



H1. LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE ET LA GESTION DU STRESS

La Sophrologie Caycédienne est une technique efficace pour l'accompagnement à la gestion du stress grâce à **la méthode de la relaxation dynamique de Caycedo et ses techniques spécifiques**.

Lors des séances de Sophrologie Caycédienne avec la relaxation dynamique de Caycedo et les techniques spécifiques, vous apprendrez à **gérer, anticiper et évacuer votre stress**, à vous remplir de sentiments positifs pour optimiser votre état émotionnel, à prendre soin de vous, à prendre du recul sur une situation donnée, à découvrir votre fonctionnement et vos capacités afin d'anticiper les rapports de causes à effets du stress, néfastes à votre bien-être, à votre santé. Vous retrouverez la capacité de prendre votre vie en main dans une atmosphère plus confiante et plus sereine.

Les exercices de sophrologie Caycédienne sont basés sur : diverses formes de respiration, l'écoute, le mouvement, la prise de conscience de votre corporalité, un bon ancrage de votre corps, de votre être, pour une meilleure stabilité, la visualisation positive avec l'activation des structures positives de la conscience, le vécu de vos perceptions et de vos émotions, l'alliance avec le praticien Sophrologue qui adapte les exercices en fonction de votre état, de votre particularité et de vos objectifs. Le tout aboutissant à l'intégration dynamique de votre être, vous donnant le réel sentiment d'exister, d'être, déployant vos capacités parfois insoupçonnées, vous vivrez la transformation de votre être, de vos comportements, de vos émotions, en allant vers un état de calme, de joie, de sérénité.

La pratique de la Sophrologie Caycédienne permet le développement de la perception de votre Être. Vous vivrez l'harmonie de votre corps et de votre esprit, avec l'intention d'évoluer vers un état positif en toute sérénité, **la sophrologie Caycédienne est fondée également sur les valeurs**. Les valeurs sont d'une grande importance pour l'humanité, car ce sont elles qui régissent le comportement des individus et leurs aspirations. Ces valeurs sont nécessaires parce qu'elles sont les piliers de la société, qui permettent aux gens de vivre ensemble. La réflexion sur vos propres valeurs existentielles, vous transporte vers une transformation positive de votre être, de vos états, de votre bien-être et de votre mieux vivre envers vous-même et le monde environnant. La pratique permet de prendre conscience de notre dimension humaine avec l'ouverture de la conscience vers des valeurs saines et positives de l'existence.

La pratique régulière aide à la concentration, à la mémorisation, à la communication, au renforcement de l'être, à son équilibre physique, psychique et émotionnel. Elle nous permet **d'optimiser nos états émotionnels**, de décider en toute autonomie d'apporter des modifications à notre état, à notre comportement, afin d'optimiser notre Être en harmonie Corps Esprit et plus encore, afin de **se sentir réellement VIVRE au cœur de nos organes, de nos cellules, de nos vibrations hautes qui nous permettent de nous renforcer en toute lucidité face aux diverses attaques extérieures** que nous pouvons rencontrer.

Chaque Personne découvre les bienfaits de la Sophrologie Caycédienne sur son organisme.

La Sophrologie Caycédienne est une technique qui permet de prendre conscience de sa dimension humaine. Elle nous apprend, en toute autonomie, en toute liberté, à vivre en harmonie, à nous faire grandir positivement vers l'élévation d'une existence sereine, équilibrée. Elle permet **l'ouverture de la conscience vers les valeurs saines et positives de l'existence**.

Les émotions que nous vivons de toute action positive dirigée vers la conscience se répercutent positivement sur toutes les structures de l'être, modifient notre état et en particulier certaines connexions neuronales.

Or on sait aujourd'hui que le stress modifie l'équilibre nerveux, immunitaire et hormonal de l'organisme, pouvant provoquer ou favoriser de nombreuses pathologies.

La Sophrologie Caycédienne est un bon moyen de gérer son stress, lors des séances vous apprendrez à découvrir ou rétablir les différentes respirations pour bien oxygéner vos cellules, ce qui permettra de vous prendre en charge en toute autonomie pour optimiser votre santé, bénéficier de bien-être, de confort physique, psychique et émotionnel. La pratique régulière vous permettra, en complément du suivi médical si existant, de bénéficier des effets positifs de la Sophrologie Caycédienne, dans tous les domaines de vie familial, personnel, scolaire ou professionnel et social.

La Sophrologie Caycédienne ne se substitue en aucun cas au suivi thérapeutique et au traitement médical, elle est un accompagnement non négligeable aux Personnes atteintes de stress, elle leur apporte un réel soutien, elle constitue la préservation d'un équilibre autant physique que mental et émotionnel. Le praticien sophrologue ne pourra jamais réaliser de diagnostic ou de prescription.

Connaitre et comprendre son stress, sa maladie

Voir : H. Sophrologie et accompagnement dans la maladie H.A Le système respiratoire H.B Le système cardiovasculaire H.C Le système nerveux H.D Les techniques de relaxation

LE STRESS

Source : fedecardio.org « Stress et maladie cardiaque

COMBATTRE LE STRESS POUR RÉDUIRE LE RISQUE CARDIO-VASCULAIRE

« Personne n'est épargné par le stress, qui est en train de devenir un véritable « mal du siècle ». Alors que son importance et sa prise en charge ont été longtemps négligées, son action négative sur les maladies cardio-vasculaires est aujourd'hui clairement démontrée. Il peut aller jusqu'à entraîner un infarctus du myocarde. Nous devons donc ouvrir les yeux, car les occasions de stress sont fréquentes, tant au niveau familial que professionnel. Peut-être sommes-nous devenus trop exigeants avec nous-mêmes ?

Heureusement, le stress n'est pas une fatalité et il existe des moyens de s'en protéger. L'exercice physique est à privilégier absolument, car il est certainement le plus puissant des antistress. Mais au-delà des approches classiques de bonne hygiène de vie, certaines méthodes d'accompagnement psychologique peuvent se révéler d'une grande aide. À défaut d'éliminer le stress, apprenons à mieux le gérer. Pr Jacques Beaune Cardiologue. »

« Les circonstances déclenchant un infarctus du myocarde :

Les circonstances qui déclenchent un infarctus du myocarde dépendent de l'individu et de ses comportements (on parle alors de "risque individuel") et de l'exposition à certains facteurs en population (on parle alors de "risque attribuable" en population).

Il existe trois groupes de circonstances :

Liées au stress : Exercice physique violent, colère, émotions négatives et positives, activité sexuelle, tremblements de terre, coupe du monde de football, guerres, actes de terrorisme...

Liées au comportement alimentaire et aux drogues : tabac, hyper-alcoolisation, café, repas lourds, cocaïne, cannabis...

Liées à l'environnement et au climat: exposition au trafic routier, pollution de l'air, température inférieure à -5°C, ou supérieure à + 30°C. ».

« LA MALADIE CARDIO-VASCULAIRE EST ELLE-MÊME STRESSANTE

Si le stress augmente les risques de maladie cardio-vasculaire, celle-ci renforce à son tour l'état de stress de ceux qui en souffrent...

