



Aequae

# Mieux gérer le stress avec la Sophrologie

Silvain Marvié

Sophrologue Emdr



Votre sophrologue est un professionnel formé et diplômé. Il exerce son métier dans le respect du code de déontologie de la profession.  
Votre sophrologue est membre de la Chambre syndicale de la sophrologie.  
Votre Sophrologue est référencé dans le réseau des professionnels certifiés de l'hôpital privé Clairval et de l'institut IMERTA.

☎ 06 66 38 48 59

✉ smarvie@aequae.fr

📍 79 Rue Jacques-Louis Hénon 69004 Lyon

🌐 www.aequae.fr

Scanner pour  
prendre rendez-vous :



## Une approche holistique

La sophrologie est une approche holistique qui se révèle très efficace pour réduire le stress et favoriser la détente. Grâce à des exercices de respiration, de relaxation musculaire et de visualisation positive, elle permet de relâcher les tensions physiques et mentales liées au stress. Les techniques de sophrologie peuvent aider à développer la résilience face aux situations stressantes, améliorer la gestion émotionnelle et promouvoir un équilibre émotionnel global. Le stress, nommé « le mal du 21<sup>e</sup> siècle » selon l'OMS.

## Le stress et ses différents types

Selon une étude réalisée par l'IFOP en 2022, 9 Français sur 10 seraient touchés par le stress. Lorsque l'on pose la question aux personnes sur ce qu'évoque, pour elles, le mot « stress », les termes ou expressions révélés sont éloquentes : pression, inquiétude, angoisse, tension, énervement, jugement, épuisement... Et lorsqu'on leur demande ce qu'elles ressentent physiquement en cas de stress, elles répondent : douleurs, « plein le dos », poitrine serrée, boule dans la gorge, maux de ventre...

### ALORS, QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Le stress peut se définir comme une réaction naturelle d'un individu face à une situation ou un événement qu'il considère comme débordant ses ressources et menaçant son bien-être.

# Trois phases du stress

## 2

### LA PHASE DE RÉSISTANCE

Quelques dizaines de minutes après l'élément déclencheur, on peut observer une réponse au stress qui vient compléter la réponse immédiate. L'organisme de l'individu concerné vient mobiliser les réserves énergétiques pour donner au cerveau et aux muscles de la personne concernée toute l'énergie nécessaire pour répondre à l'attaque. Dans le corps de l'individu, le taux de sucre augmente dans le sang pour anticiper la dépense dont il va avoir besoin pour répondre aux besoins en énergie provoqués par la situation stressante.

## 3

### LA PHASE D'ÉPUISEMENT

Lorsqu'une situation de stress se prolonge dans la durée, l'organisme entre dans une phase d'épuisement. Le corps s'affaiblit, dépassé par la situation et la dépense énergétique trop importante que le stress provoque au quotidien. C'est dans cette dernière phase que l'on retrouve les personnes atteintes de stress chronique. Cet épuisement a un impact direct sur les organes et le système immunitaire de l'individu. Cela peut aller jusqu'au développement de certains troubles et maladies, si le stress n'est pas pris en charge par un professionnel de santé.

## 1

### LA PHASE D'ALARME

L'organisme perçoit une menace potentielle, réelle ou imaginaire, et se prépare donc à fuir ou combattre. Dans le corps de l'individu, la pression artérielle s'accroît, son rythme cardiaque s'accélère et tout se met en place pour fournir les muscles en oxygène. Tous les sens et réflexes de l'individu sont renforcés pour le préserver du danger.

## Le stress chronique

### LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Les troubles musculo-squelettiques, dont on entend beaucoup parler dans le monde du travail, sont une des maladies caractéristiques liées au stress chronique.

Les personnes qui en sont atteintes ressentent des douleurs musculaires et/ou articulaires dans différentes régions de leur corps, souvent situées au niveau dorsal ou cervical ou bien au niveau des poignets et des genoux.

Ces douleurs résultent en partie de la surcharge d'adrénaline envoyée par le système nerveux de l'individu pour lui permettre de réagir face à un danger potentiel. Les muscles de cette personne, surchargés et en hypervigilance, finissent par se fatiguer et à adresser des messages de souffrance.

Lorsqu'elles perdurent, ces douleurs peuvent entraîner un handicap durable.

L'accompagnement en sophrologie permet, entre autres, d'aider à :

- apprendre à évacuer le stress ;
- mieux gérer les douleurs ;
- renforcer le métabolisme ;
- gérer les émotions.



### LES TROUBLES CARDIOVASCULAIRES

Quand le stress perdure et devient chronique, il devient l'un des facteurs les plus importants de risque sur le cœur et les artères, et ce au même niveau que le tabac ou encore le diabète.

