

L'intelligence intuitive du cœur

DOC CHILDRE
et
HOWARD MARTIN



La solution HeartMath Guide pratique pour :

- *Élever votre performance intuitive et mentale*
- *Diminuer votre stress et votre anxiété*
- *Fortifier votre système immunitaire*
- *Ralentir le processus du vieillissement*

*ce document est un aperçu de ce livre
afin que vous puissiez prendre conscience
de l'importance que sa lecture aurait pour vous*

Cet aperçu est publié avec l'aimable autorisation de l'Editeur.

Epuisé, il va être réimprimé et reviendra en Europe dès novembre/décembre 2010

« Le cœur n'est pas sentimental. Il est intelligent et puissant, et nous croyons qu'il détient la promesse du prochain stade du développement humain et de la survie de notre monde. » (p.6)

J'ai examiné ce livre à la lumière de la Science de l'Esprit de Rudolf Steiner (anthroposophie). Je rejoins sans réserves la citation ci-dessus et souhaite que ce livre soit lu par un grand nombre de personnes. C'est pourquoi, j'ai voulu en faire cette présentation tout en montrant combien il s'inscrit dans les lois de l'évolution perçues par la Science de l'Esprit ; j'aurais pu aller encore beaucoup plus loin sous cet éclairage ; chacun pourra le faire lors de la lecture du livre. Je précise que les auteurs ne citent pas cette Science. Ce livre est d'autant plus intéressant que les auteurs se réfèrent aux découvertes actuelles de nos scientifiques.

Guy Lorge

<http://www.guylorge.net/>

Ce livre est soumis à copyright. J'ai réalisé ces extraits pour vous faire connaître personnellement le livre et pour que vous puissiez l'acheter en pleine connaissance de cause.

**Voici les références de l'Editeur. <http://www.ariane.qc.ca>
info@ariane.qc.ca**

Surtout pas d'illusions : ce n'est pas avec cet aperçu que vous allez pouvoir passer à l'action ! LA LECTURE ET L'ETUDE DU LIVRE EST NECESSAIRE...

Introduction.

Après la mort du dernier des grands Chartrains – anciens Platoniciens¹ –, il se tint dans le monde spirituel un Concile qui réunissait les grands Platoniciens et les grands Aristotéliens. Ils constatèrent que l'humanité allait entrer dans le développement de la connaissance des sciences de la nature, le développement des technologies ; bref dans une période qui allait l'unir de plus en plus aux réalités terrestres matérielles.

De toute évidence, les Aristotéliens étaient appelés à se charger de cette période de développement ; c'est ainsi qu'il fut décidé que seuls les grands aristotéliens allaient s'incarner et que les grands platoniciens resteraient dans le monde spirituel tout en veillant sur les aristotéliens en les inspirant. Cette décision n'empêcha pas certains platoniciens de s'incarner à titre d'évolution personnelle mais pas dans un but de marquer profondément l'évolution de l'humanité.

Rudolf Steiner, qui avait des perceptions de facultés en avance sur son temps et qui semble appartenir davantage au courant aristotélien, a déclaré que fin du 20^{ème} siècle, les deux grands courants s'incarneraient afin d'agir ensemble. Si nous sommes attentifs aux différents courants de pensée qui se développent actuellement dans l'humanité, nous pouvons y découvrir les deux tendances. Si nous réfléchissons aux problèmes que rencontre actuellement notre humanité, nous sommes enclins à constater que ces deux grands courants en s'unissant peuvent aider l'humanité à prendre conscience des formes nouvelles qui la

¹ Rappelons que l'humanité s'est divisée en deux grands courants fondamentaux dès les origines terrestres : le courant de Caïn et le courant d'Abel. Au cours du temps, ces deux courants prirent différents noms ; disons simplement que le courant de Caïn donna le courant d'Aristote (courant royal, courant de la sagesse de connaissance...) et le courant d'Abel devint celui de Platon (courant sacerdotal, courant de la sagesse de l'amour...).

remettront « sur rails ». **Il s'agit d'unir la sagesse de la connaissance à la sagesse de l'amour ; il s'agit de veiller à ce que naisse une collaboration sincère entre l'intelligence du cerveau et l'intelligence du cœur.**

Et voilà que les découvertes de la science nous démontrent la nécessité de cette collaboration si nous voulons vivre « en bonne santé » !

C'est dans le cadre de cette collaboration que Doc Childre développa ce qu'il appelle « La Solution HeartMath » et qu'il fonda l' "Institute of HeartMath". Avec Howard Martin, un de ses collaborateurs, il écrivit, en 1999, un livre intitulé : "*The HeartMath Solution*" qui fut traduit en 2005 aux Editions Ariane du Canada. Voici ce que Howard Martin déclare dans son introduction :

« L'un des aspects les plus stimulants de la vie, à l'aube du nouveau siècle, est la possibilité d'une fusion entre la science et la spiritualité. Comme vous le verrez dans ce livre, nos années d'expérience, de pratique et de recherche nous suggèrent que le cœur constitue la voie menant à cette union. » (p XXII)

« Au delà de nos démonstrations scientifiques, notre propos est le suivant : le cœur nous relie à une intelligence supérieure à travers un domaine intuitif où l'âme et l'humain fusionnent. Ce domaine intuitif est beaucoup plus grand que ce que la capacité perceptrice de la race humaine n'a encore été capable de saisir. Nous pouvons toutefois développer cette capacité perceptrice en apprenant à faire ce que les sages et les philosophes nous demandent depuis des siècles : écouter et suivre la sagesse du cœur. » (p XXII)

Tout ce livre va être le fruit d'une collaboration entre des chercheurs scientifiques de haut niveau. Nous allons y découvrir des expériences scientifiques qui sont en parfait harmonie avec les perceptions de Rudolf Steiner.

Par la Science de l'Esprit, nous savons combien l'intelligence du cœur a son importance :

« Ce n'est pas à force d'intellect que l'on pénètre dans le monde spirituel mais par le cœur. » (Rudolf Steiner).

Voir aussi les 4 conférences que fit R. Steiner à Vienne du 27 septembre au 1 octobre 1923 : « *L'Anthroposophie et les forces du cœur ou humain* » (edts Triades 1989) ou « *Le Combat intérieur* » (Edts Triades 1999)

Mon propos en écrivant ce livret, c'est de montrer combien ce travail de Doc Childre est, selon moi, en harmonie avec la Science de l'Esprit ; cette Science qui permet d'élargir aux réalités de l'esprit tout ce qui naît dans une époque.

Cette Science de l'Esprit est, à mes yeux, non pas un courant spirituel parmi d'autres mais une force de rassemblement des courants de pensée non pas en les supprimant – bien loin de là – mais en leur proposant un élargissement au sein d'une démarche qui relie l'Esprit-qui-est-en-l'Être-humain à l'Esprit-de-l'Univers.

