

# LE STRESS ET LA SOPHROLOGIE

## LE STRESS



**Le stress est l'ensemble des réactions de notre corps et de notre psychisme face à un danger ou à un événement qui demande que nous fassions un effort d'adaptation.**

**La situation est généralement imprévisible et/ou sur laquelle je n'ai aucun contrôle**

- 1 stressor ou phase d'alarme (modification sanguine, hormonale où tous nos sens sont en alerte)
- 2 réaction face au stressor ou phase de résistance (plus ou moins importante selon les personnes, hypertension, déséquilibre émotionnel)
- 3 phase de récupération ou d'épuisement (plus ou moins importante selon les personnes, stade ultime du stress où toutes nos réserves sont épuisées)

Comprendre que ce n'est pas la situation qui est stressante, mais bien notre capacité à nous adapter.

# LA SOPHROLOGIE



**Méthode psycho corporelle, c'est-à-dire qu'elle travaille sur le corps et sur l'esprit. Sophrologie signifie « étude de l'harmonie de la conscience ».**

La sophrologie peut se pratiquer dans n'importe quelle circonstance. Aucun matériel nécessaire, pas de tenue particulière. Peut se pratiquer allongé, assis ou debout.

## LES EFFETS DU STRESS

**Ce qui serait un stress normal dans une journée : la rencontre régulière avec des stressseurs avec suffisamment de temps entre l'intervention de chaque stressseur pour récupérer et retrouver à chaque fois un bon niveau d'équilibre.**

## Test : Quel est votre niveau de stress ?

Echelle Holmes-Rahe (utilisée pour calculer le niveau de stress et déterminer la probabilité que la santé soit affectée au cours de l'année qui vient). Ne tenez compte que des événements qui se sont produits au cours des 24 derniers mois. Selon cette échelle :

**Moins de 150 points : stress modéré**

**Entre 150 et 300 points : stress élevé**

**Plus de 300 points : stress très élevé et donc risque que la santé soit affectée**

- ◇ Décès du conjoint (100)
- ◇ Divorce (73)
- ◇ Séparation (65)
- ◇ Séjour en prison (63)
- ◇ Décès d'un proche parent (63)
- ◇ Maladies ou blessures personnelles (53)
- ◇ Mariage (50)
- ◇ Perte d'emploi (47)
- ◇ Réconciliation avec le conjoint (45)
- ◇ Retraite (45)
- ◇ Modification de l'état de santé d'un membre de la famille (44)
- ◇ Grossesse (40)
- ◇ Difficultés sexuelles (39)
- ◇ Ajout d'un membre dans la famille (39)
- ◇ Changement dans la vie professionnelle (39)
- ◇ Modification de la situation financière (38)
- ◇ Mort d'un ami proche (37)
- ◇ Changement de carrière (36)
- ◇ Modification du nombre de disputes avec le conjoint (35)
- ◇ Hypothèque supérieure à un an de salaire (31)
- ◇ Saisie d'hypothèque ou de prêt (30)
- ◇ Modification de ses responsabilités professionnelles (29)
- ◇ Départ de l'un des enfants (29)

- ◇ Problème avec les beaux-parents (29)
- ◇ Succès personnel éclatant (28)
- ◇ Début ou fin d'emploi du conjoint (26)
- ◇ Première ou dernière année d'études (26)
- ◇ Modification de ses conditions de vie (25)
- ◇ Changements dans ses habitudes personnelles (24)
- ◇ Difficultés avec son patron (23)
- ◇ Modification des heures et des conditions de travail (20)
- ◇ Changement de domicile (20)
- ◇ Changement d'école (20)
- ◇ Changement du type ou de la quantité de loisirs (19)
- ◇ Modification des activités religieuses (19)
- ◇ Modification des activités sociales (18)
- ◇ Hypothèque ou prêt inférieur à un an de salaire (17)
- ◇ Modification des habitudes de sommeil (16)
- ◇ Modification du nombre de réunions familiales (15)
- ◇ Modification des habitudes alimentaires (15)
- ◇ Voyage ou vacances (13)
- ◇ Noël (12)
- ◇ Infractions mineures à la loi (11)

Si d'autres événements ou situations stressantes se sont produits au cours des 24 derniers mois, notez-les en leur accordant une valeur identique à celle d'événements comparables (ex: grève et modification des conditions de vie, conflit avec des collègues de travail et problèmes avec les beaux-parents, etc.). Vous ajouterez leur valeur à celle du total de vos points.

