

## Section 1 : Les fondamentaux

- Les bases historiques, physiologiques de la cohérence cardiaque
- Tout ce qu'il faut connaître pour comprendre, expliquer et exploiter la cohérence cardiaque en milieu professionnel

### Module 1.1 : Les principes généraux

- **Un peu d'histoire**
  - L'histoire de la variabilité cardiaque et de la cohérence cardiaque
  - Tout a commencé il y a très très longtemps ...
- **Qui a inventé la cohérence cardiaque ?**
  - Question qui revient souvent
  - Une réponse qui va vous surprendre !
- **Biofeedback**
  - La cohérence cardiaque c'est du biofeedback
  - Mais qu'est-ce que le biofeedback ?
  - Vous saurez tout !
- **Variabilité ou cohérence**
  - Deux notions distinctes mais corrélées
  - Chapitre très importante car les confusions sont fréquentes
- **Homéostasie**
  - Notion de physiologie à la base de la santé et de son maintien
  - Qu'est-ce que l'homéostasie ?
  - Que vient faire l'homéostasie dans une formation en cohérence cardiaque ?
  - Notion capitale

### Module 1.2 : la physiologie pour comprendre

- **Le système nerveux autonome**
  - Le système responsable de toutes les fonctions automatiques et involontaires
  - Système de régulation et de maintien de la santé
  - Deux sous-systèmes participent à l'équilibre

- **Le système orthosympathique**
  - Branche action, fuite, combat
  - Éloignement du danger
  - L'adaptation par le mouvement
- **Le système parasympathique**
  - La récupération, le repos, la relaxation, la réparation, la restauration
  - Le retour à l'équilibre
- **La santé, c'est l'équilibre**
  - L'équilibre des deux sous-systèmes d'adaptation est à la base de la santé

### **Module 1.3 : La variabilité cardiaque**

- **Introduction**
  - Une notion capitale pour comprendre la cohérence cardiaque
  - La cohérence cardiaque est un état particulier de la variabilité cardiaque
- **Démonstrations**
  - Deux démonstrations pour comprendre
  - Une avec le logiciel Heart Tracker
  - L'autre avec EmWave Pro
  - Une résumé pour rassembler les notions exposées lors des démonstrations
- **Explications**
  - La compréhension de la notion de variabilité de la fréquence cardiaque est capitale pour comprendre la notion de cohérence cardiaque (même si vous n'allez pas utiliser de logiciel de cohérence cardiaque dans votre exercice professionnel)
  - Retenez bien les explications, vous vous en servirez tous les jours
- **La métaphore automobile**
  - Un enregistrement de la vitesse d'une voiture nous donne beaucoup d'informations
  - Cette métaphore s'applique très bien à la variabilité cardiaque
- **Amplitude de la variabilité cardiaque**
  - Lorsqu'on parle de variabilité cardiaque comme marqueur de santé et de bien-être c'est l'amplitude qui est la valeur chiffrée et mesurable qui est utilisée
  - Qu'est-ce qui réduit l'amplitude de la variabilité cardiaque ?

- Qu'est-ce qui augmente l'amplitude de la variabilité cardiaque ?
- C'est à partir de ces notions que l'on peut comprendre les effets de la cohérence cardiaque et son utilisation