Cette proposition d'élargissement ne peut se faire que dans le respect de ces deux conseils donnés par Rudolf Steiner :

❖ « *L'âme humaine est aujourd'hui, de par sa façon d'éprouver les choses, étrangère à tout dogmatisme, étrangère au fond à tout sectarisme. Or la difficulté à dépouiller précisément ce sectarisme à l'intérieur de la Société anthroposophique est indéniable. Il faut pourtant le dépouiller. Il ne doit pas à l'avenir en subsister **la moindre fibre** dans la nouvelle société que nous allons fonder. Celle-ci doit être une société véritablement universelle.* »²

❖ « *Eh bien, nous aurons beau assimiler des idées aussi belles qu'on voudra, tirées de l'anthroposophie, de ce qui nous est dit là d'un monde spirituel, nous aurons beau pénétrer, en théorie, tout ce qui peut nous être dit du corps éthérique, du corps astral, etc., nous ne comprendrons pas encore de ce fait le monde spirituel. Nous ne commençons à développer les débuts d'une*

² conférence du 24 décembre à 11H30 - page 21 dans ``Le Congrès de Noël'' paru aux E.A.R.

compréhension du monde spirituel qu'en nous éveillant au contact de l'être psychique et spirituel d'autrui. C'est alors seulement que commence la compréhension effective de l'anthroposophie. Oui, notre tâche est de partir, pour la compréhension effective de l'anthroposophie, de l'état que l'on peut appeler : éveil de l'être humain au contact de l'être psychique et spirituel d'autrui ». 3

**Le cœur n'est pas sentimental.
Il est intelligent et puissant.**

« Les gens sont prêts à mettre le cœur à l'œuvre dans leur vie » (p.4) « Cela semble une merveilleuse idée, en principe, mais l'ennui, c'est que vraiment suivre son cœur - et aimer les gens, y compris nous-mêmes - est beaucoup plus facile à dire qu'à faire. Par où commencer ? (...) Qu'est-ce que cela veut dire, au juste, de suivre son cœur ? (...) Nous allons vous enseigner une approche pratique et systématique qui vous permettra de répondre vous-mêmes à ces questions, et nous allons évoquer les énormes bienfaits que vous récolterez en cours de route. » (p.5)

Remarquons « Qui vous permettra de répondre vous-mêmes à ces questions » Cet objectif nous laisse clairement entrevoir combien nous trouverons dans le livre le respect de l'âme de conscience qui se développe dans l'humanité depuis le 15^{ème} siècle et auquel de plus en plus de personnes sont attachés. Nous savons que cette prise de conscience - ou ce que nous pourrions appeler : ce besoin d'en faire à sa tête - ne peut être bien vécue dans l'ignorance de la nature humaine. Ce livre nous aidera à prendre conscience de la manière de développer concrètement cette intelligence du cœur dont nous « parlons » tant !

³ conférence du 27 février 1923 à Stuttgart - page 152 dans ``Eveil au contact du Moi d'autrui'' paru aux E.A.R.

« Le cœur n'est pas sentimental. Il est intelligent et puissant, et nous croyons qu'il détient la promesse du prochain stade du développement humain et de la survie de notre monde. » (p.6)

« Au cours des vingt dernières années, les scientifiques ont fait sur le cœur de multiples découvertes qui nous montrent une complexité de fonctionnement beaucoup plus grande que nous ne l'avions jamais imaginée. Nous possédons maintenant des preuves scientifiques que le cœur nous envoie des signaux émotionnels et intuitifs afin de nous aider à gérer notre vie. Au lieu de tout simplement pomper du sang, il dirige et aligne plusieurs systèmes du corps afin qu'ils puissent fonctionner en harmonie les uns avec les autres. Et, bien que le cœur soit en communication constante avec le cerveau, nous savons maintenant qu'il prend lui-même un grand nombre de décisions » (p5)

Nous nous souviendrons ici que la Science de l'Esprit présente le cœur moins comme une pompe que comme le lieu d'action du JE (ou Moi-profond ou Moi-supérieur ou Je-Suis).

Nous nous souviendrons aussi de l'éthérisation du sang.⁴

***Pourquoi l'auteur a-t-il appelé sa méthode :
« La solution HeartMath » ?***

(pages 8-9)

Heart : Cœur . « Le mot cœur a un sens presque pour tout le monde, bien sûr »

Math : mathématiques. « Il fait référence aux pierres d'assise du système : l'approche pratique du développement systématique des qualités du "cœur". Il désigne également les équations physiologiques et psychologiques qui

⁴ Conférence du 1/10/1911 à Bâle de R.Steiner sur « L'éthérisation du sang. Intervention du Christ éthérique dans l'évolution de la terre « dans le livre « Le christianisme ésotérique et la direction spirituelle de l'humanité » Edts EAR

permettent d'accéder à l'incroyable potentiel du cœur et de le développer ; le terme "HeartMath" représente ainsi l'importance du feu et de la précision dans notre exploration du cœur »

« Du feu et de la précision ». Comment ne pas rapprocher cette expression de ces mots allemands "Verstandes oder Gemütseele" utilisés par R. Steiner et que nous traduisons par "âme de cœur ou de raison" ? (une âme qui intervient tantôt par le cœur tantôt par la raison, tout en les unissant)

« Dans nos recherches, nous avons accordé une grande attention à tout ce qui a été écrit et dit à propos du cœur au cours de l'histoire, en nous demandant si le mot "cœur" était plus qu'une simple métaphore. (...) Dans presque toutes les cultures, on a dit du cœur qu'il était une source de sentiments et de sagesse. En outre, de nombreuses religions désignent le cœur comme étant le siège de l'âme ou le lien entre l'esprit et l'humain.

L'une des observations qui nous a le plus intrigués, c'est que, à travers les âges, le cœur a été considéré comme une source non seulement de vertu, mais aussi d'intelligence. Le rôle du cœur en tant qu'intelligence dans le système humain constitue l'un des thèmes les plus courants dans les anciennes traditions et dans les écrits inspirés. Blaise Pascal affirmait : "Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas". Lord Chesterfield a écrit : "Le cœur a une telle influence sur l'intelligence qu'il vaut la peine de le mettre à contribution pour tout ce qui nous intéresse". Et Thomas Carlyle concluait : "C'est le cœur qui voit toujours avant la tête." »

Le cerveau du cœur

(p. 13)

« Au cours des récentes années, des neuroscientifiques ont fait une découverte stimulante. Ils ont découvert que le cœur a son propre système nerveux - un système complexe, appelé "le cerveau du cœur". Il y a dans le cœur au moins

quarante mille neurones (cellules nerveuses), soit autant que dans divers centres sous-corticaux du cerveau. Le cerveau intrinsèque et le système nerveux du cœur relaient de l'information au cerveau, dans le crâne, créant un système de communication à double sens entre le cœur et le cerveau. Les signaux envoyés du cœur au cerveau affectent bien des régions et fonctions de l'amygdale cérébelleuse, du thalamus et du cortex. »

Qu'est-ce que l'Intelligence ?

(pages 15 à 17)

Les auteurs vont nous parler des découvertes qui ont amené à admettre plusieurs genres d'intelligence et à reconnaître que le Q.I. n'était pas toujours garantie du succès. Howard Gardner publia en 1985 que le système humain avait plusieurs genres d'intelligences distinctes, comme le logique-mathématique, le spatial, le musical, le corporel-kinesthésique, l'intrapersonnel (associé à la connaissance des soi), l'interpersonnel (associé à la connaissance des autres).

