



BIEN DANS SON ENTREPRISE, BIEN DANS SA VIE...

Le guide sophrologique des Professionnels.

Formation « Gestion du stress et du conflit » dédiée aux employés des entreprises, conçue et adaptée afin de trouver des solutions et des techniques permettant de gérer physiquement et émotionnellement la notion de stress, limitant ainsi toutes sources conflictuelles.

Marilyn RICAUD

Formatrice/Coach Horizons Academy

Sophrologue-Relaxologue SR at HOME

PNC-Auteur-Conférencière Les éditions BDSV

Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie



BRIEFING

Le stress prend naissance entre la sphère des choix et les valeurs singulières ainsi qu'entre l'environnement du travail et les objectifs professionnels. En ce sens vouloir gérer son stress est un besoin délicat, car personnel, mais accessible puisqu'il existe de nombreuses issues solutionnées. Un stress trop important peut être une source réelle de conflits, de perte de productivité et de mal être au travail. Réduire son stress au sein de son activité professionnelle permet de gagner en confort et en efficacité à son niveau, ainsi que pour les autres.

A mi-chemin entre la relaxation occidentale et la méditation orientale, la sophrologie offre à chacun de trouver de nouvelles ressources positives en lui-même et d'améliorer sa qualité de vie, qu'elle soit professionnelle ou personnelle. La sophrologie dans le milieu de l'entreprise va apporter une réponse significative à des problèmes fréquemment rencontrés tels que les problèmes de concentration, tension ou les difficultés de communication. Cette science propose la gestion complète du stress à l'initié « sophriste ». Elle permet également la prise en charge des insomnies, de la fatigue physique et mentale, des états émotionnels, des troubles de l'humeur comme l'anxiété, des maladies psychosomatiques... pour être *Bien Dans Son Entreprise, Bien Dans Sa Vie...*

Ce stage « participant » mixte d'une durée de 7H partage 2 outils antistress pour gagner en équilibre et en efficacité professionnels ainsi qu'un outil dans la gestion de conflits pour savoir communiquer plus aisément. Au terme de cette formation sophrologique « Gestion du stress et du conflit », équipez-vous d'aptitudes humaines. Cette formation interactive via la méthode de la Sophrologie Aéronautique®¹ vous le permet grâce aux dispositifs choisis et à notre pédagogie impliquante mais non stressante.

Notre mission
vous accompagner sur la piste de vos potentiels !

¹ Méthode créée par Marilyn Ricaud PNC, Sophrologue-Relaxologue, Conférencière, en 2015. Thérapeute holistique, Instigatrice du développement personnel au sein de la sphère aérienne et autrice de nombreux ouvrages dans la réalisation de *Soi via la Sophro Aéro*®. Pour information, toute reproduction d'un extrait quelconque de ce guide ou utilisation illicite de la Sophrologie Aéronautique® via la Méthode Fonctionnelle® par quelque procédé que ce soit est formellement interdite sans autorisation écrite de l'auteure, sous peine de poursuites.

PLAN DE CABINE

BRIEFING	1
PLAN DE CABINE	2
INTRODUCTION	3
LE PROGRAMME DE FORMATION	4
I. La sophrologie et l'entreprise	5
1/ Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress	7
A. Connaître ses "stresseurs" ses propres signaux d'alerte	7
B. Diagnostiquer ses niveaux de stress au contact de tests	8
C. Répondre à ses besoins pour diminuer le stress	16
II. La sophrologie au service de l'emploi	23
2/ Se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement	24
A. La "relaxation" pour être détendu via la méthode du lâcher-prise	26
B. La "maîtrise et gérance des émotions" pour garder son calme	27
C. Les "signes de reconnaissances" pour se ressourcer.....	30
D. Le « journal de bord » pour suivre son évolution personnelle	33
3/ Sortir de la passivité et agir positivement	36
A. "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire	36
B. Les "positions de perception" pour prendre de la distance.....	39
III. L'application essentielle auprès du Personnel	40
4/ Comment sortir d'une zone de conflit	41
A. Le comportement à adopter : l'assertivité	42
B. Susciter les attitudes assertives « savoir et être ».....	43
C. Appliquer l'écoute active, le pouvoir de la reformulation.....	46
5/ Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite	48
A. Définir son plan d'action et de vie	53
B. Mettre au point sa méthode personnelle "antistress" et « gestion du conflit »	54
DÉBRIEFING	58
PLAN D'ARMEMENT	59

INTRODUCTION

« La sophrologie est une science qui s'applique à l'étude de la conscience humaine dans les modifications des états de conscience, les modifications des niveaux de vigilance et les moyens de produire ces modifications.

Elle s'intéresse aux techniques propres à la sophrologie et à toutes les techniques passées, présentes ou futures susceptibles de répondre à cette définition. »

Nous constatons ainsi que la sophrologie nécessite une grande ouverture d'esprit, permettant un recours aux connaissances aussi bien orientales qu'occidentales de l'être humain. Seront alors souvent abordées des notions essentielles : d'énergie corporelle, de « prâna » (terme sanscrit qui désigne l'énergie vitale), d'énergie positive et de liens de l'homme avec la terre et le ciel, ainsi qu'avec « tout ce qui vit ».

La sophrologie a été créée à Madrid, en 1960, par le professeur Alfonso Caycedo, neuropsychiatre colombien, pour aider à soulager les souffrances des malades. Selon la définition du Dr. Alfonso Caycedo, la sophrologie est « une méthode scientifique pour étudier la conscience et renforcer les Valeurs de l'Homme, avec des procédés « vivantiels » qui lui sont propres et originaux ».

Elle s'est naturellement développée dans un premier temps dans le milieu médical, clinique et thérapeutique. Quelques années plus tard, l'utilisation de la sophrologie dans les milieux du sport de haute compétition par Raymond Abrezol amène le professeur Caycedo à élargir la sophrologie au domaine social et pédagogique.

Nous allons constater tout au long de ce guide sophrologique, que l'application de la sophrologie peut être essentielle dans le domaine professionnel auprès du personnel.

LE PROGRAMME DE FORMATION

La formation sophrologique « Gestion du stress et du conflit » offre à tous collaborateurs l'amélioration de ses actions et réactions face au stress, dans la maîtrise de ce dernier. La charte qualitative permet de développer de nouveaux acquis et aptitudes humaines dans la communication afin d'éviter toutes sources réelles de conflits, applicables à tout instant de la vie professionnelle et quotidienne. Le contenu quantitatif consent à gagner en confort et équilibre de vie, ainsi qu'en efficacité et performance professionnelles.

Stage de 7H | Mixte :

- 2 outils de gestion du stress pour gagner en équilibre et en efficacité professionnels.
- 1 outil dans la gestion du conflit pour apprendre à communiquer plus aisément.

1/ Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress (1 heure 30)

- A. Connaître ses "stresseurs" ses propres signaux d'alerte.
- B. Diagnostiquer ses niveaux de stress au contact de tests.
- C. Répondre à ses besoins pour diminuer le stress.

2/ Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement (1h30)

- A. La "relaxation" pour être détendu via la méthode du lâcher-prise.
- B. La "maîtrise et gérance des émotions" pour garder son calme.
- C. Les "signes de reconnaissances" pour se ressourcer.
- D. Le « journal de bord » pour suivre son évolution personnelle.

3/ Sortir de la passivité et agir positivement (1 heure)

- A. "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire.
- B. Les "positions de perception" pour prendre de la distance.

4/ Comment sortir d'une zone de conflit (1 heure 30)

- A. Le comportement à adopter : l'assertivité.
- B. Susciter les attitudes assertives « savoir et être ».
- C. Appliquer l'écoute active, le pouvoir de la reformulation.

5/ Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite (1h30)

- A. Définir son plan d'action et de vie.
- B. Mettre au point sa méthode personnelle « antistress » et « gestion du conflit ».

*Une contribution pédagogique unique dans l'essor du développement personnel
au sein de la sphère aérienne !*

I. La sophrologie et l'entreprise

Cette science propose un ensemble de techniques destinées à mobiliser les capacités profondes qui existent dans les structures fondamentales de tout être humain.

La sophrologie est la recherche de l'équilibre, du bien-être entre le corps et l'esprit dans sa globalité. Elle est une science qui étudie la conscience humaine afin d'avoir une meilleure conscience de soi car elle contribue à devenir plus attentif à ce qui se passe en nous :

- Aide à la conquête et renfort de l'équilibre entre nos émotions, nos cognitions tels que les pensées, les croyances, nos connaissances personnelles ainsi que nos comportements.
- Ensemble de techniques de relaxation basé sur la respiration, le relâchement musculaire, la pensée positive.
- Utilise la gestuelle de notre corps et le mental aux moyens de techniques de visualisation, de vivances corporelles...

En ce qui concerne l'intégration du schéma corporel, les méthodes s'appuient sur l'incorporation progressive de ce schéma, elles vont nous structurer à travers des perceptions, sensations et développer une harmonie entre le corps anatomique (schéma corporel) et la représentation que l'on s'en fait.

S'autoriser à voir la vie du bon côté « du verre à moitié plein, plutôt qu'à moitié vide » en utilisant l'action positive, va nous permettre de mettre en avant les côtés positifs d'une situation ou d'une personne. En effet, le cerveau peut faire des confusions entre ce qui a été réellement vécu et imaginé, ce dernier ne faisant aucunes distinctions entre l'imaginaire et le réel.

Le principe de la réalité objective fait appel à la lucidité, voir les choses et les personnes comme elles sont réellement, ne pas être dans la toute puissance mais dans les contraintes du réel, ou dans l'acceptation de soi afin d'être conscient et de se rendre compte de son propre état pour vivre dans l'honnêteté de soi-même.

La sophronisation de base comprend, une relaxation musculaire, une détente mentale, une évolution plus ou moins prolongée en niveau sophro-liminal (entre veille et sommeil) et une désophronisation systématique accompagnée.

Le niveau sophro-liminal est un niveau naturel par lequel nous passons chaque soir, juste avant de nous endormir. Ce niveau constitue une bande sensible utilisée positivement à la base de toute technique sophronique, on peut le considérer aussi comme une « frontière » entre conscient et inconscient.

En premier lieu, il faut prendre en compte trois types de conscience :

- La conscience ordinaire : désigne la conscience normale, sans questionnement, qui évolue dans son environnement préétabli, non pathologique. C'est la conscience de la plupart des individus, elle n'est pas fixe car nous évoluons.
- La conscience pathologique : se caractérise par sa destruction plus ou moins profonde.

On y retrouve les psychoses, démences, dépressions, maladies psychosomatiques, etc.

- la conscience sophronique : est interprétée comme une conscience améliorée que vit le sujet. Cette conscience améliorée permet le fameux « lâcher-prise » cher et propre à la sophrologie. C'est-à-dire la faculté de vivre les choses sans tensions inutiles, sans émotions perturbatrices, dans la confiance et la tranquillité de l'esprit. Qui dit conscience améliorée, dit meilleure connaissance de soi, des autres et du monde environnant. En conséquence, une meilleure gestion de sa potentialité au sein de sa vie privée et professionnelle.

Les principes fondamentaux de la sophrologie sont d'amener le sujet dans un schéma corporel afin d'obtenir sur le long terme une réalité vécue, par la pleine possession de son corps à l'aide de vivances et ainsi d'obtenir l'harmonie physique et psychique.

Elle permet de renforcer l'action positive afin de mieux utiliser notre potentiel intérieur et permet d'accroître la réalité objective afin de développer plus de réalisme et d'efficacité dans l'action.

C'est ainsi que mise au service de toutes personnes, entreprises, compagnies aériennes, désireuses d'optimiser ses capacités individuelles, les aptitudes professionnelles de son personnel, ayant pour but la réalisation d'un projet personnel ou pour atteindre un objectif professionnel commun (fidélisation de la clientèle, diminution des risques conflictuels, donner confiance à son personnel pour l'obtention ou la finalisation d'un contrat...).

La sophrologie est ainsi mise à disposition de toute personne voulant optimiser ses acquis dans le but d'accroître ses ressources profondes. Nous avons tous en nous l'aptitude de faire quelque chose, malheureusement cette spécificité est plus ou moins développée selon les individus. L'éducation reçue ou les événements de la vie empêchent certains d'utiliser sa pleine potentialité dans son intégralité.

Nous allons constater ici que la sophrologie peut être extrêmement intéressante dans le domaine de l'entreprise.

En effet, de plus en plus d'employés sont stressés au sein de leur environnement professionnel. Augmentation de la productivité, objectifs professionnels à atteindre, rendement, etc. ce qui amplifient la pression des entreprises appliquée sur leur personnel. La formation « gestion du stress et du conflit » en entreprise, adaptée et dédiée aux professionnels de façon spécifique leur permet de trouver des procédés techniques pour gérer la notion de stress, ce qui leur offrira de gagner en équilibre et en efficacité professionnels, augmentation de la concentration, mémoire et créativité.

Pour renforcer l'efficacité de la formation au sein de l'entreprise, optimiser temps et budgets, tout en performant les comportements, attitudes, ainsi qu'en respectant le rythme du participant, la sophrologie peut s'avérer être un outil valorisant et précieux pour l'établissement.

1/ Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress

Dans notre vie quotidienne, il y a de nombreux facteurs de stress comme les problèmes familiaux, la perte d'emploi, la pression de la société... Le domaine professionnel étant en croissance perpétuelle, ce dernier favorise le stress sur les employés. Au sein de l'environnement professionnel, les salariés ont de nombreuses responsabilités. Le bien-être au travail devient donc un enjeu social au sein de l'entreprise. Ne pas le prendre en compte va influencer sur la capacité des employés à mobiliser ses moyens, ou à attirer de nouveaux profils pour innover, se développer ou simplement se maintenir dans un contexte difficile.

A. Connaître ses "stresseurs" ses propres signaux d'alerte

Le mot stress vient du latin *stringere* ; *estresse* : étroitesse, oppression. Le syndrome du stress ou Syndrome Général d'Adaptation (SGA) est un ensemble de perturbations biologiques ou psychologiques provoquées par une stimulation quelconque. Par conséquent toute perturbation quelle qu'elle soit est un stress pour l'organisme. Celui-ci doit réagir pour s'adapter à ce choc, afin d'y résister.

Le stress n'est pas un état de tension nerveuse, il est non spécifique et peut être ni bon ni mauvais. Le stress est là pour adapter une réponse à une demande. C'est-à-dire que plus on conditionne cette réponse au travers de vivances, plus la demande sera moins stressante car l'employé en aura pleinement conscience, puisque vécu au cours de son procédé vivantiel.

Deux types

Lorsqu'on aborde le « stress », il est nécessaire de prendre en compte ces deux aspects :

- Eustress Agression : la personne déclenche une réaction adaptée, puis elle revient à son état normal de santé (stress qui trouve un dénouement positif (mariage, compétition...)).
- Distress Agression : la personne déclenche une réaction inadaptée (aucune satisfaction et stress chronique), l'état de santé de la personne est perturbé (dû à des carences...).

Trois phases

Lorsqu'une personne est sujette au stress, nous pouvons remarquer différentes phases :

- La phase d'alarme : c'est l'étape initiale où apparaissent les premières réactions et réponses de l'organisme face à l'agression. Le cœur s'accélère, la respiration se fait plus courte et rapide produisant des changements physiologiques comme la répartition du sang dans l'ensemble de l'organisme. Il existe deux solutions, si c'est un stress aigu, le système nerveux orthosympathique va gérer le problème en libérant l'hormone de l'adrénaline, sur le principe « fuite ou combat ». Si c'est un stress chronique, c'est l'axe hypothalamo hypophyso surrénal qui va tenter de résoudre le problème en libérant l'hormone appelé cortisol.
- La phase de résistance : le corps va essayer de s'adapter à l'agression, par exemple lorsque celle-ci est permanente (manque de sommeil...). L'organisme va mobiliser toutes les réserves énergétiques ainsi que nutritives, et fonctionner en surrégime. Ce

mode de fonctionnement expose à un danger réel, celui de porter atteinte à l'intégrité de certains organes du corps avec l'apparition de maladies psychosomatiques (ulcères, hypertension, asthme, eczéma, allergies...). Après 6 mois de stress consécutifs, on estime que la personne rentre en phase de résistance. Selon la durée, l'intensité du problème et en fonction de la réserve en micronutriments, elle va basculer en phase d'épuisement.

- La phase d'épuisement : elle va conduire la personne à l'épuisement par un manque de minéraux, de vitamines....Les mécanismes de résistance biologiques et psychologiques cèdent et le corps n'est plus en mesure de rétablir l'équilibre originel ce qui produira des troubles du comportement et de l'humeur (agacement, angoisse, colères imprévisibles, difficultés de mémoire, pannes sexuelles, insomnie ou hypersomnie...). En cas de stress prolongé l'organisme puise dans ses réserves, si les réserves sont épuisées cela peut conduire à des problèmes dépressifs.

De manière générale, le stress avec la libération d'adrénaline (hormone) prépare le corps humain à l'action, il se prépare à agir, à attaquer si besoin, ou encore fuir. Les effets de l'adrénaline sont instantanés : poumons, gorge et narines s'ouvrent pour laisser entrer plus d'air. La pression artérielle augmente, le rythme cardiaque s'accélère, les pupilles se dilatent, et le sang est dirigé en priorité vers les organes vitaux et les muscles squelettiques. Une autre hormone intervient quelques minutes après la production de l'adrénaline c'est le cortisol. Cette hormone appelé cortisol transforme les gras en sucre afin de favoriser l'action de l'adrénaline.

Dans la vie de tous les jours, le cortisol a un rôle très important car il maintient l'équilibre énergétique du corps. Le cycle de sécrétion du cortisol atteint un pic le matin pour diminuer lentement au cours de la journée, c'est « le fameux coup de barre de l'après-midi ». Une fois le danger écarté et le calme revenu, le cortisol enverra un message de faim au cerveau afin de compenser la perte d'énergie que le corps vient de subir.

