



COHÉRENCE CARDIAQUE

Gwenaël JEAUNEAU

Livret d'apprentis..sage

Gestion des émotions, du stress, rééquilibrage du poids

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

PRINCIPE

.....

Le principe consiste à respirer « profondément » environ 18 fois, 18 cycles inspire/expire (5 secondes/5 secondes) durant 3 à 5 minutes. Cela donne le rythme de base de la respiration profonde. On peut le faire dans toute activité de la vie quotidienne (sauf lors de la conduite).

Cela va favoriser un équilibre des systèmes sympathique et parasympathique (yin/yang, le "sourire intérieur" de la médecine chinoise).

Le résultat est une harmonisation cœur/cerveau : c'est **la cohérence cardiaque**, la régularisation des différentes fonctions corporelles tels que les systèmes nerveux, immunitaire, cardiaque, respiratoire, digestif ainsi que la tension artérielle et mentale.

Les nerfs des systèmes nerveux **sympathique** et **parasympathique** constituent le système nerveux végétatif (ou autonome) qui est responsable des fonctions automatiques de l'organisme (par exemples digestion et transpiration). Par leurs actions opposées, les systèmes sympathique et parasympathique contrôlent l'activité de plusieurs organes et fonctions. Leurs cellules nerveuses (neurones) innervent les cellules des muscles lisses (présents dans la paroi de nombreux organes), du muscle cardiaque, des glandes et des cellules du système immunitaire.

► Le système nerveux sympathique

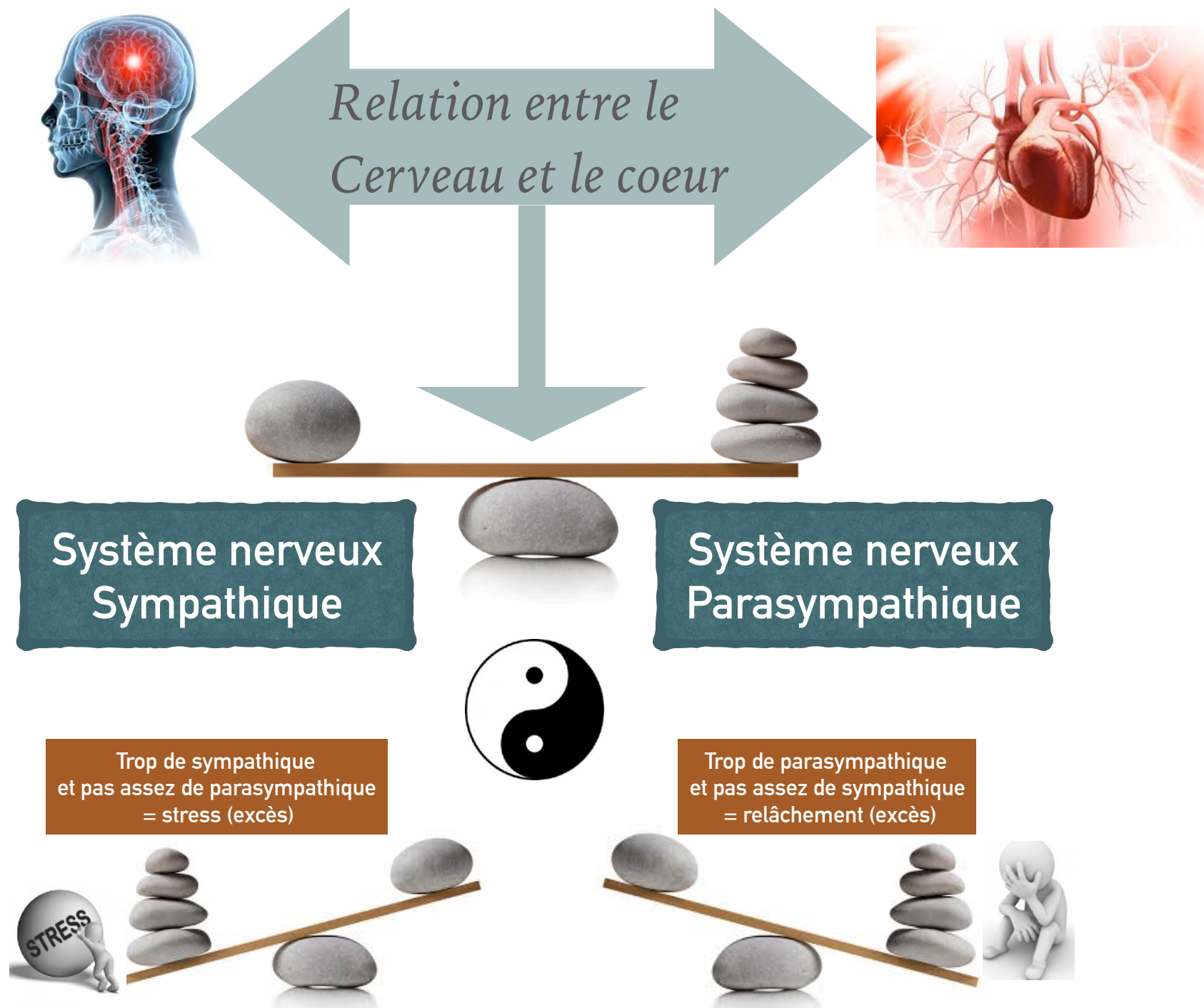
L'activation du système nerveux sympathique prépare l'organisme à l'activité. Devant un stress important, il orchestre la réponse de fuite ou de lutte. Il dilate les bronches, accélère l'activité cardiaque et respiratoire, augmente la tension artérielle, dilate les pupilles et augmente la transpiration. Il diminue l'activité digestive.

► Le système nerveux parasympathique

L'activation du système nerveux parasympathique amène un ralentissement général des fonctions de l'organisme. Le rythme cardiaque et l'activité respiratoire sont ralentis et la tension artérielle diminuée. La fonction digestive et l'appétit sexuel sont favorisés.

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

LA BALANCE



Une nervosité inexplicable, une tension musculaire permanente sur un fond d'anxiété, une émotivité exagérée... quelques-uns des symptômes de la dystonie neurovégétative, ou neurotonie, une pathologie qui correspond à un déséquilibre du système nerveux autonome, un système qui régule le fonctionnement de nos organes.

Le système nerveux autonome (SNA), appelé aussi système nerveux végétatif ou système nerveux viscéral, régule les fonctions vitales de l'organisme de façon inconsciente et notamment le cœur, les poumons et le système digestif. En réalité, il existe deux SNA, d'actions opposées, et à l'équilibre en temps normal : le système nerveux dit "sympathique" et son opposé, le "parasympathique".

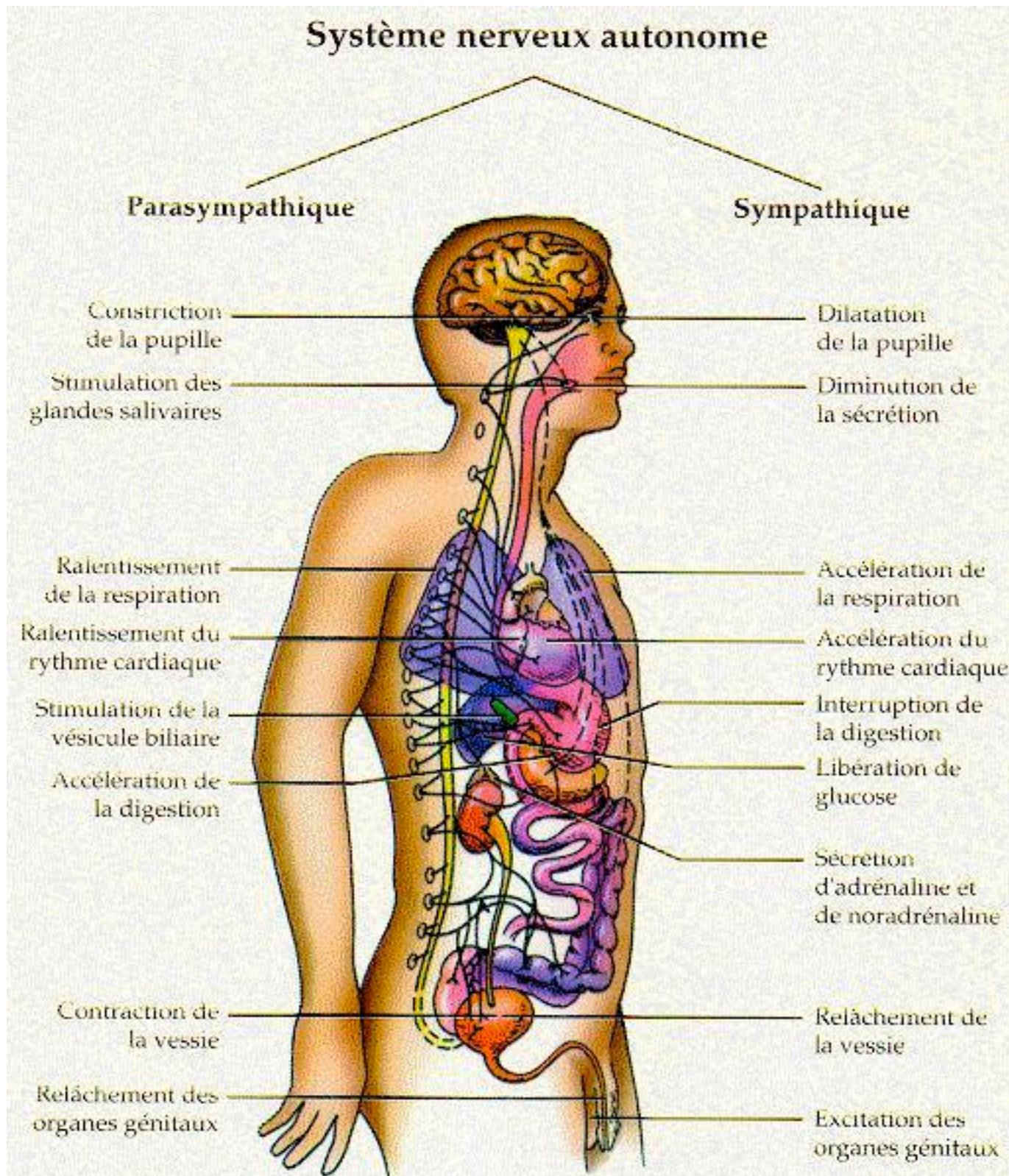
Afin de préserver l'homéostasie (l'équilibre) l'organisme utilise des états compensatoires pour préserver cet équilibrage de forces opposées. C'est ce que l'on appelle des comportements. Pour d'autres ce sont des symptômes = médocs



La cohérence cardiaque permet de réguler directement la balance, et indirectement les comportements liés à ce déséquilibre.

