



Isabelle Demeure  
Sophrologue, Psychopraticienne

[www.isabelledemeure.fr](http://www.isabelledemeure.fr)  
[isabelle.demeure@gmail.com](mailto:isabelle.demeure@gmail.com)  
06.99.89.82.58

En parallèle à son activité d'accompagnements psychothérapeutiques individuels, Isabelle Demeure conduit des ateliers de sophrologie et de gestion du stress.

Elle intervient en entreprises, en milieu universitaire et en écoles d'ingénieurs.

**Tarifs sur demande** (suivant la taille des groupes, le nombre de séances, leur durée, le lieu, ...). Des ateliers spécifiques peuvent être montés (créativité, accompagnement de la perte de poids, ...)

---

*Séance d'essai  
gratuite dans vos  
locaux sur demande*

---

# Ateliers de sophrologie pour la gestion du stress et le bien-être

---

Isabelle Demeure

---



## Atelier de pratique de la sophrologie pour une meilleure gestion du stress

Cet atelier vise à l'acquisition d'outils pour diminuer son niveau de stress et de tension sur les plans physique et psychologique et pour développer son bien-être.

On y travaille, en particulier, la respiration, le souffle, le relâchement musculaire et la concentration.

### Contexte et objectif de l'atelier

Le stress est une réaction réflexe de l'organisme devant une situation qui demande une adaptation. Les réactions de stress (ex : augmentation du rythme cardiaque, respiration accélérée) sont normales et utiles : le niveau de performance est souvent meilleur avec un peu de stress car il stimule la motivation, permet de mieux juger les paramètres de la situation et de se préparer en conséquence – on parle de stress positif.

Mais les réactions de stress très intenses et répétées ou trop durables, peuvent mener à l'épuisement. De plus, chez certains, le système nerveux tarde à enclencher l'indispensable réaction de détente, même après la disparition des facteurs causant le stress.

En pratiquant la sophrologie, on devient plus à même de faire face aux situations de stress dans sa vie personnelle et professionnelle et on apprend à enclencher la réaction de détente qui permet une récupération et une prise de recul face aux événements stressants. La sophrologie permet également de mieux gérer ses émotions, soutenir la motivation et favoriser la créativité,



### En pratique

- ✓ Taille des groupes : de 3 à 12 personnes.
- ✓ Durée : en ateliers ponctuels, 1 à 3h ; dans le cadre d'une pratique régulière, 1 heure par semaine.
- ✓ Nombre de séances à discuter, suivant la prestation.
- ✓ Équipement :
  - Une salle, si possible au calme, une chaise par personne, et assez d'espace pour faire quelques mouvements debout.
  - Optionnellement : une salle permettant à l'ensemble des participants de s'allonger au sol (sur un tapis de yoga ou une serviette épaisse).
- ✓ Les pratiques peuvent se faire en tenue de ville : si possible pas de vêtement délicat ou trop serré. Prévoir une paire de chaussettes ou des chaussons (nous retirerons les chaussures).
- ✓ Des ateliers à thèmes peuvent être organisés (créativité, perte de poids, ...)

### Quels outils ?

Les techniques telles que la respiration calmante, la relaxation musculaire progressive et l'appel à l'imaginaire (rêve éveillé / visualisation) permettent d'activer les mécanismes de relaxation naturels du corps. Pratiquées régulièrement, ces activités conduisent à une réduction du niveau de stress quotidien. Elles apprennent à rester calme et serein dans tous les moments de la vie, à augmenter son niveau d'énergie, sa motivation et sa capacité de concentration. Elles permettent aussi de développer son imaginaire et sa créativité.

Nous proposons une série de séances d'une heure permettant la découverte et l'apprentissage d'un ensemble de techniques issues de la sophrologie incluant :

- ✓ L'apprentissage progressif de diverses respirations calmantes et équilibrantes.
- ✓ Le développement des perceptions corporelles au travers de mouvements très doux (ne nécessitant aucun entraînement et aucune condition physique particulière). Progressivement, on associe aux différents mouvements des intentions : on travaille ainsi l'ancrage, la stabilité, la confiance en soi ... la capacité de dire oui ou non en conscience, la prise de recul, etc.
- ✓ Des exercices de relaxation corporelle guidée : tension-relaxation, relaxation musculaire de l'ensemble du corps.
- ✓ Le développement des perceptions et des ressentis au travers de temps d'écoute des sensations et d'exercices d'éveil des 5 sens.
- ✓ L'appui sur l'imaginaire et séquences de visualisation guidée qui aident à poser un regard positif sur les événements.

Les séances se terminent par un court temps de partage du vécu (sur la base du volontariat).