

## COHÉRENCE CARDIAQUE

### Nouvelles lumières sur l'intuition

Par Mireille Rosselet-Capt \*

*Et si le cerveau percevait moins bien et moins vite que le cœur ? Et si cela était désormais prouvé ? Et si la perception intuitive s'apprêtait à prendre le pas sur l'approche purement cognitive ? Plongée dans un monde à portée de la main qui bouleverse nos repères.*

Il y a des modes en matière d'explication scientifique, et si notre époque privilégie l'acteur « cerveau », lui donnant même la prédominance absolue, il n'en fut pas toujours ainsi. Dans l'Antiquité et au Moyen Âge, c'était le cœur qui prédominait - non pas tant l'organe (*Kardia*) que la disposition à « avoir du cœur » (*thymos*), qui régissait les élans affectifs, la générosité et la noblesse. De nos jours, on demanderait plutôt à nos héros « *Rodrigue, as-tu du cerveau ?* » - ce cerveau qui, pour Hippocrate encore, n'était qu'un viscère, certes indispensable, mais qui ne faisait, après tout, que sécréter de la pensée comme d'autres font de la bile ou de la lymphe...

Au cours de ces dernières années, les neurosciences ont progressivement mis en évidence l'importance des neurones de l'intestin décrit comme un « *second cerveau* ». Le ressenti « *des tripes* » retrouvait ainsi ses lettres de noblesse ! À présent, les recherches réhabilitent le rôle précurseur du cœur dans les prises de décision prétendument pilotées par le cerveau. Pour les tenants de la cohérence cardiaque - fondée sur une méthode de respiration qui consiste à alterner 5 inspirations/expirations par minute pendant 5 minutes tout en décontractant certaines zones du corps -, « *le cœur est en fait un centre de traitement de l'information hautement complexe et auto-organisé, comportant son propre cerveau fonctionnel qui communique avec et exerce une influence sur le cerveau crânial au moyen des systèmes nerveux et hormonaux ainsi que par d'autres voies. Ces influences affectent en profondeur le fonctionnement cérébral et celui de la plupart des organes corporels majeurs ; elles déterminent, en fin de compte, notre qualité de vie (1).* »

### Promue par David Servan-Schreiber

Dans le monde francophone, une étape marquante a été la parution en 2003 du best-seller de David Servan-Schreiber *Guérir*. Au sein des outils que ce psychiatre et précurseur de la lutte contre le cancer signale pour « *guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse* », la cohérence cardiaque se taille une place importante : « *Dans les expériences de laboratoire, la cohérence permet au cerveau d'être plus rapide et plus précis. Dans la vie de tous les jours, nous ressentons cela comme un état dans lequel nos idées coulent naturellement et sans effort : nous trouvons sans hésitation les mots pour exprimer ce que nous voulons dire, nos gestes sont rapides et efficaces. C'est aussi l'état dans lequel nous sommes le plus prêts à nous adapter à toutes sortes d'imprévus, puisque notre physiologie est en équilibre optimal, ouverte à tout, capable de trouver des solutions à la demande. (2)* » Servan-Schreiber tirait ses informations des recherches de l'Institut HeartMath, alors fondé depuis peu en Californie, et qu'il a contribué à faire connaître. Entamées il y a à présent près de vingt-cinq ans, ces recherches se sont poursuivies et développées, et elles ont accumulé des données étonnantes. Il est temps de faire le point sur ces nouveaux résultats.

### À L'école de la cohérence cardiaque

Fondé par Doc Childre et Rollin McCraty en 1991 près de San Francisco, l'Institut HeartMath réunit des chercheurs intéressés à la réhabilitation de la dimension du cœur en psychologie, à la promotion de l'intelligence intuitive et à l'intuition en tant que processus impliquant le corps tout entier. Ils ont constaté que notre capacité de focaliser notre attention était significativement améliorée lorsqu'un état émotionnel positif autogénéré était suscité et prolongé durant une certaine période. « *Maintenir cet état induit un passage, dans le schéma des battements cardiaques, vers un ordre cohérent - un état global de synchronisation et d'harmonie que l'on peut caractériser comme un état de "cohérence psychophysiologique" (3).* »

Quand nous expérimentons stress et émotions négatives, le rythme de notre schéma cardiaque se fait erratique et désordonné : il est incohérent, et l'activité du système nerveux autonome est dite désynchronisée. À l'inverse, lorsque nous vivons des émotions positives, ce rythme ressemble à une série régulière d'ondes douces et cycliques. Ce schéma est appelé cohérence cardiaque, et l'activité du système nerveux autonome qui lui correspond est dite synchronisée (4).

