



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^{ère} 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^{ème} 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

**Jeudi 5
et vendredi 6 juin 2025**

en présentiel

PUBLIC

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

TARIF

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
www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr



Conditions Générales de Vente