

Cohérence cardiaque

Institut de Médecine Intégrée

30-32, Place Saint Georges - 75009 Paris - Tél. : 01 83 62 77 71 - www.essentia.fr

La Médecine Intégrée est la combinaison du meilleur de la médecine classique et des thérapies complémentaires pour lesquelles nous disposons de preuves scientifiques et de garanties relatives à la sécurité.

Définition donnée par les Dr Andrew Weil et Ralph Snyderman dans l'étude Archives of Internal Medicine

Elle a pour objectif le traitement de la personne dans sa globalité.

Elle lie patient et thérapeute au sein d'un partenariat et reflète une nouvelle appréciation du rôle et de la responsabilité du patient dans sa propre santé en ce qui concerne son alimentation, son style de vie, la gestion de son stress.

L'Institut de Médecine Intégrée a été créé par David **Servan-Schreiber**, neuropsychiatre, auteur des livres Guérir et Anticancer, co-auteur de l'Encyclopédie pratique de la nouvelle médecine occidentale et alternative, avec le Duke Center for Integrative Medicine.

C'est un institut de formation dédié à l'enseignement des approches thérapeutiques complémentaires dont les bienfaits ont été démontrés scientifiquement.

Les formations et séminaires sont destinés :
- aux professionnels de la santé qui souhaitent intégrer ces approches à la pratique classique de la médecine occidentale.
- aux entreprises et à leur salariés qui s'intéressent à la prévention santé.

Cohérence cardiaque, nutrition et modification des habitudes alimentaires, exercice physique, environnement, gestion du stress, techniques de communication, psychologie positive font partie des approches qui seront enseignées.

Un contenu pédagogique validé

Les programmes des actions de formation sont validés par un comité scientifique.

Une **mise à jour des connaissances et une veille scientifique** permettent de proposer des programmes d'enseignement et des documents pédagogiques qui sont le reflet constant des progrès scientifiques de ces approches, soumise aux règles de l'évaluation et des études contrôlées.

Enseignés par des experts reconnus

L'enseignement dispensé au sein de l'Institut de Médecine Intégrée est effectué par des spécialistes, reconnus pour leurs compétences et leurs expériences dans une approche, une technique ou un domaine spécifique.

Des partenaires

L'Institut de Médecine Intégrée a mis en place des partenariats avec des structures proposant des activités complémentaires à celles que nous proposons, liées aux approches enseignées.

- **Institut Français d'EMDR**
- **Institut Prévenir Guérir (IPG)**
- **Emnergie Communication**
- **Institut Integrativa**
- **Synchronie**

Équipe pédagogique

Formateurs

David O'Hare

Florence Servan-Schreiber

Ludwig Cornil



La cohérence cardiaque est enseignée par **David O'Hare**, médecin et psychothérapeute. Il a exercé en clientèle en France pendant trente ans.

Il a rencontré la cohérence cardiaque aux Etats-Unis et s'y intéressa immédiatement. Très rapidement, le Dr O'Hare orienta son activité vers une pratique quasi exclusive de la Cohérence Cardiaque dans le domaine du stress, de l'anxiété, de la dépression ainsi que la prise en charge du surpoids et des troubles du comportement alimentaire.

Le Dr O'Hare est l'auteur de « Maigrir par la Cohérence Cardiaque », « Intuitions » et des livres à paraître : « 365 », « Le Bien Naître » et « 5 minutes le matin » ; il est également co-auteur de « 6 ordonnances anti-stress ». Il réside actuellement au Québec et se consacre à l'enseignement, l'écriture et l'intervention en gestion du stress dans les entreprises.



La psychologie positive est enseignée par **Florence Servan-Schreiber**.

Diplômée en Psychologie Humaniste et en Développement Durable d'universités Californiennes, Florence Servan-Schreiber a exercé les métiers de formatrice, consultante, conférencière, journaliste et chroniqueuse sur ces sujets.

Elle a fondé une école de couture d'ameublement pour connecter mes élèves à leur créativité, puis dirigé les innovations numériques du groupe Psychologie Magazine en créant des sites internet consacrés à la connaissance de soi. Elle a dirigé les innovations développement durable de Lagardère Active.