### Quand le calme accroît la vigilance

La cohérence cardiaque est basée sur un travail avec les émotions et les cognitions, sous la forme d'un ensemble de pratiques coordonnées visant à promouvoir l'état de calme. Ce calme n'est pas analogue à un banal état de

relaxation (5), en ce qu'il permet une qualité de présence élevée, associée à une excellente qualité d'attention et de clarté mentale (6). À la différence de la relaxation, le calme accroît la vigilance ; il serait donc davantage apparenté à l'état de *flow* décrit par la psychologie positive qu'à l'état de relaxation recherché par d'autres méthodes antistress telles que la sophrologie. Diverses méthodes, sélectionnées dans ce but, cultivent « *les émotions et les sentiments agréables comme le plaisir, la joie, l'appréciation, la sollicitude, la compassion [qui] améliorent considérablement la cohérence cardiaque* ». Au contraire, on cherchera systématiquement à stopper, à court-circuiter et à prendre de la distance par rapport aux « *émotions et sentiments pénibles comme l'irritabilité, la colère, l'anxiété, ou bien encore la fatigue, la dépression, le doute [qui] dégradent la cohérence cardiaque, mais pas seulement : plus de quatre mille hormones et sécrétions sont concernées par le stress ! (7)* »

### **Les trois étapes du processus**

L'idée de base est de tenir compte des différents rythmes du cœur alias variabilité cardiaque (HRV : Heart Rate Variability). Pour une fréquence cardiaque de 60 battements par minute, chaque cycle dure environ une seconde. Cependant, le cœur n'est pas un métronome, et cette durée n'est jamais exactement identique : elle varie de quelques centièmes de seconde d'un battement à l'autre : c'est la variabilité cardiaque... Imputable au constant travail de rééquilibration opéré par les deux branches de notre système nerveux autonome, cette variabilité est tout à fait normale et « *en soi très saine puisqu'elle est le signe du bon fonctionnement du frein et de l'accélérateur, et donc de toute notre physiologie (8)* ». Nous pouvons même apprendre à « jouer » de notre variabilité cardiaque en modifiant nos émotions et nos cognitions, grâce à la capacité dont nous disposons de focaliser notre attention sur l'objet de notre choix. Ce faisant, nous découvrirons que ces modifications exercent en retour un puissant impact sur notre santé, sur notre efficacité professionnelle et sur la qualité de nos relations. Les outils proposés sont simples, pragmatiques, efficaces. Les méthodes de base, pratiquées dans toutes sortes de contextes afin de favoriser la lutte contre le stress et contre les maladies qui lui sont liées, sont faciles à apprendre à l'aide de manuels ou de démonstrations sur Internet. Avec la « crise de calme (9) » par exemple, Charly Cungi et Claude Deglon nous proposent de recourir à de courtes phases de cohérence cardiaque afin d'harmoniser rapidement un état de tension. Le processus s'effectue en trois étapes :

- 1) Heart Focus : focaliser son attention sur la zone du cœur (éventuellement en y posant doucement la main) ;
- 2) Head Breathing : percevoir sa respiration dans la zone du cœur, en prenant tout son temps, sans effort, et en recherchant le confort de respiration maximal ;
- 3) Head Feelings : percevoir le plaisir de respirer, et évoquer un sentiment agréable tel que la gratitude ou l'appréciation, au moyen d'une « focalisation affective ». On peut par exemple évoquer l'image d'une personne aimante et aimée, dont l'évocation nous donne de la joie, ou un paysage, ou un souvenir heureux...

Une autre technique-minute permettant de bloquer une contrariété lorsqu'un stress se présente, afin de réagir plus sainement, est « l'arrêt sur image » (Freeze Frame) (10). Dans le cas de situations plus dramatiques et douloureuses, un autre exercice nommé « le couper court » (Cut-Thru) permet de diminuer la gravité du problème et de panser nos plaies, avec l'idée que « *ce n'est pas tant le problème lui-même qui cause une fuite d'énergie que l'importance que vous lui accordez (11)* ». Une analyse de situation précise et un travail sur les émotions et les cognitions selon la méthode de la thérapie cognitivo-comportementale pourront ensuite être proposés à ceux qui souhaitent aller plus loin.

### **Cohérence et business**

Pour être efficaces dans des situations pénibles, ces exercices requièrent un entraînement régulier, qui n'a pas besoin d'être long (cinq minutes suffisent) mais doit être répété fréquemment. Personne ne pourra dire qu'il n'a pas le temps de pratiquer la cohérence cardiaque : la technique de « cohérence rapide » ne prend même qu'une minute ! Autre avantage à signaler : les exercices mettent systématiquement l'accent sur le confort et l'aise et - à la différence de formes de méditation plus ascétiques - sont, en règle générale, très agréables à pratiquer. C'est le cas, en particulier, de la pratique, plus longue et méditative, dénommée « arrimage affectif » (Heart Lock-in). Proche de la méditation de bienveillance proposée par le *mindfulness* ou de la méditation « metta » en *vipassana*, elle permet d'ancrer et d'enraciner les émotions positives telles qu'amour, sollicitude, gratitude et reconnaissance, avec leurs corrélats de sagesse et de paix intérieure...

