- Module : énergétique de la communication**
- Rosenstein, A., O' Daniel, M., *A Survey of the Impact of Disruptive Behaviors and Communication Defects on Patient Safety*. The Joint Commission Journal on Quality and Patient Safety, 2008. **34**(8): p. 464-471.
- McCraty, R., *The energetic heart: Bioelectromagnetic communication within and between people*, in *Bioelectromagnetic Medicine*, P.J. Rosch and M.S. Markov, Editors. 2004, Marcel Dekker: New York. p. 541-562.
- Morris, S.M., *Facilitating collective coherence: Group Effects on Heart Rate Variability Coherence and Heart Rhythm Synchronization*. Alternative Therapies in Health and Medicine, 2010. **16**(4).
- Britt Pipe, T., et al., *Building Personal and Professional Resources of Resilience and Agility in the Healthcare Workplace*, in *Stress Health*. 2011, Wiley Online Library.
- McCraty, R., et al., *New Hope for Correctional Officers: An Innovative Program for Reducing Stress and Health Risks*. Appl Psych and Biofeedback 2009. **34**(4): p. 251-272.
- McCraty, R. and M. Atkinson, *Resilience Training Program Reduces Physiological and Psychological Stress in Police Officers*. Global Advances in Health and Medicine, 2012. **1**(5): p. 44-66.
- McCraty, R., Childre, D, *Coherence: Bridging Personal, Social and Global Health*. Alternative Therapies in Health and Medicine, 2010. **16**(4): p. 10-24.
- Module : établir une nouvelle référence de base**
- McCraty, R., *Heart-brain neurodynamics: The making of emotions*. 2003, Boulder Creek, CA: HeartMath Research Center, Institute of HeartMath, Publication No. 03-015.
- Pribram, K.H., *The new neurology and the biology of emotion: A structural approach*. American Psychologist, 1967. **22**(10): p. 830-838.
- Pribram, K.H., *Feelings as monitors, in Feelings and Emotions*, M.B. Arnold, Editor. 1970, Academic Press: New York. p. 41-53.
- Pribram, K.H., *Languages of the Brain: Experimental Paradoxes and Principals in Neuropsychology*. 1971, New York: Brandon House.
- Pribram, K.H., *Emotions, in Handbook of Clinical Neuropsychology*, S.B. Filskov and T.J. Boll, Editors. 1981, Wiley: New York.
- Pribram, K.H., *Brain and Perception: Holonomy and Structure in Figural Processing*. 1991, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Pribram, K.H. and F.T. Melges, *Psychophysiological basis of emotion, in Handbook of Clinical Neurology*, P.J. Vinken and G.W. Bruyn, Editors. 1969, North-Holland Publishing Company: Amsterdam. p. 316-341.
- McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., & Bradley, R. T, *The coherent heart: Heart-brain interactions, psychophysiological coherence, and the emergence of system-wide order*. Integral Review, 2009. **5**(2): p. 10-115.
- Bradley, R.T., McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., *Emotion Self-Regulation, Psychophysiological Coherence, and Test Anxiety: Results from an Experiment Using Electrophysiological Measures*. Applied Psychophysiology and Biofeedback, 2010. **35**(4): p. 261-283.
- Childre, D. and D. Rozman, *Transforming Stress: The HeartMath Solution to Relieving Worry, Fatigue, and Tension*. 2005, Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Childre, D. and H. Martin, *The HeartMath Solution*. 1999, San Francisco: Harper San Francisco.

HeartMath LLC

(831) 338-8700 • www.heartmath.com

Institute of HeartMath

(831) 338-8500 • www.heartmath.org

14700 West Park Avenue, Boulder Creek, California 95006



 HeartMath®



INSTITUTE OF HEARTMATH®
Expanding Heart Connections