

STRESS ET SOPHROLOGIE

DEUX AXES

1/ Le stress au quotidien

Tout d'abord en renforçant l'estime de soi et la confiance en soi, deux états d'esprit nécessaires pour atteindre l'affirmation de soi.

Il s'agit d'améliorer la perception que les autres ont de nous et de s'accomplir dans nos relations et nos projets. C'est notre facteur de réussite !

- L'estime de soi est la **reconnaissance de sa propre valeur**.
- La confiance en soi c'est la **reconnaissance de ses propres compétences**.
- L'affirmation de soi est la **capacité à s'exprimer** et à **défendre ses droits** sans empiéter sur ceux des autres.

1er axe d'accompagnement : Canaliser ses émotions

Les émotions sont là quoi qu'on fasse et apparaissent avant notre pensée sans nous demander notre avis : Nous avons le choix entre les subir ou les piloter !

La sophrologie nous apprend à faire la différence entre la situation, les émotions et les pensées.

2ème axe d'accompagnement : Gérer les moments difficiles

Comment **gérer les événements douloureux** qui impactent nos vies ?

Les dimensions physiques, psychologiques (affective, émotionnelle), professionnelles, sociales et familiales sont perturbées et un temps d'intégration et d'acceptation est nécessaire.

La sophrologie nous permet de regarder la situation, de l'accepter.

Aller de l'avant avec cette réalité qui ne peut être changée.

2/ Le stress au travail

Définition

Ensemble des réactions que les employés peuvent avoir lorsqu'ils sont confrontés à des exigences et des pressions professionnelles ne correspondant pas à leur compétences, leurs capacités, et qui remettent en cause leur aptitude à faire face.

Autrement dit, dès que nous sommes face à une situation que notre organisme n'a pas encore programmée, ce dernier réagit par un stress.

La complication la plus grave est le burn-out, dépression profonde qui touche les travailleurs hyperactifs.

Cependant, il n'y a pas que le « trop » qui mène au stress ; le « pas assez » est une cause de stress tout aussi importante. La situation psychologique des chômeurs de longue durée illustre ce point.

AU FINAL,

Les outils que vous pouvez acquérir tout au long de votre expérience sophrologique doivent continuer à être utilisés au quotidien et ce, afin d'en ressentir les bénéfices.

En effet, la sophrologie demande un travail personnel quotidien et au long court...

Dans tous les cas, le plus important c'est VOUS, vous êtes acteur/ actrice de vos choix, de vos décisions et selon la situation, vous pouvez:

✓ LUTTER

✓ COMBATTRE

✓ SE SOUMETTRE

✓ ADOPTER LE DEPASSEMENT DE SOI