

* La cohérence cardiaque

Position : toutes.

Durée : moyenne (5 minutes).

Objectif : Apaiser rapidement le corps et l'esprit, utile en cas de crise d'angoisse, gros stress (dans ce cas, on peut préférer allonger les expires par rapport aux inspires).

Principe de la cohérence cardiaque 5/5/5 : Inspirer sur 5 secondes, expirer sur 5 secondes pendant 5 minutes. Notre respiration naturelle est plus rapide, il faut donc ralentir les inspires et les expires.

Je m'installe confortablement et je porte mon attention sur ma respiration. Je vais imaginer que je freine ma respiration, comme on appuie sur les freins d'un vélo. J'inspire en freinant pendant 5 secondes, j'expire en freinant pendant 5 secondes. Je respire à ce rythme pendant 5 minutes.

Variante : Modifier le rythme de respiration peut être difficile au début. Je peux faire des pauses respiratoires d'une seconde ou deux entre les expires et les inspires pour bien respecter les 5 secondes. Les bénéfices sont obtenus dès trois minutes, l'exercice peut être plus court au début.

Bonus : En classe, il est possible de projeter une [vidéo](#) pour aider les élèves à suivre le rythme. De nombreux exemples de cohérence cardiaque sont disponibles. On veillera à choisir une vidéo neutre, non illustrée par des références ou musique religieuses ou épurée avec l'outil Digiview. On peut aussi utiliser une application comme RespiRelax+.

Pas de vidéoprojecteur ? On fait le [tour de la main](#). Les élèves posent leurs mains sur la table et suivent le contour de leurs doigts. Sur l'inspire, je remonte pendant 5 secondes vers le haut de l'auriculaire, sur l'expire je redescends de l'autre côté, sur l'inspire, je monte pendant 5 secondes le long de l'annulaire et sur l'expire, je redescends durant 5 secondes et ainsi de suite. Quand on arrive en bas de l'index, avant de remonter le long du pouce on peut pincer doucement cette zone pendant un cycle inspire/expire. C'est un point d'acupression qui stimulerait le système parasympathique.