On déplorera peut-être le caractère utilitariste de la méthode, fondée sur un idéal de bonheur, succès et réussite qui peut sembler être à courte vue en comparaison de la profondeur spirituelle d'autres pratiques. Les tenants de la méditation bouddhiste, en particulier, n'ont cessé de répéter que celle-ci doit être pratiquée pour elle-même, « sans but ni idée de profit » comme le dit le zen, par exemple. Chercher un bénéfice, même de nature spirituelle, dénature l'authenticité de la pratique. On ne médite pas pour se sentir mieux ni pour obtenir le

bonheur, mais simplement pour être présent et honorer la réalité telle qu'elle est dans l'instant. Comme le déplore Fabrice Midal dans le contexte du mindfulness, « *le plus grave est que cette confusion témoigne du retour d'une volonté de contrôle, dont le rôle de la méditation est précisément de nous délivrer (12)* » !

### **Big business ?**

Car le business de la cohérence cardiaque a connu lui aussi, en vingt-cinq ans, une rapide expansion. Fatigué ? Insomniaque ? Anxieux ? En colère ? Stressé ? Dépassé ? « Burnouté » ? No souci : pour chaque type de défi, il existe une « solution HeartMath » brevetée à se procurer sur le site ou auprès de praticiens agréés ! Afin de vérifier si un exercice est correctement effectué et de bénéficier de l'apport motivationnel d'une observation en temps réel de la modification de la variabilité cardiaque (13), l'Institut HeartMath a mis au point un logiciel à installer sur son ordinateur (emWave PC) pour calculer l'indice de variabilité cardiaque. Ce logiciel est également disponible sous forme d'un petit boîtier de poche (14). On peut aussi se procurer des enregistrements de musiques spécifiques et de nombreux produits destinés à l'éducation et aux enfants.

### **Une application universelle**

L'idéal de la « cohérence » a poursuivi son avancée, et les travaux actuels de l'Institut incluent la cohérence psychophysiologique individuelle dans un projet de cohérence sociale et de cohérence globale planétaire et même cosmique. « L'Initiative pour la cohérence globale » (GCI), par exemple, étudie l'interconnexion entre tous les systèmes vivants et leur lien avec le champ magnétique terrestre. À l'aide d'un système de mesure localisé en différents points de la planète, le projet « Global Coherence Monitoring System » (GCMS) recueille des informations pour « explorer comment les modifications du champ terrestre affectent l'activité du système nerveux animal et humain ». Une étude regroupant quelque 1 600 volontaires « *a relevé un certain nombre d'effets significatifs de l'activité solaire et géomagnétique sur le fonctionnement mental et l'état émotionnel de ces personnes* ». Et inversement, la mise en réseau des activités de pratiquants « centrés sur le cœur » pourrait bien faciliter une transformation de conscience en vue de promouvoir l'équilibre, la coopération et la paix sur la planète...

Un autre projet sympathique de l'Institut est la recherche sur l'activité électrique du sol, et en particulier sur celle des arbres. Un matériel adapté a été élaboré pour effectuer des mesures fiables, qui ont révélé une variété étonnamment complexe de rythmes et de schémas d'activité électrique chez nos voisins végétaux. Les arbres possèdent eux aussi un rythme d'activité circadien, et leurs potentiels électriques se modifient en conséquence de l'activité lunaire et solaire. Actuellement, l'Institut conduit des recherches pour étudier dans quelle mesure les arbres « répondent » aux émotions humaines. Mais ces observations ont aussi des applications pratiques plus immédiates : dans le domaine de la prévision des tremblements de terre, en effet, on a constaté que le potentiel électrique des arbres se modifie avant la survenue de l'événement. Les arbres pourraient ainsi nous servir de capteurs sismiques naturels et bon marché...

### **Intuition non locale, une intuition du troisième type ?**

On le voit, les thèmes des recherches en cohérence cardiaque se sont fortement diversifiés. Parti de la neurocardiologie, le modèle s'est illustré par ses applications aux maladies de civilisation et au stress, avant de couvrir des domaines de santé aussi variés que l'anxiété, les douleurs chroniques, l'insomnie, le stress post-traumatique et l'hyperactivité - pour n'en citer que quelques-uns. Il a été testé sur des employés de l'administration, des travailleurs de la santé, des policiers, des vétérans, des prisonniers, et j'en passe. Il s'est étendu au domaine de l'éducation, des entreprises et de l'énergétique. Enfin, toute une branche de recherches et non des moindres s'est concentrée sur l'intuition - un domaine de la psychologie dans lequel elle a permis des avancées fascinantes ! Car « l'intuition » est devenue un objet de recherches tout à fait sérieux en psychologie : entreprises, management, enseignants, professions légales et médicales sont en train de découvrir qu'ils tireraient profit à savoir « capturer l'intuition » pour la canaliser à leur bénéfice...

La première édition- du *Manuel interdisciplinaire de recherches sur l'intuition*, parue en 2013 (15), réunit des chercheurs appartenant à différentes disciplines universitaires. Ce sont leurs résultats que nous allons découvrir maintenant.

### **Trois domaines de l'intuition**

Psychologue et chercheur à l'Institut des sciences noétiques de Californie, Dean Radin est enchanté de voir les recherches sur l'intuition passer du statut de tabou scientifique à celui d'objet sérieux d'investigations. Le caractère de savoir immédiat de l'intuition requiert maintenant, selon lui, d'établir clairement deux thèses : nous sommes capables d'acquérir de l'information à distance, et l'intuition est indépendante des contraintes spatio-temporelles. Les trois domaines de l'intuition « non locale » à étudier pour ce faire sont, selon lui, les suivants :

- 1) l'intuition d'esprit à esprit expériences scientifiques de télépathie ;
- 2) l'intuition d'esprit à matière: influence de l'observateur sur le système qu'il observe
- 3) l'intuition temporelle: influence du futur sur le présent.

