

# Programme de réduction du stress et gestion des émotions

## Cohérence cardiaque et émotionnelle

Cabinet psychoémotions  
Rue des Cerisiers 2  
1752 Villars-sur-Glâne  
078 401.91.47



## But

Ce programme vous permettra de stimuler les capacités d'adaptation de votre organisme face au stress et aux émotions.

Au cours de ce programme, vous allez acquérir des connaissances telles que

- Apprentissage de techniques de contrôle respiratoire
- Entraînement de la cohérence cardiaque pour gérer les situations aiguës de stress (biofeedback)
- Repérage des sensations physiques et des pensées associées au stress ou aux émotions
- Apprentissage de la centration sur la respiration par la pleine conscience
- Entraînement à une meilleure stabilité émotionnelle grâce au module de cohérence émotionnelle (biofeedback)
- Réduction du stress par les techniques de pleine conscience
- Réduction du stress par les techniques de libération émotionnelle (EFT)



## Public cible

Ce cours s'adresse à toutes personnes désirant améliorer les domaines suivants :

- Prévention et gestion du stress
- Gestion des émotions
- Prévention des rechutes anxieuses et dépressives
- Anxiété et stress professionnel

Il s'adresse également aux personnes souffrant :

- d'hypertension artérielle
- d'insomnie
- de douleurs chroniques
- de problèmes d'addiction ou de sevrage



## Déroulement du programme

- Un entretien préalable pour valider l'inscription
- 8 séances hebdomadaires en groupe d'une durée de 1.5 heures
- Environ 30 min de pratique quotidienne individuelle pour garantir une meilleure efficacité

Durant les séances, une brève partie théorique sera enseignée suivie d'exercices pratiques de contrôle respiratoire ainsi que des techniques de régulation émotionnelle. Certains exercices sont assistés du logiciel de Biofeedback.

Des supports audios et papiers sont distribués aux participants afin de pouvoir s'entraîner à la maison entre les séances.

## Dates

Les cours ont lieu les mercredis soir de 18h00 à 19h30.

## Lieu

A définir en fonction de la session. Dans tous les cas les cours ont lieu dans la région de Fribourg ou Villars-sur-Glâne.



## Prix

400 CHF (à payer par versement bancaire avant le début du cours)

Afin d'assurer la qualité du programme, le nombre de participants est limité à 6.

### Inclus

L'entretien préalable, 8 séances hebdomadaires, les documents écrits en format PDF, les audios des méditations guidées pour la pratique à domicile, un accompagnement personnalisé pendant les 8 séances.



## Matériel à prendre avec soi lors des cours

Pour votre confort, merci de porter des vêtements amples et de prendre une jaquette ou un pull pour éviter d'avoir froid.

Les tapis de gym ainsi que les coussins et couvertures sont mis à votre disposition pour les cours. Vous pouvez cependant apporter votre matériel si vous le souhaitez.

