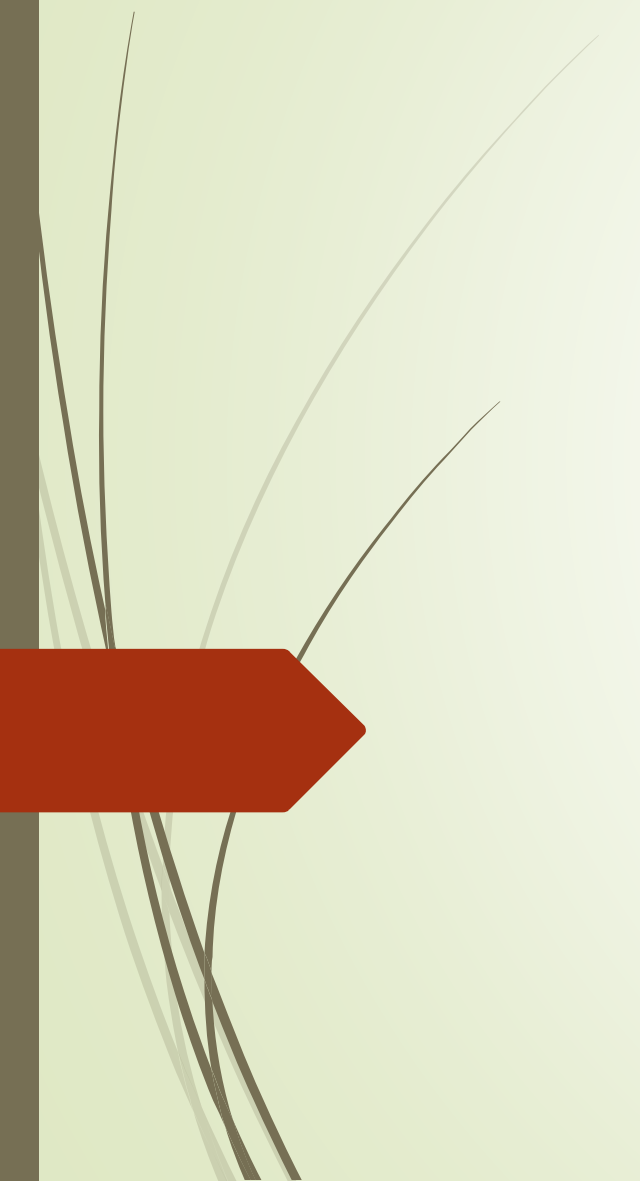




Christelle Pigeard

SOPHROLOGUE CAYCEDIENNE

La Baule

Surhumain(e) , oui !

Mais jusqu'à
quel point ?...



Programme des 4 matinales

- ☑ Prendre du recul
- ☑ Mieux récupérer
- ➡ Vivre son stress
- ➡ Mobiliser ses capacités



Matinale 3

Le stress et moi... le stress, c'est moi ?

Jeudi 1 octobre 2020





MAINTENANT...

Que vous vivez au quotidien...

Quand il est aigu...