Concernant l'intuition d'esprit à esprit, les expériences scientifiques de télépathie réalisées selon le protocole dit « de Ganzfeld » ont obtenu en moyenne 32 % de convergence entre un émetteur et un récepteur enfermés dans deux pièces séparées. Or, la probabilité que le récepteur devine correctement le message envoyé mentalement par l'émetteur n'était que d'une chance sur quatre (25 %). Les résultats obtenus correspondent donc à une probabilité de  $3 \times 10^{-16}$  contre un (16)! Il semble bien qu'il se passe réellement quelque chose de cerveau à cerveau : en utilisant l'IRMf, des expériences récentes ont montré que le cortex visuel du receveur s'activait de manière significative au moment où l'émetteur, à distance, observait un motif clignotant sur un écran (17).

### **Des ondes de support**

Pour ce qui est de l'intuition d'esprit à matière, la physique quantique a amplement décrit la manière dont l'observateur influe sur le système qu'il observe. « Non seulement les observations perturbent l'objet de la mesure, mais elles le produisent ! » remarque Pascual Jordan, et Eugene Wigner de conclure que « la conscience est fondamentalement responsable de la manière dont la réalité se manifeste (18) ». La distinction rigide entre sujet et objet ne serait donc qu'une approximation de la réalité - utile pour la vie de tous les jours, mais fondamentalement imprécise... La thèse de l'interconnectivité entre les êtres vivants et la planète qui les porte va dans la même direction : « *Nous croyons qu'il existe une boucle de rétroaction entre les êtres humains et les systèmes énergétiques et magnétiques terrestres. Nous suggérons essentiellement que de l'information est communiquée de manière non locale entre les personnes à un niveau subconscient, reliant effectivement tous les systèmes vivants. Les champs magnétiques agissent en tant qu'ondes de support pour cette information, capable d'influencer positivement ou négativement tous les systèmes vivants, dans le champ de notre environnement aussi bien qu'au niveau de notre conscience collective (19).* »

### **Pressentiment**

L'intuition temporelle, quant à elle, établit la présence d'un impact non seulement du passé mais également du futur sur le présent. Cette forme de perception qui transcende le temps correspond à une appréhension immédiate qui s'apparente davantage à un pressentiment physique qu'à une précognition mentale. Nous découvrons alors que notre capacité d'attention s'étend au-delà du moment présent, notre système nerveux autonome « répond » déjà par avance à de événements qui ne sont pas encore survenus, mais qu'il anticipe pour mieux s'y préparer.

### **... que rien n'explique**

Dean Radin l'a démontré en mesurant l'activation physiologique (réaction électrodermale dilatation pupillaire et électroencéphalogramme) de sujet face à un écran noir avant qu'un image ne surgisse. Il a pu mesurer ces variations durant la période dite de « préstimulus », selon qu'allait s'ensuivre une image effrayante (telle qu'un cobra prêt à l'attaque ou paisible (tel qu'un lapin dans une prairie). Résultats : il se produit une activation significative de l'activité électrodermale des sujet cinq secondes avant le surgissement d'une image effrayante, par comparaison avec une image paisible. Ainsi, notre système corporel anticipe la survenue de stimuli distribués de manière aléatoire - c'est-à-dire alors même que les sujets ni les expérimentateurs ne peuvent connaître la nature l'image à venir (20).

Nos pressentiments sensoriels nous renseignent aussi sur l'apparition de visages joyeux ou tristes, sur la survenue de bruits, ou même de chocs électriques distribués au hasard (21). Rien ne permet d'expliquer que l'alerte physiologique se déclenche plusieurs secondes avant l'apparition du danger. Mais nul doute que cette capacité intuitive constitue de longue date un avantage évolutif évident !

### **L'attention passionnée, moteur de la précognition**

Si l'on est encore d'accord pour imaginer que la source inconsciente d'une information puisse préexister dans le psychisme en provenance d'expériences préalables oubliées, l'existence d'une information concernant des événements situés dans le futur nous est nettement moins familière. L'idée que ceux-ci, malgré leur éloignement dans le temps, soient déjà perçus et traités par nos systèmes corporels est franchement déconcertante ! Comment expliquer qu'un tel lien du futur au présent puisse se mettre en place ? Raymond Trevor Bradley, un spécialiste de l'intuition entrepreneuriale, propose une hypothèse reposant sur le concept d'« attention passionnée ». Les entrepreneurs sont en effet eux aussi hautement focalisés sur la survenue de

certains risques - nommés « opportunités » - et il semble qu'un certain type de pressentiments intuitifs les informe également sur les décisions à prendre (22).

