

L'intelligence intuitive du cœur

La solution HeartMath

Doc Childre et Howard Martin

Ariane Éditions

Avertissement au lecteur

Ce livre est destiné à fournir une vue d'ensemble des nouvelles recherches portant sur le rôle du cœur dans le bien-être. Ces recherches sont référencées en détail à l'intention des lecteurs qui désireraient poursuivre leur propre étude du sujet. Tous les efforts ont été faits afin de livrer l'information la plus précise, la plus fiable et la plus actuelle. Toutes les techniques, tous les traitements ou les changements de mode de vie que ce livre suggère ou auxquels il fait référence ne devraient être entrepris que sous les conseils d'un médecin, d'un thérapeute ou d'un praticien des soins de santé autorisé, et ne doivent pas remplacer des thérapies éprouvées et des recommandations médicales solides.

Préface

Il est rare de trouver une solution qui dépasse largement le problème de départ, et pourtant c'est ce qui m'est arrivé avec le travail évolutionnaire de HeartMath.

Dans la vie moderne, nous faisons référence au cœur dans plusieurs contextes bien différents : nous avons du « cœur », nous donnons du « cœur » à l'ouvrage, quelque chose nous tient « à cœur », nous écoutons notre « cœur », nous sommes de tout « cœur » avec quelqu'un, ou nous parlons à « cœur » ouvert. Que veut vraiment dire le mot « cœur » dans ces expressions courantes ? Il ne désigne certainement pas l'organe appelé « cœur », que j'ai étudié au cours de ma formation médicale — une pompe qui, à chaque seconde, fournit l'oxygène et les nutriments du sang à toutes les cellules de notre corps.

La médecine conventionnelle occidentale ne parle du cœur qu'en termes de fonction physiologique. Selon cette définition médicale, le cœur est un organe musculaire aux cavités multiples, où s'enchevêtrent des circuits électriques. Il est souvent décrit comme une pompe, et les artères comme des tuyaux — essentiellement l'équivalent biologique de la pompe à eau et de la plomberie de votre maison. Cette description contraste si fortement avec notre sentiment émotionnel du cœur qu'on finit par se demander s'il n'y aurait pas un lien quelconque entre le littéral et le figuré, entre le physique et le mystique. Cette question sous-tend la solution HeartMath, et sa réponse peut avoir un effet important sur la santé et le bien-être général.

La différence entre la définition physique du « cœur » et sa définition émotionnelle est enracinée dans la division entre le corps et l'esprit, si omniprésente dans la médecine actuelle. Nous ne faisons plus le lien entre le rôle de nos pensées et de nos stress quotidiens et leurs effets sur le corps physique. Tout au long de la formation médicale, on explique les maladies par leurs causes bactériennes, métaboliques, toxiques et autres, mais on ignore largement la relation existant entre nos pensées ou nos émotions et un changement physique. Dans une certaine mesure, cela a engendré un modèle médical qui peut être déshumanisant car il se concentre uniquement sur les manifestations physiques précises de la maladie, perdant ainsi de vue l'ensemble de la personne.

Des professionnels de la santé, préoccupés par cette séparation entre le corps et l'esprit, ont réagi en développant des domaines tels que la psychosomatique et la médecine du comportement, et, plus récemment, la psychoneuro-immunologie. Pour remédier à cette séparation, de nouvelles pratiques ont évolué, qu'on a appelées « holistiques », « complémentaires » ou « intégratrices », et qui s'efforcent de considérer l'ensemble du corps, du men-

tal et de l'âme. HeartMath — dont le mérite repose sur sa simplicité et sa profondeur — constitue l'une de ces approches.

En tant que médecin, je suis fasciné par la relation entre le temps et la santé. Dans la société moderne, la plupart d'entre nous avons l'impression de ne jamais avoir le temps — un sentiment engendrant la frénésie et la précipitation qui sous-tendent tout notre stress, et provoquant des maladies et des troubles graves. Reconnaisant que le temps est une dimension rythmique de la vie, j'en suis venu à considérer la santé comme un délicat équilibre du rythme, tandis que la maladie résulte d'une rupture de cet équilibre. À une époque où le chaos et le bris du rythme font partie de la vie quotidienne, il est essentiel de développer des exercices qui aident à rétablir et à régulariser les rythmes normaux, et ainsi favorisent la santé. Le travail présenté ici par Doc Childre et Howard Martin dans *La solution HeartMath* enseigne comment changer les schémas et les rythmes à l'intérieur du corps physique, et y rétablir la santé en comprenant que le cœur est plus qu'une simple pompe physique et que les rythmes mêmes sont régulés par l'amour.

Ce livre montre en profondeur que le cœur est au centre de notre corps et de notre façon de penser et de sentir. La « solution » consiste d'abord à comprendre que le cœur est à la fois un objet physique, un organe rythmique, et l'amour même. Elle reconnaît le cœur comme étant la force rythmique centrale du corps, et nous montre comment utiliser le pouvoir cohérent de l'amour pour gérer nos pensées et nos émotions. Tel un caillou qui crée une série de cercles lorsqu'on le jette dans un étang calme, l'amour et les sentiments positifs du cœur créent un rythme qui répand la santé et le bien-être dans tout le corps. La médecine moderne a de la difficulté à comprendre cela, à cause de notre tendance à séparer et à différencier l'esprit et la matière, les émotions et le corps physique, au lieu de reconnaître le lien existant entre eux.