Plus tard au cours des années 80, John Mayer, un psychologue de l'Université du New Hampshire et Peter Salovey de Yale formulèrent ensemble une nouvelle théorie de l'intelligence émotionnelle qui donne forme à la qualité de nos relations "interpersonnelles" et interpersonnelles. Le développement de cette intelligence implique la conscience de soi qui consiste à prendre conscience de notre humeur et de nos pensées à propos de notre humeur.

En 1996, Daniel Goleman démontra qu'une bonne gestion de l'intelligence émotionnelle était source de succès, quel que soit le Q.I.

Comment gérer cette intelligence émotionnelle au cours des situations modernes que nous sommes forcés de vivre ? En cultivant l'intelligence du cœur !

Cultiver l'intelligence du cœur⁵

(p. 18 à 21)

« Selon notre théorie, l'intelligence du cœur transfère vraiment l'intelligence aux émotions et confère le pouvoir de la gestion émotionnelle. Autrement dit, l'intelligence du cœur est réellement la source de l'intelligence émotionnelle. D'après notre recherche, à l'Institute of HeartMath, nous avons conclu que l'intelligence et l'intuition augmentent lorsque nous nous efforçons d'écouter plus profondément notre cœur. C'est en déchiffrant les messages de notre cœur que nous acquérons la perception enthousiaste nécessaire à la gestion efficace de nos émotions au milieu des situations et des défis de la vie. Plus nous apprenons à écouter et à suivre notre intelligence du cœur, plus nos émotions sont équilibrées et cohérentes.

« Sans l'influence dominante du cœur, nous sommes facilement en proie à des émotions réactionnelles, telles que l'insécurité, la colère, la peur et le blâme, de même qu'à d'autres réactions et comportements qui épuisent notre énergie. C'est ce manque de gestion émotionnelle qui crée l'incivilité dans nos maisons et dans nos rues, et un manque de sollicitude dans nos interactions avec les autres - sans parler de la maladie et du vieillissement précoce.

« Au début de la recherche de l'institut, nous avons observé que, lorsque des émotions négatives déséquilibraient le système nerveux, elles créaient un rythme cardiaque qui semblait en dents de scie, désordonné. On voyait facilement qu'un état chronique de déséquilibre du système nerveux et cardiovasculaire imposait au cœur et à d'autres organes un stress qui pouvait mener à de graves problèmes de santé.

⁵ Le texte intégral a été maintenu afin de permettre au lecteur de se faire une idée précise des résultats concrets de la « Solution HeartMath ».

« Les émotions positives, par contraste, augmentaient l'ordre et l'équilibre du système nerveux et produisaient des battements cardiaques réguliers et harmonieux. Mais ces rythmes harmonieux et cohérents faisaient plus que réduire le stress; ils augmentaient vraiment la capacité des sujets à percevoir clairement le monde autour d'eux. Afin de pouvoir étudier davantage ces effets positifs, nous avons enseigné à nos sujets de recherche des techniques qui leur permettaient d'atteindre un état d'équilibre et d'harmonie intérieurs à volonté en laboratoire. Ces techniques forment l'essentiel de la solution HeartMath.

« Celles qui sont décrites dans ce livre ont donc été éprouvées sur des centaines de gens de tous les secteurs d'activité de la société. Lorsque le rythme cardiaque de ces sujets de recherche parvenait à l'équilibre et à l'harmonie, ils nous faisaient part constamment d'une augmentation de la clarté mentale et de l'intuition. Lorsque leur rythme cardiaque changeait, ils acquéraient un meilleur contrôle de leurs perceptions, ce qui leur permettait de réduire le stress et d'augmenter leur efficacité.

« À mesure qu'ils continuaient de pratiquer ces techniques dans leur vie quotidienne, ils signalaient une augmentation de leur créativité, de la communication avec les autres, et un enrichissement de leur expérience émotionnelle des divers aspects de la vie.

« Ils découvraient aussi que, dans cet état plus équilibré et plus harmonieux, leur perception des problèmes ou des situations difficiles s'élargissait suffisamment pour qu'apparaissent de nouvelles perspectives et solutions.

« Après que les scientifiques de l'Institute of HeartMath eurent commencé à obtenir des résultats cohérents en laboratoire, ils étendirent leurs expériences au milieu de travail. On demanda aux sujets de ces nouvelles études d'appliquer des techniques de la solution HeartMath au cours de situations stressantes. Les résultats démontrèrent que ces sujets pouvaient générer le même

rythme cardiaque harmonieux et opérer les mêmes changements du système nerveux sur leur lieu de travail que ceux qui avaient appliqué ces techniques en laboratoire.

« Les résultats à long terme furent encore plus encourageants. À mesure que les participants en milieu de travail s'appliquaient à atteindre dans leur vie quotidienne un rythme cardiaque équilibré, ils commencèrent à faire part de bienfaits qui dépassaient nos attentes. Ils jouissaient d'une plus grande capacité de maintenir une attitude positive, d'équilibrer leurs émotions et d'exercer leur intuition au jour le jour, même au milieu des défis.

« Leur capacité de maintenir ces changements était importante : car elle suggérait que les participants étaient vraiment capables de recycler leur système de façon à fonctionner dans un état de plus grande harmonie, tant physiquement que mentalement et émotionnellement.

« Les techniques de la solution HeartMath avaient permis à ces sujets de ressentir des émotions positives à volonté. Mieux, elles avaient changé la qualité de leur vie en leur fournissant une expérience cohérente des émotions positives. Au lieu de constamment réagir aux circonstances, ces gens purent donner un sens cohérent à leur Vie, grâce à l'intelligence du cœur.

« À mesure que la science découvre comment on peut utiliser et diriger le pouvoir intelligent du cœur, elle offre un immense espoir que la société puisse passer du désordre et du chaos à une nouvelle ère de cohérence et de qualité de vie pour tous.

Comment fonctionne l'intelligence du cœur ? ⁶

(p. 21 à 23)

« Tout au long de ce livre, nous présenterons des résultats de recherches expliquant comment et pourquoi

⁶ idem que la note précédente

l'intelligence du cœur fonctionne. En laboratoire, les scientifiques de l'institut ont découvert que, lorsque les sujets se concentraient sur la région du cœur et s'efforçaient d'activer un sentiment fondamental tel que l'amour, la reconnaissance ou la sollicitude, cette concentration modifiait immédiatement leur rythme cardiaque. Lorsque le rythme devenait plus cohérent, démarrait alors une série de réactions neuroniques et biochimiques affectant presque chaque organe du corps, Les sentiments fondamentaux du cœur affectent les deux branches du système nerveux autonome. Ils réduisent l'activité du système nerveux sympathique (cette branche du système qui accélère le rythme cardiaque, contracte les vaisseaux sanguins et stimule la sécrétion d'hormones du stress) et augmentent l'activité du système nerveux parasympathique (la branche du système qui ralentit le rythme cardiaque et relaxe les systèmes internes du corps), accroissant par conséquent son efficacité. De plus, l'équilibre entre ces deux branches du système nerveux est amélioré, de sorte qu'elles collaborent avec une plus grande efficacité. Cette collaboration entraîne une diminution des frictions et de l'usure des nerfs et des organes internes.

