



LE LIVRET DU FILM

Six respirations par minute

Comprendre ce que six souffles par minute font au cœur et au cerveau, puis tenir le geste une semaine.

STRESS, ÉMOTIONS & ESPRIT • L'ESPRIT DANS LE CORPS • FILM DE 10 MIN

Ce que ce film vous fait comprendre

Quatorze heures, le couloir, la porte de la réunion : la gorge se serre, le cœur tape, le souffle reste bloqué en haut de la poitrine, et rien ne menace. Le film suit ce moment jusque dans le corps, puis regarde le geste le plus simple pour reprendre la main : ralentir le souffle à six respirations par minute. Il explique pourquoi six et pas dix, la fréquence de résonance décrite par Paul Lehrer, ce que les méta-analyses ont mesuré sur l'anxiété, comment se pratique le protocole trois, six, cinq du Dr David O'Hare, et ce que cinq minutes ne promettent pas. Ce livret garde les chiffres avec leurs sources et vous donne un carnet : les étapes du geste, un journal de pratique et les moments où accrocher les séances.

- 01 L'anxiété est une alarme utile ; l'Inserm compte près d'un adulte sur cinq qui connaîtra un trouble anxieux dans sa vie.
- 02 Le cœur parle au cerveau autant que l'inverse ; la respiration est la seule fonction à la fois automatique et volontaire.
- 03 À six par minute, environ 0,1 hertz, le souffle et le réflexe de la pression du sang s'accordent : la fréquence de résonance.
- 04 Le protocole trois, six, cinq du Dr O'Hare : trois fois par jour, six respirations par minute, cinq minutes.
- 05 Goessl et ses collègues (2017) ont réuni 24 études : sur le stress et l'anxiété, l'effet est de 0,8, un effet net.
- 06 La cohérence est un état que l'on induit quelques minutes ; le geste n'efface pas l'anxiété, il aide à mieux la porter.

SOMMAIRE

- 01 Quatorze heures, la gorge qui se serre
- 02 Une alarme qui sonne sans incendie
- 03 Le cœur parle aussi au cerveau
- 04 Pourquoi six, et pas dix
- 05 Le dos droit, le ventre libre
- 06 Trois, six, cinq, comme les dents
- 07 Ce que les études ont mesuré
- 08 Une minute dans le couloir
- 09 Ce que cinq minutes ne promettent pas
- 10 C'est simple, mais j'oublie
- Lexique
- Le carnet des trois séances
- Questions fréquentes
- Sources

Quatorze heures, la gorge qui se serre

Un couloir, une porte, une réunion redoutée : le corps réagit comme devant un vrai danger, alors que le danger n'existe pas.

Il est presque quatorze heures et la réunion que vous redoutez commence dans quelques minutes. Debout dans le couloir, vous sentez la gorge se serrer, le cœur battre un peu trop vite, le souffle rester coincé en haut de la poitrine. Rien, autour de vous, ne menace. Le corps, pourtant, s'est mis en état d'alerte.

Le Dr Juliette Hazart, médecin addictologue et nutritionniste, décrit ce mécanisme sans détour : l'être humain est capable de se mettre en état de stress dans un environnement parfaitement sûr, par la seule force des pensées et des émotions. Il suffit de se projeter dans un scénario noir ou de se rappeler un moment douloureux pour déclencher dans le corps les mêmes effets qu'une menace réelle. Ce sont les pensées qui appuient sur l'alarme, et l'alarme ne fait pas la différence.

Anxiété, angoisse, stress : ces mots font partie de la vie de tous les jours, et la question qui revient est de savoir si l'on peut reprendre la main dessus. Le film regarde un geste qui tient en cinq minutes, six respirations par minute : ce qu'il fait dans le corps, ce que les études en ont mesuré, et ce qu'il ne promet pas. Le couloir de quatorze heures servira de fil rouge jusqu'au dernier chapitre.

Le danger n'existe pas. Le corps réagit comme s'il était là.

À retenir

Image du film · chapitre 1

LE FIL ROUGE DU FILM

Une réunion à quatorze heures, un couloir, une gorge serrée. Le film part de ce moment ordinaire et y revient à la fin, avec une minute de souffle en plus. Entre les deux : le mécanisme, le geste, les mesures.

