Biofeedback de cohérence cardiaque et autres stratégies d'activation et de renforcement du tonus vagal

Bases scientifiques, outils pratiques

Formation ouverte en présentiel

Programme des 3 jours

21 heures

Symbiofi SAS
Parc Eurasanté
30 avenue Pierre Mauroy
59120 Loos
contact@symbiofi.com
03.28.55.51.19

Biofeedback de cohérence cardiaque et autres stratégies d'activation et de renforcement du tonus vagal

Réf : TPC 017

Bases scientifiques, outils pratiques

Le tonus vagal est l'activité du système nerveux qui permet la conservation et la restauration de l'énergie somatique et l'état de repos des principaux organes (cœur, poumons, intestins, …). Agissant comme un frein physiologique, il maintient l'équilibre intérieur (homéostasie), renforce l'organisme et constitue des réserves utiles en cas de besoin et de stress.

De nombreux états pathologiques - au premier rang desquels les troubles cardiovasculaires et respiratoires, l'hypertension artérielle, le diabète…, - sont caractérisés par une baisse significative du tonus vagal. Cette diminution du tonus vagal est également constatée dans de nombreux troubles psychologiques et psychosomatiques - stress, anxiété, phobies, stress post-traumatique…-. Plus récemment, la recherche clinique centrée sur les émotions a mis en exergue qu'un tonus vagal élevé favorise une meilleure régulation affective, de meilleures relations sociales et de plus grandes facultés à faire face aux agents stresseurs.

Le tonus vagal constitue donc un indice physiologique important avec de multiples implications en santé globale. Un tel constat suggère qu'une évaluation précise du tonus vagal fournirait des indications sur la vulnérabilité des patients au stress mais aussi sur leurs compétences d'adaptabilité et de flexibilité comportementales et émotionnelles nécessaires pour faire face aux changements multiples de leur environnement quotidien.

Au cours de notre cursus de formation, vous découvrirez comment il est désormais possible - grâce à un appareil de biofeedback miniaturisé, non invasif et simple d'utilisation - d'effectuer, par des mesures fines de la variabilité du rythme cardiaque :

- une rééducation / augmentation du tonus vagal par une stimulation de l'arc baroréflexe et un travail de synchronisation de processus physiologiques rythmiques et ondulatoires : la respiration ,la variabilité cardiaque, la pression artérielle : c'est **la mesure de l'indice de cohérence cardiaque** qui va être couplé au biofeedback**.**

- une observation de l'activité vagale – notamment en couplage avec différentes méthodes d'état de conscience modifiée (méditation, hypnose, visualisation …) - pour apprendre à limiter l'influence délétère sur la santé et l'état émotionnel de certains processus conscients et inconscients : c'est **la mesure de indice de profondeur de lâcher-prise**

Cette approche psychophysiologique innovante apporte une contribution importante au renouvellement des stratégies d'intervention des professionnels accompagnants (soignants, thérapeutes, coachs) pour aider les sujets (patients, salariés, sportifs) à retrouver et maintenir l'homéostasie ou l'auto-régulation, elle-même très impliquée dans l'adaptation à toute altération de santé abordée en médecine comportementale.

Nous vous ferons partager les travaux de recherche sur le biofeedback de variabilité cardiaque menés par le CHU de Lille, partenaire scientifique et technologique de Symbiofi, aussi bien sur le stress que sur la douleur.

Les données techniques et scientifiques les plus récentes, les exercices et les modules pratiques vous seront proposés dans le but d'enrichir votre palette thérapeutique.

Une méthodologie interactive, dynamique et utilisant de nouveaux supports technologiques, illustrée par des cas concrets, vous conduira à une attestation à la pratique de ces nouvelles techniques, aujourd'hui reconnues et validées, permettant de mieux réguler la réponse physiologique, d'agir efficacement sur l'équilibre émotionnel et de prévenir les effets négatifs du stress sur la santé.

Pour développer vos compétences sur les stratégies interventionnelles autour du tonus vagal et de la physiologie de la réponse aux facteurs stressants, cette formation s'associera qualitativement avec le module :

- thérapie Somatic Experiencing : *restauration physiologique de la désorganisation traumatique* - 3 jours.