Désormais journaliste et formatrice à l'éveil aux 3 kifs par jour, et à l'expérimentation de nouvelles pratiques et techniques de psychologie positive.

Cohérence Cardiaque

L'étude et la définition de la Cohérence Cardiaque furent développées par l'Institut Heartmath aux États-Unis à la suite de nombreux travaux effectués sur l'analyse de la Variabilité du Rythme Cardiaque débutés dans les années 1970.

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.

La Variabilité du Rythme Cardiaque fut reconnue dès les années 1980 comme étant un marqueur puissant de l'activité du système nerveux autonome et de son équilibre, reprenant ainsi d'historiques techniques empiriques d'évaluation de l'équilibre émotionnel. En France, le livre de David Servan-Schreiber «Guérir» fut le premier à informer le public professionnel et privé en France des possibilités majeures de la méthode dans la prévention et le traitement du stress. Depuis 2003, en France, plusieurs organismes proposent des formations professionnelles à cette technique.

La Cohérence Cardiaque est basée sur le biofeedback par la variabilité de la fréquence cardiaque comme outil d'intervention puissant sur le système nerveux autonome et les émotions ; son protocole thérapeutique s'adresse à de nombreuses dysrégulations physiologiques et émotionnelles. L'indica-

tion principale est le stress mais des indications très larges permettent l'intégration de l'outil à de nombreuses pathologies médicales, psychologiques ou psychiatriques.

La Cohérence Cardiaque étant du biofeedback, la formation de base réserve une part importante à la pratique et à la découverte des logiciels spécifiques. Elle est proposée en deux journées où théorie et pratique alternent et destinée à permettre une mise en place immédiate en clientèle.

L'institut propose également des modules indépendants de sensibilisation à des applications spécialisées de la Cohérence Cardiaque (EMDR, enfants et adolescents, perte de poids, douleur, aide à la décision, gestion du stress en milieu professionnel, etc.). Ces modules d'une journée comprennent une matinée de théorie simplifiée et un après-midi d'application spécialisée.

Formation de base

- Prochaines sessions (*dates aux choix*) :
Vendredi 7 et samedi 8 octobre 2011
Vendredi 23 et samedi 24 mars 2012
Vendredi 5 et samedi 6 octobre 2012

- Lieu : Paris
- Durée : 2 journées
- Formateur : David O'Hare

Présentation

La formation de base en Cohérence Cardiaque prévoit :

- Présentation de la Cohérence Cardiaque comme outil de développement personnel et de gestion du stress.
- Mise en place d'une intégration de la Cohérence Cardiaque en clientèle de soins, d'accompagnement ou de coaching.

- Présentation de la Cohérence Cardiaque comme outil d'accompagnement thérapeutique et de suivi en clientèle.
- Travaux pratiques : Premiers pas avec un logiciel de Cohérence Cardiaque.

Objectifs

- Acquisition des bases théoriques de la Cohérence Cardiaque.
- Intégration professionnelle de la Cohérence Cardiaque dans une clientèle.

Publics

- La formation de base s'adresse aux professionnels de la santé et du bien-être qui veulent découvrir, comprendre et apprendre les fondements physiologiques, biologiques et psychologiques de la Cohérence Cardiaque permettant son intégration en pratique professionnelle.
- La formation de base est ouverte aux médecins, pharmaciens, psychologues, diététicien(ne)s, kinésithérapeutes, physiothérapeutes, sage-femmes, infirmier(e)s, orthophonistes, coach santé.
- Les professionnels de la santé et du bien-être non listés ci-dessus peuvent être autorisés à participer à condition de fournir une lettre de motivation détaillée et un CV. La demande est soumise à l'accord des formateurs.
- Les participants maîtrisant les bases de la Cohérence Cardiaque et l'utilisation des logiciels peuvent s'inscrire directement à la 2nd journée. La demande d'inscription devra comporter le justificatif de la formation suivie ainsi que le nom du logiciel de Cohérence Cardiaque détenu et une mention du niveau d'expérience du logiciel.
- Il n'est pas nécessaire de posséder un logiciel de Cohérence Cardiaque pour participer..