Une alarme qui sonne sans incendie

L'anxiété est une réponse normale du corps; le problème commence quand elle se déclenche sans raison, de plus en plus souvent, et que le souffle s'y prend.

Cette réaction n'est ni une faiblesse ni un défaut. L'Inserm décrit l'anxiété comme un phénomène physiologique naturel, la réponse du corps à un danger ou à un stress : le cœur s'accélère, la transpiration monte, la respiration se fait parfois difficile. Une alarme est faite pour sonner, et une alarme qui sonne devant un vrai danger fait son travail.



Image du film · chapitre 2

Le problème commence quand elle sonne sans incendie, et de plus en plus souvent. On parle alors de trouble anxieux. D'après le dossier de l'Inserm consacré à ces troubles (2021), à peu près 21 % des adultes en présenteront un au cours de leur vie, et la fréquence est deux fois plus élevée chez les femmes que chez les hommes. Une personne sur cinq : dans un bureau de dix personnes, deux connaîtront cette alarme dérégulée à un moment de leur vie.

Le souffle est au cœur de ce mécanisme avant même d'être un remède. Une personne anxieuse respire vite et haut; elle a l'impression de manquer d'air, alors elle respire encore plus vite, et cette hyperventilation nourrit la sensation de panique. La respiration devient de plus en plus difficile à mesure que l'on cherche à la reprendre. C'est ce cercle que le film propose d'ouvrir, par le chemin même qui l'a fermé : le souffle.

LE CHIFFRE À GARDER

Près d'un adulte sur cinq (21 %) connaîtra un trouble anxieux au cours de sa vie, deux fois plus souvent chez les femmes que chez les hommes (Inserm, dossier Troubles anxieux, 2021).

Le cœur parle aussi au cerveau

Que le cerveau fasse battre le cœur plus vite, tout le monde l'a senti; que le cœur renseigne le cerveau en retour, on le sait moins, et c'est là que le souffle entre en jeu.

Que l'émotion agisse sur le cœur, chacun l'a éprouvé : une colère ou une joie, et le rythme s'emballe. Le Dr Hazart rappelle ce que l'on appréhende moins : l'effet inverse existe aussi. Le cœur envoie lui-même des signaux au cerveau et l'influence. La route entre les deux se prend dans les deux sens.

Cela change la question. Le cerveau anxieux fait s'emballer le cœur, mais un cœur qui se calme renseigne le cerveau et lui dit que la situation se détend. Reste à savoir comment agir sur le cœur, puisqu'on ne lui commande pas de ralentir quand l'angoisse monte. Essayez, dans le couloir, de lui en donner l'ordre : il n'obéit pas.

Le Dr David O'Hare, médecin généraliste, répond par la respiration. Cette régulation échappe en grande partie à la volonté, écrit-il, à une exception remarquable près : le souffle. Parce qu'il est à la fois automatique et volontaire, il offre une porte d'entrée directe vers cet équilibre intérieur. En ralentissant consciemment la respiration, on envoie au cerveau un signal de sécurité et l'on réactive les mécanismes naturels d'apaisement. On ne commande pas son cœur; on commande son souffle, et le souffle parle au cœur.

Un cœur qui se calme dit au cerveau que la situation se détend.

À retenir

Image du film · chapitre 3

UNE SEULE PRISE VOLONTAIRE

Le rythme cardiaque, la pression du sang, la digestion travaillent sans nous. La respiration est la seule de ces fonctions que l'on puisse aussi piloter : c'est par elle que l'on agit sur les autres (Dr David O'Hare).

04

CHAPITRE 4

Pourquoi six, et pas dix

Le corps a une fréquence de résonance, comme une balançoire a son rythme ; à six respirations par minute, le souffle s'y accorde.

Imaginez une balançoire. Poussée n'importe quand, elle bouge à peine ; poussée au bon moment, à chaque passage, elle monte très haut avec très peu d'effort. Le rythme du cœur se comporte de la même façon. À chaque inspiration il accélère un peu, à chaque expiration il ralentit ; et le baroréflexe, le réflexe qui règle la pression du sang, se balance lui aussi, avec un léger retard.

À l'inspiration le cœur accélère, à l'expiration il ralentit.

