

## **Gérez votre stress et gagnez en vitalité !**

**Dans cet atelier, après une partie théorique sur le stress : sa définition et ses principales manifestations corporelles, nous verrons comment le gérer afin de maintenir un bien être général et une bonne vitalité grâce à différentes techniques de sophrologie.**

A la création de la sophrologie, son fondateur Alfonso Caycedo propose une démarche toute particulière. Elle n'est pas une simple technique de relaxation ! Afin de favoriser l'épanouissement personnel, il propose plutôt de s'intéresser à soi-même pour mieux se connaître. Dans le cadre du stress, il s'agit de prendre connaissance des phénomènes physiques, psychiques, émotionnels qui lui sont propres. Autrement dit, il ne s'agit pas uniquement de se détendre ! Face à une situation stressante, le simple fait de prendre connaissance des phénomènes du stress dans leur réalité vécue peut permettre des changements positifs ! Revenir ici et maintenant est un outil de régulation très efficace dans le cas d'un stress léger mais toutefois gênant. Grâce à la pratique, nous avons affiné la relation à soi-même pour vivre l'instant présent ! Quant à la théorie, nous avons vu différentes étapes favorisant la compréhension et la prise en charge du stress :

### **Premier niveau : la gestion des manifestations du stress**

Il s'agit essentiellement de savoir diminuer l'intensité des manifestations négatives du stress. Des techniques peuvent être utiles pour un stress ponctuel. Nous avons vu différents outils de régulation : des techniques respiratoires et corporelles, utilisation de nouvelles méthodes comportementales, de communication, relativiser l'événement et prendre de la hauteur, changer d'environnement. En revanche, dans le cadre d'un stress plus chronique, il est nécessaire de changer quelque chose dans sa manière de voir les événements, de les traiter. En effet, les tensions émotionnelles ou physiques récurrentes ne sont jamais là par hasard !

### **Deuxième niveau : la prévention**

C'est un travail sur l'équilibre général. Il s'agit essentiellement de préserver ou retrouver une bonne vitalité. Durant les ateliers, plusieurs aspects ont été abordés : l'équilibre physique : redécouvrant le tonus et la vitalité via les exercices de respiration, des sensations positives se précisent au fil du temps. Aussi le développement de l'écoute corporelle permet un nouveau rapport à son corps, à la vie ! De nouvelles habitudes peuvent naître ! Notamment alimentaires. En excès l'alcool, le tabac, les sucres, la caféine etc. favorise le stress. Bien sûr, il ne s'agit pas de tout écarter loin de là ! En effet, la relation au plaisir est tout aussi nécessaire pour un bon équilibre. Enfin, un bon sommeil et une activité physique suffisante favorise la prévention du stress. Quant à l'équilibre psychologique, certains types de croyances et conditionnements inappropriés sont vecteurs de stress important ! Il est alors nécessaire de les remettre en cause. D'autre part, un travail d'introspection visant une meilleure connaissance de soi peut s'avérer salvateur. Enfin, définir nos valeurs, nos priorités, nos désirs permet un travail de fond favorisant un meilleur équilibre psychologique.

### **Troisième niveau : la capacité d'adaptation**

Tout d'abord, il est primordial de prendre conscience que le niveau de stress dépend en grande partie de la façon dont nous percevons une situation et détermine notre capacité d'adaptation. Plusieurs variables entrent en jeu dans la perception d'une situation. La démarche sophrologique va permettre une meilleure conscience et maîtrise de tous les facteurs qui entrent en jeu dans la capacité d'adaptation.

Premier facteur : L'imagination au pouvoir

Plusieurs paramètres interviennent dans la constitution de notre imaginaire. L'imagination est le processus utilisé par l'esprit de l'être humain pour créer un monde virtuel ou modifier le monde réel dans lequel il vit. Favorisant les mécanismes inhérents au stress, la déformation de la réalité s'installe sous différentes formes :

- Le dialogue interne : Par exemple, à l'approche d'un examen, un dialogue interne du style « Tu ne vas pas y arriver » doit être remis en question. Il est nécessaire de se rappeler en toute bienveillance que même si ce dialogue existe, il est subjectif.
- Les images mentales : Elles engendrent une représentation virtuelle de la situation par l'intermédiaire d'un scénario catastrophe. Nos expériences passées peuvent nourrir les images mentales, conditionner nos réactions et nous conduire à relativiser ou à dramatiser une situation présente.

Deuxième facteur : La difficulté à gérer les situations de la vie quotidienne

Inutile de nous leurrer, nous vivons avec elles tout au long de notre vie : Pneu crevé, réflexion d'un collègue de travail jusqu'aux situations beaucoup plus difficile à traverser licenciement, maladie grave, etc. Dans les épreuves très difficiles, se faire aider est souvent nécessaire. Dans tous les cas, il s'agit de nourrir un terrain intérieur bienveillant pour que ces situations ne se transforment pas en stress négatif ! Prenons l'exemple du pneu crevé :

- Première étape : Gérer ses émotions : savoir garder un niveau de stress proportionné nécessite de reconnaître l'émotion. Aussi, il est tout à fait utile de la comprendre afin d'utiliser son énergie au mieux.
- Deuxième étape : Voir et reconnaître la situation : Le pneu est crevé ! Peut être nous constatons que nous avons du mal à accepter la situation présente... Auquel cas, nous pouvons être créatifs et trouver des arguments pour la voir d'un autre œil, la relativiser ! En donnant du sens à l'événement... Revenir à la lucidité est un autre outil : Dans la vie, nous ne maîtrisons pas tout.
- Troisième étape : Qu'est-ce que je veux ? Quand nous nous sentons en grande difficulté devant une situation, il est parfois difficile de se poser cette question calmement.
- Quatrième étape : agir en se sentant en accord avec soi-même ! Une méthode pour mobiliser efficacement ses capacités d'adaptation et avancer libre et serein ! Voilà qui résume bien la finalité de la démarche sophrologique !



**Fabrice COOREMAN**  
Diplômé de l'Institut de Sophrologie du  
Sud Ouest (ISSO)

---

**Sophrologue**

---

Tél. : 06 64 23 53 44  
sophro.cooreman@gmail.com

---

[www.sophrologue-a-toulouse.com](http://www.sophrologue-a-toulouse.com)