

Chapitre 6 : Communication énergétique

Résumé en français — *Science of the Heart, Volume 2 (HeartMath Institute)*

Vue d'ensemble

Ce chapitre explore l'hypothèse selon laquelle le cœur ne communique pas seulement avec le cerveau à l'intérieur d'un même organisme, mais rayonne également un champ électromagnétique capable de transporter de l'information vers l'extérieur du corps — et potentiellement vers d'autres personnes, voire d'autres espèces. Les auteurs présentent une série d'expériences menées au HeartMath Institute pour tester cette idée de « communication énergétique ».

Le champ magnétique du cœur

Le cœur produit le champ rythmique le plus puissant généré par le corps humain. Ce champ magnétique enveloppe chaque cellule du corps et s'étend dans l'espace environnant ; il peut être détecté jusqu'à environ un mètre de distance à l'aide de magnétomètres très sensibles (SQUID). Les chercheurs du HeartMath Institute avancent que ce champ constitue un vecteur d'information important.

L'information biologique semble être encodée sous forme de motifs temporels (le « langage des motifs ») : intervalles entre potentiels d'action dans le système nerveux, intervalles entre pulsations hormonales, et probablement aussi intervalles entre les battements cardiaques successifs. Ceci vient appuyer l'idée, déjà évoquée dans l'ouvrage, selon laquelle les oscillations lentes générées par le cœur véhiculeraient une information de nature émotionnelle, tandis que les oscillations plus rapides visibles à l'EEG refléteraient la perception consciente de cette émotion.

Les potentiels évoqués par le battement cardiaque

Grâce à une technique de moyennage de signal (superposer de nombreux cycles cardiaques pour isoler l'activité cérébrale qui leur est synchronisée), les chercheurs ont mis en évidence un « potentiel évoqué par le battement cardiaque » : une réponse électrique cérébrale précisément synchronisée avec chaque battement, détectable entre 10 et 550 millisecondes après celui-ci. Des expériences menées au laboratoire montrent notamment qu'un changement d'activité électrique cérébrale survient environ 240 millisecondes après la systole, au moment où l'onde de pression sanguine atteint le cerveau.

Des chercheurs de l'Université d'Arizona (Gary Schwartz et collègues) ont confirmé qu'une attention portée volontairement au cœur augmente la synchronisation cœur-cerveau, ce qui appuie l'hypothèse d'un mécanisme de communication énergétique, distinct des voies purement physiologiques.

Le champ électromagnétique du cœur code l'état émotionnel

Les analyses spectrales de l'électrocardiogramme (ECG) montrent que les motifs de variabilité de la fréquence cardiaque diffèrent nettement selon l'état émotionnel. Par exemple, le spectre enregistré pendant un ressenti d'appréciation sincère est beaucoup plus ordonné que celui enregistré pendant un accès de colère. Puisque ces motifs se retrouvent dans le champ magnétique rayonné par le cœur, l'état émotionnel d'une personne serait ainsi « encodé » et communiqué au-delà du corps.

Communication biomagnétique entre deux personnes

Une série d'expériences a cherché à savoir si le signal ECG d'une personne (la « source ») pouvait être détecté dans l'électroencéphalogramme (EEG) d'une autre personne (le « récepteur »). Résultats principaux :

- En contact physique (mains tenues), un transfert de signal cardiaque vers l'EEG de l'autre personne a pu être mesuré, mais dans les deux sens simultanément dans seulement environ 30 % des paires testées.
- Une part de ce transfert passe par simple conduction cutanée, mais une autre part est bien rayonnée (transmise par le champ, sans contact).

- Sans aucun contact physique, à une distance conversationnelle (environ 1,5 mètre), une synchronisation de l'activité alpha de l'EEG d'un sujet avec l'onde R de l'ECG de l'autre a pu être observée — sans toutefois reproduire la forme du complexe QRS lui-même, contrairement au cas du contact physique.

Cohérence physiologique et sensibilité énergétique

Le facteur déterminant de cette synchronisation semble être le degré de cohérence physiologique du « récepteur » : lorsque le rythme cardiaque d'une personne est cohérent (ordonné), son cerveau se montre plus sensible aux signaux électromagnétiques émis par le cœur d'autrui. À l'inverse, quand le récepteur est en incohérence, aucune synchronisation n'est observée. Selon les auteurs, être soi-même en état de cohérence ne rend donc pas plus vulnérable aux champs désordonnés d'autrui : cela accroît au contraire la stabilité interne tout en augmentant la sensibilité perceptive, ce qui favoriserait empathie et compréhension mutuelle. C'est un principe qui, selon les auteurs, sous-tend la « technique de communication cohérente » enseignée par l'institut.

Synchronisation des rythmes cardiaques entre personnes

Au-delà du transfert d'information, une véritable synchronisation des rythmes cardiaques entre deux personnes a également été observée, mais seulement dans des conditions particulières : elle reste rare à l'état de veille ordinaire, sauf chez des personnes ayant une relation de travail ou de vie proche (deux collègues concentrées volontairement sur un ressenti d'appréciation mutuelle, par exemple). Elle est en revanche plus fréquente et marquée pendant le sommeil chez des couples en relation stable de longue date, avec des phases où les rythmes cardiaques convergent puis divergent à nouveau.

D'autres études citées dans ce chapitre rapportent des phénomènes analogues à plus grande échelle : lors d'un rituel espagnol de marche sur le feu, une synchronisation de l'excitation physiologique a été mesurée entre les marcheurs et les spectateurs qui leur étaient proches (mais pas avec des spectateurs non apparentés). Une autre étude a montré qu'un petit groupe de participants entraînés à la cohérence cardiaque pouvait, en se concentrant sur cet objectif, augmenter la cohérence de la variabilité cardiaque d'un participant non entraîné assis avec eux, ce qui s'accompagnait d'indices de synchronisation entre les rythmes cardiaques du groupe.

Une expérience mère-enfant a également montré qu'une mère concentrant son attention sur son bébé (sans contact physique) voyait ses ondes cérébrales se synchroniser avec les battements cardiaques du nourrisson — la réciproque (le bébé synchronisé sur la mère) n'a pas été observée.

Communication biomagnétique entre humains et animaux

Le chapitre évoque enfin des observations plus larges de sensibilité magnétique chez les grands mammifères (bovins et cervidés s'orientant selon un axe nord-sud lié au champ géomagnétique terrestre), avant de présenter deux expériences internes à l'institut :

- Un enfant (Josh, 12 ans) pratiquant une technique de cohérence cardiaque (le « Heart Lock-In ») en ressentant volontairement de l'amour pour sa chienne Mabel : les deux rythmes cardiaques sont devenus plus cohérents de façon synchrone, sans aucun contact physique.
- Une femme pratiquant la même technique auprès de son cheval, sans le toucher : le rythme cardiaque du cheval s'est également réorganisé de façon plus cohérente (observé chez trois chevaux sur quatre testés ; le quatrième, réputé peu sociable, n'a montré aucune réponse).

Conclusion du chapitre

L'ensemble de ces résultats amène les auteurs à proposer l'existence d'un système de communication électromagnétique subtil, opérant sous le seuil de conscience, qui contribuerait à l'établissement de liens entre individus — et selon eux, entre l'être humain et certains animaux. Ce mécanisme, qu'ils nomment « communication énergétique », serait renforcé par un état de cohérence physiologique et pourrait jouer un rôle dans l'empathie, la relation thérapeutique et les interactions sociales au sens large.