

# TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ PAR DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES (LA COHÉRENCE CARDIAQUE)

## Finalité

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



## Public

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

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

Un.e Psycho-oncologue clinicien.ne (en attente confirmation)

**Docteur Laurent PHILIBERT** : Pharmacien

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Formation présentielle



**Vendredi 5 Juin 2026**

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 Upility pour accéder aux supports après la formation

Date limite d'inscription : 26/05/2026

### RENSEIGNEMENTS :

[ecoleducancer@icm.unicancer.fr](mailto:ecoleducancer@icm.unicancer.fr)

04 67 61 47 40



# TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ PAR DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES (LA COHÉRENCE CARDIAQUE)

## 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, *Psycho-oncologue clinicien.ne* et Dr Laurent PHILIBERT** **Accueil des participants autour d'un café**

Objectif : Accueillir les participants.

**9h00 à 9h30**

#### **Dr Jibba AMRAOUI, *Psycho-oncologue clinicien.ne* 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 psychophysiological**

- Les mécanismes mis en jeu lors d'un stress : cérébraux, hormonaux, nerveux ;
- Les modifications neuro-hormonales induites par la cohérence psychophysiological ;
- 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 psychophysiological.

**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**

#### ***Psycho-oncologue clinicien.ne***

#### **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**

#### ***Psycho-oncologue clinicien.ne***

#### **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**

# TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ PAR DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES (LA COHÉRENCE CARDIAQUE)

## 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**

### 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.