À retenir

Image du film · chapitre 4

Paul Lehrer et Richard Gevirtz (Frontiers in Psychology, 2014) montrent que ces deux balancements se superposent à environ 0,1 hertz, c'est-à-dire six respirations par minute. À cette fréquence, l'amplitude des oscillations du rythme cardiaque grandit jusqu'à plusieurs fois son niveau de repos, et la courbe, d'ordinaire irrégulière, devient une grande vague simple et sinusoïdale. C'est ce que l'on appelle la cohérence cardiaque. À dix ou douze respirations par minute, la poussée arrive à contretemps et la vague ne monte pas.

Le même article précise par où passe ce réflexe : un centre du tronc cérébral, le noyau du tractus solitaire, qui communique directement avec l'amygdale, la région du cerveau associée à la peur. Le souffle lent ne se contente donc pas de lisser une courbe : il touche, par ce relais, le circuit même de l'alarme.

LE CHIFFRE À GARDER

0,1 hertz, soit un cycle de dix secondes, six par minute : la fréquence à laquelle le souffle et le baroréflexe oscillent ensemble et où les variations du rythme cardiaque atteignent leur plus grande amplitude (Lehrer et Gevirtz, 2014).

Assis ou debout, dos droit, bassin un peu plus haut que les genoux : la posture fait la place au ventre, et le reste tient en deux fois cinq secondes.

Vous vous asseyez, le dos droit si possible. Le Dr O'Hare précise que la pratique peut aussi se faire allongé, mais que la position verticale facilite souvent l'effet sur le système nerveux; fermer les yeux aide certaines personnes. Un détail change beaucoup de choses : le bassin se place légèrement plus haut que les genoux, avec un coussin sous les fesses s'il le faut. La cage thoracique s'ouvre, les épaules se relâchent, et le ventre a de la place pour bouger.



Image du film · chapitre 5

Ensuite, vous inspirez pendant cinq secondes, doucement, sans forcer, puis vous expirez pendant cinq secondes, sans bloquer entre les deux. Un cycle dure dix secondes; six cycles font une minute; trente cycles, cinq minutes. Une main posée sur le ventre aide à sentir que c'est lui qui se soulève, et non les épaules.

Rien à acheter : une horloge de cuisine avec une trotteuse suffit, ou l'aiguille des secondes d'une montre. Et si vous êtes dans un couloir, la technique se pratique aussi bien debout qu'assis : pieds à plat, genoux souples, dos long. Le carnet reprend ces étapes une à une pour que vous puissiez les relire avant vos premières séances.

TROIS REPÈRES DE POSTURE

Dos droit, assis ou debout. Bassin légèrement plus haut que les genoux, un coussin si besoin.

Épaules relâchées, cage thoracique ouverte. Puis cinq secondes pour inspirer, cinq pour expirer, sans pause entre les deux.

Trois, six, cinq, comme les dents

Trois fois par jour, six respirations par minute, cinq minutes : une formule que l'on n'oublie pas, et un réglage pour l'anxiété.

Le Dr O'Hare a résumé le protocole en une formule facile à retenir : trois, six, cinq. Trois fois par jour, six respirations par minute, cinq minutes par séance. Il ajoute, avec son humour, que l'on n'est pas obligé de le faire tous les jours, exactement comme on n'est pas obligé de se brosser les dents tous les jours : seulement celles que l'on souhaite garder.



Image du film · chapitre 6

Pourquoi trois fois? Parce que l'état que l'on induit ne dure pas; on le renouvelle donc au fil de la journée. Le Dr Hazart conseille trois moments : au réveil, avant le déjeuner et en fin d'après-midi, là où la journée bascule. Pour quelqu'un qui commence à neuf heures, cela peut donner sept heures trente devant le café encore trop chaud, midi et demi avant d'ouvrir la boîte du déjeuner, dix-sept heures avant de quitter le bureau.

Elle ajoute un réglage utile lorsque c'est l'anxiété que l'on veut apaiser. Le cycle reste de dix secondes, pour demeurer à la fréquence de résonance, mais on allonge l'expiration : quatre secondes pour inspirer, six pour expirer. L'expiration est le temps où le cœur ralentit; lui donner plus de place accentue l'apaisement. Seule la répartition change, le rythme reste le même.

DEUX RÉGLAGES, UN MÊME CYCLE

Cinq secondes dedans, cinq dehors : la base. Quatre dedans, six dehors : la variante qui apaise, parce que le cœur ralentit à l'expiration. Dans les deux cas, dix secondes par cycle et six cycles par minute (Dr Juliette Hazart).

