



## FORMATIONS CERTIFIANTES

Kinésiologie  
Hypnose Ericksonienne  
Emotional Freedom Techniques (EFT)

## Informations COHERENCE CARDIAQUE

---

La formation proposée s'adresse aux professionnels de santé qui veulent comprendre et apprendre les fondements physiologiques, biologiques et psychologiques de la cohérence cardiaque en vue de l'intégrer dans leur pratique professionnelle.

Le développement des neurosciences, de l'imagerie médicale et des techniques informatisées d'analyse des données biologiques ont fait progresser les recherches sur les émotions, leur régulation et leurs mécanismes physiologiques.

### Prérequis :

Aucun

### Durée de la formation et tarifs :

La formation dure 2 jours, soit un montant de 220 €

### Validation de la formation :

Une certification sera délivrée après un contrôle de connaissances sur les aspects théoriques de la cohérence cardiaque ainsi qu'une mise en situation pratique (analyse d'une prise de mesure).

# Pour en savoir plus sur le contenu de la formation COHERENCE CARDIAQUE

---

**Objectifs de la formation** : acquérir, pour les professionnels de la santé, du bien-être, du sport, de la prévention du stress, les connaissances et les outils permettant de pratiquer la cohérence cardiaque et de l'intégrer, comme outil d'accompagnement dans le cadre de leur activité professionnelle.

## Principaux chapitres de la formation :

- Démonstration et champs d'application de la cohérence cardiaque
- Introduction à la variabilité de la fréquence cardiaque
- Bases physiologiques, biologiques des émotions et de leur implication dans l'utilisation de la fréquence cardiaque
- Explication de la notion de spectre de puissance
- La méthode 3-6-5 pour obtenir sur demande l'état de cohérence cardiaque
- Les techniques de renforcement
- Les protocoles progressifs d'une intégration de la cohérence cardiaque dans votre pratique professionnelle
- Mise en pratique : présentation, utilisation et test des différents outils

## Voyage au cœur de la cohérence cardiaque :

- Simple à pratiquer mais difficile à définir, la cohérence cardiaque n'est pas une pratique mais un état physiologique que l'on constate à l'aide d'un matériel de biofeedback. C'est un état dans lequel s'équilibrent les principales forces d'adaptation de notre organisme : action et récupération.

Concrètement, le constat de l'état de cohérence cardiaque s'effectue grâce à l'observation de la variation de la fréquence cardiaque.

- Si les premières publications modernes sur le sujet sont très récentes (Institut Heartmath – 1991), on en retrouve des traces dans le « Canon de l'Empereur Jaune » rédigé par Huangdi Nei Jing il y a 3000 ans. Grâce à la précision de la prise du pouls, outil majeur de diagnostic en médecine traditionnelle chinoise, les praticiens avaient déjà repéré que les pulsations cardiaques des patients en bonne santé étaient plus irrégulières que celles des personnes souffrantes. Il faudra ensuite attendre l'avènement de l'électrocardiogramme en 1887 pour constater la véracité de cette donnée physiologique. Le passage du constat

empirique à sa validation scientifique aura pris 30 siècles ! 3000 ans pour admettre que le cœur n'est pas régulier.

- C'est de ce phénomène naturel, accélération et ralentissement du muscle cardiaque, que la cohérence cardiaque prend naissance. Elle a toujours existé mais c'est l'apparition d'un matériel électronique, le cardiofeedback qui a permis de la dépister, la mesurer, l'analyser et l'évaluer.

Pratiquer la cohérence cardiaque, ce n'est rien d'autre que déclencher volontairement un état physiologique particulier par diverses techniques plus ou moins efficaces : respiration, évocation émotionnelle, pensées, imagination, méditation...

- C'est David Servan-Schreiber dans son livre guérir (2003) qui fait connaître la cohérence cardiaque au grand public francophone. Mais l'explosion de la technique se situe en 2014 : la Fédération Française de Cardiologie recommande et classe en première place la pratique régulière de la cohérence cardiaque pour prévenir les accidents cardio-vasculaires en lien avec le stress.
- Pratique simple, efficace, accessible à tous quel que soit l'âge ou l'état de santé, la cohérence cardiaque - au-delà de sa fonction mécanique sur le Système Nerveux Autonome - à un rôle à jouer dans la régulation des émotions, des interactions, de l'adaptation à l'autre et de la stabilité psychologique.

### **Dans le quotidien du praticien :**

Les bienfaits d'une pratique régulière de la cohérence cardiaque sont aujourd'hui unanimement reconnus. Sa simplicité ainsi que la rapidité des résultats obtenus en font une technique de santé et de mieux-être de premier choix.

Au quotidien, elle sera d'une grande aide à la fois pour le praticien et le consultant.

- Pour le praticien, une session de quelques minutes avant une séance donnera un meilleur centrage et une plus grande clairvoyance dans son analyse. L'efficacité dans les soins n'en sera que plus importante. En fin de consultation, elle interviendra pour consolider, clore le dossier émotionnel et permettre au client de repartir au neutre et confiant. Une pratique proposée au retour à la maison viendra renforcer et stabiliser le travail fait en cabinet, ...
- Pour le consultant, la cohérence cardiaque agira comme un catalyseur du travail du praticien. Lors d'une abréaction gênante (pleurs, colère, soupirs, fuite, ...) une pratique de co-respiration permettra d'apaiser les émotions et de créer une nouvelle liaison équilibrée entre l'intervenant et le client, ...

Ce ne sont là que des exemples que vous pourrez enrichir tout au long de votre cheminement professionnel. A l'usage, comme le rappelle le Dr David O'Hare, « **il est certain que le recentrage provoqué par la cohérence cardiaque deviendra pour vous et votre consultant un ciment majeur dans votre relation thérapeutique** ».

