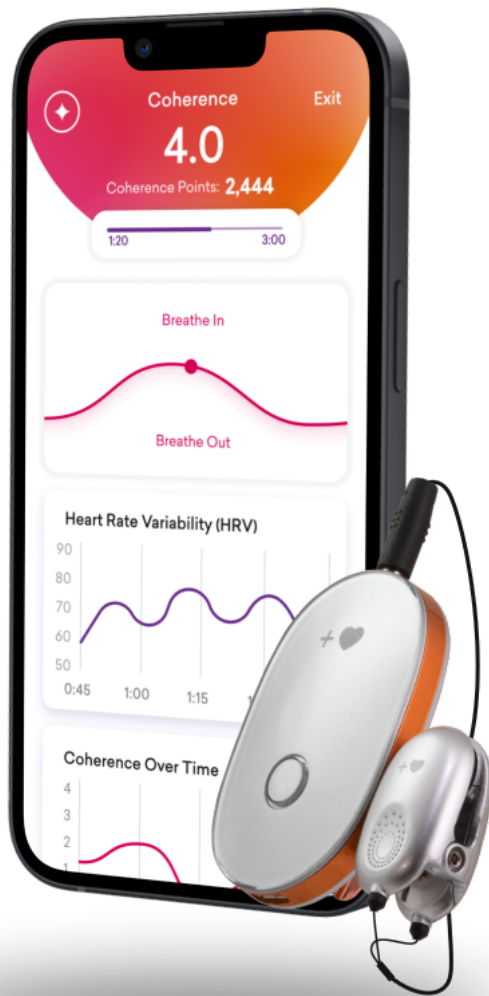


+ ❤️ HeartMath®

Mode d'emploi Inner Balance™ Coherence Plus



Félicitations !

Vous venez d'acquérir un bijou de technologie.

Avec votre tout nouveau capteur Inner Balance™ Coherence Plus, nous vous invitons à un voyage passionnant pour plus d'équilibre intérieur. Profitez, vous aussi, et comme déjà plusieurs milliers de personnes dans le monde, de la technologie HeartMath, pour concilier votre cœur, votre esprit et votre corps. Gagnez en bien-être, vitalité et clarté intellectuelle. Ecoutez l'intuition de votre cœur et réagissez de façon plus équilibrée aux situations exigeantes ou stressantes de votre vie.

Votre capteur fonctionne aussi bien avec les appareils iOS que Android de génération récente et avec les applications suivantes :



La toute nouvelle application **HeartMath** est l'application la plus récente et spécialement conçue pour fonctionner de pair avec le nouveau capteur. Elle n'est toutefois disponible qu'en anglais à l'heure actuelle. Elle dispose cependant de quelques fonctionnalités relativement faciles d'utilisation. Nous vous expliquerons dans ce livret comment y accéder.




Le capteur Inner Balance™ Coherence Plus est également compatible avec l'application **Inner Balance**. Cette version a l'avantage d'être téléchargeable en français. Il faut toutefois que votre téléphone ou tablette soit configuré.e en français dans les réglages initiaux. Vous pouvez également connecter votre capteur à l'aide du câble USB-C si vous disposez d'un modèle d'appareil Android.

Couplage du capteur à l'application HeartMath

Learn About Other HeartMath Apps Your Sensor Works With:

Inner Balance™ App
Global Coherence™ App
emWave® Software

www.heartmath.com/apps



Check Out the Global Coherence App:

Join with others to help facilitate the shift in global consciousness from instability and discord to compassionate care, cooperation, and increasing peace.

Instructies

Zo Ontgrendel Je Je HeartMath App Abonnement

- Download en Open de HeartMath App
- Log in of Maak een Account aan
- Bi je eerste coherentiemessing word je gevraagd een sensor te selecteren.
- Selecteer Bluetooth en tik op Verbinden. Zodra je bent verbonden, gaat je abonnement in.

Zo Gebruik Je Je Sensor

- Verbind de oorkabel met de sensorhouder.
- Activeer de sensor door op de Aan/Uit-knop te drukken.
- Voor Bluetooth, zal het Add Heart Lampje beginnen te knipperen, wat aangeeft dat het gereed is om verbinding te maken met de app. Volg de instructies van de app om je sensor te koppelen.
- Voor een USB-C-verbinding met een Android-telefoon, sluit je de sensorhouder aan op je telefoon met behulp van de USB-C-kabel.
- Zodra de verbinding tot stand is gebracht, blijft het witte 'Hat' Tweevoudig-lampje op de sensorhouder branden, terwijl het Ringlampje rond de Aan/Uit-knop blauw knippert.
- Bevestig de oorclip aan je oorlel en bevestig de sensorhouder aan je shirt met behulp van de metalen kledingclip.
- Als je klaar bent met je sessie, houd dan de Aan/Uit-knop 3 seconden ingedrukt om de sensor uit te schakelen.

Voor een uitlegvideo:
<https://help.heartmath.com/tutorials>

Instrucciones

Cómo desbloquear tu suscripción a la app HeartMath

- Descarga y abre la app HeartMath
- Inicio sesión o crea una cuenta
- En tu primera sesión de medición de la coherencia, se te pedirá que selecciones un Sensor.
- Selecciona Bluetooth y pulsa Conectar. Una vez conectado, se activará tu suscripción.

Cómo utilizar tu Sensor

- Enchufa el cable del oído en la vaina del sensor.
- Enciende el sensor pulsando el botón de encendido.
- Para Bluetooth, la luz Añadir Heart empezará a parpadear, indicando que está listo para conectarse a la app. Sigue las instrucciones de la aplicación para vincular tu sensor.
- Para USB-C con cable con un teléfono Android, conecta la vaina del sensor a tu teléfono con el cable USB-C.
- Una vez conectado, la luz blanca de Heart del sensor permanecerá encendida y la luz anular que rodea el botón de encendido parpadeará en azul.
- Fija el clip de la oreja al lóbulo de tu oreja y la vaina del sensor a tu camiseta utilizando la pinza metálica para ropa.
- Quando termines la sesión, mantén pulsado el botón de encendido durante 3 segundos para apagar el sensor.