En découvrant HeartMath, j'ai été frappé par sa combinaison inhabituelle de recherche scientifique et de sagesse émotionnelle. Je connaissais déjà des études suggérant que la méditation ou la pensée positive permettent à une personne de mieux se sentir, d'être moins déprimée ou plus en santé, mais ces études peuvent être considérées comme de la science « légère ». Dans HeartMath, cependant, je trouvais des études montrant d'importants changements du rythme cardiaque et de la chimie sanguine. HeartMath représente un point de convergence important, en montrant véritablement l'effet de l'amour, de la compassion et de la gratitude sur des problèmes physiologiques sous-jacents. Ce livre démontre clairement que les exercices de HeartMath affectent profondément notre santé car ils ont un effet positif sur notre façon de penser, de sentir, de travailler ensemble et d'être en relation dans tous les aspects de la vie.

Si nous prenons ce livre au sérieux, nous porterons à jamais un regard neuf sur nous-mêmes, sur les autres ainsi que sur le monde qui nous entoure. La recherche de HeartMath confirme notre compréhension intuitive du

cœur au moyen de recherches scientifiques fiables et explique comment le champ électromagnétique qui irradie à partir du cœur peut affecter notre entourage. Les outils et techniques de HeartMath nous montrent comment passer de la pensée linéaire au sentiment intuitif, nous fournissant une plus grande intelligence et des solutions créatrices devant nos défis présents et futurs.

La solution HeartMath est prometteuse pour une société qui considère la science comme sa religion et exige des études et des résultats scientifiques comportant des variations numériques significatives avant d'accorder de la crédibilité à une approche. La force de la solution HeartMath, c'est d'être enracinée à la fois dans la recherche et la compréhension scientifiques, et dans la sagesse de l'amour. Elle donne un sens nouveau — et pourtant ancien — au « cœur », un sens englobant tous les aspects de ce que nous en savons.

Dr Stephan Rechtschaffen

Auteur de *Time Shifting* et président d'Omega Institute.

Introduction

Le système HeartMath, qui a inspiré le présent ouvrage, a été créé par Doc Childre, chercheur et auteur d'ouvrages sur le stress, et consultant auprès d'éminents médecins, scientifiques et hommes d'affaires. La vision innovatrice de HeartMath en matière de psychologie, de physiologie et de potentiel humain fournit un nouveau modèle d'efficacité à la vie moderne.

Doc Childre a consacré la majeure partie de sa vie d'adulte à la recherche et au développement qui lui ont permis de créer le système HeartMath. Son but, en concevant ce système, a été de donner aux gens la capacité de déployer une nouvelle intelligence, une plus grande sollicitude et des sentiments de compassion, pour les aider à répondre aux nombreux défis de la vie avec résistance et assurance. C'est à partir de ce désir sincère d'aider les gens que Doc, avec un petit groupe de professionnels possédant une large gamme de compétences, une grande expérience et une considérable expertise, fonda en 1991 l'Institute of HeartMath, une organisation de recherche et d'éducation sans but lucratif. L'institut a alors effectué des percées dans les domaines des neurosciences, de la cardiologie, de la psychologie, de la physiologie, de la biochimie, de la bioélectricité et de la physique. Afin de faire avancer les objectifs de recherche, on a formé un conseil consultatif scientifique, composé de figures proéminentes dans un certain nombre des domaines mentionnés plus haut, afin de fournir des conseils et une évaluation collégiale. Cette collaboration a mené à des découvertes stimulantes qui sont présentées dans ce livre.

Les techniques scientifiquement validées du système HeartMath ont été intégrées à des séminaires et à des projets de consultation livrés par HeartMath LLC, le principal organisme de formation autorisé par l'institut et dirigé par Doc Childre, et par l'entremise de ses formateurs autorisés à travers le monde.

Aujourd'hui, le système HeartMath est officiellement enseigné sur quatre continents et dans divers contextes sociaux, y compris des entreprises, des sociétés d'État, des institutions de soins de santé et des systèmes d'éducation.

Je participe au développement de HeartMath depuis presque trente ans et j'ai assumé plusieurs rôles aux divers stades de la croissance du système. Au cours des huit dernières années, j'ai surtout été un homme d'affaires ainsi qu'un formateur et porte-parole de HeartMath. Je suis présentement vice-président exécutif, chef de la création, de HeartMath LLC, une compagnie de marketing de ventes qui crée et publie des produits basés sur le système HeartMath. Ces rôles m'ont placé au centre d'une grande partie des activités de HeartMath dans le monde. On m'a donné l'occasion de collaborer à ce livre et d'exprimer une partie de ce que j'ai appris à propos du cœur, de moi-même,

des gens et de la vie au cours de ces nombreuses années. Je suis très honoré de le faire.

J'ai commencé ma découverte du cœur alors que j'étais un jeune musicien rock vivant en Caroline du Nord. Alors que j'essayais de tirer une signification cohérente d'une vie assez chaotique, j'ai commencé à écouter la voix de mon cœur. J'ai souvent trouvé que c'était une boussole fiable pour prendre des décisions importantes. Cela m'a motivé à continuer. Heureusement, mon association avec Doc et son travail, à l'époque, m'a offert la chance d'en apprendre davantage. Le fait de développer à un jeune âge un respect pour l'intelligence du cœur a été, de loin, la cause la plus importante de mon succès dans la vie.

