

DR DAVID O'HARE

# Coherence Kid

LA COHÉRENCE CARDIAQUE  
POUR LES ENFANTS



# Sommaire

## Avant-propos

### LA COHÉRENCE CARDIAQUE TOUT SIMPLEMENT

13

## Introduction

### DONNONS À NOS ENFANTS DES RACINES ET DES AILES

15

- \* Un guide de cohérence cardiaque pour les enfants ..... 16
- \* Ce que ce guide va vous apporter ..... 17
- \* Des respiroutines qui ont fait leurs preuves ..... 18
- \* À vous d'activer les superpouvoirs de vos enfants ..... 21

## Chapitre 1

### LA VIE EST SIMPLE

23

- \* La vie c'est quoi ? ..... 23
- \* Le système nerveux autonome ..... 25
  - Le système nerveux orthosympathique* ..... 26
  - Le système nerveux parasympathique* ..... 26
- \* Tout est question d'équilibre ..... 27
- \* La clé : la respiration ..... 32

## Chapitre 2

### L'ART ET LA MANIÈRE DE RESPIRER

33

- L'art de respirer ..... 33
  - \* La respiration, un moyen d'accéder au système nerveux autonome ..... 34
  - \* Les effets de l'inspiration (sympathique) ..... 35
  - \* Les effets de l'expiration (parasympathique) ..... 35

- \* La vie courante est chaotique, la respiration aussi ..... 36
- \* La clé pour passer du chaos à la cohérence :  
la respiration attentive ..... 37



**La manière de respirer ..... 42**

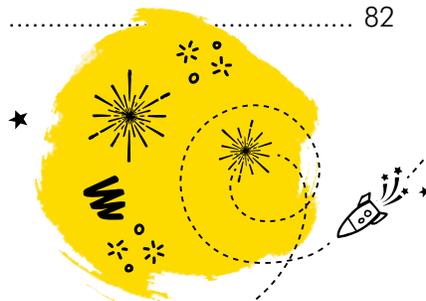
- \* La respiration attentive ..... 42
- \* La respiration guidée ..... 47
- \* La respiration synchrone ..... 50
- \* La respiration empathique ..... 53
- \* L'expiration apaisante ..... 55
- \* L'inspiration active ..... 56
- \* La respiration avec mouvements lents ..... 57
- \* La respiration accompagnée d'imagerie mentale ..... 60

**Chapitre 3**

**LES SUPERPOUVOIRS**

**61**

- \* Les ressources humaines ..... 61
- \* Des superpouvoirs activés par la cohérence cardiaque ..... 62
  - Les superpouvoirs primaires* ..... 62
  - Les superpouvoirs secondaires* ..... 62
- \* Superpouvoir SYNCHRONISATION ..... 63
- \* Superpouvoir RECENTRAGE ..... 65
- \* Superpouvoir APAISEMENT ..... 67
- \* Superpouvoir ÉNERGIE ..... 69
- \* Superpouvoir RÉSILIENCE ..... 70
- \* Superpouvoir ATTENTION ..... 72
- \* Superpouvoir BIENVEILLANCE ..... 75
- \* Superpouvoir LATÉRALISATION ..... 77
- \* Superpouvoir CONFIANCE ..... 79
- \* Superpouvoir VISUALISATION ..... 82