## EXERCICE DE RESPIRATION

Respirer, cet acte banal et très symbolique

**L'expiration** qui représente le nettoyage, permet l'élimination des déchets physiques, mais aussi symboliquement, les tensions inutiles, les préoccupations ....

**L'inspiration** qui vient systématiquement, permet de recevoir (l'oxygène), nourrit le corps, symbolise la vie.

La respiration reflète souvent notre état émotionnel. Lorsque l'esprit se concentre sur la respiration, le corps et l'esprit ne font qu'un, ce qui permet de mieux gérer le stress.

## RESPIRATION COMPLETE



Au début mieux vaut la pratiquer allongé de façon à bien ressentir les différents mouvements. La pratique permet ensuite de faire cette respiration de façon habituelle. Fermez les yeux. Concentrez-vous sur votre ventre

1- Inspiration par le nez en mettant une main sur le ventre pour bien le sentir se gonfler comme un ballon. Ressentez le diaphragme qui descend, qui pousse vers le bas.

2- L'air emplit ensuite seulement le thorax et soulève les clavicules.

3- Expiration par la bouche (le temps d'expiration doit être deux fois plus long que le temps d'inspiration) en relâchant le thorax puis en sentant le ventre se dégonfler.

A pratiquer régulièrement en observant le va et vient de votre souffle puis votre ventre qui se gonfle. Votre respiration doit rester profonde et harmonieuse.

## UNE MINUTE DE MEDITATION



Installez-vous confortablement assis sur une chaise ou en tailleur, le dos droit et la tête alignée avec la colonne vertébrale. Posez vos mains à plat sur vos cuisses ou vos genoux, et c'est parti pour une mini-méditation

Programmez un minuteur

Commencez par fixer votre attention sur votre souffle.

Sentez l'air frais qui entre par vos narines, qui parcourt votre corps (dans la gorge, l'arrière de la gorge, la trachée, les poumons et l'air tiède qui ressort par vos narines.

Suivez le trajet de votre souffle qui entre et sort.

Progressivement, portez votre attention aux mouvements de votre corps créés par votre respiration, le ventre, puis le thorax, puis les clavicules ... et à votre corps tout entier qui se gonfle, s'ouvre, puis se dégonfle ...

Continuez à votre rythme, avec une respiration naturelle.

Si des pensées surgissent, laissez-les passer et revenez simplement à votre pratique. Voilà vous avez médité sur votre respiration.

## JE FABRIQUE MON MANTRA



**Vous pouvez commencer par colorier votre mandala.**

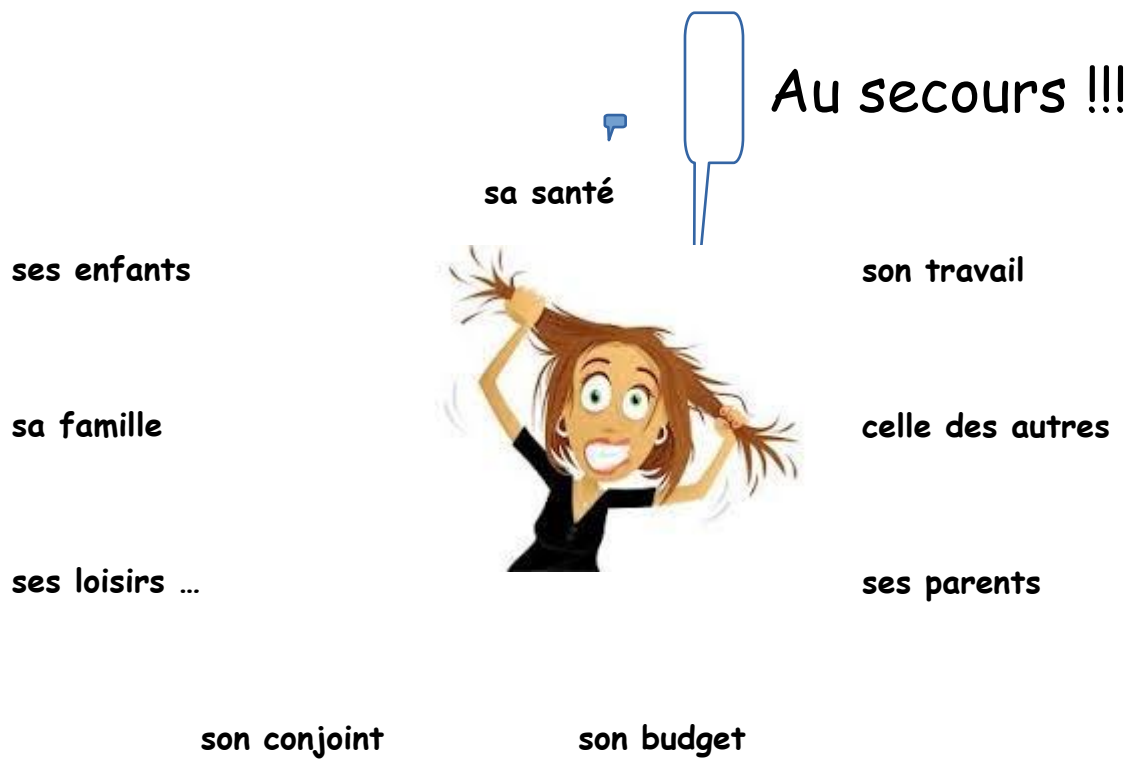
Il existe le fameux mantra « OM » ou « AUM », utilisé par les bouddhistes et les hindouistes, mais il est encore plus inspirant de se créer son propre mantra, sous forme de mot ou de formule intentionnelle. C'est simple, rapide et vous ne pourrez plus vous en passer !