Après un infarctus, il existe un risque de dépression chez de nombreux patients, lié au profond bouleversement psychologique qu'ils ont vécu. Pour beaucoup d'entre eux, en particulier les personnes jeunes, il s'agit d'une première confrontation avec la maladie et le risque de mort. La prescription d'un antidépresseur peut être indiquée, mais les approches psychothérapeutiques ont également leur importance.

La réadaptation cardiaque joue un rôle important après un infarctus. Elle permet aussi de dépister et de prendre en charge une dépression. L'éducation thérapeutique du patient est essentielle pour améliorer ses connaissances et surtout pour lui redonner confiance et envie de mieux prendre soin de lui. Ensuite, l'activité physique est à privilégier, car elle est un puissant antidépresseur, tout en étant très bénéfique pour le cœur. »

« UNE AIDE PSYCHOLOGIQUE À LA GESTION DU STRESS

Toutes ces techniques impliquent, au moins dans un premier temps, l'accompagnement par un thérapeute.

La respiration Je me concentre sur les inspirations et les expirations, jusqu'à descendre à six respirations par minute.

La relaxation Je relâche mes muscles un par un et j'identifie les zones de tension dans mon corps pour mieux parvenir à un apaisement.

La méditation En simple observateur du moment présent, je prends conscience de mes pensées, émotions et sensations physiques sans les juger, ni chercher à les comprendre, ni les chasser.

La sophrologie Des exercices rythmés par la respiration améliorent mon ressenti corporel pour mieux vivre le présent, reconsidérer le passé et se projeter dans l'avenir.

La cohérence cardiaque Je synchronise mes rythmes cardiaque et respiratoire à l'aide de techniques de relaxation et de méditation.

Les thérapies cognitivo-comportementales Je repère et travaille sur mes schémas de pensée automatiques ou irrationnels, ainsi que sur certains comportements répétitifs qui entretiennent mon vécu de stress ou entravent ma capacité à m'affirmer en société.

La psychanalyse J'essaie de mieux comprendre, en fonction de l'ensemble de mon histoire, certaines de mes conduites dont le sens m'échappe et qui nuisent à mon épanouissement. Plus d'informations sur meditas-cardio.fr » *Source : fedecardio.org*



Source : cairn.info « **Mesures du stress dans son versant physiologique**

Depuis les travaux princeps sur le stress, un ensemble d'indicateurs endocriniens et cardiovasculaires ont permis, dans certaines limites, de rendre compte de l'état de stress subi par l'individu (Workman, 1998) ...

La mesure de la réactivité cardiovasculaire, en réponse à des situations dites stressantes, a longtemps été opérée à travers la fréquence cardiaque. Toutefois, cet indicateur ne permet pas de rendre suffisamment compte de l'effet des agents de stress sur l'organisme, car il est sous la dépendance de facteurs externes (activité musculaire, posture, température ambiante) et internes (système sympathique et parasympathique, états émotionnels) qui réduisent fortement sa spécificité et sa sensibilité au stress. » *Source : cairn.info*



Source : Sciencesetavenir.fr « Pour être en bonne santé, gardez votre calme

Le stress provoqué par les contrariétés du quotidien serait propre à favoriser des mécanismes d'inflammation de l'organisme néfastes sur le long terme. Pour les éviter, le mieux est de se calmer.

Céder au stress provoqué par les contrariétés quotidiennes aurait tendance à élever les taux d'inflammation de l'organisme. Avec des effets néfastes sur le long terme.

INFLAMMATION. "Keep calm and be healthy." C'est en substance ce qui ressort d'une étude parue dans Health Psychology et qui tend à montrer que l'organisme des personnes qui réagissent négativement aux contrariétés du quotidien affiche un taux d'inflammation plus élevé. Ainsi, conserver son sang-froid face à des situations stressantes pourrait contribuer à rester en bonne santé sur le long terme. L'inflammation est une réponse normale de l'organisme à ce qu'il perçoit comme une agression.

Infection bactérienne ou virale, blessure, empoisonnement... l'inflammation est le résultat d'une mobilisation du système immunitaire. **Mais de la même façon, le stress ressenti par un individu induit dans les cellules un certain nombre de perturbations biochimiques comme ce qu'on appelle le stress oxydatif qui donne lieu à une surproduction de molécules chimiques nocives.**

Ces petites inflammations quotidiennes dues au stress sont nettement moins remarquables que celles occasionnées par une réaction allergique ou un traumatisme physique, et ne constituent pas un danger immédiat. **Mais sur le long terme, l'inflammation chronique a déjà été associée à l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, le cancer et même, tout récemment, à la dépression.**

« C'est la manière dont la personne réagit au stress qui est importante" - Nancy Sin

...Et l'un des enseignements principaux est que ce n'est pas la fréquence de ces facteurs de stress qui importe, mais bel et bien la réponse du sujet : **"C'est la manière dont la personne réagit au stress qui est importante"**. Autrement dit, **la réponse émotionnelle**, ce que les scientifiques appellent **"la réactivité affective" aux facteurs de stress quotidiens**. Nancy Sin précise par ailleurs que son étude est la première à établir un lien entre les biomarqueurs de l'inflammation et les réponses positives aux simples facteurs de stress quotidien. Et conclut que **« les émotions positives et leur manière d'aider les personnes en cas de stress sont beaucoup trop négligées"...** Faudra-t-il bientôt que les médecins prescrivent la lecture d'auteurs stoïciens comme Epictète ou Marc Aurèle pour nous aider à gérer le stress ? » *Source : Sciencesetavenir.fr*



Source : stresshumain.ca – CESH Centre d'Etudes sur le Stress Humain

« Historique du stress.

Hans Selye a d'abord employé le terme stress lorsqu'il complétait ses études médicales à l'Université de Montréal, dans les années 1920. **Selye a été un pionnier de la recherche sur le stress et a démontré que le stress avait un impact sur la santé.**

Cependant, tous les chercheurs n'étaient pas d'accord avec son idée que le stress était un phénomène non-spécifique. En effet, si toute situation non-spécifique peut entraîner un stress, cela implique que nous devrions tous éprouver un stress devant les mêmes situations. Or, ce n'est pas le cas! **Ce qui nous stresse peut être très différent de ce qui stresse quelqu'un d'autre ... Un médecin ,... John Mason, ... a démontré que le stress psychologique était tout aussi puissant que le stress physique et qu'il pouvait déclencher une réponse de stress.** Après ces résultats, plusieurs chercheurs ont contesté Selye affirmant que si le stress était un phénomène non-spécifique, comme Selye le disait, tout le monde devrait réagir de la même façon aux mêmes agents stressants. Ce qui est FAUX. Plusieurs autres étaient convaincus, par contre, qu'il devait y avoir **des éléments communs qui stimulent la sécrétion d'hormones chez tout le monde.** ... c'est ainsi que les quatre caractéristiques qui induisent une réponse de stress chez la majorité (sinon la totalité) des gens ont été découvertes. Depuis 30 ans, nous savons que même si la source de stress diffère pour chaque individu, il y a quelque chose de bien défini qui est responsable de la sécrétion d'hormones de stress. C'est-à-dire que pour chaque situation stressante, il y a un ensemble d'éléments communs qui provoque la sécrétion d'hormones de stress pour tout le monde.

