

STRESS

Ma vie personnelle,
ma vie professionnelle
génèrent en moi beaucoup de **stress**.

Je dors mal
Je crie sur mes enfants
C'est tendu dans mon couple
J'ai des problèmes relationnels au travail
J'ai mal partout
J'ai du mal à respirer
Ma santé se dégrade...

Que pouvez-vous faire pour moi ?

STRESS

Je prendrai tout le temps nécessaire pour vous écouter et entendre vos difficultés. Je vous proposerai ensuite les exercices de sophrologie qui correspondent à vos besoins, qui vous permettront de vous relaxer et de faire remonter votre seuil de tolérance au stress. Car, si nous pouvons rarement agir sur les facteurs de stress, nous pouvons nous rendre nous-mêmes plus forts par rapport au stress. Et nous rendre compte du fait que, même si notre vie est toujours la même, nous l'appréhenderons désormais avec davantage de sérénité pour nous-mêmes, et de douceur vis-à-vis de notre entourage !

NUTRITION

Je mange sans faim, je me goinfre.
J'ai honte de moi. Cela me donne une très
mauvaise estime de moi-même. Je mange en
cachette. C'est compulsif, je ne peux absolument pas
m'en empêcher. Je ne peux plus rentrer dans mes
vêtements. Jusqu'où cela va-t-il continuer ?...
Que puis-je faire ?

NUTRITION

Nous commencerons par prendre tout le temps nécessaire pour faire connaissance. Je vous proposerai des exercices dont l'objectif sera de combler ce vide, en vous, que vous remplissez désespérément de nourriture sans jamais trouver la tranquillité. Nous ferons aussi des exercices spécifiques, au cours desquels vous expérimenterez mentalement le fait de manger dans le plaisir. Vous explorerez toutes vos sensations corporelles et émotionnelles. Vous prendrez pleinement conscience de votre système digestif et de l'ensemble de votre corps, et développerez avec eux une relation bienveillante et harmonieuse.

ACOUPHÈNES

J'ai des **acouphènes**.

C'est insupportable, ce bruit permanent qui ne me laisse pas une minute de repos, surtout le soir quand je me couche ! Je voudrais trouver le bouton « arrêt » pour enfin pouvoir profiter du silence. Mon médecin me dit qu'il n'y peut rien, que je dois « faire avec ». Mais non, je ne peux pas ! Ces acouphènes m'empêchent de vivre. En plus, mon entourage ne me comprend pas, ne comprend pas ma souffrance et ma difficulté de vivre.

Quel sentiment de solitude !

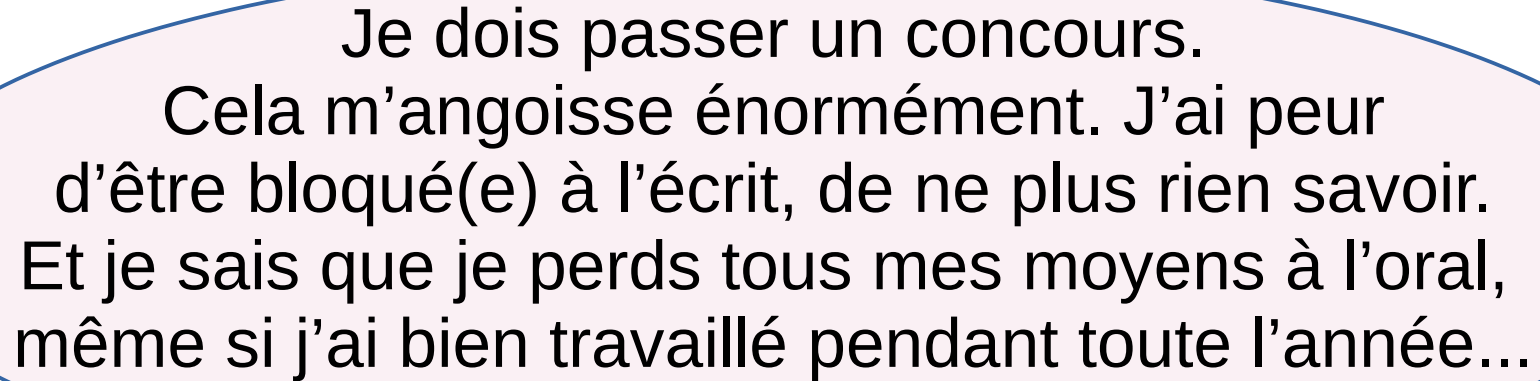
Comment faire ?...

ACOUPHÈNES

En tant que sophrologue spécialisée dans la prise en charge des acouphènes, je sais ce que vous éprouvez. En effet, les médecins ORL ne peuvent rien faire pour la plupart des acouphènes, car votre trouble provient avant tout de votre cerveau, qui s'emballe un peu trop. La sophrologie vous permettra de mettre vos acouphènes à distance. Même s'ils sont toujours là, ils ne s'imposeront plus autant à votre conscience : vous en viendrez même à les oublier ! Une étude scientifique portant sur la prise en charge des acouphènes par la sophrologie spécialisée a été publiée dans les Annales européennes d'ORL (grande revue médicale).

