

Institut Européen de Thérapies Somato-psychiques

IEISP




ÉTENDRE LA COHÉRENCE CARDIAQUE S'OUVRIRE « AU CŒUR » DE LA GUÉRISON

Présentée par **Maggie Phillips, Ph.D (USA)**

16 - 17 OCTOBRE 2010 A PARIS

Cette formation donne droit à des crédits formation continue EMDR France : **12h = 12 crédits T&P EMDR**

AVILIS 4 rue Auber 75009 Paris

 Opéra ligne 3,7,8 / Havre Caumartin ligne 3,9  Auber ligne A
 Auber : ligne 20, 21, 27, 29 95 | Roissy-bus Opéra



Le Plan Interactif RATP

[Cliquez ici pour voir le plan d'accès](#)

[Télécharger le formulaire d'inscription](#)

Présentation vidéo de Maggie Phillips, Ph.D (USA) [Cliquez ici](#)

La recherche en neuroscience a prouvé que la cohérence et l'intelligence cardiaques sont essentielles au processus de guérison. Des études menées par **l'institut HeartMath®** et d'autres chercheurs ont démontré que **le champ d'énergie du cœur est 60 fois plus grand et plus de 500 fois plus fort que celui du cerveau**, et que le cœur envoie beaucoup plus de messages au cerveau que le cerveau n'en envoie au cœur.

Cette formation apprendra aux participants à développer et appliquer les bases de l'intelligence et de la cohérence cardiaques pour aider à traiter le PTSD, la douleur, la dépression, l'anxiété et la panique, et les réactions de stress incluant des flashbacks intrusifs, des pensées négatives à cycle rapide, et des troubles du sommeil. Un éventail de techniques entièrement naturelles seront présentées et pratiquées, pour étendre la cohérence cardiaque, incluant la respiration centrée sur le cœur, des approches spéciales de Pleine Conscience (Mindfulness) qui accroissent l'acceptation de soi, l'amour et le pardon, des compétences spécifiques d'auto-régulation. L'EMDR est employé comme une méthode d'extension et d'approfondissement de ces pratiques.

Nous examinerons les travaux de recherche qui démontrent que lorsque nous ressentons avec notre cœur des émotions positives comme l'amour, la compassion et la gratitude, nous créons de la cohérence et des rythmes du cœur harmonieux, qui sont des indicateurs de l'efficacité cardiovasculaire et de l'équilibre du système nerveux. Nous discuterons aussi la façon dont les

émotions toxiques chroniques comme l'irritation, la colère, l'anxiété ou la frustration peuvent au contraire produire une série de réactions de stress pouvant compromettre le système immunitaire, contraindre le cœur et d'autres organes et finalement déboucher sur de graves problèmes de santé.

Cette formation aidera les professionnels à découvrir et à pratiquer différentes techniques efficaces, incluant l'EMDR, qui étendent la cohérence cardiaque, au cœur du soin pour eux-mêmes et leurs clients. Elle comprend des démonstrations réelles et vidéos, des études de cas cliniques et des exercices expérientiels.

LES OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

Les participants apprendront :

- 1) À identifier deux concepts de base de l'intelligence du cœur et de la science du cœur
- 2) À pratiquer 5 techniques, incluant l'EMDR, d'augmentation de la cohérence du cœur et de diminution de la variabilité du cœur sous l'effet du stress qui contribue à des maladies cardiologiques et à des problèmes de santé chroniques
- 3) Deux façons de pratiquer le fait d'être un thérapeute attentif et ouvert de cœur

PLAN DE FORMATION : JOUR 1 [9h-12h30] – [14h – 17h30]

I. Introduction

1. Présentation globale des activités
2. Évaluation des motivations et besoin des participants

II. Qu'est-ce que le Cœur du Traitement ?

1. Un traitement qui facilite les connexions cœur-cerveau
2. Les neurosciences de l'intelligence du cœur et de la santé du cœur
3. Les résultats de la recherche en sciences du cœur
4. Comment le fait de travailler avec l'intelligence du cœur améliore le traitement thérapeutique
5. Comprendre et utiliser le « cerveau du cœur »

III. Le Cœur et les Émotions

1. Le rôle du cœur pour la santé émotionnelle
2. Comment les émotions négatives et positives affectent le cœur
3. Apprivoiser l'amygdale et les émotions basées sur la peur
4. Faciliter la maturité émotionnelle du cerveau sain
5. Le champ d'énergie du cœur et ses interactions avec les émotions
6. Les interactions interpersonnelles entre champs de cœur
7. Démonstration N°1 et débat

IV. La Cohérence du Cœur

1. L'art et la manière de créer des ondes de cœur cohérentes
2. L'effet de la sympathie et de la gratitude
3. Une intervention de 5 minutes sur le cœur : respiration d'attitude
4. Démonstration N°2
5. Travailler avec la honte et l'anxiété
6. « Le pays au-delà de la peur et du tourment »
7. Les pratiques de respiration attentives
8. « Embellir le moment »
9. Démonstrations N°3 & 4 et exercices pratiques en groupes
10. L'EMDR est la cohérence cardiaque

- V. Questions et réponses

I. Maximiser la Cohérence du Cœur à travers des outils Naturalistes (sans machine) HeartMath®

1. Protocoles de respiration du cœur avec peur, colère et stress
2. Le « Schéma de Gel » : stopper le stress dans le moment
3. Protocoles de connexion au cœur pour maintenir la cohérence
4. « Coupes Claires » : comment interrompre les pensées et schémas émotionnels intrusifs et récurrents
5. Améliorer la santé du cœur avec HeartMath® : résultats cliniques
6. Démonstrations N°5 & 6 et exercices pratiques en groupes

II. Créer la Cohérence du Cœur grâce aux techniques de l'Energy Psychology

1. Les affirmations de l'Energy Psychology pour augmenter l'amour de soi
2. Travailler avec le « cœur » du système Chakra
3. La méthode d'identité de Gallo® : contrôler les identités, thérapie des états du moi et auto-cohérence
4. Méthodes actuelles, technique médiane et stratification
5. Pardon Radical et technique d'acupression du Tapas (TAT)
6. La Méthode des Choix
7. Démonstrations N°7, 8 & 9 et exercices pratiques en groupes

III. Expériences d'Ouverture du Cœur et Méthodes Multimodales

1. Ouvrir votre cœur à travers l'écoute compatissante et intuitive
2. Appréhender la vie de tout votre corps : étendre l'expérience somatique à travers l'attention
3. Somatic Experiencing, Sensorimotor Psychotherapy et autres approches centrées sur le corps : oublier l'esprit et découvrir le Cœur Résilient et Triomphant
4. Démonstration N°10 et débat

IV. Être un thérapeute attentif et avisé

1. Les étapes pour devenir un thérapeute centré sur le cœur
2. Promouvoir l'intégration nerveuse et la résolution du trauma ascendantes et descendantes. les applications de l'EMDR.
3. Techniques relationnelles pour une régulation rapide et efficace des affects négatifs forts et une correction de la souffrance émotionnelle et corporelle chronique
4. Consultation clinique et discussion de cas

V. Clôture et évaluation de la formation

Une attestation sera délivrée par l'I.E.T.S.P

Ce séminaire est en anglais, il sera traduit par un traducteur professionnel

Pour plus d'informations sur la formation, contactez : **M.MAYER Bernard**

IETSP 41, rue Boissière 75116 PARIS FRANCE
Tel/Fax : +33 (0)1.44.05.05.90

www.ietsp.fr - mayer@ietsp.fr

SIRET : 498 872 753 00013 RCS PARIS – NAF : 804C - N° Formation : 11754262075