Para ver un video explicativo:
<https://help.heartmath.com/tutorials>

Anweisungen

Wie du dein Abo für die HeartMath App freischaltest

- Lade die HeartMath App herunter und öffne diese
- Melde dich an oder erstelle ein neues Nutzerkonto
- Vor deiner ersten Kohärenzmessung wirst du aufgefordert, einen Sensor auszuwählen
- Wähle Bluetooth aus und klicke auf „Verbinden“. Sobald eine Verbindung hergestellt wurde, wird dein Abo aktiviert

Wie du deinen Sensor verwendest

- Verbinde das Ohrkabel mit dem Sensor.
- Schalte das Ohrkabel ein, indem du den Power Button drückst.
- Falls du Bluetooth verwendest, drücke kurz die Einschalttaste. Die Herz-Diode beginnt nun zu blinken und zeigt damit an, dass die Verbindung mit der App erfolgen kann. Folge den Anweisungen der App, um deinen Sensor anzuschließen.
- Für eine kabelgebundene USB-C-Verbindung mit einem Android-Handy verbindest du den Sensor mit dem USB-C-Kabel und deinem Handy.
- Sobald die Verbindung hergestellt ist, leuchtet die weiße Herz-Diode auf dem Sensor und das ringförmige Licht um die Einschalttaste pulsiert blau.
- Befestige den Ohrclip an deinem Ohrfläppchen und den Sensor mit dem Metall-Clip an deinem Shirt.
- Sobald du deine Trainingsinheit beendet hast, halte die Einschalttaste 3 Sekunden lang gedrückt, um den Sensor auszuschalten.

Hier findest du eine Video-Anleitung:
<https://help.heartmath.com/tutorials>

Instructions

Comment débloquer votre abonnement à l'application HeartMath

- Téléchargez et ouvrez l'application HeartMath
- Connectez-vous ou créez un compte
- Lors de votre première séance de mesure de la cohérence, il vous sera demandé de sélectionner un capteur.
- Sélectionnez Bluetooth et appuyez sur Connecter. Une fois connecté, votre abonnement sera activé.

Comment utiliser votre capteur

- Branchez le câble d'oreille dans la nacelle du capteur.
- Allumez le capteur en appuyant sur le bouton d'alimentation.
- Pour Bluetooth, le ajouter la lumière du cœur commencera à clignoter, indiquant qu'il est prêt à se connecter à l'application. Suivez les instructions de l'application pour jumeler votre capteur.
- Pour USB-C filaire avec un téléphone Android, connectez le capteur à votre téléphone avec le câble USB-C.
- Une fois connecté, le voyant blanc ajoutera une lumière de cœur sur la capsule du capteur restera allumé et le voyant annulaire autour du bouton d'alimentation clignotera en bleu.
- Fixez le clip d'oreille à votre lobe d'oreille et la capsule du capteur à votre chemise à l'aide du clip à vêtements en métal.
- Lorsque vous avez terminé votre session, appuyez sur le bouton d'alimentation et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes pour éteindre le capteur.

Pour une présentation vidéo:
<https://help.heartmath.com/tutorials>

Warranty Statement

Limited Warranty
The pulse sensor and peripheral accessories are warranted to the original owner for a period of One Year from the date of purchase under the following conditions: the equipment was purchased from HeartMath, the equipment was manufactured by HeartMath, and for the time that the equipment is used in accordance with the instructions. This Limited Warranty does not cover accessories or misuse.

What HeartMath Will do:
If the pulse sensor develops a defect within the one year period, the sensor will be repaired or replaced with a new or thoroughly refurbished and equivalent unit. Proof of purchase is required. If proof of purchase is missing or product was not purchased from HeartMath, the warranty will be based on the manufacturer's date of the pulse sensor. For peripheral accessories, a One Year warranty only applies if purchased new and proof of purchase is provided.

For HeartMath's product knowledge base, technical or warranty assistance, please go to <http://www.heartmath.com/support>

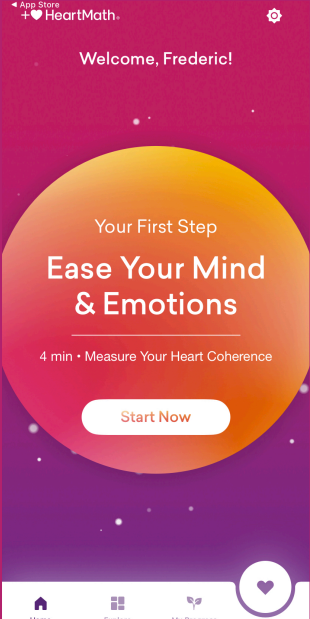
FCC Statement
Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.
This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions:
1) This device may not cause harmful interference, and
2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

The equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.
If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, we advise as encouraged by the FCC that the user be instructed to take the following measures:
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

HeartMath, 14200 West Park Avenue, Boulder, CO, 80504
www.heartmath.com | info@heartmath.com
©2018-2022 HeartMath. HeartMath is a registered trademark of Quantum Mind, LLC.
All other trademarks are the property of their respective owners. ©2018-2022 HeartMath. HeartMath is a registered trademark of Quantum Mind, LLC. All other trademarks are the property of their respective owners.

Vous trouverez dans la boîte du capteur, ainsi que sur la fiche externe reçue avec votre capteur, les instructions d'installation de l'application et de couplage du capteur.

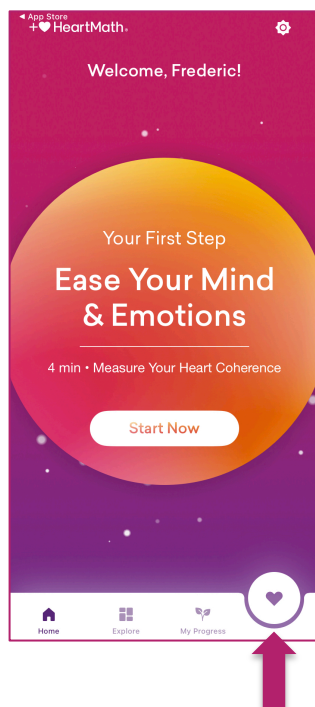
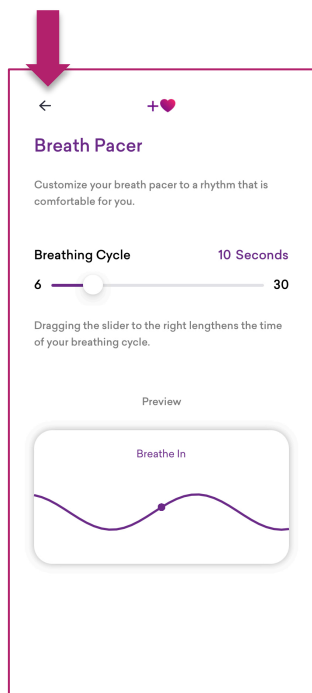




