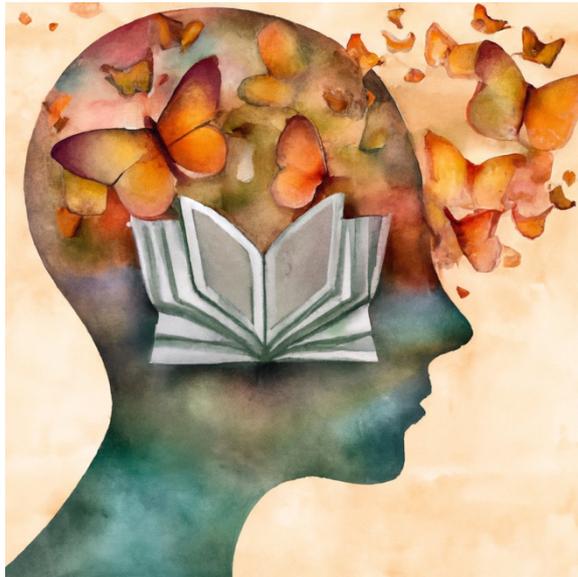




**Boostez votre Bien-être :**  
Cohérence Cardiaque et Émotions Positives



**P.I. CONSEIL**



Parce que la cohérence cardiaque est bien plus qu'une simple technique respiratoire<sup>1</sup>, chez PI Conseil, nous vous proposons d'ajouter des émotions positives<sup>2</sup> et de prendre le temps de les ressentir. En effet de nombreuses études scientifiques ont prouvé l'intérêt des émotions positives sur la santé d'une part et de la cohérence cardiaque<sup>3</sup> d'autre part. Leur combinaison présentent de nombreux bienfaits reconnus sur le plan psychophysiologique comme :

- Amélioration de la santé mentale
- Réduction du stress et de l'anxiété
- Renforcement du système immunitaire
- Augmentation de la résilience face aux difficultés
- Amélioration des relations sociales
- Amélioration des performances cognitives
- Augmentation de la créativité

Pour vous en persuader, nous avons :

- Exagéré de manière pédagogique<sup>4</sup> l'intensité des émotions positives
- Fabriqué un véritable kaléidoscope de 30 textes pour tous les âges, inspirés d'auteurs et penseurs célèbres
- Donné la possibilité de prendre conscience de toutes ces émotions positives pour soi, pour l'autre et pour le monde

---

<sup>1</sup> La cohérence cardiaque selon PI Conseil et l'Institut HeartMath, est une méthode qui combine la pratique d'une respiration cohérente avec des techniques de régulation d'intensité émotionnelle pour aider les individus à atteindre un état de cohérence cardiaque plus rapidement et plus efficacement.

<sup>2</sup> La bienveillance, la joie, l'intérêt pour soi et pour les autres, le courage

<sup>3</sup> cf publications scientifiques mentionnées aux chapitres 31 et 32.

<sup>4</sup> Exagérer l'intensité de sentiments permet un meilleur ressenti

Conseils de lecture : Choisissez un texte en fonction de vos envies. Posez-vous les questions à chaque fin de chapitre : « Comment je me sens ? Qu'est-ce que je ressens ? »

Si vous avez aimé, prenez le temps de le relire et de surligner ce qui vous plait. Il vous apportera ainsi de plus en plus de calme, de sérénité.

En vous souhaitant un merveilleux Noël 2023.