En somme, les chercheurs ont trouvé la recette du stress : C.I.N.É.!

- Contrôle
- Imprévisibilité
- Nouveauté
- Égo menacé

Gros plan sur... Le Syndrome général d'adaptation

La théorie de Hans Selye décrit 3 stades d'évolution du Syndrome Général d'Adaptation.

- Stade 1: La Réaction d'alarme
- Stade 2 : La Résistance
- Stade 3 : L'épuisement

Lorsque nous percevons quelque chose de stressant, il s'ensuit une cascade d'événements biologiques. Il en résulte la sécrétion d'hormones du stress, tel l'adrénaline et le cortisol.

D'où vient le cortisol et à quoi sert-il?

Dans le jargon scientifique, le système de réponse au stress est nommé l'axe hypothalamo-pituitaire-surrénalien (ou l'acronyme HPS). Lorsqu'un agent stressant est identifié, une petite région du cerveau, nommée hypothalamus, envoie des messagers chimiques à la glande pituitaire. De là, un second messager chimique est envoyé par la circulation sanguine aux glandes surrénales. Comme leur nom l'indique, ces glandes sont situées juste au-dessus des reins. Le second messager dit aux glandes surrénales de sécréter du cortisol.

Pour être efficaces, les hormones du stress doivent se lier à ce qu'on appelle des récepteurs. C'est un peu comme si les hormones du stress transportaient un message avec une clé pour dire à toutes les cellules de l'organisme quoi faire. Pour recevoir ce message, il leur faut la bonne serrure (un récepteur).

Lorsque le cortisol se lie aux récepteurs, il peut interagir avec les cellules de l'organisme et leur dire quoi faire. Parce qu'il est très important pour plusieurs fonctions biologiques, le cortisol a des récepteurs pratiquement partout dans l'organisme, y compris dans le cerveau.

Ex.: Si vous devez vous enfuir à toutes jambes, vous enverrez toute votre énergie pour alimenter vos muscles afin de courir plus vite et la priorité sera donnée aux récepteurs situés dans les muscles de vos jambes.

La perception d'un agent stressant stimule le système de réponse au stress. Mais qu'est-ce qui l'arrête ? Comment les glandes surrénales savent qu'il est temps d'arrêter de sécréter du cortisol ?

La nature est bien faite et aime passer par le chemin le moins compliqué pour accomplir ses tâches. Comme on l'a vu, le cortisol s'attache aux récepteurs pour fonctionner. Ces récepteurs sont dotés d'une intelligence qui leur est propre et savent quand il y en a assez.

Lorsque suffisamment d'hormones de stress ont été sécrétées et qu'elles ont rempli leurs fonctions, elles retournent au début de la chaîne du système de réponse au stress et lui disent d'arrêter de s'activer. C'est ce qu'on appelle un feedback négatif.

Quelle heure est-il?

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi vous avez beaucoup d'énergie le matin, mais que l'après-midi, toute cette énergie disparaît et vous vous sentez un peu endormi ? Le cortisol est encore une fois responsable. Le cortisol n'est pas que sécrété lors de situations stressantes, il l'est aussi pour maintenir le fonctionnement normal de l'organisme. Pour subvenir à ses fonctions, l'organisme a besoin d'un flot constant de cortisol véhiculé par le sang. En fait, le cortisol est sécrété de façon prévisible et universelle. C'est ce qu'on appelle le rythme circadien.

Le rythme circadien du cortisol peut se schématiser comme suit: il y a un maximum tôt le matin. Puis les niveaux de cortisol diminuent lentement tout au long de la journée jusqu'à un minimum pour ensuite augmenter lentement au début de la nuit et se préparer au maximum du lendemain matin.

En bref, il y a deux niveaux d'hormones du stress :

- Les niveaux de cortisol au repos (basal)
Ces niveaux correspondent aux niveaux de tous les jours. Ils sont essentiels au fonctionnement normal de notre organisme.
- Les niveaux de cortisol réactifs
Ces niveaux sont atteints lorsque le système de réponse au stress est activé pour faire face à un agent stressant.

Pouvez-vous reconnaître votre stress?

Vous souvenez-vous de la dernière fois où vous étiez stressé ? Comment saviez-vous que c'était du stress ? Vous souvenez-vous de ce que vous ressentiez ?

Lorsque vous êtes pressés mais que vous devez attendre dans la file à l'épicerie, c'est comme si le temps s'éternisait, n'est-ce pas ? Vous observez alors les moindres faits et gestes de la personne devant vous et vous sentez que tout l'univers conspire contre vous pour que vous arriviez en retard à la maison pour le souper. Peut-être avez-vous senti le besoin de hurler mais vous n'avez laissé s'échapper qu'un énorme soupir ? Une fois à la maison, votre enfant vous pose l'éternelle question : qu'est-ce qu'on mange ? Et là, vous explosez et criez tout en étant très surpris de votre colère.

Sautez dans les airs une quinzaine de fois puis posez votre main sur votre poitrine et ressentez votre respiration. C'est exactement ce qui se produit quand votre corps déclenche une réponse au stress. Cette colère n'est probablement pas dirigée vers votre enfant mais la situation permet de relâcher la pression accumulée à l'épicerie.

Pourquoi?

Le stress généré dans la file d'attente entraîne une réaction sur notre cerveau similaire à celle que nos ancêtres auraient pu ressentir lors d'une chasse au mammoth. En fait, cette situation a certainement déclenché une réponse au stress. Le but de cette réponse est de mobiliser de l'énergie. Votre corps mobilise l'énergie en prenant l'énergie contenue dans les sucres et en l'envoyant là où l'organisme en a besoin.

Ex.: Lorsque vous vous apprêtez à soulever une grosse boîte, vous faites comme un culturiste qui s'apprête à soulever des poids : vous inspirez profondément, puis retenez votre souffle pour augmenter votre force. La mobilisation d'énergie ressemble beaucoup à cela.

Comment?

La mobilisation d'énergie c'est la façon qu'a trouvée notre corps pour se préparer à se défendre lors des situations stressantes. Revenons dans le temps de l'homme des cavernes. Imaginez que vous vous prépariez à une chasse au mammoth.

Le mammoth arrive ! Votre système de réponse au stress se prépare à combattre à chasser le mammoth ou bien votre système de réponse au stress se prépare à fuir et à éviter les blessures et la mort si le mammoth s'avère trop fort. L'une ou l'autre de ces situations vous puise de l'énergie.