L'un des buts de ce livre est de vous confirmer, cher lecteur, ce que vous sentez ou savez peut-être déjà : que le cœur a quelque chose à voir avec la connaissance de soi, des gens et de la vie. Si vous prenez à cœur ce que vous lirez ici et que vous faites un effort, même ténu, mais sincère, pour appliquer ce que vous aurez appris, vous connaîtrez un profond changement de vos perceptions et de vos émotions. La vie réagira en conséquence. Vous n'aurez pas à attendre des années avant de bénéficier de la solution HeartMath. En fait, elle vous épargnera des années de recherche de réponses qui ne sont pas plus éloignées que ne le sont l'un de l'autre l'esprit et le cœur.

Aujourd'hui, le temps nous manque pour devenir des êtres humains plus intelligents et plus bienveillants. Nos défis actuels et futurs exigent la découverte de nouvelles ressources intérieures nécessaires pour changer à un rythme plus rapide. Le système simple offert par *La solution HeartMath* vous montre comment établir un lien direct avec l'intelligence intuitive du cœur. Lorsque les gens développent cette intelligence, elle leur donne la force dont ils ont besoin pour gérer leur mental et leurs émotions, et atteindre une plus grande capacité de créer des changements positifs dans la société.

La solution HeartMath présente trois types d'information : des concepts, des outils et techniques, et de la recherche biomédicale, psychologique et sociologique. La combinaison de ces éléments fournit un système complet, destiné à déverrouiller un potentiel inné et à atteindre rapidement un avancement personnel, interpersonnel et social.

Dans le monde actuel, bien des gens mettent leur foi dans la science et la technologie, retirant une connaissance, une inspiration et un confort satisfaisants des améliorations de la vie que fournit la science. D'autres ont le sentiment intuitif que la foi en la science nous limite et qu'il faut quelque chose de plus pour que l'âme humaine soit comblée.

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 l'âme. 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.

Grâce aux recherches de l'institut et d'autres organisations, nous avons démontré de manière irréfutable que le cœur possède vraiment une intelligence qui influence nos perceptions. Le défi de notre recherche a été de voir si (et comment) le « cœur » philosophique ou métaphorique et le cœur physique interagissent. Nous avons découvert que c'est bien le cas, et qu'ils le font de plusieurs façons. Aussi impressionnantes que soient nos découvertes, cependant, il reste encore beaucoup à apprendre. Parce que les instruments scientifiques disponibles ne peuvent mesurer tous les effets du cœur, le tableau n'est pas encore complet. Les neurocardiologues et autres scientifiques commencent tout juste à cartographier les voies de communication entre le cœur et le cerveau et à en comprendre les mécanismes.

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.

La science peut nous apprendre beaucoup, mais nous n'avons pas à attendre qu'elle ait *tout* prouvé avant de pouvoir accéder à la sagesse et à l'intelligence de notre cœur. Bien des gens sentent intuitivement qu'un tel accès est possible ; en fait, ils l'attendent avec impatience, mais ils ne savent tout simplement pas comment y arriver. Une méthode fiable, voilà ce dont ils ont besoin.

La solution HeartMath offre une méthode graduelle de développement de l'intelligence intuitive du cœur. Ce n'est pas le seul système existant qui propose l'équilibration du mental et des émotions et le contact avec l'intuition du cœur, mais c'est un système qui *fonctionne*. HeartMath est présentement appliqué avec succès par plusieurs milliers de gens qui utilisent systématiquement les outils et techniques que nous offrons pour augmenter leur conscience.

À mesure que le stress augmente dans le monde, des gens cherchent des façons de trouver un plus grand équilibre mental et émotionnel dans leur vie. À mesure qu'ils s'éveillent à de nouvelles possibilités, ils deviennent motivés à mieux se gérer mentalement et émotionnellement, dans des domaines qu'ils ont évités auparavant ou qu'ils n'ont pas su aborder. Ces gens deviennent ainsi des pionniers qui ouvrent la voie à d'autres.

Mon espoir, en partageant ce travail, est d'aider les gens à atteindre un degré beaucoup plus élevé de bien-être mental et émotionnel ainsi que d'expansion de la conscience, et à ressentir une satisfaction accrue. Dans ma pratique du système HeartMath, j'ai appris, entre autres, que cette satisfaction commence en soi, puis devient évidente à l'extérieur, où elle s'apprécie le plus.

Si j'ai pu être satisfait au-delà de mes attentes, la même chose peut vous arriver. Je crois sincèrement que si j'ai reçu autant de bienfaits, c'est parce que j'ai appris à écouter et à suivre mon cœur. *La solution HeartMath* en donne justement les moyens. Doc et moi-même vous souhaitons beaucoup de plaisir !

Howard Martin

Première partie L'intelligence du cœur

La solution HeartMath est un système complet qui fournit de l'information, des outils et des techniques permettant d'accéder à l'intelligence du cœur. La première partie est conçue de manière à vous fournir la base nécessaire pour entreprendre la première étape de la solution HeartMath : reconnaître l'intelligence de votre cœur.

La première section décrit l'intelligence du cœur, explique comment elle fonctionne, et expose les raisons de son importance. Nous y présentons les résultats d'une recherche scientifique qui révèle qu'une intelligence réside dans le cœur, et qui montre comment le cœur communique avec le cerveau et le reste du corps. Cette recherche a démontré que, lorsque l'intelligence du cœur est enclenchée, elle peut abaisser la pression sanguine, améliorer le système nerveux et l'équilibre hormonal, et faciliter les fonctions cérébrales.