Claude DEGLON



# Le Kaléidoscope

1.	La cohérence cardiaque pour ceux qui manquent de temps.....	6
2.	Quand l'harmonie cultive notre bien-être.....	7
3.	Hymne du cœur inspiré par Victor Hugo.....	9
4.	Conte de Noël Intérieur .....	12
5.	Une Nuit magique de Noël.....	14
6.	Une prière silencieuse pour l'âme. ....	16
7.	L'amour des amants .....	20
8.	L'amour maternel pour son enfant .....	22
9.	Un voyage enchanté avec les yeux de notre enfant intérieur.....	24
10.	Une exploration de l'émotion à la manière de Blaise Pascal.....	27
11.	Chemin de justice et de paix inspiré par Martin Luther King .....	29
12.	Vers la Paix Intérieure et la Non-Violence inspiré par Gandhi .....	32
13.	Une poésie de l'âme à la façon de Ronsard.....	36
14.	L'épopée intérieure à la manière de Victor Hugo .....	38
15.	L'émotion et la cohérence dansent, inspiré par Charles Baudelaire .....	40
16.	HAIKU I.....	41
17.	HAIKU II.....	42
18.	La leçon des animaux du coeur inspiré par Jean de La Fontaine .....	44
19.	Le conte du battement magique inspiré par les frères Grimm .....	46
20.	La quête féérique inspirée par Hans Christian Andersen .....	48
21.	La révolte intime contre l'absurdité inspiré par Albert Camus.....	51
22.	Une symphonie de bienveillance inspiré par Paul Claudel.....	52
23.	Les mystères du cœur inspiré par Saint-Exupéry.....	54
24.	Un voyage poétique en Provence inspiré par Jean Giono.....	56
25.	La Douceur Provençale et l'Élégance inspiré par Alphonse Daudet.....	58
26.	Une Symphonie pastorale inspiré par Marcel Pagnol.....	60
27.	L'Amour Bienveillant inspiré par Balzac .....	62
28.	La cohérence cardiaque dans la comédie humaine à la manière d'Hervé Bazin.....	64
29.	Danser aux battements de notre cœur inspiré par Paulo Coelho.....	66
30.	Une pièce magistrale où l'émotion positive est la protagoniste selon Shakespeare .....	68
31.	Validations scientifiques des bénéfices des émotions positives sur la santé.....	70
32.	Validations scientifiques des bénéfices de la cohérence cardiaque .....	72
33.	Glossaire .....	74



Cohérence cardiaque  
et  
Émotions positives

Une formule gagnante

## 1. La cohérence cardiaque pour ceux qui manquent de temps



La cohérence cardiaque, véritable harmonie entre le cœur et la respiration, offre une symphonie bienfaisante pour l'âme et le corps. Lorsque nous nous plongeons dans cette pratique, une vague d'émotions positives vient caresser notre être intérieur. C'est comme si chaque battement du cœur jouait une mélodie apaisante, créant une résonance qui s'étend à travers tout notre être.

Cette expérience sensorielle génère un sentiment agréable, une douceur intérieure qui enveloppe notre essence. C'est le doux murmure de la sérénité, une note mélodieuse qui résonne au plus profond de notre être. Dans cet état de cohérence cardiaque, nos pensées prennent une teinte lumineuse, teintée d'intérêt bienveillant pour soi et le monde qui nous entoure.

Les frontières de l'égo s'effacent doucement, laissant place à une connexion plus profonde avec notre être intérieur et avec autrui. Les pensées s'ouvrent telles des fleurs au lever du soleil, déployant des pétales de compréhension et d'empathie. Cette bienveillance envers soi-même se transforme naturellement en une attitude positive envers le monde.

C'est ainsi que la cohérence cardiaque devient une passerelle vers des comportements empreints de bienveillance. Le cœur régulé inspire des gestes empreints d'amour, des actes qui résonnent comme des vagues bienfaisantes, créant un impact positif dans le monde qui nous entoure. En embrassant la cohérence cardiaque, nous tissons un fil d'harmonie entre notre propre bien-être émotionnel et la compassion envers autrui, créant ainsi une symphonie d'amour et de bonté dans le tissu même de notre existence.

## 2. Quand l'harmonie cultive notre bien-être



La cohérence cardiaque, souvent décrite comme une danse harmonieuse entre la respiration et les battements du cœur, émerge comme une clé puissante pour cultiver le bien-être émotionnel. Plongeons dans les profondeurs de cette pratique pour découvrir les multiples facettes de ses bienfaits, en mettant particulièrement l'accent sur la manière dont une émotion positive peut devenir la pierre angulaire d'un changement profond et durable dans notre relation avec nous-mêmes et le monde qui nous entoure.

Au cœur de la cohérence cardiaque réside la synchronisation délicate entre la respiration et le rythme cardiaque. Cette pratique régulière crée un état physiologique optimal, où le système nerveux autonome atteint un équilibre harmonieux entre ses deux branches du système nerveux autonome, le sympathique et le parasympathique. Ce point d'équilibre est souvent accompagné d'une sensation de calme et de paix intérieure.

