

L'INTELLIGENCE DU CŒUR : L'INSTITUT HEARTMATH

L'intelligence du cœur influence notre pensée



En ce qui concerne l'intelligence du cœur, la plupart d'entre nous ont appris que le cœur doit s'adapter aux « ordres » envoyés par le cerveau sous forme de signaux neuronaux. En réalité, le cœur envoie plus d'informations au cerveau que le cerveau n'en envoie au cœur ! Ces signaux cardiaques ont un effet significatif sur la fonction cérébrale. Ils influent sur le traitement émotionnel ainsi que sur les facultés cognitives comme l'attention, la perception, la mémoire et la résolution de problèmes.

En d'autres termes, le cœur s'adapte non seulement à la demande du cerveau, mais le cerveau réagit aussi en permanence au cœur.

L'effet de l'activité cardiaque sur la fonction cérébrale a fait l'objet de recherches intensives depuis environ 40 ans. Les recherches avaient porté principalement sur les réactions de l'activité cardiaque sur un temps très court. Les scientifiques de l'Institut HeartMath (*) ont étendu leur recherche en regardant comment l'activité cardiaque affecte le fonctionnement du cerveau.

Les recherches HeartMath ont démontré que différents modes de l'activité cardiaque (qui accompagnent les différents états émotionnels) ont des effets distincts sur la fonction cognitive et émotionnelle. Lors d'un stress ou lorsque apparaissent des émotions désagréables, la courbe du rythme cardiaque devient irrégulière et désordonnée.

Les signaux neuronaux du cœur qui vont vers le cerveau inhibent les fonctions cognitives supérieures. Cela limite notre capacité à penser clairement, se souvenir, apprendre, raisonner et prendre des décisions efficaces. (Cela explique pourquoi nous agissons de manière impulsive et imprudente quand nous sommes sous l'influence du stress.). A l'apparition d'émotions désagréables, le cœur influe sur le processus d'apprentissage du cerveau en renforçant l'expérience émotionnelle de stress.

A l'opposé, lors d'émotions agréables, le cœur optimise les fonctions cognitives et renforce notre stabilité émotionnelle, le graphe du rythme cardiaque est plus ordonné et stable. Cela signifie qu'apprendre à générer une plus grande cohérence cardiaque, en soutenant des émotions agréables ou positives, a non seulement des avantages sur l'ensemble du corps, mais affecte aussi profondément la façon dont nous percevons, pensons, sentons, et agissons.

Le rythme du cœur est naturellement irrégulier

La majorité des personnes pense que le cœur au repos fonctionne un peu comme un métronome, battant régulièrement, avec un rythme régulier. Les scientifiques et les médecins savent maintenant, que c'est loin d'être le cas. La courbe du rythme cardiaque d'une personne en bonne santé, au repos, est étonnamment irrégulière, avec un intervalle de temps entre deux battements consécutifs en constante évolution. On appelle cela, la variabilité du rythme cardiaque (VRC), une mesure, battement par battement, des modifications du rythme cardiaque.

La variabilité de la fréquence cardiaque normale est due à l'action synergique des deux branches du système nerveux autonome (SNA) : le sympathique et le parasympathique. Le système nerveux sympathique agit pour accélérer le rythme cardiaque, tandis que le système parasympathique (nerf vague) le ralentit. Les branches

sympathique et parasympathique du SNA sont continuellement en interaction pour maintenir l'activité cardiovasculaire dans une plage optimale et pour permettre des réactions appropriées face à l'évolution de conditions externes et internes. L'analyse de la variation du rythme cardiaque sert donc de fenêtre dynamique dans la fonction et l'équilibre du système nerveux autonome.

Quand on mesure le pouls, les variations en temps réel de la fréquence cardiaque sont généralement négligées (par exemple, lorsque votre médecin prend votre pouls pendant une certaine période de 15 s et déduit son battements par minute).