## Chapitre 4

### LES RESPIROUTINES

85

* Le respirocalm	88	* Le jour et la nuit	136
* 1 2 3 Soleil	90	* Le vol des Bernaches	138
* L'aspirateur	92	* Le gâteau d'anniversaire	140
* Bye-bye l'ennui	94	* Le souffle du bedon	142
* Le souffle du lion	96	* Le moulin à vent	144
* L'essuie-glace	98	* Le tour de la main	146
* L'olivier	100	* Les Montagnes russes	148
* Boubou le bourdon	102	* Les moulins de mon cœur	150
* La ronde de la chenille	104	* Le souffle de l'accordéon	152
* L'orage sur la mer	106	* Le petit ourson qui s'endort	154
* Flora de fleur en fleur	108	* La ménagerie	156
* La baguette arc-en-ciel	110	* Pauvre Zia	160
* La balançoire	112	* Le souffle de l'ascenseur	162
* Lapinou	114	* La ola de Malo	164
* Le cercle de l'amitié	116	* Souffler les nuages	166
* La chandelle de Gabrielle	118	* Les pieds nus dans le sable	168
* La pluie	120	* Prends ma main	170
* Le calme papillon	122	* Saute-moutons	172
* Le cœur à deux bras	124	* L'orchestre imaginaire	174
* Le huit couché	126	* Tant pis	178
* Le dodo du doudou	128	* Maman bobo	180
* Le chocolat de Charlotte	130	* Tom se réveille	182
* Le sourire de Lilou	132	* Les trois souffles	184
* Le souffle de Drago	134		



Chapitre 5

**RESPIROPRACTIQUE**

187

- \* Comment choisir la respiroutine ..... 187
- \* Les respiroutines en collectivité ..... 187
- \* Les respiroutines avec un enfant seul ..... 190
- Pour résoudre les petits tracas du quotidien* ..... 191

Chapitre 6

**POURSUIVRE**

195

- \* Poursuivre en cohérence ..... 195
- \* Poursuivre avec vos questions... et mes réponses ..... 198
- \* Pour suivre avec des références ..... 202

AVANT-PROPOS

# La cohérence cardiaque tout simplement

La cohérence cardiaque est un état d'équilibre physiologique, physique, mental et émotionnel qui instaure un recentrage, un ressourcement et un renforcement de chacun de ces domaines. À la base, la cohérence cardiaque n'est ni une pratique ni une méthode, mais un état particulier qui peut être induit par des actions simples. L'état de cohérence cardiaque n'est pas spontané, il doit être produit par une action volontaire qui peut être respiratoire, émotionnelle ou mentale.

## MA PRATIQUE DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE EST RESPIRATOIRE

J'ai une pratique personnelle de cohérence cardiaque qui est induite par la respiration, d'autres auteurs ou professionnels ont des pratiques d'induction différentes, le nom « cohérence cardiaque » est générique.

En France, c'est mon ami David Servan-Schreiber qui introduisit le terme « cohérence cardiaque » dans son livre *Guérir* pour simplifier et unifier des appellations plus complexes comme *arythmie sinusale respiratoire*, *baroréflexe*, *cohérence cardio-physiologique*, *résonance psycho-physiologique*, *connexion cœur-cerveau*, et autres locutions pas très « sexy ». J'ai eu le bonheur de travailler avec David pendant des années et de mettre en place, avec lui, les premières formations professionnelles en cohérence cardiaque au sein de l'institut qu'il fonda à Paris et où j'enseigne encore à ce jour. Nous avons beaucoup réfléchi à l'appellation « cohérence cardiaque » et c'est la meilleure que nous ayons pu trouver.

Votre pratique de cohérence cardiaque peut être différente de la mienne, cela ne pose aucun problème. Les exercices de ce livre s'appliquent aussi à vous et vous trouverez facilement le moyen de les intégrer à votre pratique personnelle.



## INTRODUCTION

# Donnons à nos enfants des racines et des ailes



En 1953, Hodding Carter, éditorialiste américain, écrivait : « Une femme sage me dit un jour qu'il n'y a que deux legs durables que nous puissions espérer transmettre à nos enfants. Le premier ce sont des racines, le second, des ailes. » Cette double métaphore fut, par la suite, attribuée au docteur Jonas Salk (inventeur du vaccin anti-polio qui porte son nom). Depuis, elle a été citée par de nombreux personnages célèbres et reprise pour des titres d'ouvrages ou d'émissions de télévision.

Je désire moi aussi revendiquer cette belle image qui illustre parfaitement ce que nous ferons ensemble, vous et moi, avec la mise en place d'une pratique de cohérence cardiaque chez l'enfant. Léguons à nos enfants des racines et des ailes. La cohérence cardiaque puise ses ressources dans la physiologie, les émotions, les sentiments, et les pensées ; elle permet à nos enfants de s'enraciner dans leur corps, leurs émotions, le moment présent et de s'envoler ensuite vers leur avenir en toute liberté, en se laissant porter par la maîtrise de leur souffle, de leurs émotions et de leurs ressources.

La cohérence cardiaque est une fondation sur laquelle il est possible de construire une pratique favorable à la santé et au mieux-être. Ce sont les racines que vous pourrez renforcer en initiant les enfants à cette pratique simple et en les encourageant à la cultiver par la suite. De ces racines sortiront un tronc, des branches, des ramifications, des pratiques différentes, une conscience de stabilité, des capacités de recentrage, d'apaisement, d'énergie, de visualisation, de confiance, d'attention au moment présent, de bienveillance et de résilience, et de ces branchages, les enfants pourront s'envoler vers un mieux-être en santé et en équilibre.

C'est mon souhait et l'objet fondamental de ce livre.

## UN GUIDE DE COHÉRENCE CARDIAQUE POUR LES ENFANTS

*Cohérence Kid* est destiné aux adultes, mais son contenu est pour les enfants de deux à onze ans, approximativement ceux de l'école primaire (maternelle et élémentaire).

Ce livre s'adresse donc à vous, parents, enseignants, soignants ; il vous donne toutes les clés pour introduire la cohérence cardiaque chez les enfants et activer en eux des *superpouvoirs* dont ils bénéficieront toute la vie.

La cohérence cardiaque est une respiration rythmée qui a de multiples bienfaits.

- ★ Elle participe à la santé et à l'équilibre émotionnel de l'enfant.
- ★ Elle l'aide à s'apaiser, à se recentrer, à retrouver la sérénité.
- ★ Elle augmente l'attention, la confiance en soi, en les autres et en l'avenir.
- ★ Elle améliore l'apprentissage, la mémorisation.
- ★ Elle développe l'empathie, la bienveillance.
- ★ Elle favorise la résilience : l'enfant qui est régulièrement en cohérence cardiaque est plus enclin à être autonome et rebondir en toutes situations.

Pour faire entrer la cohérence cardiaque dans le quotidien des enfants, je vous propose des exercices d'une simplicité enfantine qui ont fonctionné pour des milliers d'enfants. Ces exercices c'est de l'air, du souffle, de l'inspiration, sans date d'expiration. Ce sont des *respiroutines* ; elles n'ont aucune (zéro) contre-indication, elles sont totalement gratuites et sont assimilables en quelques minutes.

Ces *respiroutines*, comme leur nom l'indique, sont des routines respiratoires qui induisent l'état de cohérence cardiaque par la respiration. Chacune repose sur une histoire ou un jeu imaginaire, un prétexte ludique pour l'adulte qui va pouvoir guider la respiration de l'enfant par le geste ou l'imitation afin de le placer en cohérence cardiaque. On parle alors de *respiration synchrone* : l'enfant synchronise sa respiration sur celle de l'adulte.

*Le calme papillon, Le cœur à deux bras, Le cercle de l'amitié, Le moulin à vent...* Toutes ces *respiroutines* vont vous aider à installer et renforcer des ressources psychologiques qui seront des racines et des ailes pour vos enfants.

## CE QUE CE GUIDE VA VOUS APPORTER

**À vous, chers parents**, ce livre permettra d'installer une relation privilégiée avec vos enfants. Ces petits qui ont votre confiance, ceux pour qui la proximité de la vie quotidienne, les habitudes et les routines ont fait que les silences s'installent dans le bruit, que les émotions ne sont qu'explosions, et que les instants de doux partages sont de plus en plus rares.

Cette relation privilégiée ne prendra pas beaucoup de votre temps, quelques minutes pendant lesquelles vous respirerez avec eux, en même temps, vos cœurs et vos émotions seront à l'unisson, quelques minutes d'accord physiologique et émotionnel.

