



Sophro Forma +
 Professionnalisation et formation continue
 des Sophrologues

Devenir professionnel en cohérence cardiaque – Spécialisation pour sophrologues

Durée : 14h - 2 jours

Formation en :

- présentiel
- distanciel

Nombre de participants : Mini. 5 pers. Max. 15 pers.

Introduction

La découverte de la cohérence cardiaque est bien antérieure à l'émergence de la sophrologie originelle, la sophrologie caycédienne. Pourtant, cet outil de choix, validé scientifiquement, n'a pas été intégré dans les techniques clés de la sophrologie, alors qu'elle induit des effets extrêmement intéressants pour la santé au niveau physiologique, psychologique et émotionnel. Popularisée par le Dr David Servan-Schreiber et le Dr David O'Hare depuis une vingtaine d'années, la cohérence cardiaque s'est largement implantée dans de nombreuses approches, comme méthode accessible à tous par sa simplicité, l'absence de contre-indications et les applications très nombreuses, dépassant de loin ce qui est généralement véhiculé par le grand public ou dispensé dans des formations parcellaires voire erronées.

Le Dr David O'Hare, expert reconnu dans l'ensemble de la francophonie, a formé près de cinq mille professionnels de la santé et des soins, de l'accompagnement, du coaching et de l'enseignement en France, en Europe et au Canada. Sa méthode, dite du 3-6-5 a d'ailleurs été recommandée par la Fédération Française de Cardiologie. Cette formation, très complète, axée sur les très nombreuses applications de la cohérence cardiaque à la pratique de la sophrologie, est aujourd'hui proposée en exclusivité par le Dr David O'Hare, coanimée avec Jean-Michel Schlupp, praticien en soins hospitaliers de support, spécialisé en sophrologie.

Cette formation constitue dès lors un module incontournable pour tout sophrologue souhaitant comprendre, transmettre et enrichir significativement sa pratique professionnelle, par des protocoles de cohérence cardiaque, associés aux techniques sophrologiques.

Objectifs

L'objectif principal de cette formation est de permettre à des professionnels :

- De disposer des compétences théoriques et pratiques pour expliquer la cohérence cardiaque aux clients,
- D'être capable d'associer la cohérence cardiaque à des techniques sophrologiques adaptées à des séances individuelles et/ou collectives,
- Le cas échéant : renforcer et objectiver sa pratique professionnelle et le suivi des clients, par l'utilisation de matériel de cardiofeedback (enregistrement, évaluation, suivi).

Objectifs pédagogiques - Compétences visées

À l'issue de la formation, les participants seront capables :

- De comprendre les fondamentaux théoriques et les mécanismes physiologiques de la cohérence cardiaque,
- D'identifier les nombreuses applications de la cohérence cardiaque, afin d'optimiser sa pratique sophrologique (accompagnements individuels et collectifs) et de développer son offre de prestations,
- De démontrer, d'expliquer et de dispenser des ateliers individuels ou collectifs de cohérence cardiaque à leurs clients, en association de techniques et de protocoles de sophrologie,
- D'utiliser la cohérence cardiaque comme outil d'accompagnement et de suivi, dans le cadre des entraînements sophrologiques du client / patient.

Public

Cette formation s'adresse aux **sophrologues**, afin qu'ils soient en mesure de réaliser de l'information (prévention, éducation en santé), du conseil et d'optimiser leur pratique sophrologique, par l'intégration de protocoles de cohérence cardiaque, que ce soit en accompagnement individuel ou collectif. Cette formation pourra également intéresser les sophrologues préalablement formés à l'ETP, qui souhaitent concevoir et dispenser des ateliers d'éducation thérapeutique du patient intégrant la cohérence cardiaque.

A savoir : pour dispenser des ateliers d'éducation thérapeutique du patient (ETP) sur cette thématique, en milieu hospitalier, associatif ou institutionnel, il sera nécessaire d'avoir préalablement suivi la formation obligatoire et réglementée par le Code de la Santé Publique : Dispenser

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Pour les personnes en situation de handicap : nous vous invitons à [contacter nos services](#) avec pour objet : « Demande d'aménagement » pour nous permettre d'évaluer avec vous la possibilité d'adaptation à vos besoins.

Prérequis

Pour accéder à cette formation, il est nécessaire d'être sophrologue.