La cohérence est un état naturel

La cohérence cardiaque est associée à une augmentation relative de l'activité parasympathique, parce que le système oscille à sa fréquence de résonance naturelle. Cette résonance est augmentée par la dynamique cœur-cerveau.

L'état de cohérence soutenue est activé par des émotions agréables, psychologiquement, la cohérence est vécue comme un état de calme et d'équilibre. Ce qui est propice à l'exécution de tâches nécessitant une acuité mentale, de la concentration, la résolution de problèmes et la prise de décision, ainsi que l'activité physique et la coordination.

Le rôle de la respiration

L'activité du cœur est l'un des principaux facteurs qui influence notre rythme respiratoire et non l'inverse. Lorsque le rythme cardiaque passe à la cohérence à la suite d'un changement d'état émotionnel, notre rythme respiratoire se synchronise automatiquement avec le cœur, ce qui renforce et stabilise le passage à la cohérence de l'ensemble du corps.

De plus, les techniques utilisant les émotions agréables telles que les visualisations en sophrologie confèrent un éventail beaucoup plus large d'avantages que ceux généralement obtenus par la respiration seule. Il s'agit notamment de changements plus profonds de perception et d'émotion, l'accès accru à l'intuition et la créativité, des améliorations de performance cognitives et des changements favorables dans l'équilibre hormonal.

Un cœur vraiment intelligent

Bien que le cœur fasse office de pompe, ce n'est que depuis les trois derniers siècles, que cette fonction du muscle cardiaque a été définie par la pensée scientifique occidentale. Historiquement, dans presque toutes les cultures du monde, le cœur a eu un rôle beaucoup plus polyvalent dans le système humain, étant considéré comme une source de sagesse, de perspicacité spirituelle, le centre de la pensée et de l'émotion.

Curieusement, la recherche scientifique au cours des dernières décennies a commencé à fournir la preuve que beaucoup de ces associations peuvent ainsi être plus que des métaphores. Ces développements ont conduit la science à réviser ses points de vue et à élargir sa compréhension du cœur et le rôle de cet organe étonnant.

Dans le domaine de la neuro-cardiologie, les scientifiques ont découvert que le cœur possède son propre système nerveux intrinsèque. Un réseau de nerfs fonctionnellement sophistiqués décrit comme le « cerveau du cœur » contenant plus de 40 000 neurones, ce petit cerveau donne au cœur la capacité d'évoluer de façon indépendante, de traiter l'information, de prendre des décisions, et même de démontrer un type d'apprentissage et de mémoire. En substance, il semble que le cœur soit un système intelligent plus intelligent qu'on ne le pensait jusqu'à présent.

La recherche a également révélé que le cœur est une glande hormonale qui affecte profondément le cerveau et le fonctionnement du corps. Le cœur produit l'ocytocine bien connue comme l'hormone d'attachement. La science commence à peine à comprendre les effets des champs électromagnétiques produits par le cœur, mais il est évident que l'information contenue peut jouer un rôle vital de synchronisation dans le corps humain et affecter les personnes de notre entourage.

La recherche a également montré que le cœur est une composante clé du système émotionnel. Les scientifiques savent maintenant que le cœur ne répond pas seulement à l'émotion, mais que les signaux générés par le cœur jouent effectivement un rôle majeur dans la détermination de la qualité de nos expériences émotionnelles en temps réel.

Ces signaux du cœur impactent profondément la perception de notre environnement et les fonctions cognitives en vertu d'un réseau de communication étendue avec le cerveau.

Enfin, de rigoureuses études électro-physiologiques menées à l'Institut HeartMath ont même indiqué que le cœur semble jouer un rôle clé dans l'intuition.

Bien qu'il y ait encore beaucoup de choses à comprendre, il semble que les associations séculaires du cœur avec la pensée et le sentiment représentent un aperçu de tout ce qui nous reste à découvrir.

Notes :

(*) *Centre de recherche clinique et scientifique basé aux Etats Unis* - <https://www.heartmath.org/research/>

Source : <http://ressources-plurielles.com>