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

SES APPLICATIONS



Les applications de la cohérence cardiaque sont multiples :

- L'action essentielle de la cohérence cardiaque est la régulation du système nerveux autonome (SNA), en effet ce dernier est la raison principale de bien des maux qui nous perturbent au quotidien.
- La pratique de la cohérence cardiaque agit sur l'hormone du stress : le CORTISOL. Cette hormone qui permet de réguler l'état de stress, peut par une production non contrôlée, entraîner des conséquences sur le sommeil, le poids et un état d'alerte permanent.
- Autres effets :
 - Augmentation de la DHEA (hormone de jeunesse)
 - Activation du système immunitaire
 - Régulation de l'hypertension artérielle
 - Augmentation des ondes alpha qui facilite la gestion des informations (mémorisation, analyse, acceptation) circulantes à travers le cortex cérébral .
 - Diminution de l'état de stress, augmentation de la sensation de calme.

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

SA MISE EN PLACE

.....

La pratique de la cohérence cardiaque est très simple, et paradoxalement c'est également ce qui est le plus compliqué. En effet la pratique de la cohérence cardiaque est liée à la **CONSTANCE** de l'exercice.

L'état émotionnel, la pression, le stress développé est le résultat d'un processus d'adaptation à notre environnement et aux divers vecteurs de stress qui le composent.

« **C'est souvent l'image de la goutte d'eau qui fait déborder le vase** »

Donc il est important dans un premier temps d'apprendre à être **constant** dans sa propre pratique de la cohérence cardiaque.

Nous allons utiliser une méthode progressive, permettant cet apprentissage.

3 étapes seront nécessaires:

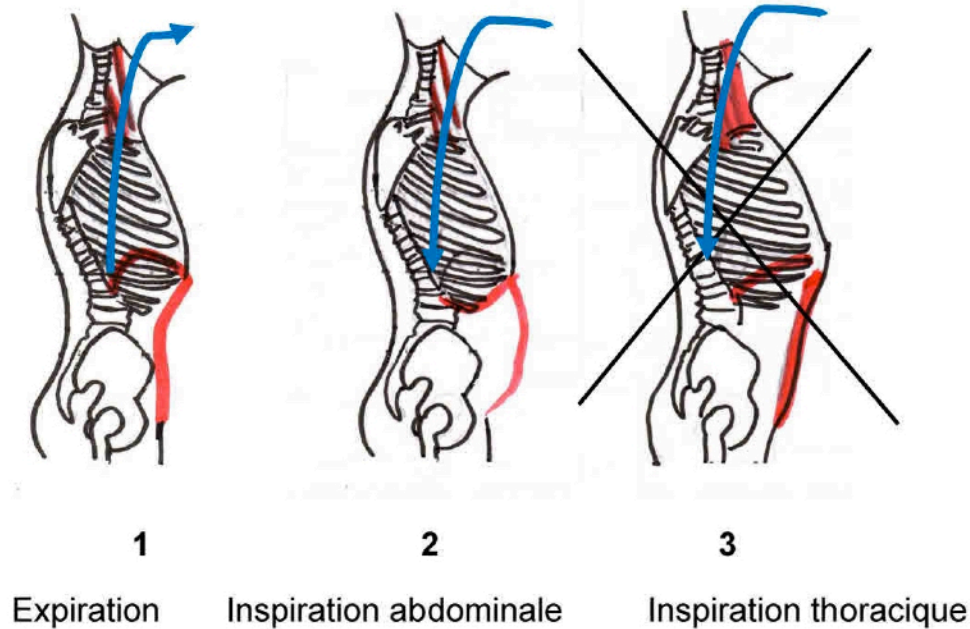
1. **La pratique de base :** sur une durée de 14 jours, apprendre en dessinant sa respiration deux fois par jour, la constance de l'exercice, et la synchronisation naturelle de la respiration avec le coeur, de manière autonome et automatique.
2. **La pratique avancée :** c'est l'intégration de la visualisation de la « respiration par le coeur », l'intégration d'une pratique quotidienne.
3. **La pratique experte :** c'est la pratique quotidienne, en intégrant la prise en compte des boosters de performances (émotions, gratitude)

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

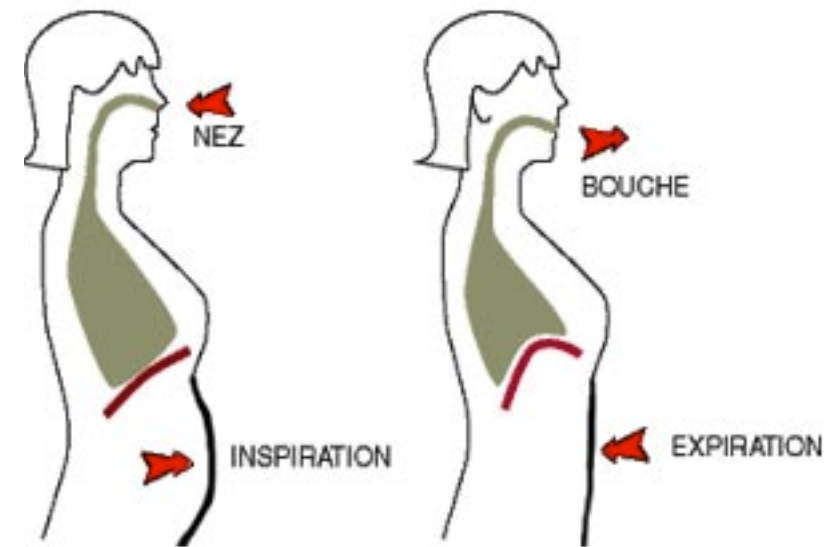
METHODE DE RESPIRATION



La position assise ou debout permet de bien ressentir le mouvement de la respiration



En positionnant la main sur le ventre on s'assure que la respiration est bien abdominale



La respiration peut être bouche / bouche.

Il est d'ailleurs plus facile de maîtriser le flux d'air qui passe par la bouche et donc de ralentir la respiration

Rythme :

Pendant 1/3/5 mn
6 Respirations / mn

Inspirez pendant 5 secondes / expirez pendant 5 secondes

APPRENTIS-SAGE DE BASE

14 JOURS

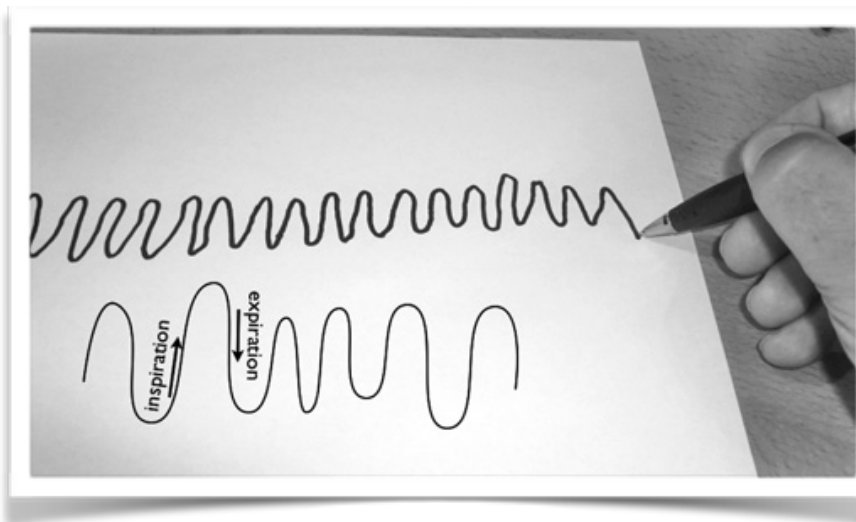
OBJECTIF : DÉVELOPPER LA CONSTANCE ET LA PRATIQUE DE LA RESPIRATION CONTRÔLÉ

LA COHÉRENCE CARDIAQUE DE BASE ... METHODE

.....

Deux fois par jour, pendant trois minutes, tous les jours :

- Installez-vous à table
- Prenez une posture stable
- Observez et dessinez votre respiration pendant 3 minutes



- Respirez lentement et amplement en gonflant le ventre

Comme si vous imaginiez gonfler un ballon de couleur

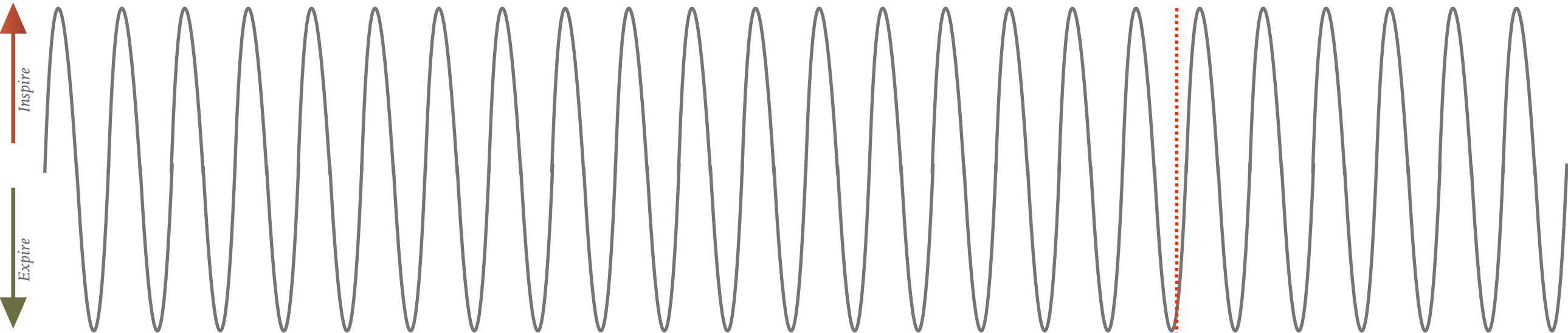
- Comptez le nombre de vagues (respirations)
- Entraînez-vous à ralentir votre respiration jusqu'à l'obtention systématique de 18 vagues en 3 minutes
- Notez la date et l'heure ainsi que le nombre de vagues.