Le stress mental est présent dans tous les actes de notre vie personnelle ou professionnelle, il concerne notre mode de pensée, notre vision du monde, notre relation à et avec l'autre.

Toute relation humaine est un stress, et notre façon de le percevoir va le rendre positif ou négatif.

La formation de sophrologie au sein de l'entreprise va permettre au personnel de s'adapter en permanence à des événements imprévus ou difficiles. Ayant pour objectif de trouver en soi les ressources positives et nécessaires, dans le but de faire face à une situation d'urgence en utilisant les meilleurs moyens afin de lutter efficacement contre les événements stressants.

B. Diagnostiquer ses niveaux de stress au contact de tests

Je vous propose en premier lieu, d'évaluer votre niveau de stress au travers de la grille d'auto-évaluation² ci-dessous.

À bord de la grille d'auto-évaluation du stress !

² Source : Romuald Clément www.liberezvospotentiels.com

Vous avez douze affirmations dans cette grille : indiquez de quelle façon chaque affirmation s'applique à vous-même, en cochant la case correspondante (tout à fait vrai, plutôt vrai, plutôt faux, tout à fait faux).

Grille d'auto-évaluation du stress		Tout à fait vrai 3	Plutôt vrai 2	Plutôt faux 1	Tout à fait faux 0
1C	J'éprouve très souvent de l'agacement ou de l'irritation quand les choses ne se passent pas comme je l'ai prévu				
2P	J'ai du mal à "décrocher" le week-end et à ne plus penser au travail				
3C	Je coupe souvent la parole aux autres et cherche à imposer mon point de vue				
4S	J'ai des problèmes de sommeil (difficultés à m'endormir ou réveils précoces)				
5P	Après avoir terminé une tâche, je peux être soucieux (se) et ruminer des pensées négatives				
6S	Il m'arrive, devant un supérieur, d'avoir la gorge serrée et les mains moites, ne sachant quoi dire				
7S	J'ai souvent recours à l'alcool ou à la cigarette pour me procurer de la détente				
8P	En ce moment, je suis moins satisfait(e) de moi et pense ne pas être toujours à la hauteur de mon travail				
9C	J'ai l'impression de travailler trop rapidement, par manque de temps				
10C	Il m'arrive de perdre mon calme ou de m'emporter vis-à-vis de mon entourage professionnel				
11S	J'ai souvent des manifestations physiques désagréables (digestion pénible, palpitations, gêne respiratoire...)				
12P	En ce moment, je ressens moins de plaisir ou d'intérêt dans mes activités professionnelles ou de loisirs				

Quel est votre niveau de stress ?

Chaque réponse donne une note de (0, 1, 2 ou 3) en fonction de la case que vous avez cochée. Additionnez les douze notes pour obtenir votre score global.

Score global compris entre 0 et 5

Vous ne connaissez pas le stress. Vous êtes calme et serein (ne) face à la vie. Quelle chance !

Score global compris entre 6 et 12

Même si vous êtes confrontés au stress de la vie, vous semblez faire face dans beaucoup de circonstances. Votre niveau de stress est peu élevé, vous gardez le « bon stress » qui vous permet d'être efficace et trouver des solutions aux difficultés rencontrées. Votre résistance au stress est excellente.

Score global compris entre 13 et 20

Vous savez ce que veut dire le mot stress ! Le stress vous mobilise souvent pour donner le meilleur de vous-même et vous stimule dans les difficultés que vous pouvez rencontrer dans votre vie. Vous devriez cependant essayer, dès maintenant, à mieux le maîtriser dans certaines circonstances. Pour vous la gestion du stress doit se faire à titre préventif, pour votre santé et vos performances.

Votre score global supérieur à 21

Vous avez un niveau de stress trop élevé et vous vous laissez envahir par des stress répétés, accumulés. Il est nécessaire pour vous d'améliorer votre résistance au stress, d'apprendre à mieux le gérer, de réfléchir aux moyens disponibles pour le diminuer avant d'arriver à l'épuisement complet.

Les échelles du stress

En second lieu, je vous propose de réaliser une évaluation de votre niveau de stress, à l'aide de ces deux échelles spécifiques proposées et validées par le Docteur Charly **CUNGI**³.

Par l'échelle brève d'évaluation des stressseurs, vous aurez une indication concernant l'ensemble des facteurs de vie, professionnels, environnementaux, favorisant votre stress.

Par la seconde échelle brève d'évaluation du stress, vous mesurerez votre degré de stress d'un point de vue physiologique.

Indications : pour chacune des échelles suivantes faites une croix dans les cases correspondant à votre état général en situation de stress.

Pour chacune des colonnes, compter le nombre de croix et multipliez ce nombre par le chiffre de la colonne. Par exemple, 3 croix dans la colonne 2 font 6 points, 2 croix dans la colonne 4 font 8 points, etc. Faites le total et obtenez le score de votre évaluation.

En fonction de votre résultat, à chacune des deux échelles, vous pourrez définir un des quatre cas de figure vous concernant, et vous reporter aux commentaires de chacun des cas.

Echelle Brève d'évaluation des stressseurs (8 questions)

Nous commençons notre évaluation par la découverte des agents stressants.

³ Charly CUNGI, né en Algérie en 1952, Psychiatre, Thérapeute, Chercheur. Auteur de nombreux ouvrages tels que *Cohérence cardiaque, L'alliance thérapeutique, Savoir gérer son stress, Surmonter sa timidité...* Médecin psychiatre et enseignant à l'Université, Charly Cungi est un spécialiste reconnu des thérapies comportementales et cognitives (TCC).

<p><u>Echelle brève d'évaluation des stressseurs</u> de Cungi 1997</p> <p>Faire une croix dans la case de votre choix.</p> <p>Non pas du tout : 1 pt Faiblement : 2 points Un peu : 3 points Assez : 4 points Beaucoup : 5 points Extrêmement : 6 points</p>	<p>Non pas du tout</p> <p>1</p>	<p>Faiblement</p> <p>2</p>	<p>Un peu</p> <p>3</p>	<p>Assez</p> <p>4</p>	<p>Beaucoup</p> <p>5</p>	<p>Extrêmement</p> <p>6</p>
1 Ai-je subi, tout au cours de ma vie, des situations traumatiques (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse etc.)						
2 Suis-je en train de vivre une situation traumatique ? (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse etc.)						
3 Est-ce que je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente ? Ou/et suis souvent pris dans l'urgence ou/et existe t'il une ambiance très compétitive dans mon emploi ?						
4 Mon travail ne me convient pas, il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire ou/est source d'insatisfaction, me donne l'impression de perdre mon temps. Au maximum me déprime.						
5 Ai-je des soucis familiaux importants ? (Couple enfants, parents etc.)?						
6 Suis-je endetté, ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie, est-ce que cela me cause du souci ?						
7 Ai-je beaucoup d'activités extra-professionnelles, et sont-elles source de fatigue ou de tensions ? (Associations, sports etc.)						
8 Ai-je une maladie ? Coter sa gravité ou l'importance de la gêne pour vous.						
Total par colonne						
Total général						

Maintenant, veuillez noter votre score concernant l'échelle des stressseurs :.....

RESULTATS DE L'ECHELLE DES STRESSEURS

- Score entre 8 et 14 :** Niveau de stressseurs très bas.
- Score entre 14 et 18 :** Niveau de stressseurs bas.
- Score entre 18 et 28 :** Niveau de stressseurs élevé.
- Score > 28 :** Niveau de stressseurs très élevé.
-

Echelle brève d'évaluation du stress (11 questions)

Nous continuons notre évaluation en réalisant le test de l'échelle brève d'évaluation du stress⁴ pour partir à la découverte de notre taux d'émotivité face au stress.

⁴ Source : <http://www.resolution64.fr/test-devaluation-du-stress>

<p><u>Echelle brève d'évaluation du stress</u> de Cungi 1997.</p> <p>Faites une croix dans la case vous correspondant.</p> <p>Non pas du tout : 1 pt Faiblement : 2 points Un peu : 3 points Assez : 4 points Beaucoup : 5 points Extrêmement : 6 points</p>	<p>Non pas du tout</p> <p>1</p>	<p>Faiblement</p> <p>2</p>	<p>Un peu</p> <p>3</p>	<p>Assez</p> <p>4</p>	<p>Beaucoup</p> <p>5</p>	<p>Extrêmement</p> <p>6</p>
1 Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ?						
2 Suis-je colérique ou rapidement irritable ?						
3 Suis-je perfectionniste, ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres ont fait ?						
4 Ai-je le cœur qui bat vite, de la transpiration, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ?						
5 Est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en général ?						
6 Ai-je des problèmes de sommeil ?						
7 Suis-je anxieux, est-ce que je me fais souvent du souci ?						
8 Ai-je des manifestations corporelles comme un trouble digestif, des douleurs, des maux de tête, des allergies de l'eczéma ?						
9 Est-ce que je suis fatigué ?						
10 Ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère d'estomac, une maladie de peau, un problème de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardio-vasculaire ?						
11 Est-ce que je fume ou bois de l'alcool pour me stimuler ou me calmer ? Est-ce que j'utilise d'autres produits ou des médicaments dans ce but ?						
Total par colonne						
Total général						

Maintenant, veuillez calculer vos points concernant l'échelle du stress :

RESULTATS DE L'ECHELLE DU STRESS

Score entre 11 et 19 : Stress très bas.

Score entre 19 et 30 : Stress bas.

Score entre 30 et 45 : Stress élevé.

Score > 45 : Stress très élevé.

Vous pouvez additionner vos points pour chacune des deux échelles et vous reporter au tableau d'évaluation ci-dessous, afin de connaître vos niveaux de stress. Observez dans quelle classification vous vous situez d'après vos résultats.

Cas n°1 : Score de stress élevé, Score de stress élevé.

Cas n°2 : Score de stress bas, Score de stress bas.

Cas n°3 : Score de stress élevé, Score de stress bas.

Cas n°4 : Score de stress bas, Score de stress élevé.

Cas N° 1 : Vous avez un score de stress élevé et un score de stress élevé :

C'est la représentation d'un sujet tendu et fortement stressé. Les risques principaux sont l'état d'épuisement, les problèmes de santé tels que les maladies cardio-vasculaires, problèmes de peau, et peut engendrer également des difficultés d'ordre relationnel.

Plus le score de l'échelle de stress est élevé, plus les risques de maladies somatiques sont importants.

Dans ce cas de figure, je me sens probablement très tendu, psychologiquement et physiquement. Je suis presque toujours sur le qui-vive et suis souvent irritable, « j'ai les nerfs à vif » ou j'ai la sensibilité « à fleur de peau ». Je suis en état d'alerte permanent, prêt pour l'action. Généralement, je me défends rapidement et n'aime pas que les « choses » traînent car j'ai tendance à « tout mener de front » ou « d'une main de fer ».

À moyen terme des problèmes de sommeil et de fatigue peuvent se manifester, accompagnés de douleurs musculaires synthétisant un état de tension interne perpétuel.

L'individu peut avoir recours à l'utilisation de substances déstressantes comme le tabac, l'alcool, le café, ou à des anxiolytiques tels que la prise de calmants, somnifères, etc.

Cas N° 2 : Vous avez un score de stresseurs bas et un score de stress bas :

Vous êtes plutôt serein, peu stressé. Ce cas de figure est bénéfique sauf si des stresseurs trop importants apparaissent. Votre manque « d'entraînement » pour affronter une situation stressante risque d'aboutir à un état de crise émotionnelle traduit par un manque d'efficacité. De plus, trop peu de stresseurs et trop peu de stress peuvent entraîner un « syndrome de passivité » caractérisé par un manque de motivation et d'intérêt pour beaucoup de choses. Cependant cet état est très bénéfique lors de vacances tranquilles...

Cas N° 3 : Vous avez un score de stresseurs élevé et un score de stress bas :

Ce cas de figure est plutôt bénéfique et montre que malgré de nombreuses sollicitations, votre niveau de stress reste bas.

Toutefois, attention de ne pas sous-évaluer votre état de stress, car dans ce cas les problèmes seront les mêmes que dans la situation du cas numéro 1. Ce cas de figure est bénéfique, il vaut mieux en effet rester calme face à la tempête.

Les avantages sont une amélioration de la performance et un état de santé préservé. Il s'agit souvent de l'objectif d'un programme de gestion du stress efficace à condition de ne pas trop augmenter la charge en agents stressés.

Cas N° 4 : Vous avez un score de stresseurs bas et un score de stress élevé :

Il est important d'apprendre à gérer son stress afin d'adapter au mieux la réponse face aux stimulations extérieures. Si peu de stresseurs provoquent un stress élevé, votre réponse est inadaptée et votre état de santé n'est pas préservé. Il n'existe aucun avantage pour ce cas de figure.

C. Répondre à ses besoins pour diminuer le stress

Par la prise de conscience des lois fondamentales de l'organisme vivant comme l'alimentation, le sommeil, la respiration, l'élimination de toxines organiques, le sujet « sophiste » sera en mesure de réajuster son cap existentiel en toute autonomie. Ainsi, par la gérance des besoins primaires comblés, celle-ci offrira une nouvelle perception de la destinée humaine, essentielle à l'être. Afin d'être dans un état d'esprit optimum, l'individu doit solder les dettes de son passé, qui ont une incidence sur son devenir présent limitant ainsi l'accès à un futur bienveillant.

Bien entendu, on ne peut pas changer le passé, mais on a la possibilité de modifier le regard que l'on porte sur lui. Cette formation professionnelle va aider l'employé à revivre un événement passé d'une manière plus positive, ce qui va modifier l'impact de ce dernier sur sa vie présente.

Soit, un conflit avec un client, son supérieur hiérarchique, peut engendrer l'émotion de la peur ce qui entraînera des sous-émotions et peut-être une émotivité à fleur de peau et une réaction disproportionnée de la part de l'employé face à une situation dites « sans danger » lors de sa prochaine journée de travail.

Inconsciemment cela peut provoquer et engendrer des sous-émotions comme l'anxiété,

l'appréhension d'aller travailler, la peur et la crainte d'un nouvel incident, la culpabilité, le refus de repartir au travail sereinement. Dans cet état physique et mental, l'employé peut commettre des erreurs lors de sa prise de poste (irritabilité avec les clients et entre employés, etc.).

Afin de palier ces problèmes et pour apprendre de ses erreurs passées dans le but d'anticiper et de savoir gérer les difficultés au sein du milieu professionnel, cette formation sophrologique antistress va permettre l'extériorisation de tensions négatives. Ces dernières seront libérées, extériorisées et analysées par l'initié avec l'aide du sophrologue.

De plus, pour ne pas rester sur un échec ou sur un événement négatif et afin d'évoluer dans sa carrière professionnelle en toute confiance et harmonie, l'employé devra se libérer de ses tensions en vivant de manière plus positive cette situation qui peut être traumatisante.

Par la libération et la compréhension de ses réactions ou émotions, le personnel pourra prendre ses fonctions en toute quiétude, ce qui lui permettra d'être dans un climat plus calme, plus confiant et de se sentir mieux au sein de son entreprise afin de pouvoir partir travailler en toute sécurité et confiance.

Ci-dessous, une fiche d'évaluation qui vous indiquera votre niveau de stress actuel. À son contact, vous pourrez réaliser une check-list pour prendre conscience des mesures de développement personnel à effectuer. Au terme de votre test, vous serez capable de remédier aux situations stressantes et pourrez établir un planning anti-stress pour être ***Bien Dans Son Entreprise, Bien Dans Sa Vie...***

Fiche d'évaluation du niveau de stress⁵

Répondez aux questions de manière objective. Pour cela, il convient de se laisser guider par sa spontanéité, plutôt que par une réflexion approfondie.

- 1** : jamais ;
- 2** : rarement ;
- 3** : parfois ;
- 4** : souvent ;
- 5** : presque toujours.

À présent, débutons notre découverte émotionnelle, via la fiche d'évaluation !
Commençons à percevoir les domaines de vie qui nous mettent « hors » ou « sous » tension afin d'éviter d'y laisser sa « peau » car « sous » pression. Vivre sereinement au sein d'un appareil « hors tension », sur le mode « veille » ou « avion » agréé la prise de recul pour tendre vers une accordance de vie sans pareil.

⁵ Source : Groupe J.J. Bakkers Consultants, extrait-adaptation des tests du Dr Soly Bensabat.

		1	2	3	4	5
1	Avez-vous tendance à ruminer vos problèmes?					
2	Est-ce que vous vous déplacez, marchez et mangez rapidement?					
3	Vous fâchez-vous lorsque votre avis n'est pas entendu alors qu'il est correct?					
4	Vous impatientez-vous, si en voiture, vous êtes assis à côté d'un conducteur trop lent?					
5	Prenez-vous tout à cœur?					
6	Faites-vous toujours les choses au dernier moment?					
7	Avez-vous tendance à réprimer vos réactions?					
8	Etes-vous préoccupé par votre avenir professionnel?					
9	Fumez-vous plus de dix cigarettes par jour?					
10	Avez-vous du mal à prendre du recul?					
11	Avez-vous des difficultés à vous exprimer sur ce qui ne va pas?					
12	Souffrez-vous d'un environnement bruyant?					
13	Pensez-vous que c'est une perte de temps de rechercher le sens des mots inconnus dans le dictionnaire?					
14	Rentrant chez vous, prenez-vous un verre pour vous détendre?					
15	Vous découragez-vous vite?					
16	Avant de partir en vacances, préparez-vous d'avance une liste de choses à faire ou à voir, des gens à qui écrire, etc.?					
17	Votre vie sexuelle ne vous donne-t-elle pas entière satisfaction?					
18	Avez-vous tendance à finir les phrases de vos interlocuteurs?					
19	Votre travail est-il source de pressions, de contrariétés, de frustrations ?					
20	Votre réussite est-elle due au fait que vous comprenez ou réalisez les choses plus rapidement qu'autrui?					
21	Prenez-vous des somnifères?					
22	Avez-vous l'impression que rien ne bouge dans votre entreprise ?					
23	Attachez-vous de l'importance à l'opinion que l'on a de vous?					
24	Vous est-il difficile d'oublier votre travail pendant le week-end?					
25	Vous énervez-vous lorsque la voiture qui vous précède dans le trafic roule trop lentement à votre gré?					
26	Avez-vous le sentiment d'être sous-estimé par vos supérieurs hiérarchiques?					
27	Manquez-vous de temps pour vos loisirs?					
28	Supportez-vous mal les critiques?					
29	Avez-vous du mal à dire non?					
30	Etes-vous plutôt satisfait de votre vie affective?					
31	L'ambiance sur votre lieu de travail est-elle mauvaise?					
32	Pensez-vous manquer d'amis à qui vous confier?					

