



LA COHERENCE CARDIAQUE

Apparu aux Etats-Unis il y a une dizaine d'années, grâce à des chercheurs en neurosciences et en neuro-cardiologie, le concept de cohérence cardiaque est issu des recherches médicales dans les neurosciences et la neuro-cardiologie. Son impact bénéfique sur la gestion du stress a été mis en lumière par l'Institut HeartMath.

Depuis, son impact bénéfique sur la santé et son efficacité dans la prévention des maladies cardio-vasculaires ne sont plus à démontrer. Cette technique de gestion du stress consiste à travailler sur le rythme cardiaque jusqu'à atteindre l'état d'équilibre qui permet au corps de libérer des hormones anti-stress pouvant combattre le cortisol, l'hormone du stress.

Tout l'intérêt de la méthode est de fournir au patient le moyen de pouvoir gérer son stress dans l'action.

L'apport non négligeable des logiciels de cohérence cardiaque qui permettent de voir sur écran la progression de chacun en matière de réduction du stress. Cette approche apporte une grande motivation puisque les efforts et les résultats sont mesurables et visibles sur écran.

Le principe est simple: un capteur relié à votre index collecte des données biométriques (battements cardiaques par exemple); ces données sont ensuite traduites par le logiciel sous une forme graphique facilement interprétable.

Il est alors facile pour le patient de voir la progression de son travail, et le taux de stress reculer !

Cette méthode a de nombreux bénéfices sur la santé,

- Un rôle important dans la prévention des maladies cardio-vasculaires
- Il permet, avec suivi médical, de s'affranchir progressivement des médicaments types anxiolytiques ou antidépresseurs

LE ROLE DU COEUR DANS LA COHERENCE CARDIAQUE

La cohérence est un état cardiaque qui nécessite de présenter le fonctionnement du cœur en préalable. Le cœur est un organe auto-animé, qui nous envoie des signaux émotionnels et intuitifs pour diriger notre vie.

Les neurosciences ont récemment mis en évidence que le cœur possède son propre cerveau, un système nerveux indépendant possédant environ 40 000 neurones comme ceux que l'on trouve dans les centres corticaux. Il les utilise pour transmettre l'information au cerveau et influencer les réactions de l'amygdale, siège des émotions.

Autonome, le cœur sécrète différentes hormones, telles que l'ANF et l'ocytocine, qui bloquent les hormones du stress, stimulent les organes reproducteurs et interagissent avec le système immunitaire. Le cœur agit alors comme un oscillateur puissant qui entraîne tous les autres systèmes du corps et bien sûr le cerveau.



VARIABILITE DU RYTHME CARDIAQUE

Le cœur entretient une relation privilégiée avec le cerveau limbique qui contrôle l'équilibre physiologique. Elle se concrétise par le biais du système nerveux autonome (SNA) constitué de 2 branches :

- Le Système nerveux sympathique, associé aux réactions de « combat / fuite », par une accélération du rythme cardiaque, la contraction des vaisseaux sanguins, et stimulant les hormones du stress (comme la cortisol).
- Le Système nerveux parasympathique, associé aux réactions de calme et de relaxation, apaisant les battements cardiaques.

Cette relation est reflétée par un indicateur clé : la variabilité du rythme cardiaque (VRC), qui mesure l'intervalle de temps entre deux battements.

La variabilité du rythme cardiaque est matérialisée dans deux états :

- Chaotique (aléatoire), lorsque nous sommes sous l'influence du stress, de l'anxiété ou de la colère.
- Cohérent (ordonné), lorsque nous ressentons des émotions positives, telles que le bien-être, la compassion ou la reconnaissance...

Le rythme cardiaque reflète donc l'état émotionnel, qui en affecte à son tour les aptitudes du cerveau, à organiser l'information, prendre une décision, résoudre un problème ou encore exprimer sa créativité.

SOURCES DU STRESS (rappel)

Le stress trouve sa source dans :

- Le décalage existant entre la perception d'un événement par nature neutre et l'attente que nous en avons.
- L'accumulation non gérée de réactions habituelles, de petites frustrations et d'opinions rigides;

La déception qui en résulte, entraîne chaos et incohérence sur le plan physiologique, et par là même un gaspillage important d'énergie. En effet, chaque situation suscite une émotion, qui va être traitée par l'historique émotionnel dont la tendance naturelle est d'enfermer l'individu dans des comportements familiaux, souvent peu adaptés. La cohérence cardiaque permet alors d'agir comme un puissant agent de changement pour sortir du cercle vicieux généré par le stress.



BENEFICES DE LA COHERENCE CARDIAQUE

Physiologiques.