**À vous, cher.e.s enseignant.e.s et éducateur.trice.s<sup>1</sup>**, vous qui avez la charge d'une classe, d'une collectivité d'enfants, je propose des exercices respiratoires éprouvés pour vos journées éprouvantes, des routines simples applicables à tous ces enfants dans leur diversité de talents, de capacités, de réactions émotionnelles, d'adaptabilité, de compétences sociales et de niveau sonore.

Ces respiroutines de quelques minutes, vous pourrez les instaurer à votre gré, une ou plusieurs fois par jour, le plus souvent pour insuffler un retour au calme, inspirer un moment d'attention ou pacifier une journée *pas si fique* que ça.

**À vous, chers soignants, thérapeutes et aidants**. Les respiroutines peuvent trouver une place dans l'exercice de votre art, vous pouvez les adapter, vous en inspirer pour amplifier les bénéfices des soins que vous prodiguez aux plus jeunes.

## DES RESPIROUTINES IMAGINÉES POUR MES PETITS PATIENTS

Cette année (2018), j'ai non fêté le quarante et unième anniversaire de mon installation en cabinet de médecine générale, jadis à Marseille. J'ai exercé fièrement cette vocation de médecin de famille auprès de trois générations de patients. J'étais heureux de recueillir la confiance de parents, grands-parents et de leur descendance de tous âges.

Tous ces petits patients, à qui je disais systématiquement « qu'est-ce qui t'arrive encore ? » lorsqu'ils venaient me voir ou que je leur rendais visite, m'ont toujours

---

1. Ce clin d'œil épïcène s'adresse à mes ami.e.s fervent.e.s défenseur.euse.s de l'écriture inclusive. Je vous aime quand même.



inspiré. Auprès d'eux j'ai appris à expliquer les notions complexes le plus simplement possible, qu'elles soient anatomiques ou physiologiques, j'ai appris à trouver les images, inventer des métaphores et accompagner mes ordonnances d'histoires drôles et de mots déformés.

J'ai toujours admiré leur capacité à être ancrés dans l'« ici et maintenant », à affronter la maladie et les mauvaises nouvelles avec courage et optimisme, à accepter avec sérieux, curiosité et détermination les recommandations que je leur faisais. J'ai été un heureux médecin généraliste auprès d'eux.

Voilà près de vingt ans que j'ai introduit la cohérence cardiaque dans ma pratique professionnelle et, bien entendu, j'ai inclus mes petits patients dans le champ de cette nouvelle expérience.

Peurs, soucis, anxiété, mal au ventre, insomnie, peur du noir..., j'ai inventé avec eux des exercices ou des pratiques à faire à la maison. Ils les ont faits et nous avons réussi ensemble, bien souvent, à surmonter ces tracasseries d'enfants.

Lorsque je les rencontre aujourd'hui, moi retraité et eux adultes, ils me disent tout ce que ces petits exercices respiratoires ludiques ont apporté à leur vie d'adulte et de parent. Apprendre à gérer les tracasseries d'enfant les a rendus aptes à gérer les soucis d'adulte. Et c'est ma plus belle récompense.

Mes petits patients m'ont inspiré et je désirais depuis longtemps formaliser toutes ces respirations guidées que je faisais avec eux. Aujourd'hui, grâce à eux, ce guide voit le jour et va servir à d'autres.

## DES RESPIROUTINES QUI ONT FAIT LEURS PREUVES

Je n'ai pas été le premier à proposer la cohérence cardiaque pour les enfants. Elle a été introduite dans les écoles aux États-Unis il y a une vingtaine d'années par l'Institut Heartmath ([www.heartmath.org](http://www.heartmath.org)). Des résultats favorables sur le stress, les performances cognitives et les apprentissages ont été publiés à partir de 1999. La cohérence cardiaque a également été introduite dans des écoles aux Pays-Bas par mon ami Kees Blase ([www.hartfocus.nl](http://www.hartfocus.nl)), psychologue, il y a une quinzaine d'années. Les résultats encourageants sont superposables à ceux obtenus aux États-Unis.