Lorsque nous nous engageons dans la cohérence cardiaque, notre cœur et notre respiration entrent en communion, tissant une toile d'énergie positive à travers notre corps. Ce ballet intérieur déclenche une cascade d'émotions positives, transformant notre état d'esprit de manière tangible. Les battements réguliers du cœur deviennent la pulsation d'une musique apaisante, conduisant notre esprit vers des hauteurs de tranquillité.

Au cœur de ces émotions positives se trouve un sentiment agréable qui s'infiltré dans chaque fibre de notre être. C'est une sensation chaleureuse et réconfortante, comme un rayon de soleil qui perce à travers les nuages. Ce sentiment agréable n'est pas éphémère ; il s'installe et établit sa résidence au plus profond de notre être, colorant notre perception du monde qui nous entoure.

C'est dans cet état d'émotion positive que naissent des pensées d'intérêt bienveillant, à la fois envers soi-même, les autres et le monde. Les pensées s'épanouissent comme des fleurs dans un jardin intérieur, nourries par la lumière de la positivité. On commence à percevoir sa propre existence avec une clarté nouvelle, une compréhension douce de ses propres besoins et aspirations.

Les pensées bienveillantes s'étendent également au-delà de soi, créant une connexion profonde avec le monde qui nous entoure. Dans cet état d'harmonie intérieure, notre perspective s'élargit, embrassant la diversité et la complexité du tissu de la vie. On devient plus enclin à percevoir les défis des autres avec empathie, à partager les joies et à cultiver une compréhension mutuelle.

Mais les bienfaits de la cohérence cardiaque ne s'arrêtent pas à la sphère des pensées. Ils se manifestent également à travers des comportements de bienveillance. Lorsque notre cœur bat en harmonie avec notre souffle, nos actions reflètent cette cohérence intérieure. La



bienveillance envers soi-même devient la source d'où jaillissent des gestes d'amour-propre, de soins personnels et d'estime de soi.

De même, cette bienveillance s'étend naturellement aux autres. Les comportements de bienveillance deviennent une seconde nature, des expressions spontanées de gentillesse et de compréhension envers nos semblables. La cohérence cardiaque devient ainsi un catalyseur puissant pour la création d'un environnement social empreint de compassion et de solidarité.

Il est fascinant de constater comment cette pratique relativement simple, centrée sur la régulation de la respiration et des battements cardiaques, peut déclencher une transformation aussi profonde. La cohérence cardiaque devient un art de vivre, une manière d'embrasser chaque instant avec une conscience aiguë et une ouverture du cœur.

La cohérence cardiaque offre bien plus qu'une simple régulation physiologique ; elle ouvre les portes d'une expérience émotionnelle riche et positive. En cultivant des émotions positives, elle crée un terreau fertile pour des pensées bienveillantes envers soi-même et le monde. Ces pensées, à leur tour, se matérialisent en comportements de bienveillance, tissant un réseau de connexion humaine empreint de compassion et d'amour. Ainsi, la cohérence cardiaque émerge comme une véritable fontaine de bien-être, irriguant notre existence de l'intérieur vers l'extérieur.

## 8. L'amour maternel pour son enfant



Dans le doux cocon de la cohérence cardiaque, l'émotion positive s'éveille comme une berceuse, tissant une mélodie intime entre une mère et son enfant. Chaque battement du cœur devient une caresse maternelle, chaque respiration, un souffle d'amour. L'émotion positive, telle une mère bienveillante, génère un sentiment agréable qui nourrit des pensées d'intérêt pour soi et le monde. De ces pensées naissent des comportements de bienveillance, une étreinte chaleureuse qui enveloppe l'âme de douceur et de soin.

Au commencement de cette aventure intérieure, l'émotion positive se déploie comme une lumière douce dans la chambre du cœur. Chaque battement, rythmé comme une berceuse, résonne avec la tendresse d'une mère qui câline son enfant. La cohérence cardiaque devient ainsi une étreinte, un doux murmure qui apaise l'âme, créant un espace où chaque émotion positive est accueillie avec la bienveillance d'une mère aimante.

