

Gestion du stress pour le personnel soignant

Compte tenu de toutes ces données il apparait clairement que les conséquences du stress ne sont pas à ignorer surtout dans le monde médical où la prise en charge holistique de la personne est une évidence. La sophrologie dans son approche physique et psychologique est bien entendu un moyen efficace et surtout sans effets secondaires.... (Compte tenu de tous les effets indésirables de certains médicaments)

Certes la sophrologie est un outil fabuleux....applicable dans de nombreuses situations difficiles....mais pour pouvoir apporter du réconfort, de la sérénité aux autres, il faut avant tout, en tant que personne et soignant, être bien en soi, présent ici et maintenant, de tout son corps, de tout son esprit pour pouvoir partager ce sentiment de sécurité à son entourage. Cette relation, dont on crie à qui veut bien l'entendre qu'il est à la base du soin et de la communication n'émane-t-il pas de la personne elle-même ? Comment rassurer un patient si je ne me sens pas en sécurité, comment le calmer si je suis stressée, comment le réconforter si je suis moi-même submerger par ma propre souffrance existentielle....

Le but de mes interventions est de vous permettre de toucher du doigt les bienfaits de cette méthode ainsi que d'autres approches thérapeutiques que vous pourrez mettre en place en tant que personne et soignant auprès de vos patients et de votre entourage.

C'est ce que je vous propose dans les différentes interventions que vous trouverez dans la rubrique [actualités](#).