

# CŒUR ET TRAVAIL

## COHÉRENCE CARDIAQUE

### LIEU

**ESPACE TRINITÉ : 3, rue de la Trinité– Paris 9<sup>ème</sup>**

Métros : Trinité (ligne 12) – Opéra (lignes 3 et 8) Chaussée d'Antin (lignes 7 et 9)

Bus : 26, 32, 43, 68 et 81 – Parking : Rue Jean-Baptiste Pigalle – Paris 9<sup>ème</sup>

### DATES ET HORAIRES

**Mercredi 18 novembre 2026**

**Déjeuners pris en commun**

9 h00 à 12 h30 et 14 h00 à 17 h30 (soit 7 heures)

### PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

Médecins, infirmier(ère)s, assistant(e)s, IPRP - Aucun pré-requis

### OBJECTIF

Agir par la mise en œuvre d'exercices de cohérence cardiaque. Cette formation est dédiée à ceux qui souhaitent mettre en œuvre de réelles actions concrètes et objectives en matière de prise en charge du stress. Elle permet d'aborder ce qu'est la cohérence cardiaque, comment et pourquoi nous pouvons récupérer et agir contre le stress grâce à un exercice de trois minutes seulement.

L'objectif des exercices de mise en cohérence cardiaque est d'améliorer la vigilance, la concentration, les capacités intellectuelles (mémorisation, raisonnement), les performances dans le travail, le sport, les relations aux autres. Apprendre une technique de relaxation, éliminer rapidement et à long terme, les réactions dangereuses liées au stress. Augmenter l'activité parasympathique. A l'issue de la formation le stagiaire sera en mesure de pratiquer et mettre en œuvre des exercices de cohérence cardiaque dans son service.

### PROGRAMME

#### Matin

- Comprendre le fonctionnement du système nerveux autonome
- Mesurer l'action du stress sur nos organes
- Comprendre la relation cerveau/SNA/cœur/poumon

#### Après-midi

- Initiation à la variabilité de la fréquence cardiaque, sa mesure et ses utilisations
- Réalisation d'un exercice respiratoire (cohérence cardiaque) pour agir sur nos émotions et sur notre stress

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Exposés théoriques, méthode participative, ateliers pratiques

### SANCTION DE LA FORMATION

Réalisation d'un pré et post-test par QCM. Bilan de fin de formation avec l'intervenant. Evaluation de la formation à la fois sur la forme et le contenu. Mise en œuvre.

### INTERVENANTS

**Dr Jean-Pierre HOUPE**, cardiologue

Président fondateur de l'association MEDITAS-CARDIO - THIONVILLE

Expert APM (Association pour le Progrès du Management) – PARIS

Formateur Centre Pierre Janet. Faculté de Psychologie de METZ

**Monsieur Franck DURAND**, formateur en cohérence cardiaque

### RESPONSABLE SCIENTIFIQUE

**Dr Jean-Pierre HOUPE**