Settings

- Breath Pacer
Customize your breath pacer >
- Get a Sensor
Explore other HeartMath products >
- Contact Us
We're here to support you! >
- Account Info >
- App and Sensor >
- About Us >
- Terms of Service >
- Privacy Policy >

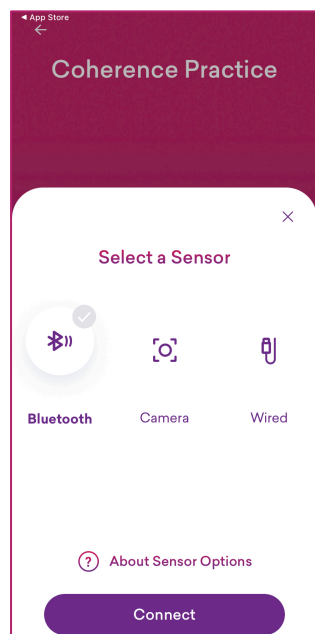
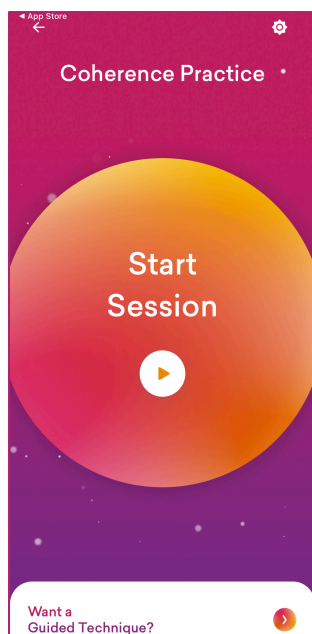
Une fois l'installation terminée et connecté.e à votre compte, ouvrez l'application et vérifiez l'apparition de l'écran de bienvenue (ci-contre à gauche). Appuyez ensuite sur la roulette de réglage (en haut de votre écran, à droite). Vous accédez maintenant aux réglages de l'application. Appuyez sur "Breath Pacer" pour accéder aux paramètres du guide de respiration.



Vérifiez que le cycle de respiration complet (inspiration et respiration) soit réglé sur 10 secondes. Adaptez si nécessaire.

Quittez les réglages pour revenir à l'écran de démarrage.

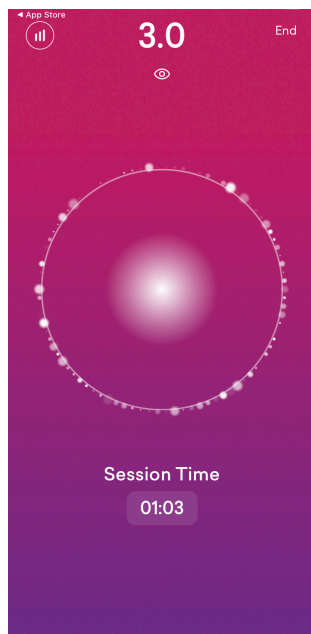
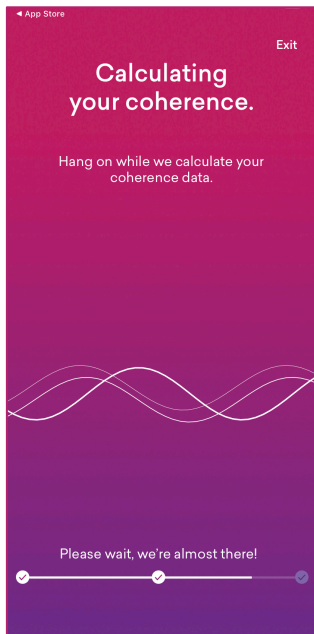
Nous vous conseillons de démarrer une session de pratique de cohérence en touchant l'icône du cœur en bas de cet écran.



Vous voici maintenant sur l'écran "Start Session" (ci-contre à gauche). Démarrez la session.

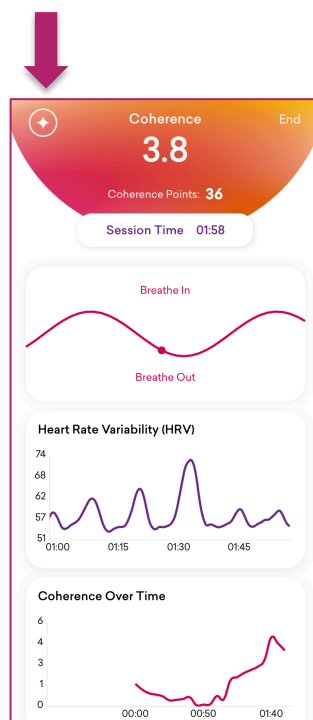
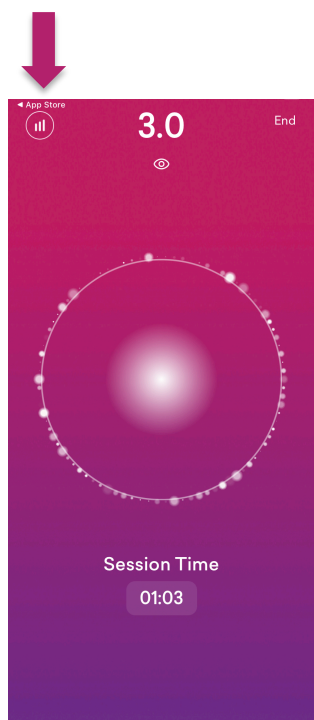
Vérifiez que l'option "Bluetooth" soit cochée. Allumez maintenant votre capteur et appuyez ensuite sur "Connect".

Il ne faudra que quelques instants à l'application pour détecter automatiquement votre capteur.