Pour retrouver un état de calme, choisissez le mot « calme », « zen », « sérénité » ou une phrase intentionnelle comme « tout est calme » ou « je suis calme ». Vous pouvez remercier la nuit que vous venez de passer, le lever du soleil, ou tout simplement la vie, .... Sur chaque inspiration, prononcez mentalement votre mantra, et sur chaque expiration, imaginez-le se diffuser dans votre corps tout entier.

Mon mantra :

.....

# CONCRETEMENT IL FAUT GERER ...





## **MAINTENANT COMMENT FAIRE ?**

**Certaines personnes bien que marquées par des événements difficiles, ont néanmoins appris à développer de bonnes qualités d'adaptation en faisant confiance à leurs propres ressources.**

**Notre capacité à résister se modifie tout au long de notre vie et nous pouvons continuer à les faire évoluer**

### **Apaiser ses émotions et ses pensées**

- Prendre conscience de nos réactions face à une situation stressante : colère, agressivité, panique.
- Ne pas se laisser submerger par nos émotions.

### **Identifier les habitudes de pensée**

- Repérer ses pensées automatiques.
- Changer ses pensées automatiques.
- Aborder le problème comme un défi, pas comme une menace.

### **Savoir positiver**

- Dresser un bilan positif de ses actions.
- Relativiser les conséquences.
- Être satisfait des résultats atteints.
- Faire un bilan positif de sa journée.

### **Les difficultés**

- Poser le problème.
- Rechercher toutes les solutions possibles.
- Rechercher les avantages, les inconvénients, les risques de chaque solution.
- Choisir la ou les solutions les plus valables.
- Définir les moyens nécessaires pour appliquer la solution.
- Se donner les moyens, les tester si nécessaire.
- Passer à l'action.
- Évaluer les résultats.

### **Prendre soin de son être profond**

- Apprendre à exprimer ses émotions.
- Savoir dire non, savoir exprimer une émotion négative.

### **Quelques possibilités d'améliorations**

- Activité physique et sportive qui sont de véritables soupapes pour libérer les tensions internes accumulées à l'intérieur du corps.
- Hygiène alimentaire avec des repas équilibrés, répartis sur l'ensemble de la journée.
- Peu d'alcool, peu de tabac.
- Relaxation, yoga.
- Adopter une philosophie de vie.
- Cohérence cardiaque (youtube : activer la cohérence cardiaque 5mn)
- Méditation, mindfulness
- Exercices de respiration
- Sophrologie (Méthode qui permet de renforcer les potentialités de l'Être humain et d'harmoniser le corps et l'esprit. Elle s'adresse à tous, enfants, adolescents, adultes. Les champs d'application sont nombreux comme : gestion du stress, préparation aux examens, les troubles du sommeil ...)
- liste non exhaustive ...

**« Le stress nous offre l'occasion de ce retour à soi, il impose le questionnement, la réflexion. Il nous permet de comprendre quel est le besoin du moment que nous sommes peut-être en train de négliger. En cela, il est un révélateur. »**

**Michèle.Freud (Psychothérapeute, sophrologue –  
arrière petite fille Freud)**