Dans ces deux expériences, la cohérence cardiaque n'était pas induite que par des exercices respiratoires, mais aussi par des pratiques émotionnelles et corporelles.

Au Québec où je réside, plusieurs enseignants et psychologues scolaires ayant suivi mes formations ont pris l'initiative d'introduire la cohérence cardiaque à l'école. Et c'est en 2011, à Sherbrooke, qu'une enseignante en maternelle a, pour la première fois, proposé et inventé des routines respiratoires adaptées aux enfants. Depuis, la contagion a gagné d'autres établissements scolaires du Québec et aujourd'hui ce sont plusieurs centaines d'enfants qui pratiquent la cohérence cardiaque quotidiennement.

La France aussi a vu plusieurs enseignants et intervenants en collectivités proposer la cohérence cardiaque aux tout petits. Ces expériences relevaient d'initiatives individuelles jusqu'au jour où... les rectorats de l'Académie de Poitiers et de La Réunion se sont intéressés à cette pratique respiratoire.

Au mois de juillet 2017, deux enseignants-chercheurs français m'ont proposé de réaliser deux expérimentations avec validation scientifique et publication des résultats dans des journaux spécialisés. Ces deux études devaient être menées dans des écoles de la Vienne et de La Réunion avec le soutien de la hiérarchie. Ensemble, nous avons mis en place le programme de formation des enseignants et conçu un protocole simple.

À La Réunion, ce sont 3 écoles, 35 classes et 770 élèves qui ont pratiqué deux respiroutines par jour (après la récréation du matin et après la pause méridienne), et ce durant deux mois, de novembre à décembre 2017. Parallèlement, il était demandé aussi aux enseignants de pratiquer la cohérence cardiaque à titre individuel chez eux. L'objectif était d'évaluer les effets de la cohérence cardiaque chez les enseignants au moyen de tests psychologiques, et d'évaluer plusieurs paramètres du climat de classe. L'analyse des résultats montre une amélioration significative du stress perçu par les enseignants et une amélioration significative du climat de classe : engagement des élèves, meilleure cohésion de groupe, niveau sonore abaissé, autonomisation des enfants, plus d'attention, moins d'agitation.

Dans l'Académie de Poitiers (Vienne Sud), ce sont 8 écoles et 786 enfants qui ont pratiqué de trois à quatre respiroutines quotidiennes (à chaque retour en classe) durant cinq mois, de décembre 2017 à avril 2018. Le protocole de l'étude comprenait plusieurs tests : un test de mesure du stress auprès des élèves et des enseignants, un test de géométrie (reproduire une figure complexe) et un test de lecture (compréhension d'un texte complexe).

Les élèves ont été évalués avant et après la pratique de la cohérence cardiaque. Et les résultats sont très prometteurs. Bilan : au bout d'un mois, on observe une très nette baisse du nombre de sollicitations de l'enseignant lors du test de lecture, une meilleure concentration, une plus grande capacité des élèves à organiser leur travail et une plus grande capacité de synthèse. Les enfants se projettent plus loin dans le futur et envisagent des études longues.

Les résultats préliminaires de ces deux études ont fait l'objet d'une communication au premier congrès francophone qui s'est tenu à Marseille les 20 et 21 avril 2018<sup>2</sup>, ils feront l'objet d'une publication en cours de rédaction au moment où j'écris ces lignes<sup>3</sup>.

## 👂 TÉMOIGNAGES

« Je pratique systématiquement la cohérence cardiaque avec mes élèves avant de faire une lecture. Je les sens dans l'histoire. Ils m'écoutent, participent, sont centrés sur ce que je leur raconte. »

**Laure Martineau, enseignante en petite-moyenne section à l'école de Marçay (86)**

« Avec les exercices de respiration, ma fille s'est complètement ouverte.

Elle a gagné confiance en elle.