		Organisation Depe			
33	Vous sentez-vous vaguement coupable et mal à l'aise quand vous vous détendez, ne faites absolument rien?				
34	Vous est-il pénible de regarder quelqu'un faire un travail que vous êtes capable de faire plus vite?				
35	Pensez-vous que dans votre entreprise la communication est mal faite?				
36	Votre vie conjugale est-elle source de contrariétés, d'agressions, de frustrations?				
37	Essayez-vous de faire de plus en plus en de moins en moins de temps?				
38	Prenez-vous des tranquillisants?				
39	En parlant, accentuez-vous les mots-clés?				
40	Avez-vous tendance à vouloir tout contrôler?				
41	Est-ce que votre alimentation est déséquilibrée?				
42	Votre appétit sexuel a-t-il diminué?				
43	Etes-vous pris par le besoin de gagner lorsque vous jouez?				
44	Dans votre travail, avez-vous du mal à faire appliquer vos décisions?				
45	Avez-vous du mal à vous adapter aux changements?				
46	Vous sentez-vous actuellement surmené par votre travail?				
47	Manquez-vous de temps?				
48	Dans votre entreprise, avez-vous le sentiment de ne pas savoir ce qu'on attend de vous?				
49	Vous sentez-vous fatigué?				
50	Avez-vous été touché par des problèmes de votre entourage?				
51	Avez-vous du mal à décharger vos émotions?				
52	Vous sentez-vous à l'écart de ce qui se passe dans votre entreprise?				
53	Souffrez-vous d'insomnies au milieu de la nuit ou très tôt le matin?				
54	Souffrez-vous d'un manque de gratifications matérielles dans votre travail?				
55	Souffrez-vous d'un manque d'affection dans votre vie conjugale?				
56	Etes-vous irritable?				
57	Vous impatientez-vous devant la lenteur de la plupart des événements?				
58	Faites-vous plusieurs choses à la fois?				
59	Pensez-vous que vous ne faites pas assez de sport?				
60	Croyez-vous que la tension exerce un effet négatif sur vous-même, comme sur la qualité de vos relations avec autrui?				

Maintenant, partez à la découverte des causes de votre stress !

Votre tempérament et votre personnalité vous prédisposent-ils au stress ? Totalisez les scores obtenus aux questions 1-5-10-13-15-23-28-33-40

1. Moins de 18 points : non
2. Entre 19 et 27 points : occasionnellement
3. Entre 28 et 36 points : souvent
4. Entre 37 et 45 points : en permanence

Votre comportement vous prédispose-t-il au stress ? Totalisez les résultats obtenus aux questions 3-4-7-11-16-18-25-29-34-37-39-43-51

1. Total moins de 32 points : non
2. Entre 33 et 48 points : occasionnellement
3. Entre 49 et 64 : souvent
4. Entre 65 et 80 : en permanence

Votre travail vous prédispose-t-il au stress ? Totalisez les résultats obtenus aux questions 8-19-20-22-24-26-31-35-44-46-48-54

1. Moins de 24 points : non
2. Entre 25 et 36 points : occasionnellement
3. Entre 37 et 48 points : souvent
4. Entre 49 et 60 points : en permanence

Votre vie conjugale vous prédispose-t-elle au stress ? Totalisez les résultats obtenus aux questions 17-30-36-55

1. Moins de 8 points : non
2. Entre 9 et 12 points : occasionnellement
3. Entre 13 et 16 points : souvent
4. Entre 17 et 20 points : en permanence

Votre mode de vie vous prédispose-t-il au stress ? Totalisez les résultats obtenus aux questions 9-12-14-21-27-32-38-41-50-59

1. Moins de 22 points : non
2. Entre 23 et 33 points : occasionnellement
3. Entre 34 et 44 points : souvent
4. Entre 45 et 55 points : en permanence

Score final totalisé :.....

Dorénavant, vous avez un aperçu de votre état d'esprit dans l'instant. Au contact du tableau suivant, prenez votre prise de position à bord de votre appareil, confortablement installé et bien ancré au siège de vie. Adaptez votre cure bien-être en fonction de votre découverte émotionnelle et selon vos besoins sur le moment présent.

RESULTATS

De 60 à 120 points:	Vous êtes passablement détendu; vous n'avez pas de problème de stress.
De 121 à 180 points:	Vous êtes encore assez détendu, mais occasionnellement stressé. Examinez soigneusement les questions auxquelles vous avez obtenu des scores élevés.
De 181 à 240 points:	Vous êtes souvent victime du stress. Vous devez intervenir dans un avenir proche, sinon vous courez des risques de santé, tels que des problèmes cardiaques.
De 241 à 300 points:	Vous êtes stressé; intervenez tout de suite pour changer de style de vie.

Ma check-list : Dans quels domaines de vie suis-je le plus à « fleur de peau » ou ai-je « les nerfs à vif » ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mon planning déstressant : Quelles sont mes actions journalières pour y remédier ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ma vérification d'usage : Au terme de mes séances quotidiennes, comment suis-je ?

.....

.....

.....

.....

.....

La sophrologie permet de renforcer les aspects positifs de la vie présente, de façon à modifier notre état d'esprit et à retrouver la confiance en nous nécessaire à la réussite professionnelle, personnelle et au bien-être. La sophrologie permet de mettre ses problèmes personnels ou professionnels à distance afin de vivre son emploi sereinement et pleinement.

C'est-à-dire que le personnel a la possibilité d'exercer ses fonctions dans un climat de confiance, de disponibilité physique et mentale envers les clients ainsi que ses supérieurs hiérarchiques. Cela permettra à la personne de vivre et de prendre son poste dans l'instant présent « Ici et maintenant » sans aucunes pensées parasites.

Savoir anticiper est essentiel dans le domaine professionnel. La sophrologie permet de se projeter dans l'avenir, de façon à programmer mentalement la réussite de ce que nous entreprenons. Pour cela, l'imagination est un formidable outil qui engendre une anticipation de certains problèmes pouvant être rencontrés. En alliant la sophrologie aux outils de gestion du stress et en utilisant l'imaginaire qui est beaucoup plus puissant que la volonté pour atteindre son but, (l'imaginaire s'adresse à l'inconscient alors que la volonté s'adresse au conscient), l'employé sera en possession de tous les outils nécessaires à la résolution du problème.

Grâce à la vivance répétée des situations dites « stressantes » ainsi qu'à l'imagerie mentale, l'individu « sophriste » sera apte à entrer dans l'action sans stress néfaste, sans tensions négatives. Puisqu'il les aura vécu au préalable au cours de son procédé vivantiel dans le but d'agir ou de réagir plus sereinement.

Cette formation « vivante » permet d'améliorer la performance physique et mentale des employés dans un climat de liberté, de confiance, de motivation, de sécurité et d'acceptation propre à chaque individu grâce à la pleine possession et connaissance de son corps, ainsi que de sa pleine conscience.

II. La sophrologie au service de l'emploi

La sophrologie apporte une réponse claire à la demande croissante des entreprises grâce aux techniques et outils pratiques dans la gestion du stress en milieu professionnel. Le sophrologue qui accompagne, de façon individuelle ou en petit groupe, permet d'humaniser la relation au cours de l'étude sophrologique.

La formation proposée est destinée à tous les professionnels désireux d'optimiser et d'accroître leurs ressources internes afin de bien vivre sa vie professionnelle et privée.

Les objectifs clairs qui rentrent dans cette approche sont :

- Savoir se relaxer simplement au travail.
- Mobiliser rapidement ses ressources au travail.
- Réguler son stress professionnel au quotidien.
- Améliorer la communication via l'écoute active pour diminuer les zones de conflit.
- Retours d'expériences des salariés.
- Compréhension et acceptation (méthodes de développement personnel).
- Mieux-être au sein de la vie coutumière.

Pour en tirer tous les bénéfices, la sophrologie demande un minimum de pratique encadrée avant de devenir autonome. Du fait de sa proximité, les interventions du sophrologue peuvent se dérouler au sein de votre entreprise et ne nécessitent pas que le cadre, le manager ou l'employé s'absente deux jours pleins. A durée égale, l'intervention du sophrologue va pouvoir s'appuyer sur l'intégration progressive des techniques et accompagnera la mise en pratique là où une formation vous laisse seul face à vos notes et souvenirs.

2/ Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

De nombreuses techniques de détente ont vu le jour en Occident, beaucoup s'inspirant de systèmes orientaux traditionnels. Elles font le plus souvent appel à la relaxation et à la respiration.

Les méthodes sur la gestion du stress sont la respiration abdominale, la relaxation et les techniques de relaxation occidentales, en cultivant la pensée positive.

La respiration abdominale va permettre de se calmer très rapidement et de revenir plus « sereinement » sur la situation stressante afin de l'analyser, de savoir gérer et de prendre en compte toutes les informations fournies réelles afin de prendre la bonne décision de la part des salariés. Cette technique de respiration dites « primitive » nous ramène à un état de vigilance accrue mais sans pensées parasites, ou altération de notre vision, évite la prise de décision hâtive. Elle va nous permettre de revenir dans le présent et assure ainsi un meilleur équilibre émotionnel, complète elle procure une relaxation profonde et tonifie l'organisme. En respirant amplement, on détend les muscles intercostaux et on libère la cage thoracique, crispations souvent liées à la peur, la timidité, la rigidité morale. Une respiration complète, équilibrée et stable permet la prise de décisions dans l'urgence mais évitant toute précipitation.

La pratique régulière de la détente physique et mentale favorise la maîtrise des réactions personnelles, une récupération rapide d'énergie physique après des efforts répétés, une gestion plus efficace des stress quotidiens, la perception d'une sensation de bien-être immédiat ce qui nous permettra d'utiliser toutes nos facultés avec un bon discernement face à la situation stressante. La répétition régulière de séances va créer dans le cerveau un état d'esprit tel, que réagir sereinement et calmement devient peu à peu la règle. Les techniques de relaxation occidentales tels que le training autogène de Schultz, la relaxation progressive de Jacobson, la méthode Vittoz, la pensée positive d'Emile Coué font intervenir le cerveau en tant qu'organe de contrôle volontaire du tonus musculaire ou d'autres processus psychobiologiques. Le training autogène de Schultz peut permettre, lorsqu'il est bien acquis, une récupération rapide et facile en cas de fatigue, de stress ou en cas de nécessité de se recentrer rapidement, de programmer mentalement la réussite d'une situation appréhendée par exemple.

Je vous propose cinq exercices en prévention ou en période de grand stress par la cultivation de la pensée positive, par l'autosuggestion d'Emile COUE ainsi que par la relaxation. Ci-après, retrouvez des exercices pratiques de la pleine conscience. ***Au cours de votre apprentissage sophrologique, choisissez un voire deux exercices en fonction de votre problématique au cœur des différentes thématiques, et observez celui qui résonne le plus en votre Etre.***

Exercice 1

Croyez en vous et pratiquez l'autosuggestion en vous répétant mentalement ou à haute voix des affirmations positives de votre choix en les disant lentement.

Elles doivent commencer par « je suis... »

Prenez le temps de bien respirer en même temps et de ressentir, si possible, cette affirmation imprégner votre corps ou une partie de votre corps.

Exercice 2

Parler à haute voix et répétez-vous 10 fois de suite et ce 3 fois par jour « Tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux » ou « Je suis de plus en plus... » ou « Ma ... s'améliore de jour en jour » ou « C'est facile et je peux... »

Je laisse libre cours à votre imagination...

Exercice 3

Une araignée se trouve sur le lit, et vous détestez les arachnides.

- Situation 1 : stress maximum, vous hurlez de peur!
- Situation 2 : vous respirez calmement et vous positivez la situation, ce n'est qu'une araignée qui doit-être remise dans son habitat naturel.

Face à cela, il faut rester calme et essayer de trouver le positif de la situation. Ici, ce n'est qu'une araignée, théoriquement, vous pouvez régler le problème facilement « la petite bête ne mange pas la grosse ». Si on sait bien réagir, cette situation devient un « stress » positif, puisque l'issue est favorable.

Exercice 4

Vous êtes hôtesse au sol et un client vous fait une remarque désobligeante (lenteur, manque de personnel, queue interminable, etc.).

- Situation 1 : vous paniquez, vos idées s'embrouillent, vous allez plus vite et peut-être commettre des erreurs.
- Situation 2 : vous respirez calmement et vous positivez la situation, vous visualisez les solutions et entrer en action.

Vous avez conscience que tout ce dont vous avez besoin est à votre disposition (patience, compréhension, écoute empathique, etc.). Et vous entrez en action, vous lui adressez un sourire réconfortant, vous vous mettez dans la « peau » du client. Grâce à vos connaissances professionnelles et à votre pratique physique et maîtrise mentale par la sophrologie, la situation se désamorçait.

La pensée peut nous induire dans un état de stress négatif qui n'est pas nécessaire, c'est pourquoi il faut penser à l'issue positive. C'est ainsi qu'il faut se raisonner même si c'est plus facile de se laisser aller aux pensées négatives. L'effort fourni pour voir le côté positif sera récompensé bien vite, car vous serez serein et calme et prêt à faire face en entrant en action

pour résoudre le problème de manière sereine et ainsi éviter tous conflits.
En prenant conscience que nous avons à notre disposition des ressources internes naturelles positives, il n'y a aucune raison pour que l'issue ne soit pas profitable à tout le monde.

Exercice 5

Il permet de détendre le personnel rapidement et efficacement. Il est possible en divisant votre corps en trois ou quatre parties de vous détendre, de relâcher la pression, d'évacuer le stress rapidement ; avec un temps d'expire plus ou moins prolongé pour chacune des parties corporelles tendues ou stressées. Se pratique assis, debout ou allongé.

En spare : gardez bien votre attention sur chaque partie de votre corps en expirant très lentement par la bouche.

A. La "relaxation" pour être détendu via la méthode du lâcher-prise

Afin d'être bien au travail et pour en tirer tous les bénéfices nécessaires liés à sa vie professionnelle et de profiter pleinement de sa vie personnelle, pour ne pas avoir de blocages émotionnelles pour effectuer sa journée suivante et prendre son poste en toute quiétude, il faut apprendre à maîtriser sa fatigue, son stress. Les salariés doivent savoir se vider l'esprit pour que cela n'interfère pas dans leur vie privée et par conséquent dans leur vie professionnelle et vice-versa. Qui n'a jamais entendu dire « Vos problèmes personnels, vous les laissez à la porte de ... » ?

En effet, mais comment faire si l'on n'a pas reçu la formation adéquate ?

Je vous propose quelques exercices de respiration ci-dessous :

Le boiler !

A chaque fois qu'une pensée parasite arrive, faites 3 belles respirations puis laissez venir une belle image (fleur, soleil, paysage...) ou un mot de calme (silence, harmonie...).

Il s'agit de remplacer le négatif par le positif afin que ce dernier prenne de plus en plus de place dans votre cœur et tête. Apprendre sur le long terme à imprégner et harmoniser son esprit et son corps en visualisant cette image et en l'associant à une pensée positive.

Position assis sur une chaise (dos pas collé au dossier). Mains sur les cuisses, pieds enracinés dans le sol. Se détendre en commençant par la tête, épaules, bras, ventre, jambes. Porter l'attention sur le mouvement de l'inspire (par la bouche, ventre bien gonflé) et expire par la bouche (ventre bien dégonflé). A chaque inspiration mettre l'intention que vous respirez de l'air pur et qu'à l'expiration vous rejetez les toxines de votre corps. Vous inspirez le positif et rejetez le négatif sur l'expire. Focalisez sur le trajet de l'air qui entre et sort, votre ventre qui gonfle à l'inspire et se dégonfle à l'expire agréablement.

La verseuse !

En position allongé retrouvez le mouvement de l'inspire-expire en vous. Puis à votre rythme, retrouvez le mouvement de l'air qui circule dans votre corps.

A chaque expiration vous détendez votre tête et votre visage, une autre expiration qui détend vos bras et buste, et une dernière qui détend vos jambes et pieds.

Recommencez plusieurs fois jusqu'à trouver une détente totale.

Le tendu-détente !

En position assis ou allongé (prenez le temps de sentir tous vos points d'appuis, prenez conscience de votre corps).

Inspirez tranquillement...

A la fin de cette inspiration, mobilisez le visage, les poings, les fessiers, les orteils progressivement.

Prenez quelques secondes afin de prendre conscience de cette mobilisation en surface et en profondeur dans votre corps.

Puis soufflez et relâchez à l'expire et de plus en plus à chaque expiration.

Recommencez 3 fois et évacuez un peu plus les tensions physiques ou psychiques à chaque expiration.

Sur le dernier mouvement de l'air, vous pouvez toujours associer une image, une odeur ou une couleur qui vous détend davantage, afin d'en imprégner les cellules de votre corps.

B. La "maîtrise et gérance des émotions" pour garder son calme

L'émotion, (du latin *motio* « action de mouvoir, mouvement ») est une expérience complexe, psychophysiologique de l'état d'esprit d'un individu lorsqu'il réagit aux influences biochimiques (interne) et environnementales (externe).