Voici quelques modifications qui surviennent lors de la réponse au stress, que vous fassiez face à un mammoth ou que vous soyez dans la file d'attente à l'épicerie :

- Le système cardiovasculaire pompe.
- Vos battements cardiaques augmentent et pompent plus de sang vers vos muscles.
Vos artères se contractent pour augmenter votre pression artérielle.
Vos veines se dilatent pour faciliter le flot de sang vers le cœur et l'oxygéner.
- La respiration s'approfondit.
Vos poumons, votre gorge et vos narines s'ouvrent pour laisser entrer plus d'air et accélérer votre respiration.
Votre respiration s'approfondit et laisse entrer plus d'oxygène dans votre sang.
- Les sens s'aiguisent pour vous garder alerte.
- Vos pupilles se dilatent pour augmenter votre vision
- Vos poils se dressent et vous rendent plus sensible au toucher.
- Vous sécrêtez de l'endorphine (un analgésique naturel) pour endormir la douleur en cas de blessure et vous aider à rester concentré.

- La digestion est interrompue.
- Les vaisseaux sanguins de l'estomac, de l'intestin et des reins se contractent.
- Votre bouche s'assèche et votre vessie et vos intestins ne fonctionnent plus normalement.
- La peau change.
- Les vaisseaux sanguins sous la peau se resserrent et réduisent ainsi le risque de perdre trop de sang en cas de blessure.
- Les glandes sudoripares s'activent pour vous rafraîchir en suant.
- Le système reproducteur s'arrête.
- L'ovulation est interrompue et la production d'estrogènes diminue.
- Les testicules réduisent leur production de testostérone.

Toute cette nouvelle énergie doit être dépensée. Chasser le mammoth permet de le faire, mais conduire sa voiture après l'épicerie jusqu'à la maison nous laisse avec un surcroît d'énergie. Aujourd'hui, le plus souvent, nous relâchons cette énergie mobilisée sous forme de colère, une malencontreuse conséquence du stress. **Le véritable stress s'exprime sous la forme de battements cardiaques, de mains moites, d'envie de rugir et de bondir, et d'hyper-vigilance.** Ces signes sont le résultat de votre corps qui répond au stress et qui mobilise l'énergie.

Qui?

Notre corps répond au stress en sécrétant des hormones du stress. Ces hormones sont sécrétées pour aider le corps à réagir lors de situations stressantes.

La première hormone sécrétée est l'**adrénaline**, l'hormone guerrière. En quelques secondes seulement, l'adrénaline agit et stimule les battements cardiaques, la respiration et la circulation sanguine vers les muscles.

Vient ensuite, le **cortisol**, l'hormone espionne. Cette hormone envahit l'organisme après quelques minutes (environ 10 minutes) pour aider l'adrénaline à maintenir un niveau d'énergie suffisamment élevé. Le cortisol convertit les gras en sucre, le carburant de notre corps.

Mais les hormones du stress en font encore bien plus!

Le cortisol est un **anti-inflammatoire naturel**. Lorsque nous sommes blessés, le système immunitaire attaque les infections et assure la guérison via la « réponse immunitaire ». Ceci demande énormément d'énergie, et **pour faire face adéquatement au stress, notre système immunitaire se désactive partiellement.**

Le cortisol agit aussi sur la mémoire et l'apprentissage pour qu'on se souvienne des détails qui assurent notre survie.

Ex.: Quand on blesse un mammoth au-dessus du genou, il trébuche et il est plus facile de l'achever. En retenant cela, les prochaines chasses seront plus efficaces, moins dangereuses et assureront la survie du clan.

Le cortisol aide aussi notre corps à rétablir l'équilibre ou l'homéostasie après le retour à une situation normale. Le cortisol indique à notre cerveau que l'énergie a été dépensée et que nous devons nous ressourcer. Le cortisol envoie alors un signal de faim pour reconstituer l'équilibre énergétique.

Ex.: Fuir + suer (perte de sucres, d'eau et de sels) = soif et faim

Pour reconnaître notre stress, il suffit d'écouter son corps. Dès l'apparition des premiers signes d'une réponse au stress (battements cardiaques élevés, respiration approfondie, sueurs), le corps mobilise de l'énergie. Il faut alors essayer d'utiliser cette énergie comme le faisaient nos ancêtres lorsqu'ils chassaient. C'est vrai, nous ne chassons plus le mammoth depuis longtemps ! Cependant, nos vies d'aujourd'hui sont remplies de situations stressantes qui stimulent la sécrétion des hormones du stress.

À quels types de stress sommes-nous sujet ?

Il existe deux sortes de stress qui ont différents effets sur le cerveau et le corps :

Stress aigu

Le stress aigu fait partie de notre vie quotidienne et aide notre système de stress à demeurer efficace. Ce type de stress découle d'événements ou de situations spécifiques pour lesquelles nous sentons que nous avons peu de contrôle et qui impliquent des éléments d'imprévisibilité et de nouveauté ou qui menacent notre égo : C.I.N.É. Le stress aigu n'est pas nécessairement mauvais pour nous, puisqu'il stimule la sécrétion d'hormones qui nous aident à gérer la situation. Ex.: Éviter de justesse un accident de la route ou encore prononcer un discours devant un auditoire déclenche plusieurs signes physiques, comme sentir son cœur battre très fort, devenir hyper vigilant, se sentir vidé. Ces signes sont le résultat de l'action des hormones du stress. C'est ce que les acteurs appellent le trac. Ils en ont même besoin pour être plus efficace!

Stress chronique

Ce type de stress découle de **l'exposition prolongée et répétée à des situations qui nous font sécréter les hormones du stress**. Le stress chronique est mauvais pour la santé, il nous affaiblit. Plusieurs chercheurs pensent que notre système de réponse au stress n'est pas fait pour être activé constamment. À la longue, il peut même mener à l'épuisement de l'organisme. Le stress chronique est comme si nous étions sur le bord d'une falaise et que nos prédispositions génétiques et notre style de vie nous poussaient dans le vide. C'est ce qu'on appelle **l'effet bulldozer**. En effet, **le stress chronique entraîne des maladies cardiaques, de la pression artérielle élevée, des taux de cholestérol élevés, du diabète de type II et de la dépression**. Les effets du stress chronique sont pires chez les gens à risque de développer une maladie chronique. Par exemple, un historique familial chargé en maladies cardiaques, diabète, pression artérielle élevée ou des habitudes de vie malsaines suffisent parfois, chez les gens stressés chroniquement, à déclencher ces mêmes problèmes de santé.

Lorsque le système de réponse au stress est activé, d'autres systèmes sont automatiquement touchés.

Ex.: Vos battements cardiaques s'intensifient, votre pression artérielle et vos niveaux de sucre dans le sang augmentent et la capacité de votre système immunitaire est diminuée. Si le système de réponse au stress perd les pédales, les autres systèmes, par exemple ceux qui régulent la pression artérielle ou le taux de sucre sanguin, demeurent en état d'alerte. **C'est comme si le stress chronique déréglait tous nos systèmes physiques, tel un effet domino. La chute de l'un entraîne la chute des autres.**

Les problèmes surviennent lorsque nous sommes **exposés de manière répétée au même stressueur ou à différents stressueurs, sur une base chronique et pour une longue période de temps**. Lorsque ceci survient, on peut commencer à souffrir des effets néfastes du stress.