### **Le paramètre du cœur**

Afin de mettre en lumière la manière dont cette intentionnalité « instaure un canal bidirectionnel par résonance énergétique entre les systèmes psychophysiologiques du receveur et l'objet non local (23) », Bradley et McCraty ont ajouté le paramètre « cœur » à l'expérience sur les images aléatoires que nous avons décrite plus haut. Leur dispositif ajoute la mesure de l'indice de variabilité cardiaque (HRV) aux mesures déjà réalisées, et amène une moisson de nouveaux résultats. Non seulement il apparaît que le cœur reçoit l'information intuitive et y répond, mais il distingue aussi parfaitement les conditions calmes des conditions stressantes, répondant aux secondes par une décélération significativement plus forte qu'il ne le fait lorsque le stimulus futur ne présente aucun danger.

Le résultat est bluffant : « Non seulement le cerveau et le cœur reçoivent l'information du préstimulus 4 à 5 secondes avant qu'une future image émotionnelle ne soit sélectionnée de manière aléatoire, mais le cœur répond 1,3 seconde avant le cerveau. »

Si cœur et cerveau ne cessent d'interagir, ce sont donc les signaux électriques en provenance du cœur qui modulent en premier lieu les signaux cérébraux. Le fait est particulièrement apparent dans les résultats des sujets féminins de la recherche (24), dont les potentiels électriques corticaux ont été nettement modifiés par l'arrivée des inputs cardiaques. Le cœur, par le biais de ses neurones, avertit ainsi le cerveau, qui décode ensuite cette information, en la convertissant en imagerie mentale, sentiments sensations diverses (25).

### **Même le ver de terre**

Il faut se faire à cette idée que « notre appareil de perception corporel est continuellement occupé à scanner le futur », et qu'il traite les informations en cours d'élaboration provenant de l'avenir exactement de la même manière que les entrées sensorielles conventionnelles. Notre système psychophysiologique répond à ces stimuli perçus intuitivement de la même façon qu'il le fait pour des stimuli présents : ce sont les mêmes procédés qui s'appliquent, quelle que soit la position qu'occupe l'objet intuitionné sur la flèche du temps. Et cette capacité n'est pas réservée à l'humain, mais se retrouve dans l'ensemble du règne animal. Non seulement les capacités qu'ont les animaux de prévoir la survenue de catastrophes naturelles sont absolument remarquables, mais les animaux familiers connaissent à l'avance la prochaine arrivée de leur maître - et cela n'a pas été démontré qu'avec des chiens et des chats, mais même avec des éléphants ! Une thèse de 2001 a même documenté de manière expérimentale « la capacité de réponse à la survenue d'un préstimulus » chez le ver de terre (26) ...

### **L'intérêt passionné**

Une dernière expérience, réalisée, avec des entrepreneurs du Technopole de Cambridge, a utilisé l'émotion associée au gain et à la perte: en tant que source de motivation afin de tester l'intuition de ces stratèges de la finance. Il s'agissait de choisir un objet d'investissement et d'attendre la proclamation des résultats de sa mise. Les courbes du rythme cardiaque obtenues en cas de succès et d'échec ont présenté une différence significative déjà 6 secondes avant que les résultats ne soient proclamés ! La précognition intuitive serait donc bel et bien reliée « au degré de significativité émotionnelle de l'événement pour celui qui le perçoit (27) ». C'est bien l'intérêt passionné qui génère l'onde sortante d'énergie attentionnelle dirigée vers l'objet. Et il est hautement probable que le cœur soit l'instrument qui génère cette onde intuitive.

Elisa Tomasino, membre de l'institut HeartMath, voit dans la cohérence psychophysiologique activée par la culture d'émotions positives l'état corporel optimal propre à améliorer notre réceptivité intuitive. Grâce à « son système nerveux intrinsèque, qualifié de petit cerveau de plein droit », le cœur exerce une influence unique, en positif comme en négatif, sur les processus qui déterminent notre expérience perceptive (28). Et « ces changements augmentent également la sensibilité et la réceptivité à l'information non locale normalement située hors de portée de notre conscience ». Dans une expérience sur les jeux de hasard comprenant un échantillon de pratiquants expérimentés ayant derrière eux plus de dix ans de cohérence cardiaque, les schémas d'activité cardiaque typiques du succès et de l'échec se sont mis en place jusqu'à 12 à 14 secondes avant le tirage au sort. C'est encore plus rapide que les 4 à 7 secondes observées dans les expériences de McCraty sur les images effrayantes. Il y aurait donc une double fenêtre temporelle intuitive, en quelque sorte : l'une pour les débutants et l'autre pour les experts...

### **Avantage à l'expérience**

Lorsqu'on interroge ces pratiquants expérimentés sur leur ressenti au cours de l'expérience, le lien entre cohérence cardiaque et intuition ressort nettement. Tous rapportent avoir fait l'expérience d'une sensation « *de gagner un accès croissant à une forme de guidance et de discernement interne qualitativement distincte des processus de régulation cognitive connus jusqu'alors. Elle procure des insights et une direction de vie, tout en respectant notre propre développement, avec nos choix, actions et interactions. Typiquement, cette capacité accrue de se rattacher à l'intuition a pour fruit une conscience de soi approfondie, un équilibre émotionnel amélioré, une prise de décision et une résolution de problèmes plus efficaces, une plus grande compétence dans la pratique professionnelle ainsi qu'une amélioration de la qualité des relations (29).* » Les méthodes de la cohérence cardiaque seraient donc d'excellents outils pour accéder à la « zone du flow intuitif » - qui n'est pas tant un don dispensé à certaines personnes très particulières qu'une capacité naturelle qui peut être activée, développée et améliorée par l'usage de moyens systématiques...