« Les émotions positives, telles que la joie, la reconnaissance, la compassion, la sollicitude et l'amour, non seulement changent le mode d'activité du système nerveux, mais aussi réduisent la production du cortisol, une hormone du stress. Puisque la même hormone précurseur est à la fois utilisée dans la fabrication du cortisol et de l'hormone anti-vieillessement DHEA, la production de DHEA augmente lorsque le cortisol est réduit. On sait que cette puissante hormone (DHEA) a des effets protecteurs et régénérateurs sur plusieurs systèmes du corps, et on croit qu'elle combat un grand nombre des effets du vieillissement.

« Il a été démontré que l'expérience de la sollicitude et de la compassion augmente les niveaux d'IgA, un important

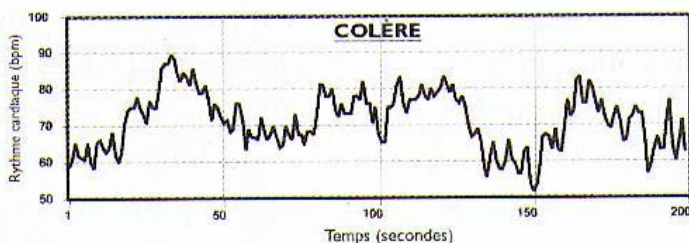
anticorps excrétoire qui constitue la première ligne de défense du système immunitaire. L'augmentation des niveaux d'IgA nous rend plus résistants à l'infection et à la maladie. De nombreuses études ont révélé que le fait de se sentir aimé et choyé, de même que de choyer ceux qui nous entourent, joue vraiment un plus grand rôle dans l'amélioration de notre santé et l'augmentation de notre longévité que des facteurs physiques tels que l'âge, la pression artérielle, le cholestérol ou le tabagisme. Puisqu'il a été prouvé que l'évocation de l'intelligence du cœur facilite les fonctions cérébrales, ajuste le système nerveux autonome, abaisse la pression sanguine, augmente le niveau des hormones qui soulagent le stress et accroît les réactions immunitaires, nous ne devrions pas être étonnés que notre corps fasse l'expérience d'une sensation de bien-être jusque sur le plan cellulaire - une sensation que nous pouvons provoquer nous-même. Grâce à l'intelligence du cœur, nous nous sentons mieux, tant mentalement qu'émotionnellement, et, à long terme, il en résulte une meilleure santé physique. Le plus merveilleux, c'est que chacun d'entre nous peut obtenir ces effets. Nous avons mesuré l'impact de l'activation de l'intelligence du cœur sur des employés de grandes organisations comme Motorola, Royal Dutch Shell, le département américain du Revenu, le département californien de la Justice, et le système de retraite des employés du secteur public californien (CalPERS). Après avoir appris pendant plusieurs semaines comment accéder à l'intelligence du cœur, ces employés ressentirent une réduction des nombreux symptômes courants du stress, y compris la tachycardie, l'insomnie, la fatigue, la tension, l'indigestion et les douleurs corporelles. Lors d'une étude menée en entreprise, la pression sanguine chez des individus hypertendus fut réduite à un niveau normal en seulement six mois, sans l'aide de médicaments.

« Nos études de cas font état d'améliorations du statut clinique chez des gens atteints de diverses maladies ou

troubles, dont l'arythmie, le prolapsus de la valvule mitrale, la fatigue, les troubles auto-immuns, l'épuisement du système nerveux autonome, l'anxiété, la dépression et les troubles de stress post-traumatique. Chez des individus sains, des changements positifs importants de l'équilibre hormonal ont été constatés en seulement un mois.

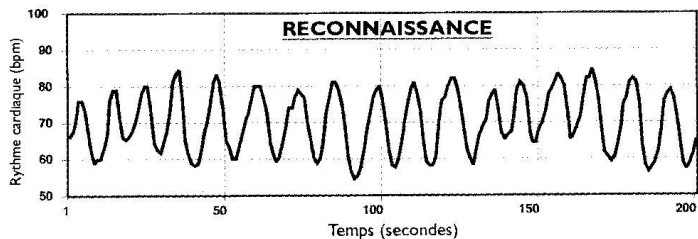
« Pour atteindre ces résultats, nous guidons les gens à travers un processus qui leur enseigne graduellement à accéder au cœur. Dans le cadre de la formation, nous adaptons ce processus, présentant les outils et techniques appropriés sous une forme qui convient à des besoins précis. Dans ce livre, nous désignons sous l'appellation de HeartMath Solution toute une gamme de concepts, d'outils et de techniques utilisés pour activer l'intelligence du cœur » (Les auteurs poursuivent en donnant dix techniques et outils essentiels qui régissent la Solution HeartMath. voir p 23 à 33)

Nos émotions et la variation de la fréquence cardiaque (p.55 et 56)



Emotions positives et variations de la fréquence cardiaque (VFC)

Dans les états émotionnels négatifs tels que la colère (représenté ici) et la frustration, le schéma de VFC est incohérent, aléatoire, saccadé. Cela indique la dissonance du système nerveux autonome qui transporte l'information du cerveau au cœur et dans tout le corps.



Emotions positives et variations de la fréquence cardiaque (VFC)

Dans les états émotionnels positifs, tels que la reconnaissance (représentée ici) l'amour et la sollicitude, le schéma de VFC est cohérent et ordonné. Un tel schéma est généralement associé à l'équilibre du système nerveux autonome et à l'efficacité cardiovasculaire.

« Lorsque nous sommes nerveux ou stressés, nous créons un rythme cardiaque désordonné. Cela engendre une réaction en chaîne dans notre corps : nos vaisseaux sanguins se contractent, notre pression sanguine s'élève, et il se gaspille beaucoup d'énergie. Si cela arrive régulièrement, il en résulte de l'hypertension (pression sanguine élevée), ce qui augmente grandement le risque de maladie cardiaque et d'infarctus. On estime actuellement qu'un Américain sur quatre - environ cinquante millions de personnes - est hypertendu, et les maladies cardiovasculaires provoquent plus de décès chaque année aux Etats-Unis que les sept causes suivantes combinées.

La bonne nouvelle, c'est que les sentiments de reconnaissance, d'amour, de compassion et de sollicitude créent l'effet opposé. Ces sentiments positifs, fondés sur le cœur génèrent des rythmes de VFC réguliers et harmonieux qui sont considérés comme des indicateurs d'efficacité cardiovasculaire et d'équilibre du système nerveux.

Lorsque nous éprouvons des sentiments positifs, les deux branches du système nerveux sont synchronisées et travaillent en harmonie. C'est bon signe pour notre santé. Comme nous le verrons au cours des prochains chapitres, une augmentation de l'ordre dans le système nerveux autonome engendre des effets bénéfiques dans tout le

corps, y compris une augmentation de l'immunité et de l'équilibre hormonal. »

En quoi consiste la "Solution HeartMath" ?