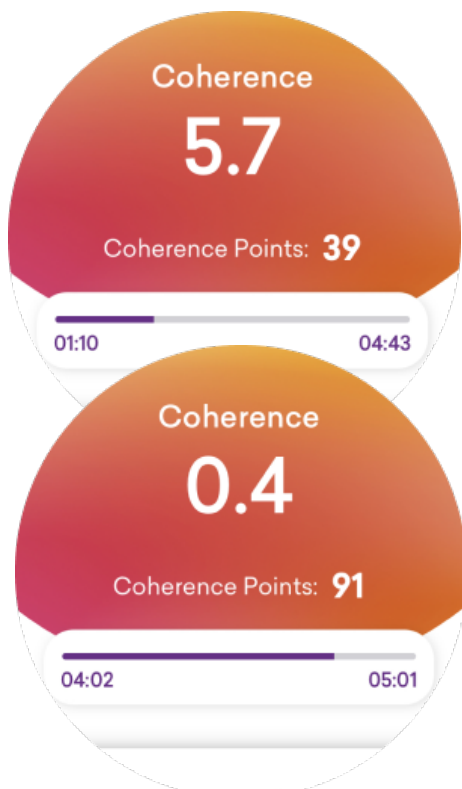
L'application passe aussitôt en mode de calibration et calcule vos données initiales de cohérence. Cela ne prendra que quelques instants. Profitez-en pour vous installer correctement. De préférence en position assise avec le dos bien droit, mais sans forcer.

Votre session commence (écran de droite).



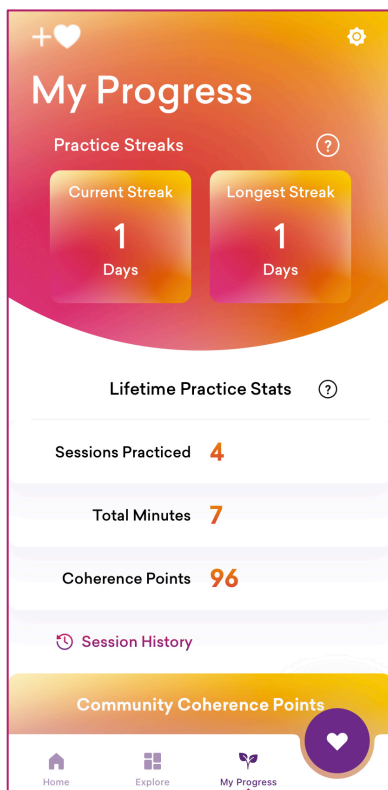
Focalisez votre attention dans la région du cœur et synchronisez votre respiration avec le cercle intérieur. Lorsque votre cohérence augmente, les petites étincelles s'alignent avec le cercle extérieur et votre score augmente également.

Via l'icône dans le coin supérieur gauche, vous pouvez alterner avec un écran avancé où sont affichés votre VFC et votre score au fil de la session, tout en continuant à synchroniser votre respiration.



Votre score de cohérence varie selon votre degré de cohérence. Au plus votre score est élevé, au plus vous emmagasinez des points de cohérence.

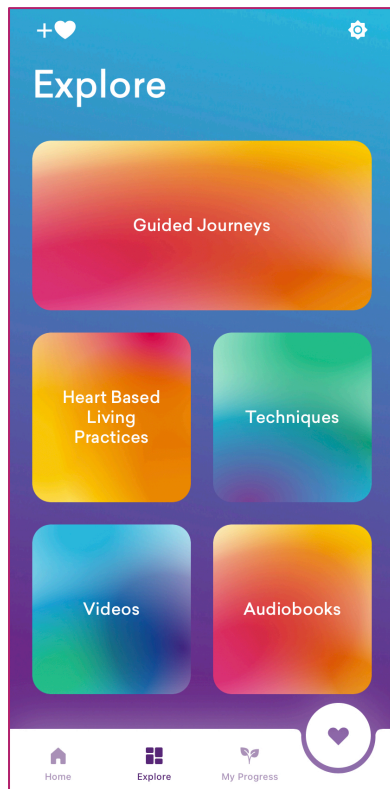
Les sessions se suivront mais ne se ressembleront pas nécessairement. Mais vous obtiendrez un aperçu clair du niveau d'équilibre de votre système nerveux autonome et serez plus à même d'interpréter votre état émotionnel et vos ressentis.



Via l'icône "My Progress", vous pouvez accéder au journal et à l'historique de vos sessions.

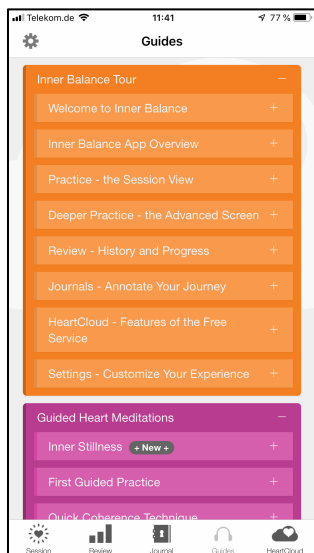
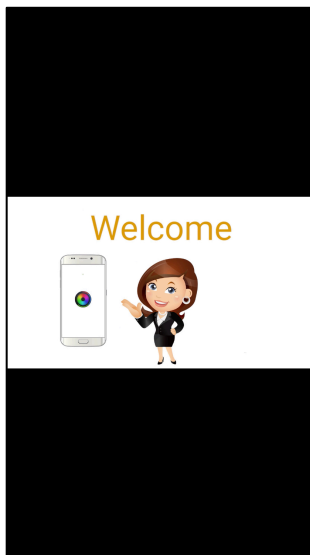
Vous pouvez pratiquer autant de fois que vous le voulez. 3 sessions quotidiennes semble toutefois déjà fort raisonnable. Il est surtout important de pratiquer lorsque vous en ressentez le besoin.

Vous pouvez par exemple faire des sessions de 5 minutes et voir évoluer votre score au fil du temps. Ou vous pouvez vous donner comme objectif d'atteindre un score de 300 points (objectif journalier recommandé par HeartMath) et noter combien de temps il vous faut pour y arriver. C'est à la fois motivant et captivant !

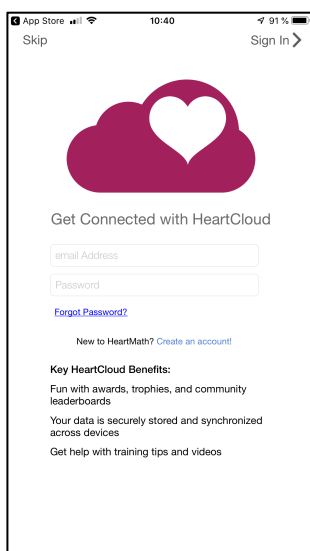


Via l'icône "Explore", vous avez accès à un large catalogue de techniques, de pratiques, de vidéos et de livres audio. Ces informations ne sont toutefois disponibles qu'en anglais. Elles vous permettent d'obtenir un accompagnement lors de trajets spécifiques de plus longue durée. L'utilisation de l'application pour une pratique quotidienne de la cohérence cardiaque (fonctionnalités expliquées au-dessus) représente cependant une aide précieuse pour votre bien-être physique, mental et émotionnel.