## **Module 1.4 : la cohérence cardiaque**

- **Introduction**
- **Démonstrations**
  - Deux démonstrations (comme pour la variabilité cardiaque)
  - L'une avec le logiciel Heart Tracker
  - L'autre avec le logiciel EmWave Pro
  - La démonstration est capitale pour la compréhension de la corrélation entre la variabilité cardiaque et la cohérence cardiaque
  - Même si vous n'utiliserez pas de logiciel en clientèle, vous comprendrez plus aisément les deux notions en suivant la formation au complet
- **Explications**
  - Les explications détaillées de ce qui a été constaté à l'écran lors des démonstrations
  - Retenez aussi les explications, vous vous en servirez tous les jours
- **Les modes d'induction de la cohérence cardiaque**
  - La cohérence cardiaque peut être induite par plusieurs pratiques
- **L'induction respiratoire**
  - La plus utilisée
  - C'est un réflexe, elle est automatique
- **Les autres modes d'induction**
  - Moins utilisée mais omniprésents en clientèle de pratique de la cohérence cardiaque professionnelle
  - Induction émotionnelle
  - Induction cognitive
  - Induction corporelle
  - Induction environnementale
  - Induction apprise
- **Les effets de la cohérence cardiaque**
  - C'est parce que la cohérence cardiaque a des effets physiologiques, émotionnels, corporels et psychologiques qu'elle est employée en pratique professionnelle

- Les effets physiologiques
- Les effets émotionnels
- Les effets corporels
- Les effets sociaux
- **Quelques paramètres physiologiques expliqués**
- **Contre-indications et effets indésirables**
  - Objets de la majorité des questions posées par les clients
- **Deux notions complémentaires à connaître**
  - Le baro-réflexe
  - La notion de résonance

## **Module 1.5 : la pratique personnelle de la cohérence cardiaque**

- **Introduction**
- **La méthode du 365**
  - Méthode de référence pour la pratique personnelle de la cohérence cardiaque
  - Pourquoi 3, pourquoi 6, pourquoi 5
  - Les explications sont importantes
- **Apprentissage du 365**
  - Comment pratiquer, les explications simples pour une pratique réussie
- **La méthode du recentrage**
  - Avec le 365 ce sont les deux méthodes principales de pratique personnelle de la cohérence cardiaque

## **Module 1.6 : les techniques respiratoires de base**

- **Introduction**
  - Les techniques respiratoires d'induction de la cohérence cardiaque sont au centre de la pratique professionnelle autonome (sans utilisation de logiciel)
  - Il existe plusieurs pratiques codifiées et standardisées, c'est l'objet de ce module
- **La respiration consciente**
  - Porter sa pleine attention sur la respiration

- **La respiration guidée**
  - Imposer une fréquence respiratoire fixe et pré-déterminée au moyen d'un guide respiratoire
- **La respiration synchrone**
  - Respirer à deux (ou à plusieurs) et synchroniser les respirations sur celle d'une personne guide
  - Technique la plus employée en clientèle individuelle et collective
- **La respiration de recentrage**
  - Le retour au "ici et maintenant" lorsque nécessaire
- **La respiration d'écoute**
  - Lors de l'écoute du patient, le professionnel se met en cohérence cardiaque
- **La respiration d'empathie**
  - Respiration d'écoute avec empathie
- **Inter-cohérence**
  - La cohérence cardiaque est communicative
  - Les explications et la pratique
  - Majeure chez le jeune enfant, les personnes âgées, la médecine vétérinaire

## **Section 2 : intégration professionnelle**

### **Module 2.1 : introduction**

- Après les fondamentaux qui présentent les bases physiologiques et générales de la cohérence cardiaque, voici l'application pratique à l'intégration en clientèle
- **Introduction**
- **Deux modes de pratique professionnelle**
  - La cohérence cardiaque autonome, sans l'utilisation d'un logiciel de cohérence cardiaque
  - La cohérence cardiaque avec cardiofeedback, avec l'utilisation d'un logiciel de cohérence cardiaque

### **Module 2.2 : la cohérence cardiaque autonome**

- Pratique professionnelle sans l'utilisation d'un logiciel de cohérence cardiaque

