

JEREMY CLEMENS

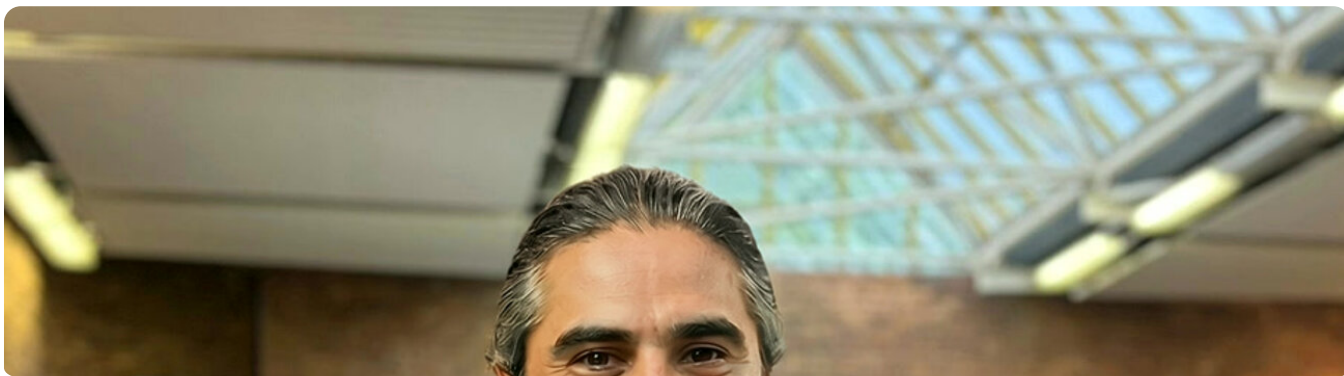
PROTOCOLES OFFERTS · 5 + 10 MINUTES

Cohérence cardiaque & body scan

Deux outils anti-stress validés, à pratiquer n'importe où.
Pour apaiser le système nerveux, mieux récupérer et mieux dormir, sans application, sans matériel.

Performance Coaching · Bruxelles · www.coachjeremy.be





Pourquoi respirer lentement change la donne

Votre rythme cardiaque n'est pas un métronome : il accélère à l'inspiration et ralentit à l'expiration. En respirant à environ **6 respirations par minute**, vous amplifiez ce phénomène et stimulez le système nerveux parasympathique — celui de la récupération. Effets mesurés : variabilité cardiaque accrue, baisse du cortisol et de la tension perçue.

Protocole 1 · Cohérence cardiaque 3-6-5

3	6	5
3 fois par jour. Le matin au réveil, avant le repas de midi, en fin d'après-midi. L'effet dure 3 à 5 heures, d'où la répétition.	6 respirations par minute. Inspirez 5 secondes par le nez, expirez 5 secondes par la bouche, sans pause, sans forcer.	5 minutes. Soit 30 respirations. Assis, dos droit mais détendu, pieds au sol.



VARIANTE RÉCUPÉRATION / SOIR

Expiration allongée 4-6

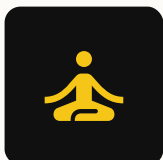
Inspirez 4 secondes, expirez 6 secondes. L'expiration plus longue accentue le freinage parasympathique : idéale après une séance intense, ou au coucher pour faciliter l'endormissement.

Repère : comptez dans votre tête ou suivez une horloge ; après quelques jours, le rythme devient naturel.

Pour les sportifs. Pratiquée après l'entraînement, la respiration lente accélère le retour au calme cardiaque. Avant une échéance stressante (compétition, prise de parole), 5 minutes suffisent à faire redescendre l'activation sans vous endormir.

Protocole 2 · Body scan (10 minutes)

Le body scan est un exercice d'attention au corps issu des programmes de pleine conscience (MBSR). Il entraîne votre cerveau à percevoir les tensions tôt — avant qu'elles ne deviennent douleurs ou insomnie.



ÉTAPE PAR ÉTAPE

Le parcours

1. Allongé ou assis, yeux fermés. Trois respirations lentes pour arriver.
2. Portez l'attention sur les orteils du pied gauche : contact, température, fourmillements — sans rien changer.
3. Remontez lentement : pied, mollet, genou, cuisse. Puis jambe droite. Puis bassin, ventre, bas du dos, poitrine, mains, bras, épaules, nuque, mâchoire, front.
4. À chaque zone tendue : inspirez « vers » la zone, relâchez-la à l'expiration.
5. Terminez par une perception du corps entier, trois respirations, ouvrez les yeux.

Repère : l'esprit va vagabonder, c'est normal. Le remarquer et revenir au corps, c'est exactement l'entraînement.

Quand le pratiquer. Le soir au coucher (somnolence bienvenue), ou en journée pour une pause de fond. Régularité avant durée : 10 minutes par jour battent 30 minutes le dimanche.

Votre première semaine

JOURS 1-2	JOURS 3-4	JOURS 5-7
Cohérence cardiaque 1 fois par jour (matin), 5 min.	Passez à 2 séances (matin + fin d'après-midi). Ajoutez le body scan au coucher un soir sur deux.	Protocole complet 3-6-5 + body scan quotidien au coucher. Notez sommeil et niveau de stress sur 10 : les chiffres parlent vite.

Précaution. Ces techniques sont complémentaires et ne remplacent pas un traitement. En cas de trouble anxieux, de trouble panique ou de pathologie cardiaque ou respiratoire, parlez-en à votre médecin ; si un exercice augmente votre inconfort, interrompez-le.



Le stress se travaille comme le physique

Respiration, sommeil, charge d'entraînement, préparation mentale : tout cela se programme. C'est le cœur de mon accompagnement des dirigeants et des sportifs.

Appel découverte offert (15 min) : jeremy.clemens@outlook.com · Instagram
[@jeremy.coach.boxe](https://www.instagram.com/jeremy.coach.boxe)

© Jérémie Clemens. Document offert, ne peut être vendu. Sources principales : Lehrer & Gevirtz (2014), resonance frequency breathing ; Laborde et al. (2022), slow-paced breathing & HRV ; Kabat-Zinn, programme MBSR. Pictogrammes : Material Design Icons & Google Material Symbols (Apache 2.0), Healthicons (MIT).