



PROGRAMME INDIVIDUEL DE GESTION DU STRESS PAR LES TECHNIQUES DE RELAXATION

Protocole en 10 séances

La relaxation est aujourd'hui de plus en plus indiquée dans la prise en charge de certains troubles physiques, psychologiques et émotionnels (stress, ruminations, paniques, phobies, addictions, douleurs...) et sa pratique s'est modélisée autour de différentes approches. Elle englobe l'ensemble des techniques qui permettent de mieux gérer les manifestations constatées lors de la réponse au stress et dans les états de tensions et d'anxiété. Le programme que nous proposons vise à la fois la prise en charge des troubles liés au stress ainsi qu'un apprentissage autonome et efficace des techniques de relaxation afin de mieux faire aux situations de vie difficiles.

- **Durée du programme :** 10 h
- **Lieu :** Ile de Cayenne (possibilité d'intervenir à domicile)
- **Type de séance :** individuelle et groupe
- **Jours et Horaires :** en fonction des disponibilités du client
- **Coût par personne :** 320 €

CABINET DE SANTE ET DE BIEN-ÊTRE

1200 Rte de Rémire—Im. Poupon
97354 REMIRE-MONTJOLY
Tél : 0694 21 89 72
Mail : stephane.vaiti@gmail.com

Présentation du programme

Objectifs

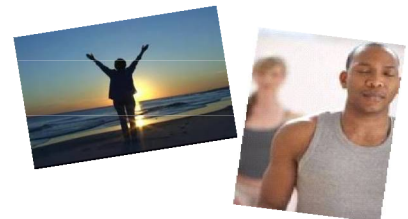
Le programme de 10 séances que nous proposons s'appuie sur un protocole rigoureux. Il répond à plusieurs objectifs :

- Réduire les tensions physiques et faire face aux situations de stress
- Eliminer les pensées négatives, anxieuses et dépressives
- Mieux gérer ses peurs et ses phobies
- Dominer ses émotions
- Cultiver les émotions positives

Public concerné

Ce programme s'adresse à toutes les personnes qui n'ont jamais pratiqué la relaxation et à celles qui ont déjà une expérience.

Il est également ouvert à tous ceux qui souhaitent simplement prendre un temps de pause dans leur vie, reprendre contact avec eux-mêmes, mobiliser leurs ressources personnelles ou pratiquer une activité prophylactique (prévention de la santé)



Contenu et démarche

Organisation générale

- 10 séances individuelles d'une durée de heure par semaine
- Une évaluation du stress au démarrage du programme
- Des exercices prescrits à réaliser à domicile
- Un bilan en fin de programme pour mesurer les résultats obtenus

Un suivi personnalisé

- Des entretiens individuels de suivi
- Une adaptation du programme aux besoins de chacun
- La remise d'un tableau de bord de suivi

Intervenant

Stéphane VAITI

- Sophrologue—Hypnothérapeute certifié
- Spécialisé dans la gestion du stress et des émotions



Déroulement du programme

- **Séance 1 :** Présentation du programme. Information sur le stress et les principes de la relaxation. Evaluation du stress
- **Séance 2 :** Les effets du contrôle respiratoire. S'observer respirer
- **Séance 3 :** La relaxation musculaire progressive. Relaxer les parties du corps
- **Séance 4 :** La relaxation musculaire rapide et l'autosuggestion. Technique d'auto-hypnose
- **Séance 5 :** Les outils de la pleine conscience. Se centrer sur l'instant présent
- **Séance 6 :** Applications de la pleine conscience. Centration sur les pensées, les émotions, les sensations.
- **Séance 7 :** Auto-induction et relaxation flash
- **Séance 8 :** Principes de la relaxation par la visualisation
- **Séance 9 :** L'exposition par la visualisation comme outil de gestion de soi
- **Séance 10 :** Bilan et auto-évaluation. Exploration des suites à donner. Remise d'un plan d'entraînement personnel.