Comme une mère qui observe son enfant avec un regard empreint d'amour, l'émotion positive devient la gardienne attentive du bien-être intérieur. Chaque sentiment agréable est une étincelle de joie, une lueur qui illumine le visage intérieur. La cohérence cardiaque, dans cette perspective maternelle, offre un refuge, un lieu où chaque émotion positive est reconnue, célébrée et intégrée comme une partie précieuse de l'être.

L'émotion positive, dans ce contexte, devient la source d'un sentiment agréable qui baigne l'âme comme une pluie nourrissante. Chaque battement du cœur devient une goutte d'amour maternel, chaque respiration, une brise légère qui transporte les parfums délicats de la bienveillance. La cohérence cardiaque devient la danse subtile entre le cœur et l'émotion positive, créant un climat intérieur où chaque instant est imprégné de douceur et de réconfort.

L'intérêt pour soi-même, dans cette démarche, prend la forme d'une mère qui observe son enfant grandir avec une fascination aimante. Les pensées d'intérêt bienveillant sont comme des caresses mentales, des mots doux murmurés à l'âme. La cohérence cardiaque devient le berceau de ces pensées, un espace sécurisé où chaque pensée bienveillante est nourrie et renforcée, grandissant comme un jardin intérieur épanoui.

Chaque pensée d'intérêt bienveillant devient une lettre d'amour que la mère intérieure adresse à elle-même. Inspirée par la sagesse intuitive d'une mère, chaque pensée réconfortante devient une main tendue vers l'enfant intérieur, l'invitant à s'épanouir et à s'émerveiller devant la beauté qui réside en lui. La cohérence cardiaque devient ainsi la plume qui trace ces lettres, une expression délicate d'amour-propre qui s'épanouit comme un bouquet de tendresse.

L'intérêt pour soi-même, dans cette perspective maternelle, est un acte d'amour quotidien, une célébration de chaque accomplissement, aussi petit soit-il. La cohérence cardiaque devient la scène où chaque acte d'amour-propre est joué avec la solennité d'une cérémonie



maternelle. Chaque battement du cœur, dans cette danse d'acceptation, devient un pas vers une estime de soi plus profonde et plus authentique.

La mère intérieure, guidée par la cohérence cardiaque, oriente ensuite son regard vers le monde avec les yeux empreints d'une bienveillance innée. Les pensées bienveillantes se tournent vers l'extérieur, telles des bras maternels qui s'étendent pour envelopper le monde dans une étreinte chaleureuse. La cohérence cardiaque devient le prisme qui transforme chaque regard en une vision empreinte de compassion.

L'intérêt pour le monde, dans cette perspective maternelle, devient une extension naturelle de l'amour qui coule du cœur. Les pensées bienveillantes deviennent des souhaits de paix, des prières silencieuses pour le bien-être de tous. La cohérence cardiaque devient ainsi la caisse de résonance qui amplifie ces pensées, les transformant en énergies bienfaisantes qui se propagent comme des ondes apaisantes dans le grand océan de la vie.

Les comportements de bienveillance, guidés par cette mère intérieure inspirée par la cohérence cardiaque, deviennent alors des actes d'amour en action. Chaque geste de bonté est une manifestation concrète de l'amour qui réside dans le cœur. La cohérence cardiaque devient ainsi la baguette magique qui transforme chaque intention bienveillante en un acte concret de tendresse, de compréhension et de soutien envers le monde.

Dans cet état de cohérence cardiaque, les comportements de bienveillance deviennent une danse harmonieuse entre l'individu et le monde, une chorégraphie d'amour qui transcende les frontières et les différences. Chaque acte de gentillesse devient une pièce de puzzle qui contribue à l'édification d'un monde empreint de douceur et de compréhension. La cohérence cardiaque devient ainsi le maestro qui dirige cette symphonie d'amour bienveillant.

