

# La clé de soi



Centre de Sophrologie et d'Hypnothérapie

Anne-Sophie Reinner-Ricateau

Sophrologue certifiée RNCP

Hypnothérapeute

**0670567954**

**19, rue Longchamps 67800 bischheim**

**[ricateau.as@hotmail.fr](mailto:ricateau.as@hotmail.fr)**

## Mon parcours

Infirmière diplômée d'état depuis 2001, j'ai d'abord travaillé en cancérologie ORL puis à l'AURAL HAD. Le domicile est devenu une véritable révélation pour moi ayant toujours apprécié plus particulièrement le contact humain dans mon métier. J'ai, par la suite, pris la décision d'ouvrir mon propre cabinet infirmier.

Après 11 ans en libéral, j'ai eu des soucis de santé qui m'ont contraint à me reconvertir. Et c'est très naturellement que je me suis tournée vers la sophrologie, étant passionnée par la relation d'aide.

La sophrologie fut pour moi un merveilleux outil d'épanouissement personnel qui m'a permis de récupérer totalement physiquement et émotionnellement.

J'ai effectué ma formation à l'Ecole de Sophrologie Paca, école reconnue par l'état, ayant le statut RNCP. J'ai poursuivi mes études en me formant également à l'hypnose Ericksonienne avec comme spécialisation les addictions, le poids et la douleur. L'utilisation de ces 2 pratiques me permet de m'adapter au mieux aux problématiques de mes consultants.

Je me suis également spécialisée dans la gestion du stress et les risques psychosociaux en entreprise. En effet, nous vivons actuellement dans une époque où le stress est souvent important dans le milieu professionnel et le malaise en entreprise est de plus en plus important.

J'interviens actuellement une fois par semaine dans deux EPHAD auprès du personnel soignant. Connaissant le milieu hospitalier et sa charge de travail, il m'est plus facile de comprendre les problématiques dans ces établissements.

# SOPHROLOGIE ET RISQUES PSYCHOSOCIAUX

## Qu'est-ce que le stress ?

Le mot « stress » signifie contrainte en anglais. Le stress fait partie des troubles psychosociaux et son étude fait intervenir la médecine, la psychologie et la sociologie.

En psychologie, la notion de stress regroupe plusieurs notions :

- le changement, la cause extérieure provoquant la réaction, l'agent stressant.
- la réaction d'adaptation à cette contrainte.

Le stress peut se définir comme l'ensemble des réactions (Physiologiques, cognitives, comportementales et émotionnelles) qui sont mobilisées chez un individu dans un processus d'adaptation.

Nous pouvons parler d'une bonne qualité de stress lorsque ces réactions favorisent l'adaptation, et de mauvaise qualité de stress si une ou plusieurs réactions freinent l'adaptation de la personne.

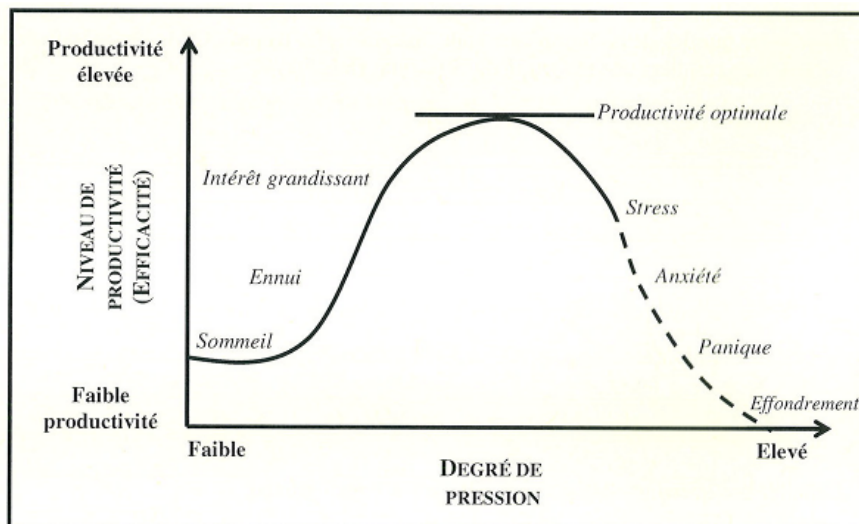
## Le stress et la sophrologie :

