



La gestion du stress grâce à la sophrologie

Le 26 mai 2021

Charlotte MAIGNAN

Sophrologue Formatrice

Gestion du stress et bien-être au travail

Institut de recherche en prévention santé (iRPS)

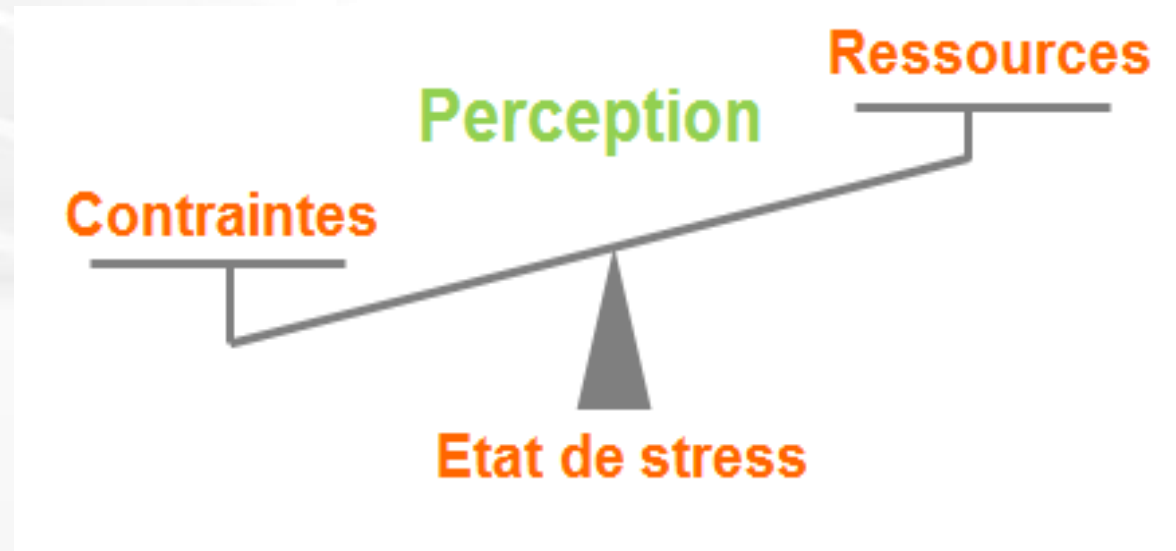
LE STRESS
CAUSES ET MÉCANISMES

3

Représentation du stress : De quoi parle t'on ?

Définitions du stress

« Le stress est la réaction de l'organisme face aux modifications, exigences, contraintes ou menaces de son environnement, en vue de s'y adapter »