MA COHERENCE CARDIAQUE

1 JOUR. DATE :

Matin



3 mn

Nbre de vagues : ...

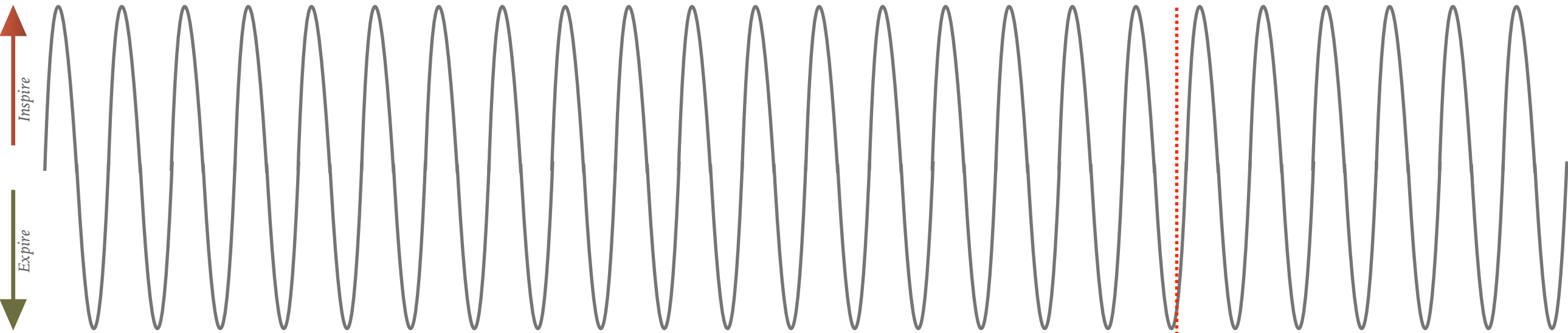
Ma posture:

- Je m’installe à table,
- Je me tiens droit
- Je pose ma main sur le ventre
- Je respire en gonflant le ventre puis j’expire en creusant le ventre.
- J’observe ma respiration

Mon objectif:

- Je développe ma constance.
- J’apprends à rythmer ma respiration à la fréquence de 6 respirations par mn.
- J’observe les premiers changements (sommeil)

Soir



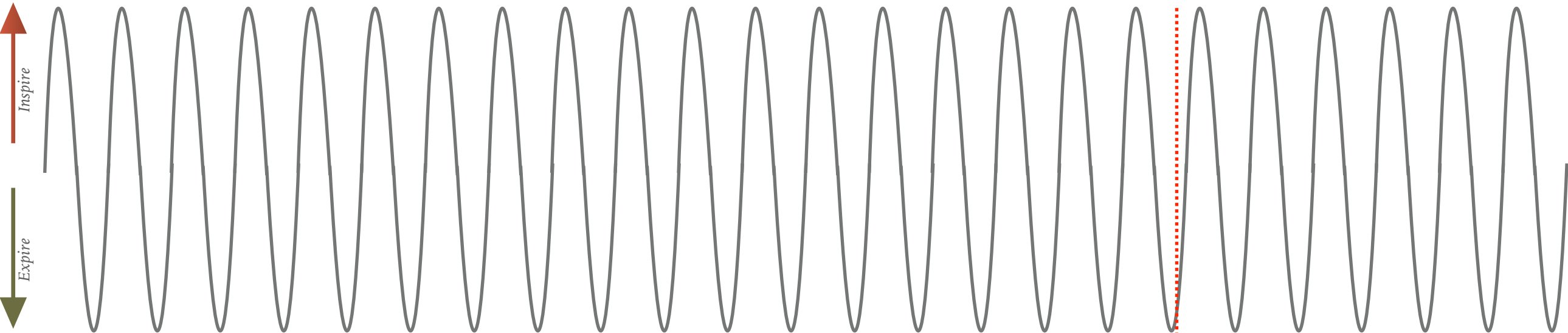
3 mn

Nbre de vagues: ...

MA COHERENCE CARDIAQUE

2 JOUR. DATE :

Matin



3 mn

Nbre de vagues : ...

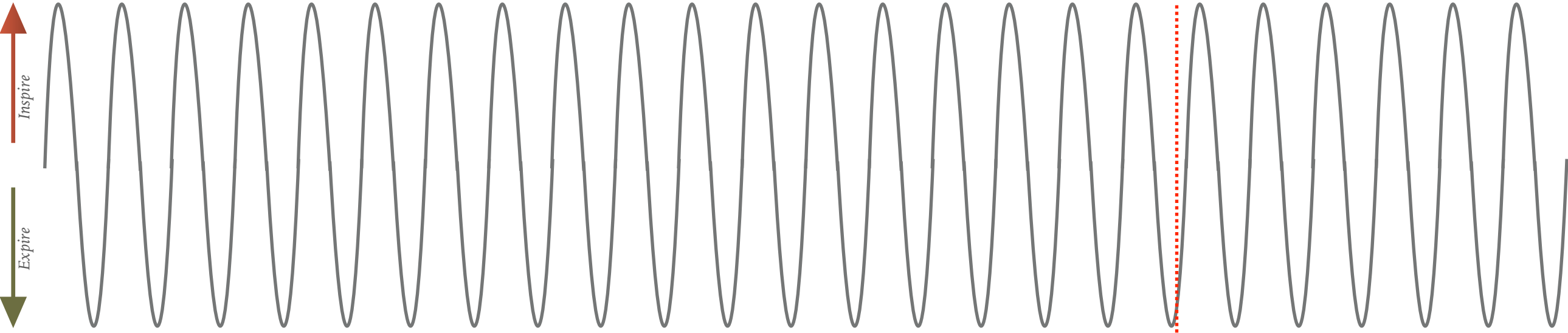
Ma posture:

- Je m'installe à table,
- Je me tiens droit
- Je pose ma main sur le ventre
- Je respire en gonflant le ventre puis j'expire en creusant le ventre.
- J'observe ma respiration

Mon objectif:

- Je développe ma constance.
- J'apprends à rythmer ma respiration à la fréquence de 6 respirations par mn.
- J'observe les premiers changements (sommeil)

Soir



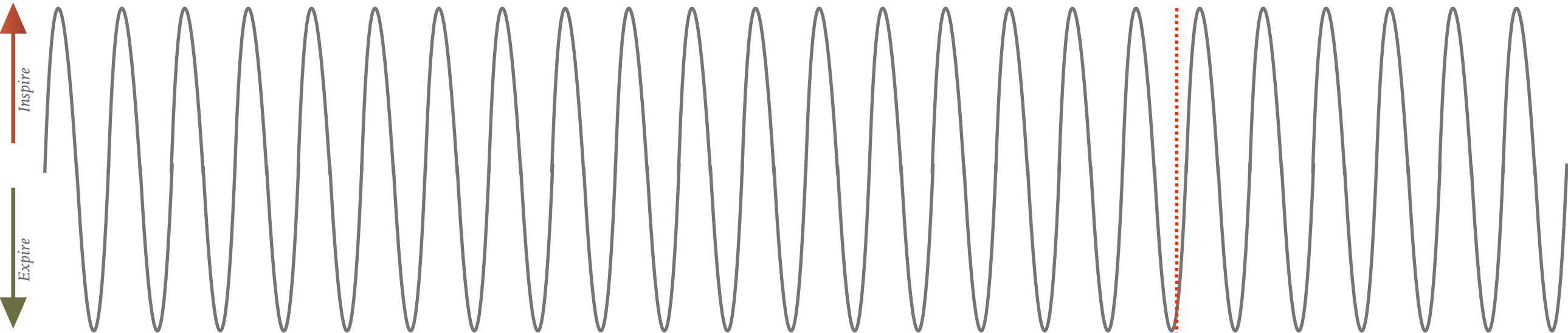
3 mn

Nbre de vagues: ...

MA COHERENCE CARDIAQUE

3 JOUR. DATE :

Matin



Nbre de vagues : ...