(voir la rubrique « Acouphènes »)

CONCOURS - EXAMENS



Je dois passer un concours.
Cela m'angoisse énormément. J'ai peur
d'être bloqué(e) à l'écrit, de ne plus rien savoir.
Et je sais que je perds tous mes moyens à l'oral,
même si j'ai bien travaillé pendant toute l'année...

CONCOURS - EXAMENS

Nous travaillerons sur le contrôle de votre corps par la mise en place d'une bonne technique de respiration, qui vous permettra de vous détendre et de mieux contrôler votre état interne. Je vous proposerai des exercices de sophrologie et de programmation neuro-linguistique (PNL), qui vous permettront d'envisager votre concours plus sereinement, et de mieux maîtriser vos capacités le moment venu.

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Je dois prendre la parole en public.
C'est un exercice très difficile et douloureux pour moi. Je perds tous mes moyens : je ne sais plus ce que je dois dire (il y a un grand blanc dans ma tête), je bafouille, je ne sais pas comment me tenir, je tremble sur mes jambes, je sens mon cœur battre très fort, mes mains tremblent, j'éprouve le besoin de me racler la gorge en permanence pour m'éclaircir la voix, mais j'ai l'impression que ma voix est toujours un peu enrouée. Est-il possible de faire quelque chose ?...

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Nous travaillerons sur 3 axes :

- 1.** Nous ferons des exercices qui vous permettront de renforcer votre confiance en vous-même. Vous vous projetterez mentalement dans des situations de prise de parole en public que vous maîtriserez. Petit à petit, vos craintes s'estomperont, au profit d'un sentiment de confiance en vous.
- 2.** Nous mettrons en place un travail corporel sur la maîtrise de votre souffle et de votre voix, et travaillerons sur votre diction.
- 3.** Nous ferons des exercices qui renforceront votre présence, ce qui vous permettra de capter naturellement votre auditoire.

EXAMENS MÉDICAUX – ACTES CHIRURGICAUX

Je dois passer un IRM.
Je suis claustrophobe et je ne supporte pas les sons forts. J'ai peur de faire une énorme crise d'angoisse quand je serai enfermé(e) dans le tunnel, avec ces sons de marteau-piqueur...

EXAMENS MÉDICAUX – ACTES CHIRURGICAUX

Nous travaillerons sur le contrôle de votre corps par la mise en place d'une bonne technique de respiration, qui vous permettra de vous détendre et de mieux contrôler votre état interne. Je vous proposerai des exercices qui vous aideront à surmonter vos peurs et pourront vous permettre d'envisager cet examen plus sereinement.

EHS – MCS

Je suis EHS, MCS. Je suis très fatigué(e) en permanence, j'ai des problèmes digestifs, respiratoires, musculaires, des troubles de sommeil et de concentration, des problèmes de mémoire. Je ne trouve plus mes mots. Je n'arrive plus à me contrôler en société, avec un comportement souvent agressif. Mais il faut dire que je me sens agressé(e) par le monde entier : tous ces produits chimiques, cette fumée de cigarette, ces gaz d'échappement, les parfums... Ces ondes partout : la wifi des voisins, les antennes relais, le compteur Linky qui m'a été imposé... Je ne peux plus continuer comme ça, mes nerfs sont en pelotte, et mon entourage ne comprend pas mes problèmes...

La première chose à faire lorsque vous êtes victime de ces troubles, c'est l'éviction la plus complète possible des sources nuisibles. Supprimez de votre logement :

- Téléphones sans fil et wifi pour le EHS.
- Parfums, produits d'entretien et cosmétiques non bio, meubles et tissus neufs, peintures, vernis, etc. pour les MCS.

Je prendrai le temps de vous écouter, et nous construirons ensemble un programme d'exercices, dans l'objectif de vous accompagner dans une démarche de mieux-être.

ANTICIPER SON DÉPART À LA RETRAITE

Je vais partir à la retraite dans moins d'un an. Ça m'angoisse. Je me suis énormément investi(e) dans ma carrière, et n'ai pas développé de relations et d'activités à l'extérieur de ma sphère professionnelle. Je redoute un grand vide lorsque je me retrouverai à la maison, sans aucun objectif pour occuper mes journées, sans rien qui puisse donner un sens à mon existence.

ANTICIPER SON DÉPART À LA RETRAITE

C'est une très
bonne idée de préparer votre retraite
sans attendre le dernier moment.

La PNL (programmation neuro-linguistique) dispose de toute
une palette d'outils qui vous permettront de vous poser les
bonnes questions et de trouver des réponses qui soient en
accord avec votre « moi » profond.

La sophrologie, très complémentaire de la PNL, vous permettra
de vous connecter à vous-même et aux valeurs qui portent
votre existence, afin de faire émerger un projet de vie qui
vous enthousiasmera. Vous pourrez ensuite affiner
ce projet en le retravaillant avec
l'outil de la PNL.