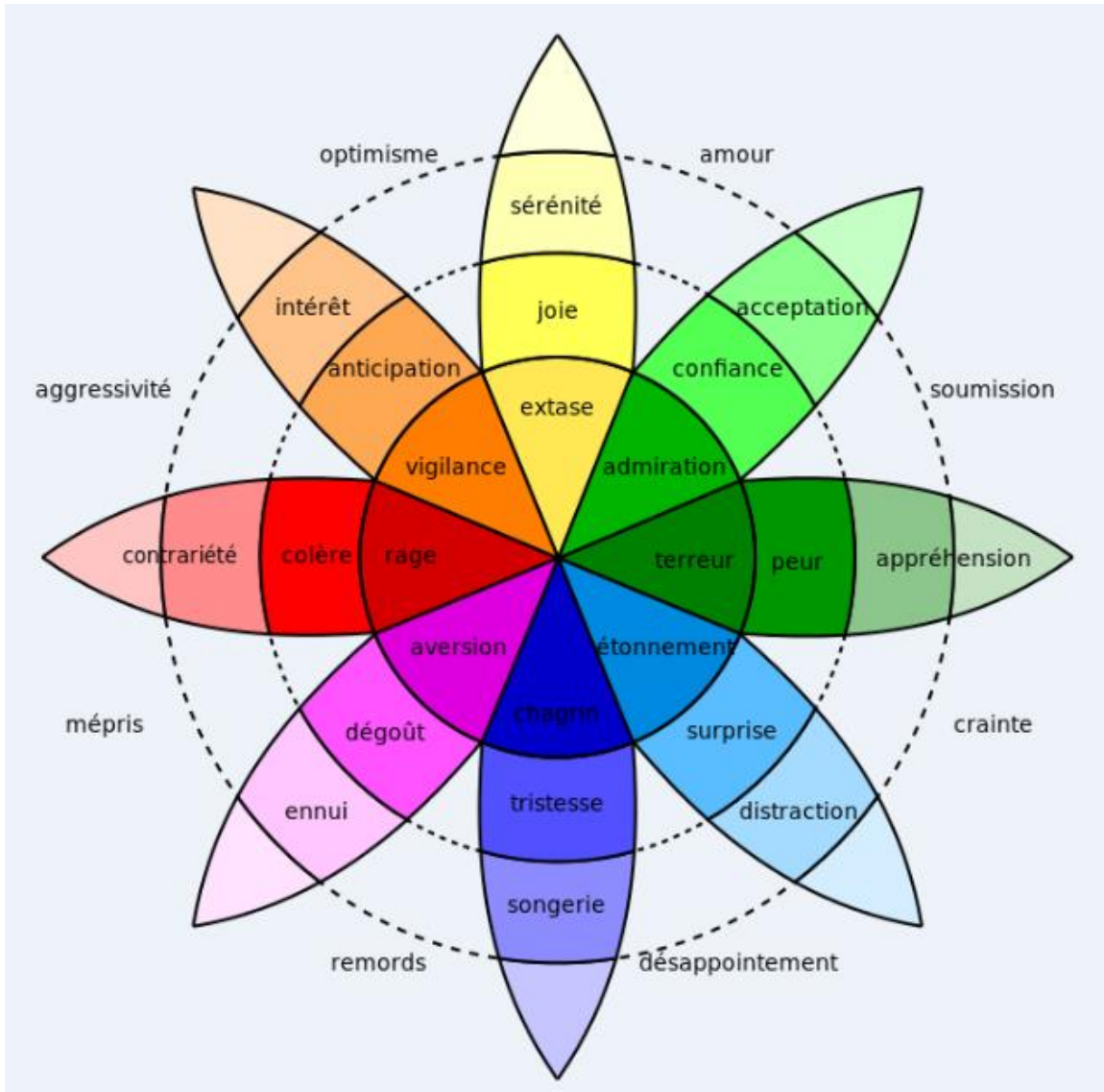
Chez les humains, l'émotion inclut fondamentalement « un comportement physiologique, des comportements expressifs et une conscience ». L'émotion est associée à l'humeur, au tempérament, à la personnalité et à la disposition ainsi qu'à la motivation. Le mot « émotion » provient du mot français « émouvoir ».

Il est basé sur le latin *emovere*, dont *e-* (variante de *ex-*) signifie « hors de » et *movere* signifie « mouvement ». Le terme lié « motivation » est également dérivé du mot *movere*.

Une classification non-définitive des émotions existe voir ci-dessous « *La Roue des émotions de Robert Plutchik* » (professeur et psychologue américain 1927-2006). Certaines catégorisations incluent les émotions « cognitives » et les émotions instinctives.

Il faut distinguer, entre l'émotion et les résultats d'émotions, principalement les expressions et les comportements émotionnels.

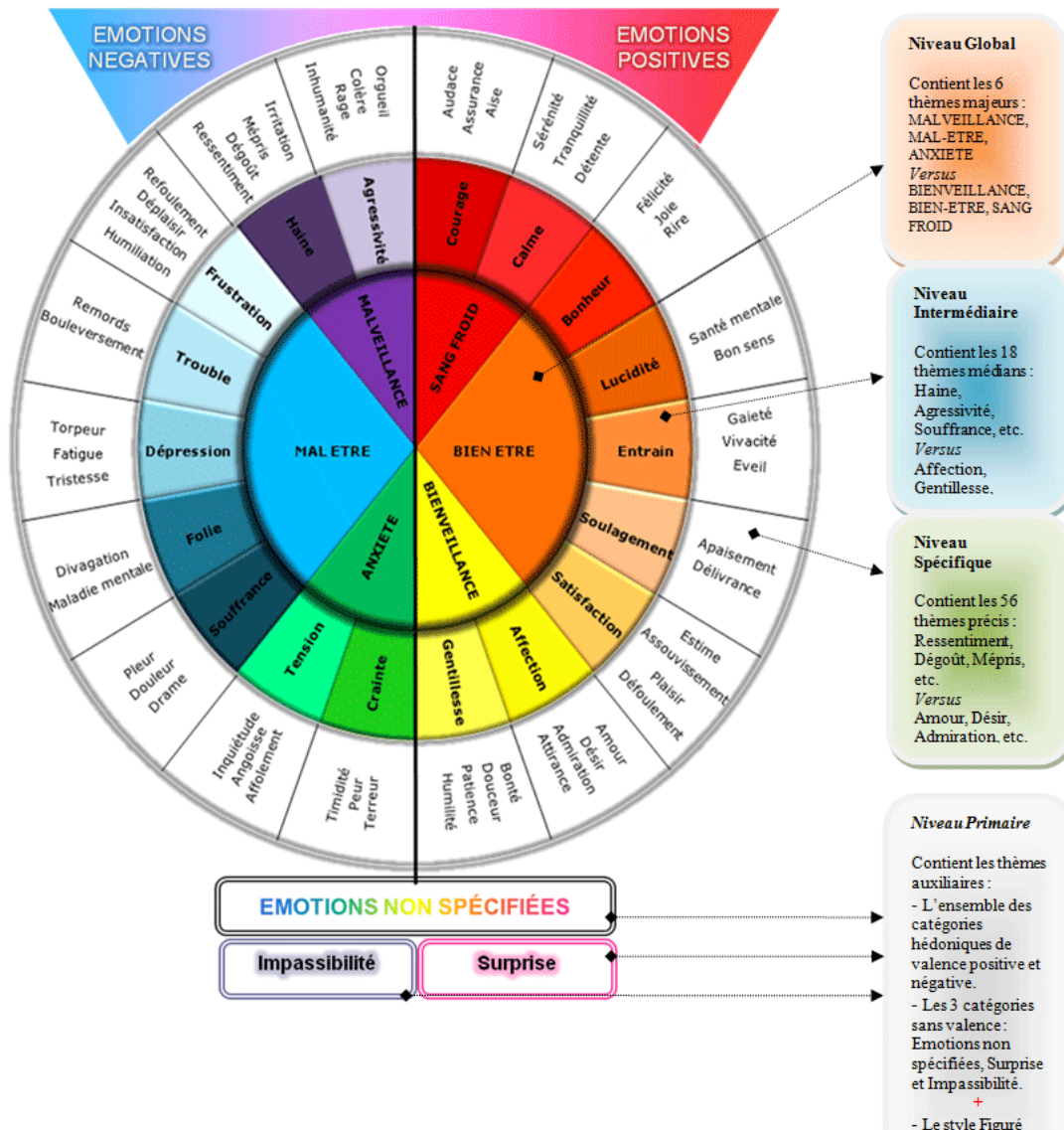
La roue des émotions de Plutchik, ci-après :



Chaque individu agit ou réagit généralement d'une manière déterminée par son état émotionnel, sa réponse se situant généralement dans l'un des axes de combattre- fuir-subir (pleurs, voire rire). Une émotion est une réaction psychologique et physique à une situation. Elle a d'abord une manifestation interne et génère une réaction extérieure. Elle est provoquée par la confrontation à une situation et à l'interprétation de la réalité.

En cela, une émotion est différente d'une sensation, laquelle est la conséquence physique directe (relation à la température, à la texture...). La sensation est directement associée à la perception sensorielle. La sensation est par conséquent physique.

Ci-après, une seconde roue des émotions un peu plus détaillée :



Concernant la différence entre émotion et sentiment, celle-ci réside dans le fait que le sentiment ne présente pas une manifestation réactionnelle. Néanmoins, une accumulation de sentiments peut générer des états émotionnels. L'émotion peut se définir comme une séquence de changements intervenant dans les cinq systèmes organiques (cognitif, psychophysique, moteur, dénotationnel, moniteur), de manière interdépendante et synchronisée en réponse à l'évaluation de la pertinence d'un stimulus externe ou interne par rapport à un intérêt central pour l'organisme.

Les émotions sont d'abord vécues dans notre corps. C'est le corps qui les exprime et les conserve même parfois, jusqu'à les refouler. Nous en avons « plein le dos », nous nous « faisons de la bile », nous avons « les reins solides » et pourtant nous nous « prenons la tête », nous nous « rongons les sangs » et nous nous « mettons la rate au court-bouillon »... La sagesse populaire nous rappelle que nos émotions se gardent dans la mémoire organique du corps.

Le mode de vie actuel, s'il renvoie de plus en plus vers le « bon sens », n'a pas encore remis véritablement en cause le fameux : « Mais arrête de t'écouter! ». Et puis un jour, nous sentons

que notre corps est tendu, mal en point, qu'il peut même nous trahir (rougissements intempestifs, tics, oppressions, perte d'équilibre, maladies de peau, fractures à répétition, douleurs chroniques...), et nous en ignorons la raison.

Dans notre corps, sont présentes des tensions que nous percevons à peine entre deux occupations. Ces tensions ont bien souvent pour origine les émotions. Ces émotions n'ont pas été perçues, entendues et comprises. Une émotion peut en cacher une autre, la colère peut cacher la peur (de l'inconnu par exemple), une émotion peut se confondre avec un sentiment, la honte peut cacher de la peur.

Une émotion a une utilité, elle nous parle, nous permet de comprendre, de « sentir » les aléas de la vie pour pouvoir y répondre. Alors recentrons-nous un peu sur nous-mêmes et soyons à l'écoute de notre corps afin de les entendre, de les identifier pour être bien dans sa sphère professionnelle et bien dans sa vie personnelle...

C. Les "signes de reconnaissances" pour se ressourcer

Les émotions les plus souvent vécues sont la peur, la colère, la tristesse et la joie. Les émotions ne doivent pas être refoulées car elles sont de formidables vecteurs d'énergie. S'il s'agit d'émotions perçues négativement (la colère par exemple), il faut apprendre à les évacuer, les « mettre au dehors », afin de libérer les tensions et les réactions que notre corps a générées pour les endiguer. Il faut apprendre à les vivre, à les extérioriser pour savoir les gérer. La Sophrologie apprend à canaliser ces énergies et à les utiliser autrement. La sophrologie propose différents exercices autour de l'identification des émotions, dans la reconnaissance de l'être. Puis, elle aide à trouver des solutions pour les organiser, vous amène à comprendre leur message, à savoir qu'en faire, où les mettre, les ranger et comment. Apprenez à vider votre espace, vos ruminations mentales (sur vos temps de pause) de tous les ressentis émotionnels qui parasitent votre corps. Apprenez à emplir votre espace, vos pensées au cours de vos temps de pause avec toute l'énergie des émotions positives, pour en utiliser la pleine puissance comme moteur de vie.

Afin de faire face aux difficultés rencontrées dans sa vie personnelle et professionnelle, avec des clients dit « difficiles », une mésentente au sein des collaborateurs par exemple, demande une grande adaptabilité à l'individu, ce qui peut entraîner l'émotion de la peur. Un employé ne doit pas laisser transparaître ses émotions de sa vie privée prendre le pas sur sa vie professionnelle et être capable de savoir les gérer et en prendre conscience afin de développer ses qualités d'empathie, de compréhension et d'acceptation. Nous pouvons donc rencontrer différentes émotions au cours du voyage existentiel pour apprendre à reconnaître l'Homme dans son entièreté.

La colère

En psychologie, la colère est considérée comme une émotion secondaire, une sous-émotion, suite à une blessure, un manque, une frustration. Elle est l'affirmation de sa personne et sert au maintien de son intégrité physique et psychique ou alors elle est l'affirmation d'une volonté personnelle plus ou moins altruiste. Une colère saine est sans jugement sur autrui. Parce qu'elle peut faire souffrir celui qui l'exprime, elle peut être considérée comme une passion

(reproche de la part d'un client, d'un PAX, d'un collègue, etc.).

La tristesse

C'est une douleur émotionnelle associée, ou caractérisée par des sentiments de désavantages, à une perte, au désespoir ou au chagrin. Un individu triste fait face à un état léthargique et se replie face aux autres. Le pleur est souvent une indication de la tristesse (si un client nous a fait une remarque désobligeante, en période de deuil...).

La peur

Elle est ressentie généralement en présence ou dans la perspective d'un danger ou d'une menace. En d'autres termes, la peur est une conséquence de l'analyse du danger et permet au sujet de le fuir ou de le combattre, également connue sous le terme "réponse combat-fuite". Par extension le terme peut aussi désigner l'appréhension liée à des situations déplaisantes ou à des animaux répugnants (claustrophobie, arachnophobie...).

Par ailleurs, la peur est générée par les comportements spécifiques de l'évitement et de la fuite, alors que l'anxiété est le résultat de menaces perçues comme étant incontrôlables ou inévitables.

Dans le domaine professionnel, l'émotion de la peur se traduira par la peur du conflit, peur de perdre son emploi, etc. La peur est un puissant agent stressant qui provoque des réactions physiologiques, organiques, sur le long terme. Elle peut entraîner entre autres, des tensions musculaires importantes ou une impuissance d'action... La peur est un processus irrationnel, d'origine inconsciente, une réaction automatique et répétée face à une situation.

Elle part souvent d'un événement fondateur que nous avons oublié, que nous croyons avoir dépassé, mais il y a, au fond de notre peur, un problème que nous n'avons pas réglé.

Cependant, la peur n'est pas que négative, elle peut en effet nous sauver de situations dangereuses. La peur peut même devenir un moteur pour agir si elle ne dépasse pas un certain seuil et qu'elle ne nous fait pas perdre tous nos moyens. On peut apprendre à apprivoiser ses peurs, ses appréhensions, qui proviennent d'un manque d'assurance par exemple. Un travail sur la gestion de nos peurs peut nous permettre de développer nos capacités d'adaptation face à certaines situations en nous aidant à mieux les vivre et à adopter les comportements appropriés. La confiance en soi est un sentiment essentiel pour se réaliser, relever des défis et déjouer ses peurs. Avoir confiance en soi, c'est faire preuve d'assurance, savoir prendre des risques mais dans une certaine sécurité, pour atteindre son but en se sentant suffisamment libre et en ayant la volonté de s'affirmer sans crainte ni arrogance.

Il est courant d'avoir peur par anticipation. C'est-à-dire qu'on appréhende, on imagine de manière subjective avec une facilité déconcertante que l'on ne va pas être à la hauteur. Ces appréhensions imaginaires créent du stress et de l'anxiété. L'anxiété est une perception négative de l'avenir, on envisage les événements avec inquiétude. Ceux sont nos pensées et notre imagination qui créent nos peurs et, ces peurs parasites nous empêchent d'être présents à ce que nous sommes en train de faire car nous sommes exclusivement préoccupés de ce qui peut

arriver!

Si nous ne sommes pas dans le présent, c'est que nous lisons les événements de notre vie à travers les prismes du passé ou du futur. Etre dans le présent, c'est se libérer des peurs du passé et des peurs du futur. La sophrologie peut aider à remplacer les peurs qui nous habitent par un espace de paix intérieure, de calme et de sérénité...

Par la visualisation, nous pouvons regarder ce qui se passe vraiment et envisager la situation dans sa réalité en lui associant le comportement adapté. Voir comment quelque chose d'autre est possible permet d'ancrer dans sa mémoire intérieure cette nouvelle réponse. De même que nous sommes capables de fabriquer nos peurs, nous sommes aussi capables de les dissoudre.

Toutes ces émotions qui parasitent notre mental nous font vivre une existence parallèle dominée par les peurs, les doutes, le manque de confiance. Ils font obstacle à notre épanouissement personnel et professionnel car plus nous craignons quelque chose, plus on a de chances de la voir ressurgir. La peur est souvent associée à une respiration rapide, haletante, à une crispation musculaire. Il nous faut donc retrouver le calme pour dissiper ces tensions et réussir à maîtriser nos émotions, en les canalisant.

La joie

C'est une émotion ou un sentiment de satisfaction spirituelle, plus ou moins durable, qui emplit la totalité de la conscience. Elle se rapproche de ce que forme le bonheur. Elle se distingue des satisfactions liées au corps (les plaisirs), qui n'affectent qu'une partie de la conscience.

Dans le milieu professionnel, nous la représenterons lors des réponses aux besoins et aux attentes de nos clients, de la satisfaction d'avoir contribué au bien-être de ces derniers lorsque l'on vous remercie...

Dans le cas de la joie, il est fortement recommandé non pas de l'évacuer mais plutôt de s'en imprégner, en la ressentant, en la vivant et en profitant des bienfaits de cette sensation pleinement... La joie est une ressource d'énergie positive très puissante.