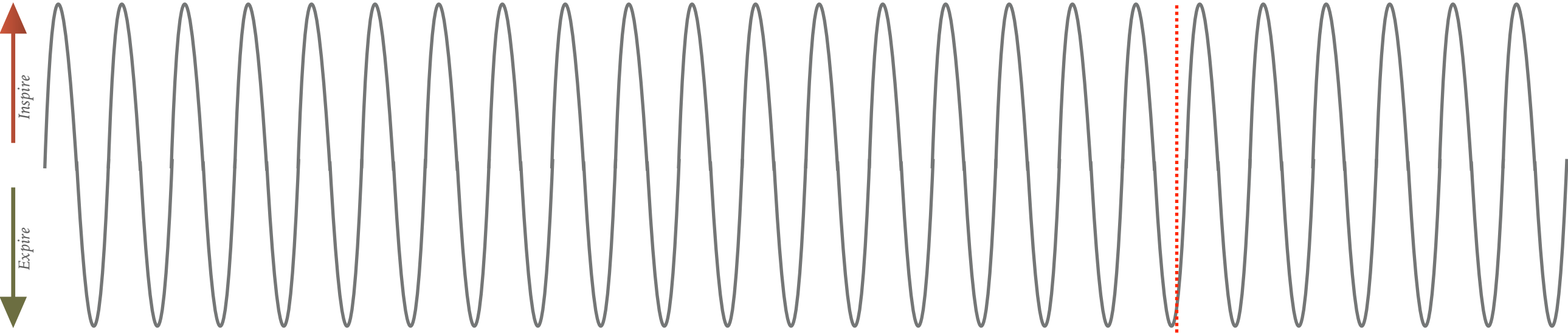
Ma posture:

- Je m'installe à table,
- Je me tiens droit
- Je pose ma main sur le ventre
- Je respire en gonflant le ventre puis j'expire en creusant le ventre.
- J'observe ma respiration

Mon objectif:

- Je développe ma constance.
- J'apprends à rythmer ma respiration à la fréquence de 6 respirations par mn.
- J'observe les premiers changements (sommeil)

Soir

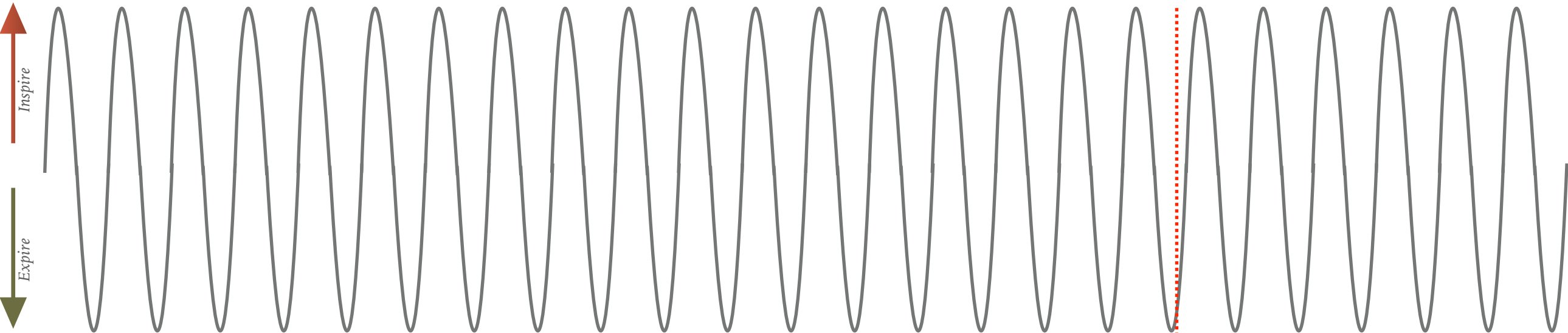


Nbre de vagues: ...

MA COHERENCE CARDIAQUE

4 JOUR. DATE :

Matin



Nbre de vagues : ...

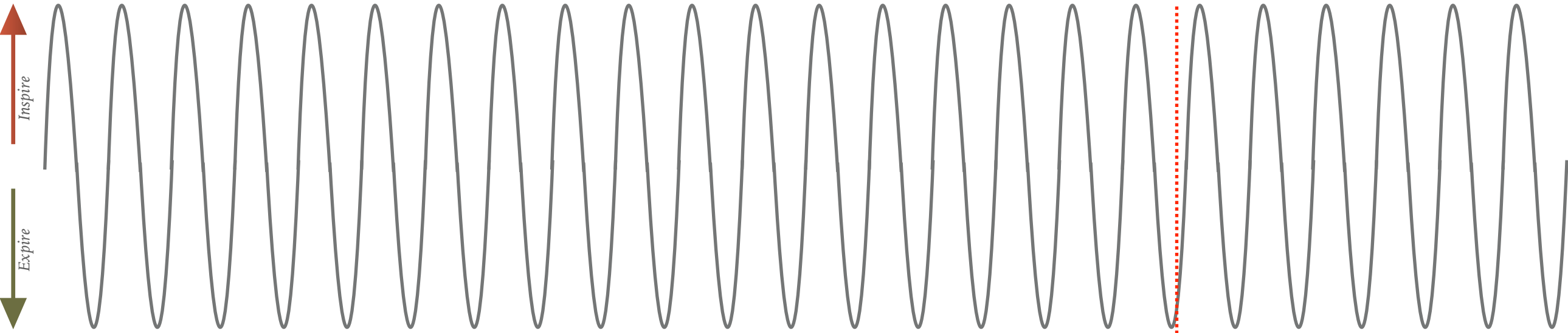
Ma posture:

- Je m'installe à table,
- Je me tiens droit
- Je pose ma main sur le ventre
- Je respire en gonflant le ventre puis j'expire en creusant le ventre.
- J'observe ma respiration

Mon objectif:

- Je développe ma constance.
- J'apprends à rythmer ma respiration à la fréquence de 6 respirations par mn.
- J'observe les premiers changements (sommeil)

Soir

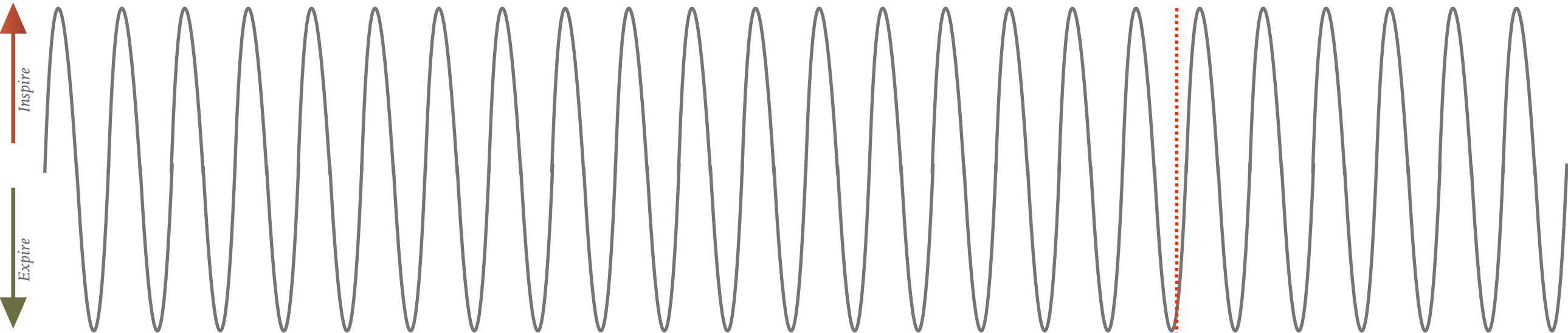


Nbre de vagues: ...

MA COHERENCE CARDIAQUE

5 JOUR. DATE :

Matin



Nbre de vagues : ...

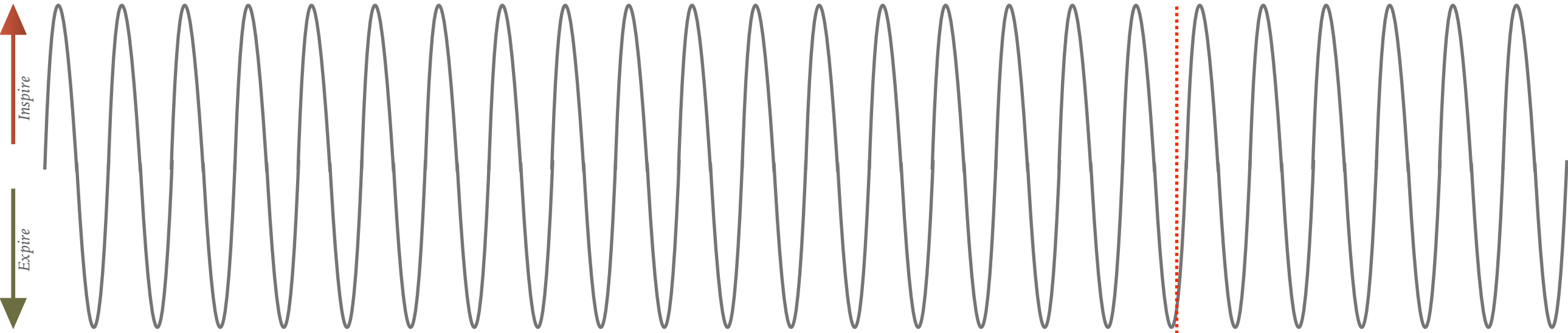
Ma posture:

- Je m’installe à table,
- Je me tiens droit
- Je pose ma main sur le ventre
- Je respire en gonflant le ventre puis j’expire en creusant le ventre.
- J’observe ma respiration

Mon objectif:

- Je développe ma constance.
- J’apprends à rythmer ma respiration à la fréquence de 6 respirations par mn.
- J’observe les premiers changements (sommeil)

Soir

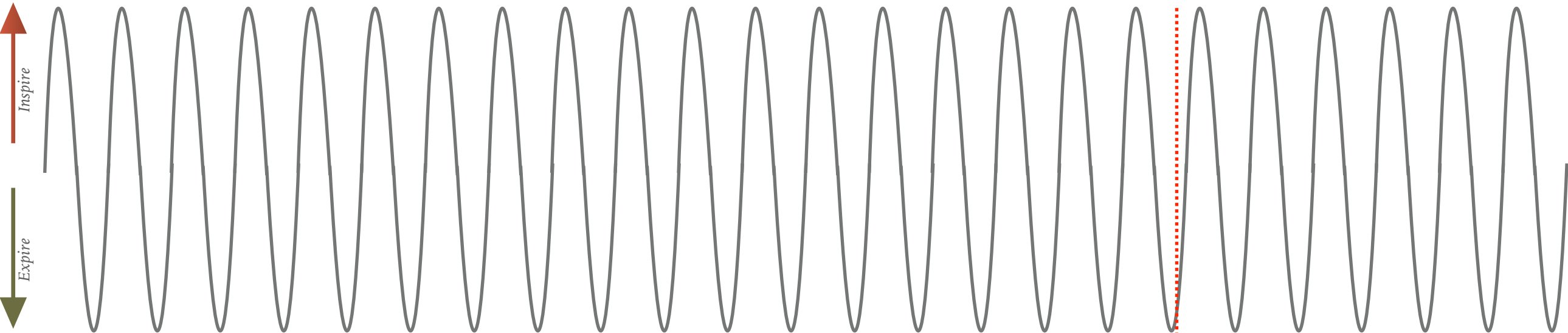


Nbre de vagues: ...