La solution HeartMath consiste à activer consciemment les outils fondamentaux positifs du cœur.

Ces outils performants du cœur sont :

- la reconnaissance,
- la compassion,
- le non-jugement,
- le pardon.

Pourquoi dire "les outils" du cœur et non "les qualités" du cœur ?

Rares sont ceux d'entre nous qui ne reconnaissent pas que ce sont là quatre aspirations qui gisent au fond de leur cœur ! Qui oserait dire qu'ils ont ces qualités ?

Qui ne reconnaît pas que ce n'est pas toujours facile et que, dans certaines circonstances, c'est impossible ?

Pourquoi n'est-ce pas facile ou impossible ? Les cours de morale, les religions, les spiritualités nous y invitent pourtant ardemment ! Et ceux qui sont porteurs de ces invitations ne les pratiquent pas toujours.....

Voilà pourquoi ce sont des outils ! Des outils appelés à devenir des qualités !

Combien de fois ne réagissons-nous pas devant une situation au point de le regretter ensuite ou au point de nous interroger sur les raisons qui ont amené tel comportement ou au point de chercher des justifications !

Il y a en nous des automatismes que nous n'arrivons pas à maîtriser. Et notre santé en souffre ! Et nos proches en souffrent !

Si notre santé en souffre, nous consultons le médecin ; nous prenons des médicaments. Mais la cause est dans

notre incapacité à gérer ces outils du cœur ! De même si nous consultons des psy....

Nous savons que la maladie est un signal nous avertissant que nous nous sommes écartés des lois cosmiques et que, par conséquent, nous avons quelque chose à modifier dans notre vie (le mal-a-dit). Nous savons aussi que les erreurs psychiques (corps astral) – qui se prolongent – se somatisent (corps physique). Nous savons encore que si un thérapeute parvient à nous soulager, le mal reviendra si nous ne prenons pas conscience de nos erreurs afin de les corriger.

HeartMath va nous indiquer comment concrètement utiliser ces outils afin qu'ils portent leurs fruits ; comment sortir de nos échecs.

Ce qui caractérise la Solution HeartMath, c'est son appel à faire sur soi un travail en pleine conscience ; une conscience agissante et non plus une conscience soumise à des lois contraignantes parce que dictées de l'extérieur.

Mais le cœur a aussi d'autres outils "inférieurs" tels que la colère, l'envie, la vengeance, etc. ; des outils opposés aux fondamentaux positifs (la reconnaissance, la compassion, le non-jugement, le pardon).

C'est pourquoi, les auteurs parlent du cœur supérieur et du cœur inférieur.

Les auteurs développent concrètement comment utiliser avec fruits ces quatre outils fondamentaux positifs du cœur : ils nous aident à utiliser l'intelligence du cœur en harmonie avec celle du cerveau.

A cette fin, ils présentent trois procédures : le FREEZE-FRAME, le CUT-THRU et le HEART LOCK-IN.

Le FREEZE-FRAME

(pages 93-94)

Un exemple d'une situation très pénible :

« Avant de découvrir HeartMath, Patricia Chapman était une bombe à retardement ambulante. Son cœur battait la

chamade, produisant en excès 700 battements l'heure. D'après les médecins, elle courait un risque élevé de mort subite.

"J'essayais d'être la mère parfaite, l'épouse parfaite, l'employée parfaite, expliqua Patricia. Je dormais quatre heures par nuit, parce qu'il y avait tant à faire. J'étais si habituée à cette bouffée d'adrénaline que je ne savais pas ce que c'était de ne pas l'avoir."

Même si Patricia avait un emploi extrêmement stressant dans une entreprise mondiale d'informatique, le rythme de son corps l'accablait. Elle prit un long congé de maladie. Les médecins lui avaient donné des bêtabloquants pour l'arythmie de même que du Valium après un épisode de tachycardie ventriculaire et quatre opérations chirurgicales ; - elle faillit mourir de l'accélération continue de son rythme cardiaque.

Lorsqu'elle vint assister à un séminaire de HeratMath, à l'automne 1995, sur les conseils de l'un de ses médecins, elle perdait ses cheveux, avait des maux de tête et d'estomac continuels, et aucun de ses médecins ne semblait y pouvoir grand-chose.

Réalisant qu'elle était dans un état très dangereux pour sa vie, Patricia était déterminée à essayer HeratMath et à pratiquer régulièrement le FREEZE-FRAME "Après mon week-end chez HeartMath, chaque fois que l'adrénaline recommençait à monter, je pouvais en arrêter le déclenchement. Le premier jour de mon retour au travail, je me suis levée huit fois pour aller m'enfermer dans les toilettes, où je fermais les yeux. C'est là que je faisais le FREEZE-FRAME. Maintenant, je n'ai plus besoin de fermer les yeux et je peux me rééquilibrer sans aller m'enfermer nulle part." Ses collègues remarquèrent immédiatement la différence : moins de stress et de tension, et plus de tranquillité, même durant des périodes de travail particulièrement mouvementées. Les spécialistes de l'université Stanford en étaient vraiment impressionnés.

En quelques semaines, ses médecins purent lui retirer le Valium : en cinq mois, ils diminuèrent de moitié la dose de médicaments qui contrôlaient son arythmie ; et en neuf mois, elle avait un ECG normal sur vingt-quatre heures. Il n'y eut aucun autre épisode de tachycardie ventriculaire. Puisqu'elle n'avait effectué aucun autre changement médical ni modifié son mode de vie, son régime alimentaire ou son programme d'exercice physique, Patricia attribue ces profondes améliorations à son usage des outils et techniques de la solution HeartMath.

Plus de quatre ans ont passé et Patricia pratique encore régulièrement le FREEZE-FRAME. Son cœur bat à un rythme normal ; la menace d'une bombe à retardement a cessé. Elle croit que le fait de pratiquer cette technique de focalisation sur le cœur lui a redonné sa vie. "À présent, je me sens calme et dans une forme absolument incroyable", dit-elle.

L'histoire de Patricia, comme celle de bien d'autres, démontre clairement que l'application sincère de l'intelligence du cœur peut avoir un effet spectaculaire sur la vie d'une personne. Patricia a suscité ces changements en utilisant le FREEZE-FRAME. »

Les étapes du FREEZE-FRAME

(page 98)

Le FREEZE-FRAME est un outil de base de la Solution HeartMath.

Voici comment les auteurs en donnent les étapes :

1. Reconnaissez le sentiment stressant et fixez-le au moyen du FREEZE-FRAME ! Décrétez un arrêt du jeu.
2. Efforcez-vous sincèrement de vous concentrer sur la région qui entoure votre Cœur, plutôt que sur votre esprit agité ou vos émotions perturbées. Faites comme si vous respireriez par le cœur, afin de focaliser votre énergie dans cette région.

Maintenez-y votre attention pendant au moins dix secondes.