En mathématiques, elle qui bloquait complètement, trouve désormais cela beaucoup plus facile. »

**Séverine Chopin, maman d'élève, école de Champniers (86)**

« Ma fille, qui est en CE2, m'a confié que la cohérence cardiaque l'aidait à se calmer à n'importe quel moment de la journée. Je l'ai d'ailleurs surprise en train de la pratiquer seule. »

**Carine Picaud, maman d'élève, école de Sommières-du-Clain (86)**

« Ça sert à se concentrer en classe et à oublier ses problèmes de la journée. »

**Antoine, école primaire de Vivonne (86)**

« Avant j'écrivais mal, j'étais toujours super en retard et donc je me dépêchais de finir. Alors que maintenant, je reste dans le rythme et j'écris beaucoup mieux. Je me concentre sur l'écriture. »

**Gaston, école de Champniers (86)**

2. Marseille Congrès Cohérence Cardiaque MC3 à la faculté de Médecine de la Timone.

3. Les résultats seront disponibles sur [www.coherencekid.com](http://www.coherencekid.com) dès parution.

## À VOUS D'ACTIVER LES SUPERPOUVOIRS DE VOS ENFANTS

Ce livre, je le rêve depuis des années, je l'ai sans cesse remodelé dans ma tête, mais je suis médecin et on ne se refait pas. Il y aura donc des bases physiologiques, émotionnelles, respiratoires préalables à l'exposé des respiroutines. Ces bases, il est préférable de les connaître pour bien comprendre les effets de la cohérence cardiaque.

Le premier chapitre posera les notions de physiologie. J'ai nommé ce chapitre : **La vie est simple** parce que c'est vrai, c'est simple, même si ce n'est pas toujours facile à expliquer.

Le chapitre suivant sera consacré aux différentes pratiques respiratoires utilisées dans les respiroutines : que se passe-t-il lorsqu'on inspire, lorsqu'on expire, lorsqu'on prête attention à sa respiration, lorsque plusieurs personnes synchronisent leur respiration... Ce sera **L'art et la manière de respirer**. Sachez cependant qu'il est possible de pratiquer les respiroutines sans maîtriser toutes ces notions, il suffit simplement d'appliquer les recommandations.

Le troisième chapitre passera en revue les **superpouvoirs** activés par la cohérence cardiaque. J'ai choisi d'appeler « superpouvoirs » à l'intention des enfants ce que nous appelons communément « ressources » en psychologie : recentrage, apaisement, attention, confiance, résilience... Ces superpouvoirs serviront à l'enfant toute la vie.

Ensuite vient le cœur de l'ouvrage (le poumon devrais-je dire), **les 47 respiroutines**. Ces exercices de cohérence cardiaque ont été élaborés à partir de pratiques respiratoires dérivant de la méditation pour enfants, du yoga, du *Brain Gym*<sup>®4</sup>. Bon nombre proviennent de mon expérience professionnelle avec mes petits patients. Quelques-unes sont des créations d'enseignants, de thérapeutes ou de parents.

C'est, a priori, vous, l'adulte, qui choisirez la respiroutine dans les premières sessions, libre aux enfants de choisir ensuite les respiroutines qu'ils désirent partager.

---

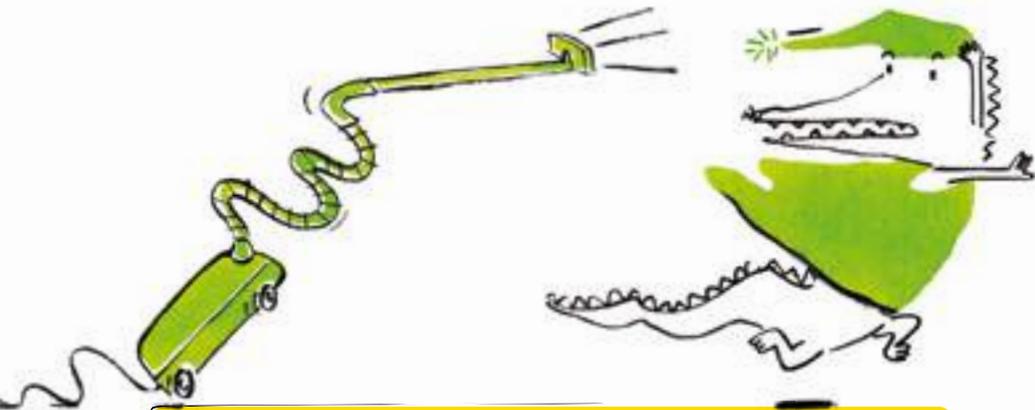
4. *Brain Gym*<sup>®</sup> est une marque déposée par the Educational Kinesiology Foundation et Paul Dennison, [www.braingym.fr](http://www.braingym.fr), voir p. 77.

