

# Sophrologie et bien vivre au travail

**Ses apports pour gérer le stress,  
récupérer de l'énergie,  
améliorer les relations interpersonnelles ...**

Nathalie Cointre, Sophrologue consultante  
<http://www.masophrologueaniort.fr>

La sophrologie, mon alliée au quotidien



## La sophrologie

La sophrologie est une science créée dans les années 60 par Alfonso Caycedo, docteur en médecine et chirurgie, spécialisé en psychiatrie et neurologie.

Il s'est appuyé sur des techniques orientales comme le yoga en Inde, la méditation au Tibet et le zen japonais épuré de l'aspect religieux mais également sur des techniques occidentales de relaxation.

Elle utilise un ensemble de techniques qui permettent de retrouver un état de bien-être et de stimuler ses propres capacités.

Ces techniques combinent des exercices qui travaillent sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (visualisation).

Cet entraînement vise à rendre autonome celui qui la pratique et permet de :

- Trouver un bon équilibre général entre le corps, le mental et les émotions
- Apprendre à gérer son stress et à mieux s'adapter aux situations du quotidien
- Renforcer sa confiance en soi
- Se rapprocher de ses valeurs de vie

Cette approche personnelle permet de trouver des ressources en soi-même, de les développer et les adapter à ses propres besoins et objectifs.

Elle permet ainsi de renforcer les attitudes positives au quotidien et de développer des capacités de gestion du stress et des émotions désagréables pour être mieux dans son corps, dans sa tête et globalement mieux dans sa vie.

### Elle possède un large champ d'applications

- Gestion du stress
- Confiance en soi
- Troubles du sommeil
- Troubles de l'attention
- Préparation aux examens
- Accompagnement de sportifs
- Addictions
- Gestion de la douleur
- Acouphènes
- ...

### Elle s'adresse à tout type de public

- Enfants, adolescents, adultes, seniors, hommes, femmes.

et s'applique aussi bien dans le monde de l'école, de l'université, de l'entreprise, des hôpitaux, des maisons de retraite, des clubs de sport ...

## Sophrologie et bien vivre au travail

Faire en sorte que les personnes puissent bien vivre leurs conditions de travail comporte plusieurs enjeux. La qualité de vie au travail a pour ambition de réconcilier le bien-être des salariés et les performances attendues.

C'est pourquoi, les actions de prévention (risques psychosociaux au travail - burn-out) sont de plus en plus nécessaires face aux demandes de l'employeur et parfois au manque de moyens. En effet, du point de vue psychosocial, le stress apparaît dès qu'il y a un déséquilibre entre les exigences du travail, les contraintes du travail et les moyens pour répondre à ces contraintes.

### **La sophrologie développe les capacités d'adaptation aux changements.**

Elle redonne à chacun les moyens d'être plus calme, plus équilibré et donc plus disponible.

### **La sophrologie en entreprise ou institution permet de :**

- Améliorer le bien-être des personnes en développant les capacités de détente, de lâcher-prise et de concentration
- Diminuer l'intensité du stress et des émotions désagréables en situations difficiles
- Diminuer les ruminations, les tensions et préserver le sommeil
- Développer les capacités d'adaptation, la motivation et mieux gérer les contextes instables
- Retrouver un sentiment d'épanouissement, de confiance en soi, de plaisir au travail...

**En conclusion**, avec la sophrologie, les professionnels arrivent à mieux gérer :

- leurs émotions
- leur stress professionnel
- et ainsi mieux gérer leurs relations interpersonnelles.

La qualité de vie au travail s'en trouve améliorée.

### **La sophrologie se pratique en individuel ou en collectif**

#### **Contact :**

**Nathalie COINTRE** - sophrologue consultante

06 07 67 66 27

[nathalie.cointre@esophro.fr](mailto:nathalie.cointre@esophro.fr)

<http://www.masophrologueaniort.fr>