A la manière d'une mère à son enfant, la cohérence cardiaque devient une expérience d'amour inconditionnel envers soi-même et le monde. Elle enseigne que l'émotion positive, quand elle est cultivée avec régularité, génère un sentiment agréable qui nourrit des pensées d'intérêt bienveillant. Ces pensées, à leur tour, se transforment en comportements de bienveillance, créant un cycle d'amour qui émane du cœur. Chaque battement du cœur, chaque respiration, devient une expression de cet amour maternel intérieur, une berceuse douce qui accompagne chaque pas sur le chemin de la vie. La cohérence cardiaque, à la manière d'une mère aimante, rappelle que chaque individu est digne d'amour et de soin, et que cet amour, une fois cultivé, peut rayonner vers le monde, créant ainsi une toile d'affection qui relie tous les cœurs dans une étreinte tendre et universelle.

## 18. La leçon des animaux du coeur inspiré par Jean de La Fontaine



Sous le ciel étoilé du cœur, une fable s'ébauche, tissée des bienfaits de la cohérence cardiaque, un poème à la manière de Jean de La Fontaine. C'est l'épopée d'une émotion positive, douce compagne du cœur, qui, telle une mélodie apaisante, engendre un sentiment agréable, fait fleurir des pensées d'intérêt pour soi et le monde, et enfin, inspire des comportements de bienveillance, comme autant de leçons dans la grande comédie de l'âme.

### *Le Lièvre de l'Émotion Positive*

Il était une fois, dans le vaste bosquet du cœur,  
 Un lièvre d'émotion, agile, bondissant de ferveur.  
 Son pelage brillait des nuances de félicité,  
 Chaque battement, une note dans sa symphonie chantée.  
 L'émotion positive, ce lièvre vif et léger,  
 Semait des graines de bonheur, dans le sol sacré.  
 Chaque bond était une invitation,  
 À danser avec la cohérence, une parfaite résonance.

### *Le Rossignol du Sentiment Agréable*

Dans la clairière du cœur, le rossignol chantait,  
 Un sentiment agréable, douce mélodie, il semait.  
 Chaque trille, chaque chant de divine allégresse,  
 Éveillait l'âme à la paix, à une douce ivresse.  
 Le sentiment plaisant, tel le rossignol enchanteur,  
 Colorait chaque battement, chaque pulsation d'heure.  
 La cohérence cardiaque, chef d'orchestre discret,  
 Dirigeait cette symphonie où le bonheur recelait son secret.

### *Le Renard des Pensées d'Intérêt*

Sous l'ombre des chênes, le renard s'éveillait,  
 Des pensées d'intérêt, comme des trésors, il cueillait.  
 A Chaque idée sa pépite, à chaque pensée sa perle,  
 La cohérence cardiaque, une fontaine de pensées qui perlent.  
 Le renard, rusé goupil, explorateur de l'âme,  
 Découvrait de la bienveillance la rassurante flamme.  
 Chaque regard portait la lueur d'une compréhension,

Les pensées d'intérêt, une clef vers de douces connexions.

*Le Corbeau de l'Intérêt pour le Monde*

Au sommet des collines, le corbeau observait,  
L'intérêt pour le monde, tel un sage, il cultivait.  
Chaque vol, pour lui, était une exploration,  
Vers des horizons nouveaux, une véritable révélation.  
L'intérêt pour le monde, ce corbeau philosophe,  
Ouvrait les yeux de l'âme, loin de toute catastrophe.  
La cohérence cardiaque, boussole intérieure,  
Guidait le dit corbeau vers une quête intérieure.

*La Fourmi des Comportements de Bienveillance*

Au beau milieu des fleurs, la fourmi diligente,  
Tissait des comportements, avec soin, exigence.  
Chaque acte, pour elle, était une construction,  
Les gestes de bienveillance, une pure dévotion.  
Les comportements de bienveillance, petites graines semées,  
Récoltaient une moisson d'amour, une douce vérité.  
La cohérence cardiaque, maître d'œuvre du cœur,  
Dirigeait cette pièce où la bienveillance était l'acteur majeur.

