

Vaincre le stress avec la cohérence cardiaque



Programme en deux étapes

La cohérence cardiaque avec biofeedback est une méthode reconnue scientifiquement qui permet de mieux gérer les émotions.

Lors du premier rendez-vous (60 minutes y compris le résultat du premier cardiofeedback), vous comprendrez le fonctionnement du stress sur le plan physiologique et la manière d'effectuer un recentrage émotionnel grâce à la cohérence cardiaque. Vous pourrez aussi tester votre variabilité cardiaque et vous recevrez des outils d'aides à la pratique de la cohérence cardiaque pour vous entraîner individuellement.

Le deuxième rendez-vous (15 minutes y compris le résultat du deuxième cardiofeedback) aura lieu une dizaine de jours plus tard. Il a pour objectif de vérifier si vous avez bien intégré la pratique.



Fr. 99.- pour les membres IPA et leurs proches
(Tarif normal Fr. 120.-)

Possibilité d'organiser des séances de groupe sur le lieu de travail (dès 5 pers.)

« LA COHERENCE CARDIAQUE EST UN ETAT D'EQUILIBRE EMOTIONNEL .» Dr David O'Hare

La vie professionnelle quotidienne des policiers est très stressante. En plus de faire les trois-huit, de travailler des week-ends, ils vivent des situations traumatisantes telles que la découverte de cadavres, de blessés graves, ou des situations de violence. Les conséquences psychologiques qui peuvent en résulter sont multiples.

En outre, les policiers et les unités spéciales doivent être capables de garder la tête froide dans des situations tendues, voire parfois mortelles, et de prendre les bonnes décisions sous une pression énorme.

Étant donné qu'il est difficile de prévenir ou de changer les situations dans lesquelles se trouvent les policiers, il faut les mettre dans une meilleure position pour y faire face. C'est pourquoi, dans certains pays, la cohérence

cardiaque est utilisée avec succès pour déstresser les policiers.

Les sondages menés auprès des corps de police qui utilisent cette méthode relèvent que la combinaison de techniques et d'une formation simple universellement applicable avec le biofeedback est extrêmement utile dans les situations de stress.

Eliezer Medevielle est **Praticien en cohérence cardiaque** Diplômé par le Dr. David O'Hare, Directeur de de l'Institut IFEDO à Montréal. Il a aussi été formé aux scénarios de stress en Israël par Reuven Wertheim (prestataire auprès de la Polcant) et il est titulaire d'un Certificat des Sports universitaires de Lausanne sur les fondamentaux en anatomie et physiologie.