La sophrologie peut être utilisée pour permettre à chacun de rester dans cette zone optimale du stress qui assure la performance et la productivité optimale, bénéfique au collaborateur comme à l'entreprise.

Dans leur rapport sur les risques psychosociaux au travail, remis au Ministre du Travail, des Relations sociales et de la Solidarité, le magistrat P.Nasse et le psychiatre P.Légeron recommandent la sophrologie pour aider les employés à :

« Gérer plus efficacement les exigences et contraintes du travail en améliorant leurs stratégies d'adaptation aux sources de stress ou en renforçant leur résistance au stress en soulageant les symptômes associés au stress. »

Cette recommandation de la sophrologie par ces deux experts se base à la fois sur l'étude de l'impact du stress sur la performance, réalisée par les Docteurs Yerkes et Dodson, et sur les résultats des différentes expériences d'introduction de la relaxation au sein d'entreprises en France et à l'étranger.



Loi de Yerkes – Dodson (sources : Wikipedia)

Les techniques de gestion du stress proposées par la sophrologie ne sont pas uniquement destinées à s’attaquer aux effets, mais bien d’en éviter les causes. La sophrologie permet d’agir sur les plans curatif et préventif.

Elles permettent à chaque collaborateur de découvrir son propre seuil de tolérance et lui donnent les outils nécessaires pour s’adapter et ainsi éviter les effets néfastes d’un mauvais stress sur le plus long terme.

Bien entendu, et comme le préconise ce même rapport, une telle démarche ne peut s’inscrire qu’en second rang. Elle nécessite au préalable un travail de fond visant à répartir plus justement la charge de travail en fonction des effectifs, du temps de travail et des compétences.

## L’approche du stress en sophrologie

Le travail sophrologique portera sur les facteurs permettant une meilleure gestion du stress :

### 1. L’équilibre général :

C'est l'état dans lequel se trouve une personne avant même d'être confrontée à une difficulté d'adaptation. Il dépend de :

- Son équilibre physique : sa santé, sa qualité de sommeil, son alimentation, sa capacité à se détendre.
- Son équilibre psychologique : sa capacité à gérer ses différents besoins et désirs. C'est tout d'abord en ayant bien conscience de ses valeurs de vie qu'une personne pourra équilibrer au mieux le temps et l'énergie qu'elle consacre aux différents aspects de son existence.

## 2. La capacité d'adaptation

L'équilibre général est primordial à une bonne gestion du stress, mais au-delà, la sophrologie permet de développer la capacité d'adaptation des personnes face aux situations, tant dans leurs façons de vivre la situation que dans leurs réactions.

Pour cela l'entraînement sophrologique se fera en quatre étapes nécessaires :

- Gérer les émotions : la sophrologie permet d'apprendre à diminuer l'intensité des émotions et ainsi d'apprendre à réagir de façon cohérente face à une situation stressante. Elle permet également d'utiliser une émotion comme un signal d'alarme et non plus comme une contrainte. Chaque émotion va donner des indications spécifiques pour adapter soit son comportement, soit sa façon de voir les choses.

- Accepter ce que nous ne pouvons pas changer : c'est apprendre à lâcher-prise face aux situations et ne pas perdre son temps et son énergie sur les éléments d'une situation qui ne changeront pas. Cela permet également de voir les choses autrement et de leur donner du sens.