### **Y a-t-il un pilote dans le cerveau ?**

Les recherches que nous venons d'évoquer ont d'étonnantes conséquences concernant la nature de l'intuition. Plutôt que de postuler que celle-ci soit une sorte de « capacité supplémentaire » sécrétée par le cerveau, on découvre, en effet, qu'elle prend pour vecteur les structures physiologiques familières de notre système nerveux autonome et de notre cœur au moins autant que de notre cerveau, et que notre corps gère l'information intuitive de la même manière qu'il gère ses perceptions sensorielles ordinaires (30)...

L'évidence croissante du rôle prioritaire du cœur dans l'intuition non locale est une découverte récente et intrigante, et c'est sur le cœur que se focalisent aussi les différentes techniques proposées par l'école de la cohérence cardiaque. En fin de compte, l'intuition nous amène au-delà de la prédominance du « *tout-cérébral* ». Notre cerveau ne serait donc pas tant une sorte de grand contrôleur général qu'un « *système ouvert de solutions* » compatibles avec notre histoire et nos besoins, et qui assure au coup par coup la continuité comportementale et l'unité du moi.

### **Le grand oscillateur**

De même que l'intestin n'est pas un banal « tuyau péteur », comme le dit de manière provocatrice Giulia Enders (31), le cœur n'est pas non plus juste une simple pompe ! Comme le signalent Charles Cungi et Claude Deglon, « *il possède un système nerveux spécifique comprenant plus de 40 000 neurones organisés en réseau synaptique* », fonctionnant en étroite collaboration avec le système nerveux autonome (32). Le cœur est le grand oscillateur qui donne son rythme au cerveau, et la cohérence cardiaque engendre la cohérence cérébrale (33). Une théorie de l'intuition qui ne tiendrait pas compte du rôle spécifique du cœur et de celui de l'intestin - pour ne pas parler du grand système physiologique que représente le corps entier - est vouée à l'échec, nous dit Bradley, qui dénonce lui aussi notre manière de mettre sur un piédestal les processus cérébraux : « *La neuropsychologie part traditionnellement du point de vue que l'attention consciente, la mémoire et la perception inconsciente, sont des propriétés émergentes du seul cerveau et de son système nerveux. On croit que l'esprit émerge du cerveau, et qu'il est donc sujet aux mêmes contraintes physiques que les autres systèmes biologiques, pour qui le temps est supposé s'écouler du passé vers le futur.* »

### **Un tournant fondamental**

Parce qu'elles osent envisager la perception portant sur le futur, les recherches sur l'intuition ont la capacité potentielle de déterminer « *un tournant fondamental dans notre compréhension scientifique - transformant jusqu'à la manière dont nous nous voyons nous-mêmes en relation avec le monde* ». L'intuition nous oblige à regarder en face le fait que le système ouvert constitué par le cerveau, le cœur et le corps reçoit et traite couramment de l'information en provenance de lieux distants dans l'espace, et même dans le temps (34) Elle nous contraint à reconsidérer notre compréhension de l'identité humaine : « *L'investigation de la perception intuitive promet une riche récolte pour l'humanité : une compréhension scientifique élargie de la perception humaine la conscience, et même une nouvelle vision de de nous-mêmes et de notre relation au monde matériel et immatériel. Dans le monde rapidement changeant et hautement complexe de ce XXIème siècle nous croyons que la perception intuitive va jouer un rôle critique pour informer -des choix et des décisions concernant virtuellement tous les aspects de la vie humaine.* (35) »

### **Notes :**

\* Mireille Rosselet-Capt est psychologue et analyste jungienne diplômée de l'Institut C.G Jung de Zurich. Elle travaille comme analyste en cabinet privé et enseigne la psychologie. Elle est également membre de l'Institut romand d'hypnose suisse.