Gros plan sur le stress chronique

Les fonctions cardiaques et le sel

L'hormone du stress, le cortisol, nous aide à maintenir l'équilibre entre le sel et l'eau contenus dans notre corps. Il s'agit d'une fonction primordiale parce que trop ou pas assez de sel nuit, entre autres, au fonctionnement normal du muscle cardiaque. Les courants électriques qui génèrent nos battements cardiaques dépendent de ces niveaux de sel (sodium).

Vous savez peut-être que votre sueur a un goût salé. C'est parce qu'on perd du sel lorsqu'on sue. C'est aussi pour cette raison que (la boisson énergétique américaine) le G...[®] contient du sel. Si vos niveaux de sodium sont insuffisants, le cortisol stimule votre appétit pour du salé.

Les fonctions cardiovasculaires et l'eau

Notre organisme est majoritairement constitué d'eau : à 55% chez les femmes et 65% chez les hommes. Le sang contient beaucoup d'eau (c'est pour cette raison qu'il est si fluide) et l'eau constitue la majeure partie du volume sanguin.

Le volume sanguin est directement relié à la pression sanguine. Plus le volume sanguin est élevé, plus la pression sanguine est élevée. Donc, s'il y a plus d'eau dans le sang, le cœur travaille plus fort. C'est pour cette raison que l'on prescrit des diurétiques pour contrôler la pression sanguine et réduire la quantité d'eau dans l'organisme. Moins d'eau signifie moins de pression sanguine.

Si les niveaux d'hormones du stress de tous les jours sont élevés, alors le délicat équilibre entre le sel et l'eau qui sert à maintenir l'activité normale de notre cœur peut être détruit. À long terme, cela peut entraîner des troubles cardiovasculaires.

Cholestérol

Le stress peut aussi mener à des niveaux élevés de cholestérol. L'exposition répétée au stress entraîne des habitudes de vie malsaines.

Ex.: Manger plus de gras saturés, prendre du poids, fumer et boire de l'alcool plus souvent et réduire son activité physique.

Ces habitudes de vie augmentent les niveaux de lipoprotéines de petite densité (LDL) ou le mauvais cholestérol. Elles diminuent aussi les niveaux de lipoprotéines de grande densité (HDL) ou le bon cholestérol. Par contre, ces habitudes de vie ne sont pas les uniques responsables d'un taux de mauvais cholestérol élevé.

L'un des problèmes dû à notre société est que nous n'utilisons pas toute l'énergie que nous ingérons. Aux temps de la chasse aux mammoths, nous devions courir et donc, nous dépensions toute cette énergie. Mais aujourd'hui, notre système de réponse au stress sécrète des hormones de stress lorsque nous sommes pris dans une circulation trop dense ou assis devant notre ordinateur au travail.

Pourquoi un mammoth ?

Le cortisol est synthétisé (ou fabriqué) à partir du cholestérol. Donc, lorsque l'on fait face à un stress chronique, on a besoin de plus de cortisol et, par conséquent, plus de cholestérol. Tout le cholestérol n'est pas transformé en cortisol. Les gens qui sont à risque de faire plus de mauvais cholestérol (à cause d'un historique familial chargé), qui ont des habitudes de vie malsaines et qui sont stressés de façon chronique, sont plus à risque de développer des problèmes de santé.

Diabète de Type II et la résistance à l'insuline

L'insuline est une hormone qui transporte un message différent aux cellules de l'organisme. Elle leur dit d'absorber le sucre contenu dans le sang pour l'emmagasiner comme source d'énergie.

Pour recevoir ce message, les cellules doivent avoir la bonne serrure ou le bon récepteur. Dans le diabète de type II, le message transporté par l'insuline n'est pas décodé par les récepteurs et les niveaux de sucre sanguin restent élevés. La serrure est brisée!

Normalement, lorsque le niveau de cortisol s'élève, la sécrétion d'insuline s'arrête, parce que nous avons besoin de toute l'énergie disponible dans l'organisme. Les sucres nourrissent nos muscles et notre cerveau. Lorsque le niveau d'insuline est bas, le niveau de sucre sanguin demeure donc élevé pour soutenir l'activité de notre organisme. En plus, notre système de réponse au stress s'assure que toute l'activité de l'insuline cesse. Les hormones du stress font en sorte que les cellules ne décodent pas le message de l'insuline.

Donc, si nous sommes chroniquement stressés, le niveau d'insuline demeure bas et le niveau de sucre sanguin demeure élevé. Nos cellules deviennent de plus en plus résistantes ou sourdes au message de l'insuline, d'où le risque de développer une résistance à l'insuline et un diabète de Type II.

Obésité abdominale

La première fonction du cortisol est de maintenir l'équilibre de nos sources d'énergie. Lorsque nous dépensons de l'énergie (ou des calories), notre corps doit remplacer cette énergie. C'est là que le cortisol intervient.

Le cortisol et le cerveau vont de pair pour nous protéger. Lorsque nous sommes chroniquement stressés, ils travaillent ensemble pour trouver des façons d'entreposer de l'énergie sous forme de graisses (tissus adipeux). Ils entreposent l'énergie de façon à faciliter un accès rapide, autour de notre taille (ou abdomen). C'est ce qui cause l'obésité abdominale ou un ventre bien rond.

Notre cerveau et notre système de réponse au stress ne savent pas que nous sommes immobiles dans l'automobile ou devant l'ordinateur. Ils prennent pour acquis que nous allons utiliser toute cette énergie. Ils se croient encore dans le temps des mammoths ! Et ils réagissent donc en conséquence.

Ce ne sont que quelques exemples de l'importance des hormones du stress pour notre santé. Ce qu'il faut retenir, c'est que notre corps et notre cerveau maintiennent leur fonctionnement normal (homéostasie) par de délicates et précises interactions entre plusieurs systèmes.

Le système de réponse au stress et le cortisol qui en découle sont des joueurs-clés dans ces interactions. Lorsque les niveaux de cortisol sont déréglés, cela bouleverse tous les autres systèmes qui en dépendent. ...

L'astuce est de faire croire à votre cerveau que la situation n'est pas menaçante. Pensez à quelque chose de positif, de plaisant et d'apaisant (une image, un événement, un moment) pour essayer d'atténuer votre réponse au stress.... » *Source : stresshumain.ca*



Source : cairn.info « I. Le stress est le nouveau mal du siècle

... **Le stress professionnel, le stress familial et le stress environnemental** sont devenus des problèmes majeurs des sociétés industrielles évoluées. Dans les neuf premières années du XXIème siècle, le coût du stress, évalué par l'oit à près de 4 % du produit intérieur brut mondial, pèse lourdement sur l'économie des pays de la planète, en se traduisant par de l'absentéisme (50 à 60 % en Europe), une baisse de productivité, **des accidents du travail, des troubles psychiques (dépression, angoisse, troubles de la sexualité, etc.) et des troubles somatiques (maladies cardio-vasculaires, troubles du sommeil, métaboliques – cholestérol, diabète, respiratoires, neuromusculaires, gastriques, etc.).** ...