- Agir : c'est utiliser son stress de manière positive. Agir pour changer les choses ou agir pour modifier notre manière de les vivre. Cette phase permet d'accroître la confiance en soi, et ainsi sa créativité. Elle permet également de travailler l'estime de soi et de développer ses capacités.

- Définir ses objectifs : c'est raisonner en termes de solutions et non en termes de problèmes. C'est se demander face à une situation : qu'est-ce que je veux ? Prendre une décision, savoir clairement ce que nous voulons dans une situation implique de la confiance en soi, et une bonne connaissance de soi et de ses valeurs. Et ainsi, de savoir quel est l'objectif prioritaire dans une situation.

Grâce à des techniques simples, accessibles à tous, la sophrologie offre des outils efficaces qui permettent d'amortir les impacts du stress, tant physiologique que psychologique et émotionnel. Ils permettent d'agir sur les plans :

- préventif : apprendre à écouter les réactions de son corps pour détecter les signes du stress ;
- curatif : apprendre à prendre du recul, lâcher prise et retrouver ses moyens ;
- confiance en soi : redécouvrir et développer la confiance en soi de façon pérenne ;
- des valeurs et croyances personnelles : questionner son schéma de pensée habituel et s'autoriser, dans un cadre sécurisé, à tester de nouvelles façons de pensée et d'être.

Les techniques utilisées, notamment **la relaxation dynamique et la respiration**, permettent de reprendre conscience de son corps, d'apprendre à écouter son corps et les signaux qu'il nous transmet, de prendre du recul par rapport à la pression, de lâcher prise...

Une pratique régulière des exercices est nécessaire pour stimuler de nouveaux comportements, et ancrer durablement les effets positifs de la sophrologie chez le sujet.



**La sophrologie est un outil de développement personnel qui aura des répercussions tant au niveau privé que professionnel**

### **Sophrologie et bien-être au travail :**

Le bien-être au travail et l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée sont des attentes chaque jour plus importantes pour les collaborateurs de l'entreprise.

La mise en place d'atelier de relaxation peut prendre de nombreuses formes au sein même de l'entreprise

- Séances de groupe hebdomadaires d'une heure à une heure et demie ;
- Séances de groupe bimensuelles ou mensuelles d'une heure à une heure et demie ;
- séances individuelles ;
- Ateliers possibles en demi-journée, voire journée avec des thèmes précis, alliant théorie et pratique.

Proposée comme un service, une pause relaxation proposée à vos équipes contribue à la sensation de bien-être au travail et constitue une véritable marque d'attention.

De plus en plus d'entreprises se lancent dans cette démarche, que ce soit dans l'industrie, la grande distribution ou le conseil. Le MEDEF s'est penché avec intérêt sur ces techniques et surtout sur les résultats obtenus par rapport au faible investissement.



**Exemple de programme sur un an à raison d'1h à 1h30 par semaine :**

Thèmes proposés :

- La respiration
- Apprendre à écouter son corps
- La détente
- La gestion des émotions
- L'image de soi
- La concentration
- Le lâcher-prise
- L'estime de soi
- Les valeurs de vie

Déroulement de la séance :

- Temps d'échange
- Quelques apports théoriques sur le thème abordé
- Exercice pratique de relaxation
- Temps d'échange et de partage du vécu de la séance

Des enregistrements des séances seront donnés aux participants afin qu'ils puissent effectuer les exercices entre les séances.

## **Stages :**

Possibilité de proposer des stages de 3 à 6 jours espacés les uns des autres d'au moins 3 semaines afin d'intégrer les exercices. Stages sur des thèmes précis alliant théorie et exercices pratiques :

- Equilibre général
- Gestion des émotions
- Confiance en soi
- Valeurs de vie
- Gestion du stress

Un support écrit sera remis aux participants, ainsi que les enregistrements des séances.

Pour toutes informations, vous pouvez me contacter au :

**0670567954**

**[ricateau.as@hotmail.fr](mailto:ricateau.as@hotmail.fr)**



