



Cohérence Cardiaque en Thérapie Comportementale et Cognitive

Cycle certifié de l'Ifforthecc

Agrément formation continue des médecins n° 100335





Sommaire

Présentation.....	2
Méthode pédagogique	2
Personnes concernées	2
Enseignant.....	3
Déroulement de la formation.....	3
Premier module.....	3
Second module.....	3
Après la formation.....	3
Participation aux frais.....	4
Diagramme de la formation.....	5





Cohérence cardiaque en Thérapie Comportementale et Cognitive

Présentation

Les méthodes d'entraînement à la cohérence cardiaque adaptées pour l'exercice médical, développent une **meilleure cohérence cardiaque**, évaluable par la mesure de la variabilité cardiaque. Elle met à la disposition des professionnels de santé des outils **thérapeutiques** et **préventifs** efficaces quand les patients souffrent de problèmes de stress, d'anxiété et d'irritabilité.

L'entraînement associe des méthodes de **relaxation respiratoire**, des méthodes d'**exposition**, des méthodes de modification des **perceptions**, des **émotions**, des **affects**, et enfin des méthodes de **restructuration cognitive** et de **méditation**.

Ces outils s'intègrent parfaitement dans l'exercice habituel de la médecine générale, de la médecine spécialisée, de la psychologie clinique et de la psychothérapie et plus généralement dans l'activité des professionnels de santé.

La **variabilité cardiaque** correspond à l'enregistrement des **variations** de la durée entre deux battements cardiaques.

Ces variations évaluent de manière précise l'activité du **système nerveux autonome**, lequel joue un rôle important dans le stress.

Un capteur digital ou auriculaire transmet un signal traité instantanément par un logiciel (Emwave PC®) qui indique l'état de fonctionnement du **système nerveux autonome**. Il s'agit d'une excellente mesure immédiate de l'état de stress permettant les techniques de biofeedback. Les enregistrements peuvent également être analysés par la suite afin d'adapter l'indication des méthodes et de développer la recherche.

Les objectifs de la formation sont d'apporter aux professionnels de santé un enseignement complet et pratique associant :

- Une **formation personnelle** aux méthodes
- Une formation pour l'**utilisation thérapeutique** et **préventive** des méthodes
- La possibilité d'une supervision personnalisée
- La possibilité de participer à un groupe de discussion et de recherche clinique

Méthode pédagogique

La méthode pédagogique est interactive. Elle favorise la pratique concrète. Les notions théoriques indispensables sont présentées avec des exemples et des démonstrations.

Personnes concernées

Médecins généralistes et spécialistes, psychologues, Infirmiers et personnels de soin. Professions para médicales.



Enseignant



Docteur **Charly Cungi**, psychiatre spécialisé en thérapie comportementale et cognitive.

Déroulement de la formation

Deux modules de formation :

Le premier module associe deux journées d'atelier de sept heures chacune, Il permet aux étudiants de pratiquer un **entraînement personnel aux méthodes**.

Un manuel d'entraînement personnel, des fiches de travail, le matériel informatique nécessaire (ordinateur, capteurs, logiciels) est remis à chaque étudiant en début de formation.

Le second module associe une journée d'enseignement de 7 heures et une journée de supervision de cas clinique.

Des manuels concernant l'**utilisation thérapeutique** des techniques **et du matériel** sont remis durant les sessions :

Une **supervision clinique** est proposée, par visio conférence ou sous forme individuelle ou en groupe.

L'atelier est les supervisions sont décomptées pour obtenir le diplôme de psychothérapeute spécialisés en thérapie comportementale et cognitive de l'Ifforthecc.

Après la formation

Sont proposées :

Une **supervision** complémentaire de cas cliniques, en groupe ou individuelle, en entretien ou par internet.

Un atelier annuel de **formation continue**, avec comme objectif de faire le point sur les connaissances concernant la cohérence cardiaque.



Participation aux frais

Inscription individuelle : **250 €** par journée de formation soit **1000 €**, repas compris.

Formation continue : **300 €** par journée soit **1200 €** repas compris

Formation strictement limitée à 12 participants

Matériel comprenant, un Emwave PC® avec capteur et les logiciels, un Emwave Pocket® : **450 €**

Coût total : **1450 €**, inscription individuelle
1650 €, formation continue

Supervision en groupe, par internet ou directement : **40 €** /heure

Supervision individuelle, par internet ou directement : **130 €** /heure

Formation réservée aux soignants formés ou en cours de formation en thérapie comportementale et cognitive. Nombre d'inscrits strictement limité à 12 étudiants

Inscription à adresser par courrier ou par mail à Madame Sabine Rizzo, Ifforthecc, 10 avenue Gantin 74150 Rumilly secretariat@ifforthecc.org - Tel: 00 33 4 50 66 17 71 –



Diagramme de la formation