Programme

Donné sous réserve de modification

1ère journée :

- Démonstration de Cohérence Cardiaque
- Explication de la notion de variabilité de la fréquence cardiaque
- Les bases physiologiques, biologiques et cliniques de la Cohérence Cardiaque
- Les effets et les applications de la Cohérence Cardiaque
- Apprentissage de la Cohérence Cardiaque sans logiciel de soutien
- Apprentissage de la Cohérence Cardiaque avec logiciel de soutien
- Application de base pour une mise en clientèle avec un logiciel

2nd journée :

- Présentation du spectrogramme
- Utilisation du spectrogramme comme outil d'évaluation d'un patient et d'une intervention, le spectrogramme en tant qu'outil d'intervention en accompagnement et en thérapie
- Les protocoles spécifiques de Cohérence Cardiaque
- Les 4 écrans des logiciels de Cohérence Cardiaque
- Pratique de la cohérence cardiaque
- Exercices avec logiciel et jeux de rôle.

Informations pratiques

- Horaires : de 9h30 à 13h et de 14h30 à 18h30
- Lieu : FIAP - 30, rue Cabanis - 75014 Paris

Tarifs

- Inscriptions individuelles :
 - Plus de 3 mois avant : 298 € TCC par jour, soit 596 € TCC
 - Entre 3 et 1 mois avant : 348 € TCC par jour, soit un total de 696 € TCC
- Inscriptions au titre de la formation continue : 892 € TCC.

Cohérence Cardiaque avec les enfants et les adolescents

Dimanche 9 octobre 2011
2013 - date à confirmer

- Lieu : Paris
- Durée : 1 journée
- Formateur : David O'Hare

La Cohérence Cardiaque est connue depuis plus de 15 ans dans ses applications de gestion du stress chez l'adulte ainsi que dans ses applications dérivées.

L'application à l'interaction avec l'enfant et l'adolescent a des particularités physiologiques et psychologiques distinctes.

La façon de présenter la Cohérence Cardiaque diffère également.

La formation à la Cohérence Cardiaque chez l'Enfant et l'Adolescent développe la physiologie et la psychologie particulière, la manière de la présenter aux jeunes patients et ses exercices spécifiques simples et efficaces. L'accent est mis sur la manière de présenter les explications, les exercices aux enfants et aux adolescents.

Les applications sont nombreuses, elles se développent depuis plusieurs années : relations avec les parents et les adultes, mémorisation et apprentissage, gestion des émotions, troubles de l'attention, hyperactivité. Ces champs d'application seront présentés avec des exemples d'expériences menées dans plusieurs pays.

Publics

• Intervenants professionnels (psychologues, accompagnants, coaches, enseignants, éducateurs, travailleurs sociaux) et autres intervenants en contact professionnel avec des enfants.

- Cette formation peut également intéresser des parents désirant découvrir une autre approche de leur relation de parent à enfant.
- Les personnes maîtrisant les bases de la cohérence cardiaque peuvent s'inscrire pour la demie-journée de formation (après-midi). La demande d'inscription devra comporter le justificatif de la formation initiale de base suivie ainsi que le nom du logiciel de cohérence cardiaque détenu et une mention du niveau d'expérience du logiciel.
- Il n'est pas nécessaire de posséder un logiciel de cohérence cardiaque pour participer.

Programme

Programme donné sous réserve de modification

- Matinée : bases indispensables pour la compréhension de l'intervention par la Cohérence Cardiaque chez l'enfant et l'adolescent et les spécificités physiologiques de l'enfant.
- Après-midi : présentation des applications de la Cohérence Cardiaque chez l'enfant et l'adolescent
 - Bases physiologiques essentielles et spécificité de l'enfant
 - Induction respiratoire de la Cohérence Cardiaque chez l'enfant
 - Induction de la Cohérence Cardiaque par les émotions et les pensées positives
 - Induction de la Cohérence Cardiaque par les mouvements du corps
 - Présentation des études cliniques sur la Variabilité Cardiaque chez l'enfant
 - Expliquer la Cohérence Cardiaque aux enfants et à leurs parents
 - Pratiquer la Cohérence Cardiaque en collectivité d'enfants
 - Appréhension des examens et les phobies scolaires
 - Les déficits d'attention et l'hyperactivité
 - Les troubles du sommeil
 - L'obésité chez l'enfant
 - Le jeune enfant et le nourrisson

