

LA COHÉRENCE CARDIAQUE :

LES BASES PHYSIOLOGIQUES, LES INDICATIONS ET LE MONITORAGE (POUR UNE AUTOGESTION DU STRESS)

Finalité

Développer l'apprentissage de l'auto gestion du stress à destination du soignant



Public ICM

- Infirmier.e.s Diplômé.e.s d'État (IDE),
- Masseurs/Masseuses-kinésithérapeutes,
- Médecins toutes spécialités,
- Psychologues / Psychiatres
- Aides Soignant.e.s.

Accessible aux personnes en situation de handicap
Contactez l'Ecole du Cancer



Objectifs pédagogiques

- Expliquer les mécanismes mis en jeu lors d'un stress ;
- Définir la cohérence psychophysiologique, comment elle fonctionne et ses bienfaits ;
- Définir son propre fonctionnement du système nerveux autonome ;
- Expérimenter une induction (cognitive ou respiratoire) afin de prendre conscience des bénéfices de la cohérence psychophysiologique dans la régulation du stress.



Méthodes pédagogiques

- Méthode affirmative / expositive : apports théoriques par diaporama et études scientifiques
- Méthode interrogative : questionnement pendant la formation par les intervenants, auto-questionnaire, évaluations prédictive, formative, et sommative
- Méthode applicative et expérientielle : après explications et consignes : mise en pratique.



Modalités d'évaluation

- Evaluation prédictive, formative et sommative
- Evaluation de satisfaction du participant
- Evaluation des compétences acquises par le participant à 2 mois
- Evaluation satisfaction de l'institution / du financeur à 3 mois.



Intervenants

Docteure Jibba AMRAOUI : Médecin anesthésiste réanimateur

Docteure Estelle GUERDOUX : Psycho-oncologue clinicienne

Docteur Laurent PHILIBERT : Pharmacien.

INFORMATIONS PRATIQUES

Formation présentielle



Vendredi 12 Septembre 2025

de 8h45 à 17h00

Durée de la session : 7 heures



Prévoir son smartphone pour utilisation d'un outil interactif



ICM

208, avenue des Apothicaires

Parc Euromédecine

34298 MONTPELLIER Cedex 5

Salle Épidaure 2 [Bât. G, niveau -1]

cliquer sur les salles pour visionner le plan d'accès



Tarif : 382 € TTC repas compris



INSCRIPTIONS :

Lien vers plateforme Uptility pour accéder aux supports après la formation

Date limite d'inscription : 2/09/2025

RENSEIGNEMENTS :

ecoleducancer@icm.unicancer.fr

04 67 61 47 40



LA COHÉRENCE CARDIAQUE :

LES BASES PHYSIOLOGIQUES, LES INDICATIONS ET LE MONITORAGE (POUR UNE AUTOGESTION DU STRESS)

Enseignement présentiel

Autopositionnement (obligatoire avant la session)

Evaluation des connaissances - Etape obligatoire

Evaluation des connaissances au moyen d'un quiz digitalisé.

Objectif : Evaluer les connaissances en amont de la formation.

8h45 à 9h00

Dr Jibba AMRAOUI, Dr Estelle GUERDOUX et Dr Laurent PHILIBERT

Accueil des participants autour d'un café

Objectif : Accueillir les participants.

9h00 à 9h30

Dr Jibba AMRAOUI, Dr Estelle GUERDOUX et Dr Laurent PHILIBERT

Introduction

- Présentation des formateurs et des participants ;
- Présentation de la logistique (horaires, repas) ;
- Exposé du programme et des objectifs ;
- Echanges autour des résultats du Quiz autopositionnement et du recueil des attentes.

Objectifs :

- Se présenter (intervenants et participants) ;
- Présenter le contenu et le déroulement de la journée ;
- Valider l'adéquation avec le programme.

9h30 à 10h30

Dr Jibba AMRAOUI

Mécanismes et la physiopathologie du stress et cohérence psychophysiologique

- Les mécanismes mis en jeu lors d'un stress : cérébraux, hormonaux, nerveux ;
- Les modifications neuro-hormonales induites par la cohérence psychophysiologique ;
- Comment la respiration consciente et les émotions peuvent réguler ce stress.

Objectifs :

- Expliquer l'implication du système nerveux autonome dans la gestion du stress ;
- Repérer la place de la place de la respiration dans la gestion de l'anxiété ;
- Identifier la place des émotions sur le stress et la cohérence ;
- Définir ce qu'est la cohérence psychophysiologique.

10h30 à 11h00

Dr Jibba AMRAOUI

Données actuelles de la science

Etudes montrant les bénéfices de la cohérence cardiaque sur patients.

Objectif : Décrire succinctement les bénéfices de la cohérence cardiaque au moyen d'éléments de preuve données au travers des études.

11h00 à 11h15

Pause

11h15 à 12h15

Dr Estelle GUERDOUX

Stress et anxiété : vision du neuro psychologue

- Les interactions du sujet avec son environnement physique, social ou professionnel ;
- Les définitions et repères des catégories diagnostiques ;
- Les pistes thérapeutiques.

Objectif : Appréhender les composantes du stress, de l'anxiété, de l'adaptation, et leurs relations complexes.

12h15 à 12h45

Dr Estelle GUERDOUX

Données actuelles de la science

- Études épidémiologiques et cliniques sur la santé mentale des soignants en général et en oncologie.

Objectif : Décrire les troubles anxieux et le stress chez les professionnels de santé.

12h45 à 14h00

Repas

LA COHÉRENCE CARDIAQUE :

LES BASES PHYSIOLOGIQUES, LES INDICATIONS ET LE MONITORAGE (POUR UNE AUTOGESTION DU STRESS)

Enseignement présentiel

14h00 à 16h30

(incluant une pause de 15 min)

Dr Laurent PHILIBERT

Mises en application

- La théorie polyvagale et autoquestionnaire ;
- Les 4 piliers du stress de Sonia Lupien (ou comment me projeter dans une situation de stress) ;
- Inductions cognitives ou respiratoire (choix à faire) : autogestion du stress au moyen d'une technique choisie par le soignant ;
- Monitoring de la cohérence cardiaque.

Objectifs :

- Expliquer succinctement la théorie polyvagale (Stephen Porges) ;
- Définir son propre fonctionnement du système nerveux autonome selon la théorie polyvagale ;
- Expérimenter une approche d'autogestion du stress ;
- Utiliser une méthode de biofeedback (variabilité de la fréquence cardiaque) pour mettre en évidence l'effet de la technique choisie.

16h30 à 17h00

Quiz Post-Formation

(obligatoire sur place (QR Codes) ; à défaut dans les 7 jours qui suivent la session)

Dr Jibba AMRAOUI, Dr Estelle GUERDOUX et Dr Laurent PHILIBERT

Evaluation de la satisfaction et des acquis de connaissances (étape obligatoire)

Evaluation de la satisfaction au moyen d'un tour de table et d'un questionnaire digitalisé et évaluation des acquis de connaissances (Quiz digitalisé).

Objectifs : Evaluer la satisfaction des participants sur la formation reçue et mesurer la progression des connaissances acquises.