La culpabilité

Le sentiment de culpabilité est une émotion relative à soi et/ou au groupe social (dont la famille) qui repose sur le sentiment justifié ou non, qu'on porte une responsabilité personnelle dans un événement fâcheux. Il se manifeste souvent par de l'angoisse et/ou une dépression et est fréquent lors d'un deuil comme l'a souligné Sigmund Freud.

Dans le milieu de l'entreprise, la culpabilité recouvre un ensemble d'émotions ressenties par le personnel car il est difficile de manquer des événements importants de sa vie privée (Noël, anniversaire, mariage, deuil, réunion de famille, Pâques...) et c'est cette sous-émotion qui pourra nous amener vers la colère et la non-acceptation de la situation. Partir au travail dans cet état émotionnel peut engendrer certaines irritations et risques inutiles et peut provoquer certaines frictions avec ses collaborateurs et clients.

Partir au travail de manière sereine et dans l'acceptation des aléas de la vie, en évitant tout conflit émotionnel et pensées négatives va nous permettre de passer une journée agréable. Lutter contre les émotions nous demande beaucoup... Les reconnaître et lâcher prise est une grande force.

Dès que la fatigue, l'irritabilité ou le stress se fait ressentir à bord de l'appareil, la pratique d'un sport régulier, d'exercices respiratoires, d'un bain ou encore la lecture peut favoriser la détente par l'évacuation de tensions nerveuses et musculaires. Ainsi, une simple douche peut devenir un moment de relaxation totale et peut provoquer un sentiment de bien-être permettant de s'apaiser mentalement, de se relâcher physiquement et émotionnellement.

Signe-signal !

Dès que vous sentez le stress vous envahir, faites votre signe-signal. Ce geste réflexe est associé à la visualisation de votre lieu-ressource. Ancré au niveau neuronal, ce signe-signal vous permettra de retrouver rapidement l'état de bien-être dans lequel vous plonge la relaxation. Choisissez un geste simple par exemple croiser le majeur sur l'index, mettre en contact la pulpe de l'index et celle du pouce, etc.

Inspirez par le nez et expirez par la bouche doucement tout au long de l'exercice.

Focalisez votre attention sur chaque partie du corps en partant du cuir chevelu vers les pieds, et dites intérieurement ces phrases : « je relaxe mon cuir chevelu...je relaxe mon visage...je relaxe mes yeux...je relaxe ma mâchoire...je relaxe mon cou...je relaxe mes épaules...je relaxe mes bras, mes avant-bras et mes mains...je relaxe ma poitrine...je relaxe mon ventre...je relaxe mon bassin....mes cuisses...mes genoux...mes mollets...mes pieds... ».

Ensuite, effectuez le geste que vous avez choisi, en étant pleinement conscient de votre état de détente, de calme et de sérénité. Le geste sera désormais associé à cet état de grande relaxation, et il deviendra « un geste réflexe ». Accompagnez ce geste d'une phrase apaisante comme : « Je suis calme... », « Je me sens en paix... », « Je me sens parfaitement calme et détendu... », que vous vous répéterez mentalement. Cette phrase va ancrer votre signe-signal de relaxation en vous.

Il vous suffira de refaire ce geste, à n'importe quel moment de la journée, pour retrouver instantanément les sensations de bien-être que vous éprouviez pendant la détente complète. Il s'agit ici d'associer la relaxation avec un geste physique ou une image qui vous procure un sentiment positif immédiat.

D. Le « journal de bord » pour suivre son évolution personnelle

Afin d'apprécier les bienfaits de votre séance, vous pouvez tenir votre journal de bord en indiquant votre météo interne.

Suite à votre élargissement de conscience et au terme de votre relaxation, découvrez les phénomènes corporels perçus, par exemple, une chaleur agréable au niveau du plexus solaire 7, des fourmillements dans les doigts 6, une douleur dans le genou droit 3, des picotements dans les orteils 6...

Majorez la note, selon le degré d'intensité, et la nouveauté des sensations perçues, de 0 jusqu'à 10.

Perceptions nulles : 0.

Ressentis d'intensité maximale : 10.

Objectif professionnel n°1 :

.....

.....

.....

Objectif personnel n°2 :

.....

.....

.....

Objectif simultané n°3 :

.....

.....

.....

Mon journal de bord	Séance du .././....	Note /10	Séance du .././....	Note /10	Séance du .././....	Note /10	Séance du .././....	Note /10	Séance du .././....	Note /10	Bilan
Dé détente physique											
Dé détente mentale											
Bien-être, calme											
Respiration											
Concentration											
Mémoire											
Sensations positives											
Stress, tensions											
Agacement											
« Contrôle » émotionnel											
Sommeil											
Fatigue											
Etat général											
Sensations neutres ou moins positives											
Phéno-description : ressentis (picotements...), perceptions (chaleur...), sensations corporelles, émotions, sentiments etc.											

3/ Sortir de la passivité et agir positivement

Parfois, les émotions peuvent entraver le bon déroulement de sa journée de travail. C'est pourquoi il est important de se mettre à leur écoute car cela peut nous aider à grandir. Nos émotions viennent de notre enfant intérieur, qui est constitué par la somme des expériences vécues dans notre plus jeune âge. Sans le savoir, nous portons souvent une blessure fondamentale comme la blessure de l'injustice, de la trahison, du rejet, de l'abandon ou de l'humiliation qui est souvent à la base de la personnalité égotique.

A. "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire

Afin d'imprégner les cellules de notre corps ainsi que notre mental, la visualisation et la projection de nous même va permettre d'entrer dans l'action sans stress négatif.

La formation de sophrologie « antistress et gestion du conflit » permet par le biais de l'imagerie mentale d'améliorer et de conditionner les participants lors des exercices pratiques. Le conditionnement des salariés, se fera dans un premier temps, avec le vécu du schéma corporel par le biais de la pratique physique, etc. Dans un second temps, par le biais de l'imagerie mentale, ce qui va permettre de se projeter en situation et d'entrer dans l'action, car je vous rappelle que notre cerveau ne fait pas de différence entre le réel et l'imaginaire vécu.

Suite à cet enseignement et au fil de répétition des procédés vivantiels de la part des employés, ces derniers seront plus aptes et plus confiants dans le déroulement et la mise en place de leur journée de travail. En effet, en passant chaque étape de visualisation au ralenti, le personnel sera en mesure de décortiquer ses ressentis, émotions et blocages émotionnels.

Afin de palier certains blocages, et pour éviter de rester immobile, stressé, et de ressentir des sensations physiques gênantes ou non-souhaitées, cette méthode va nous permettre de les apprivoiser.

Alors le personnel sera capable d'identifier ses émotions, ses tensions, ses blocages afin de prendre la bonne décision et d'effectuer sa mission professionnelle sans débordements émotionnels négatifs ou néfastes afin de mener à bien toutes autres actions.

Notre réaction et action dans une atmosphère de confiance et de calme sera primordiale pour la fidélisation de la clientèle, esprit et cohésion d'équipe, etc.

Il est possible de se visualiser et de se projeter mentalement concernant notre emploi au sein de l'entreprise. Au moyen de l'imagerie mentale, et en passant l'action au ralenti, le participant s'imprégnera de toutes les sensations et émotions perçues lors de l'entraînement sophrologique. En connaissant mieux ses réactions et actions, en les visualisant, en les acceptants et en les vivants, ce dernier sera capable de réagir et ainsi de passer à l'action dans le moment présent sans blocages.

Le fait d'investir et d'habiter son corps, nous permettra de nous en servir comme d'un outil afin d'entrer dans l'action au moment présent, sans stress néfaste. Cela permet d'accroître nos capacités et de puiser dans nos ressources internes.

La sophrologie va permettre par le biais de l'imagerie mentale et de notre propre projection mentale de comprendre, de vivre l'action, de s'en imprégner et d'en ressentir les sensations dans notre corps.

Notre corps ou notre esprit peut subir certaines épreuves tout au long de la journée, et cela peut se ressentir dans l'application des tâches de travail au quotidien et chez chacun.

Le souffle de détente !

Une autre technique qui peut devenir un automatisme. Sur le même principe de diffusion, imaginez que chaque expiration est comme un souffle de détente à l'intérieur, il relâche profondément votre corps, de la tête aux pieds.

***En spare :** vous pouvez mettre une intention sur votre souffle de détente pour varier la technique en imaginant que celui-ci régénère votre peau, vos muscles, vos os, vos cellules ou choisir de colorer, illuminer votre souffle.*

Le sablier !

Vous vous installez confortablement et vous fermez les yeux. Prenez conscience de la forme de votre corps, de votre respiration, de vos pieds ancrés au sol : votre visage relâché, conscience de la nuque et des muscles du cou relâchés, conscience de la forme de vos épaules et des bras relâchés, des avant-bras et des mains jusqu'au bout des doigts relâchés complètement, conscience de la forme de votre thorax, de votre dos détendu.

Relâchez la partie basse de votre corps : votre ventre, votre bassin, vos jambes, vos pieds jusqu'au bout de vos orteils. Et maintenant l'ensemble de votre corps est relâché.

A chaque expiration vous vous laissez aller au bord du sommeil, relâchez totalement votre corps et laissez aller votre cerveau. Vous prenez conscience de la forme de votre corps relâché, conscience de l'équilibre de votre corps, de sa respiration. Vous laissez venir un mot, une image qui vous apporte la sensation de calme, de paix, d'harmonie, de détente, de sérénité. A chaque expiration synchronisée, ce mot, cette image vous donne cette sensation d'harmonie. A chaque expiration, prononcez un mot mentalement : calme, détente, récupérateur, paisible, plénitude.

Percevez pleinement cette sensation de calme, de plénitude. Imaginez-vous le moment du coucher. Vous vous sentez heureuse et comblée par votre journée qui vient de se dérouler (vos collaborateurs souriants, l'amabilité des clients, etc.). Vous détaillez vos habitudes, en vous déshabillant afin de vous préparer à aller dormir, en allant aux toilettes, en se lavant les dents, en éteignant la lumière vous imaginez votre endormissement.

Synchroniser un mot de calme (relaxation, harmonie, sérénité...) sur chaque expiration et imaginez vous en train de vous endormir.

Vous imaginez que pendant la nuit le négatif va être expulsé par votre sommeil à travers vos expirations. Pendant la nuit, vous synchronisez, pensée-respiration et vous allez organiser mentalement votre réveil après une bonne nuit...

L'heure du réveil, les conditions du réveil, un réveil de bon pied, reposé, l'envie de vous réveiller, le moment du petit déjeuner vont vous permettre de passer une bonne journée et d'aller travailler en toute sérénité et confiance.

Vous imaginez et associez une pensée positive ou une sensation de plénitude sur le déroulement de votre journée et vous vous en imprégnez, vous l'intégrez à tout votre être. Maintenant, vous vous préparez à faire votre reprise mentale et physique, vous activez vos trois capacités, de confiance, d'harmonie et d'estime. Vous prenez le temps de ressentir et de vivre ces sensations et vous ferez votre désophronisation à votre rythme quand vous le souhaitez par trois respirations profondes.

Reprenez conscience au fur et à mesure en bougeant vos orteils, vos pieds, vos jambes, votre bassin, votre ventre, votre thorax, votre dos, vos avants-bras, vos bras, vos épaules, votre nuque, votre tête ainsi que votre visage, remuez vos doigts, vos orteils et les muscles de votre visage. Vous vous étirez avant d'ouvrir les yeux et reprendre contact avec ce qui vous entoure.

Vous revenez ici et maintenant dans un climat de détente, de confiance, d'harmonie et de bienveillance.

Le bâilleur !

Allongé dans votre lit, dans l'inspire ouvrir grand la bouche jusqu'à provoquer des bâillements.

Recommencez et inspirez à nouveau la bouche grande ouverte jusqu'à l'arrivée de relaxants bâillements. Bâillez autant de fois que vous le pouvez.

Soi !

Allongé dans votre lit. A chaque expiration sentez et imaginez votre corps se déposer et s'enfoncer dans le matelas. Commencez par l'arrière de la tête, les épaules, les coudes, les mains, les omoplates puis le dos jusqu'aux pieds.

Recommencez plusieurs fois jusqu'à sentir votre corps un peu plus lourd ou léger sur votre matelas. Vous pouvez aussi entourer votre corps d'une lumière ou d'une couleur qui vous rassure, vous apaise.

L'endormi !

Allongé sur le dos dans votre lit, posez vos mains bien en contact sur votre ventre.

Mettez votre attention sous la paume de vos mains.

Prenez conscience et captez le mouvement de l'inspire et de l'expire.

Gardez l'attention présente dans la paume de vos mains et accompagnez le mouvement de respiration (faites venir à vous un sentiment de douceur, de bienveillance...).

Accueillez les sensations, les phénomènes ainsi que tous les ressentis au plus profond de votre appareil corporel, dans une atmosphère de non-jugement.

Il faut également souligner que chaque personne, à son niveau, est soumise à diverses émotions

au quotidien et que cela peut influencer dans l'application des tâches de travail. Cette pratique vous aide à la concentration, tout en proposant l'attention consciente ainsi que l'accès aux portes du sommeil réparateur et récupérateur.

B. Les "positions de perception" pour prendre de la distance

Les émotions et sous-émotions sont des systèmes de défense, d'urgence, lorsqu'un besoin vital est insatisfait. Elles correspondent à trois types de réaction : la fuite, la lutte ou le repli. Impossible de prendre du recul, d'imaginer une réponse claire et mesurée, car pour nous alerter sur ce manque et nous pousser à réagir, notre cerveau reptilien nous mobilise entièrement tant que nous ne comblons pas ce besoin. C'est, pour lui, une question de survie. Au fur et à mesure, si nous n'y prenons pas garde, une grande souffrance psychique en découlera, puisqu'il nous assaillira d'émotions jusqu'à ce que nous l'écoutions car épuisé de lutter.

Pour avoir une parole juste... Commençons donc par nous taire. C'est la seule manière de reconnaître ce qui nous agite, de remettre de la conscience dans l'emballement des émotions.

Respirons pour faire baisser la pression et profitons-en pour distinguer les faits de notre réaction, en nous interdisant d'en faire porter la responsabilité à notre interlocuteur.

Face à une situation qui nous déstabilise, nos émotions, mêmes si elles paraissent tordues ou agressives, sont toujours significatives et justes... mais égocentrées.

Elles agissent sur nous comme un diktat, nous les imposons de la même façon à notre interlocuteur, que nous prenons alors en otage. Nous nous croyons en légitime défense... alors que notre interlocuteur fait les yeux ronds, dépassé, ne comprenant rien à notre discours.

A chaud, il ne s'agit pas de comprendre pourquoi nous réagissons ainsi, mais de nous rassurer. Le fait de s'appuyer sur le mouvement des arbres par la fenêtre, identifier une couleur, un geste de soutien, ou baisser les yeux entre deux phrases pour reprendre contact avec nos idées peut aider à retrouver confiance et ainsi à ne pas avoir peur de se sentir dépassé ou impuissant face à une situation imprévue.

A froid, valorisons notre émotion, parce qu'elle fait bouillonner notre imagination, c'est l'état défensif le plus créatif. En l'acceptant comme un atout, nous nourrissons une sécurité intérieure pour, plus tard, prendre la parole sans trembler ou entrer dans l'action en toute confiance et sécurité.

Pour transmettre vos messages ou informations, il faut apprendre à vous exprimer clairement, vous exprimer sans peur, sans stress parasite, sans reproches, et sans la crainte d'être jugé.

Les émotions non exprimées sont de puissants agents de stress qui, sur la durée, créent des désordres organiques, des inflammations, voire des lésions. Lorsque l'on garde en soi une contrariété trop longtemps, elle s'enkyste en nous. Quels que soient les sentiments, les craintes, les peurs qui vous habitent, exprimez-les sans blesser votre interlocuteur, sinon il se bloquera et se renfermera à son tour.

Exprimez-vous avec clarté et sérénité, de façon courtoise, pour que votre propos soit bien capté. N'oubliez jamais que vos messages doivent être transmis dans le calme. Si vous mettez votre interlocuteur sous pression, vous introduisez du stress dans votre échange car nos vibrations, nos intentions, sont communicatives, même si nous n'en avons pas forcément conscience. Dans ce cas, vos messages courent le risque d'être mal reçus ou mal interprétés.

Voici un exercice de respiration : **le souffle de l'équilibre !** :

Quand vous sentez que l'émotion en vous est trop forte, isolez-vous et asseyez-vous les pieds bien ancrés au sol. Petit à petit, allongez le temps de l'expiration et inspirez naturellement. Soyez pleinement dans cet expirer, dans ce souffle qui vous traverse et laissez aller au fur et à mesure les excès. Continuez jusqu'à sentir le calme retrouvé.

III. L'application essentielle auprès du Personnel

Son but premier est de dynamiser de façon positive les qualités et les ressources de la personne en élargissant le cadre de sa conscience ordinaire, et permet de développer de meilleures capacités d'adaptation aux différentes situations vécues et à vivre, de renforcer les structures de la personnalité, et enfin de dynamiser les qualités et ressources de l'individu.

La sophrologie va vous donner les outils nécessaires afin d'intégrer des techniques améliorant le quotidien, découvrir, canaliser et gérer l'énergie personnelle, se recentrer, gérer le mauvais stress... La sophrologie présente un caractère pédagogique, social et préventif qui s'adresse à chacun.

En apprenant à développer la confiance et l'estime de soi, améliorer le côté relationnel, développer la concentration, retrouver calme et paix intérieure, apprendre à se détendre et à se libérer de tensions nerveuses et musculaires, vous serez en mesure de faire face aux situations dites « anormales » au sein de votre environnement de travail.

Face au stress, au manque de confiance en soi, aux problèmes de la vie quotidienne à la vie professionnelle, la sophrologie vous accompagnera tout au long de cette formation pour retrouver un bien-être et une harmonie totale entre vie privée et professionnelle afin d'éliminer toutes appréhensions personnelles ou professionnelles. Pour évoluer humainement et prendre conscience de ce nouvel-être dans un climat de bienveillance, de confiance et de sécurité.