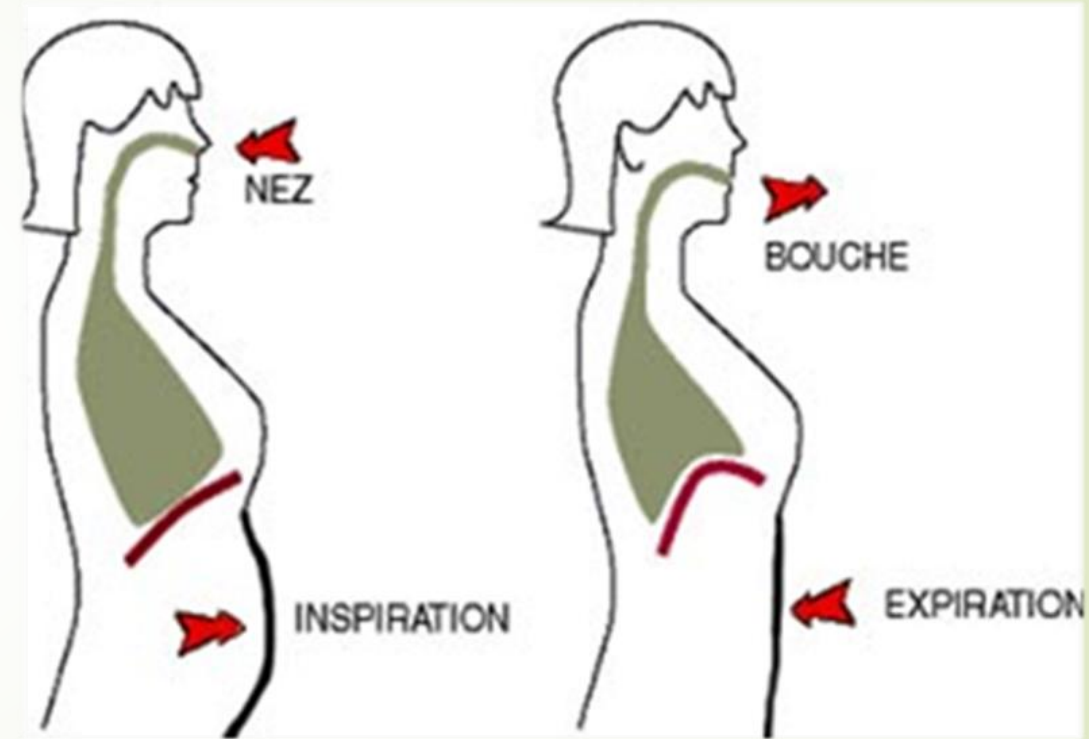
➤ Quel est votre niveau de stress ?

... que vous jugez acceptable

Pour réguler notre niveau de stress

1/ SOUFFLER

- Respiration guidée par les doigts
- Mot de calme à l'expiration, sur chaque partie du corps
- Pause d'intégration



Le stress, définitions...

- Etymologie : de l'anglais *stress* « effort intense » et du latin *stringere* « serrer, comprimer »
- Etat réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque. (Dictionnaire LAROUSSE)
- Le stress apparaît chez une personne dont les ressources et stratégies de gestions personnelles sont dépassées par les exigences qui lui sont imposées. (O.M.S., 2001)
- Le stress est **l'ensemble des moyens physiologiques et psychologiques mis en œuvre** par une personne **pour s'adapter** à un événement donné. (Hans Selye, endocrinologue, 1950)

Du « bon » et du « mauvais » stress



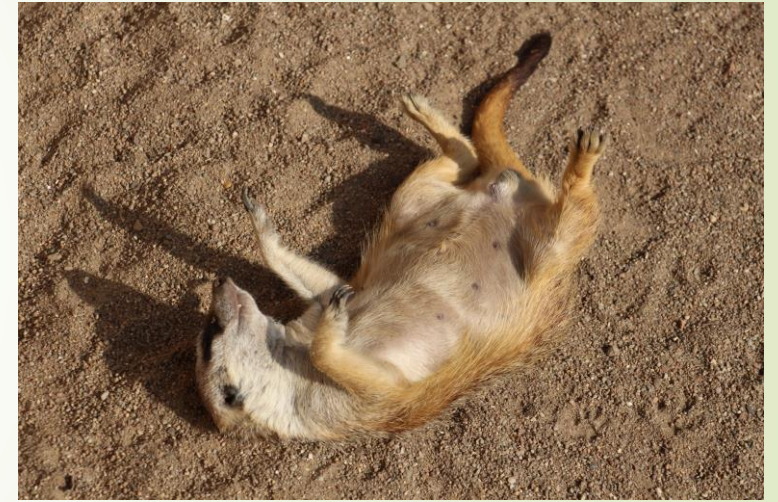
Stressé(e), êtes-vous plutôt... ?



Fuite



Lutte



Inhibition

Le stress mental passe par le corps et modifie le comportement (somatisation).
Il n'y a pas de petit, moyen, gros stress : la réaction est massive et indifférenciée.

