

REDUCTION DU STRESS PAR LE BIOFEEDBACK DE COHERENCE CARDIAQUE ET LE BIOFEEDBACK DE COHERENCE EMOTIONNELLE

Protocole en 8 séances

En permanence, le cœur accélère et ralentit. Il accélère sous l'effet de petites bouffées dues à la colère, la peur, les pensées négatives... Il décélère sous l'effet d'hormones relaxantes... Ces accélérations et ralentissements constituent la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC). Plus je respire vite, « plus j'active l'état de stress ». Grâce au contrôle respiratoire et au contrôle des pensées, il est possible d'agir par soi-même et directement sur la fréquence cardiaque de façon à la ralentir. En respirant d'une certaine manière (6 cycles de respiration par minute) il est possible d'induire un état de calme et de relaxation général au niveau du corps et du mental. Le cœur étant relié directement au cerveau émotionnel (système limbique) par le système nerveux autonome (branches sympathique et parasympathique), l'état de cohérence cardiaque déclenche des phénomènes physiologiques qui vont induire un état d'apaisement général. Des logiciels scientifiques permettent d'objectiver, de mesurer, le contrôle que nous avons nous-même sur notre physiologie. Une pratique régulière de la cohérence cardiaque permet d'augmenter notre capacité d'adaptation au stress.

- **Durée du programme :** 8 h
- **Lieu :** MONTJOLY (possibilité d'intervenir à domicile)
- **Type de séance :** individuelle
- **Jours et Horaires :** à définir avec le participant
- **Coût par personne :** 280 €

**CABINET DE SANTE ET DE
BIEN-ÊTRE**

1200 Rte de Rémire—Im. Poupon
97354 REMIRE-MONTJOLY
Tél : 0694 21 89 72

Mail : stephane.vaiti@gmail.com

<http://cabinet-de-sante-et-de-bien-etre.com/>

Présentation du programme

Objectifs

Le programme de 8 séances que nous proposons s'appuie sur un protocole rigoureux. Il répond à plusieurs objectifs :

- Prévention et gestion du stress
- Gestion des émotions
- Prévention des rechutes anxieuses
- Remédiation cognitive (attention, mémoire)
- Anxiété
- Stress professionnel
- Pathologie liées au stress

Public concerné

Ce programme s'adresse tout particulièrement aux personnes qui souhaitent acquérir un outil simple de gestion des émotions et du stress, à travers l'apprentissage du contrôle respiratoire et la capacité à se centrer sur l'instant présent, de façon à ne pas se laisser embarquer par leurs pensées négatives, sources de ruminations mentales et d'anxiété.



Contenu et démarche

Organisation générale

- 8 séances individuelles d'une durée de 1 heure par semaine
- Une évaluation des besoins démarrage du programme
- Utilisation du logiciel de cohérence cardiaque et émotionnelle pour objectiver et agir par soi-même sur sa physiologie
- Exercices à réaliser à domicile
- Un bilan en fin de programme pour mesurer les résultats obtenus
- Des entretiens individuels de suivi
- La remise d'un guide

Intervenant

Stéphane VAITI

- Sophrologue—Hypnothérapeute certifié
- Certification en biofeedback de cohérence cardiaque et émotionnelle

Déroulement du programme

- **Séance 1 :** Information sur le biofeedback et présentation du programme. Enregistrement de référence du *baseline* de cohérence cardiaque. Apprentissage du contrôle respiratoire
- **Séance 2 :** Découverte du logiciel de biofeedback. Enregistrement de référence du *baseline* et cohérence émotionnelle. Exercice de décroissance respiratoire.
- **Séance 3 :** Information sur le lien entre respiration, émotion et stress. Exercices sur les sensations physiques. Contrôle respiratoire.
- **Séance 4 :** Information sur la spirale du stress : émotion, pensée, comportement. Centration sur la respiration et les sensations physiques
- **Séance 5 et 6 :** Information et exercices de pleine conscience avec le logiciel de biofeedback émotionnelle
- **Séance 7 :** Information sur les effets des pensées sur la variabilité cardiaque. Exercices de centration
- **Séance 8 :** Bilan. Préconisations

