



# Sophrologie, & Stress



## Quelques signes de stress...

- ✓ **Troubles du sommeil ?**  
Vous vous sentez incapables de vous détendre ; ce qui peut entraîner des problèmes d'endormissement et d'insomnie.
- ✓ **Irritabilité ?**  
Vous devenez de plus en plus irritables.
- ✓ **Tensions physiques ?**  
Vous serrez les mâchoires, ressentez des tensions dans vos épaules, votre dos ou votre ventre.  
Vous avez des maux de têtes persistants.
- ✓ **Fatigue ?**  
Sous l'effet d'un stress prolongé, vous pouvez être très fatigués, même en l'absence d'efforts physique importants. Vous êtes fatigués, avez la sensation d'être épuisés en fin de journée.
- ✓ **Troubles de l'appétit ?**  
Votre comportement face à l'alimentation est déséquilibré : vous mangez excessivement ou au contraire vous avez perdu l'appétit.
- ✓ **Comportements addictifs ?**  
En réponse au stress, vous pouvez développer des habitudes compulsives comme la consommation excessive d'alcool ou la dépendance aux substances.
- ✓ **Problèmes relationnels ?**  
Vous pouvez avoir des difficultés à prendre contact avec les autres, ce qui peut provoquer des problèmes relationnels.
- ✓ **Difficulté de concentration ?**  
Vous vous sentez de moins en moins performants au travail.  
Vous avez du mal à faire des choix, à gérer vos priorités.
- ✓ **Difficultés à prendre des décisions ?**  
C'est la confusion dans votre tête, vous vous sentez pollués par des pensées négatives.
- ✓ **Anxiété ? Angoisse ?**  
Vous vous sentez inquiets sans raison. Vous avez des pensées incessantes et des sentiments d'appréhension.  
Vous avez la boule au ventre.

## Imaginez que vous puissiez gérer votre stress...

- vous ressentez du calme et de la sérénité au quotidien,
- vous avez les idées claires pour prendre des décisions,
- vous retrouvez l'envie de faire ce qui est important pour vous,
- vous débordez d'énergie et d'enthousiasme,
- la vie vous semble plus légère.



## Objectifs



- Comprendre les mécanismes du stress et de l'anxiété.
- Identifier et comprendre les sources du stress et de l'anxiété.
- Maîtriser les techniques sophrologiques spécifiques au stress et à l'anxiété.
- Apporter des **outils**, pour gérer les situations de stress et de vous aider à mettre en place des **actions positives** pour vous-même pour vous remettre dans une **dynamique positive**.

## Programme



### ✓ Programme 5 séances

- **Séance 1** : Apprendre à se détendre de la tête aux pieds et à poser sa respiration
- **Séance 2** : Libérer les tensions du corps
- **Séance 3** : Se débarrasser vos pensées négatives
- **Séance 4** : Gérer votre stress au présent ici et maintenant
- **Séance 5** : Cultiver une attitude positive face au stress

### ✓ Programme personnalisé : nombre de séances en fonction de votre besoin

## Matériels



- un support pdf
- des outils concrets que vous pourrez reproduire à la maison
- un audio de la séance