Ce que les études ont mesuré

Le mécanisme est une chose; ce qui compte est de savoir si l'anxiété des gens baisse, et de combien.

Zaccaro et ses collègues (Frontiers in Human Neuroscience, 2018) ont passé en revue la littérature sur la respiration lente, à moins de dix cycles par minute; quinze études répondaient à leurs critères. Elles retrouvent une variabilité cardiaque qui augmente et, côté ressenti, moins d'anxiété, moins de colère et davantage de détente chez les personnes qui pratiquent.

Respirer en résonance, guidé par la courbe du cœur.

À retenir

Image du film · chapitre 7

Vient ensuite le biofeedback de variabilité cardiaque, cette respiration en résonance guidée par la courbe du cœur. Goessl, Curtiss et Hofmann (Psychological Medicine, 2017) ont réuni 24 études et 484 participants. Sur le stress et l'anxiété, l'effet mesuré avant et après l'entraînement est de 0,81 (g de Hedges), et la comparaison avec un groupe témoin donne 0,83 : un effet que les statisticiens qualifient de grand, et qui ne s'effondre pas quand on le confronte à un groupe de comparaison.

Trois ans plus tard, une méta-analyse signée Paul Lehrer (Applied Psychophysiology and Biofeedback, 2020) a passé 58 essais contrôlés au crible. Sa conclusion : c'est sur l'anxiété, la dépression et la colère que cette pratique montre ses effets les plus marqués. Trois travaux, trois méthodes, une même direction.

LES CHIFFRES À GARDER

24 études, 484 personnes, un effet de 0,8 sur le stress et l'anxiété, maintenu face à un groupe témoin (Goessl et al., 2017). 58 essais contrôlés, effets les plus marqués sur l'anxiété, la dépression et la colère (Lehrer et al., 2020).

Une minute dans le couloir

Devant la porte, il ne reste pas cinq minutes; une minute suffit à reprendre la main, et cet usage ponctuel a été testé.

Revenons dans le couloir, devant la porte de la réunion. Il vous reste deux minutes, et vous n'allez pas dérouler cinq minutes de protocole. Le Dr Hazart le dit : avant un examen ou une réunion qui fait peur, pratiquer même pendant une minute permet d'avoir une clarté mentale, de se recentrer et de prendre du recul par rapport à la situation, pour que les émotions ne prennent pas le dessus.



Image du film · chapitre 8

Ce geste ponctuel a été mis à l'épreuve. Patrick Steffen et son équipe (Frontiers in Public Health, 2017) ont fait respirer 95 jeunes adultes pendant quinze minutes à leur fréquence de résonance, juste avant un test de calcul mental conçu pour stresser. Comparés à ceux qui étaient restés assis sans consigne, ils décrivaient une humeur plus positive, et leur pression systolique était plus basse pendant l'épreuve comme pendant la récupération.

Il y a donc deux usages, qui ne se remplacent pas. La minute avant l'épreuve, debout, pour reprendre la main sur l'alarme : six cycles, montre en main. Et les trois séances de fond, qui entraînent la réponse au stress jour après jour. L'une éteint, l'autre entraîne. Le carnet réserve une place à chacune.

DEUX USAGES, UNE MÊME RESPIRATION

La minute d'avant : debout, six cycles, pour reprendre la main. Les trois séances de cinq minutes : assis, pour entraîner la réponse au stress. L'une éteint, l'autre entraîne.

Ce que cinq minutes ne promettent pas

La cohérence n'est pas un état dans lequel on reste; le geste n'efface pas l'anxiété, il change le corps qui la reçoit.

Il faut dire aussi ce que ce geste ne fait pas. On demande souvent au Dr Hazart si l'état de cohérence cardiaque, c'est mieux. Sa réponse est nette : on ne peut pas être en cohérence en continu, parce que le cœur doit s'adapter sans cesse à un environnement qui change, et le rythme d'un cœur normal est un peu chaotique. La cohérence est un état que l'on induit quelques minutes, non un état permanent.