- Augmentation de la sécrétion de la DHEA, plus connue comme l'hormone de jeunesse.
- Un renouvellement accéléré des immunoglobulines A (IgA), un rempart essentiel contre les infections.
- Une libération dans l'organisme de l'hormone DHEA et des IgA qui sont des remparts contre les maladies cardio-vasculaires et contre l'hypertension artérielle.

Psychiques :

Le rééquilibrage de relations cœur-cerveau instaure un climat de coopération entre les fonctions émotionnelles et les fonctions cognitives qui participent à une sensation de bien-être.

L'état psychique qui s'en trouve ainsi modifié permet de

- Faciliter la sortie des états dépressifs complexes
- Réduire les états anxieux
- Soutenir les processus de sortie des addictions (alcool, tabac notamment).

Vie sociale :

Sur le plan de la vie sociale et professionnelle, la cohérence cardiaque augmente la disponibilité de la personne qui se trouve plus à l'écoute de l'autre. Son implication dans la tâche, sa motivation, et sa productivité s'accroissent.

METHODE DE GESTION DU STRESS

La méthode pour retrouver sa cohérence cardiaque est à la fois simple et rapide. Elle est constituée par 4 étapes qui permettent de générer une variabilité du rythme cardiaque cohérente, utilisable ensuite pour modifier notre manière de réagir à une situation ou un évènement stressant.

ENTRAINEMENT

Cette technique qui donne d'excellents résultats nécessite un entraînement régulier afin d'en tirer un maximum de bénéfices et d'y recourir de manière spontanée.



UN STAGE DE FORMATION (THEORIQUE ET PRATIQUE)

CETTE FORMATION EST REALISEE PAR L'AFORPEL, ORGANISME DE FORMATION AGREE.

Les frais engagés peuvent être pris en charge au titre de la formation médicale continue.

OBJECTIFS :

Connaître l'essentiel sur la variabilité cardiaque, la cohérence cardiaque et le biofeedback. Choisir les méthodes de relaxation et de méditation les plus efficaces pour améliorer la variabilité de la fréquence cardiaque. Savoir élaborer un programme d'entraînement selon les domaines et les objectifs.

METHODOLOGIE :

Un module théorique pour exposer les mécanismes régulateurs du cerveau et du système nerveux autonome sur le cœur mis en jeu lors du stress et des émotions. Comprendre le principe de la mesure de la variabilité cardiaque. Connaître les principales indications dans le domaine psychologique et médical et les données scientifiques validées.

Un module de training (exercices individuels et de groupe) pour découvrir et savoir comment utiliser avec le patient le logiciel de cohérence cardiaque. Découvrir et expérimenter les techniques et les exercices de base de Relaxation et de Méditation pour les mettre en pratique avec le patient.

PUBLIC :

Cette formation pratique concerne tous les professionnels qui souhaitent découvrir et s'initier à une nouvelle approche de la relaxation, de la méditation et du biofeedback de cohérence cardiaque dans ses applications en médecine et en psychologie. Aucun pré-requis n'est nécessaire. Sont concernés :

- Les psychiatres
- Les psychologues
- Les psychothérapeutes
- Les professions de santé : kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage femmes...
- La médecine de prévention
- Les services de réadaptation (cardiologie, pneumologie, rhumatologie, neurologie...)
- Les médecins du travail
- Les médecins du sport
- Les préparateurs physiques et sportifs



PROGRAMME

Premier jour matin

Apport des différentes techniques de relaxation et de méditation dans la gestion des émotions. Découvrir la technologie de biofeedback par la cohérence cardiaque SYMBIOLINE. S'entraîner aux différentes techniques de contrôle respiratoire.

Premier jour après-midi

Exercices de biofeedback par la cohérence cardiaque à partir de l'outil logiciel. Exercices pratiques de relaxation musculaire et de méditation de pleine conscience.

Second jour matin

Relaxation basée sur la méditation de pleine conscience et la visualisation. Applications concrètes des modules en médecine et en psychologie.

Second jour après midi

Bâtir un programme d'entraînement avec le patient selon les indications. Enregistrer les données pour le suivi ou la recherche.

DUREE : 16 heures

COUT : 490.00€/ personne

Support pédagogique inclus.

PS : le logiciel n'est pas compris dans le coût de la formation

LES FORMATEURS



GERALDYNE PREVOT
Psychothérapeute
Vice Présidente de l'AFORPEL
Hypnothérapeute certifiée en Time Line Thérapie ,
Hypnose ericksionienne,
PNL, Pratique la méditation depuis 15 ans
pour la gestion du stress et développement personnel

PIERRE NANTAS,
Psychothérapeute
Président de l'AFORPEL
Diplômé de l'Ecole Parisienne de Gestalt,
Titulaire du D.U d'Alcoologie de l'Hôpital Broussais,
Praticien certifié en EMDR et cohérence cardiaque