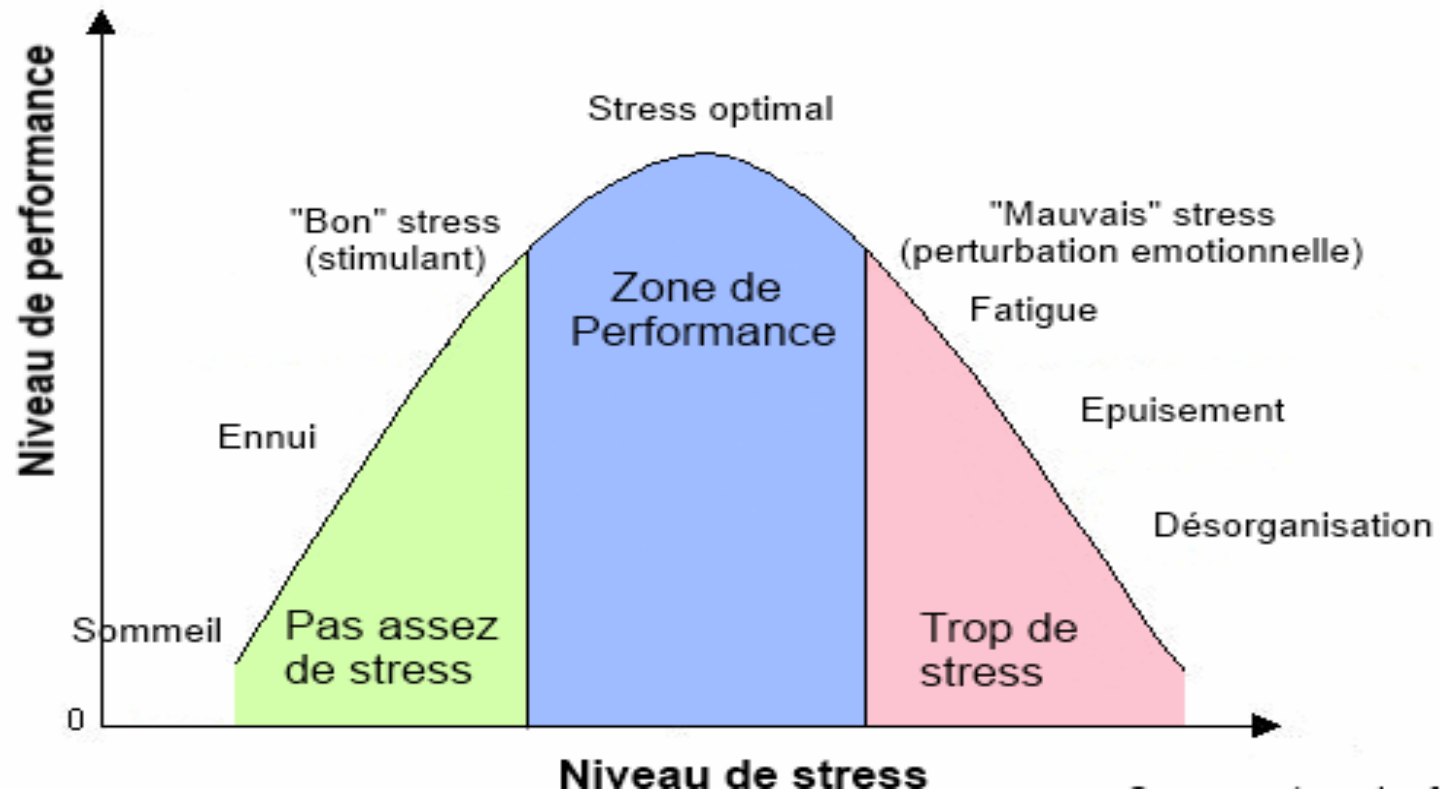


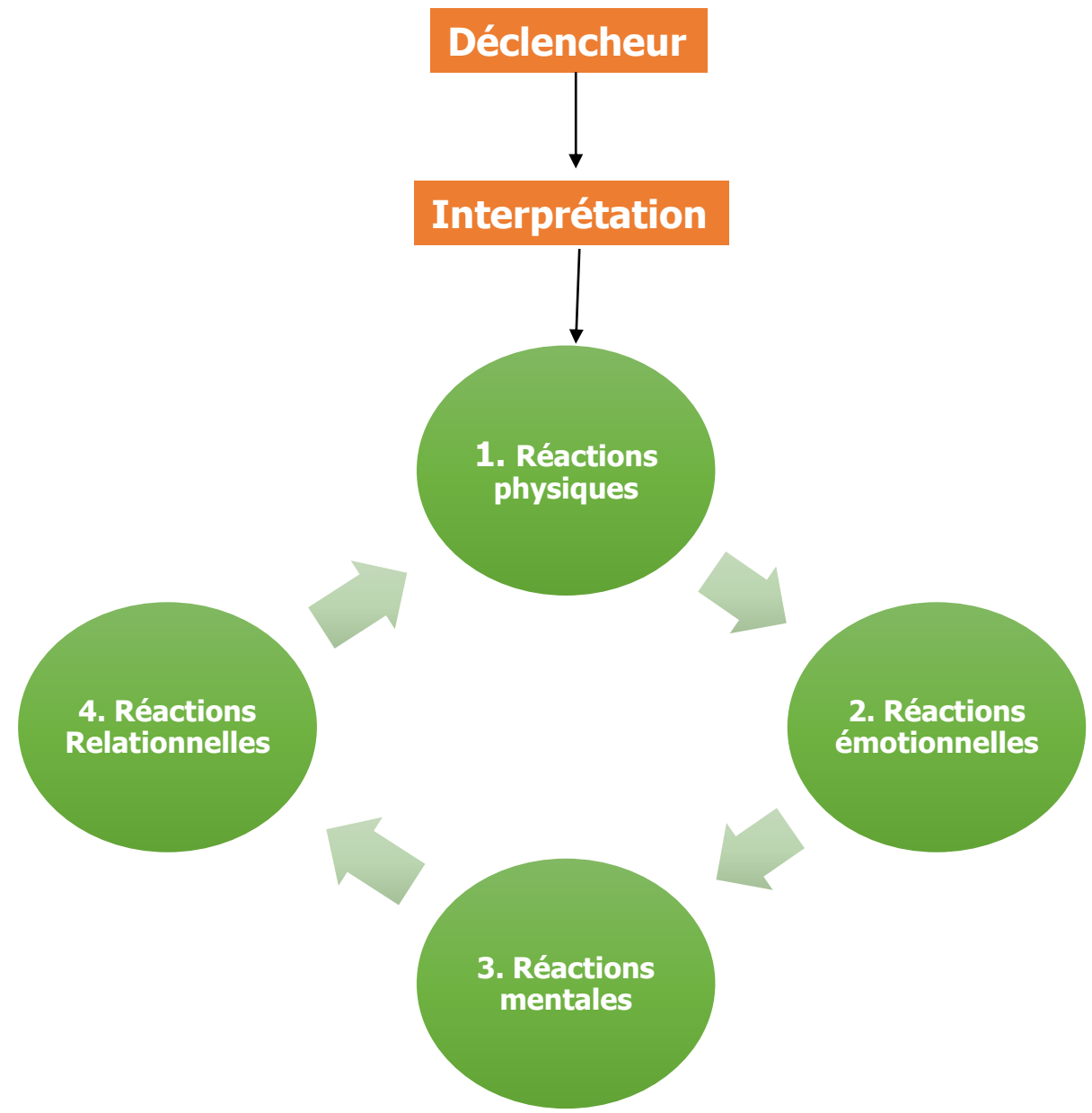
Les 3 étapes du stress

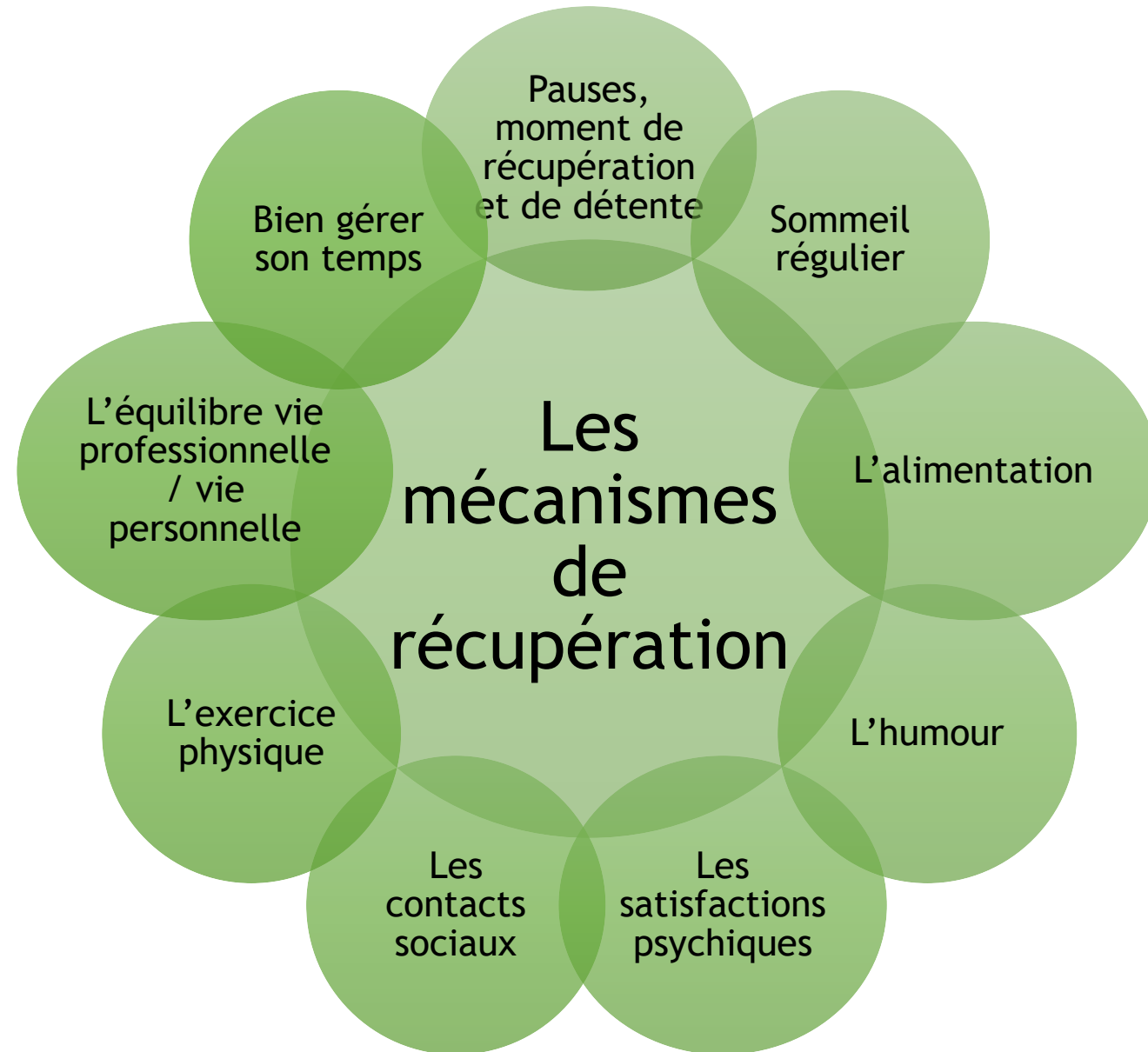


[Film de l'INRS](#)

Stress et performance









L'humour, les contacts sociaux, l'exercice physique, les satisfactions psychiques...

Quelles sont mes soupapes, mes plaisirs au quotidien?

- Ceux que je pratique déjà :

- Ceux que je néglige:

LA SOPHROLOGIE
POUR APPRIVOISER SON STRESS

Tous les exercices doivent être répétés 3 fois

EXERCICE 1 : MOUVEMENTS DES ÉPAULES

Le jour, pour faire travailler la ceinture scapulaire (clavicule, omoplate, épaules)

Anti-stress par excellence et dynamisant, à ne pas faire en soirée

Utile pour les tensions nuque, poignets (devant ordinateur)

Debout les pieds dans l'axe des hanches

Expulsion, inspiration, rétention

Haussement et abaissement des épaules répétés

En fin de rétention de l'air, expulsion et relâchement

Lecture corporelle

EXERCICE 2 : HEMICORPS

Détendant, peut être fait même en fin de journée

Debout les pieds dans l'axe des hanches

Expulsion, inspiration, rétention

Porter le poids du corps sur le pied droit et étirer le bras droit vers le haut

Revenir en équilibre sur les 2 pieds et relâcher en soufflant

Lecture corporelle

EXERCICE 3 : TENSIONS DÉTENTE

Pour évacuer les tensions dans le corps instantanément !

Debout ou assis avec un bon écartement des pieds - les yeux fermés.