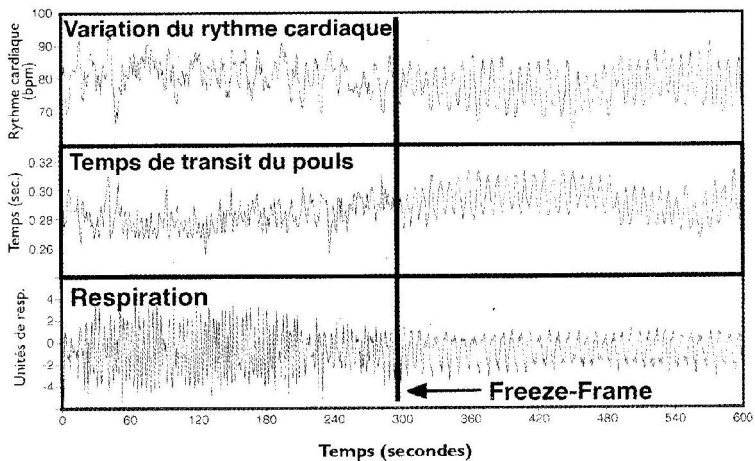
3. Rappelez-vous un sentiment positif et agréable que vous avez déjà éprouvé et essayez de le ressentir à nouveau.

4. Maintenant, en utilisant votre intuition et votre jugement, demandez à votre cœur, en toute sincérité: quelle serait la réaction la plus efficace à la situation, pour minimiser le stress, à l'avenir ?

5. Écoutez ce que vous répond votre cœur. (C'est une façon efficace de contrôler les réactions de votre esprit et de vos émotions, et une source intérieure de: solutions judicieuses!).

Chacune de ces étapes est largement expliquée dans le livre. Ne tombons surtout pas dans le piège de nous faire une idée-critique avant d'avoir pris connaissance du développement fait par les auteurs et ... de l'avoir expérimenté !

Entraînement durant le FREEZE-FRAME

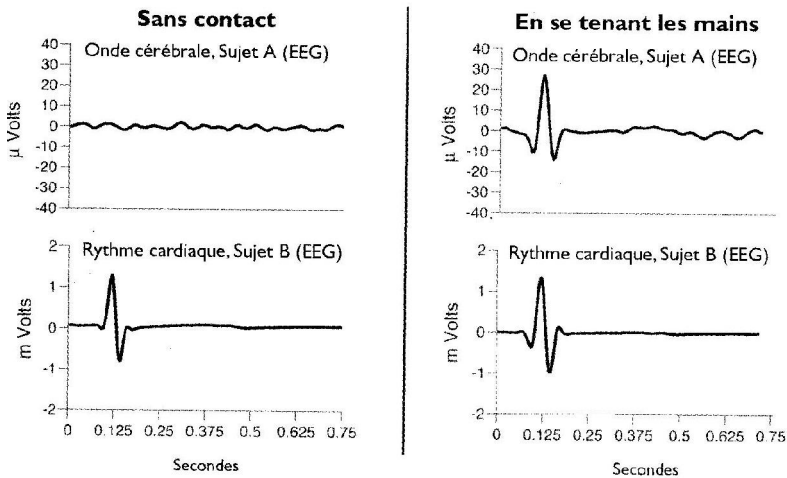


Ce graphe montre la variation du rythme cardiaque, le temps de transit du pouls et le schéma de respiration d'une personne au cours d'une période de dix minutes, À trois cents secondes, l'individu a fait un FREEZE-FRAME et les trois systèmes physiologiques sont entrés en entraînement. Lorsque nos systèmes sont synchronisés ainsi, ils fonctionnent avec une efficacité accrue, épargnant une énergie précieuse et favorisant la santé

La sollicitude

La sollicitude a un pouvoir régénérateur mais pas le souci ; la première est une attention soutenue affectueuse ; le second est une attention poussée jusqu'à l'inquiétude harassante, l'anxiété, l'appréhension dans la tête.

A propos du toucher, un aspect de la sollicitude, la science nous dit : (page 240)



L'électricité du toucher

Des techniques établissant une moyenne ont été utilisées pour montrer que, lorsque deux personnes se touchent, il se produit un transfert de l'énergie électrique générée par le cœur d'une personne (tel que représenté par les tracés d'un EEG), qui peut être détecté dans les ondes cérébrales de l'autre personne (au moyen de l'EEG).

Qu'est-ce que le CUT- THRU ?

(page 275)

Le but du CUT-THRU est d'aider les gens à reconnaître et à reprogrammer les circuits de mémoire émotionnelles subconsciente qui, par le renforcement à long terme, influencent notre perception, colorent nos pensées et sentiments quotidiens, et conditionnent nos réactions à des situations futures.

Les scientifiques ont découvert que les circuits émotionnels sont susceptibles d'améliorations, de même que toute autre trace mnémotique. La technique du CUT-THRU fournit une méthode fiable qui permet de se débarrasser des émotions indésirables, d'améliorer celles que l'on désire, et de changer son architecture neuronale. Cela couvre beaucoup de terrain. Si vous êtes comme la plupart des gens, il y a de nombreux sentiments dont vous pourriez vous passer et d'autres que vous aimeriez éprouver plus souvent. La gestion émotionnelle permet de passer à une nouvelle dimension de liberté émotionnelle, et elle vous sera nécessaire pour atteindre de nouveaux niveaux de conscience et de sécurité intérieure.

Comme nous l'avons souligné, les émotions sont très complexes et notre schématisme émotionnel peut être difficile à changer. Le FREEZE-FRAME fournit un outil fiable pour la gestion de nombreuses émotions et réactions émotionnelles. Parfois, cependant, lorsque nous faisons le FREEZE-FRAME, nous voyons clairement comment mieux affronter une situation, mais nous ne nous sentons pas complètement libérés du point de vue émotionnel. Pour dépasser des questions émotionnelles profondément incrustées, il faut plus qu'une technique d'une minute comme le FREEZE-FRAME ; il faut entrer plus profondément dans l'intelligence du cœur, et c'est là que nous avons besoin du CUT-THRU, ou raccourci.

Nous savons tous que le mot "raccourci" veut dire "chemin plus court que le chemin ordinaire pour aller quelque part"

et que, lorsque nous prenons un raccourci, nous "coupons à travers", comme dans l'expression "couper à travers champs". C'est ce que nous faisons lorsque nous allons directement au cœur d'un sujet.

(...)Un nom comme "CUT-THRU" peut vous faire croire qu'il s'agit d'une formule faisant disparaître instantanément les émotions problématiques. Ce n'est pas toujours le cas.

(...) Gardez à l'esprit que les schémas émotionnels négatifs qui ont été renforcés depuis des années (ou même des décennies) ont tracé des voies neuronales dans votre cerveau.

(...) Toutefois pour atteindre une profondeur réelle avec cette technique, il faut une application sincère et une contemplation mûre. Lisez d'abord les descriptions détaillées de l'attitude et des changements émotionnelles nécessaires à chaque étape ; puis revenez au point de départ et mettez les étapes en pratique. Il vaut la peine de prendre le temps d'explorer soigneusement chaque aspect du CUT-THRU.