Afin que le mental, les émotions et le corps fonctionnent de façon optimale, le cœur et le cerveau doivent être en harmonie l'un avec l'autre. Apprendre à aligner ces deux sources d'intelligence intégrées mais séparées fait l'objet d'une autre partie importante de cette section.

Dans la première partie, vous allez :

- comprendre ce que signifie l'intelligence du cœur ;
- comprendre la communication biologique entre le cœur, le cerveau et le reste du corps ;
- faire la différence entre la tête et le cœur.

Chapitre 1

Au-delà du cerveau : l'intelligence du cœur

Il était 5 h 45, le matin du lundi 6 février 1995. Nous étions au centre d'affaires de HeartMath, à Boulder Creek, en Californie. Le docteur Donna Willis, rédactrice en chef médicale de l'émission *Today*, du réseau NBC, avait appelé, l'après-midi de la veille, pour dire qu'on avait décidé de diffuser un segment d'émission sur notre travail le lendemain matin. Le titre : « L'amour et la santé ». Le docteur Willis commencerait par un survol des recherches effectuées par l'Institute of HeartMath sur l'énergie électrique produite par le cœur. Puis elle parlerait à l'animateur Bryant Gumbel et aux téléspectateurs de notre technique du Freeze-Frame, qui utilise le pouvoir que possède le cœur de gérer le mental et les émotions.

« Nous n'aurons que quelques secondes pour leur donner votre numéro, dit le docteur Willis, mais vous devriez peut-être affecter certains de vos employés au téléphone, juste au cas. »

Avec peu de temps pour nous préparer, nous nous sommes rapidement arrangés avec notre personnel pour qu'il arrive tôt afin de recevoir des appels — et heureusement que nous l'avons fait ! Dès que le numéro de téléphone est apparu à l'écran, le standard s'est allumé. Tout le reste de cette journée-là, jusque tard le soir, puis toute la journée du lendemain, nous avons reçu presque continuellement des appels. Chaque fois que l'émission était diffusée dans un nouveau fuseau horaire, une autre vague d'appels arrivait.

Nous avons parlé à des milliers de gens de tout le pays : à des parents anonymes vivant dans des ghettos de grandes villes, comme à d'éminents scientifiques, médecins, hommes d'affaires, éducateurs et ministres du culte. Nous avons reçu des appels de partout dans le monde — tout cela à cause d'un segment de quatre minutes à la télévision nationale où clignotait notre numéro de téléphone à l'écran pendant cinq courtes secondes. Pourquoi cette brève mention du cœur fut-elle si retentissante ?

Les gens qui nous appelaient savaient instinctivement que le cœur jouait un rôle important dans leur bien-être général. « Je le savais depuis toujours », disaient-ils, et maintenant ils avaient hâte d'en connaître davantage. Ils voulaient apprendre comment utiliser leurs pensées et leurs sentiments pour améliorer leur santé — mentale, émotionnelle et physique. D'autres — des gens qui associaient le cœur à l'amour — se demandaient ce qu'ils pouvaient faire pour mettre plus de « cœur » dans leur vie.

La réponse immédiate confirma davantage ce dont nous étions sûrs depuis longtemps : les gens sont prêts à mettre le cœur à l'œuvre dans leur vie. Sans même en connaître le mécanisme, ils estiment que les sentiments amoureux et positifs sont en quelque sorte liés à la santé, et ils font de leur mieux pour éprouver ces sentiments le plus souvent possible dans leur vie.

La plupart des gens préfèrent se sentir chaleureux et enthousiastes plutôt qu'irrités et déprimés. Cependant, le monde qui nous entoure semble souvent filer à vive allure et, malgré nos meilleures intentions, il est difficile de maintenir notre équilibre émotionnel lorsque nous sommes confrontés quotidiennement à des situations stressantes.

Chacun de nous s'est fait dire, à un moment donné, de suivre son cœur. Cela semble une merveilleuse idée, en principe, mais l'ennui, c'est que vraiment suivre notre cœur — et aimer les gens, y compris nous-mêmes — est beaucoup plus facile à dire qu'à faire. Par où commencer ? Les gens *parlent* de suivre leur cœur, mais personne ne nous montre comment. Qu'est-ce que cela veut dire, au juste, de suivre son cœur ? Et comment s'aimer soi-même ? À part le fait que l'amour est un bon sentiment, pourquoi devrions-nous aimer les autres ? Nous allons vous enseigner une approche pratique et systématique qui vous permettra de répondre vous-même à ces questions, et nous allons évoquer les énormes bienfaits que vous récolterez en cours de route.

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.

À cause de ces nouveaux éléments de preuve, nous devons repenser toute la signification de l'expression « suivre son cœur ». À l'Institute of HeartMath (IHM), des scientifiques ont découvert que le cœur était apte à nous donner des messages et à nous aider bien davantage que quiconque ne l'avait jamais soupçonné. Tout au long de ce livre, nous exposerons des résultats de recherches qui fournissent de nouvelles preuves de la force de l'intelligence du cœur. Nous montrerons également comment cette intelligence peut avoir un impact mesurable sur nos prises de décisions, nos problèmes de santé, notre productivité au travail, la capacité d'apprentissage de nos enfants, nos familles et la qualité générale de nos vies.