1. Site Internet de l'Institut HeartMath [www.heartmath.org](http://www.heartmath.org), traduction personnelle.
2. Servan-Schreiber D., Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse Éditions France loisirs Paris 2003, citation p. 63.
- 3: In Sinclair M., Handbook of Intuition Wigan Research, Edward Elgar Publishing Éd., 2013, Cheltenham : Article de Bradley R. T. : « Resolving the enigma of nonlocal Intuition : a quantum-holographic approach », citation p. 207, traduction personnelle.
4. Sinclair, M., op. cit. Article de Tomasino D. E., op. cit., citation p. 250-251, traduction personnelle.
5. Comme le souligne Servan-Schreiber : « La cohérence n'est donc pas un état de relaxation au sens traditionnel du terme. Elle n'exige pas que l'on s'isole du monde. Elle ne requiert en rien que l'environnement soit statique, ni même calme, au contraire, c'est un état de prise sur le monde extérieur, presque corps à corps, mais un corps à corps harmonieux plutôt que conflictuel. » Servan-Schreiber D., (2003), op. cit., citation p. 63.
6. Cungi C. & Deglon C., Cohérence cardiaque. Nouvelles techniques pour faire face au stress, éditeur Retz, Paris, 2009. Sur le plan de l'activité du système nerveux autonome, le calme est très précisément défini; il correspond à une fréquence de 0,1 Hz, citation p. 34.
7. Idem, citation p. 35.
8. Servan-Schreiber D., op. cit., citation p. 54.
9. Cungi C. & Deglon C., op. cit., citations p. 12-13.
10. Dans ce procédé, il s'agit de : 1. Reconnaître le sentiment stressant et le « fixe » (= Freeze Frame) ; 2. Localiser l'attention sur la respiration agréable dans la région du coeur pendant ou moins dix secondes (= arrêt-du stress) 3. Évacuer un sentiment agréable, (perçu concrètement); 4. Évoquer la situation stressante au calme : quelle serait la réaction la plus efficace ? Que conseillerons-nous à une personne dans notre situation? ; 5. Écouter la réponse de notre intuition, de notre affectivité et de notre bon sens. Résumé d'après Cungi C. & Deglon C., op. cit., citations p. 13-14.
11. D'après Cungi C. & Deglon C., op. cit., citation p. 19.
12. « Pourquoi la méditation ne peut pas être une expérience de peine conscience » Midal F., Ulteia 05, 2015. Citation p. 35, dont voici la suite : « *En effet, la différence entre la présence attentive et la conscience réside bien dans le fait que la première est ouverture curieuse à ce qui est toujours inconnu ; la seconde cherche à dominer une expérience à partir du moi qui, finalement, de cette manière, s'autoconstitue.* »
13. Servan-Schreiber D., op. cit. Cet instrument, de par sa scientificité et sa technicité évidentes, rassure sur le sérieux de la méthode, permet de mesurer ses progrès et de s'automotiver de manière efficace : « *Le logiciel qui mesure la variabilité du cœur permet de visualiser à la seconde près l'influence de nos pensées sur la cohérence et le chaos. Lorsqu'on focalise son attention sur le cœur et le bien-être intérieur, on voit s'opérer le changement de phase et la cohérence monter en puissance sous la forme des ondes régulières et douces. Par contre, dès qu'on se laisse distraire par des pensées négatives, des préoccupations -ce qui est la tendance naturelle du cerveau livré à lui-même - en quelques secondes la cohérence diminue et le chaos prend sa place. Si l'on s'abandonne à la colère, alors le chaos augmente de manière explosive et immédiate, et la ligne sur l'écran dessine un horizon montagneux presque menaçant.* », citation p. 72.
14. Cungi et Deglon signalent qu'il est possible de se les procurer en France sur le site [www.cohérence.com](http://www.cohérence.com). À noter que Servan-Schreiber avait à ce sujet une position plutôt mesurée : « *Ce logiciel de "biofeedback" permet de visualiser instantanément son niveau de cohérence et donc d'accélérer l'apprentissage. Toutefois, il a toujours existé des manières d'atteindre la cohérence sans ordinateur* », et de citer les bénéfices du yoga, de la vie spirituelle, et même de la prière... Servan-Schreiber D. (2003), op. cit., citation p. 72.
15. Cet intérêt pour l'intuition de la part des scientifiques se manifeste clairement par la multiplication des études sur ce thème. En recensant les publications scientifiques sur la banque de données médicales PubMed, on voit qu'avant les années 1970, il n'y avait que 37 publications sur ce sujet. Dans les années 1980, leur nombre passe à 150. Cet intérêt se développe au cours des années 1990, avec 486 études parues. Enfin, entre 2001 et 2010, pas moins de 1174 études et recherches scientifiques portant sur l'intuition ont été publiées ! Selon Sinclair M., op. cit., article de Radin D., « Intuition and the noetic » citation p. 184, traduction personnelle.
16. In Sinclair, op. cit. Article de Radin D., op. cit., citation p. 185, traduction personnelle.
17. idem, citation p. 186, traduction personnelle.
18. Idem, citations p. 187, traduction personnelle.
19. Site Internet de HeartMath, [www.heartmath.org](http://www.heartmath.org), traduction personnelle.
20. In Sinclair, op. cit. Ces expériences ont été répliquées à plusieurs reprises, et l'une de ces répliquations utilisant l'IRM a détecté une activation cérébrale « dans des régions proches de l'amygdale (qui est impliquée dans le traitement des émotions fortes telles que la peur et la rage) avant que les images émotionnelles ne soient montrées, et non avant les images calmes » Article de Bradley R. T., op. cit. citation p. 198-199, traduction personnelle. Se référant à Bierman D. J. & Scholte H.S., 2002 : Anomalous anticipatory brain activation preceding exposure of emotional and neutral pictures. Paper presented at the Toward a Science of Consciousness IV Conference, Tucson, Arizona, 4-8 april.
21. in Sinclair, op. cit. Article de Radin D., op. cit., citation p. 188, traduction personnelle.
22. « La théorie explique comment l'attention passionnée, dirigée sur un certain objet d'intérêt (tel qu'une future opportunité commerciale potentielle), régle les systèmes psychophysiques du corps pour les ajuster à un domaine d'information holographique quantique contenant de l'information implicite sur le futur de cet objet. » Bradley R. T., 2010, « Passionate attention and the psychophysiology of entrepreneurial intuition : a quantum-holographic theory ». Int. J. Entrepreneurial and small Business, vol. 9, n°3, p. 324-348. Citation de l'abstract p. 324, traduction personnelle.