Les six étapes du CUT-THRU

(page 279)

Un raccourci vers la maturité émotionnelle

- « 1. Prenez conscience de ce que vous ressentez au sujet du problème.
2. Focalisez-vous sur le cœur et le *plexus solaire* ; inspirez de l'amour et de la reconnaissance dans cette zone pendant dix secondes ou plus, pour bien y ancrer votre attention.
3. Faites comme si vous étiez *objectif* à propos du sentiment ou de la question ; comme si c'était le problème de quelqu'un d'autre.
4. Passez au *neutre*, dans votre cœur rationnel et mûr.

5. *Imprégnez* de compassion tout sentiment perturbé ou déroutant, en *dissolvant* peu à peu sa *gravité*. Prenez le temps d'accomplir cette étape ; il n'y a aucune limite de durée. Rappelez-vous: ce n'est pas tellement le problème qui cause une fuite d'énergie que l'importance que vous lui accordez.

6. Après avoir extrait du problème autant de *gravité* que possible, *demandez sincèrement*, du *fond* de votre *cœur*, des conseils ou une révélation appropriée. Si vous n'obtenez pas de réponse, *trouvez* quelque chose dont vous puissiez être reconnaissant pendant un moment. La reconnaissance de quoi que ce soit facilite souvent la clarté intuitive sur des questions auxquelles vous travaillez.

Répétez les étapes au besoin. Certaines questions ont besoin de s'imprégner de l'énergie du cœur plus longtemps que d'autres afin de mûrir pour aboutir à une nouvelle compréhension et à une libération.

Vous avez peut-être remarqué que la description de ces étapes est en partie plus abstraite que celle du FREEZE_FRAME. Parce que le CUT-THRU traite un processus très complexe -la transformation en cohérence du cœur de schémas émotionnels profondément enregistrés -, il ne peut être décrit avec autant de simplicité. Les termes utilisés ici ont été très soigneusement choisis pour vous aider à atteindre l'attitude et les changements émotionnels requis. Remarquez que certains de ces mots sont en italiques. Ce sont les mots clés de chaque étape.

Lorsque vous aurez pratiqué le CUT-THRU à quelques reprises, vous en comprendrez mieux le mécanisme. Ainsi, vous trouverez les étapes plus simples à suivre et pourrez passer de l'une à l'autre en n'utilisant que les mots clés (ou peut-être de simples indices que vous créerez vous-même). Cette simplification rendra les étapes plus faciles à retenir.

Examinons maintenant chacune en détail. (voir page 280 et suivantes)

Le HEART LOCK-IN.

(page 319)

La pratique du HEART LOCK-IN

« Voici comment procéder:

1. Trouvez un lieu tranquille, fermez les yeux et détendez-vous.
2. Éloignez votre attention du mental ou de la tête et focalisez là dans la région du cœur. Pendant dix ou quinze secondes, faites comme si vous respiriez lentement par le, cœur.
3. Rappelez-vous l'amour ou la sollicitude pour quelqu'un qu'il vous est facile d'aimer ; ou bien focalisez-vous sur la reconnaissance que vous éprouvez pour quelqu'un ou pour la présence de tel ou tel élément positif dans votre vie. Conservez ce sentiment pendant cinq à quinze minutes.
4. Dirigez doucement ce sentiment d'amour, de sollicitude ou de reconnaissance vers vous-même ou vers d'autres.
5. Lorsque des pensées affluent, ramenez doucement votre attention à la région de votre cœur. Si l'énergie paraît trop intense ou semble bloquée, essayez de ressentir de la douceur dans votre cœur et détendez-vous.
6. Après avoir terminé, notez par écrit, si vous le pouvez tous les sentiments ou les pensées intuitives qui s'accompagnent d'une impression de sagesse ou de paix intérieures, pour vous souvenir de les mettre en œuvre.

À la différence du FREEZE-FREAME un HEART LOCK-IN ne consiste pas à poser une question précise ni à chercher des réponses, comme nous l'avons déjà souligné. Vous vous focalisez plutôt sur la recherche des sentiments

fondamentaux du cœur, comme la reconnaissance, la sollicitude véritable, la compassion ou l'amour et sur leur maintien. Souvent cependant des réponses intuitives viendront de toute façon. Dans un LOCK-IN vous consultez votre cœur mais vous laissez les réponses vous trouver au lieu de les chercher ».

POINTS CLÉS À RETENIR (page 334)

« . La technique du HEART LOCK-IN vous aide à découvrir que vous possédez votre propre source intérieure de régénération.

. Tranquilliser le mental et maintenir un lien solide avec le cœur - *s'arrimer* à sa force - ajoutent une énergie régénératrice à tout votre organisme.

. Plus les sentiments fondamentaux de votre cœur seront activés, plus vous réaliserez combien vous pouvez retirer d'une attitude d'amour et de sincérité.

. La diffusion, pendant un HEART LOCK-IN, des sentiments fondamentaux du cœur, comme l'amour, la sollicitude et la reconnaissance, a de nombreux effets bénéfiques. Le HEART LOCK-IN vous aide à maintenir l'état d'entraînement sur lequel reposent la guérison du corps et l'amélioration des relations.

. Des études démontrent que la technique du HEART LOCKIN produit un effet d'amélioration du système immunitaire, par l'intermédiaire d'un accroissement de l'activité autonome, et que cet effet est augmenté lorsque les sujets pratiquent la technique en écoutant la musique *Heart Zones*.

. Le HEART LOCK-IN augmentera la cohérence dans tous les systèmes du corps : spirituel, mental, émotionnel, électrique et cellulaire. La cohérence vous aligne sur votre cœur profond et mûr. »

L'équilibre, un choix personnel La prière, la méditation.

(page 325 à 328)

Voici un témoignage de Doc CHILDERE :

« Avant de développer la technique du HEART LOCK-IN, j'ai pratiqué la prière et la méditation au moins cinq heures par jour, cinq jours par semaine, pendant des années. Cette pratique régulière, en même temps que ma recherche sur diverses techniques, m'a mené à de nouvelles découvertes, qui ont fini par donner la solution HeartMath. Je n'essayais pas, dans ma recherche et ma pratique, à réinventer la prière ou la méditation ; j'essayais plutôt de les enraciner, de ramener le ciel sur la terre.

Dans le Sud, où j'ai grandi, les séances de prière faisaient partie de la vie courante. Dès mon plus jeune âge, j'utilisais la prière pour me faire guider et inspirer. Plus tard, quand j'ai décidé de mener une recherche sur les effets de la prière, je l'ai pratiquée sous bien des formes, ainsi que sa proche parente, la méditation. J'ai réalisé que les gens interprètent à leur façon les mots *prière et méditation*, mais j'ai trouvé certains éléments communs aux diverses interprétations.

J'ai été troublé par le fait que, même dans cette culture du Sud, où la prière était courante, la plupart des gens avaient de la difficulté à appliquer dans la vie quotidienne ce qui leur était par la prière ou la méditation. Je me suis rendu compte que ceux qui le faisaient avec le plus grand succès étaient ceux qui géraient le mieux leurs émotions et avaient le meilleur équilibre émotionnel. Le problème n'était pas la prière, mais l'état émotionnel des gens qui la pratiquaient. J'ai alors cherché des moyens d'y remédier.