Il est vraiment temps de réexaminer le cœur. En tant que société, nous devons tirer le concept du cœur de l'enfermement de la religion et de la philosophie, et l'apporter sur la place publique, où on en a le plus grand besoin. La solution HeartMath est un système complet qui vous fournira de nouvelles informations sur l'intelligence du cœur ; de nouveaux outils, techniques et exercices permettant d'accéder à cette intelligence ; ainsi que des instructions et des exemples qui vous indiqueront quand et comment l'appliquer pour améliorer votre vie.

La recherche biomédicale, psychologique et sociologique présentée dans ce livre fournit les bases de la solution HeartMath. À mesure que vous apprendrez et appliquerez ce système, vous obtiendrez rapidement de nouvelles solutions à vos problèmes, de nouvelles conceptions et une compréhension accrue de vous-même, des autres, de la société et de la vie même.

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

Alors que nous entrons dans un nouveau millénaire, notre société de plus en plus planétaire affronte des défis redoutables. Les structures de pouvoir du monde sont en train de changer. Les dirigeants souffrent d'un manque de crédibilité. La technologie est rapidement en train de relier le monde par la télévision satellitaire et Internet, créant à la fois des occasions et des défis. Un plus grand nombre de pays sont en train d'acquérir des capacités nucléaires. La menace terroriste, les changements climatiques planétaires et l'incertitude prévalent. Bien des institutions et des systèmes importants sur lesquels nous nous appuyons pour l'ordre et la sécurité sont dans le chaos.

En grande partie à cause de tout ce changement, le stress atteint un record de tous les temps. Comme l'a dit Albert Einstein il y a des années : « Les problèmes importants que nous affrontons aujourd'hui ne peuvent être résolus au niveau de pensée auquel nous les avons créés. » Il est plus important que jamais de développer la capacité d'affronter le défi de vivre dans un monde stressant et changeant. Pour vivre heureux et en santé au milieu de tous les bouleversements qu'apporte le progrès, il faut explorer de nouvelles idées.

Il y a des siècles, il était évident pour tout le monde que la Terre était plate. Ce fait était clairement observable ; la planète s'étendait à perte de vue. Toutefois, lorsqu'on eut les moyens d'aller plus loin et d'avoir un meilleur point de vue, tout changea. Au quinzième siècle, les explorations de Colomb et de Magellan prouvèrent au monde ce que Copernic avait déjà calculé mathématiquement : malgré les apparences, la Terre était ronde. Puis Galilée vérifia la théorie de Copernic selon laquelle c'était la Terre qui tournait autour du Soleil, et non le contraire. En quelques décennies, notre monde avait été retourné sens dessus dessous.

Pareillement, les Magellans du cœur ont rapporté l'existence d'étranges et nouveaux territoires. Ils nous disent : « Nos vieux modèles étaient fondés sur de l'information limitée [1]. » De nouvelles découvertes révèlent à présent qu'en chacun de nous existe une intelligence organisatrice et centrale qui peut nous porter au-dessus de nos problèmes pour nous permettre de passer à une nouvelle expérience d'épanouissement, même en plein chaos. C'est une source intuitive et extrêmement rapide de sagesse et de perception claire, une intelligence qui englobe et stimule l'intelligence mentale et émotionnelle. Nous l'appelons « l'intelligence du cœur ».

L'intelligence du cœur est le flux intelligent de conscience et d'intuition que nous ressentons lorsque le mental et les émotions se trouvent dans un état d'équilibre et de cohérence par un processus qui s'amorce lui-même. Cette forme d'intelligence, vécue comme une sagesse directe et intuitive, se manifeste dans les pensées et les émotions qui sont bénéfiques pour nous-mêmes et pour les autres.

La solution HeartMath fournit une façon systématique d'activer et de développer consciemment cette intelligence du cœur. Avec cette solution, nous pouvons apprendre à étendre notre conscience et à rendre notre vie plus cohérente. Bref, nous pouvons dépasser le stade du cerveau.

Les premières explorations du cœur

Lorsque j'ai fondé l'Institute of HeartMath, en 1991, mes collègues et moi (Doc) avons entrepris une étude poussée de la recherche et de la documentation publiées sur le cœur. Ayant connu des améliorations importantes dans nos propres vies, par la pratique de l'écoute et du respect du cœur, nous avons dirigé notre curiosité vers la recherche du comment et du pourquoi du fonctionnement de ce processus. Nous nous sommes demandé : « Le cœur fonctionne-t-il tout simplement sous la direction du cerveau ou possède-t-il une intelligence quelconque qui influence notre mental et nos émotions ? » Nous voulions comprendre comment le cœur physique communique avec le corps et influence tout notre système.

Bien que les mots « cœur » et « math » soient rarement utilisés côte à côte, j'avais l'impression que cette combinaison stimulante reflétait les deux aspects les plus fondamentaux de notre travail. Le mot « cœur » a un sens pour presque tout le monde, bien sûr. Lorsque nous pensons à « cœur », nous pensons au cœur physique, de même qu'à des qualités comme la sagesse, l'amour, la compassion, le courage et la force — les aspects supérieurs de tous les êtres humains. Le mot « math » éveille également des résonances chez la plupart des gens. Dans le contexte de « HeartMath », 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 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.