Contenu - Programme

Première journée : Fondamentaux théoriques, physiologie

1. **Histoire de la cohérence cardiaque**
 - Les fondamentaux
 - Biofeedback
 - Homéostasie
2. **Notions physiologiques fondamentales**
 - Le système nerveux autonome
 - La santé, c'est l'équilibre
3. **Cohérence cardiaque : démonstration, définitions et explications**
 - Variabilité de la Fréquence Cardiaque (VFC)
 - Amplitude de la VFC
 - Effets de la cohérence cardiaque
 - Effets physiologiques et psycho-émotionnels
4. **L'intégration de la cohérence cardiaque**
 - Les différentes inductions
 - Méthode du 3-6-5 du Dr David O'Hare
 - Apprentissage
 - Les différentes inductions

Deuxième journée : Intégration de la cohérence cardiaque en pratique professionnelle

1. **Renforcer sa pratique sophrologique par la cohérence cardiaque**
 - Cohérence cardiaque et anamnèse
 - Cohérence cardiaque et relaxation dynamique
 - Cohérence cardiaque et techniques respiratoires
 - Cohérence cardiaque et visualisation
 - Cohérence cardiaque et sophronisation
 - Cohérence cardiaque et entraînement sophrologique
 - Applications
2. **Accompagnement et intégration en pratique sophrologique**
 - Pratique formelle
 - Pratique informelle
 - L'écoute du corps, le vécu corporel
 - échelles d'auto-évaluation
 - niveau de satisfaction personnelle (le « radar interne »)
 - Les évaluations par logiciels
 - les logiciels
 - le cardiofeedback et ses nombreuses applications
3. **Mise en pratique de la cohérence cardiaque appliquée à la sophrologie**
 - Cas pratiques :
 - Accompagnement individuel
 - Accompagnement collectif
 - Appel à projet, interventions thématiques
 - Retours d'expériences réussies :
 - Présentation de deux études publiées, relatives à la pertinence de la sophrologie associée à la cohérence cardiaque en milieu médicalisé
 - La cohérence cardiaque à l'école

- Questions - réponses
- **Conclusion**
 - Evaluation des acquis
 - Évaluation de la formation
 - Clôture

Méthodologie

- Apports théoriques et pratiques (présentation, slides, vidéos)
- Échanges interactifs (nombreux cas pratiques, analyses de situations et d'exemples issus de la pratique, restitutions individuelles et/ou collectives, évaluations...)
- Formation axée sur le cadre réglementaire, les principes théoriques, le savoir expérientiel, la pratique professionnelle, agrémentée de nombreux exemples et de retours d'expériences
- Support pédagogique (PDF), liens, bibliographie

Outils

Vous repartirez avec des outils pour réaliser vos accompagnements

- PDF très complet
- Protocoles de cohérence cardiaque adaptés à la pratique sophrologique
- Bibliographie
- Liens

Modalités d'évaluation

- Attestation de participation
 - une attestation de participation est donnée à tout sophrologue ayant participé à 100% de la formation. Elle atteste de votre présence
- Évaluation formative
 - Un entraînement personnel est proposé lors d'une pratique. Il permet outre l'entraînement, une auto-évaluation, des échanges indispensables au co-développement et permettent un feedback du formateur
 - La vérification de la compréhension se fait via les échanges et mises en pratique
- Délivrance du certificat de réussite IFQVT - Institut français pour l'amélioration de la qualité de vie et des conditions de travail
 - L'animation pratique permet l'évaluation de la mise en application des apprentissages. Les certificats de réussite IFQVT et SophroForma + sont attribués aux sophrologues ayant atteint le niveau « acquis ».
- Questionnaire de satisfaction
 - Questionnaire de satisfaction à chaud

Intervenants

Équipe pédagogique

Dr David O'Hare

David O'Hare est docteur en médecine (Marseille 1977), il est titulaire de plusieurs Diplômes Universitaires dont un DU de psychothérapie cognitive et comportementale et de diététique médicale. Il a exercé en clientèle privée en France pendant trente ans, en tant que médecin généraliste et nutritionniste, avec une approche psycho-comportementale. Il a intégré la cohérence cardiaque à sa pratique depuis plus de vingt ans. Reconnu comme expert international, notamment dans l'ensemble de la francophonie, il est l'auteur de neuf livres (dont deux best-sellers) consacrés à la cohérence cardiaque. Il est également conférencier international et le créateur de la méthode 365 devenue la référence en cohérence cardiaque personnelle, recommandée par la Fédération Française de Cardiologie depuis 2014.

Jean-Michel Schlupp

Praticien en soins hospitaliers de support, sophrologue, formateur de professionnels de la relation d'aide, de l'accompagnement et du soin.

Expérience en milieu hospitalier et en équipe pluridisciplinaire de plusieurs années

Intervenant accrédité en Instituts de formation de Soins Infirmiers et membre du jury (UV : prévention en santé et éducation thérapeutique)

Auteur d'ateliers d'Éducation Thérapeutique du Patient, d'Évaluations des Pratiques Professionnelles (EPP) et de trois publications à l'occasion de congrès médicaux.