De nos jours, les entreprises demandent aux employés de mobiliser de plus en plus de ressources physiques et positives intérieures.

La sophrologie au sein des entreprises consent à développer une efficacité dans l'action, créativité de l'individu, les performances de productivité avec un champ de vision plus étendu et en toute confiance.

La sophrologie va amener à percevoir instantanément ce qui se passe en nous lors d'une situation bien précise. Dans le but de prendre la meilleure décision dans un temps imparti en éliminant le mauvais stress et en filtrant toutes les données utiles sans pensées parasites, tant extérieures qu'intérieures. Suite à cette formation sophrologique « Gestion du stress et du conflit », le professionnel va accroître ses capacités profondes, qui seront réactivées comme le

calme, la confiance, la concentration, l'empathie, l'endurance, la perception et ainsi lui permettre d'aller sur son lieu de travail plus sereinement, plus confiant et disponible.

Elle utilise pour cela des techniques préparatoires, immédiates et rétroactives. Les premières vont au fur et à mesure transformer les capacités profondes à agir, les secondes vont être utilisées comme des outils, au moment même où l'on en aura le plus besoin, les dernières permettront de réaliser des débriefings et d'analyser nos actions et réactions pour permettre l'imprégnation de moments agréables lors de la journée de travail.

4/ Comment sortir d'une zone de conflit

Une émotion peut provoquer une réaction intense sur le corps, un bouleversement physiologique qui intéresse tous nos systèmes : circulatoire, respiratoire, digestif et glandulaire. Parmi les manifestations physiques des émotions, on peut noter une accélération du rythme cardiaque, une variation de la respiration, des rougissements ou au contraire une pâleur intense, un dessèchement de la bouche, une modification de l'appétit, des frissons, des tremblements, une sudation excessive, etc. Des émotions intenses et prolongées épuisent les défenses de l'organisme et peuvent être à l'origine de troubles profonds, voire de dysfonctionnements graves.

Pourtant, malgré toute sa violence en apparence, l'expression de nos émotions est importante car l'émotion est une énergie, une force. Culturellement, nous avons été conditionnés pour cacher nos émotions, être en permanence dans le contrôle de soi, la maîtrise des sentiments qui nous animent, comme un gage que nous contrôlons notre vie.

Alors qu'en faites-vous accueillir ses émotions, les reconnaître, les accepter permet de ne pas les laisser nous déborder, de ne pas les laisser non plus grossir. Lorsque la colère est réprimée trop longtemps, elle devient de la rage. La peur peut évoluer vers la panique, la tristesse vers le désespoir, etc.

Reconnaître nos émotions nous offre aussi le moyen de nous connaître, de savoir ce qui nous tient à cœur, ce qui nous blesse, ce que nous aimons, ce que nous n'aimons pas. Être dans l'instant présent est un moyen sûr pour vivre dans la sérénité, la confiance absolue.

Débarquement immédiat !

Installez-vous en position assise et respirez calmement par le ventre. Relâchez tous les muscles du corps de la tête aux pieds. Prenez conscience de la vie qui est en vous en ce moment. Conscience de votre respiration calme et régulière qui assure une parfaite oxygénation de vos cellules. Conscience de votre cœur qui bat. Et répétez en vous-même : « Je suis dans la certitude absolue qu'il m'arrive toujours le meilleur pour moi...et pour les autres ».

Amerrissage !

Concentrez-vous sur votre respiration en maintenant votre attention sur votre inspiration et votre expiration. A chaque inspiration et expiration, sentez comme votre abdomen se détend puis se contracte légèrement. Imaginez qu'au firmament coule une source d'eau, fraîche et cristalline. Vous pouvez vous désaltérer à cette source.

Sentez l'eau pénétrer dans chaque cellule de votre corps à mesure que vous la buvez, sentez vos peurs s'évacuer dans l'eau. L'eau a des vertus magiques. Elle s'infiltrer là où votre corps en a le plus besoin. Elle vous apaise, vous purifie. Elle élimine vos peurs, vos toxines, irrigue votre corps du haut de la tête jusqu'au bout des pieds. Elle vous débarrasse de tous les regrets, les erreurs, les doutes. Laissez cette source vous inonder de bonheur et sentez-la couler sur toutes les parties de votre corps. Cette source est une source de vie. C'est aussi une source d'inspiration, de confiance. Elle vous rend plus créatif, plus confiant. Elle irrigue votre cerveau et rend vos pensées plus sereines et claires.

Décollage imminent !

Respirez calmement en gonflant le ventre.

Puis expirez en soufflant profondément et en imaginant que vos peurs sortent de votre corps à chaque expiration. A présent, posez votre main sur votre plexus solaire, au creux de l'estomac.

Inspirez par le nez, imaginez que vos peurs se situent maintenant sous votre main. Vous prélevez cette grosse batterie de peurs sur le temps d'apnée. Expirez par la bouche, puis, en soufflant, projetez votre main loin devant vous pour extirper vos peurs de votre corps et de votre mental ainsi que de votre champ de conscience.

A. Le comportement à adopter : l'assertivité

Savoir communiquer, c'est émettre et recevoir des informations, c'est mettre en commun ces informations et les faire comprendre et les rendre intelligibles aux autres. Mais nous avons souvent du mal à nous entendre, à nous comprendre, à cause des messages parasites liés à nos peurs, nos préoccupations, nos jugements préconçus. Ces pensées brouillent le message originel et sont à l'origine des malentendus.

Afin de remédier à ces problèmes de communication, l'écoute active est la base d'une communication harmonieuse et permet ainsi d'éviter les erreurs dites humaines ou les conflits sous fort état de stress.

Afin de pouvoir écouter et donc recevoir le message de l'autre, il est important de savoir se rendre disponible en faisant le calme en nous pour créer un espace vierge libre de tout à priori, de toute arrière-pensée susceptible de brouiller notre réceptivité. L'assertivité désigne l'aptitude à exprimer des idées, des opinions sans violence verbale, ni confrontation. *Etre une personne assertive se définit par un comportement, une attitude ou une posture d'affirmation de soi tout en respectant l'autre. S'adresser à autrui sans colère, sans jugement, sans agressivité ni culpabilité, dans la sphère du respect mutuel.*

Je vous propose un exercice de méditation en provenance de l'écoute active : L'écouteur ! :

Installez-vous dans un endroit calme, au milieu de la nature si possible.

Respirez calmement, profondément.

Fermez les yeux, captez les sons qui vous entourent, concentrez-vous sur ces sonorités qui vont et viennent, naissent et disparaissent.

Ecoutez le silence et tous les sons qui maintenant se fondent en lui.

N'émettez pas de jugement, ne laissez pas votre cerveau « pensouiller ».

Cette méditation procure le calme et accroît votre capacité d'écoute, donc votre capacité à relater des faits ou informations primordiales pour le développement de l'entreprise dans la prise de considération d'autrui. Grâce à ce silence interne, il est possible de répondre à son interlocuteur sans réagir sur le coup des émotions, mais avec l'aptitude de l'intelligence émotionnelle. *Alors, déposez vos valises, soufflez et décollez !*

B. Susciter les attitudes assertives « savoir et être »

La communication est l'action de communiquer, d'établir une relation avec autrui, de transmettre quelque chose à quelqu'un. Elle peut aussi désigner l'ensemble des moyens et techniques permettant la diffusion d'un message (PA, interphone, mégaphone) auprès d'une audience plus ou moins vaste et hétérogène ou l'action pour quelqu'un ou une organisation d'informer et de promouvoir son activité auprès d'autrui, d'entretenir son image, par tout procédé médiatique. Les sciences de l'information et de la communication proposent une approche de la communication centrée sur la transmission d'informations. Dans ce cadre, la communication dans le domaine professionnel est primordiale et capitale. Plusieurs termes peuvent se cacher sous le concept d'imagerie mentale (visualisation, pratique mentale, répétition mentale). Dans tous les cas, l'imagerie est le fait d'utiliser tous les sens pour créer et reproduire une expérience dans son esprit. Notre cerveau ne fait pas complètement la différence entre le réel et l'imaginaire. C'est notre cerveau rationnel qui analyse et qui pose une logique qu'il perçoit comme réel. Notre cerveau émotionnel, le cerveau limbique, ainsi que notre cerveau reptilien, ne font pas cette distinction.

D'ailleurs, si vous repensez à quelque chose qui vous a été agréable, vous ressentez généralement assez vite une sensation agréable. Le corps réagit. Avec cette habilité d'imagination et les yeux fermés vous pouvez par exemple vous imaginer un gâteau, sa forme, sa couleur (visuel), son odeur en le sortant du four (olfactif), le croquer (kinesthésique), entendre son craquement (auditif) et ressentir son goût (gustatif) sans que ce gâteau soit ici devant vous et sans les kilos sur les hanches. Nous savons que nous avons tendance à apprendre par mimétisme. Lorsque nous nous imaginons meilleur dans une activité physique, très souvent on est meilleur après. De plus, pour le personnel qui ne maîtrise pas leur imaginaire, quand on prévoit mentalement une erreur dans un geste, elle a de nombreuses chances d'avoir lieu durant l'exécution. La découverte des neurones miroirs permet d'expliquer ce processus. Ces neurones s'activent dans le cerveau lorsque nous voyons se réaliser la même action quand nous faisons nous-mêmes cette action. De plus, ce phénomène s'étend à l'observation d'un tiers exécutant une action physique. Autrement dit, le seul fait d'observer quelqu'un faire un geste augmente dans notre cerveau l'activité des régions que nous activons normalement quand nous faisons ce geste. Vous imaginez vous-même en train de faire l'action, active les zones du cerveau mises en jeu durant l'action réelle. Voir quelqu'un d'autre réaliser une action permet une activation de votre cerveau pour tendre vers la même réalisation.

Par conséquent, en suscitant un comportement assertif par l'estime, l'affirmation et la confiance de soi ainsi que le respect, il est possible d'échanger avec son interlocuteur de manière plus sereine. L'imagerie mentale est par nature une modification de la conscience pour prévoir une action ayant pour but de développer la qualité de l'assertivité. La pratique permet alors de reproduire des expériences passées, mais aussi d'en créer de nouvelles qui n'ont jamais

appartenu au passé. Dès que nous utilisons nos sens liés à notre imaginaire, nous créons une véritable passerelle dans notre esprit, vers le « monde réel ».

L'homme a la possibilité de se projeter dans son imaginaire sous deux perspectives :

- Dans son propre corps, lorsque nous voyons les événements à travers nos propres yeux, comme ci nous y étions, nous utilisons une perspective interne, appelée « associée ». Cette forme d'imagerie sollicite davantage les sensations kinesthésiques du corps.
- En se voyant faire, comme en étant spectateur de soi-même. Dans cette perspective externe, appelée « dissocié », nous nous imaginons comme ci nous nous regardions en vidéo.

Utilisez tous vos sens, passez de la position « associée » à « dissociée » pour affiner votre visualisation. En jouant sur la vitesse de visualisation, nous estompons la différence entre la performance imaginée et la performance réelle. Prendre conscience de la manière dont nous nous projetons mentalement peut devenir un atout majeur dans le conditionnement des employés. Le lien entre l'imaginaire et la performance apparaît comme étant un des premiers schémas d'action motrice envisagée par le cerveau.

Pourquoi ne pas vous imaginer vous préparer à partir au travail, vous habiller, vous enfilez votre uniforme qui vous rend confiant et disponible pour votre clientèle, etc. et vous pouvez ajouter d'autres qualités qui amélioreront votre préparation mentale. Testez...

Je vous propose ci-dessous, quelques exercices afin d'améliorer la confiance ou comment éveiller la confiance en Soi.

Mes qualités !

Se déployer. Choisissez une qualité que vous aimeriez améliorer. Dans un moment calme pour vous, fermez les yeux et voyez-vous avec cette qualité dans une situation où vous en avez besoin, réelle ou imaginaire. Respirez pleinement cette situation, ou plutôt vous dans cette situation avec cette qualité. Soyez heureux de ce petit plus activé.

En spare : *s'il vous est difficile dans un premier temps de vous visualiser, commencez par les affirmations positives d'Emile Coué... « Je suis confiant(e)...; Je suis bienveillante(e)... ; Je suis à l'écoute des autres »...*

Réussite !

Retrouvez les mouvements de votre vie où vous avez réussi quelque chose. Voyez-vous dans ce moment de réussite avec toutes les sensations et sentiments agréables que cela vous procure. Respirez pleinement comme si c'était ici et maintenant.

En spare : *vous pouvez penser tout simplement à un repas que vous avez organisé, un cadeau ou un moment privilégié que vous vous êtes offert, un moment où vous avez pu vous exprimer de façon bienveillante et respectueuse.... Mais aussi un examen réussi, une activité que vous avez menée à terme. La liste peut être longue !*

Le confiant !

Se pratique debout où sur une chaise (pieds ancrés au sol, mains sur les cuisses, dos droit pas collé au dossier). Portez son attention sur son corps et sa respiration. Inspirez et faites une tension ou extension de votre corps, bloquer, prenez conscience de votre corps tendu et relâché.

Vous pouvez faire entrer et associer une qualité ou une phrase positive à votre sujet sur l'instant. A l'expiration bien relâché le corps et évacuer les tensions. A faire 3 fois.

Le chêne !

A réciter comme si c'était une douce poésie...

Imaginez que vous êtes dans une prairie ensoleillée, devant un arbre magnifique, un grand chêne, qui dégage une impression de solidité, de stabilité, un large tronc, des racines profondément enfouie dans le sol, et un feuillage magnifique, verdoyant, épanouie sous le soleil, vous admirez ce chêne, vous le voyez parfaitement, et vous imaginez être maintenant comme à l' image de ce chêne, debout, bien ancré, bien enraciné au sol, colonne droite, tête étiré vers le haut, vous écartez un peu les bras, un peu les doigts, en écartant les bras du corps légèrement et les doigts.

Nous avons la sensation que se sont les branches et les branchettes de l'arbre, en inspirant nous attirons comme l'énergie de la terre dans les jambes jusqu'au thorax dans l'inspiration comme une énergie lumineuse qui monte avec la sensation d'être comme renforcé, dynamisé de l'intérieur et stable, à l'image de l'arbre, nous restons en l'inspire petit temps d'apnée ou nous gardons l'air, nous restons en contact avec cette énergie, cette force intérieure, puis en expirant nous laissons descendre cette énergie.

Cette lumière dans les épaules, les bras en expulsant par les mains tout ce qu'il nous gêne, par le bout des doigts, tout ce qu'il nous dérange, l'énergie descend dans les mains, dans les doigts comme des rayons de lumière énergie qui émanent du bout des doigts et nous sentons cette grande force en nous, nous continuons, rester en contact avec cette énergie maintenant en respiration libre, les bras se rabaisser, pause d'intégration pendant laquelle nous écoutons l'énergie, la force, la confiance qui circule en nous.

Respirer ces sensations agréables, intensifier les et éliminer celle qui nous paraissent négatives en les dirigeant vers le bas, vers les pieds, en imaginant que nous les expulsions par le sol avec une expiration profonde, dans une sensation de libération, d'une grande légèreté.

Le bonjour au soleil !

Imaginons un grand soleil dans le ciel, un grand soleil bienveillant, lumineux et nous allons inspirer en levant les paumes des mains, en levant le visage vers ce soleil, en recevant et en accueillant sa chaleur, son énergie, sa force, toute sa vitalité pendant l'inspiration et nous expirons en laissant retomber les mains doucement vers le bas, puis plusieurs fois nous remontons avec l' inspiration en accueillant chaque fois un peu plus la lumière, la chaleur, le bien-être que nous procure ce soleil et en expirant nous laissons doucement redescendre les mains vers le bas avec la sensation de laisser intégrer dans tout notre corps cette lumière, cette chaleur, et ce bien-être, continuez encore quelques instants ce mouvement de l'inspiration, le

visage, les bras levés, puis l'expiration très douce, très calme.

Nous avons terminé, nous resterons sur la pause d'intégration en appréciant bien la détente du corps, la libération des tensions, en prenant conscience de notre respiration calme, profonde et en savourant ce moment que nous nous accordons.

Le Sophro-Yoga !

C'est de la relaxation dynamique !

Faites d'abord des respirations abdominales et une détente de tous vos muscles.

Debout, les pieds écartés, joignez les mains au niveau de la poitrine, les bras à l'horizontale. Inspirez, levez les bras en l'air, retenez le souffle, étirez, prenez conscience de l'étirement de votre corps.

Expirez, ramenez les mains à votre poitrine.

Inspirez, prenez conscience de votre corps qui s'étire, qui monte vers le ciel. Expirez, ramenez les mains au niveau de la poitrine.

Prenez le temps, ressentez le mouvement. Répétez trois fois cette série.

Maintenant, prenez conscience des différentes parties du corps qui viennent de travailler. Offrez-vous un temps de récupération. Puis inspirez à nouveau, les pieds bien ancrés. Les mains jointes au niveau de la poitrine, inspirez, étirez au maximum les mains vers le ciel.

Expirez en vous accroupissant et en ramenant les mains sur la poitrine. Puis penchez-vous en avant, déroulez le corps et posez les mains à terre, sans forcer.

Redressez-vous doucement en vous redressant vertèbre après vertèbre.

Finissez l'exercice en faisant des respirations lentes et accordez-vous quelques minutes de relaxation en position allongée.