Couplage du capteur à l'application **Inner Balance**



Lorsque vous installez et lancez l'application Inner Balance pour la première fois, l'application vous montrera une vidéo de bienvenue et d'introduction (en anglais). Vous pouvez reVISIONNER cette vidéo et d'autres guides vidéo et audio à tout moment. Pour cela, allez dans "Guides" (au bas de l'écran).

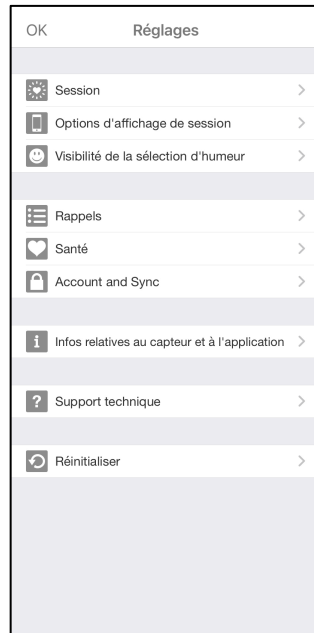
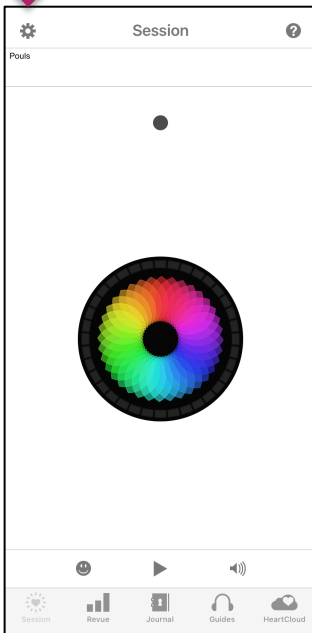


Vous avez la possibilité, de créer un compte sur HeartCloud. Avec ce compte vous pouvez synchroniser la totalité de vos séances sur l'appareil. De plus, vous pouvez gagner des trophées et obtenir des conseils d'entraînement très utiles !

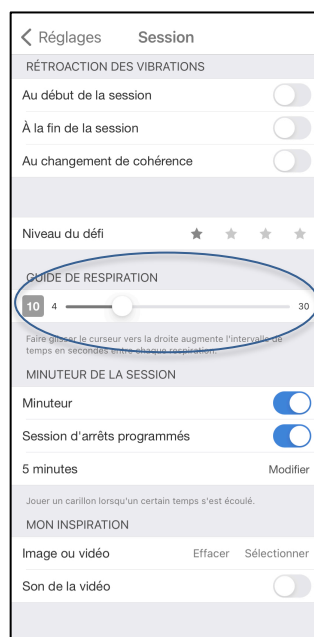
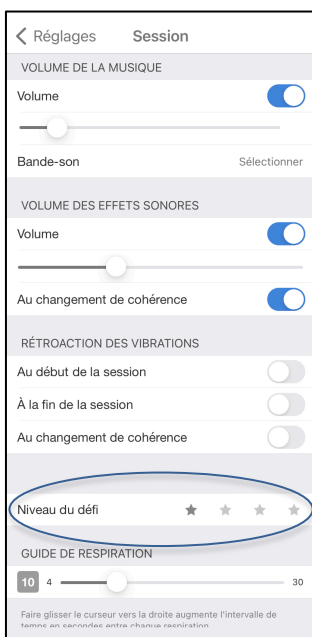
Sur les appareils équipés d'iOS, la rotation d'écran est possible. Faites cependant attention à ce que le verrouillage de l'orientation de l'écran soit bien activé.

Réglages de l'application

Grâce aux paramètres de réglages, vous pouvez adapter votre entraînement à votre meilleure convenance.



Depuis l'écran principal, accéder aux réglages via la roulette (en haut de l'écran à gauche). Nous nous intéresserons ici aux réglages rapides pour une utilisation de base de l'application, en commençant par le sous-menu "Session".



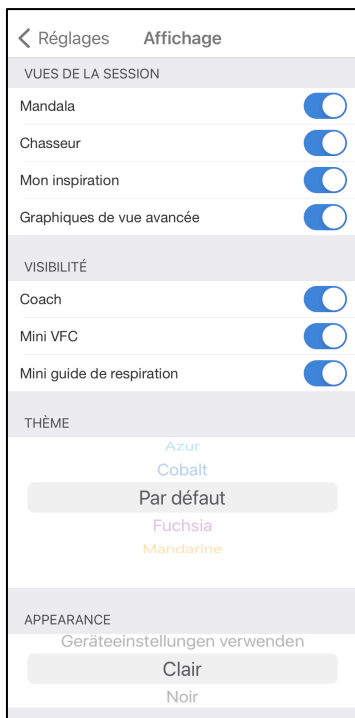
Dans ce menu déroulant, vous avez la possibilité de sélectionner et de régler les différents volumes.

Il y a 4 niveaux de défi. Nous suggérons de débuter avec le premier niveau.

Nous conseillons de laisser le guide de respiration sur 10 au début (sa valeur par défaut).

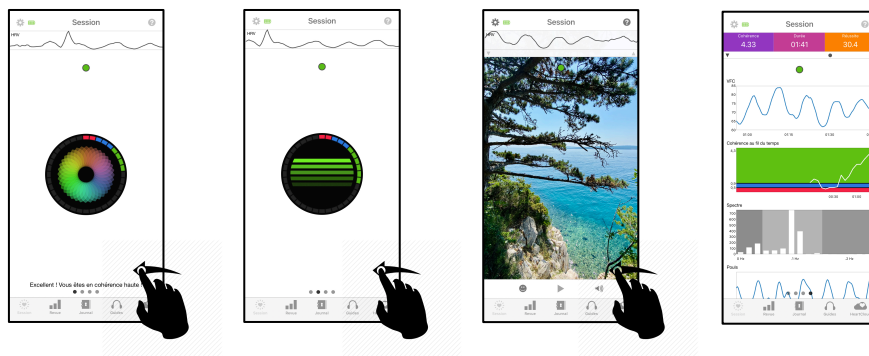
Réglez le minuteur si vous souhaitez limiter vos sessions en temps.

