



Formation courte

## Les apports de la cohérence cardiaque dans la gestion du stress et des émotions

Les progrès en neurosciences permettent d'apporter des réponses précises aux interrogations sur le stress, les émotions, la façon de les gérer, la place que tient le corps... **La théorie polyvagale a confirmé, s'il en était besoin, l'importance du cœur dans la régulation des émotions.**

Parmi les outils qui peuvent améliorer cette gestion du stress et des émotions, la cohérence cardiaque occupe une place privilégiée. Évolution moderne et informatique de techniques ancestrales, elle fait le pont entre le corps et l'esprit et apporte une solution à la fois très simple à utiliser et parfaitement validée scientifiquement.

### Objectifs :

- ✓ Savoir reconnaître les émotions et marqueurs émotionnels
- ✓ Savoir identifier ses facteurs et ses marqueurs de stress
- ✓ Comprendre le fonctionnement du cerveau émotionnel
- ✓ Valoriser l'intelligence émotionnelle
- ✓ Connaître les bases de la théorie polyvagale
- ✓ Comprendre le principe de cohérence cardiaque
- ✓ Savoir utiliser les logiciels et applications de cohérence cardiaque
- ✓ Connaître les effets et les indications de la cohérence cardiaque

### Programme – 1<sup>ère</sup> journée

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Comment détecter les émotions ?
- Qu'est-ce que le stress ?
- Quels sont les effets du stress ?
- Mieux comprendre la théorie polyvagale

### Programme – 2<sup>ème</sup> journée

- Introduction sur le concept de cohérence cardiaque
- Effets cliniques et psychologiques de la cohérence cardiaque
- Mise en pratique
- Cohérence cardiaque et gestion des émotions
- Cohérence cardiaque et gestion du stress
- Savoir utiliser la cohérence cardiaque pour soi-même ou un tiers
- Questions-réponses, temps échanges

## DATES

Mardi 23 et mercredi  
24 juin 2026

en présentiel

## PUBLICS

Professionnels de la santé  
Psychologues et  
psychothérapeutes  
Coachs personnels et sportifs  
Professionnels des relations  
humaines (RH, éducation)  
Personnes en recherche de  
développement personnel

## LIEU

Centre Pierre Janet  
Université de Lorraine  
Ile du Saulcy à Metz

## DUREE

14h : 2 journées de 7h

## TARIFS

420 € / personne extérieure  
370 € / partenaire Centre  
Pierre Janet

## INTERVENANT

### Dr Jean-Pierre Houpe

Cardiologue, sophrologue,  
conseiller en gestion  
du stress, formation en  
clown-thérapie, enseignant  
en formation initiale  
de Psychologie à l'Université  
de Lorraine (Metz)

## CONTACT

Centre Pierre Janet - Pôle Formation - 03.72.74.83.32 - [cpj-formation@univ-lorraine.fr](mailto:cpj-formation@univ-lorraine.fr)  
[www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr](http://www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr)



Conditions Générales de Vente