MA COHERENCE CARDIAQUE

6 JOUR. DATE :

Matin



3 mn

Nbre de vagues : ...

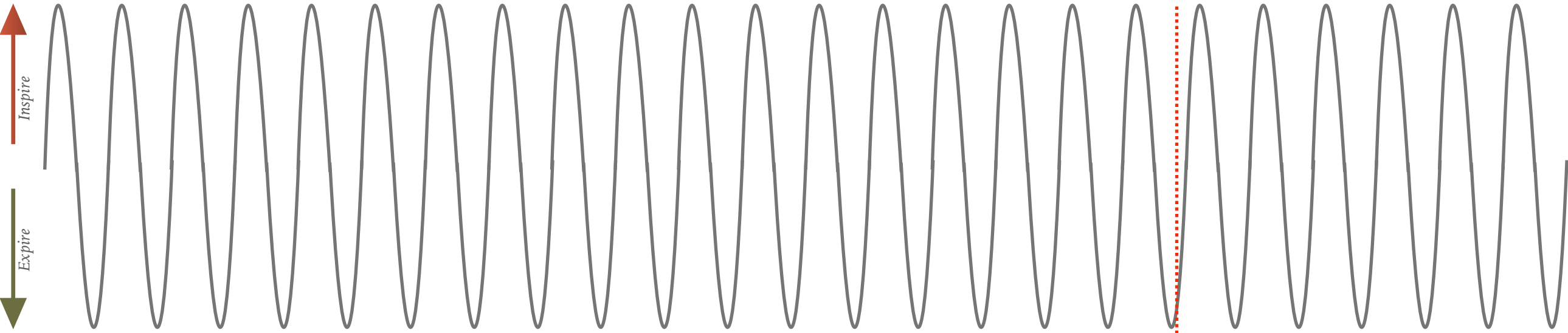
Ma posture:

- Je m’installe à table,
- Je me tiens droit
- Je pose ma main sur le ventre
- Je respire en gonflant le ventre puis j’expire en creusant le ventre.
- J’observe ma respiration

Mon objectif:

- Je développe ma constance.
- J’apprends à rythmer ma respiration à la fréquence de 6 respirations par mn.
- J’observe les premiers changements (sommeil)

Soir



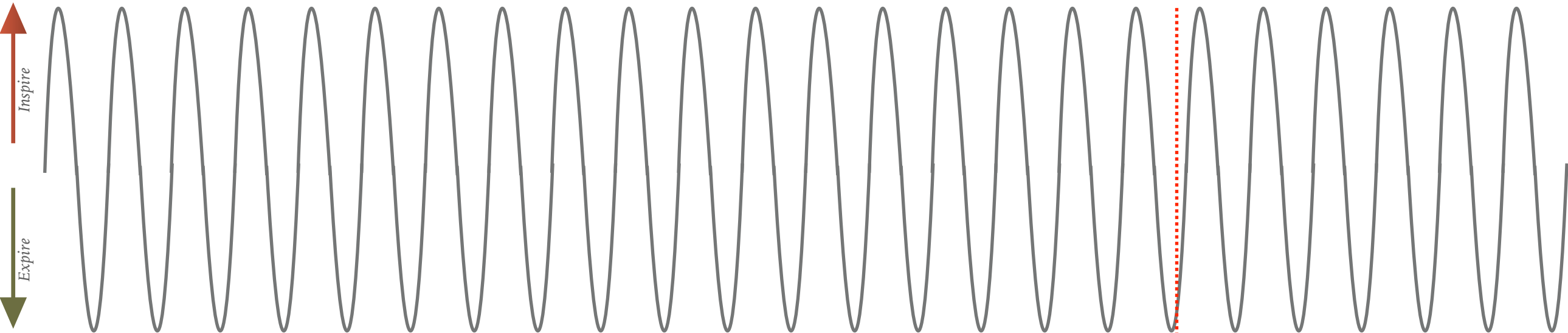
3 mn

Nbre de vagues: ...

MA COHERENCE CARDIAQUE

7 JOUR. DATE :

Matin



Nbre de vagues :...

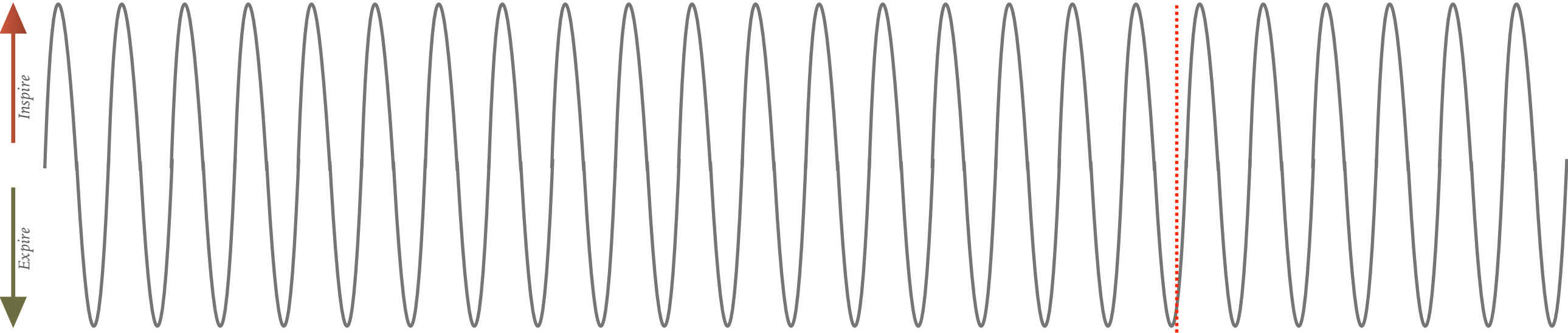
Ma posture:

- Je m'installe à table,
- Je me tiens droit
- Je pose ma main sur le ventre
- Je respire en gonflant le ventre puis j'expire en creusant le ventre.
- J'observe ma respiration

Mon objectif:

- Je développe ma constance.
- J'apprends à rythmer ma respiration à la fréquence de 6 respirations par mn.
- J'observe les premiers changements (sommeil)

Soir

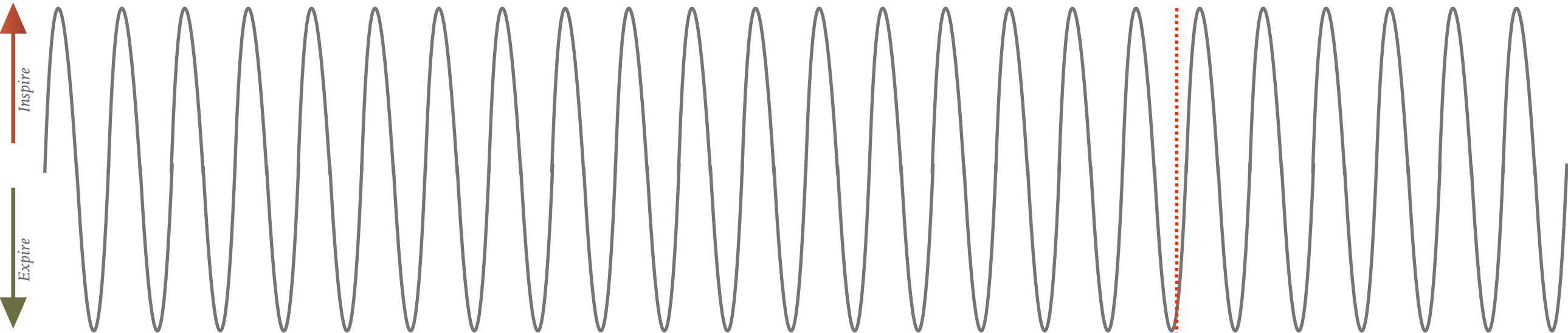


Nbre de vagues: ...

MA COHERENCE CARDIAQUE

8 JOUR. DATE :

Matin



3 mn

Nbre de vagues : ...

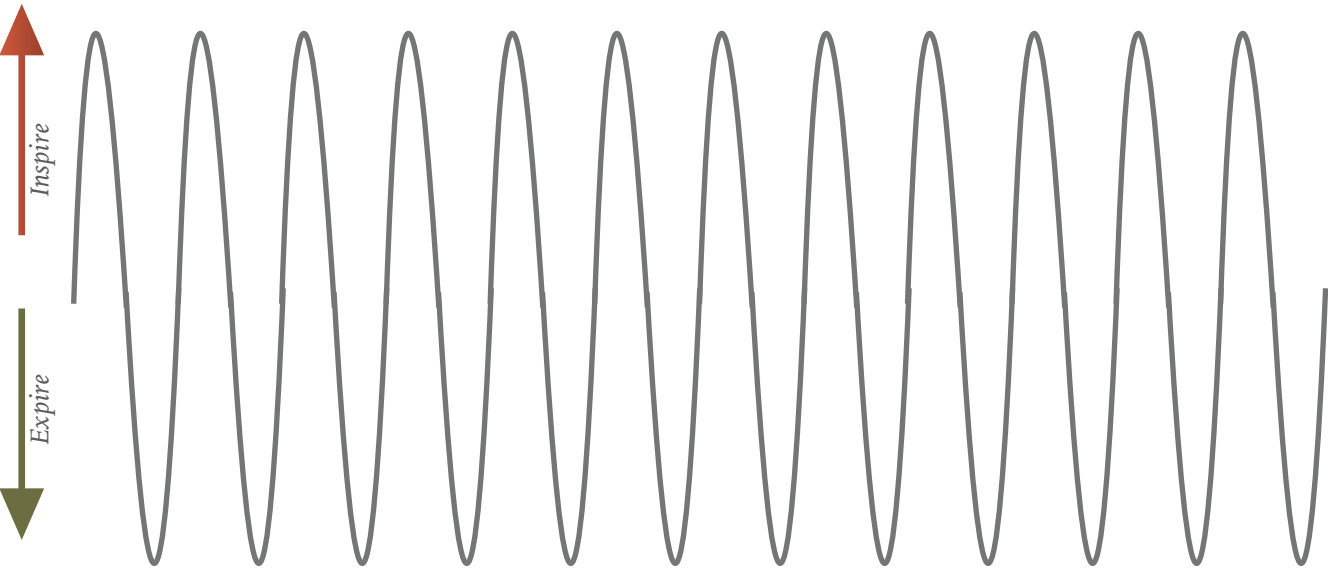
Ma posture:

- Je m'installe à table,
- Je me tiens droit
- Je pose ma main sur le ventre
- Je respire en gonflant le ventre puis j'expire en creusant le ventre.
- J'observe ma respiration

Mon objectif:

- Je développe ma constance.
- J'apprends à rythmer ma respiration à la fréquence de 6 respirations par mn.
- J'observe les premiers changements (sommeil)

Soir



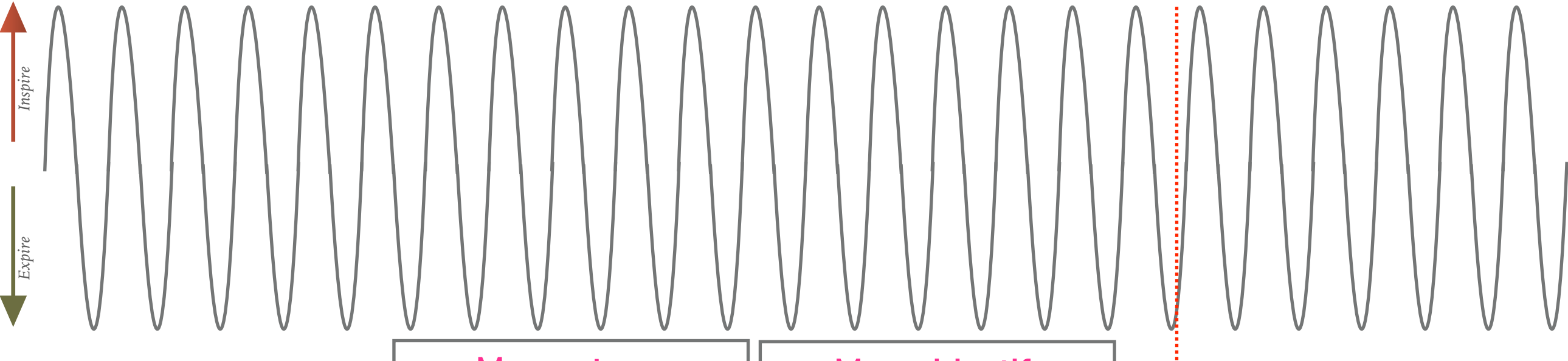
3 mn

Nbre de vagues: ...

MA COHERENCE CARDIAQUE

9 JOUR. DATE :

Matin



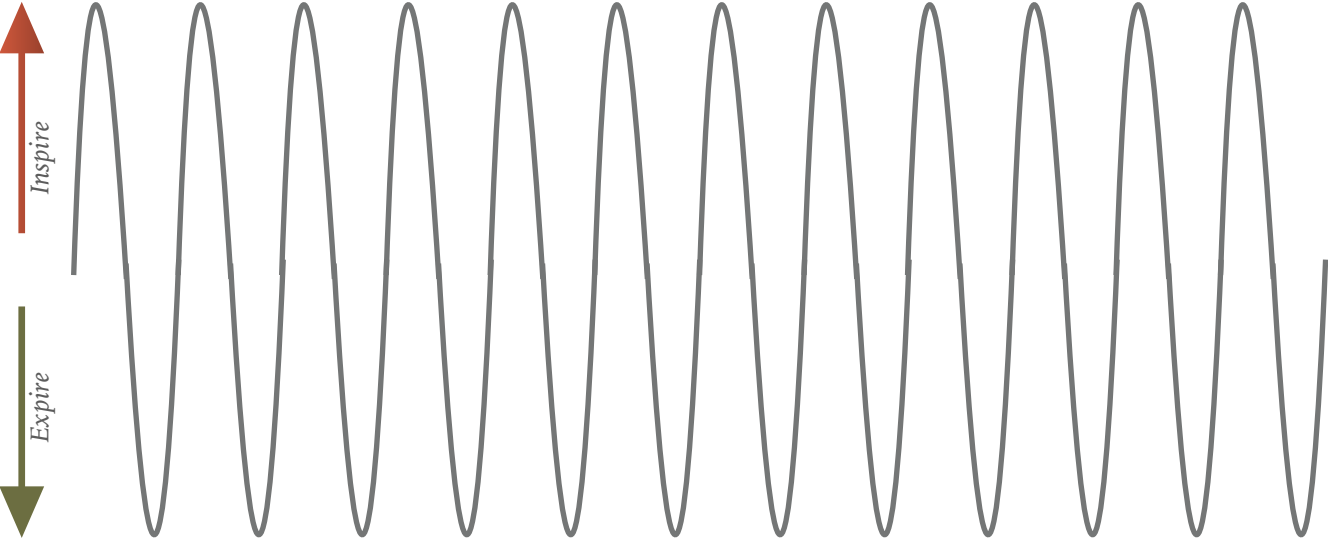
Ma posture:

- Je m’installe à table,
- Je me tiens droit
- Je pose ma main sur le ventre
- Je respire en gonflant le ventre puis j’expire en creusant le ventre.
- J’observe ma respiration

Mon objectif:

- Je développe ma constance.
- J’apprends à rythmer ma respiration à la fréquence de 6 respirations par mn.
- J’observe les premiers changements (sommeil)

Soir



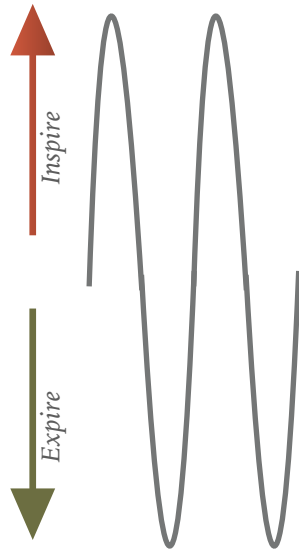
3 mn

Nbre de vagues: ...

MA COHERENCE CARDIAQUE

10 JOUR. DATE :

Matin



Nbre de vagues :...

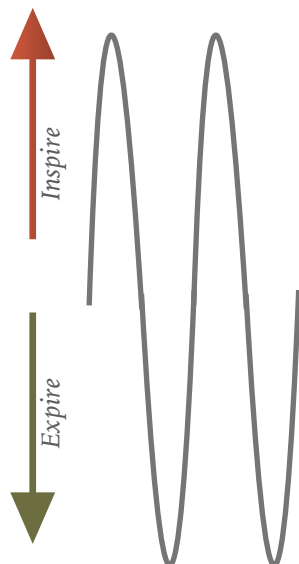
Ma posture:

- Je m'installe à table,
- Je me tiens droit
- Je pose ma main sur le ventre
- Je respire en gonflant le ventre puis j'expire en creusant le ventre.
- J'observe ma respiration

Mon objectif:

- Je développe ma constance.
- J'apprends à rythmer ma respiration à la fréquence de 6 respirations par mn.
- J'observe les premiers changements (sommeil)

Soir

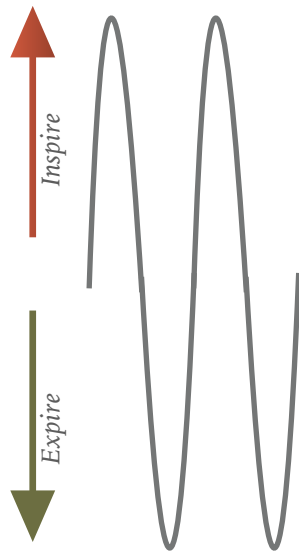


Nbre de vagues: ...

MA COHERENCE CARDIAQUE

11 JOUR. DATE :

Matin



Nbre de vagues :...

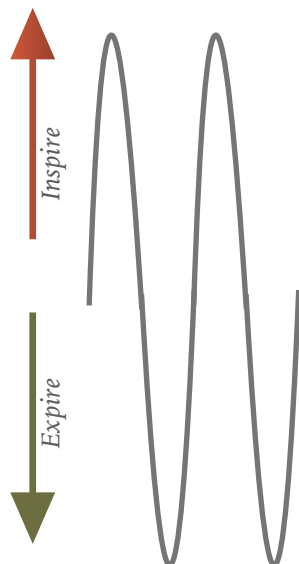
Ma posture:

- Je m'installe à table,
- Je me tiens droit
- Je pose ma main sur le ventre
- Je respire en gonflant le ventre puis j'expire en creusant le ventre.
- J'observe ma respiration

Mon objectif:

- Je développe ma constance.
- J'apprends à rythmer ma respiration à la fréquence de 6 respirations par mn.
- J'observe les premiers changements (sommeil)

Soir

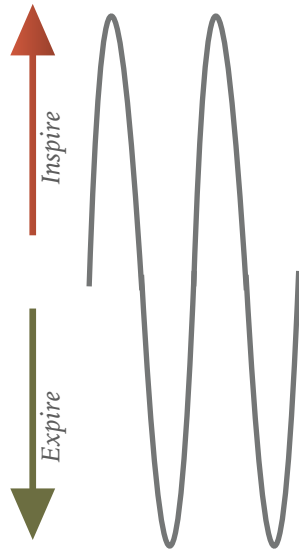


Nbre de vagues: ...

MA COHERENCE CARDIAQUE

12 JOUR. DATE :

Matin



Nbre de vagues :...