Enfin, vous pouvez choisir une image ou une vidéo de votre galerie pour l'écran "Mon inspiration".



Retournez vers “Réglages” et sélectionnez maintenant “Options d’affichages de session”.

Sélectionnez les écrans que vous souhaitez voir pendant les sessions. Vous accédez à ces écrans en balayant entre ceux-ci avec votre doigt lorsque la session est en cours.

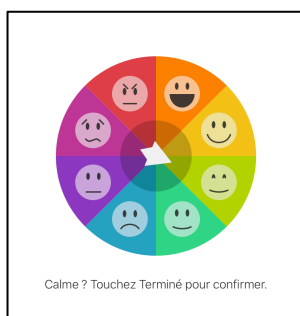


- **Visibilité** : nous conseillons d’activer ces 3 curseurs afin de pouvoir voir ces éléments spécifiques lors de vos sessions.
- **Thème** : vous pouvez modifier la couleur du thème de l’écran (au choix).
- **Apparence** : vous pouvez choisir entre mode clair et mode noir (dans ce cas le contraste est inversé et tout est sur fond noir).



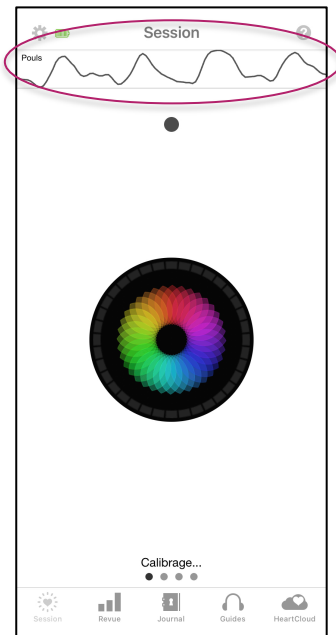
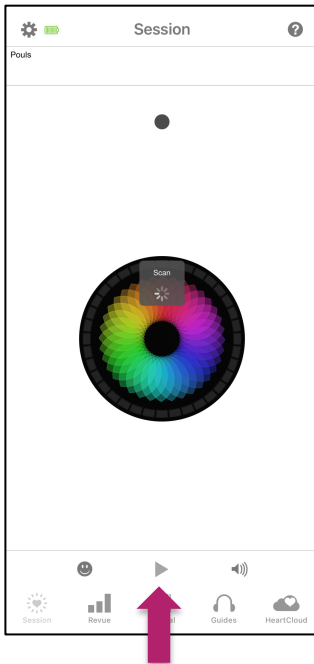
Retournez vers “Réglages” et sélectionnez maintenant “Afficher le sélecteur d’humeur”.

En activant ces curseurs, un écran apparaîtra avant ou après une session, ou lors de chaque entrée du journal, vous proposant de sélectionner votre humeur sur une mini-roue des émotions.



Sélectionnez votre humeur et appuyez sur “terminer” pour confirmer. Cette option peut être utile pour prendre conscience de son ressenti.

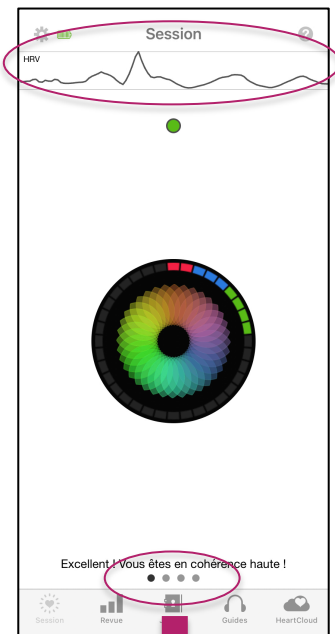
Effectuer une session



Ouvrez l'application et allumez votre capteur. Appuyez ensuite sur l'icône ► pour démarrer la session.

L'application se met en mode de recherche de votre capteur. Il ne faut rien faire. Une fois détecté, l'application passe en mode de calibration.

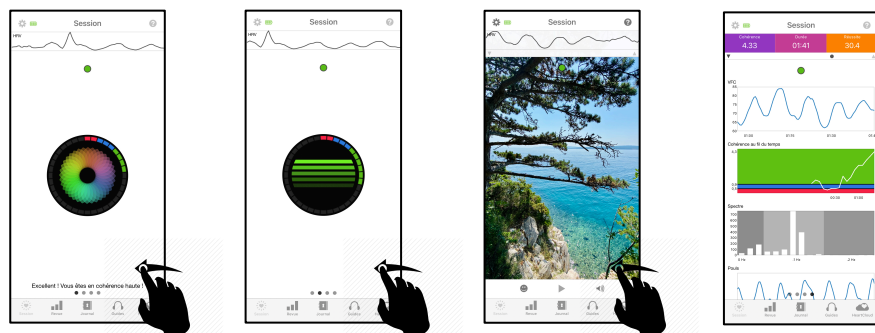
Votre pouls sera affiché au sommet de l'écran pendant quelques instants.

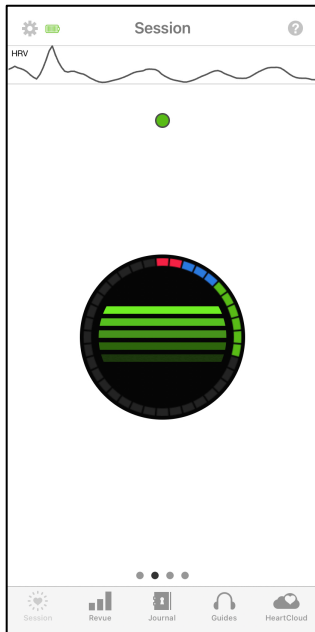


L'application passe ensuite en mode de mesure de votre VFC et de calcul de votre niveau de cohérence.

Le pouls au sommet est désormais remplacé par la VFC. Focalisez votre attention dans la région du cœur et synchronisez votre respiration avec le mandala (expansion = inspiration, contraction = expiration. Le cycle complet est en fonction du paramétrage de votre guide de respiration). Le petit point au sommet vous donne votre niveau de cohérence instantané. Le cercle extérieur vous montre l'évolution de votre cohérence au fil du temps.