Depuis des siècles, des poètes et des philosophes ont eu l'impression que le cœur est au centre de notre vie. Saint-Exupéry, peut-être l'auteur le plus spontanément gamin de notre époque, a écrit : « Voici mon secret. Il est très simple : on ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux[2]. »

Toutes les langues du monde sont remplies d'expressions en rapport avec le cœur. Nous les utilisons pour exprimer notre connaissance instinctive que le cœur est la source de nos qualités supérieures. Lorsque les gens sont sincères, nous disons souvent que leurs paroles « viennent du cœur ». Lorsqu'ils se jettent dans une activité, nous disons qu'ils le font « de tout leur cœur ». Lorsqu'ils trahissent leurs propres intérêts, nous disons qu'ils « pensent avec leur tête, et non avec leur cœur ». Et lorsqu'ils tombent dans le désespoir, nous nous inquiétons qu'ils soient devenus « écoeürés ». Même nos gestes indiquent l'importance que nous accordons au cœur. Par exemple, quand on se désigne soi-même, on désigne habituellement le cœur.

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. Si notre culture était la seule à utiliser le cœur comme métaphore pour désigner des sentiments élevés, nous pourrions considérer que ce n'est là qu'une expression particulière transmise par nos ancêtres. Cependant, au cours des siècles et 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. »

Dans plusieurs cultures anciennes, comme chez les Mésopotamiens, les Égyptiens, les Babyloniens et les Grecs, on soutenait que le principal organe capable d'influencer et de diriger nos émotions, notre moralité et notre capacité de prendre des décisions était le cœur ; et, par conséquent, ces cultures ont attaché une énorme signification émotionnelle et morale à son comportement.

Des conceptions semblables se retrouvent dans les bibles hébraïque et chrétienne, de même que dans les traditions chinoise, hindoue et musulmane. L'Ancien Testament dit, dans Proverbes 23, 7 : « Car un homme est comme les pensées de son cœur » ; ce que le Nouveau Testament développe dans Luc 5, 22 : « Pourquoi ces pensées dans vos cœurs ? » Ce ne sont là

que deux exemples. Et dans la tradition juïdique ancienne, le centre du cœur, l'une des sefirah (centres d'énergie), s'appelle *Tiferet* (beauté, harmonie, équilibre).

Dans la kabbale, le cœur est la Sphère centrale, la seule des dix à toucher toutes les autres, et elle est censée détenir la clé de la santé rayonnante, de la joie et du bien-être. L'atteinte de l'équilibre corporel est également attribuée au cœur dans les traditions yogiques, qui reconnaissent ce dernier comme étant le siège de la conscience individuelle, le centre de la vie. Dans la pratique du yoga, le cœur physique est considéré à la fois au sens littéral et au sens figuré, le guide ou « gourou » interne, et, à cette fin, bien des pratiques yogiques cultivent chez l'adepte la conscience de son propre rythme cardiaque.

Dans la médecine traditionnelle chinoise, le cœur est considéré comme étant le siège du lien entre l'esprit et le corps, formant un pont entre les deux. On dit que dans le sang du cœur loge le *shen*, que l'on peut traduire à la fois par « esprit » et par « âme ». Ainsi, l'esprit ou l'âme loge dans le cœur, et les vaisseaux sanguins sont les canaux de communication qui transportent les messages rythmiques essentiels du cœur à travers le corps, permettant à toutes ses composantes de fonctionner en synchronie. Il n'est pas étonnant, alors, que la médecine chinoise prétende que l'état de chaque organe corporel, ainsi que le fonctionnement intégral du corps dans son ensemble, puisse être évalué au moyen du pouls cardiaque.

Tandis qu'en Occident la pensée est exclusivement considérée comme une fonction du cerveau, la langue chinoise même présente une perspective différente. Les caractères chinois qui signifient « penser », « la pensée », « l'intention », « écouter », « la vertu » et « l'amour » comportent tous le caractère du « cœur ». Un dictionnaire chinois ancien décrit les « fils de soie » qui relient le cœur au cerveau. Le japonais possède deux mots distincts pour désigner le cœur : *shinzu* représente l'organe physique, tandis que *kokoro* correspond à « l'esprit du cœur [2a] ».

Toutes ces conceptions entretiennent à propos du cœur un point de vue commun : le cœur a une « intelligence » indépendante du cerveau, qui, pourtant, communique avec lui. Les cultures qui partagent ce point de vue seraient-elles toutes simplement incorrectes, peut-être pas suffisamment évoluées scientifiquement pour comprendre l'intelligence ?

Une nouvelle compréhension du cœur

Malgré les magnifiques métaphores du cœur qui émaillent les nombreuses langues du monde, la plupart d'entre nous avons appris que le cœur n'est qu'un muscle d'environ trois cents grammes qui pompe le sang et entretient la circulation jusqu'à notre mort. Quand quelque chose va mal, on embauche un technicien, appelé médecin, pour qu'il répare l'organe. Dans le pire

des cas, on fait remplacer sa pompe par celle de quelqu'un d'autre qui vient de mourir. De ce point de vue biologique, le cœur est considéré comme un rouage, dépourvu d'intelligence ou d'émotion indépendantes.

Du point de vue biologique, le cœur est d'une efficacité étonnante. Il fonctionne sans interruption durant soixante-dix à quatre-vingts ans, sans entretien ni nettoyage, sans réparation ni remplacement. Sur une période de soixante-dix ans, il bat cent mille fois par jour, environ quarante millions de fois par année, soit presque trois milliards de pulsations, au total. Il pompe huit litres de sang à la minute — plus de quatre cents litres par jour — à travers un système vasculaire de près de 100 000 kilomètres de longueur (plus de deux fois la circonférence de la Terre[3]).