Ce choix s'opérera selon le moment, la situation, la problématique posée. Par exemple : le soir avant de s'endormir, en classe juste après la récréation, si l'enfant est anxieux, s'il a mal au ventre, peur du noir... Certaines respiroutines sont conçues pour être pratiquées en groupe (multi), d'autres conviennent mieux à la pratique en tête à tête (duo). Certaines sont apaisantes, d'autres sont au contraire dynamisantes... Le chapitre **Respiropratique** (voir p.187) vous guidera dans votre choix.

À présent, je vous laisse à votre lecture et parcourir le chemin que je vous ai tracé. Vous saurez comment initier les enfants à la cohérence cardiaque afin de développer en eux les superpouvoirs qui auront un impact déterminant sur leurs vies.

# L'aspirateur

C'est l'histoire de Geronimo qui a peur de se coucher, car il imagine qu'un crocodile s'est glissé sous son lit. Geronimo va utiliser un aspirateur qui a le pouvoir de faire fuir toutes les bêtes et autres monstres effrayants. Il l'appelle joliment son « aspirateur » !



## COMMENT PRÉSENTER LA RESPIROUTINE AUX ENFANTS

Utiliser un aspirateur imaginaire pour faire fuir un monstre tapi sous le lit.

Pousser l'aspirateur le plus loin possible sous le lit et souffler en même temps. On peut faire du bruit en soufflant – un aspirateur c'est bruyant !

Faire revenir l'aspirateur vers soi en inspirant ; le repousser en expirant.

Aspirer en imagination tout ce qu'il y a sous le lit.

Imaginer que l'on vide l'aspirateur dans une poubelle et qu'on ferme le couvercle, de sorte que le monstre ne puisse plus s'échapper.

Terminer par six respirations synchrones d'apaisement ensemble.

## OBJECTIF

Apprendre à avoir moins peur et trouver du courage.

## EN BREF...

On va souffler en poussant un aspirateur imaginaire qui va chasser un monstre caché sous un lit, puis on inspire en le tirant pour aspirer le monstre. La vilaine créature finira à la poubelle, couvercle fermé !

Cette respiroutine est plutôt destinée aux enfants pris seuls à seuls, en famille, par exemple le soir avant le dodo.

## COMMENTAIRES ET RECOMMANDATIONS

L'aspirateur imaginaire permet à l'enfant de se libérer de craintes ou de pensées désagréables. En explorant les lieux de ses petites peurs (sous le lit, mais aussi dans un placard, dans une cave...), il éloigne toutes les créatures qui l'effraient. L'adulte-guide pratique l'exercice plusieurs fois avec l'enfant en soufflant doucement lors de la poussée de l'aspirateur. Ce bruit expiratoire crée une suppression abdominale qui renforce l'activation parasympathique apaisante. À la fin de l'exercice, l'action de vider l'aspirateur dans la poubelle en la refermant (plus encore, en la mettant dans un camion poubelle qui va l'emporter loin) renforce l'élimination de ce qui fait peur.

Cette respiroutine est basée sur le principe de l'exposition utilisée dans la désensibilisation en TCC (thérapie cognitive et comportementale) : on se place en situation imaginaire de danger (faire semblant) en l'associant avec la respiration qui crée une « immersion parasympathique » de protection, pour mieux savoir comment agir dans des situations similaires.