Notez les 4 points au bas de l'écran pour indiquer les possibilités de balayage entre les écrans (en fonction du paramétrage des options d'affichage – 4 dans la figure ici).

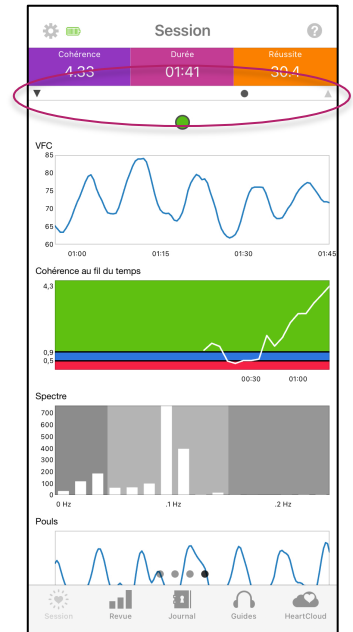




Le mode “Chasseur” est similaire au mandala. Synchronisez votre respiration avec le volet montant et descendant.



Le mode “Inspiration” vous permet d'utiliser une image/vidéo inspirante. Le curseur au sommet continue de guider votre respiration.



Le mode “Graphiques avancés” vous donne accès à des informations plus détaillées sur votre session. Le curseur est toujours là pour vous guider.

Compréhension de base des graphiques avancés

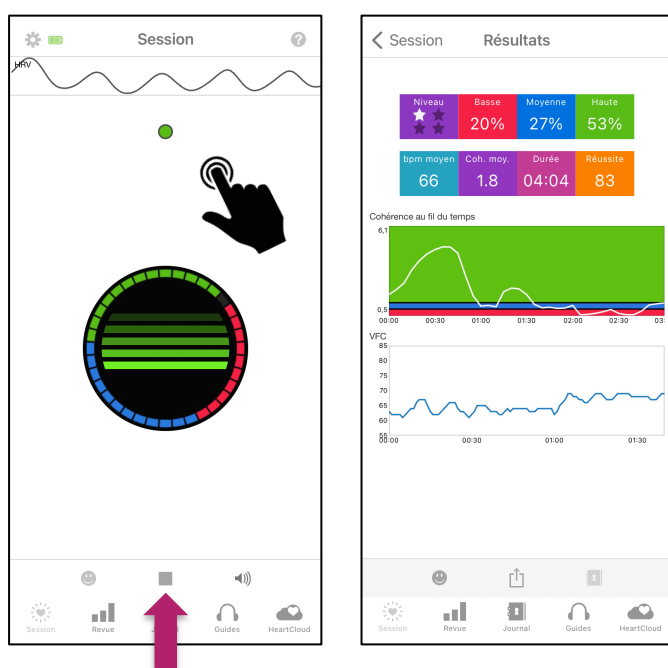
Votre rythme cardiaque varie constamment sous l'effet de facteurs internes (physiologiques, cognitifs, émotionnels) et externes (stress, contraintes, rythme de vie). C'est ce que la science appelle variabilité de la fréquence cardiaque (VFC). Cette VFC peut être chaotique ou harmonieuse, selon votre degré de cohérence. C'est ce que vous permet de visualiser le graphique de VFC, au sommet de l'écran.

Tout comme votre VFC, le degré de cohérence n'est pas constant. Il évolue au fil du temps. La cohérence est tantôt haute (vert), moyenne (bleu), ou basse (rouge). Le deuxième écran vous permet de visualiser l'évolution de la VFC au fil de votre session. Notez que si vous augmentez le niveau de défi dans les réglages, les zones verte, bleue et rouge sont redistribuées, de sorte qu'il devient plus difficile d'accéder à une cohérence haute. Cela peut vous motiver et soutenir votre entraînement, si vous le souhaitez.

La cohérence cardiaque est un mécanisme physiologique complexe induit par un phénomène de résonance cardiaque. Le troisième écran (“spectre”) est l’analyse spectrale de la VFC. Votre niveau de cohérence augmente au fur et à mesure que la fréquence de résonance oscille dans la zone de couleur gris clair. En terme de synchronisation respiratoire, un cycle de 10 secondes (5 secondes d’inspiration et 5 secondes d’expiration) vous permettra d’atteindre ce résultat sans trop d’effort. Il est toutefois important que votre respiration soit avant tout confortable. N’hésitez donc pas à modifier la valeur du guide respiratoire afin de trouver le rythme qui vous convient. Notez que le cycle sélectionné sera toujours divisé en deux afin de vous donner un temps d’inspiration égal au temps d’expiration. C’est un choix conscient fait par HeartMath, qui privilégie l’induction émotionnelle au-delà de la résonance respiratoire.

Le dernier écran vous permet de visualiser votre fréquence cardiaque (pouls). Il est important de ne pas confondre fréquence cardiaque instantanée et VFC. Le graphique de VFC vous montre la variation de votre fréquence cardiaque en temps réel. Il vous faut donc une interface de biofeedback pour y avoir accès (ce dont vous disposez maintenant). Ce que le médecin mesure à votre poignet est juste votre pouls.

Fin de session et résultats



Votre session s’arrêtera automatiquement si vous avez paramétré une durée de session (réglages).

Vous pouvez également terminer votre session quand bon vous semble en touchant n’importe quel écran actif et en appuyant ensuite sur l’icône ■ .

L’application affichera dès lors un écran de résultats.

Niveau ★ ★ ★	Basse 20%	Moyenne 27%	Haute 53%
bpm moyen 66	Coh. moy. 1.8	Durée 04:04	Réussite 83

Au sommet de l'écran sont affichés vos pourcentages de cohérence ainsi que votre fréquence cardiaque moyenne, votre cohérence moyenne et votre score.