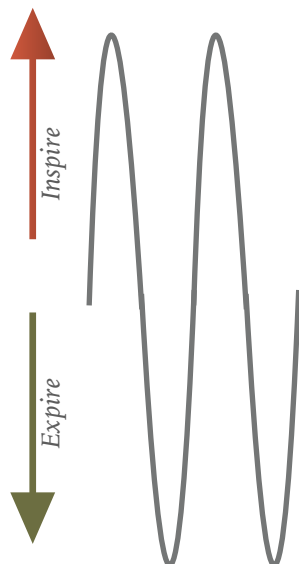
Ma posture:

- Je m'installe à table,
- Je me tiens droit
- Je pose ma main sur le ventre
- Je respire en gonflant le ventre puis j'expire en creusant le ventre.
- J'observe ma respiration

Mon objectif:

- Je développe ma constance.
- J'apprends à rythmer ma respiration à la fréquence de 6 respirations par mn.
- J'observe les premiers changements (sommeil)

Soir

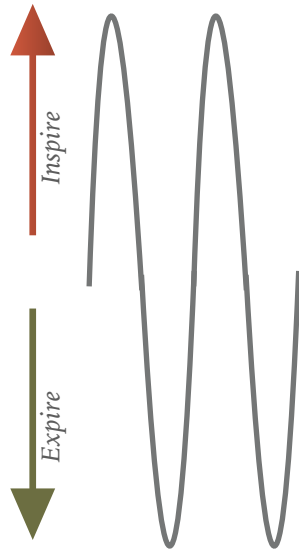


Nbre de vagues: ...

MA COHERENCE CARDIAQUE

13 JOUR. DATE :

Matin



Nbre de vagues :...

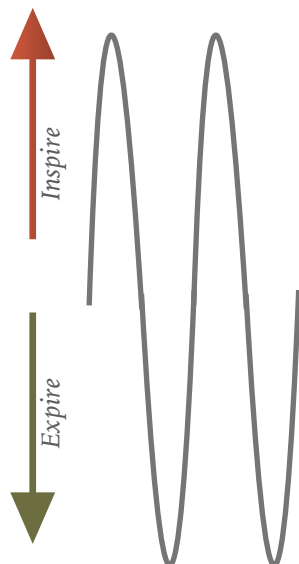
Ma posture:

- Je m'installe à table,
- Je me tiens droit
- Je pose ma main sur le ventre
- Je respire en gonflant le ventre puis j'expire en creusant le ventre.
- J'observe ma respiration

Mon objectif:

- Je développe ma constance.
- J'apprends à rythmer ma respiration à la fréquence de 6 respirations par mn.
- J'observe les premiers changements (sommeil)

Soir

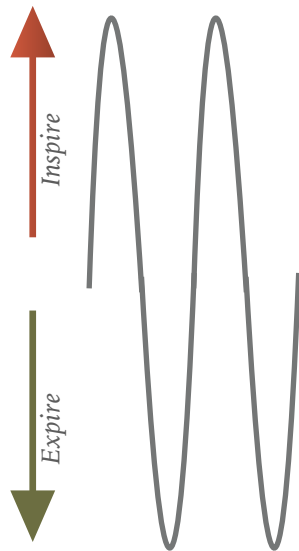


Nbre de vagues: ...

MA COHERENCE CARDIAQUE

14 JOUR. DATE :

Matin



Nbre de vagues :...

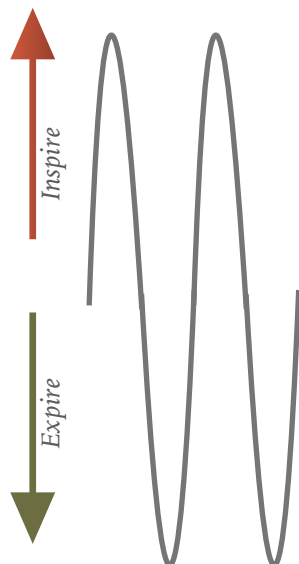
Ma posture:

- Je m'installe à table,
- Je me tiens droit
- Je pose ma main sur le ventre
- Je respire en gonflant le ventre puis j'expire en creusant le ventre.
- J'observe ma respiration

Mon objectif:

- Je développe ma constance.
- J'apprends à rythmer ma respiration à la fréquence de 6 respirations par mn.
- J'observe les premiers changements (sommeil)

Soir



Nbre de vagues: ...

APPRENTIS-SAGE AVANCÉ

7 JOURS

OBJECTIFS :

- DÉVELOPPER LA CONSTANCE ET LA PRATIQUE DE LA RESPIRATION CONTRÔLÉE
- INTEGRER LA VISUALISATION DU COEUR
- MISE EN PLACE D'UNE UTILISATION SOUTENUE

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

AVANCÉ ... METHODE

.....

Maintenant que vous avez adopté une habitude de la cohérence cardiaque, je vous propose d'aller plus loin :

RAPPEL

Tous les jours:

- Asseyez vous à table, focalisez-vous sur votre respiration, et respirez à une fréquence de 6 respirations par minutes.
- Le matin au lever : 5mn de respiration
- Le soir avant le coucher : 5mn de respiration

Maintenant, rajoutez :

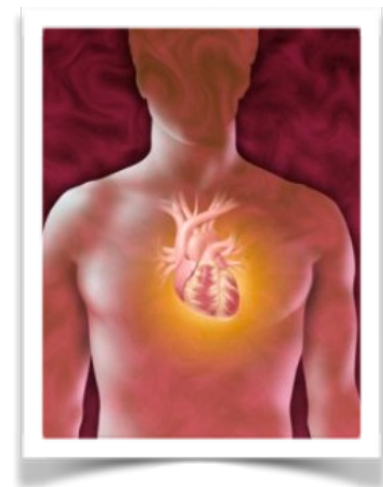
Le midi avant de manger : 5mn de respiration

Portez votre attention sur la zone de votre coeur.

Vous allez imaginer que la **respiration** passe par le **coeur**,
en faisant « gonfler » le coeur à l'inspiration et en le faisant « dégonfler » à l'expiration.

Dans le cadre de la gestion du poids :

Avant chaque collation ou repas : 1 mn de respiration (fréquence 6)



LA COHÉRENCE CARDIAQUE

UTILISATION D'UNE APPLICATION

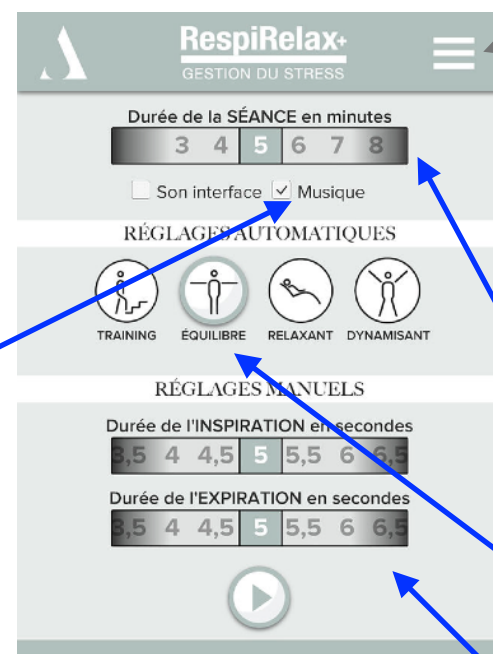
Différentes applications sont disponibles sur internet, je vous en conseille une particulièrement : *RESPIRELAX*



Cet outil, est très simple d'utilisation

Il est sur iPhone ou androïde

Le réglage:



Il est possible de se concentrer sur la musique

Il est important de garder les réglages par défaut, c'est à dire :

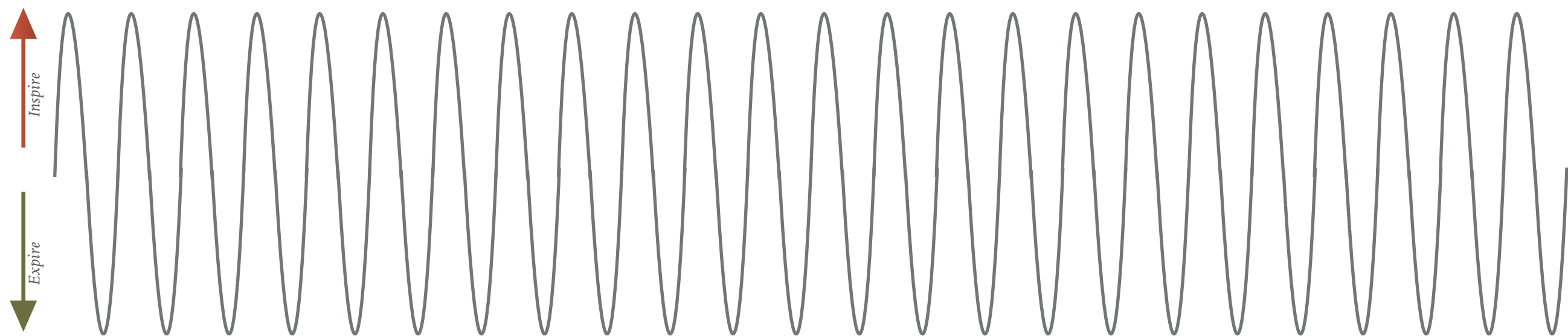
Durée: 5mn

Réglages auto : équilibre

Durée inspi / expi : 5 sec

Principe: inspirer lorsque la bulle monte, expirer lorsqu'elle descend

MA COHERENCE CARDIAQUE



Utiliser le graph ou l'application sur 5mn

Ma posture:

- Je m'installe à table,
- Je me tiens droit
- Je pose ma main sur le ventre
- Je respire en gonflant le ventre puis j'expire en creusant le ventre.
- J'observe ma respiration

Mon rythme

- Je développe ma constance.
- J'apprends à rythmer ma respiration à la fréquence de 6 respirations par mn.
- Après 1mn , je visualise l'air qui passe par le coeur

Mon objectif:

- Je pratique matin et soir : 5mn
- Je fais 5 mn le midi (avant repas)

En gestion du poids:

- Je respire 1 mn avant chaque prise alimentaire

Je fais une croix dans chaque case après mon exercice.

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Le matin							
Le midi							
Le soir							
Séances 1mn							

APPRENTIS-SAGE EXPERT

À VIE !