## ACCESSOIRE OPTIONNEL

Un aspirateur jouet.

## VARIANTE

On peut utiliser un balai imaginaire, une pelle ou d'autres objets de la vie quotidienne. Cette respiroutine peut aussi être adaptée à toutes les peurs (peur du noir, de l'eau...).

**Superpouvoirs**

⇒ APAISEMENT  
⇒ CONFIANCE

# L'essuie-glace

C'est l'histoire de Margot qui a de la peine parce que son amie a déménagé. Comme elle ne pourra plus la voir tous les jours à l'école, Margot est triste et elle pleure.

## OBJECTIF

Apaiser les émotions fortes ou négatives.

## EN BREF...

On va effectuer une respiration consciente en bouchant chaque narine alternativement avec le pouce et l'index. Les doigts se déplacent comme un essuie-glace, à chaque changement de côté, pour essuyer les larmes.



## COMMENT PRÉSENTER LA RESPIROUTINE AUX ENFANTS

Pour sécher ses larmes lorsque l'on pleure, on va imiter le mouvement d'un essuie-glace en se servant du pouce et de l'index.

Commencer par bloquer la narine droite avec le pouce de la main droite (bien montrer le geste). Inspirer lentement par la narine gauche qui n'est pas bouchée, puis souffler doucement, toujours par la narine gauche.

Déplacer la main à droite, vers l'extérieur, pour bloquer la narine gauche avec l'index (bien montrer le geste). Inspirer lentement par la narine droite qui n'est pas bouchée, puis souffler doucement, toujours par la narine droite.

Enchaîner ces mouvements pendant 1 à 2 minutes, soit environ six à douze fois.

## COMMENTAIRES

Cette respiroutine, basée sur l'alternance droite/gauche, est inspirée du Nadi Shodhana, une technique de yoga destinée à se ressourcer et se recentrer. Cette alternance favorise la focalisation sur la respiration.

## ACCESSOIRE OPTIONNEL

Un guide musical.



# 47 RESPIROUTINES POUR DOTER VOS ENFANTS DE SUPERPOUVOIRS

*Cohérence Kid* s'adresse à vous, parents, enseignants ou soignants. Ce guide pratique va vous aider à installer et renforcer des ressources psychologiques qui serviront aux enfants (de 2 à 11 ans) toute leur vie. Il vous aidera aussi à résoudre les petits tracas du quotidien : peur du noir, anxiété, mal au ventre, insomnie, hypersensibilité...

Vous allez apprendre aux enfants à pratiquer **la cohérence cardiaque**, une respiration guidée qui a de multiples bienfaits.

La cohérence cardiaque aide l'enfant à s'apaiser, **se recentrer**, augmente **l'attention**, **la confiance en soi**, améliore **l'apprentissage** et la mémorisation, favorise **la résilience** : l'enfant qui est régulièrement en cohérence cardiaque est plus enclin à être autonome et rebondir en toutes situations.

Pour doter vos enfants de tous ces superpouvoirs, le Dr David O'Hare propose 47 « respiroutines » comme *Le calme papillon*, *Le cœur à deux bras*, *L'orchestre imaginaire*, *Le cercle de l'amitié*, *Le moulin à vent*... Autant de jeux respiratoires qui permettent à l'adulte de guider la respiration de l'enfant et le placer en cohérence.

Ces exercices ludiques et simples ont fonctionné pour des milliers d'enfants. Ils sont testés à grande échelle dans des écoles en France et au Québec.

**Le Dr David O'Hare** est médecin et spécialiste international de cohérence cardiaque. Il forme des thérapeutes au sein de l'institut de formation David O'Hare en Europe francophone et au Québec. Il est l'auteur du best-seller *Cohérence cardiaque 3.6.5*.

## Cohérence Kid

208 pages couleur  
Format 16 x 22 cm - 14,90 €

Prix : 14,90 € TTC France  
[www.thierrysouccar.com](http://www.thierrysouccar.com)

ISBN 978-2-36549-312-3



9 782365 493123