Valeurs de référence pour la cohérence :

- 0.5 Bon niveau pour débutant
- 1.0 Bon
- 2.0 Très bon
- 3.0+ Excellent

Les menus restants



- Dans la rubrique “Revue“, vous avez accès à l'historique de vos sessions, à vos progrès et aux récompenses obtenues au fil de votre pratique. Vous pouvez également consulter les objectifs suggérés par HeartMath.
- Dans la rubrique “Journal“, vous trouverez l'historique de vos sélections d'humeur, si cette option a été paramétrée dans vos réglages.
- Dans la rubrique “Guides“, vous avez accès à un cours en ligne (The HeartMath Experience) ainsi qu'à des méditations guidées. Le contenu de cette rubrique n'est malheureusement pas disponible en français.
- Dans la rubrique “HeartCloud“, vous pouvez visualiser la totalité de vos séances, peu importe l'appareil ou le logiciel utilisé (peut-être avez-vous plusieurs capteurs ou disposez-vous du logiciel emWave ?). HeartCloud est également une communauté active et engagée, qui partage ses succès, ses trophées et ses encouragements. Nous vous invitons à la découvrir et à l'expérimenter lors de votre évolution.

L'application Global Coherence™



Le capteur Inner Balance™ Coherence Plus est également compatible avec l'application gratuite **Global Coherence™**. Cette application met en relation des personnes du monde entier qui ont le désir sincère d'ajouter du cœur à leur vie quotidienne et au monde tout entier. L'application permet à chacun de rejoindre des groupes publics ou de créer son propre groupe de cohérence.



Avec votre capteur, vous pouvez mesurer votre cohérence individuelle et voir la contribution à la cohérence des groupes auxquels vous appartenez, ainsi que du groupe global, la communauté dans son ensemble. L'application (en anglais) vous permet d'accéder à des méditations guidées centrées sur le cœur et de voir votre marqueur de position sur la carte mondiale.

Rejoignez les autres membres du réseau Global Coherence Network, une communauté de personnes qui s'efforcent d'éveiller les capacités mentales, émotionnelles et spirituelles supérieures, en elles-mêmes et dans la communauté mondiale par le biais d'une bienveillance, d'une attention et d'une compassion sincères.

Ajouter du cœur se traduit par une attention accrue et une connexion authentique avec les autres et harmonise la relation entre notre esprit et notre cœur. L'ajout de cœur active le potentiel d'amour qui circule dans notre système, ce qui peut jouer un rôle important dans la résolution des

défis collectifs de notre époque. Nous sommes à l'aube de reconnaître l'amour comme la nouvelle intelligence transformationnelle.

L'initiative Global Coherence™

L'initiative Global Coherence™ (Global Coherence™ Initiative) est un projet scientifique et co-créatif visant à unir les gens dans la bienveillance et une intention de focalisation sur le cœur, afin de faciliter le passage de la conscience mondiale de l'instabilité et de la discorde à la compassion, à la coopération et à une paix croissante.

Vous trouverez plus de détails sur cette initiative passionnante sur le site : <https://www.heartmath.org/gci/>

Aller plus loin avec HeartMath

Si la cohérence cardiaque vous intéresse et si vous souhaitez aller plus loin dans la découverte et l'approfondissement de cette pratique passionnante, il est possible de vous former professionnellement au sein de notre académie.

Nos formations en ligne sont en français et assurées par nos formateurs expérimentés dans la cohérence cardiaque et la méthode HeartMath. Deux formations sont actuellement disponibles :

1. **HeartMath Base Pro : la base de la cohérence cardiaque pour professionnels.**

Ce cours de base propose une large introduction à la cohérence cardiaque et est particulièrement destiné à apprendre à utiliser l'équipement HeartMath. Vous vous exercerez pendant le cours et les résultats vous seront expliqués. Le contexte scientifique de la méthode HeartMath est également abordé.

2. **Coach HeartMath : pour les professionnels de l'accompagnement individuel.**

Cette formation a pour objectif de devenir un.e coach certifié.e HeartMath. Elle est axée sur la pratique et vous enseigne comment appliquer le programme HeartMath *Renforcer sa résilience personnelle* avec des clients dans un cadre individuel. Vous les accompagnez et les aidez à mieux maîtriser leurs réactions émotionnelles, afin qu'ils développent une plus grande résilience. En tant que coach, vous apprenez à donner forme à ce programme en utilisant les techniques de base de HeartMath et les équipements emWave® Pro et Inner Balance™.

Dans un premier temps, vous seriez peut-être intéressé.e de suivre notre cours en ligne gratuit **La cohérence cardiaque en 3 étapes**. Vous trouverez plus d'informations concernant ce cours en cliquant sur [ce lien](#).

Vous trouverez toutes les informations utiles concernant nos formations en cliquant sur le lien suivant :

<https://www.heartmathbenelux.com/fr/info/academie-heartmath>

N'hésitez pas à nous contacter via info@heartmathbenelux.com ou directement via notre coordinateur pour la francophonie : frederic.coppieters@heartmathbenelux.com

Une technique d'induction affective

Nous vous proposons, pour terminer, une technique de focalisation affective : la technique **Quick Coherence**.

La plupart des techniques de cohérence cardiaque se focalisent exclusivement sur le respiration. HeartMath a démontré, preuves scientifiques à l'appui, que l'état de cohérence peut être induit par l'évocation de sentiments régénérateurs tels que l'appréciation, la gratitude ou la sollicitude. Une connexion naturelle et spontanée au cœur a un impact significatif sur la VFC et le degré de cohérence.

Nous vous souhaitons beaucoup de bons moments avec cette technique inspirante, ainsi que beaucoup de bonheur sur le chemin de la cohérence cardiaque. A très bientôt.

1. **Respiration cardio-centrée** : focalisez votre attention sur la région du cœur en respirant un peu plus lentement et plus profondément que d'habitude. Imaginez que votre souffle entre et sorte avec fluidité de la région de votre cœur ou de votre poitrine.
2. **Faites un effort sincère** pour évoquer un sentiment régénérateur, tel que de l'appréciation ou de l'attention pour quelqu'un ou quelque chose de positif dans votre vie.



HeartMath Europe

Postbus 30

6230 AA Meerssen

Pays-Bas

www.heartmathbenelux.com

info@heartmathbenelux.com

Téléphone : +31 43 3655626

Le contenu de cette brochure, y compris les outils et techniques associés, est basé sur les travaux du centre de recherche de l'*Institut HeartMath (HMI)*.

HMI est une organisation caritative à but non lucratif fondée en 1991 dont le travail n'est possible que grâce à la générosité de nombreux donateurs.

HMI et HeartMath Europe n'assument aucune responsabilité pour les conséquences de toute nature résultant de l'utilisation, du mauvais usage, de l'abus ou de la confiance dans le contenu de cette notice d'utilisation.