... **80 % des incidents pourraient être évités grâce à une meilleure prévention et gestion du stress.** ...

II. Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est un concept aux limites de la métallurgie, de la psychologie, de la psychiatrie, de la neurophysiologie, de la neurochimie, de l'immunologie, de la psychosociologie, de la psychanalyse, de la psychosomatique, de la neuropsychanalyse, etc. Il vient du latin stringere qui signifie « êtreindre, serrer, resserrer, lier, pincer, serrer le cœur, blesser, offenser », qui a donné naissance en français à « êtreindre, entourer avec le corps, avec les membres, en serrant étroitement », accompagné de sentiments opposés puisqu'il est possible d'êtreindre quelqu'un sur son cœur, sa poitrine, mais aussi de l'étouffer ; « étouffer » nous conduit à « opprimer, serrer » : angoisse, anxiété, sentiment de détresse qui étreint le cœur, l'âme, et nous conduit à détresse, autre mot issu de stringere, à savoir : sentiment d'abandon, de délaissement, de solitude, d'impuissance que l'on éprouve dans une situation poignante (besoin, danger, souffrance...). On ne trouve pas dans la langue française le mot « stress » avant le XXème siècle ; en revanche, il a été employé dans les siècles précédents par la langue anglaise. Dès le XVIIème siècle, il était utilisé pour exprimer la souffrance, la privation, les épreuves, les ennuis, les calamités et l'adversité, conséquences en somme d'une vie difficile résumée en un seul mot. Mais, au XVIIIème siècle, il y a une évolution sémantique puisque l'on passe de la conséquence émotionnelle du stress à l'agent le créant, c'est-à-dire : la force, la pression, la charge produisant une tension et à plus ou moins long terme une déformation de l'« objet » (en métallurgie). On constate alors que le mot « stress » est souvent accompagné du mot strain, tension excessive conduisant à la déformation et/ou, à la rupture.

Le raisonnement par analogie fit le reste, c'est-à-dire que le stress, qui peut déformer les métaux, peut aussi entraîner à long terme chez les êtres humains soumis à des tensions, des maladies somatiques et/ou mentales, des troubles psychologiques et somatiques.

Cette nouvelle conception du stress appliquée aux êtres humains est à l'origine de toutes les recherches entreprises sur l'établissement de relations entre les événements de la vie, et leurs conséquences : **maladies somatiques et modifications du fonctionnement mental et psychique des individus pour s'adapter aux situations générées par le stress.**

On doit souligner le fait que la vie somatique et psychique des êtres humains se développe dans un processus constant d'adaptation à l'environnement. Mais que les êtres humains sont inégaux dans leurs réactions face au stress.

Le père du stress, Hans Selye, médecin canadien d'origine hongroise, était étudiant en médecine à l'Université de Prague, dans les années 1920 ...

...

En résumé, le stress est :

1/ d'abord une force qui produit une tension entraînant une déformation (strain) de l'objet sur lequel cette force est appliquée ; dans ce sens, il s'agit de stimuli externes, d'agents quels qu'ils soient (agent physique : bruit, chaleur, froid... ou psychologique : deuil, perte de son travail...) modifiant notre environnement. Il s'agit d'identifier l'agent ou la source de stress ;

2/ le résultat de l'action de ces agents physiques et/ou psychologiques et/ou sociaux ; agents appelés stressors par Hans Selye ;

3/ enfin, le stress a des conséquences biologiques, mentales et psychiques de l'action de ces agents « stressants » sur la santé des individus. L'action pouvant être ponctuelle, ou permanente, l'on étudiera sa durée ainsi que le temps de latence d'apparition des symptômes des maladies : de quelques heures à plusieurs mois, ou même une année ou plusieurs années dans le cas par exemple des effets du stress post-traumatique.

Les recherches de médecine psychosomatique distinguent quatre types de stress :

1/ le stress ponctuel limité dans le temps ou stress aigu (traumatisme physique ou psychique) ;

2/ le stress lié à des séquences d'événements ;

3/ le stress permanent intermittent ;

et 4/ le stress permanent.

De trop nombreuses recherches ne font pas référence à ces différentes manifestations, et leurs résultats ne sont donc pas suffisamment pertinents, statistiquement parlant.

...

Par ailleurs, les progrès de la science médicale au début des années 1990, et surtout dans les premières années du XXIème siècle, ont permis d'établir des relations entre :

a) **stress et réaction du système nerveux central et système immunitaire** (psycho-neuro-immunomodulation) ;

b) **stress, système hypothalamique-hypophyso-surrénalien** ; et

c) **stress et système hypothalamo-sympathico-adrénergique** évoquant la possibilité d'interactions complexes entre tous ces systèmes pour comprendre les différentes somatisations à la suite de stress.» *Source : cairn.info*



Sources : sciencesetavenir.fr « Le stress réduit la réponse immunitaire aux maladies infectieuses. Pour la première fois, une étude d'un laboratoire marseillais explique le mécanisme moléculaire du phénomène.

En cette période de crise sanitaire, mieux vaut éviter de trop stresser ! Telle est la conclusion que l'on peut tirer d'une étude publiée dans le Journal of experimental medicine par l'équipe de Sophie Ugolini, directrice de recherche au centre d'immunologie de Marseille-Luminy (Inserm, CNRS, Aix Marseille Université). Cette étude expérimentale révèle en effet, pour la première fois, comment le stress agit sur la réponse immunitaire dirigée contre les virus.

Le stress déclenche une cascade d'événements dans l'organisme

“Un stress psychologique entraîne l'activation de l'hypothalamus dans le cerveau, explique Sophie Ugolini, puis s'ensuit une cascade d'événements qui activent le système nerveux dit sympathique.” Ce système nerveux sympathique induit la production d'hormones de “stress” telles que les catécholamines (adrénaline et la noradrénaline), qui circulent alors dans le sang pour déclencher différentes réactions physiologiques de riposte au niveau des tissus et organes ([augmentation du rythme cardiaque, de la fréquence respiratoire, de la contraction musculaire, de la consommation énergétique, etc.](#))

Pour agir, ces "neurohormones" du stress doivent se lier à des récepteurs sur les cellules cibles, telle une clé dans une serrure, pour informer les cellules de ce qu'elles doivent faire. “Nous soupçonnions depuis longtemps qu'un de ces récepteurs à l'adrénaline, baptisé $\beta 2$, était clé dans ce phénomène”, explique Sophie Ugolini. Car le récepteur $\beta 2$ est présent sur un très grand nombre de cellules, dont les cellules immunitaires.” *Sources : sciencesetavenir.fr*



Sources presse.inserm.fr « Quand le stress affaiblit les défenses immunitaires

COMMUNIQUÉ | 05 MARS 2020 - 11H55 | PAR INSERM (SALLE DE PRESSE) IMMUNOLOGIE, INFLAMMATION, INFECTIOLOGIE ET MICROBIOLOGIE

Au cours des dernières années, plusieurs études ont établi un lien [entre stress psychologique et réduction des défenses immunitaires](#), mais les mécanismes en jeu restaient mal définis. Sophie Ugolini, directrice de recherche Inserm au Centre d'Immunologie de Marseille-Luminy, et ses collègues du CNRS et d'Aix-Marseille Université viennent de montrer que cette association entre stress et immunité est largement médiée par un type de récepteurs qui se lie aux hormones du stress, le récepteur $\beta 2$ -adrénergique. Leurs résultats sont publiés dans le Journal of Experimental Medicine.

