

Cohérence cardiaque

On peut complexifier la pratique, un expert en donnera tout l'éventail. Je me contente du plus simple. Dans un premier temps, j'invite à faire trois pauses de trois minutes chacune, à trois heures d'intervalle, pour pratiquer les respirations rythmées suivantes : six inspirations et six expirations par minute. Pas plus, pas moins. Compter jusqu'à 5 pendant qu'on inspire, idem pendant qu'on expire. Cette toute simple technique, qu'on peut pratiquer en rue, dans une file d'attente, au lit, permet de normaliser sur le circuit du cortisol. Impact majeur sur la gestion du stress, la toute grande fragilité des victimes de burn-out.

Pour commencer : pratiquer en regardant la [vidéo](#) du docteur O'Hare.

Des applications smartphone existent désormais.