



# Christelle Pigeard

SOPHROLOGUE CAYCEDIENNE

La Baule

Surhumain(e) , oui ! Mais jusqu'à quel point ?...



2 salariés sur 10  
1 cadre sur 5  
sont au bord du  
BURN-OUT

3,2 millions d'actifs  
français  
sont touchés

21 % de travailleurs  
indépendants  
18 % de salariés  
12 % de dirigeants  
se disent concernés

## Quelques chiffres...

Coût social annuel  
du stress en France  
estimé entre  
2 et 3 milliards d'€

60 % de cette  
affection provient  
de notre propre  
fonctionnement

# Programme des 4 matinales

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



# Matinale 1

jeudi 5 mars

Prendre du recul :

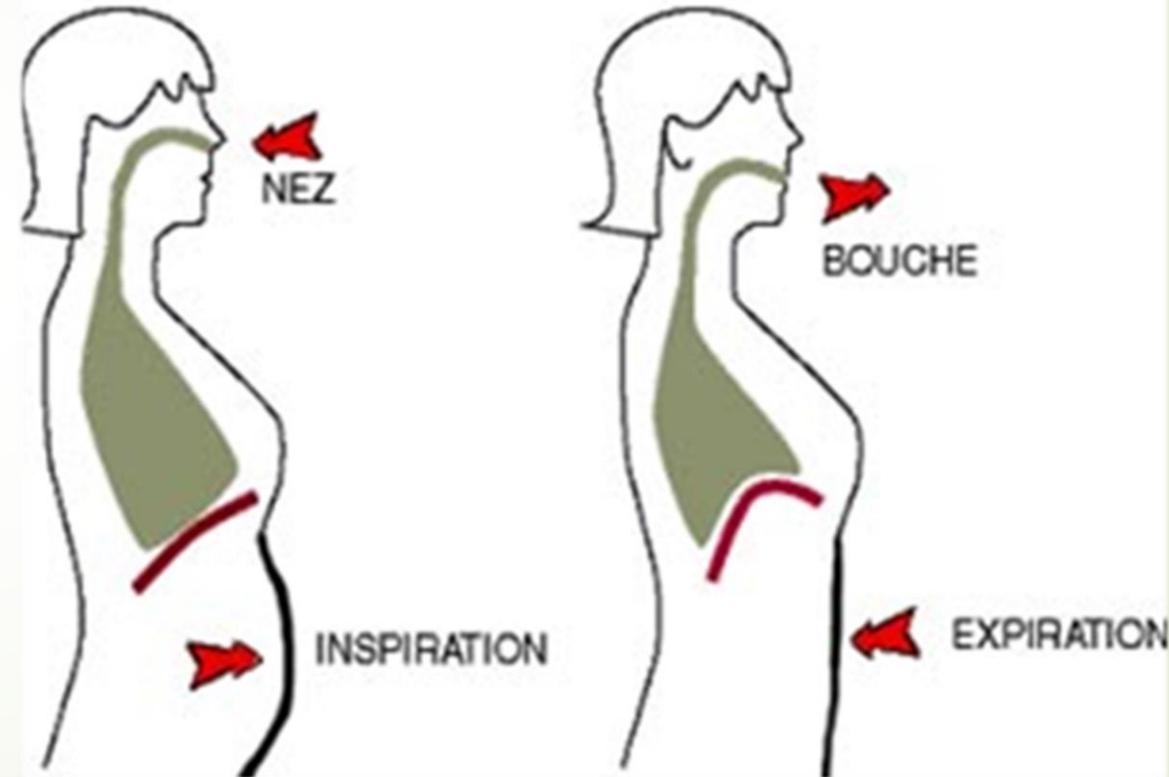
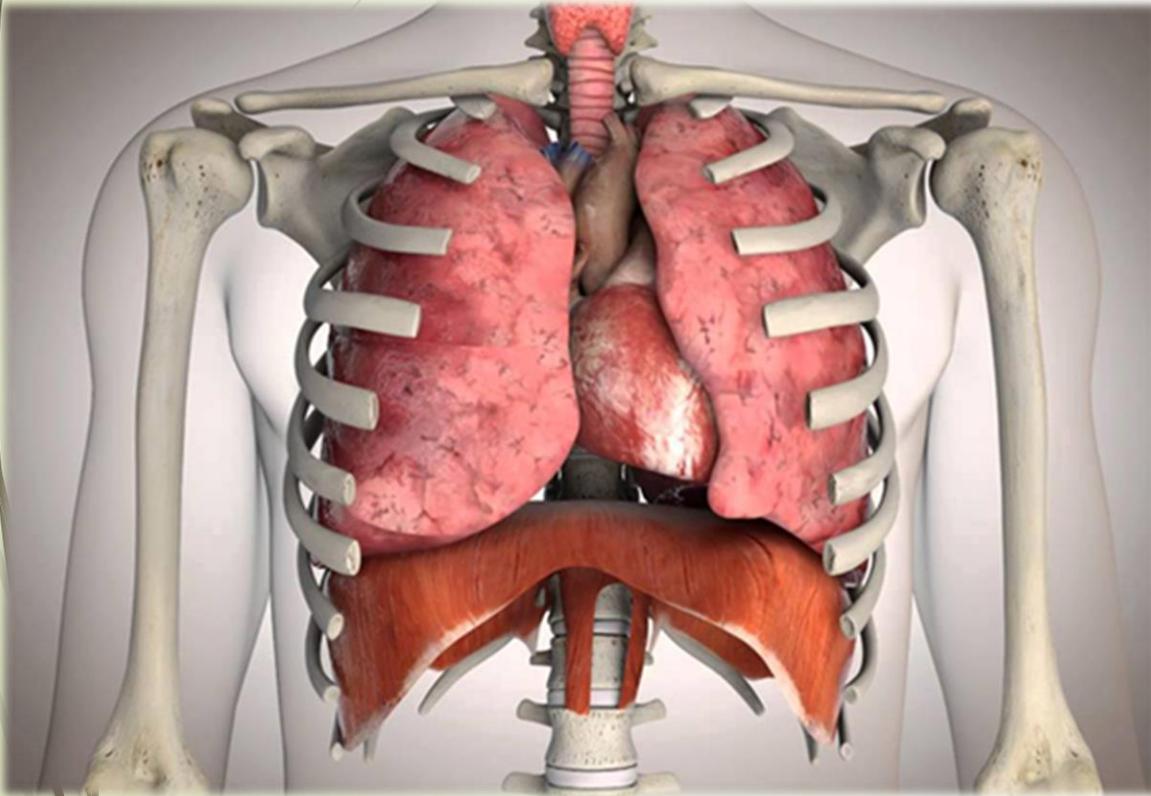
« quand je respire, je souffle... »