C. Appliquer l'écoute active, le pouvoir de la reformulation

De manière générale, les hommes n'ont pas pris l'habitude d'écouter vraiment les autres suite aux enseignements reçus et manquement aux leçons de vie. Effectivement, l'individu est basé sur lui-même si l'être évolue dans la sphère égoïste. Lors d'un échange, qui n'a jamais répondu à son interlocuteur qui nous confie ses soucis, par cette phrase type « Ah ben, c'est comme moi... » ou encore « Cela me rappelle... » ou bien « Je me souviens... ». Ces réponses types sont basées sur le modèle de l'égo, qui ne permet pas de se mettre à la place de l'autre. Que l'absence de jugement et la présence à l'autre via l'empathie permet de rester concentré sur les propos de son partenaire, sans penser à autre chose. L'effort réalisé lors de l'échange verbal sera récompensé bien vite, car vous serez complètement disponible à l'autre. Ne sous-estimez pas l'écoute bienveillante, car elle est la base de toute relation humaine. En la rendant plus active et consciente, les relations sociales s'en trouveront nettement améliorées, par la diminution de quiproquos ou malentendus. Le test suivant va vous aider à déterminer et à localiser de manière plus aisée l'écoute active lors d'un échange verbal avec autrui.

ACP Activer la Communication Présente

Consignes de sécurité : Parmi les 3 réponses, choisissez celle qui vous semble ou qui évoque le plus l'écoute active pour vous, c'est-à-dire qu'elle ne relève ni du jugement, ni de l'interprétation.

1 – À bord de l'avion, ma collègue PNC me dit : « J'ai volé avec Nicolas hier, mais il critiquait mon travail en permanence ! »

Réponse A : Oui, il est vraiment désagréable, c'est impossible de travailler avec lui !

Réponse B : Assurément, ce n'est pas facile de se sentir critiqué.

Réponse C : Ma pauvre, quelle ambiance à bord !

2 – Au sol, mon collègue PS me dit : « Un PAX m'a agressé sans raison. »

Réponse A : Vraiment, c'est incroyable ce manque de savoir-vivre de nos jours !

Réponse B : Et tu ne t'es pas laissé faire, j'espère !

Réponse C : Cela a dû être difficile pour toi de te sentir agressé.

3 – Au sol, mon collègue PS me dit : « J'ai programmé mes vacances, j'ai pris les GP, mais le planning a changé et modifier mes dates de congés, je suis dépité. »

Réponse A : Tu es déçu de ne pas avoir été prévenu par le planning.

Réponse B : Mais enfin, pourquoi le planning a changé ?

Réponse C : Quel dommage, tu vas perdre toutes tes réservations !

4 – Au sol, un « PAX » me dit : « J'ai attendu deux heures de plus en salle d'embarquement à cause de l'arrivée tardive de l'appareil, sans aucune information.»

Réponse A : Ah c'était vraiment la crise aujourd'hui, tous les vols ont eu du retard !

Réponse B : Il y a eu des annonces de fait au moins pour vous informer du retard ?

Réponse C : Une attente aussi longue a du être difficile pour vous, surtout sans annonces.

5 – À bord, un « PAX » me dit : « Je ne comprends pas, je n'arrive toujours pas à fermer ce coffre à bagages.»

Réponse A : C'est curieux, c'est pourtant facile quand même !

Réponse B : Vous avez mal positionné votre valise, voyons !

Réponse C : Puis-je vous aider à le fermer ?

6 – Lors de l'enregistrement, un collègue PS me dit : « Cette leader est vraiment sympa, elle m'a donné un sérieux coup de pouce pour enregistrer les PAX, lors des vols retardés suite aux intempéries de la semaine dernière.»

Réponse A : C'est vraiment une personne géniale, on peut toujours compter sur elle !

Réponse B : Si tu anticipais un peu plus et allais plus vite quand même...

Réponse C : Ça t'a fait plaisir que la leader t'ait aidé à l'enregistrement.

7 – Au cours de l'embarquement, un collègue PNT me dit : « Partir en voyage avec mon fils m'angoisse car il a peur en avion.»

Réponse A : C'est incroyable avec un père PNT !

Réponse B : Il est vraiment nul, il n'y a pas autant d'accidents d'avion que de voiture !

Réponse C : Tu es inquiet, c'est normal, ton fils te communique son stress.

Partez à la découverte des bonnes répliques et envolés-vous vers une terre d'échange, dans un climat de bienveillance, au contact des réponses suivantes :

1B, 2C, 3A, 4C, 5C, 6C, 7C

Débriefing et notes à propos de cette pratique de la pleine présence :.....

.....

.....

.....

.....

Selon Marshall Rosenberg⁶, instigateur et créateur de la méthode, « *la Communication Non Violente, c'est la combinaison d'un langage, d'une façon de penser, d'un savoir-faire en communication et de moyens d'influence qui servent mon désir de faire trois choses : me libérer du conditionnement culturel qui est en discordance avec la manière dont je veux vivre ma vie ; acquérir le pouvoir de me mettre en lien avec moi-même et autrui d'une façon qui me permette de donner naturellement à partir de mon cœur ; acquérir le pouvoir de créer des structures qui soutiennent cette façon de donner.* »

Pour se faire, la communication non violente dispose de quatre fondements principaux retranscrits comme suit par l'anagramme *OSBD*, soit *Observation - Sentiment - Besoin - Demande*. Par l'application de ce procédé, les messages verbaux via l'emploi de la bonne signification des mots, au travers d'un vocabulaire adéquat, par l'intermédiaire d'un débit de paroles convenable pour le récepteur favorisent l'entente, l'écoute, ainsi que le respect mutuel. En **o**bservant sans jugement de valeur et sans généraliser, en s'exprimant via le canal émotionnel du **s**entiment, en identifiant les **b**esoins cachés, satisfaits ou non, et en réalisant une **d**emande concrète sans aucune attente, l'échange se déroulera dans la bienveillance, la considération et la compréhension de chacun.

De plus, la communication verbale non-violente englobe une partie de la communication vocale, ainsi qu'une part de la visuelle qui est souvent la plus importante au cours d'un échange oral. Étant donné que nous émettons sur des fréquences inconscientes qui peuvent être perçues par l'interlocuteur, puisque reliés par la conscience collective. De ce fait, le choix des mots, des attitudes comportementales ou du timbre de voix utilisés sont d'une grande importance.

Incontestablement, sur le mode verbal, seulement environ 7% du message original est transmis par les mots que nous utilisons. Ainsi, l'interlocuteur, par le biais de la communication verbale non-violente comme le ton, le débit et le volume de la voix ; l'articulation, le rythme et l'intonation mis sur les mots ; l'expression du visage, la gestuelle, le langage corporel ; retient approximativement 55% du message d'origine via une communication visuelle. Pour le reste, 38% des personnes communiquent de manière vocale. Pour faire court, la communication verbale non-violente réunit la vocale incluant le son de la voix, l'intonation, etc. Tandis que la communication visuelle inclut les expressions du visage et du langage corporel. Toutefois, ces deux formes de communication bâtissent un « Tout ».

De votre point de commandement, vous pouvez parfaire votre technique dans la communication non-verbale et non violente au sein du manuel « Bienvenue à bord, Le guide sophrologique du Passager » ou du volet « En mode avion », version PN.

⁶ Marshall Rosenberg, psychologue américain né le 6 octobre 1934 et décédé le 7 février 2015. Fondateur du processus de communication appelé « Communication Non Violente » et directeur pédagogique du « Centre pour la Communication Non violente », une organisation à but non lucratif.

Pour en revenir à la communication verbale non-violente, l'emploi de bons mots libres de tout engagement émotionnel est d'ordre capital. D'une grande utilité, la tournure des phrases employées ainsi que le choix des dires acquiescent une modification salutaire de comportements ou d'attitudes, lors d'un échange avec autrui. Ce changement profitable, dû à un discours constructif, accède à la transmutation des demandes originelles pour arriver au sein d'une terre d'échange, sans interférences, dans un climat d'entente et d'écoute.

L'empathie est une qualité requise pour exceller dans la communication bienveillante afin d'être sur « la même longueur d'onde » que son interlocuteur. Effectivement, cette ressource interne propre à l'être humain peut être activée pleinement. Cependant, l'histoire des hommes est jusqu'à présent associée à l'égo, ce qui entraîne les envies de pouvoir, de contrôle, de profit, de diriger le monde « d'une main de fer » et sans « gant de velours ». Hélas, le conte suivant démontre que les hommes ont toujours été dépourvus d'empathie, depuis la nuit des temps.

« Il existait une terre où les humains vivaient tranquillement et utilisaient les plantes médicinales comme la marijuana pour soigner leurs maux et rentrer en contact avec le monde des esprits. Ces humains n'étaient jamais malades. Puis, un beau jour, les hommes ont débarqué sur cette escale sereine et ont découvert ce peuple lié à l'humanité universelle. Ne comprenant pas l'absence de pathologies malades au sein de cette communauté, et étant dans l'ignorance concernant les plantes médicinales, l'homme a eu peur. À cause de cette frayeur irrationnelle et crainte profitable, qu'a-t-il fait ? Eh bien, il a retiré le cannabis des mains de ce peuple et y introduisit les cigarettes... La suite, vous la connaissez... »

Sans médecine occidentale via les pharmaceutiques, ces peuples universels ont compris l'importance de posséder une bonne santé sans avoir accès à des sources chimiques externes, via l'application d'une médecine traditionnelle par un savoir ancestral. N'ayant eu aucun recours à ces substances artificielles, ces humains vivaient dans la bienveillance de l'âme, et la santé du corps à l'égard de l'esprit, grâce aux plantes médicinales.

Pour votre information, les médicaments soignent les symptômes, mais pas la cause ou l'origine de la maladie. Les médecines alternatives comme la sophrologie, le reiki, l'hypnose permettent de comprendre l'histoire de l'être dans sa globalité. Par cette sympathie fictive provenant des grands groupes pharmaceutiques apathiques, l'homme crée de plus en plus de maladies en enrichissant à son insu, ces profanes de la vie. Le corps étant en état de siège permanent, dû au rythme soutenu de la société, l'individu est déconnecté de son monde intérieur. À cause d'une alimentation industrialisée, le sujet est défectueux et ne développe aucune de ses qualités internes. Bien sûr, ces « états d'âme » sont créés de manière volontaire par les gouvernements, les nations.

Pour avoir une parcelle de savoir via une once de lumière, il est préférable de valoriser la qualité à la quantité ingérée. Puisque tout ce que l'homme ingère agit sur le métabolisme, la performance à bord, il est possible d'impacter certains maux comme les problèmes de surpoids, si la personne est sujette à l'embonpoint, par exemple.

La sophrologie consent à retrouver et à rétablir les ressources internes oubliées comme la paix de l'esprit, l'amour de la vie, la sympathie envers autrui, le respect de la nature, pour évoluer au sein de l'humanité universelle. La faculté de l'empathie est la capacité de s'identifier à autrui

dans ce qu'il ressent. En ce sens, *l'être Humain* équipé de cette ressource est tout simplement *l'évolution conscientisée de l'Homme*. Grâce à son utilisation en pleine conscientisation, le titulaire de cette aptitude peut anticiper un dialogue en se mettant à la place de l'autre. Ainsi, cet échange s'effectue dans la bienveillance et la compréhension d'autrui par l'évitement de toutes interférences de bord. L'empathie est la reconnaissance et la compréhension des sentiments et des émotions d'un autre individu. Ainsi que, dans un sens plus général, de ses états non-émotionnels, comme ses croyances. Dans ce dernier cas, il est plus spécifiquement question d'empathie cognitive pour comprendre les idées d'un autre. C'est pourquoi, en s'installant à la place d'autrui, en mettant son ego en « mode silencieux », il est possible de comprendre ses motivations profondes, ainsi que celles de l'autre, et cela, en toutes circonstances. Ce qui amène à un échange constructif dans le respect d'autrui, et de soi-même.

*Équipez-vous de l'aptitude empathique ;
Et gagnez un esprit de l'éthique !*

*Ne soyez plus malheureux ;
Découvrez votre être précieux !*

*Évoluez au milieu d'un corps lumineux ;
Respirez au cœur d'un ange merveilleux !*

*Adressez-vous à l'autre,
comme vous aimeriez qu'autrui s'adresse à vous !*

5/ Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite

Pour partir confiant au travail, il est nécessaire de visualiser notre prise de poste, depuis l'arrivée sur le parking jusqu'à l'entrée en magasin. Vous vous installez confortablement et vous fermez les yeux. Prenez conscience de la forme de votre corps, de votre respiration, de vos points d'appuis : votre visage relâché, conscience de la nuque et des muscles du cou relâchés, conscience de la forme de vos épaules et des bras relâchés, des avant-bras et des mains jusqu'au bout des doigts détendus complètement, conscience de la forme de votre thorax, votre dos détendu. Relachez la partie basse de votre corps : votre ventre, votre bassin, vos jambes, vos pieds jusqu'au bout de vos orteils. Et maintenant l'ensemble de votre corps est relâché.

Vous prenez conscience de la forme de votre corps détendu, conscience de l'équilibre de votre corps, de sa respiration dans l'avion. Vous laissez venir une image qui vous apporte l'idée de calme, de confiance.

A chaque inspiration synchronisée, vous visualisez cette image, le déroulement de votre journée, le magasin, les clients, écouter les annonces, la bonne entente entre les employés, cette image vous donne cette sensation de confiance. Percevez pleinement cette sensation de calme, de plénitude, vous fixez cette image dans votre conscience et vous vivez cette image dans une atmosphère de bien-être, de confort.

Vous pouvez maintenant penser à votre journée de travail, qui vient de se dérouler, dans un

climat de confiance, de plénitude. Si vous percevez des pensées parasites mettez les dans votre sac à souci, sur vos expirations vous laisserez s'éloigner votre sac à souci et vous laisserez venir à vous un mot de calme, de bien-être, de plénitude...

Imaginez-vous en fin de journée, vous vous sentez heureuse et comblée par le déroulement de votre journée, sourire des clients, accueil. Synchroniser un mot de calme (relaxation, harmonie, sérénité...) sur chaque expiration et imaginez vous en train de servir les clients, discuter avec eux dans un climat de confiance et de respect mutuel.

Vous imaginez que pendant la nuit, le négatif va être expulsé par votre sommeil à travers vos expirations. Pendant la nuit, vous synchronisez, pensée-respiration et vous allez organiser mentalement votre réveil et visualiser votre prochaine journée de travail après une bonne nuit... L'heure du réveil, les conditions du réveil, un réveil de bon pied, reposé, l'envie de vous réveiller, le moment du petit déjeuner et de partir au travail en toute sérénité, dans un climat de confiance.

Cette sensation vous appartient, elle vous permet d'envisager de passer une bonne journée en toute sérénité et confiance. Vous imaginez et associez une pensée positive ou une sensation de plénitude sur le déroulement de cette dernière et il est nécessaire de s'en imprégner, vous l'intégrez à tout votre être.

Laissez venir à vous cette sensation, ressentez là, vivez là. Maintenant, vous vous préparez à faire votre reprise mentale et physique, vous activez vos trois capacités, de confiance, d'harmonie et d'estime.

Vous prenez le temps de ressentir et de vivre ces sensations et vous ferez votre désynchronisation à votre rythme quand vous le souhaitez par trois respirations profondes, reprenez conscience de votre corps au fur et à mesure en bougeant vos orteils, vos pieds, vos jambes, votre bassin, votre ventre, votre thorax, votre dos, vos mains, remuez vos doigts, bougez vos avant-bras, vos bras, vos épaules, votre nuque, votre tête ainsi que votre visage, remuez les muscles de votre visage, vous prenez conscience de votre corps tout entier, vous vous étirez avant d'ouvrir les yeux et reprendre contact avec ce qui vous entoure. Vous revenez ici et maintenant dans un climat de confiance, d'harmonie et d'estime.

Dans le milieu professionnel, il est important de savoir se concentrer afin de limiter certaines erreurs de compréhension, de mémorisation, d'attention, etc.

Hors la sophrologie nous donne les outils nécessaires afin de palier à ces manques de vigilance ou de concentration.

Le stress négatif est une des causes qui peut également nous empêcher d'effectuer une tâche correctement ce qui peut entraîner un problème de logistique, organisationnel, ce qui peut pénaliser l'entreprise. L'entraînement pratique de ces exercices afin de développer et d'accroître sa vigilance et sa concentration permettra entre autre d'éviter l'effet « boule de neige » selon la logistique du domaine professionnel.

Ci-dessous, je vous propose quelques exercices d'accroissement de la concentration et d'élargissement de conscience offrant à l'initié « sophriste » la canalisation de lui-même grâce à

la conscientisation de l'être.

Dépressurisation par les pieds !

Utile en cas de débordement mental. Que faire lorsqu'une émotion est trop forte et que les sensations corporelles suivent le mouvement ?

Entraînez-vous dans des moments calmes à concentrer votre attention sur vos pieds en bougeant vos orteils. Quand vous êtes suffisamment dans la sensation et présent à vos pieds, laissez venir un contexte agréable : vos pieds dans le sable, dans un lagon, dans l'eau, sous le soleil...

Prenez le temps jusqu'à obtenir les sensations de vos pieds dans ce contexte tout en respirant paisiblement.

Vous pourrez ainsi après un moment de trouble vous poser et bouger vos orteils afin de retrouver votre contexte agréable et revenir à l'équilibre émotionnel.

Prendre son envol !

Comme un oiseau, vous déployez vos ailes et vous prenez votre envol, vous survolez la terre, les forêts, les océans, vous prenez de la hauteur vis à vis de vos soucis, de vos préoccupations quotidiennes, vous vous délestez de tous vos problèmes, vous êtes libre de vos pensées, libre de vos mouvements.

Votre corps s'étire dans toutes les directions, votre mental suit ce même élargissement, et votre respiration est aérienne, vous planez dans un ciel pur azur qui assure une parfaite oxygénation de vos cellules, votre corps est léger, détendu, à présent, le vent vous entraîne doucement sur la branche d'un arbre majestueux et vous voilà posé sur une feuille, dans une parfaite immobilité, comme en lévitation, savourer cet état de sérénité absolu...

Il est temps à présent de redéployer vos ailes, pour atterrir en douceur dans votre jardin, vous retrouvez votre terre d'accueil, vous vous sentez épanoui, en paix avec vous-même, impression de renaître à la vie, laissez ces sensations imprégner chaque cellule de votre corps...

Retour à terre !