Depuis plusieurs années, la communauté scientifique s'intéresse aux effets du stress psychologique sur la santé. Des études ont notamment montré qu'en cas d'infection, le stress est associé à une efficacité réduite du système de défense immunitaire. Avec son équipe, Sophie Ugolini, directrice de recherche Inserm au Centre d'Immunologie de Marseille-Luminy (Inserm/CNRS/Aix-Marseille Université), a cherché à expliquer biologiquement cette association. Les chercheurs se sont intéressés à des récepteurs exprimés à la surface de nombreuses cellules de l'organisme (dont les cellules immunitaires) et qui sont spécifiques des hormones du stress, l'adrénaline et la noradrénaline : les récepteurs $\beta 2$ -adrénergiques.

....

Ces premiers résultats suggèrent donc que la stimulation des récepteurs $\beta 2$ -adrénergiques par les hormones du stress serait responsable de l'affaiblissement du système immunitaire en situation de stress psychologique.

Vers de nouvelles pistes thérapeutiques

...

Les chercheurs ont notamment découvert que les récepteurs $\beta 2$ -adrénergiques inhibent tout particulièrement la réponse de certaines cellules immunitaires, les cellules Natural Killer (NK). Stimulés par les hormones du stress, les récepteurs $\beta 2$ -adrénergiques empêchent ces Natural Killer de produire un type de cytokine particulier requis pour permettre l'élimination des virus.

« Nous avons confirmé expérimentalement que les hormones du stress qui se lient aux récepteurs β 2-adrénergiques réduisent la réponse immunitaire et que cela passe par une diminution de la production de certaines cytokines inflammatoires, requises pour l'élimination des virus, précise Sophie Ugolini». Selon la chercheuse, ces travaux pourraient ouvrir des perspectives thérapeutiques. « En ciblant le récepteur β 2-adrénergique, il serait en effet envisageable, dans certains contextes pathologiques, de lever les freins immunitaires provoqués par un état de stress », conclut Sophie Ugolini. » [Source presse.inserm.fr](#)



[Source : sante.journaldesfemmes.fr](#) « Stress et maladies/troubles psychosomatiques

« Les maladies psychosomatiques se caractérisent par des symptômes physiques aggravés par des facteurs émotionnels ou psychiques comme le stress. Ulcère de l'estomac, colopathie fonctionnelle, psoriasis, eczéma, asthme... "Une maladie psychosomatique correspond à un désordre à point de départ somatique ou physique, dit lésionnel, mais modifié voire aggravé pas des facteurs psychologiques, tels que le stress ou tout autre événement de vie perturbateur", explique le Dr Paul Malekpour, psychiatre à la clinique des Boucles de la Seine.

Causes

Il existe un support ou terrain lésionnel à ces maladies. On parle alors de "vulnérabilité" des sujets atteints. On peut attribuer un rôle déclencheur aux événements de stress traumatisants. "Il faut comprendre que dès notre conception, au stade embryonnaire, notre système nerveux partage une origine commune avec d'autres structures telles que la peau ou différentes barrières avec l'extérieur (tube digestif, bronches...). Il en résulte une anatomie complexe avec ces différents éléments enchevêtrés. Par ailleurs, notre corps est soumis au bon vouloir, conscient ou inconscient, du système nerveux viscéral, via des structures sensibles aux émotions et situées au cœur de notre cerveau. Enfin, le stress induit de façon globale des modifications de l'immunité et de l'inflammation au niveau de l'organisme", souligne le psychiatre.

Symptômes

La liste des symptômes provoqués par les maladies psychosomatiques n'est pas exhaustive. Certains troubles sont néanmoins plus fréquemment rencontrés et peuvent évoquer une maladie psychosomatique. Les maladies de peau (eczéma, psoriasis, éruptions cutanées), les troubles gastro-intestinaux comme les troubles du transit, la rectocolite hémorragique et les ulcères gastriques, les inflammations chroniques ou les troubles du sommeil peuvent ainsi présenter une forte composante psychosomatique. Les troubles respiratoires (asthme), les troubles urinaires, certaines maladies infectieuses (herpès, zona), les troubles sexuels (troubles de l'érection, vaginisme) ou encore certains troubles cardiaques (hypertension artérielle, tachycardie) nécessitent également de rechercher **des facteurs psychologiques ou émotionnelles.** » [Source : sante.journaldesfemmes.fr](#)



[Source : santeweb.ch](#)

« **Troubles psychosomatiques de Dr méd. Fritz Grossenbacher, Doris Zumbühl**

Définition

On soupçonne des troubles psychosomatiques lorsque surviennent des symptômes physiques pour lesquels on ne trouve pas d'explication médicale. Il s'agit donc de troubles psychiques se manifestant par des symptômes physiques.

L'une des caractéristiques de ces troubles est que le sujet, à la recherche d'une explication physique, se rend chez de nombreux médecins, suit des traitements en série, sans succès notable.

Au premier plan des signes se trouvent des symptômes généraux, tels que la fatigue, l'épuisement et des douleurs. Les troubles cardiovasculaires et gastro-intestinaux sont fréquents.

Causes Troubles (symptômes)

Les symptômes sont très variables et peuvent toucher différents organes. Voici les symptômes les plus fréquents :

- Douleurs dans différentes régions de l'organisme (tête, dos, thorax, abdomen, bas-ventre)
- Vertiges
- Troubles cardio-circulatoires: sensation de souffle court, sensation de tension, de piqûres ou d'oppression au niveau du thorax, arythmies
- Troubles gastro-intestinaux: estomac ou intestin irrité accompagné de nausées, sensation de réplétion, douleurs abdominales, selles irrégulières
- Symptômes de l'appareil urinaire: vessie irritable, mictions fréquentes et douloureuses, difficulté à uriner.

Les patients atteints de troubles psychosomatiques souffrent souvent de troubles psychiques tels que la dépression, les troubles anxieux ou des troubles de la personnalité.

Mesures générales

- Mode de vie sain: arrêt ou du moins diminution de la consommation de nicotine, d'alcool et de caféine; sommeil régulier et suffisant, alimentation saine, activité physique suffisante
- Méthodes de relaxation (**training autogène**, yoga)

Physiothérapie, la kinésithérapie, la méthode Feldenkrais, la thérapie respiratoire, la relaxation fonctionnelle, la danse-thérapie ou encore l'art-thérapie contribuent souvent à l'atténuation des symptômes.

