

---

## Atelier « Gestion du stress par la respiration et découverte de l'autohypnose »

SAMEDI 12 janvier 2019 de 13h30 à 17h

“Le stress apparaît chez une personne dont les ressources et stratégies de gestion personnelles sont dépassées par les exigences qui lui sont posées.”  
(OMS, Arck et al., 2001)

Ainsi, le stress peut être défini comme étant une réaction d'adaptation à une situation. Cette adaptation dépend de l'estimation des ressources disponibles afin de faire face à celle-ci. Dans un premier temps, il s'agit d'une réaction d'alarme nécessaire et qui permet de mettre en œuvre les stratégies

indispensables au rétablissement d'un équilibre. Le stress est donc nécessaire à la vie. Il a pourtant mauvaise presse car on prend conscience de son existence lorsqu'il devient une préoccupation par son intensité et/ou sa persistance dans le temps, lorsqu'il devient chronique.

Cet atelier a pour objectif d'expliquer de manière simple le mécanisme du stress et ses manifestations.

Chaque participant pourra au travers cette clarification appréhender son rapport au stress au quotidien et repérer de quelle manière son « être de corps et d'esprit » réagit aux situations qu'il rencontre.

Nous découvrirons ensuite des techniques de respiration simples bien utiles pour retrouver son calme.

Après une brève présentation de l'autohypnose, un exercice pratique permettra à chacun de découvrir des potentialités insoupçonnées. Ressources qui peuvent être utilisées dans bien des contextes et situations. Aller à la rencontre d'un état de détente et de bien-être au travers la pratique régulière de l'autohypnose peut être une bonne manière de se distancier des tensions qui peuvent nous habiter et perturber notre qualité de vie.

En espérant que cet atelier vous donnera envie d'aller plus loin !

Pour vous inscrire, veuillez prendre contact par téléphone ou par courriel avec le secrétariat de l'espace ANEMO.

Ces ateliers seront animés par Sandrine Bertrumé, psychologue, au tarif de 45 euros. Ce prix comprend la documentation et le matériel destinés aux mises en pratique.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter.

Merci de votre attention !