Vous allez vous préparer à refaire surface à votre rythme, retrouver votre niveau de vigilance habituelle, commencer par faire une respiration profonde en bougeant légèrement les pieds et les jambes, faites une deuxième respiration complète et active en bougeant vos bras, vos mains, chaque partie de votre corps se réveille, laissez revenir la force et l'énergie active dans votre corps.

Vous allez retrouver une récupération progressive de tous vos muscles, pour faciliter notre réveil nous allons faire quelques mouvements de tension-détente, inspirer, retenez l'air quelques secondes et tendez les bras, les jambes, les genoux, les mollets, 1-2-3-4 et relâché, à nouveau inspirer lever les 2 bras au-dessus de la tête, serrer les poings, tendez les muscles du bras, 1-2-3-4 et relâché, étirez-vous, baillez, grimacez si vous le voulez, ouvrez les yeux à la vie qui vous sourit.

Redressez vous lentement, adopter la position qui vous convient, à présent vous êtes détendu, ressourcé, confiant, prêt à retrouver le monde extérieur, vous allez pouvoir y intégrer toute cette énergie positive, cette sérénité dont vous vous êtes rempli et qui profitera à votre entourage personnel, professionnel aussi bien qu'à vos projets.

A. Définir son plan d'action et de vie

Par la visualisation, grâce à la vivance des exercices et la prise de conscience de son ressenti dans son corps, les employés seront plus aptes, alertent à réagir et à ressentir des sensations ou informations primordiales de la part du corps anatomique face aux situations dites « stressantes » grâce à l'activation des cinq sens.

Notre corps peut être une merveilleuse source d'indication et d'information face à certains incidents ou accidents qui peuvent survenir sur le lieu de travail.

La proprioception désigne la capacité du cerveau humain de connaître à tout instant la position du corps dans l'espace. De par nos terminaisons nerveuses situées sur les muscles, tendons, articulations, la peau transforme toutes stimulations en message utilisable immédiatement (position des membres, efforts musculaires, accélérations subies...).

En effet, certains signes ne sont pas visibles à l'œil nu, mais nous pouvons les ressentir physiologiquement.

Les exercices répétés et ancrés en nous, nous permettront une prise de conscience de son corps dans sa globalité, de son état émotionnel et des sensations grâce à nos cinq sens afin de pouvoir entrer en action et de savoir gérer son stress.

Nos cinq sens sont :

- La vue : être réceptif à tout ce qui nous entoure, voir et identifier l'environnement professionnel, la problématique, résolution, etc. dans une réalité objective.
- L'ouïe : savoir écouter est très important lorsque l'on travaille en relation directe avec les clients. Etre à l'écoute des requêtes de son supérieur hiérarchique, demande d'un client, anticiper ses attentes, comprendre son objectif, identifier ses besoins, répondre aux sollicitations de la clientèle, etc.
- L'odorat : sentir et localiser si problème.
- Le toucher : différents matériaux.
- Le goût : peut permettre d'éviter une intoxication alimentaire.

Les exercices que nous allons voir ci-dessous agrément l'intégration des différents sens au champ de la conscience phronique.

Le soleil

En position allongée ou dans une assise confortable, frottez vos mains l'une contre l'autre jusqu'à obtenir une sensation de chaleur, de picotements ou d'énergie. Posez vos mains à plat sur le ventre et imaginez que vous avez un beau soleil entre vos mains.

Portez votre attention sur la chaleur qui se diffuse. Avec votre respiration vous pouvez étendre la zone de chaleur.

La senteur

Installez-vous confortablement et fermez les yeux. Laissez venir devant vos yeux fermés et vos paupières relâchées une fleur, par exemple, dont le parfum vous plaît particulièrement.

A chaque inspire, cette fleur vous remplit de son délicat parfum... De plus en plus à chaque inspiration. Savourez à chaque inspiration. Entraînez-vous avec des odeurs que vous captez et que vous aimez dans votre quotidien ou sur votre lieu de travail.

Après un temps de mise en disponibilité (respirations et relâchement du corps), vous allez stimuler chaque sens, successivement, en portant l'attention à la fois sur la fonction de l'organe et les sensations que vous captez. Derrière vos paupières fermées, prenez conscience que vous voyez et regardez ce que vous voyez.

Vous entendez avec vos oreilles et vous écoutez les sons proches, lointains, le silence... Votre nez peut sentir et vous humez l'air, sa température, son trajet dans vos narines... Goûtez et savourez le goût de la salive, imaginez une orange, un citron... Touchez vos vêtements, les différentes textures, la peau... Sentez aussi l'air qui vous touche.

Imaginez-vous et visualisez-vous en train de toucher les matériaux, carrelage, bois, etc. afin de prendre possession de ce que l'on propose aux clients au sein de notre environnement professionnel. Vous serez plus apte à le conseiller, l'orienter vers un choix de matériaux selon ses besoins.

Entre chaque activation sensorielle, prenez un temps pour mieux en prendre conscience. Vous pouvez vous aider, à chaque sens, de votre imagination. Par exemple, imaginer un paysage, un objet neutre ou agréable pour la vue, une musique, un son pour l'ouïe, le parfum d'une fleur, l'odeur des matériaux pour l'odorat, un agrume, du chocolat pour le goût, etc.

B. Mettre au point sa méthode personnelle "antistress" et « gestion du conflit »

De petites diminutions physiques ou des effets secondaires par la prise de médicaments peuvent être amplifiés. Il est très important de profiter d'un petit moment pour soi et de savoir se ressourcer avant, pendant ou après une journée de travail fatigante.

Les exercices de relaxation simple et dynamique vous permettront de vous ressourcer et de vous revitaliser sur votre pause, vos temps de repos, à votre rythme, quand vous en ressentirez le besoin.

Les variables individuelles telles que l'âge, les états pathologiques et la personnalité peuvent être également influencés de manière très importante.

L'ensemble des méthodes utilisées par la pratique de la sophrologie en milieu professionnel permettent sur le long terme de limiter les baisses de vigilance et de préserver l'état de santé général des employés durant la journée de travail.

Au cours de votre apprentissage sophrologique, je vous rappelle de choisir une voire deux pratiques afin de vous en imprégner dans son entièreté.

- **La bulle ressourçante**

Il s'agit de se créer un endroit, réel ou imaginaire, ou la nature, les couleurs, les senteurs, la température, l'air que vous respirez, ce avec quoi vous êtes en contact est parfait pour vous, c'est votre bulle. Prenez quelques instants pour vous installer et retrouver le contact avec vos points d'appuis et vos respirations.

Voyez-vous dans ce lieu privilégié qui est le vôtre. Vous pouvez y danser, courir, rire, vous allonger, sentir, capter tout ce qui vous entoure, contempler ce lieu parfait pour vous. Respirez vous êtes dans votre bulle.

En spare : vous pouvez tout à fait vous créer plusieurs lieux ressources et les choisir en fonction de vos besoins. Une bulle protectrice, régénérante, revitalisante, etc.

- **L'air pur**

La respiration est l'un des plus beaux voyages qu'on ignore trop souvent. Portez tout simplement l'attention sur le mouvement de l'inspire et de l'expire en vous. Laissez-vous le temps de sentir que ce mouvement en vous peut-être très confortable et agréable. Après l'attention, mettez sur l'inspiration l'intention que vous respirez de l'air pur et qu'à l'expiration vous rejetez la fatigue et les toxines de votre corps.

En spare : imaginez que vous rejetez les toxines et la fatigue dans le souffle vers les pieds et au-delà de vos pieds.

- **La lune**

Debout, bien stable sur vos pieds, étirez vers le haut un bras, vos doigts, comme si vous alliez toucher la lune, les étoiles. A l'expire, laissez votre bras descendre lentement le long du corps. Etirez puis relâchez de la même manière de l'autre côté. Puis les deux bras en même temps, en portant l'attention dans l'inspire sur le dos, la colonne, les côtes qui s'étirent également. A l'expire, laissez descendre vos bras le long du corps en ramenant un cadeau de la lune, de la poussière d'étoiles...

En spare : vous pouvez à la place de la lune, des étoiles, choisir le soleil, la voie lactée...

- **La revitalisante**

Se mettre en position debout, le corps droit, les jambes à la largeur du bassin. Inspirer profondément et complètement. Tendre les bras en avant en les gardant relaxés. Fermer les poings, contracter les muscles en fléchissant l'avant-bras sur le bras, les poings arrivant aux épaules.

Expirez en relâchant la contraction des muscles. L'exercice doit être assez rapide pour être

efficace. Se concentrer sur les mouvements à faire.

De plus, pris souvent dans le tourbillon de la vie, les personnes sont sur-sollicitées par diverses informations souvent obsolètes. Elles enchaînent geste après geste, tâche après tâche, sans réfléchir, car elles sont branchées sur le mode « pilotage automatique ». Au sein de notre bureau, nous agissons mécaniquement pour faire appliquer les consignes de sécurité à notre clientèle de bord. Afin d'être opérationnel et pour favoriser l'échange avec les passagers, la communication est essentielle. Assurément, le rythme professionnel soutenu met parfois nos nerfs à rude épreuve. C'est pourquoi, il est primordial de s'harmoniser au contact des méthodes de la communication consciente. Plusieurs dispositifs d'assistance à l'homme existent comme la PNL ou Programmation Neuro-Linguistique, la méthode VAKO, l'hypnose éricksonnienne, la méditation, le yoga, la sophrologie, la kinésiologie, etc. qui permettent d'améliorer la communication pour savoir gérer un conflit, à bord des « deux appareils ». Ces médecines parallèles autorisent l'homme à dépasser son ego pour comprendre son histoire personnelle, dans son intégralité. En ayant à l'esprit ce que le subconscient contient, l'humain révélé dispose de sa pleine potentialité conscientisée. Accédant, ainsi, au plein potentiel de la moralité éveillée, l'être peut à présent se diriger vers une terre d'échange, de compréhension, de compassion, de communion ultime, en son sein, ce qui aura un impact favorable sur les autres, lors d'une discussion avec autrui.

Par le langage du corps, il est possible de décrypter les intentions de notre interlocuteur. Effectivement, la communication non-verbale est très importante et représente 92% de nos échanges verbaux avec autrui. Les mots employés et exprimés au cours d'une conversation, n'ont un impact que de 8% sur notre interlocuteur. Toutefois, les mimiques telles que le mouvement des yeux, les rougissements cutanés, les postures, les attitudes, les gestes, la voix par son timbre, son rythme ainsi que par sa fréquence offrent des indications sur l'état interne de notre locuteur en temps réel, puisque le corps réagit en une demi-seconde. La réponse du corps forme un langage multiple et accessible au maître de la communication consciente.

L'entraînement suivant permet de vivre la pleine présence du corps et de l'esprit, dans l'instant. À partir de maintenant, je fais une chose à la fois, je me concentre sur ce que je fais, je pense à ce que je fais, je laisse mes pensées s'envoler, je débranche « le pilote automatique » et j'active « le mode avion » pour être à l'écoute de mon corps et de l'autre.

AIP Action Immédiate par la Présence

Je m'installe seul(e) à table devant mon assiette.

Je porte mon attention sur mon plat, en mettant mes pensées de côté.

J'observe le plat, je regarde les mets proposés, leur couleur, leur texture, leur forme, leur consistance...

Je sens l'odeur de ce repas fumant, ou froid... Je hume peut-être une senteur épicée, douce, parfumée... ?

Je perçois la consistance de ce plat, en croquant un haricot vert par exemple, je ressens le craquant de ce met qui éveille mes papilles gustatives par une substance solide ou liquide... froide ou chaude...

Je goûte les saveurs, sont-elles sucrées, salées, douces, aigres... ?

J'écoute le son de mes mâchoires lorsque je mastique les aliments... Je ressens la texture de la nourriture sous mes dents... Le poids sur ma langue...
J'utilise tous mes sens en éveil...
Je termine le repas dans cette pleine conscience...

Désynchronisation à ma cadence.

Je reviens dans « l'ici et le maintenant ».

***En spare :** vous pouvez appliquer cette méthode à toutes vos activités quotidiennes. En exemple, lors de votre prise de douche, lors des tâches ménagères comme la vaisselle ou encore lors de vos déplacements par la marche en pleine conscience. Ressentez le mouvement de votre corps. Portez votre attention sur votre gestuelle. Ressentez le contact de l'eau sur votre peau, au cours de votre prise de bain. Portez votre attention sur la perception du moment présent vécu par les muscles des jambes, des genoux, des pieds... Ressentez les éléments naturels sur votre derme, comme le vent, la pluie, le soleil, etc.*

REX :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DÉBRIEFING

Nous avons souligné ce qu'était la sophrologie et ce que pouvait être son utilité auprès des professionnels. Ce guide sophrologique est un outil nécessaire afin d'aider au mieux le personnel dans l'évolution de sa carrière professionnelle. Il vous offre les moyens indispensables pour que vous progresser humainement, être serein dans son emploi ainsi que dans sa vie.

Etant Personnel Navigant Commercial depuis de nombreuses années et étant diplômée praticienne en Sophrologie-Relaxologie depuis plus de cinq ans, mes expériences professionnelles m'ont permis de bien connaître la complexité des paramètres à considérer pour atteindre les objectifs, paramètres humains, techniques, financiers et organisationnels.

En incluant la formation sophrologique « gestion du stress et du conflit » au sein des entreprises, les employés seront plus aptes à savoir gérer le mauvais stress, l'anxiété, la pression, améliorer sa conscience de l'environnement professionnel, diminuer les tensions, animer et gérer son équipe afin de bien vivre sa vie au travail. Cela permettra au participant « sophriste » d'évoluer au sein de son entreprise efficacement, sans frustration et d'être disponible pour cette dernière dans la joie et l'acceptation. Cette formation favorise l'accompagnement des employés au sein de l'entreprise, ce qui engendrera une meilleure rentabilité, productivité, fidélisation de la clientèle, meilleure réactivité de la part des salariés, évoluant au cœur d'un environnement social respectueux de l'être.

Les bénéfices visibles de la part de l'employeur seront moins d'absentéisme, d'arrêt maladies, accidents de travail, problèmes médicaux, burnout, etc. Afin d'éviter tous risques psychosociaux, problèmes de santé qui peuvent être palier grâce à l'entraînement sophrologique suite à un mauvais stress, en exemple. Les bienfaits établis sur le personnel offrent la résolution d'un problème personnel qui peut empêcher d'être dans l'action au moment présent, ou encore résoudre une difficulté de concentration ou toutes autres perturbations physiques, émotionnelles ou mentales, pour être *Bien Dans Son Entreprise, Bien Dans Sa Vie...*

Notre mission vous aligner sur la piste de vos potentiels !

***Déposez vos bagages,
Soufflez et décollez !***

PLAN D'ARMEMENT INCLUANT LA CHECK-LIST DES EXERCICES PRATIQUES

BRIEFING	1
PLAN DE CABINE	2
INTRODUCTION	3
LE PROGRAMME DE FORMATION	4
I. La sophrologie et l'entreprise.....	5
1/ Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress	7
A. Connaître ses "stresseurs" ses propres signaux d'alerte	7
B. Diagnostiquer ses niveaux de stress au contact de tests	8
C. Répondre à ses besoins pour diminuer le stress	16
II. La sophrologie au service de l'emploi.....	23
2/ Se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement	24
<i>Exercice 1.....</i>	<i>25</i>
<i>Exercice 2.....</i>	<i>25</i>
<i>Exercice 3.....</i>	<i>25</i>
<i>Exercice 4.....</i>	<i>25</i>
<i>Exercice 5.....</i>	<i>26</i>
A. La "relaxation" pour être détendu via la méthode du lâcher-prise	26
<i>Le boiler !.....</i>	<i>26</i>
<i>La verseuse !.....</i>	<i>26</i>
<i>Le tendu-détente !.....</i>	<i>27</i>
B. La "maîtrise et gérance des émotions" pour garder son calme	27
C. Les "signes de reconnaissances" pour se ressourcer.....	30
<i>Signe-signal !.....</i>	<i>33</i>
D. Le « journal de bord » pour suivre son évolution personnelle	33
3/ Sortir de la passivité et agir positivement	36
A. "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire	36
<i>Le souffle de détente !.....</i>	<i>37</i>
<i>Le sablier !.....</i>	<i>37</i>
<i>Le bâilleur !.....</i>	<i>38</i>
<i>Soi !.....</i>	<i>38</i>
<i>L'endormi !.....</i>	<i>38</i>
B. Les "positions de perception" pour prendre de la distance.....	39
<i>Le souffle de l'équilibre!.....</i>	<i>40</i>
III. L'application essentielle auprès du Personnel.....	40
4/ Comment sortir d'une zone de conflit	41
<i>Débarquement immédiat !.....</i>	<i>41</i>
<i>Amerrissage !.....</i>	<i>41</i>
<i>Décollage imminent !.....</i>	<i>42</i>

A.	Le comportement à adopter : l'assertivité	42
	<i>L'écouteur !</i>	42
B.	Susciter les attitudes assertives « savoir et être ».....	43
	<i>Mes qualités !</i>	44
	<i>Réussite !</i>	44
	<i>Le confiant !</i>	45
	<i>Le chêne !</i>	45
	<i>Le bonjour au soleil !</i>	45
	<i>Le Sophro-Yoga !</i>	46
C.	Appliquer l'écoute active, le pouvoir de la reformulation.....	46
	5/ Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite	50
	<i>Dépressurisation par les pieds !</i>	52
	<i>Prendre son envol !</i>	52
	<i>Retour à terre !</i>	52
A.	Définir son plan d'action et de vie	53
	<i>Le soleil</i>	53
	<i>La senteur</i>	54
B.	Mettre au point sa méthode personnelle "antistress" et « gestion du conflit »	54
	<i>La bulle ressourçante</i>	55
	<i>L'air pur</i>	55
	<i>La lune</i>	55
	<i>La revitalisante</i>	55
	<i>AIP Action Immédiate par la Présence</i>	56
	DÉBRIEFING	58
	PLAN D'ARMEMENT	59