Expiration lente et profonde pour vider les poumons

Inspiration lente et profonde

En apnée poumon plein, tension de tous les muscles du corps

Expiration la plus longue possible, en relâchant les muscles.

Respirer tranquillement et observation des sensations dans le corps

EXERCICE 4 : VOYAGE DANS LE CORPS

Pour prendre conscience de son corps et le détendre

En position debout, assise ou allongée, fermer les yeux

Détailler lentement et en détail toutes les parties du corps (front, yeux, mâchoire, bouche, visage, tête, épaules, bras, dos, poitrine, bassin, jambes, pieds, tout le corps) en les nommant mentalement et leur adressant un message de détente.

EXERCICE 5 : RESPIRATION ABDOMINALE

Pour vivre plus détendu, moins stressé et prendre du recul par rapport à la mise sous pression, penser à respirer plusieurs fois par jour plus lentement et plus bas.

Debout ou assis avec un bon écartement des pieds - les yeux fermés.

Laisser tomber les épaules - poignets décontractés - mâchoire relâchée

Main posée sur l'abdomen, essayer de percevoir la respiration - rythme - mouvement

Inspiration sur 3 à 4 temps avec l'abdomen qui se dilate

Expiration sur 4 à 8 temps avec l'abdomen qui se contracte comme quand on souffle dans une paille

EXERCICE 6 : EVACUATION DU NEGATIF

Pour évacuer les tensions.

Pour se relâcher, quand a besoin de mettre à distance les idées noires et pensées parasites

En position assise

Lecture des tensions musculaires, articulaires

Tension de tout le corps jusqu'à la limite de la résistance confortable, mains croisées derrière la nuque, jambes à l'horizontal les pieds flexes

En fin de rétention de l'air, expulsion du négatif par le souffle à l'expire et relâchement

Lecture corporelle

EXERCICE 7 : RESPIRATION SYNCHRONIQUE

Conditionnement positif et déconditionnement négatif avec la respiration synchronique.

En cas de stress, la synchronisation pensée (ex : calme, relax...) et respiration agit comme un véritable calmant. Vous choisissez comme projet formulé positivement d'être plus serein, de mieux dormir...

Respirer en allongeant l'expiration pour se poser

Relâcher le visage, les bras, le thorax, le dos, l'abdomen, le bas du corps jusqu'aux pieds

Choisir un mot ou une phrase correspondant au calme, la détente, le repos à synchroniser avec l'expiration- puis choisir une formule intentionnelle (ex : jour après jour, je suis de plus en plus calme et confiant)

À chaque expiration le (la) prononcer mentalement en le (la) laissant s'inscrire dans votre corps, avec les sensations associées

Stimuler ses 5 sens

Avant d'ouvrir les yeux contracter le corps - s'étirer - respirer avec tonus 2 à 3 fois

Chaque jour (ex avant de se coucher), reprendre le même mot ou la même phrase (ou bien une image détente) comme un rituel pour installer un ancrage positif.

EXERCICE 8 : VISUALISATION LIEU RESSOURCE

Pour débrancher le mental et se ressourcer

En position debout, assise ou allongée, fermer les yeux et se concentrer sur sa position la plus confortable possible.

Laisser venir une image positive réelle ou imaginaire de son choix : image de la nature, une chose qu'on aime faire, qu'on aime réussir, un moment qu'on apprécie particulièrement, une ballade, un parfum, une musique...

Faire une relaxation rapide (voyage dans le corps ou respiration)

Ressentir par les cinq sens les sensations associées à cette image (bruits, odeurs, couleurs, sensations tactiles, température...)

EXERCICE 9 : LA SIESTE FLASH

Un grand moment de récupération en maximum 4 ou 5 minutes !

Assis ou allongé confortablement les yeux fermés, sentir les points d'appui du corps

Au choix :

Dormir un peu

Voyage dans le corps

Faire de grandes respirations, avec des expirations plus longues.

Visualisation lieu ressource