## Parmi ces maux, quels sont vos mots ?...

- Je n'ai pas le temps de souffler.
- J'ai l'impression d'avoir toujours le nez dans le guidon.
- Je m'énerve au quart de tour.
- J'ai le cerveau en ébullition.
- Je ne débranche jamais.
- J'en ai souvent plein le dos.
- J'ai du mal à me concentrer, à mémoriser.
- Je me sens toujours débordé(e).
- Je n'ai pas le temps de m'écouter.
- ...

# Le diaphragme : forme et rôles



La respiration abdominale « diaphragmatique »

## Un diaphragme relâché, c'est :

- Une meilleure respiration
- Une meilleure digestion
- Une meilleure circulation sanguine
- Une pression artérielle moins forte
- Des muscles qui se relâchent
- Une meilleure oxygénation du cerveau
- Des capacités mentales augmentées
- Une meilleure capacité de recul !

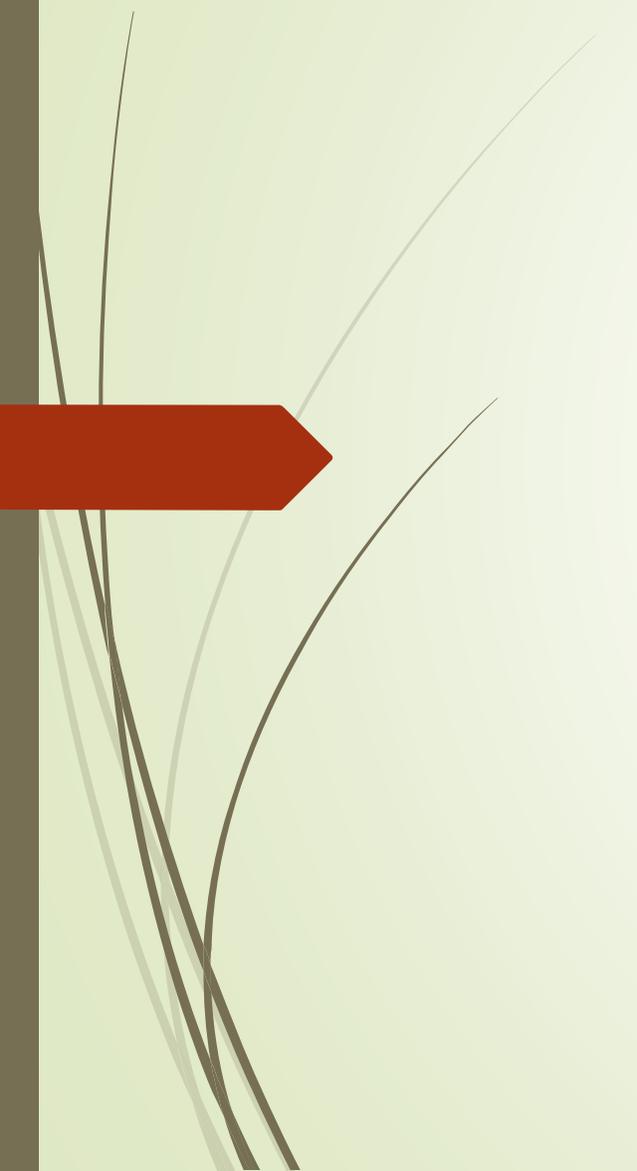


# Pour s'entraîner au quotidien

En position assise, confortable, les yeux fermés :

- 1/ Relâcher consciemment ses muscles, de la tête aux pieds
- 2/ Tendre tout son corps, bras allongés, poings fermés, en rétention d'air  
→ relâcher en soufflant (x3)
- 3/ Respirer plusieurs fois, de façon abdominale profonde, comme une vague
- 4/ Laisser venir une image agréable, la fixer mentalement, respirer doucement  
(paysage préféré, visage d'un être aimé, souvenir agréable, projet positif)

Comment je me sens là, maintenant ? Un mot, une phrase...



VOS QUESTIONS...

Pour conclure...

**Pour aller de l'avant  
il faut prendre du recul  
car prendre du recul,  
c'est prendre de l'élan.**

**Mc Solar**

A photograph of a person with a red backpack jumping over a rocky ridge in a desert landscape. The person is in mid-air, with their arms outstretched. The background shows a clear blue sky and rugged, reddish-brown rock formations. The text is overlaid on the image.

# Matinale 2

jeudi 2 avril

Améliorer la qualité de son sommeil





Merci !