Le cœur commence à battre avant la naissance, dans le fœtus, avant même la formation du cerveau. Les scientifiques ne savent pas encore exactement ce qui déclenche ce battement, mais ils utilisent le mot « autorythmique » pour indiquer qu'il s'amorce de lui-même à l'intérieur du cœur.

Lorsque le cerveau commence à se développer, il pousse de haut en bas. À partir de sa partie la plus primitive (le bulbe rachidien), les centres des émotions (l'amygdale cérébelleuse et l'hippocampe) commencent à apparaître. Les spécialistes de la recherche du cerveau savent bien que cet organe pensant pousse ensuite à partir des régions émotionnelles. Cela en dit long sur la relation entre la pensée et le sentiment. Chez le fœtus, le cerveau émotionnel se développe avant le cerveau rationnel, et le cœur commence à battre avant.

Tandis que la source du battement cardiaque est à l'intérieur même du cœur, le rythme de ce battement serait contrôlé par le cerveau, à travers le système nerveux autonome. Mais, étonnamment, le cœur n'a pas besoin d'un lien physique avec le cerveau pour continuer à battre. Par exemple, lors d'une transplantation cardiaque, les nerfs qui relient le cerveau au cœur sont sectionnés, et les chirurgiens ne savent pas encore comment les rebrancher. Cela n'empêche toutefois pas le cœur de fonctionner. Après que les chirurgiens ont implanté un cœur et rétabli son battement dans la poitrine du receveur, ce cœur continue de battre, même s'il n'a plus aucun lien avec le cerveau.

Le cerveau du cœur

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 [4]. 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.

L'amygdale cérébelleuse est une structure en forme d'amande, enfouie dans le système de traitement émotionnel du cerveau. Elle est spécialisée dans les souvenirs émotionnels forts. Le cortex est le lieu de l'apprentissage et du raisonnement. Il nous aide à résoudre des problèmes et à distinguer le bien du mal. L'amygdale cérébelleuse, le thalamus et le cortex fonctionnent étroitement ensemble. Lorsque arrive une nouvelle information, l'amygdale cérébelleuse en évalue l'importance émotionnelle. Elle cherche des associations, comparant ce qui, dans la mémoire émotionnelle, est familier à cette nouvelle information provenant du cerveau. Puis elle communique avec le cortex afin de déterminer les actions appropriées [5].

La découverte que le cœur a son propre système nerveux — un « cerveau » qui affecte l'amygdale cérébelleuse, le thalamus et le cortex — permet d'expliquer ce que les physiologistes John et Beatrice Lacey, du Fels Research Institute, ont compris dans les années 70. À l'époque, on savait que le système nerveux du corps reliait le cœur au cerveau, mais les scientifiques présumaient que le cerveau prenait toutes les décisions. La recherche des Lacey a montré qu'il n'en était pas ainsi.

Les Lacey ont découvert que, lorsque le cerveau envoyait des « ordres » au cœur à travers le système nerveux, le cœur n'obéissait pas automatiquement. Il réagissait plutôt comme s'il avait sa logique propre. Parfois, lorsque le cerveau envoyait un signal d'excitation au corps en réaction à des stimuli, le battement cardiaque accélérail en conséquence. Mais souvent, en réalité, il ralentissait, tandis que les autres organes réagissaient par l'excitation. La sélectivité de la réaction du cœur indiquait qu'il ne réagissait pas d'une façon purement mécanique à un signal du cerveau. La réaction du cœur semblait plutôt dépendre de la nature de la tâche particulière à effectuer *et du type de traitement mental qu'elle exigeait*.

Encore plus étonnant, les Lacey découvrirent que le cœur semblait renvoyer des messages au cerveau que celui-ci non seulement comprenait, mais exécutait. Et il semblait que ces messages du cœur pouvaient vraiment influencer le comportement d'une personne.

Les Lacey et d'autres découvrirent que nos battements cardiaques ne sont pas seulement les vibrations mécaniques d'une pompe appliquée, mais un *langage intelligent* qui influence de façon importante notre façon de percevoir et de réagir. Par la suite, d'autres chercheurs découvrirent également que les battements rythmiques du cœur se transforment en impulsions neuronales qui affectent directement l'activité électrique des centres cérébraux supérieurs — ceux qui sont engagés dans le traitement cognitif et émotionnel [7-9].

Dans les années 70, les idées des Lacey étaient controversées. Cependant, même à l'époque, des penseurs avant-gardistes saisirent la profondeur et la portée de ces découvertes. En 1977, le docteur Francis Waldrop,

alors directeur du National Institute of Mental Health, affirma, dans un article évaluant le travail des Lacey, qu'« à long terme, leur recherche pourrait bien nous en dire long sur ce qui fait de chacun de nous une personne entière, et suggérer des techniques pouvant ramener à la santé une personne en détresse [10] ».

L'un de nos buts, en poursuivant la solution HeartMath, était de pousser le travail des Lacey encore plus loin. Ils avaient établi la capacité du cœur à « penser tout seul », en fait, dans certaines circonstances. Nous voulions comprendre comment le cœur formule sa logique et influence le comportement.

Qu'est-ce que l'intelligence ?