OBJECTIF :

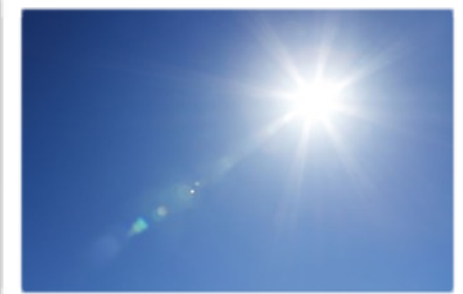
- DÉVELOPPER LA CONSTANCE ET LA PRATIQUE DE LA RESPIRATION CONTRÔLÉE
- INTEGRER LA VISUALISATION DU COEUR
- MISE EN PLACE D'UNE UTILISATION SOUTENUE
- SE CONCENTRER SUR UNE ÉMOTION POUR LA GÉRER
- DÉVELOPPER LE SENTIMENT DE GRATITUDE ENVERS SOI

LA COHÉRENCE CARDIAQUE AVANCÉ ... L'ÉMOTION



- Vous avez maintenant une base solide de travail, presque un rituel, qui vous amène à respirer consciemment au minimum 3 fois par jour, 6 respirations/ mn pendant 5 minutes (Méthode 365).
- Nous entrons donc dans la phase de travail où va intervenir l'**ÉMOTION**
- L'émotion est un formidable catalyseur de cohérence. Grâce à ce phénomène il est possible d'augmenter la puissance du signal envoyé au système nerveux autonome.
- En utilisant une émotion agréable nous amplifions notre capacité à neutraliser une émotion désagréable.
- Nous allons utiliser une émotion positive : La JOIE (le plaisir)
- Le fait d'imaginer un instant de joie en observant dans notre esprit un paysage ou une personne que l'on aime ou apprécie , cela crée immédiatement une réaction positive (comme la vue d'un sourire nous donne envie de sourire)

Pour commencer , imaginez un ciel bleu, un soleil, ses rayons chauds et profitez de cette sensation, de cette lumière. **Vous aspirez** et vous vous remplissez de cette sensation , de cette énergie. **En expirant**, vous expulsez de vous ce qui n'est plus nourrissant en le renvoyant se charger d'une belle énergie au contact du soleil.



Ensuite je vous demande d'imaginer avoir devant vous une personne qui est importante pour vous, un parent, un ami, un enfant. Imaginez que sur **l'inspiration** vous acceptez son AMOUR (universel), cela vous nourrit . Sur **l'expiration** vous offrez votre propre amour (universel) à cette personne comme un cadeau.



LA COHÉRENCE CARDIAQUE

AVANCÉ ... METHODE

.....
Maintenant que vous avez adopté une habitude de la cohérence cardiaque, je vous propose d'aller plus loin :

RAPPEL

Tous les jours :

- Asseyez vous à table, focalisez-vous sur votre respiration, et respirez à une fréquence de 6 respirations par minute.
- Le matin au lever : 5mn de respiration
- Le soir avant le coucher : 5mn de respiration
- Le midi avant de manger : 5mn de respiration
- 1 mn de 6 respirations avant chaque collation

Maintenant, rajoutez :

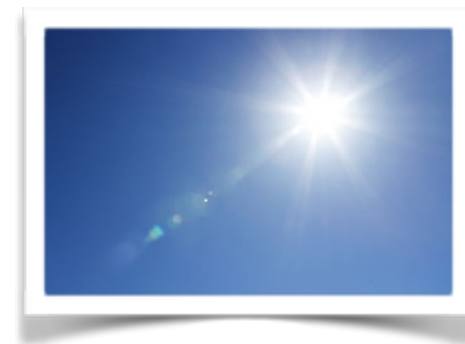
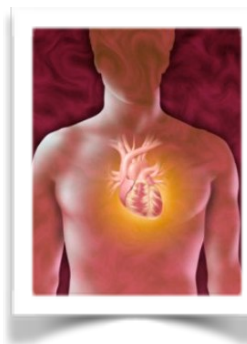
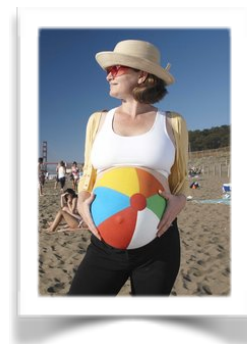
- Suivant le timing

Pendant la 1ère minute : portez votre attention sur votre ventre en imaginant que c'est un ballon qui se gonfle/dégonfle

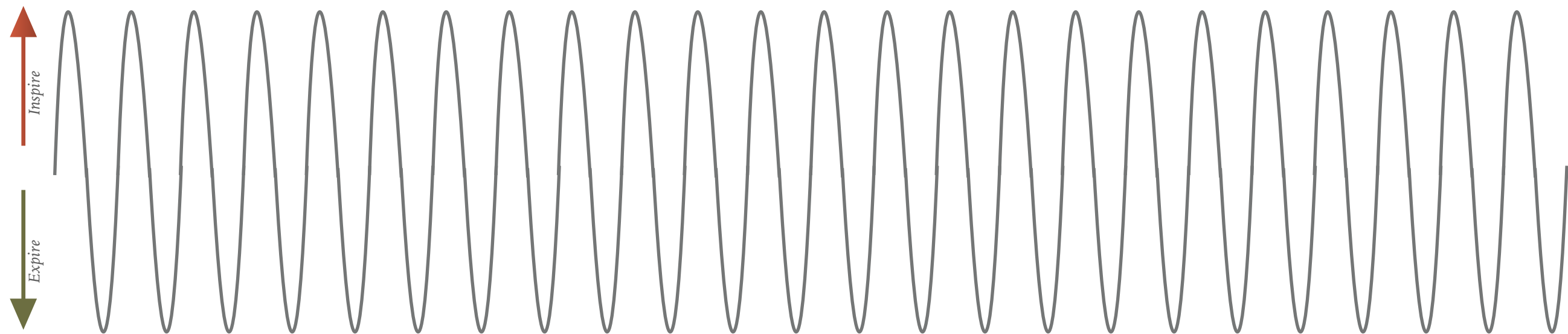
De la 1ère à 3ème minute : Portez votre attention sur la zone de votre coeur. Imaginez le coeur qui gonfle et se dégonfle.

De la 3ème à la 4ème minute : imaginez un ciel bleu et aspirez l'énergie des rayons du soleil, sa chaleur, etc

De la 4ème à la 5ème minute : imaginez un être aimé en face de vous, et que la respiration représente l'échange de l'amour entre vous et lui (j'aspire l'énergie de son amour, et à l'expire je lui donne l'énergie de l'amour que j'ai pour lui)



MA COHERENCE CARDIAQUE



Utiliser le graph ou l'application sur 5mn

Ma posture:

- Je m'installe à table,
- Je me tiens droit
- Je pose ma main sur le ventre
- Je respire en gonflant le ventre puis j'expire en creusant le ventre.
- J'observe ma respiration

Mon rituel

- Je développe ma constance.
- Je respire à la fréquence de 6
- Matin midi et soir : 5mn
- 1mn avant chaque collation

J'imagine:

- 0 à 1 minute : le ballon
- 1 à 3 minutes : Le coeur
- 3 à 4 minutes : le ciel
- 4 à 5 minutes : un être aimé

Je fais une croix dans chaque case après mon exercice.

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Le matin							
Le midi							
Le soir							
Séances 1mn							

ATELIERS

SPÉCIALISÉS

OBJECTIFS :

- NETTOYAGE DES ÉMOTIONS
- LA GRATITUDE

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

LA GESTION DES ÉMOTIONS

.....

Nous avons deux types d'émotions :

L'émotion positive / l'émotion négative

L'émotion positive : **Joie**, la gratitude, la sérénité, l'intérêt, l'espoir, la fierté , l'amusement, l'inspiration , l'émerveillement et enfin l'amour

L'émotion négative : la **peur**, la colère, la tristesse, la honte, le dégoût, l'angoisse, la peur de l'inconnu.

L'utilisation de la cohérence cardiaque, permet de neutraliser les pensées activatrices du système sympathique, et du système parasympathique.

C'est un recentrage émotionnel !

En fait c'est comme appuyer sur le bouton de réinitialisation, c'est permettre au **système nerveux autonome** de se désengorger de toutes les informations polluantes qui perturbent le SNA et obligent la mise en place de comportements compensatoires pour maintenir l'**HOMÉOSTASIE**

« Les jours se succèdent et ne se ressemblent pas », en effet chaque jour contient son lot d'émotions, positives ou négatives. Ces dernières sont le plus souvent entassées et mises en attente d'une explosion prochaine.

Les objectifs :

Reconnaître vos émotions négatives, en effet les prendre en considération sera pour vous la décision d'arrêter de fuir.

Vous apportez de la gratitude pour les émotions positives, ce qui produit un renforcement et un message fort pour votre inconscient.

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

NETTOYAGE ÉMOTIONNEL



- Pratiquez les séances habituelles (le matin, le midi et le soir)
- Observez votre comportement tout au long de la journée.

Noter les situations où vous avez été stressée et ce qui a déclenché ces réactions (identifiez les stresseurs).

- Nommez et notez sur une échelle de 0 à 6 les émotions qu'ils déclenchent.



Nommez vos comportements et l'émotion associée

Mon comportement	L'émotion déclenché	0 à 6
Je suis resté en retrait	J'ai eu peur d'être jugé , rejeté , humilié	6

- Tous les soirs, après la séance habituelle, faites un débriefing, en cohérence cardiaque, repassez mentalement les situations stressantes

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

LA BOITE À BONS POINTS



- Pratiquez les séances habituelles (le matin, le midi et le soir)
- Observez vos réussites et bien-faits tout au long de la journée.

Notez les situations où vous vous êtes senti bien, ou vous avez réussi ou reçu quelque chose de positif pour vous.
(identifiez les bons points).

- Nommez et notez sur une échelle de 0 à 6 les émotions positives qu'elles déclenchent.



Nommez vos comportements et l'émotion associée

Ma réussite	L'émotion déclenché	0 à 6	
J'ai réussi à parler en public	Je me suis senti fier, respecté, écouté	5	MERCI

- Tous les soirs, après la séance habituelle, faites un débriefing, en cohérence cardiaque, repassez mentalement ces réussites « bons points »