*La Leçon des Animaux du Cœur*

Ainsi, dans le jardin secret du cœur, l'émotion positive danse,  
Un ballet enchanteur où chaque battement est romance.  
La cohérence cardiaque, guide sage et subtil,  
Conduit chaque animal du cœur vers un destin facile.  
Le lièvre, le rossignol, le renard, le corbeau, la fourmi,  
Chacun à sa manière, incarne une leçon de l'infini.  
Bienveillance, paix, amour, des valeurs éternelles,  
Sculptées dans le marbre du cœur, écho des fables nouvelles.

La cohérence cardiaque s'avère une fontaine,  
D'où jaillit une eau pure, une douce émotion qui entraîne.  
Un poème vivant, à la manière de La Fontaine,  
Où chaque battement est une leçon sereine.  
Que cette histoire, tissée de vers, résonne en chacun,  
Comme un écho bienfaisant, un chant très opportun.  
Car dans le livre du cœur, écrit en cohérence et en vers,  
Chaque page est une invitation à aimer, vivre, être sincère.



## Claude DEGLON

Dirigeant de PI Conseil

Expert de la cohérence cardiaque  
en collaboration avec l'Institut HeartMath  
dans le domaine de l'entreprise  
depuis plus de 20 ans

### Au sein de l'Entreprise

- Directeur de projet de changement  
pour les personnes  
et les organisations
- Spécialiste en psychophysiologie  
appliquée à la performance économique
- Expert en développement personnel  
de Dirigeants
- Auteur de livres  
pour les entreprises et le grand public  
<https://www.editions-retz.com/claude-deglon.html>  
<https://boutique-coherence-cardiaque.fr/36-livres-telechargeables>

## 33. Glossaire

### A

#### **amour-propre**

Sentiment vif qu'un être a de sa dignité et de sa valeur personnelle. (cf Dictionnaire Le Robert), 8

### B

#### **bien-être émotionnel**

Le bien-être émotionnel fait référence à notre capacité à gérer nos émotions de manière saine et équilibrée, 7

### C

#### **catalyseur**

Substance qui augmente la vitesse d'une réaction chimique sans paraître participer à cette réaction. Selon Dictionnaire Larousse, 8

#### **cohérence cardiaque**

Technique de respiration qui vise à réguler le rythme cardiaque et à améliorer la santé globale, 2

### E

#### **égo**

L'égo est un terme utilisé pour décrire notre sens de soi, notre identité et notre estime de soi, 6

#### **émotions positives**

Les émotions positives sont des sentiments agréables et plaisants que nous ressentons. Elles peuvent inclure la joie, le bonheur, l'amour, l'excitation et la satisfaction, 2

#### **estime de soi**

L'estime de soi est la façon dont nous nous percevons et nous valorisons en tant qu'individus, 8

#### **état d'esprit**

L'état d'esprit fait référence à la façon dont une personne pense et se sent à un moment donné, 7

#### **expérience sensorielle**

L'expérience sensorielle est la façon dont nous percevons le monde à travers nos sens, 6

### P

#### **plan psychophysiologique**

Le plan psychophysiologique est une approche qui étudie les liens entre l'esprit et le corps, 2

### R

#### **régulation d'intensité émotionnelle**

capacité de contrôler et de gérer nos émotions afin de les maintenir à un niveau approprié, 2

#### **respiration cohérente**

La respiration cohérente est une technique de respiration qui consiste à ressentir une respiration confortable pour favoriser le bien-être., 2

### S

#### **système nerveux autonome**

Le système nerveux autonome est une partie du système nerveux qui contrôle les fonctions automatiques du corps, telles que la respiration, la digestion, la fréquence cardiaque et la pression artérielle, 7

Cet ouvrage a été réalisé par PI CONSEIL  
252, rue d'Épidaure  
34000 MONTPELLIER  
Tel: 046 70 70 888

Email : [contact@pi-conseil.fr](mailto:contact@pi-conseil.fr)  
[www.coherence-coeur.com](http://www.coherence-coeur.com) - [boutique-coherence-cardiaque.fr](http://boutique-coherence-cardiaque.fr)  
[www.pi-conseil.fr](http://www.pi-conseil.fr)

Images générées par IA

à l'exception de la photo de Victor Hugo prise par Nadal

« Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

Dépôt légal : 4<sup>ème</sup> trimestre 2023

ISBN : 978-2-9581722-1-3