Jc prévoyais que le stress augmenterait radicalement dans la société, et j'ai réalisé que des millions de gens ne connaissaient - et ne pratiquaient probablement - aucune technique de méditation formelle. Ils auraient toutefois

besoin d'un outil très pratique pour réduire leur stress mental et émotionnel et accroître leur bien-être intérieur.

La solution HeartMath fut créée dans ce but. J'ai conçu le IHEART LOCK-IN, en particulier, pour aider les gens à demeurer équilibrés et enracinés, sachant que cela leur permettait d'actualiser davantage l'influence du coeur dans leur vie quotidienne. Mon but a toujours été d'aider les gens à vivre davantage dans la voie de l'amour et à s'aimer davantage les uns les autres, quelles que soient leurs croyances, leur religion ou leurs pratiques spirituelles.

Le HEART LOCK-IN est pour moi un "facilitateur bénéfique". Il n'est pas concurrentiel ni contraire aux croyances ou à la méthode d'introspection de quiconque. Je savais, en développant cette technique, que bien des techniques existantes étaient fort utiles. J'avais moi-même retiré plusieurs bienfaits d'une large gamme de techniques de méditation ainsi que d'autres formes de travail intérieur.

Le HEART LOCK-IN a enrichi plutôt que remplacé les diverses pratiques et techniques que j'utilisais. J'ai découvert qu'il augmentait ma capacité de prier sincèrement et de mettre mes idées en œuvre. Lorsque j'eus raffiné mon utilisation du HEART LOCK-IN, j'ai trouvé qu'il me procurait l'essence de mon travail intérieur et en abandonnant une partie des autres pratiques, j'y ai gagné plus de temps pour poursuivre intensément ma recherche. Et, surtout, cette approche m'a aidé à maintenir une vie équilibrée.

L'équilibre est un élément clé pour atteindre nos buts, dans n'importe quel domaine de la vie: les relations, le régime alimentaire, l'exercice, le sommeil, la lecture, la prière, la méditation, etc.

Cependant, ce qui est l'équilibre pour une certaine personne peut être le déséquilibre pour une autre, et ce qui est maintenant l'équilibre pour quelqu'un peut être différent de ce que c'était il y a cinq ans et de ce que ce sera l'an

prochain. Chez HeartMath, une grande partie du personnel a changé de régime alimentaire ou de programme d'exercices bien des fois au cours des années. Certains d'entre nous étaient végétariens depuis dix ou quinze ans, par exemple, alors que maintenant nous trouvons plus approprié d'avoir un régime équilibré, comportant de la viande, des légumes et des céréales. À ce stade de notre vie, ce programme élargi nous convient, tandis que d'autres programmes étaient appropriés auparavant.

Le sens pratique implique de savoir ce qui est l'équilibre pour soi en tant qu'individu. Tous les gens sont différents. En écoutant votre cœur, vous trouverez votre propre équilibre. Le HEART LOCK-IN constitue un excellent moyen de consulter votre cœur afin de trouver l'équilibre dans chaque domaine de votre vie, qu'il s'agisse de régime alimentaire, de l'exercice physique, des techniques de travail sur soi ou du temps consacré aux loisirs.

Rappelez-vous que le HEART LOCK-IN a pour but de renforcer la communication entre votre cœur et votre cerveau et de maintenir la cohérence pendant de plus longues périodes. La pratique du LOCK-IN augmente la capacité de votre cœur d'équilibrer vos systèmes nerveux, immunitaire et hormonal. Elle augmente également le temps d'intervention de votre cœur, ce qui facilite l'activation de ses sentiments fondamentaux et l'usage de techniques comme le FREEZE-FRAME ou le CUT-THRU (ou d'autres pratiques que vous appréciez). »

Un mot au sujet de la physique quantique

(pages 383 et 384)

« En physique quantique, il est démontré que l'information peut s'échanger instantanément au moyen de ce qu'on appelle la "non-localité quantique". Des physiciens ont mené des expériences démontrant que, lorsque deux particules se touchent, elles demeurent reliées à jamais. Si l'on modifie l'une de ces particules, l'autre - se trouvant

maintenant à des kilomètres - change simultanément. Lorsque nous entendons à la Télévision des nouvelles qui affectent nos pensées et notre humeur, nous demeurons reliés à cette information.

Dans leur livre *The Undivided Universe*, les physiciens quantiques David Bohm et Basil Hiley décrivent le lien non local qui unit des objets distants. Ils affirment ceci : "Il suffit d'un peu de réflexion pour comprendre que (cela) s'appliquera encore plus directement et encore plus évidemment à la conscience, avec son flux constant de pensées évanescentes, d'émotions, de désirs, de besoins et d'impulsions. Toutes ces émanations s'écoulent les unes dans les autres". Ce qu'elles ont en commun, en fait, c'est leur intégralité.

Ce que laissent entendre ces physiciens, c'est que les pensées et les émotions des gens sont reliées entre elles à un degré bien plus élevé qu'on ne le pensait auparavant. Notre propension à juger, à anticiper l'avenir, à nous inquiéter, à ne pas gérer nos émotions et à nous accrocher à nos concepts a créé un climat de conscience qui entraîne les gens dans un état d'incohérence.

Lorsque des ondes de stress sont générées, nos émotions captent cette énergie incohérente. Même après que l'onde est passée, les effets émotionnels continuent de se répercuter. (...)

Lorsque nous considérons la physique de la conscience collective, la nature de l'incohérence et de la cohérence devient de plus en plus importante. Notre propre gestion émotionnelle figure aussi en tête de liste des priorités. Selon notre degré d'autogestion, nous pouvons détourner une partie de cette influence stressante.

Table des matières du livre.

Préface XI	
Remerciements XV	
Introduction XIX	
Partie 1 : L'intelligence du cœur	1
chapitre 1 Au-delà du cerveau: l'intelligence du cœur	3
chapitre 2 L'ultime partenariat	37
Partie 2 : Accéder à l'intelligence du cœur	69
chapitre 3 Les risques de l'incohérence	71
chapitre 4 Le FREEZE- FRAME	93
chapitre 5 L'efficacité énergétique	129
chapitre 6 Au centre du cœur: des outils performants	153
Partie 3: L'intelligence du cœur avancée	199
chapitre 7 Comprendre le mystère des émotions	201
chapitre 8 La sollicitude par comparaison au souci	237
chapitre 9 Un raccourci vers la maturité émotionnelle	273
chapitre 10 Le HEART LOCK-IN	315
Partie 4: L'intelligence du cœur et la société	337
chapitre 11 Les familles, les enfants et le cœur	339
chapitre 12 L'impact social	359
chapitre 13 Le cœur au XXI ^e siècle	381
Lexique	395
Références	403
Pour en savoir davantage sur l'expérience HeartMath	417

Cependant, vous devez bien prendre conscience que personne d'autre ne le fera pour vous. Personne ne vous apportera l'épanouissement sur un plateau d'argent. Votre sécurité réside en vous-même et c'est à vous de l'y trouver. (P. XX)