



La Gestion du stress

Apprendre à gérer des situations inconfortables avec des outils pratiques et simples

« Vous vous sentez fatigués, irrités, démotivés. Vous avez l'impression de jongler entre un travail harassant et une vie de famille débordante, vous avez de la difficulté à faire face à la pression... »

- « Le stress » est une **réaction biologique** de l'organisme, pour nous tenir en éveil face à un danger. Ce qui nous pousse à courir pour échapper à un danger est la même chose que ce qui nous procure ce sentiment d'abattement, de tension ou de déprime.

Tout est une question de **seuil**, au-delà duquel le stress devient un **malaise persistant** qui nous épuise.

Le stress devient pathologique quand son **intensité est trop importante** mais aussi quand il se **répète**, quand il se **cumule**.

Chacun semble aujourd'hui l'accepter comme une composante obligatoire de notre monde moderne. Pourtant le stress n'est pas une fatalité, il peut être géré. Selon un sondage CSA (juillet 2000), 3 salariés sur 4 se disent concernés par le stress.

- Le but de cet atelier est de comprendre les mécanismes du stress et d'apprendre à le gérer à travers la pratique concrète de techniques à la fois mentales et corporelles issues de la PNL et de la Sophrologie afin de préserver équilibre, sérénité et énergie.
- **La sophrologie** est une méthode qui utilise la relaxation et la pensée positive, elle est très efficace contre le stress car elle vous apprend à écouter votre corps et à maîtriser votre respiration. Le travail de visualisation positive sur un événement ou une situation angoissante peut aussi vous aider à relativiser et prendre du recul.
- Pour relâcher les tensions, **le training autogène de Schultz** est aussi utile, il est basé sur la recherche de sensations de pesanteur et de chaleur dans le corps qui apporte une profonde détente.
- **La PNL** (Programmation Neuro Linguistique) basée sur la communication et le langage, propose de repérer le système relationnel que vous adoptez dans une situation de stress. Elle permet ensuite d'améliorer la perception que vous avez de la situation, puis de reprogrammer des attitudes plus positives en cas d'anxiété.