Les professionnels souhaitant approfondir leur pratique des techniques de respiration dans les approches psychocorporelles pourront suivre les formations complémentaires spécifiques :

- méditation de pleine conscience : *outils pratiques et expérientiel* - 3 jours ;
- sophronisations et relaxations dynamiques : *outils pratiques et expérientiels* - 3 jours.

Prérequis et public visé

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

Les professionnel(le)s "Psys" en santé mentale

- Psychiatres et pédopsychiatres.
- Psychologues : *clinicien, de la santé, social, du travail, neuropsychologue, interculturel, du sport, environnemental, de l'orientation scolaire, criminologue-victimologue, etc.*
- Psychothérapeutes agréé(e)s ARS.
- Psychanalystes.
- Membres de l'équipe pluridisciplinaire en service de psychiatrie : infirmier(e)s, psychomotricien(ne)s.

Les professionnel(le)s "Non Psys" en santé

Plusieurs professionnel(le)s autres que les « psys » œuvrer pour la santé mentale :

- **Soin** : *médecins généralistes, médecins du sport, médecins du travail, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, infirmier(e)s en pratique avancée, infirmier(e)s du travail, infirmier(e)s scolaires, aides-soignant(e)s, cadres de santé, diététicien(ne)s, ergothérapeutes, psychomotricien(ne)s, etc.*
- **Etudiant(e)s** dans les différentes disciplines précitées.
- **Social** : *éducateurs / éducatrices spécialisé(e)s, moniteurs-éducateurs / monitrices-éducatrices, conseillers conjugaux / conseillères conjugales.*
- **Aide et accompagnement** (professions libérales non réglementées) *psychopraticienn(e)s, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux /préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie ;*
- **Travail** : *intervenant(e)s en prévention des risques professionnels (IPRP), coachs professionnel(le)s, formateurs / formatrices / consultant(e)s RPS et QVT, professionnel(le)s de la santé mentale au travail.*

Intervenante

Docteur Alexandra BEGUE

- Docteur en médecine
- Psychothérapeute agréée ARS
- Diplômée en gestion du stress et de l'anxiété
- Diplômée en thérapies émotionnelles comportementales et cognitives
- Certifiée en hypnose thérapeutique Ericksonienne
- Accréditée en Neurofeedback par la BCIA (Biofeedback Certification International Alliance)
- Formée par le Pr Pierre Philippot en interventions psychologiques basées sur la pleine conscience

Objectifs

Apprendre de nouvelles stratégies interventionnelles non invasives pour activer et renforcer le tonus vagal afin de maintenir l'homéostasie ou l'auto-régulation

- Maîtriser les connaissances de bases pour comprendre la Variabilité de la Fréquence cardiaque (VFC) : recueil des données, méthodes d'analyse et de traitement du signal, notions de cohérence cardiaque et notion de lâcher prise mesurées par 2 indices physiologiques de mesure et d'analyse différents.

- Pratiquer par vous-même, informer et guider d'autres personnes dans l'utilisation et les indications dans ces deux approches psychophysiologiques complémentaires ; l'indice de cohérence cardiaque et l'indice de profondeur de lâcher prise.

- Connaître les indications, domaines d'application et validations scientifiques en médecine et en psychologie.

- Utiliser dans votre pratique professionnelle SymbioCenter®, technologie innovante de e-thérapie, issue de la recherche du CHU de Lille et intégrant 2 brevets hospitaliers pour monitorer l'indice de cohérence cardiaque et l'indice de profondeur de lâcher prise.

Moyens

Les stagiaires sont équipés du dispositif SymbioCenter®, avec ses applicatifs de traitement des 2 indices physiologiques couplés au biofeedback pour l'apprentissage du renforcement vagal :

- indice de cohérence cardiaque ;
- indice de profondeur du lâcher-prise .

www.symbiocenter.fr

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 **courriel :** contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

Objectif principal	**Découvrir l'autohypnose ainsi que les suggestions hypnotiques par l'expérimentation et intégrer l'outil à sa pratique professionnelle**
Intervenant	**Docteur Alexandra BEGUE, Docteur en médecine et psychothérapeute**
Durée	**3 jours – 21 heures**

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Découvrir le circuit des émotions et le rôle du système nerveux autonome	**Le circuit émotionnel cerveau cœur** . Les interactions entre système nerveux central, système cardio-respiratoire, système nerveux autonome **Rôle et fonctionnement du système nerveux autonome** . Homéostasie et stabilité physiologique **Les 2 sous-systèmes** . Le système nerveux sympathique : préparation à l'action et catabolisme, neurotransmetteurs . Le système nerveux parasympathique ou vagal : restauration de l'énergie somatique et anabolisme, neurotransmetteurs **La notion de balance dynamique sympatho-vagale** . Le circuit physiologique du maintien de l'équilibre dynamique, fibres afférentes/ efférentes, récepteurs/régulateurs/effecteurs	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-expérimentale** → Faire une mesure en base line du tonus vagal Méthode interrogative par -. Echanges entre participants . Questions / Réponses . Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence.
Comprendre l'importance du nerf vague (tonus vagal) en santé	**Le système bio-psycho-social d'adaptation** . La théorie polyvagale : Porges 1995 . Le modèle d'intégration neuroviscérale : Thayer et Lane 2000 **Diminution du tonus vagal** . et pathologies : cardiaques, respiratoires, vasculaires, douloureuses chroniques, etc . et psychopathologies: dépression, stress, stress post-traumatique, fibromyalgie etc **Tonus vagal et régulation de la réponse émotionnelle** *. Régulation affective, relations sociales, stratégies de coping* **Le tonus vagal** . 1 marqueur physiologique adaptatif intégrant les processus physiologiques, comportementaux et psychosociaux	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-expérimentale** →Analyse des études cliniques Méthode interrogative : . Identifier les idées reçues . Echanges entre participants . Questions / Réponses Synthèse de groupe en fin de séquence.
Connaître les moyens de monitorer le tonus vagal	**Activité cardiaque et système nerveux autonome** **Notions de variabilité cardiaque** . Le complexe cardiaque, les écarts RR . La mesure de la variabilité cardiaque : le tachogramme . Les paramètres influençant la variabilité cardiaque Intérêts et limites des méthodes de calcul : temporelle, Fréquentielle, temps-fréquence **L'arythmie sinusale respiratoire** . Physiologie / Mesure / Un marqueur du tonus vagal	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-expérimentale** →Lecture et analyse de sa variabilité cardiaque et de son tachogramme Méthode interrogative . Echanges entre participants . Questions / Réponses Synthèse de groupe en fin de séquence

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé
Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS
tél : 03 28 55 51 19 **courriel :** contact@symbiofi.com
www.symbiofi.com

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Activer et renforcer le tonus vagal par la cohérence cardiaque *-> l'indice physiologique de cohérence cardiaque*	**Respiration et tonus vagal** . Comprendre la boucle physiologique baroréflexe : les Mécanismes de base de la respiration. . Anatomie et physiologie de la respiration : études des différents types de respiration Comprendre les bases du contrôle respiratoire : contrôler sa respiration et mise en lien avec la physiologie . Stimuler les barorécepteurs **Cohérence cardiaque et tonus vagal** . Le biofeedback de cohérence cardiaque . Comprendre, utiliser et manipuler l'indice de cohérence cardiaque . Intérêt de la synchronisation cardio-respiratoire et de la mobilisation du système physiologique baroréflexe. . Installation d'une pratique de cohérence cardiaque . Intégration des exercices de base du biofeedback de cohérence cardiaque par la pratique	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-expérimentale** → Exercices pratiques sur les respirations diaphragmatique + lente + rythmée **Méthodes activo-expérimentales** → Découverte de l'indice physiologique de cohérence cardiaque → Multiples exercices pratiques de biofeedback de cohérence cardiaque → Entraînements sur les tablettes SymbioCenter équipant chaque stagiaire *. Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions* *. Questions / Réponse*
Activer et renforcer le tonus vagal par d'autres stratégies interventionnelles *-> l'indice physiologique de profondeur de lâcher prise*	**Le tonus vagal comme marqueur de l'affranchissement du patient aux stimuli extérocepteurs et intérocepteurs** **Les moyens thérapeutiques de limiter les stimuli** : les modifications du niveau de conscience . Les pratiques méditatives et attentionnelles Les pratiques hypnotiques **Savoir mesurer le tonus vagal et lire les indicateurs** **Intégration des exercices de base du lâcher-prise** couplé au biofeedback	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-expérimentale** → Découverte de l'indice physiologique de lâcher-prise → Multiples exercices pratiques en couplage avec le biofeedback → Entraînements sur les tablettes SymbioCenter équipant chaque stagiaire *. Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions* *. Questions / Réponse*
Apprécier les bénéfices cliniques d'un renforcement vagal	**Bénéfices somatiques et psychologiques du renforcement du tonus vagal** **Maintien de l'homéostasie ou auto-régualtion** **Applications thérapeutiques et intérêts cliniques** . Soulagement des patients fibromyalgiques; prévention du risque d'infarctus . Diminution : de la tension artérielle, des douleurs physiques perçues, du niveau d'anxiété et de dépression, des médications . Augmentation : de la variabilité de la fréquence cardiaque, des capacités pulmonaires, etc	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-expérimentale** → Analyse des études cliniques → Discussion autour de cas et du type d'accompagnement et de prise en charge à mettre à place *. Echanges entre participants* *. Questions / Réponses* *. Synthèse effectuée en fin de séquence*
Intégrer les bénéfices de la théorie poly vagale dans votre pratique en thérapie	**L'engagement social en thérapie** **Utilité et bien fait du renforcement vagal chez le thérapeute** **Principe de co régulation et de réciprocité**	Apports théoriques et diaporama illustré **Méthode activo-expérimentale** → Discussion autour de cas et du type d'accompagnement à mettre à place *. Echanges entre participants* *. Questions / Réponses* *. Synthèse effectuée en fin de séquence*

Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

S.A.S au capital de 65 480€ / code APRE : 5829 C / RCS Lille B 492 897 475 / SIRET49289747500025 / TVA intracommunautaire : FR 90 49 28 97 475

Validation

La formation est ancrée dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérientiel.

A l'issue de la formation, le professionnel recevra un **Certificat de réalisation d'action de formation** sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les éléments clés de la formation : intitulé, durée, nom du/des intervenant(es), objectif principal.

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation.

Cette évaluation repose sur l'analyse des questionnaires réalisés en amont de la formation et en fin de formation.

Reconnaissance

SYMBIOFI est enregistré sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, certifié QUALIOPI et habilité à délivrer des actions de formation ANDPC :

Les +

APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

Notre formation bénéficie de la dynamique hospitalo-universitaire. Elle est basée sur les programmes délivrés lors du Diplôme Universitaire Stress et anxiété (Faculté de Médecine de Lille). Elle s'appuie également sur une technologie innovante de e-thérapie , issue de la recherche du CHU de Lille et intégrant 2 brevets hospitaliers pour monitorer les indices psychophysiologiques : www.symbiocenter.fr

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par une intervenante experte -- médecin et psychothérapeute agréée ARS - ayant une expérience d'enseignante, de formatrice et de thérapeute auprès de différents publics ;
- interactive avec un ensemble d'outils interactifs innovants, primés par le ministère de la Recherche, validés et utilisés par de nombreux professionnels : **www.symbiocenter.fr** ;
- centrée sur l'acquisition d'outils concrets et utiles, permettant au professionnel - quel que soit son niveau dans sa vie professionnelle - de les transmettre dans sa pratique afin d'obtenir des effets positifs et durables sur sa patientèle / clientèle ;
- est délivrée à des groupes **restreints** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires ;

SUPPORTS

- Téléchargement des supports de la formation dans un espace dédié via internet

PLATEAU TECHNIQUE

Un plateau technique de formation de 240 m2, dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.

Bâtiments passif éco-responsable
Basse consommation énergie
Structure bois permettant à la fois de créer une ambiance chaleureuse et de diminuer le bilan carbone

Espace de théorie équipé de :
chaises tablette écritoire
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board digital

Espace de pratique équipé de :
tablettes numériques SymbioCenter
Tapis de sol + couvertures
Briques de yoga

Espace de restauration équipé de :
Réfrigérateur
Micro-ondes
Cafetières, théières

Et aussi

L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATEFORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plateforme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

https://www.symbiocenter.fr/

Le SymbioCenter propose aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'encadrer, d'individualiser et de suivre des programmes d'e-thérapies selon les besoins spécifiques de leurs patients.

Pour combattre et prévenir le stress et les troubles anxieux-dépressifs, ainsi que leurs effets négatifs sur les troubles somatiques et psychiques, le SymbioCenter ouvre des perspectives novatrices de développement des ressources émotionnelles et comportementales des patients en santé mentale et physique.

SYMBIOCENTER PRO

Ensemble vers la e-santé mentale

Le service e-thérapie, partenaire des professionnels,

pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

Impliquez vos patients, en consultation et au domicile, avec des outils d'e-thérapie validés pour combattre la tempête des symptômes physiques, psychologiques, et émotionnels

Solution pour les professionnels de l'accompagnement

www.symbiocenter.fr

Symptômes physiques

Troubles du sommeil, troubles alimentaires, douleurs, sensations d'essoufflement, d'oppression…

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation, tristesse, troubles anxio-dépressif, mal-être…

Symptômes intellectuels

Perturbation de la concentration, difficultés à prendre des décisions, altération de la relation sociale…

DES CHIFFRES ALARMANTS !

- 20 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique, soit 35% de la population
- 5 millions de français consomment des psychotropes
- 2 millions souffrent d'une maladie psychiatrique
- 10% des adultes ont souffert d'une dépression sur les 12 derniers mois et 13% de troubles anxieux généralisés
- 200 000 tentatives de suicide et 10 000 morts par an
- Le trouble mental au 3ème rang des maladies fréquentes et en 2ème deuxième position des dépenses de santé

Lutter contre la chronicisation dangereuse

- Déficience du système immunitaire
- Insomnies
- Complications psychiatriques
- Troubles cardio-vasculaires
- Maladies digestives
- Troubles dermatologiques

En partenariat avec : CHU LILLE, eurasanté, Hibster, bpifrance, CLUBSTER SANTÉ, CIC IT LILLE

Vous **accompagnez votre patient** sur **4 niveaux de ressources :**

❶ **évaluations** psychométriques

❷ **monitoring** physiologique

❸ **programmes** thérapeutiques

❹ **téléconsultation & chat**

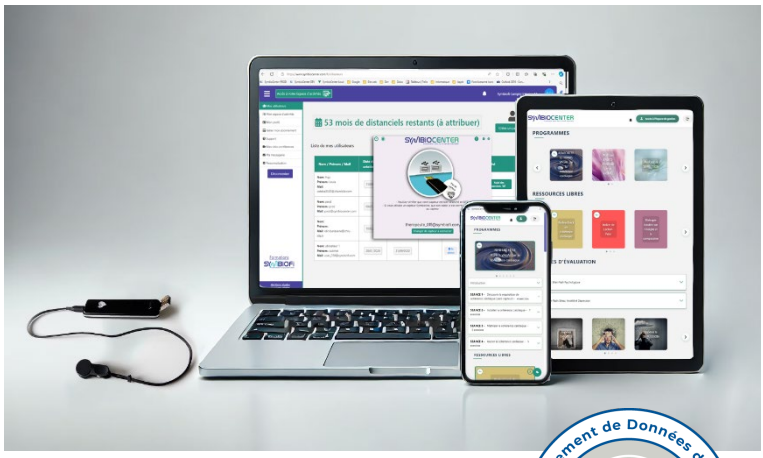
avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de **suivi**

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire

CHU LILLE

L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présentielle ou inter-séances
- Recevoir des notifications, communiquer par chat



L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, 2 bilans psychologiques flash : *repérer et évaluer*
- 2 indices physiologiques (cohérence cardiaque et lâcher-prise) avec biofeedback : *monitorer*
- 6 protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage sur 8-12 semaines et plus de 100 exercices libres : *entraîner et prendre en charge*

L'Hébergement Données de Santé

Hébergement de Données de Santé HDS 123456 Certified

- Assurer la sécurisation de vos données

La réponse à vos besoins professionnels

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroitre *la satisfaction patient*
- Rendre le patient actif dans la prise en charge et améliorer l'observance par le travail en inter-séances
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale

L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.

SYMBIOFI - Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS - 03 28 55 51 19 - contact@symbiofi.com