- **Introduction**
  - 5 étapes progressives pour l'intégration de la cohérence cardiaque autonome en clientèle
- **Expérimenter la cohérence cardiaque**
  - Il est recommandé d'utiliser les techniques respiratoires de la cohérence cardiaque avant d'en tenter l'explication
  - Montrer, expérimenter, utiliser avant d'expliquer
- **Expliquer la cohérence cardiaque**
  - Après avoir expérimenté et constaté des effets, il est alors logique de l'expliquer
  - Le plus simple possible
- **Proposer la cohérence cardiaque**
  - Proposer la pratique personnelle de la cohérence cardiaque à la maison
  - Donner toutes les techniques et les explications pour une pratique personnelle efficace
- **Valider la cohérence cardiaque**
  - Très utile pour la constance et la persévérance
  - Quels sont les moyens non logiciels pour valider une pratique de cohérence cardiaque
- **Puiser dans la ressource**
  - Une fois la cohérence cardiaque pratiquée régulièrement, il est possible de l'utiliser quotidiennement lorsque nécessaire
- **La cohérence cardiaque chez l'enfant**
  - L'enfant est un cas particulier physiologique
  - Je détaille la physiologie particulière de l'enfant
  - Comment adapter une pratique professionnelle avec un enfant

## **Module 2.3 : la cohérence cardiaque avec logiciel**

- C'est la pratique de cardiofeedback ou biofeedback avec logiciel de cohérence cardiaque
- **Introduction**
- **Les logiciels de cohérence cardiaque**
  - Les différents logiciels et applications pour la pratique professionnelle
- **Les écrans des logiciels**
- **Le tachogramme**

- L'enregistrement des fluctuations de la fréquence cardiaque en fonction du temps
- **Le niveau de cohérence**
  - Le logiciel indique lorsque la personne est en cohérence cardiaque et quelle est la qualité de celle-ci
- **Le ratio de cohérence**
  - Quelle est la part de cohérence et celle de non-cohérence lors d'un enregistrement
- **Le spectrogramme**
  - Analyse fréquentielle de la cohérence cardiaque
  - Savoir à tout moment si la personne est en zone sympathique ou en zone parasympathique
  - Utilisation simplifiée du spectrogramme
- 5 niveaux d'intégration professionnelle
- **Repérer**
  - Repérer et "recruter" un client pour qui la cohérence cardiaque aurait un bénéfice
- **Montrer, expliquer, proposer**
  - Pratiquer deux démonstrations au moyen d'un logiciel de cohérence cardiaque
  - Démonstration de non-cohérence (chaos)
  - Démonstration de cohérence cardiaque
  - Expliquer l'état de cohérence cardiaque
  - Proposer une pratique personnelle de cohérence cardiaque
- **Valider la pratique**
  - Comment valider une pratique au moyen d'un logiciel de cohérence cardiaque
- **Renforcer la pratique**
  - Comment trouver les moyens de renforcer la qualité de la cohérence cardiaque avec un logiciel
- **Puier dans la ressource**
  - Utiliser la cohérence cardiaque dans la vie de tous les jours
  - Utiliser la cohérence cardiaque en consultation avec ou sans logiciel

## **Module 2.4 : pour aller plus loin**

- Des pistes pour compléter ou spécialiser votre pratique de la cohérence cardiaque professionnelle

## **Section 3 : FAQ - la foire aux questions**

### **Module 3.1 : les questions fréquentes (questions de clients)**

- Ce sont les questions fréquentes posées par les clients
- Les questions les plus fréquentes et leurs réponses sont regroupées ici
- Classées par thèmes pour une recherche plus aisée

### **Module 3.2 : vos questions et leurs réponses (questions de professionnels)**

- Ce sont les questions que vous avez posées durant ou après la formation
- Les réponses sont publiées dans chaque chapitre et elles sont regroupées ici avec leurs réponses par thèmes
  - FAQ Physiologie
  - FAQ Variabilité cardiaque
  - FAQ Cohérence cardiaque
  - FAQ Pratique professionnelle
  - FAQ Santé Médecine
- Nous enrichissons cette sélection au fur et à mesure des questions posées

## **Section 4 : annexes**

- Documentation, compléments et annexes au cours