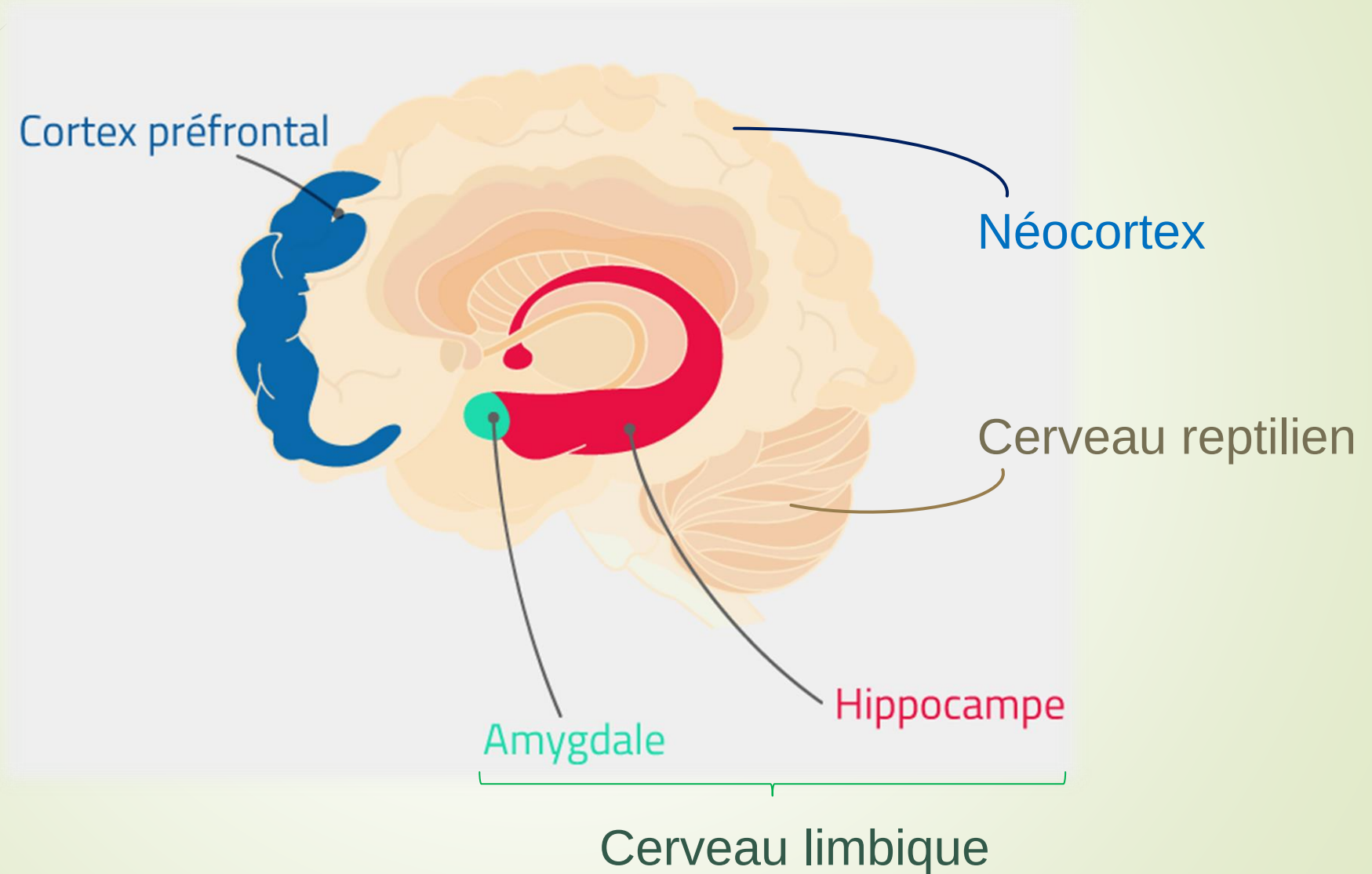
Pour réguler notre niveau de stress

2/ FOCALISER pour défocaliser

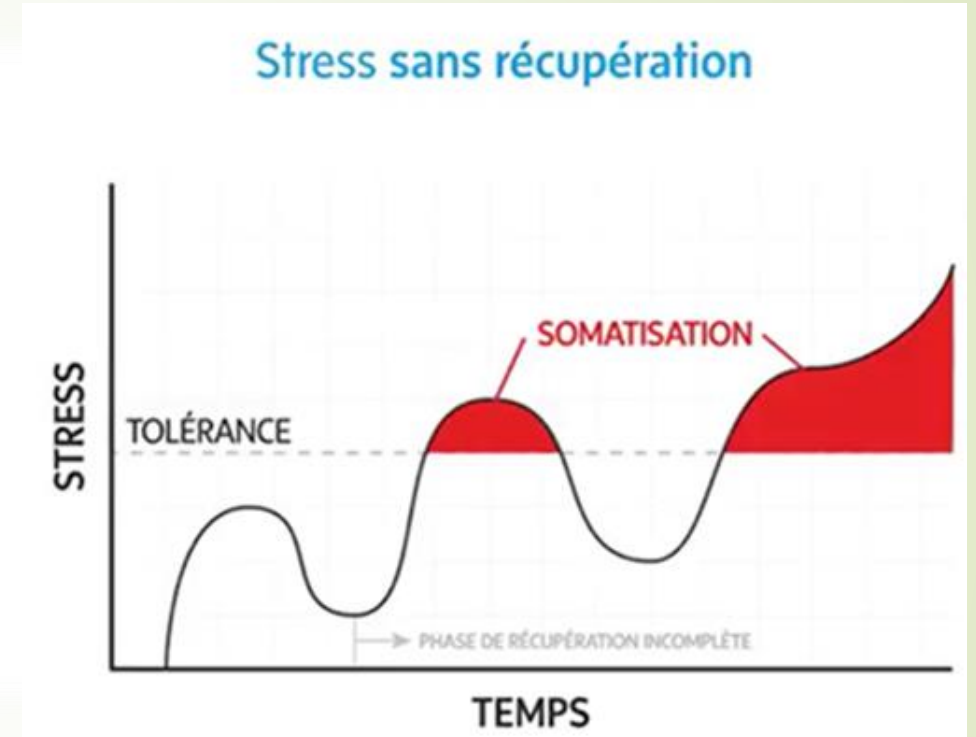
- Détente du corps
- Grimace x3
- Activation des yeux en respirant
« L' ∞ calme »
- Taping du visage
- Pause d'intégration



Ce qui se passe dans notre cerveau...



