



Programme Officiel de Formation

Organisme de formation :

IFEDO France – SASU

418 chemin du Mas de Verchant – 34000 Montpellier - France

N° de déclaration d'activité : 76341182134

Intitulé de la formation : Cohérence cardiaque - Cohérence Conseil

Durée totale : 9 heures de cours (59 vidéos)

QCM Pédagogiques : 29 QCM

Modalité : Formation 100 % en ligne – vidéo-formation asynchrone

Dates d'accès : accès libre pendant une année à compter de l'inscription

Objectifs pédagogiques

- Comprendre et expliquer les bases scientifiques et physiologiques de la cohérence cardiaque, en lien avec le système nerveux autonome et la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC).
 - Intégrer la cohérence cardiaque dans votre propre quotidien pour incarner une posture régulée et congruente dans vos accompagnements.
 - Identifier les contextes professionnels où cette pratique est pertinente, et adapter vos propositions aux besoins spécifiques de vos publics (stress, émotions, attention, sommeil, etc.).
 - Transmettre la cohérence cardiaque de manière simple, progressive et sécurisée, sans matériel obligatoire.
-

Public visé

Professionnels de l'accompagnement, de la santé, de l'éducation ou professions libérales souhaitant intégrer la cohérence cardiaque dans leur pratique.



Moyens pédagogiques et techniques

- Vidéos de formation disponibles 24h/24
 - Accès à une plateforme sécurisée pendant un an renouvelable sur demande
 - Adresse de contact pour questions pédagogiques
-

Programme détaillé

1 – Fondements scientifiques et physiologiques

Cette première section vous permet d'acquérir une compréhension solide et structurée des mécanismes impliqués dans la cohérence cardiaque, afin de pouvoir les transmettre de manière fiable à vos publics.

Vous y découvrirez :

- la physiologie du souffle et ses effets sur le système nerveux autonome,
- l'organisation et le rôle du système nerveux autonome,
- les boucles de rétroaction entre cœur, cerveau et respiration,
- les bases de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) et son intérêt clinique.

Chaque notion est expliquée de façon claire, avec des schémas, des métaphores utiles en accompagnement, et des repères pour passer de la théorie à la pratique.

2 – Cadre, histoire et effets de la cohérence cardiaque

Dans ce module, vous explorerez les racines de la cohérence cardiaque, ses fondements scientifiques, ses évolutions et ses nombreux effets validés par la recherche.

Vous y découvrirez :

- les origines de la méthode et les grands repères historiques,
- les effets de la cohérence cardiaque sur le corps, les émotions, l'attention et le comportement,
- des données scientifiques accessibles, adaptées à une transmission en cabinet ou en formation.



- Vous saurez ainsi replacer la cohérence cardiaque dans un cadre rigoureux, sans perdre la dimension vivante et expérientielle de l'approche.

3 – Pratique personnelle et intégration expérientielle

La pratique personnelle est au cœur de tout accompagnement efficace. Ce module vous invite à expérimenter vous-même la cohérence cardiaque de façon régulière, afin d'en intégrer les effets et de développer une posture incarnée.

Vous y apprendrez à :

- respirer en rythme selon différents protocoles (dont le 365),
- ressentir les effets corporels, émotionnels et cognitifs associés,
- installer des rituels simples dans votre journée, en lien avec votre environnement professionnel.

Des guidages audio, des exercices concrets et des propositions d'observation vous accompagnent dans ce processus.

4 – Intégration dans la pratique professionnelle

Ce module est spécifiquement conçu pour faciliter l'intégration de la cohérence cardiaque dans votre pratique d'accompagnement. Il ne s'agit plus seulement de transmettre, mais de l'adapter avec justesse à vos publics.

Vous y trouverez :

- des exemples d'exercices ciblés (stress, sommeil, concentration...),
- des suggestions d'approches pédagogiques selon les contextes (cabinet, groupe, individuel, éducation...),
- des repères pour ajuster les protocoles sans matériel,
- une réflexion éthique sur les limites, les précautions et les niveaux de compétence nécessaires.

Ce module vous aide à développer une approche souple, créative et responsable de la cohérence cardiaque dans un cadre professionnel.

Modalités d'évaluation

- Questions de réflexion intégrées aux vidéos
- Quiz final de validation
- Attestation délivrée sous réserve d'avoir visionné l'ensemble des modules et répondu au quiz final de validation



Modalité de validation

- Attestation de formation mentionnant la durée et le programme suivi

Formateur référent :

Dr David O'Hare, Directeur pédagogique
Formateur expert en cohérence cardiaque