CE QUE LA COHÉRENCE CARDIAQUE FAIT, ET NE FAIT PAS	
Ce qu'elle fait	Ce qu'elle ne fait pas
Un état qu'on induit quelques minutes	Rester en cohérence en continu
Aider à mieux répondre au stress	Supprimer le stress
Plus de marge pour l'imprévu	Faire disparaître l'anxiété

Libellés du script (Dr Hazart, Dr O'Hare)

Image du film · chapitre 9

Elle relie, de son côté, l'efficacité sur les troubles anxieux à des messagers du cerveau : la sérotonine, la dopamine et l'ocytocine. C'est sa lecture de praticienne; les méta-analyses mesurent le résultat sans trancher sur ce mécanisme.

Le Dr O'Hare va dans le même sens. La cohérence cardiaque ne vise pas à supprimer le stress; elle aide à mieux y répondre. La variabilité du cœur raconte cette marge : plus elle est élevée, plus l'organisme dispose de latitude pour s'ajuster aux imprévus. La réunion de quatorze heures ne deviendra pas agréable; vous y entrerez avec un corps qui a plus de marge. L'anxiété ne disparaît pas, elle trouve un corps qui la porte mieux.

UNE IDÉE REÇUE CORRIGÉE

Non, on ne reste pas en cohérence cardiaque. Un cœur en bonne santé a un rythme changeant, parce qu'il s'adapte sans cesse. La cohérence est un état que l'on induit quelques minutes, trois fois par jour (Dr Juliette Hazart).

C'est simple, mais j'oublie

La difficulté n'est pas la technique : c'est de penser à la faire. La réponse est d'accrocher le geste à ce qui existe déjà.

La difficulté n'est pas la technique. Elle est simple, rapide, accessible. Après avoir accompagné des milliers de personnes en vingt-cinq ans, le Dr O'Hare entend toujours la même phrase : c'est simple, mais j'oublie, je ne suis pas assidu. L'obstacle n'est pas la complexité, c'est l'absence d'ancrage dans le quotidien, et donc de régularité.



Image du film · chapitre 10

On n'ajoute donc pas une tâche à la liste ; on accroche le geste à ce qui existe déjà. Le café du matin, avant la première gorgée. La boîte du déjeuner posée sur le bureau, avant d'ouvrir le couvercle. Le siège du bus sur le chemin du retour. Le moteur coupé sur le parking, avant de rentrer. Cinq minutes, et la journée continue. La liste du carnet vous propose de choisir trois de ces ancres et de les écrire.

Et puis il y a ce couloir, à quatorze heures. La porte est là, le cœur tape, le souffle remonte dans la poitrine. Vous posez une main sur le ventre et vous laissez l'air descendre pendant cinq secondes, puis sortir pendant cinq secondes. Six fois, et la minute est passée. Le danger n'a pas changé ; le corps qui entre dans la pièce n'est plus tout à fait le même.

TROIS ANCRES PLUTÔT QU'UN RAPPEL

Le geste tient quand il est attaché à un moment qui existe déjà : le premier café, le déjeuner, le trajet du retour. La liste du carnet vous demande d'entourer ces trois moments avant la première séance.

Les mots du film

Trouble anxieux

Anxiété qui se déclenche sans danger réel, de façon répétée, au point de gêner la vie quotidienne. L'Inserm estime qu'environ 21 % des adultes en présenteront un au cours de leur vie, deux fois plus souvent chez les femmes.

Variabilité cardiaque

Variation de l'intervalle entre deux battements du cœur, d'une seconde à l'autre. Plus elle est élevée, plus l'organisme dispose de marge pour s'adapter aux imprévus ; elle augmente avec la respiration lente.

Fréquence de résonance

Rythme respiratoire, environ 0,1 hertz, soit six cycles par minute, auquel le souffle et le baroréflexe se superposent et où les oscillations du rythme cardiaque atteignent leur plus grande amplitude (Lehrer et Gevirtz, 2014).

Biofeedback de variabilité cardiaque

Entraînement où l'on respire lentement en suivant la courbe de son propre cœur affichée en direct. C'est la forme étudiée par les méta-analyses de Goessl (2017) et de Lehrer (2020).

Hyperventilation

Respiration trop rapide et trop haute, qui donne l'impression de manquer d'air et pousse à respirer encore plus vite. C'est le cercle qui nourrit la panique, et que le souffle lent vient ouvrir.

Baroréflexe

Réflexe qui règle la pression du sang en accélérant ou ralentissant le cœur. Il oscille avec un léger retard, et c'est son accord avec le souffle qui produit la résonance à six respirations par minute.