Du stress chronique au burn-out



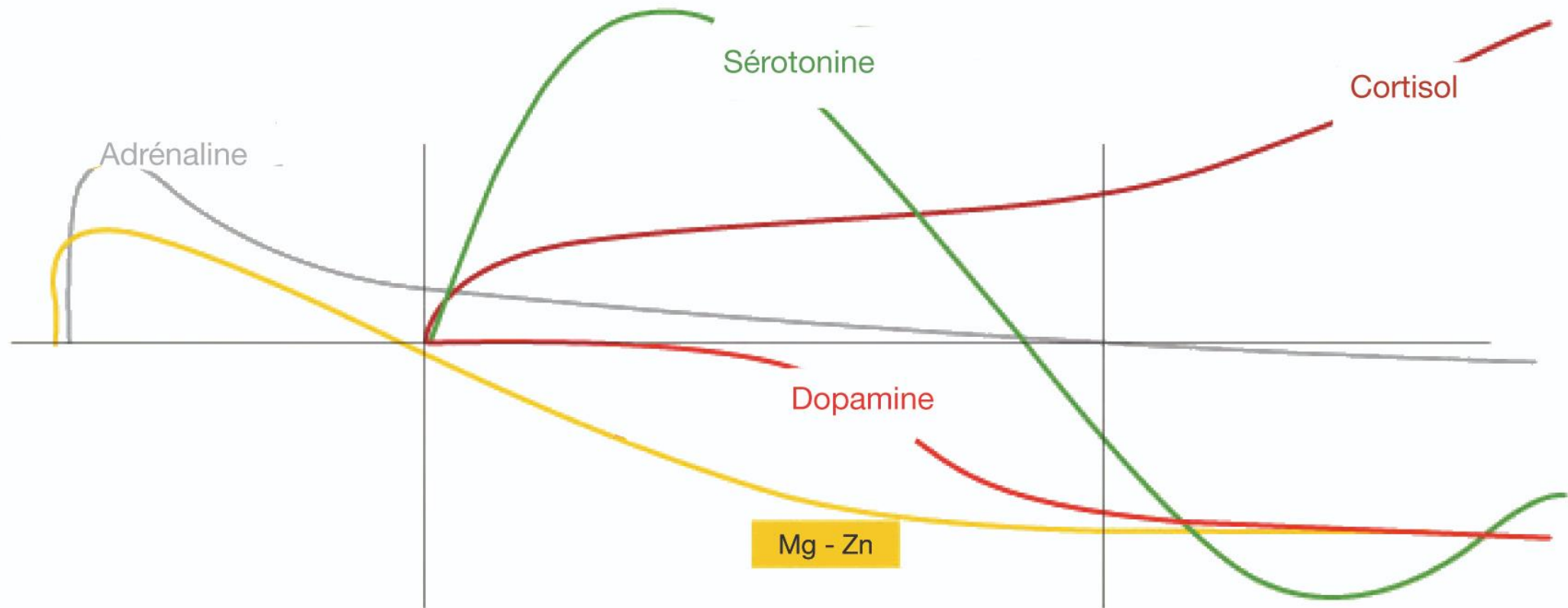
Le burn-out est une conséquence de **l'absence de régulation du stress chronique** ;
il se traduit par un **épuisement physique, mental et émotionnel**.

Le burn-out est une **pause forcée** imposée par le corps pour **se régénérer**, quand
il est au bout de ses capacités d'adaptation.

PHASE D'ALARME

PHASE DE RÉSISTANCE

PHASE D'ÉPUISEMENT



Pour réguler notre niveau de stress

3/ HARMONISER

- Tension du corps (D / G / les 2)
- Cohérence cardiaque en 5 temps
- Image de la nature
- Pause d'intégration finale



Pour résumer...

- Le stress est un **processus normal** d'adaptation à ce qu'on vit.
- Il faut une certaine « dose » de stress pour être performant, investi, motivé.
- Le stress mental passe par le corps et modifie le comportement (somatisation).
- Il n'y a pas de petit, moyen, gros stress : l'organisme répond toujours massivement, et de façon indifférenciée.
- **Le corps régule naturellement son équilibre** (homéostasie), entre phases de stress et phases de récupération, via les hormones.
- Une phase de stress met entre 24 à 48 heures pour s'éliminer du corps.
- Le stress chronique, sans récupération, peut conduire au burn-out en 3 phases : alarme / résistance / épuisement.
- La capacité de résistance et les réactions physiologiques sont **propres à chaque individu**.
- Les pauses volontaires dans la journée favorise la récupération.
- **La respiration, l'activité physique, la sieste et le sommeil sont les meilleurs alliés.**

La capacité à se
détendre
corporellement et
mentalement

La qualité et la
profondeur
du sommeil

Le calme, l'attention,
la concentration,
la mémorisation,
la lucidité



La pratique régulière de la sophrologie favorise...

L'équilibre physique,
émotionnel et
psychique

La régulation
du stress

Le sentiment de
mieux-être au
quotidien



Pour me contacter :

Christelle Pigeard - 06 48 58 76 59

Rdv individuel / groupe au cabinet :

16 avenue Marcel Rigaud à La Baule (proche du Lycée Grand Air)

En entreprise, selon étude de votre projet