

B R E A T H E

LA COHERENCE CARDIAQUE: UNE METHODE SIMPLE ET NON-INVASIVE qui permet de recentrer ses émotions et d'agir bénéfiquement sur le stress

Jeudi 22 mai 2025 de 9h30 à 16h30

Lorsque nous sommes effrayés, le cœur s'accélère et nous retenons notre souffle. Quand le danger semble passé, le cœur ralentit et nous poussons un soupir de soulagement. Le cœur et la respiration sont influencés par nos peurs, nos efforts et nos espoirs. Or, nous pouvons contrôler les accélérations et les ralentissements du cœur en maîtrisant notre respiration. Lorsque nous adoptons une respiration lente, ample, régulière et abdominale, à la fréquence de six cycles par minute, le cœur se synchronise aux cycles. La cohérence cardiaque est donc cet état particulier de la variabilité cardiaque qui entre en cohérence avec la respiration. Simple à pratiquer, la cohérence cardiaque procure un bienfait immédiat et a des effets bénéfiques sur tout le corps humain : dans certaines pathologies respiratoires (asthme, apnée, BPCO...) mais aussi pour la pression artérielle, la mobilité gastro-intestinale, les problèmes inflammatoires... Elle permet d'améliorer la gestion du stress mais aussi les symptômes de la dépression ou l'anxiété

Les objectifs pédagogiques

Cette formation donnera une vision extensive des mécanismes physiologiques impliqués dans la variabilité de la fréquence cardiaque lors de cohérence cardiaque, et leurs implications dans les effets bénéfiques de cette technique.

Le contenu

La matinée sera dédiée à l'apprentissage des circuits mis en place dans la cohérence cardiaque, avec une attention particulière sur la modification de la variabilité de la fréquence cardiaque.

L'après-midi sera un temps d'échanges et de mise en situation, à l'aide d'un électrocardiogramme pour observer la variabilité de la fréquence cardiaque lors de différents patterns de respiration, dont celui utilisé dans la cohérence cardiaque.

Méthodologie

- Exposés théoriques,
- Séquences vidéo,
- Exercices pratiques et mise en situation (à l'aide d'un ECG),
- Partage d'expérience.

Public cible

Cette formation ne nécessite aucune tenue spécifique, et elle concerne tout public (avec une priorité au personnel soignant), avec une vingtaine de participants maximum.

Formateur

Caroline Sevoz-Couche est une chercheuse neuropharmacologue française qui étudie le nerf vague depuis plus de 20 ans. Elle s'intéresse aux modifications du système nerveux autonome lors d'un stress aigu et chronique. Elle étudie notamment actuellement l'association de l'équilibre autonome avec la réduction des signaux intéroceptifs dans la dépression, et les effets des traitements antidépresseurs ainsi que de la stimulation du nerf vague et de la respiration profonde lente sur ce symptôme. Elle publie des articles et une revue dans des journaux internationaux sur ce thème.

Lieu et adresse de la formation :

HELHa Mons
Chaussée de Binche, 159, 7000 Mons

Renseignements :

secretariat-ceref-sante@helha.be - Tél. 0477/ 563.257

Inscriptions uniquement en ligne :

<https://cerfsante.helha.be/>

Date limite d'inscription : 8 mai 2025

Prix : 140 EUR* Max. 20 participants

N° de compte du CeREF Santé :

IBAN BE31 0689 3723 6255 - BIC GKCCBEBB

Communication:

A01-2025-Nom, Prénom

* Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription.