



Cohérence Cardiaque en Thérapie Comportementale et Cognitive

Cycle cohérence cardiaque et TCC

Personnes concernées

Soignants, médecins, psychologues, infirmiers, personnels socio-éducatif travaillant en institution

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.

Objectifs

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

Programme

Savoir utiliser les logiciels et matériels
Un entraînement personnel aux méthodes
Les applications cliniques

Méthode pédagogique

Exposés Théoriques
Jeux de rôles, présentations vidéos, discussion avec les participants.

Format

Quatre journées de sept heures en deux sessions de deux journées.

Lectures conseillées

Cungi C., Deglon C., Cohérence cardiaque, Nouvelles techniques pour faire face au stress, Retz Paris 2009

Enseignant :



Docteur Charly Cungi
Psychiatre

Spécialités: Thérapie comportementale et cognitive des dépendances, thérapie comportementale et cognitive des troubles dépressifs, gestion du stress.

Dernières parutions : Faire face aux dépendances, Retz Paris (2^{ème} édition), Savoir s'affirmer Retz Paris 2006 (4^{ème} édition), Savoir gérer son stress Retz Paris (3^{ème} édition), 2006, L'alliance thérapeutique Retz Paris 2006, Cohérence cardiaque , Nouvelles techniques pour faire face au stress, (Avec Claude Deglon) Retz 2009.

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.

Lieu: Rumilly

Pour tous renseignements et inscription:

Secretariat@ifforthecc.org

Tél: 00 33 450661771



Dates des sessions :

Session 1 : 20,21 janvier, 31 mars 1 avril 12010

Session 2: 28, 29 septembre, 23,24 novembre 2010

Coût:

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

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

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

Atelier sur site, nous contacter :

secretariat@ifforthecc.org

[Plus de renseignements, cliquez ici :](#) 