Psychothérapie Ce type de traitement permet notamment d'aborder le stress ou des conflits psychiques qui ne peuvent être maîtrisés seul. » *Source : santeweb.ch*

La Sophrologie Caycédienne ne se substitue en aucun cas au suivi thérapeutique et au traitement médical, elle est un accompagnement non négligeable aux Personnes atteintes de stress, notamment de troubles psychosomatiques divers, elle apporte un réel soutien à la personne et à son entourage, la préservation d'un équilibre autant physique, que mental et émotionnel.

Le praticien Sophrologue intervient pour apaiser ses manifestations, avec une écoute et une adaptabilité attribuée spécifiquement à la Personne.



Je propose des séances de Sophrologie Caycédiennes dans l'accompagnement de la gestion de votre stress

Chaque séance **individuelle ou de groupe** est adaptée en fonction d'un objectif précis déterminé lors du premier rendez-vous entre la Personne ou le groupe de Personne et le praticien Sophrologue.

Les séances sont basées sur la respiration et le mouvement avec des temps de pause permettant l'intégration positive. Elles sont composées de divers exercices de respiration, de relaxation, de détente corporelle, de visualisations positives, chacun va prendre **conscience de lui-même, de son schéma corporel, de sa présence au monde, de son ancrage, de sa capacité, de sa transformation positive.**

Chacun va acquérir de l'autonomie et s'approprier les exercices naturellement. Cet apprentissage à bien respirer, à bien gérer son état émotionnel, à mieux se connaître, à se faire confiance, chacun saura l'appliquer au quotidien.

L'entraînement sophrologique apporte un bien-être, lié entre autre à la réduction des sentiments négatifs, des tensions, du stress et au renforcement des sentiments positifs, la confiance en soi, la maîtrise de soi, à l'ouverture de son champ de conscience avec des valeurs saines et un futur positif. Chacun pourra intégrer dans son quotidien les sensations, les sentiments, les bienfaits de la respiration et de la relaxation, la visualisation positive pour améliorer son existence et surmonter ses propres difficultés.

Les techniques permettent également de retrouver un équilibre émotionnel, une meilleure concentration, d'évacuer et d'anticiper le stress, les peurs, la colère, les angoisses, le manque de confiance en soi, elle permet également par exemple l'acceptation de la maladie, l'apprentissage à avoir les moyens d'avancer en allégeant le fardeau des épreuves difficiles, à prendre ses repères au cours de son évolution.

La Sophrologie Caycédienne participe activement à la construction de sa réussite personnelle, familiale, professionnelle et sociale, et à son épanouissement. Chacun pourra intégrer rapidement les séances de sophrologie et les appliquer en toute autonomie, en toute liberté au quotidien.

Les séances de sophrologie caycédienne apportent stabilité, confiance en soi, force vitale avec les outils permettant de lâcher prise, de se concentrer sur l'essentiel, de mémoriser, de se libérer des pensées négatives et d'optimiser le passé, le présent et le futur afin de se réaliser pleinement, en pleine conscience de soi, en toute liberté, sur le chemin de vie avec les valeurs de l'existence.

La Sophrologie Caycédienne est un accompagnement qui aide au quotidien tous ceux qui veulent mieux Vivre, gérer leurs émotions, elle leur permet d'acquérir leur propre autonomie et leur épanouissement avec des techniques simples à mettre en application au quotidien, le tout en toute liberté.

En aucun cas, la sophrologie ne peut se substituer à votre médecin généraliste ou spécialiste et ne remplace le traitement médicamenteux en cas de maladie. De plus, un sophrologue ne pourra jamais réaliser de diagnostic ou de prescription.

La Sophrologie Caycédienne est un art de vivre qui nous permet par de simples techniques :

- ▶ De développer la conscience de notre Être harmonieux ;
- ▶ De prendre en charge et de gérer nos états émotionnels ;
- ▶ De porter notre orientation vers notre bien-être, vers notre santé ;
- ▶ De se gérer en toute autonomie, en toute conscience, en toute liberté ;
- ▶ De découvrir et prendre conscience de nos capacités inexploitées ;
- ▶ De se rendre compte que notre conscience à la connaissance de notre mécanisme humain.

Les applications de la Sophrologie Caycédienne :

- ▶ Prise de conscience et développement du bien-être ;
- ▶ Gestion des émotions ;
- ▶ Gestion du stress ;
- ▶ Garder son calme dans des situations stressantes ;
- ▶ Diminution et gestion de l'anxiété ;
- ▶ Amélioration des performances sportives, intellectuelles ;
- ▶ Amélioration de la concentration, de la mémoire et de la créativité ;
- ▶ Gestion de la douleur ;
- ▶ Vaincre les problèmes de sommeil ;
- ▶ Accompagnement dans la maladie, écoute et prise de conscience de son Être ;
- ▶ Préparation à une intervention chirurgicale ;
- ▶ Préparation mentale à l'accouchement et à la parentalité ;
- ▶ Préparation aux examens, concours, à l'entretien d'embauche ;
- ▶ Gestion du trac, de la prise de parole en public, d'un rendez-vous anxiogène ... ;
- ▶ Construction de la confiance en soi et de la transformation positive de l'être ;
- ▶ Amélioration de l'énergie vitale ...

La pratique régulière de l'application de la Sophrologie Caycédienne va emmener la Personne vers une transformation positive de son attitude envers elle-même, son univers et les autres.

Liste non exhaustive :

A. Qu'est-ce que la Sophrologie Caycédienne ?	H1. Sophrologie et le stress
B. Sophrologie et Périnatalité	H2. Sophrologie et les troubles respiratoires
C. Sophrologie pour les Enfants	H3. Sophrologie et les troubles cardiovasculaires
D. Sophrologie pour les Adolescents	H4. Sophrologie et les troubles psychosomatiques et divers
E. Sophrologie et préparation aux examens	H5. Sophrologie et la dépression et divers
F. Sophrologie pour les Adultes	H6. Sophrologie et les acouphènes
G. Sophrologie pour les Séniors	H7. Sophrologie et maladies : l'arthrose, l'arthrite, la polyarthrite et la polyarthrite rhumatoïde
H. Sophrologie accompagnement dans les maladies	H8. Sophrologie et maladie du cancer
I. Sophrologie et prévention ou accompagnement lors du burnout	H9 Sophrologie et maladie d'Alzheimer
J. Sophrologie pour les Accompagnants familiaux et professionnels	H. A Le système respiratoire H. B Le système cardiovasculaire H. C Le système nerveux H. D Les techniques de relaxation

*Il n'y a pas de rubrique **Sophrologie et le handicap** car toute personne handicapée est une personne qui pourra pratiquer la sophrologie dans la rubrique la concernant (enfants, adolescents, adulte, sénior, accompagnement maladie, addictions, entreprise, sportif), le ou la Sophrologue saura s'adapter à la Personne c'est toute la finesse du métier de Sophrologue, de savoir s'adapter à la Personne et à l'emmener à atteindre son objectif pour une vie harmonieuse et pleine de sens.*



www.avvh.fr