Cohérence cardiaque

État induit par la respiration à la fréquence de résonance, où la courbe du rythme cardiaque devient une grande vague régulière. Un état de quelques minutes, non un état permanent.

À vous

Sept jours, trois séances de cinq minutes, un stylo. Le carnet commence par les étapes du geste, à relire avant les premières séances. Le journal note ensuite chaque séance et ce que vous ressentez avant et après. La liste vous fait choisir les moments où accrocher le geste, pour ne pas oublier.

Le geste, étape par étape

Les repères du film, dans l'ordre où on les prend. À lire une fois avant la première séance.

1 S'installer

Assis sur une chaise ou au sol, le dos droit. Debout dans un couloir : pieds à plat, genoux souples, dos long. Allongé reste possible.

2 Placer le bassin plus haut que les genoux

Un coussin sous les fesses si nécessaire. La cage thoracique s'ouvre, les épaules se relâchent, et le ventre a de la place pour bouger.

3 Poser une main sur le ventre

Elle sert de repère : c'est le ventre qui doit se soulever, pas les épaules. Ayez sous les yeux une trotteuse.

4 Inspirer cinq secondes

Par le nez, doucement, sans forcer et sans chercher à remplir les poumons à fond. Le but est un souffle lent, pas un souffle profond.

5 Expirer cinq secondes

Par le nez ou la bouche, sans bloquer entre les deux temps. Un cycle fait dix secondes : six par minute.

6 Tenir cinq minutes

Trente cycles. Si l'esprit part, on revient au compte, sans se juger. Avant une épreuve, une minute, six cycles, suffit à reprendre la main sur l'alarme.

7 Pour apaiser l'anxiété

Gardez le cycle de dix secondes, mais répartissez-le autrement : quatre secondes pour inspirer, six pour expirer. L'expiration est le temps où le cœur ralentit.

Le journal de pratique, sept jours

Trois séances par jour, une ligne par jour. Pour chaque séance, notez l'heure, le lieu et la position en une lettre (A assis, D debout, L allongé), puis ce que vous ressentez avant et après, de 0 (tendu, souffle court) à 10 (posé, souffle ample).

JOUR	MATIN : HEURE, LIEU, POSITION	AVANT → APRÈS (/10)	MIDI : HEURE, LIEU, POSITION	AVANT → APRÈS (/10)	APRÈS-MIDI : HEURE, LIEU, POSITION	AVANT → APRÈS (/10)
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

Une minute prise debout avant une épreuve se note aussi, dans la case de la séance la plus proche, avec la mention « 1 min ». Le dimanche, comparez la colonne « après » du lundi et celle du dimanche.

Les moments où accrocher une séance

Le geste tient quand il est attaché à quelque chose qui existe déjà. Entourez trois moments de cette liste, un pour le matin, un pour le milieu de journée, un pour la fin d'après-midi, et écrivez les vôtres en bas.

- ☐ Le café ou le thé du matin, avant la première gorgée
 - ☐ La douche : cinq minutes assis au bord du lit, juste après
 - ☐ Le trajet du matin : le siège du bus ou du train, ou le moteur coupé sur le parking avant d'entrer
 - ☐ L'ordinateur qui démarre, avant d'ouvrir la messagerie
 - ☐ La boîte du déjeuner posée sur le bureau, avant d'ouvrir le couvercle
 - ☐ La fin du repas de midi, encore à table, avant de se lever
 - ☐ Le couloir, une minute debout, avant une réunion ou un rendez-vous qui fait peur
 - ☐ Le retour à la maison : cinq minutes sur le canapé avant d'allumer quoi que ce soit
 - ☐ Le trajet du retour, ou la salle d'attente, ou la file d'attente : un temps déjà perdu, désormais utile
 - ☐ La bouilloire du soir ou la vaisselle terminée, avant de passer à autre chose
 - ☐ Mes trois moments à moi : _____
-

Après sept jours

Relisez le journal le dimanche soir et répondez à la main. Il ne s'agit pas de juger la semaine, mais de choisir ce que vous gardez pour la suivante.

**Quel moment de la journée a été le plus facile à tenir, et lequel ai-je le plus souvent oublié ?
Quelle ancre pourrait remplacer celle qui n'a pas tenu ?**

En moyenne, de combien la note passe-t-elle entre « avant » et « après » ? À quel moment de la journée l'écart est-il le plus grand ?