Les symptômes souvent évoqués en situation de stress sont les suivants :

- mains moites ;
- cœur qui bat trop vite et/ou trop fort ;
- pression artérielle haute ;
- douleurs dans la poitrine,

Un stress récurrent peut ainsi conduire une personne à souffrir d'hypertension artérielle, de manque d'oxygène dans les artères, et causer des accidents vasculaires cérébraux ou des infarctus du myocarde.

Dans ce contexte, l'accompagnement en sophrologie permet, entre autres d'aider à :

- apprendre à évacuer le stress ;
- installer le calme ;
- accroître la capacité à récupérer,
- gérer ses émotions,

### LES INFECTIONS VIRALES

Le stress chronique affaiblit les défenses immunitaires, lesquelles rendent la personne vulnérable aux infections virales ou microbiennes.

Lorsque tout va bien, le système immunitaire joue son rôle pour protéger le corps des agressions ou corps étrangers qu'il ne reconnaît pas. Mais dans le cas de tensions émotionnelles importantes ou de stress chronique, le système immunitaire se dérègle ou s'affaiblit et certaines infections en profitent pour apparaître : angines, rhumes ou bronchites chroniques, infections urinaires, herpès, etc.

L'accompagnement en sophrologie permet ainsi d'aider à :

- apprendre à chasser le stress ;
- fortifier l'organisme ;
- installer le calme ;
- soulager les douleurs ;
- retrouver la vitalité.

### LES INSOMNIES

Quand le stress chronique empêche de trouver le sommeil (douleurs, ruminations), cela peut vite rendre les nuits des personnes touchées extrêmement difficiles et conduire à l'insomnie. Un Français sur cinq serait touché par des insomnies liées au stress chronique qui se manifestent par :

- des difficultés d'endormissement ;
- des réveils nocturnes accompagnés de difficultés à se rendormir ;
- des réveils matinaux accompagnés d'une sensation de fatigue ;
- une baisse de l'attention ;
- des troubles de l'humeur, etc.

Quand le stress entrave le sommeil moins de trois fois par semaine depuis moins de trois mois, on parle d'insomnie transitoire.

En revanche, lorsque le stress conduit un individu au-delà de cette fréquence, il entre alors dans une insomnie persistante et chronique.

L'accompagnement en sophrologie permet notamment d'aider à :

- apprendre à chasser le stress ;
- favoriser l'endormissement ;
- renforcer la confiance en soi ;
- développer un sommeil serein ;
- instaurer la sécurité,



### LES MALADIES DIGESTIVES

Avoir des troubles digestifs la veille d'un examen ou d'une prise de parole en public n'est pas rare. Le stress provoque régulièrement des désagréments au niveau gastrique :

- nausées ;
- brûlures d'estomac ;
- diarrhée ou constipation ;
- ballonnements

L'accompagnement en sophrologie permet, entre autres d'aider à :

- apprendre à chasser le stress ;
- installer la sérénité ;
- soulager les douleurs ;
- stimuler le rétablissement ;
- prendre du recul.

### LE BURN-OUT

Le stress chronique fait partie des éléments déclencheurs d'un burn-out. Selon une étude menée en 2022 par Opinion Way, 41 % de la population active se sent en détresse psychologique au travail et présente un risque élevé de burn-out. Parmi les personnes les plus touchées par cette situation, on retrouve les femmes (46 %), les moins de 29 ans (59 %), les télétravailleurs (45 %) et les managers (43%).

Les symptômes les plus fréquemment rencontrés et qui doivent alerter sont notamment :

- difficultés de concentration, troubles de la mémoire, de l'attention ;
- perte du sommeil ;
- fatigue de longue date (ex. : dues à des heures supplémentaires) ;
- diminution de l'efficacité ;
- sautes d'humeur ;
- préoccupations sur le travail ;
- déni du mal-être

L'accompagnement en sophrologie permet notamment d'aider à :

- apprendre à évacuer le stress ;
- gérer les émotions ;
- renforcer la confiance en soi ;
- retrouver les sensations positives ;
- développer un sommeil de qualité, etc.

L'objectif est d'amener à prendre conscience de ses capacités à retrouver un bon état de santé au quotidien.

### LES CANCERS

Certains événements de la vie qui surviennent de façon brutale, comme la perte d'un proche, un divorce, la perte d'un emploi, provoquent parfois un grand traumatisme débouchant sur un état de stress chronique.

Le stress généré par ce terrible événement peut venir fragiliser le système immunitaire de l'individu concerné.

Le stress chronique peut conduire à adopter des comportements malsains comme la suralimentation, le tabagisme ou la consommation excessive d'alcool, de mauvaises habitudes qui augmentent le risque de développer un cancer.

L'accompagnement en sophrologie permet notamment d'aider à :

- apprendre à chasser le stress ;
- évacuer les angoisses ;
- éliminer les émotions désagréables ;
- stimuler la capacité d'adaptation au traitement ;
- développer la confiance en son corps