23. In Sinclair, op. cit. Article de Bradley R. T., op. cit., citation p. 198, traduction personnelle.
24. Même si cela ne surprendra pas les tenants de la célèbre « intuition féminine », il reste à expliquer le pourquoi de cette différence de genre dans la manière de traiter l'information intuitive : il semblerait que les femmes soient mieux ajustées à l'information intuitive en provenance du cœur... Abstract de l'article de McCraty R., Atkinson M. & Bradley R. T., 2004 : « Electrophysiological Evidence of intuition. Part. 1 : The Surprising Role of the heartl ». The journal of Alternative and complementary Medicine, vol. 10, n° 1, p. 133-143, citation p. 133, traduction personnelle.
25. In Sinclair, op. cit. Article de Bradley R. T., op. cit., citation p. 209, traduction personnelle.
26. Article de McCraty R., Atkinson M. & Bradley R. T., 2004 : Electrophysiological Evidence of Intuition. Part 2 : « A System-Wide Process ? », The Journal of Alternative and Complementary medicine, vol. 10, n° 1, p. 325-336. Citation p. 326, traduction personnelle - se référant à la thèse de master en ingénierie électrique de C. R. Wildey. Ce monde où même les vers de terre se mêlent d'avoir de l'intuition est décidément bien extraordinaire !
27. In Sinclair, op. cit. Article de Bradley, R.T., op. cit., citation p. 200, traduction personnelle.
28. In Sinclair, op. cit. Article de Tomasino D. E. : « The heart in intuition : tools for cultivating intuitive intelligence », citation p. 252, traduction personnelle. Cet effet peut jouer le rôle d'un obstacle à la clarté mentale, car au cours de moments de stress émotionnel, les signaux incohérents du cœur ont pour résultat une inhibition des processus cérébraux supérieurs impliqués dans la cognition et dans la régulation émotionnelle. Par contraste, dans les états émotionnels positifs, lorsque le cœur génère un rythme d'activité cohérent et harmonieux, le schéma des afférences cardiaques en direction du cerveau qui en résulte contribue à la facilitation corticale, grâce à laquelle des facultés cognitives de niveau supérieur sont enclenchées. »
29. In Sinclair, op. cit. Article de Tomasino D. E., op. cit., citation p. 257, traduction personnelle. Tomasino cite ici Childre D. & Rozman D. 2002 : Overcoming emotional chaos. San Diego: CA Jaderer Group.
30. McCraty R., Alkinson M & Bradley R. T., 2004 : « Electrophysiological Evidence of Intuition. Part 1 : The Surprising Role of the Heart », p.133-143 Citation p. 134.
31. Giulia Enders, Le Charme discret de l'intestin. Tout sur un organe mal aimé. Actes Sud, Paris, 2015. Elle part de la même constatation : « Petit à petit, on remet prudemment en question la suprématie du cerveau. Il faut dire que les nerfs de l'intestin, ont de comparés à ceux du reste du corps, ont de quoi impressionner - tant par leur nombre que par leur singularité. L'intestin a à sa disposition toute une cohorte de messagers chimiques, de matériaux d'isolation cellulaire et de type de connexion. Il n'y a qu'un seul autre organe qui offre une telle diversité: le cerveau. Voilà pourquoi notre système nerveux entérique est aussi qualifié de "deuxième cerveau", parce qu'il est tout aussi étendu et présente la même complexité chimique. » Citation p. 161.
32. Cungi C. & Deglon C., op. cit. Cette influence est réciproque « Cœur et cerveau communiquent ensemble par quatre voies » : la voie nerveuse, la voie hormonale et humorale (le cœur est aussi une glande qui fabrique de nombreuses hormones - dont l'ANF, la dopamine et l'épinéphrine stimulantes, et l'ocytocine, hormone de l'attachement), la voie physique, via les variations de la tension artérielle, et enfin le puissant champ électromagnétique lié au fonctionnement cardiaque. Citations p. 22 à 24.
33. Idem, « Une synchronisation entre l'activité cardiaque et l'activité cérébrale a ainsi été mise en évidence. [...] Les enregistrements évoluent instantanément de manière similaire et coordonnée. » Citation p. 33.
34. McCraty R., Alkinson M & Bradley R. T., op. cit., citation p. 133, traduction personnelle. 35. Article de McCraty R., Alkinson M & Bradley R. T., 2004 : « electrophysiological Evidence of Intuition. Part 2: A Sysem-Wide Process? » p. 325-36. Citation p. 335, traduction personnelle.

Source : NEXUS n°103 - mars-avril 2016