Ai-je utilisé la minute debout avant une épreuve cette semaine ? Qu'est-ce qui a changé dans le corps qui est entré dans la pièce ?

Assis, debout, allongé, cycle cinq-cinq ou quatre-six : quelle position et quel réglage me conviennent le mieux, et que je garde ?

Questions fréquentes

Faut-il un appareil ou une application pour pratiquer ?

Non. Le film le dit : il n'y a rien à acheter, une horloge avec une trotteuse suffit. Les études sur le biofeedback utilisent un capteur qui affiche la courbe du cœur, mais le rythme qu'elles font respirer est le même : un cycle de dix secondes, six par minute. Une montre, un four de cuisine ou le compte dans la tête font l'affaire.

Assis, debout ou allongé ?

Les trois sont possibles. Le Dr O'Hare recommande la position verticale, assis le dos droit, parce qu'elle facilite souvent l'effet sur le système nerveux ; debout convient au couloir avant la réunion ; allongé reste possible, par exemple le matin au réveil. Le journal du carnet note la position pour que vous voyiez laquelle vous réussit le mieux.

Je n'arrive pas à tenir cinq secondes sur l'expiration, est-ce grave ?

Non. Le repère est un souffle lent, pas un souffle profond : si l'expiration paraît longue, c'est souvent parce que l'inspiration a été trop pleine. Inspirez moins, sans forcer, et la seconde moitié du cycle se déroule d'elle-même. Le rythme de dix secondes vient en quelques séances.

Au bout de combien de temps sent-on quelque chose ?

Il y a deux réponses, comme il y a deux usages. La minute avant l'épreuve agit sur le moment : Steffen et son équipe (2017) ont mesuré une humeur plus positive et une pression systolique plus basse tout de suite après. L'effet de fond sur l'anxiété, mesuré par Goessl (2017) et Lehrer (2020), vient d'un entraînement répété sur plusieurs semaines. Le journal de sept jours vous montre le premier ; le second demande de continuer.

J'ai sauté deux séances, dois-je recommencer la semaine ?

Non. Le Dr O'Hare le rappelle avec son image du brossage de dents : on n'est pas obligé de le faire tous les jours, seulement les jours où l'on tient à ses dents. Une séance manquée ne défait pas les autres. Notez-la vide dans le journal, regardez quelle ancre a lâché, et reprenez à la séance suivante.

Ce que le film cite

1. Goessl, Curtiss et Hofmann — The effect of heart rate variability biofeedback training on stress and anxiety: a meta-analysis (Psychological Medicine, 2017)
doi.org/10.1017/S0033291717001003
2. Lehrer et al. — Heart Rate Variability Biofeedback Improves Emotional and Physical Health and Performance (Applied Psychophysiology and Biofeedback, 2020)
doi.org/10.1007/s10484-020-09466-z
3. Lehrer et Gevirtz — Heart rate variability biofeedback: how and why does it work? (Frontiers in Psychology, 2014)
www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2014.00756/full
4. Zaccaro et al. — How Breath-Control Can Change Your Life, a systematic review on slow breathing (Frontiers in Human Neuroscience, 2018)
www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2018.00353/full
5. Steffen et al. — The Impact of Resonance Frequency Breathing on Measures of Heart Rate Variability, Blood Pressure, and Mood (Frontiers in Public Health, 2017)
www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2017.00222/full
6. Inserm — Troubles anxieux, dossier « La science pour la santé » (publié le 2 mars 2021)
www.inserm.fr/dossier/troubles-anxieux/

Fréquence de résonance et relais vers l'amygdale : Lehrer et Gevirtz (2014). Effet sur le stress et l'anxiété : Goessl, Curtiss et Hofmann (2017), Lehrer et al. (2020). La minute avant l'épreuve : Steffen et al. (2017). Respiration lente : Zaccaro et al. (2018). Prévalence des troubles anxieux : Inserm (2021).

D'APRÈS LES TRAVAUX DE

1. Dr Juliette Hazart
médecin addictologue et nutritionniste
2. Dr David O'Hare
médecin généraliste



Ce livret accompagne le film « Six respirations par minute », collection L'esprit dans le corps. Le film, ses chapitres, sa transcription et ses sources sont sur www.prana-sante.tv/episode/six-respirations-par-minute.

Édition du 24 septembre 2026 · livret v1