



SOPHROLOGUE
PSYCHOLOGUE
Anne BERNET

tel : 0613896436

mail : anne-bernet@orange.fr

Vous reconnaissez vous dans une des situations suivantes ?

Notez ces symptômes de 1 à 5 (1 : cela n'arrive jamais / 2 : très rarement / 3 : quelques fois / 4 : régulièrement / 5 : quasi quotidiennement)	
La nuit, vous faites des cauchemars sur le travail qui vous réveillent ? vous dormez mal, vous avez l'impression que votre tête est envahie par des pensées de travail ?	
Le jour, au travail, vous pensez sans pouvoir vous en empêcher aux critiques sur votre travail ?	
Vous avez des problèmes de mémoire, vous avez du mal à vous concentrer ?	
Vous maigrissez, ou bien vous grossissez, vous êtes plus souvent malade ?	
Le week-end, vous êtes couché avec des maux de tête ou de ventre ?	
Vous passez votre temps à vous justifier pour que les critiques s'arrêtent ? Comme tout ce que vous faites est critiqué, vous finissez par vous croire nul ?	
Vous vous sentez harcelé ? vous avez l'impression qu'on vous en veut, qu'on vous est toujours après ? vous vous sentez surveillé, traqué ?	
Vous vous sentez seul, pas soutenu, perdu ? Vous ne savez plus quoi faire ? Vous vous demandez pourquoi vous vous mettez dans un tel état pour le travail. D'ailleurs, on vous le dit, on ne vous a pas demandé d'en faire autant ?	
Vous ne sortez plus car vous vous sentez épuisé et puis ce que vous ressentez au travail est impossible à partager avec vos amis ?	
Vous avez peur sur le chemin du travail, souvent votre cœur bat plus vite, vous vous mettez à trembler, vous avez un poids sur l'estomac ou la poitrine ?	
Vous pleurez dans votre voiture, aux toilettes ou le soir dans votre lit ?	
Au fil du temps, vous ne prenez plus le temps de déjeuner, vous partez de plus en plus tard le soir ?	
Vous êtes perdu et ne savez plus ce qui est bien ou mal, juste ou injuste, vrai ou faux ?	
Vous vous sentez en danger, vous êtes sur le qui-vive à votre travail, pour faire toujours mieux ?	
Vous n'avez plus l'énergie de vous occuper de vos enfants ? cela vous fait culpabiliser ?	
Vous ne parvenez plus à trouver du plaisir dans votre vie quotidienne ?	
Vous avez souvent peur de craquer ?	
<i>Au-delà de 45, il est peut-être temps de vous faire aider, vous êtes en risque</i>	

Que faire pour lorsque les premiers symptômes apparaissent ?

Il n'y a pas de recette miracle, il faut réinterroger ses habitudes de vie, envisager ses marges de manœuvre. Il faut sans doute passer par des renoncements et des apprentissages

1. Apprendre à **écouter** son corps et sa tête : accueillir ses douleurs, sa fatigue, ses insomnies, ses émotions comme des symptômes qui viennent nous dire quelque chose des difficultés de ce que nous sommes en train de vivre.
2. Apprendre à **lâcher prise** : d'abord en parvenant à laisser son mental s'apaiser et arrêter cette petite machine infernale qui continue à tourner dans sa tête (techniques de sophrologie et de méditation,

respiration, yoga...). Cela passe ensuite par l'acceptation de ne pas réaliser un travail parfait ou de « ne pas être parfait ». Relâcher ses tensions physiques ou psychiques, discerner les idées obsessionnelles et apprendre à vivre davantage dans l'instant présent.

3. Apprendre à **dire NON** : c'est acceptable de ne pas tout accepter, à condition de savoir comment renégocier ses objectifs pour qu'ils soient réalisables, atteignables, et savoir communiquer son ressenti et ses limites (limites physiques ou par rapport à ses valeurs morales). C'est aussi savoir se dire non ou « stop » **à soi-même**, se fixer des limites comme ne pas répondre à un mail le soir ou le WE s'il n'y a pas de caractère d'extrême urgence, ne pas regarder ses mail quand on fait un travail urgent et important, ne pas répondre au tel sur ses temps de repos ...
4. Apprendre à **connaître son propre fonctionnement** et à le respecter : savoir à quel moment on est le plus performant et celui où on est moins efficace (utiliser ce moment pour faire autre chose qui nécessite moins d'attention et de concentration).
5. Apprendre à **s'organiser** et à **définir ses priorités** et ses objectifs et à les tenir
6. Apprendre à **se dégager du temps** pour se faire plaisir : pour se reposer, pour faire des activités qui ressource en énergie et vide l'esprit (créativité comme écrire peindre, sculpter, colorier, jouer de la musique, chanter ; faire du sport si c'est un plaisir et sans excès, danser, se promener, jardiner, cuisiner, lire, faire des câlins, regarder un film, rire, écouter de la musique en pleine conscience, méditer ou pratiquer de la relaxation, du yoga, de la sophrologie....)
7. Et si vous sentez que c'est le bon moment dans votre parcours de vie, **faites-vous accompagner** pour trouver et développer vos propres ressources pour construire une vie plus en phase avec vos besoins et vos envies.