- Les relations parents-enfants

Informations pratiques

- Durée et horaires : 7h00 - de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 18h30
- Lieu : FIAP - 30, rue Cabanis - 75014 Paris

Tarifs

- Inscriptions individuelles :
 - Plus de 3 mois avant : 298 € TCC
 - Entre 3 et 1 mois avant : 348 € TCC
- Inscriptions au titre de la formation continue : 446 € TCC
- Demi-tarif pour les personnes maîtrisant les bases de la cohérence cardiaque et s'inscrivant uniquement pour l'après-midi.

Maigrir avec la Cohérence Cardiaque

Dimanche 25 mars 2012

- Lieu : Paris
- Durée : 1 journée
- Formateur : David O'Hare

L'atelier pose les bases physiologiques de la Cohérence Cardiaque et présente les modes d'action de cette pratique à l'indication particulière de la régulation du poids.

L'atelier est auto-suffisant pour permettre l'incorporation immédiate des notions acquises à une pratique professionnelle dans ce domaine.

Publics

- Professionnels de l'accompagnement de la perte de poids (nutritionnistes, diététicien(ne)s, psychologues, coaches de vie, intervenants en centres de santé et d'amincissement en SPAs médicaux et centres de thermalisme, etc.).

• Accessible sans connaissance préalable de la Cohérence Cardiaque ou de biofeedback dans cette indication.

Programme

Programme donné sous réserve de modification

- Matinée : Présentation des bases physiologiques suffisantes pour comprendre l'application spécifique (variabilité cardiaque, cohérence cardiaque, résonance cardiaque, effets de chacun de ces états sur la régulation du poids), implication du stress dans la régulation pondérale et présentation de l'exercice « 365 », base de toute pratique de Cohérence Cardiaque personnelle.
- Après-midi : Présentation du protocole en 9 étapes progressive présenté dans « Maigrir par la Cohérence Cardiaque ». Explication des exercices spécifiques de Cohérence Cardiaque appliqués à la régulation du poids. Explication et démonstrations d'un logiciel de biofeedback au sein d'une consultation d'amincissement. Présentation des méthodes d'évaluation d'un patient par la Variabilité Cardiaque, en particulier par l'âge biologique informatisé (le vieillissement accéléré est corrélé à l'écart du poids corporel par rapport au poids souhaitable).

Informations pratiques

- Durée et horaires : 7h00 - de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 18h30
- Lieu : FIAP - 30, rue Cabanis - 75014 Paris

Tarifs

- Inscriptions individuelles :
 - Plus de 3 mois avant : 298 € TCC
 - Entre 3 et 1 mois avant : 348 € TCC
- Inscriptions au titre de la formation continue : 446 € TCC
- Demi-tarif pour les personnes maîtrisant les bases de la cohérence cardiaque et s'inscrivant uniquement pour l'après-midi.

Ordinateurs et logiciels

- La cohérence cardiaque peut être pratiquée à titre personnel par les clients avec ou sans logiciel de soutien. La pratique professionnelle requiert un logiciel de démonstration, d'apprentissage et de suivi de la progression car il s'agit de biofeedback.
- Il n'est pas nécessaire de posséder un logiciel de Cohérence Cardiaque pour participer à la formation de base. et aux ateliers spécialisés.
- La formation initiale est organisée sans relation exclusive ou privilégiée avec un fabricant ou distributeur de logiciels de cohérence cardiaque.
- Cette indépendance nous permet de conserver la liberté de présenter et d'utiliser les matériels disponibles en français et de laisser à chaque participant le choix de l'achat et de l'usage du logiciel le plus adapté à son budget, ses besoins et ses affinités.
- Pour les participants désirant utiliser leur propre ordinateur portable pendant les exercices pratiques, nous avons obtenu de la société Équilibios un tarif préférentiel et la possibilité d'installer son logiciel (Heart Tracker Édition Personnelle) sur place pour une utilisation immédiate pendant l'atelier. Les participants intéressés par cette option sont invités à nous contacter pour les modalités pratiques et la pré-commande auprès d'Équilibios.