Lieu

En visio Synchrones ou en Présentiel suivant la session

Tarif

DISTANCIEL

- Inscription avec paiement individuel : 450€ TTC en une ou plusieurs fois directement via la billetterie
- Inscription avec paiement par France Travail : 550€ TTC – Acompte pour votre inscription : 250€ – L'acompte est reversé à réception des fonds de France Travail et suivant le montant effectif de la prise en charge
- Inscription via un autre financeur : [sur devis](#) – nous consulter – Acompte pour votre inscription : 250€

PRÉSENTIEL (A venir – pas de dates pour le moment)

- Inscription avec paiement individuel : 490€ TTC en une ou plusieurs fois directement via la billetterie
- Inscription avec paiement par France Travail : 600€ TTC – Acompte pour votre inscription : 250€ – L'acompte est reversé à réception des fonds de France Travail et suivant le montant effectif de la prise en charge
- Inscription via un autre financeur : [sur devis](#) – nous consulter – Acompte pour votre inscription : 250€

Modalités de paiement

Le paiement se fait via la billetterie en ligne. Celle-ci vous offre plusieurs possibilités

- paiement en carte bancaire
- paiement en plusieurs fois via une plateforme

Pour le paiement via un financeur un acompte, il est nécessaire pour réserver votre place. Vous trouvez cette option dans la billetterie en ligne. Le solde est à payer par virement.

Modalités d'accès

Inscription en ligne jusqu'à 1 semaine avant le début de la formation. Au delà [nous contacter](#).

Prise en charge

Les prises en charge dépendent des règles et accords des financeurs.

Cette formation peut être éligible

- France Travail – suivant la décision de votre conseiller
- FIFPL APE 8690F sophrologue – uniquement en présentiel à partir d'avril 2026 (une session en présentiel sera organisée)
- Autre OPCO type AGEFICE et autres OPCO
- Employeur – suivant la décision de votre employeur

En cas de prise en charge par un financeur, le paiement d'un acompte ou du montant complet est nécessaire pour réserver votre place. Il se fait via la billetterie en ligne. Suivant le type de prise en charge l'acompte versé est remboursé une fois que le financeur a payé intégralement notre école. L'école ne préfinance pas votre formation.

Vous pouvez [demander un devis ici](#). **Attention il est important de bien nous indiquer** : vos nom, prénoms, N° de siret, adresse complète, email, téléphone, N° de TVA, code APE, le nom de la formation choisie et la date choisie. Sans ces informations ne nous pourront établir votre devis.

Attention ! Pour France Travail vous devez fournir les informations reprises ci-dessus et en plus des éléments précités : votre numéro d'inscription France Travail, le nom actuel de la région administrative de votre domicile ET le nom de votre ancienne région administrative, vos différents prénoms

- Cette formation n'est pas éligible pour un financement via votre CPF

Et après ?

Et après ?

Cette spécialisation peut aussi être **un tremplin pour aller plus loin**, selon vos envies : notre centre de formation continue dédié à la professionnalisation des sophrologues, et vous accompagne dans votre développement professionnel au travers de différents axes

- Si vous n'avez pas encore développé vos compétences en matière de techniques respiratoires, nous vous y invitons vivement.
- Des modules courts de spécialisation à la cohérence cardiaque complémentaires sont disponibles pour enrichir votre offre : suivant l'orientation que vous voulez donner à votre activité et la demande de vos clients, vous pouvez élargir les thématiques proposées dans votre offre cohérence cardiaque
 - Entreprise : pour accompagner en entreprise tant la prise de décision, que la récupération, soutenir la prévention des conflits, faciliter la prise de parole en public...
 - Cardiofeedback : pour apprendre à utiliser des outils de neurofeedback qui permettent d'évaluer plusieurs marqueurs des progrès du

consultant et de l'efficacité de la pratique sophrologique associée à de la cohérence cardiaque

- Développer son activité :
 - Comme dans une pépinière d'entreprise, SophroForma + propose un accompagnement long et personnalisé d'un an pour développer et pérenniser votre activité (cabinet, entreprises, écoles, seniors).
 - Il est également possible de suivre un module court pour organiser son activité de façon à maximiser ses possibilités de vivre de son activité.
 - Un groupe de prospection pour vous sentir soutenu.e dans vos efforts dans ce domaine

Voir l'[ensemble des spécialisations disponibles](#)

Voir le [planning](#)

Vous avez d'autres questions ? Accéder au [FAQ](#) ou contactez nous [par email](#) ou par téléphone 03 54 17 06 23 le standard prendra votre appel et nous vous contacterons dans les meilleurs délais.