



Sophro Forma+

Professionnalisation et formation continue  
des Sophrologues

## Devenir professionnel en cohérence cardiaque - avec utilisation du Cardiofeedback

Durée : 14h - 2 jours

Formation en :

- présentiel
- distanciel

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

### Introduction

La cohérence cardio-respiratoire, plus couramment appelée cohérence cardiaque, repose sur un phénomène physiologique mesurable : l'interaction permanente entre la respiration, le rythme cardiaque et le système nerveux autonome. Lorsqu'elle est correctement induite, cette synchronisation entraîne des effets profonds et durables sur l'équilibre physiologique, émotionnel et cognitif, aujourd'hui largement documentés par la recherche scientifique.

Popularisée auprès du grand public par le Dr David Servan-Schreiber et développée de manière approfondie par le Dr David O'Hare depuis plus de vingt ans, la cohérence cardiaque est devenue un outil incontournable... mais aussi souvent simplifié, voire mal compris, lorsqu'elle se limite à une pratique respiratoire standardisée, déconnectée de toute mesure objective.

C'est précisément là qu'intervient le **cardiofeedback**.

En rendant visibles, en temps réel, les variations de la fréquence cardiaque, le cardiofeedback permet de passer d'une pratique ressentie à une pratique objectivée, mesurée et ajustée. Il offre au professionnel comme à la personne accompagnée une compréhension fine de ce qui se joue réellement, au-delà des impressions subjectives, et ouvre la voie à un accompagnement plus précis, plus personnalisé et plus sécurisant.

Le Dr David O'Hare, expert reconnu dans l'ensemble de la francophonie, a formé plusieurs milliers de professionnels de la santé, des soins, de l'accompagnement, du coaching et de l'enseignement en France, en Europe et au Canada. Cette formation approfondie, centrée sur les fondamentaux de la cohérence cardiaque et l'usage professionnel du cardiofeedback, est proposée par le Dr David O'Hare, coanimée avec Jean-Michel Schlupp.

Ce module constitue ainsi une formation de référence pour les professionnels souhaitant :

- comprendre les mécanismes réels de la cohérence cardiaque,
- maîtriser l'utilisation du cardiofeedback dans leur pratique,
- et intégrer ces outils de manière rigoureuse, éthique et adaptée à leurs contextes professionnels.

### Objectifs

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

- De disposer des compétences théoriques et pratiques nécessaires pour **comprendre, expliquer et transmettre la cohérence cardiaque** de manière rigoureuse et accessible,
- D'être capable d'**utiliser le cardiofeedback** comme outil pédagogique et clinique, afin d'observer, mesurer et ajuster la pratique de la cohérence cardiaque,
- Le cas échéant : **renforcer et objectiver sa pratique professionnelle**, ainsi que le suivi des personnes accompagnées, par l'utilisation de matériel de cardiofeedback (enregistrement, visualisation, évaluation des paramètres physiologiques).

### Objectifs pédagogiques - Compétences visées

- A l'issue de cette formation, les participants seront capables :
  - De comprendre les fondamentaux théoriques et les mécanismes physiologiques de la cohérence cardiaque, ainsi que les principes du cardiofeedback,
  - D'identifier les apports spécifiques du cardiofeedback dans la pratique de la cohérence cardiaque, afin d'objectiver, d'affiner et d'adapter les accompagnements proposés,
  - De démontrer, d'expliquer et d'utiliser des outils de cardiofeedback lors de séances individuelles ou collectives, dans une démarche pédagogique et professionnelle,
  - D'utiliser la cohérence cardiaque associée au cardiofeedback comme outil d'accompagnement et de suivi, notamment pour évaluer les progrès, ajuster les protocoles et renforcer l'autonomie des personnes accompagnées.

## Profil :

Professionnels du champ médical, paramédical et psycho-social (IDE, psychologues...), autres professionnels (sophrologues diplômés, consultants, coachs...).

Cette formation s'adresse aux professionnels de la relation d'aide, de l'accompagnement et du soin, qui souhaitent se former à la **cohérence cardiaque et à l'utilisation du cardiofeedback**, afin d'être en mesure de réaliser de l'information (prévention, éducation en santé), du conseil, et d'**objectiver leur pratique professionnelle** par l'usage d'outils de mesure physiologique.

Elle permet d'acquérir une compréhension approfondie des mécanismes de la cohérence cardiaque, ainsi que les compétences nécessaires pour intégrer le **cardiofeedback** dans des accompagnements individuels ou collectifs, dans une démarche rigoureuse, éthique et adaptée aux différents contextes professionnels.

Cette formation pourra également intéresser les professionnels préalablement formés à l'ETP, qui souhaitent concevoir et dispenser des ateliers d'éducation thérapeutique du patient intégrant la cohérence cardiaque et des outils de biofeedback.

## À 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 l'ETP*.

## 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

---

Être diplômé(e) dans sa spécialité professionnelle (professionnels du champ médical, paramédical et psychosocial - Diplômes d'État, diplômes réglementés - et/ou autres professionnels : sophrologues, coachs, consultants...).

## Contenu - Programme

---

### Première journée : Fondamentaux et 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
4. Effets physiologiques et psycho-émotionnels
  - L'intégration de la cohérence cardiaque
  - Les différentes inductions
  - Méthode du 3-6-5 du Dr David O'Hare
5. Apprentissage

### Deuxième journée : La pratique du cardiofeedback

1. Introduction
  - Biofeedback et Cardiofeedback
  - Les logiciels de cohérence cardiaque
2. Les 4 écrans des logiciels
  - Le tachogramme
  - Le niveau de cohérence
  - Le ratio de cohérence
  - Le spectrogramme
3. Intégration en clientèle
  - La première rencontre (démonstration - explication)

- La validation lors des rencontres suivantes (mesure - explication)
- L'accompagnement avec le cardiofeedback
- L'évaluation des progrès avec le cardiofeedback

## 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
- 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

---

### **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 Synchrone 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,

- ACOMPTE - 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.
- PROGRAMME - Le programme est à télécharger directement sur cette page (cf. en haut à droite de votre écran le bouton prévu à cet effet)
- DEVIS - 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 nous ne 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...
- Cabinet de sophrologie : pour accompagner avec la sophrologie et la cohérence cardiaque l'amélioration du quotidien : sommeil, stress, douleurs mais aussi le volet existentiel
- 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.