Certification

Les Instituts partenaires de l'Institut de Médecine Intégrée ont mis en place une certification internationale en Cohérence Cardiaque. La certification atteste de la capacité professionnelle de son titulaire à intégrer la Cohérence Cardiaque à sa propre pratique.

La certification donne la possibilité de figurer à l'annuaire international des praticiens pratiquant la Cohérence Cardiaque. Le programme de certification requiert la validation d'une formation reconnue, une supervision basée sur un court mémoire et le commentaire de trois dossiers clients réalisé par conférence à distance (vision ou audio). La certification ne peut être obtenue qu'après six mois de pratique effective en clientèle. Tous les détails peuvent être obtenus sur demande ou lors des séances de formation.

Conditions générales

Modalités d'inscription

- Les inscriptions se font au plus tard 1 mois avant les activités de formation.
- Le nombre de places étant limité, nous vous conseillons de vous inscrire au plus tôt.
- Inscriptions par courrier :
Il vous suffit de renvoyer le bulletin d'inscription complété, accompagné du règlement.
- Certaines activités de formation nécessitent de fournir des documents complémentaires qui sont précisés sur les bulletins d'inscription.
- Les participants reçoivent une confirmation d'inscription.

Validations et attestations

- La validation des activités de formation nécessite la présence et la participation active à l'ensemble du programme.
- Une attestation de présence est remise aux participants à la fin de chaque activité de formation.

Informations pratiques

- Un plan d'accès au lieu de formation et une liste des hébergements possibles dans le quartier vous seront envoyés en même

temps que votre confirmation d'inscription.

nibles sur le site www.essentia.fr

Conditions financières

- Inscriptions individuelles :

Plus de 3 mois avant : 298 € TCC par jour

Entre 3 et 1 mois avant : 348 € TCC par jour

- Inscriptions au titre de la formation continue : 446 € TCC par jour.

- Les participants souhaitant faire prendre en charge leur formation par une structure s'inscrivent au titre de la formation continue et mentionnent le nom et les coordonnées de celle-ci sur le bulletin d'inscription. Une demande d'inscription est envoyée par la structure concernée à l'Institut de Médecine Intégrée. Les documents administratifs nécessaires seront transmis directement à la structure concernée.

- Les tarifs comprennent : l'enseignement pédagogique, les documents pédagogiques, les pauses café.

- Ils ne comprennent pas : l'hébergement, le transport, les repas.

- Les règlements peuvent être effectués par chèque – libellé à l'ordre de l'Institut de Médecine Intégrée – par virement ou en espèces.

- Pour les tarifs préférentiels proposés pour les inscriptions faites plus de 3 mois avant les activités de formation : la date retenue pour l'application du tarif préférentiel est le cachet de la poste figurant sur l'enveloppe contenant le dossier complet (bulletin d'inscription, documents demandés et règlement).

- Un paiement fractionné est possible, moyennant des frais de 20 €. Les dates de mise en paiement seront indiquées au verso des chèques. Les chèques doivent être envoyés avec votre dossier d'inscription. La totalité du règlement devra être encaissée avant la date de la formation.

- Les conditions d'annulation sont mentionnées dans les conditions générales dispo-



IMI

Institut de Médecine Intégrée

30-32, Place Saint Georges
75009 Paris - France

Tél. : 00 33 (0)1 83 62 77 71

Fax : 00 33 (0)1 83 62 77 77

Mail : formation@essentia.fr

Mail : info@essentia.fr

Les activités d'enseignement
de l'Institut de Médecine Intégrée
sont diffusées sur les sites :

www.essentia.fr

www.emnergie.com

www.imi-france.fr