Depuis des décennies, les chercheurs essaient de comprendre la nature de l'intelligence. Les premiers tests de mesure du Q.I. ont été conçus, au début du vingtième siècle, afin de mesurer l'intelligence en tant que capacité cognitive et intellect, et nos systèmes éducatifs ont été réglés de façon à permettre le développement des deux. Parce qu'on a trouvé que les résultats de ces tests n'augmentaient pas beaucoup entre la garderie et l'âge adulte, quelle que fût la quantité d'éducation reçue, beaucoup d'experts en Q.I. ont déclaré que l'intelligence était héréditaire et ne pouvait être changée. Ils ont approuvé des estimations largement différentes du caractère héréditaire de l'intelligence, allant de 40 % à 80 % [11].

Puis, en 1985, Howard Gardner publia sa recherche sur les « intelligences multiples » dans son livre *Frames of Mind*, qui contestait nos idées reçues à propos de l'intelligence. Gardner détermina que l'intelligence était bien plus que le simple intellect. Il avança que le système humain avait plusieurs genres d'intelligences distincts, comme le logique-mathématique, le spatial, le musical, le corporel-kinesthésique, l'intrapersonnel (associé à la connaissance de soi) et l'interpersonnel (associé à la connaissance des autres). La recherche de Gardner amena beaucoup de gens à réexaminer la vision traditionnelle de l'intelligence en tant que construction unidimensionnelle et à reconsidérer les facteurs qui déterminent le succès personnel, social et professionnel[12]. Ses découvertes incitèrent les éducateurs à créer de nouveaux programmes scolaires pour aider les enfants à apprendre au moyen de leur intelligence dominante. Par exemple, les enfants dotés d'une forte intelligence corporelle-kinesthétique apprennent les mathématiques en utilisant des jeux physiques et des mouvements, afin d'augmenter la capacité d'apprentissage, la compréhension et la mémorisation.

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 « intrapersonnelles » et interpersonnelles. La définition

de l'intelligence émotionnelle de Mayer et Salovey comprend cinq domaines : connaître ses émotions ; gérer ses émotions ; se motiver ; reconnaître les émotions des autres ; gérer ses relations [13]. Le développement de l'intelligence émotionnelle implique la conscience de soi, qui consiste à « prendre conscience de notre humeur et de nos pensées à propos de notre humeur [11] ».

En 1985, Reuven Bar-On, un psychologue clinique et professeur de médecine à l'école de médecine de l'université de Tel Aviv, a inventé l'expression « quotient émotionnel » (ou « Q.E. »). Bar-On consacra plus de quinze années de recherche au développement d'un test psychologique formel ayant pour but de mesurer l'intelligence émotionnelle des gens. À partir de sa recherche et de ses résultats, il résuma comme suit les qualités qui contribuent à l'intelligence émotionnelle :

On croit que les individus ayant la plus grande intelligence émotionnelle sont ceux qui sont capables de reconnaître et d'exprimer leurs émotions, qui possèdent une vision positive d'eux-mêmes, et sont capables d'actualiser leurs capacités potentielles et de mener une vie plutôt heureuse ; ils sont capables de comprendre la façon dont les autres se sentent et de créer et d'entretenir des relations interpersonnelles mutuellement satisfaisantes et responsables, sans devenir dépendants des autres ; ils sont généralement optimistes, flexibles, réalistes, et réussissent assez bien à résoudre des problèmes et à affronter le stress sans perte de contrôle [14].

En 1996, Daniel Goleman publia son livre révolutionnaire *L'intelligence émotionnelle*. Sa recherche exhaustive confirmait que le succès, dans la vie, est fondé davantage sur notre capacité intellectuelle, et qu'un manque de succès est le plus souvent dû à notre mauvaise gestion des émotions. Sa recherche permet d'expliquer pourquoi de nombreux individus dotés d'un Q.I. élevé échouent, tandis que d'autres ayant un Q.I. modeste remportent un succès exceptionnel. Selon Goleman, la bonne nouvelle, concernant l'intelligence émotionnelle, c'est que, à la différence du Q.I., elle peut être développée et augmentée tout au long de la vie.

Dans son livre, Goleman dit que l'a b c de l'intelligence émotionnelle comprend « la conscience de soi, le fait de voir les liens entre les pensées, les sentiments et les réactions ; le fait de savoir si ce sont les pensées ou les sentiments qui dirigent une décision ; le fait de voir les conséquences des autres possibilités ; et le fait d'appliquer ces aperçus aux choix ».

Pour bien des gens, ce niveau de perception vive est bien difficile à exercer. Dans notre vie trépidante d'aujourd'hui, comment nous arrêter pour déceler tous ces facteurs subtils ? Comment pouvons-nous trouver

l'intelligence émotionnelle au milieu d'un argument ou d'une importante négociation commerciale — une situation où l'on joue gros et dans laquelle on doit faire des choix rapidement ? Et comment augmenter l'intelligence émotionnelle dans l'ensemble de notre société ? « La question, dit Goleman, c'est comment amener l'intelligence à nos émotions — et la civilité à nos rues et la sollicitude à notre vie communautaire [11] ? »

Cultiver l'intelligence du cœur

La réponse, c'est de cultiver l'intelligence du cœur. 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 [15]. 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.

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 [9, 16, 17]. Ces techniques forment l'essentiel de la solution HeartMath.

À suivre ...

Commande postale :
Canada: www.ada-inc.com ; Europe : www.dgdiffusion.com