Tel.: (+32-2-29)80741

email:
cancer-support@ec.europa.eu

MIEUX VIVRE LA MALADIE ET MIEUX ACCOMPAGNER PAR LA SOPHROLOGIE

L’ANCRE EST LE SYMBOLE UNIVERSEL DE L’ESPOIR

ANCRÉ DANS MON EXISTENCE POUR MIEUX VIVRE AUJOURD'HUI & DEMAIN

FABIENNE THOMAS
SOPHROLOGUE

Dans le secteur de la sophrologie

Sophrologue Expert Clinicienne en cabinet

Sophrologue addictologie à l'UTTD (Unité de Traitement Toxico-Dépendant) au CHU de Montpellier

Sophrologue clinicienne à la Clinique Psychiatrique de Quissac

Dans le secteur de l'Hypnose Ericksonienne

Hypnothérapeute en cabine

Spécialisée en sevrage tabagique

FABIENNE THOMAS
SOPHROLOGUE

Dans le secteur de la Cohérence Cardiaque

Formatrice associée avec le Dr David O'Hare

Conférencière

Travaux personnels

« La Conscience Moléculaire et l'épigénétique »

« La mémoire dans l'approche de le réinsertion professionnelle »

« Tapis-mousse :Développement psychique et physique par le jeu pour les enfants de 3 à 12 ans »

Diana Barthélemy
SOPHROLOGUE, FORMATRICE ET AUTEURE

Licenciée-traductrice
HR pour une grande multinationale & petite société familiale pendant de nombreuses années
Sophrologue en cabinet privé depuis 2012
Formatrice en «Gestion du Stress » (entreprises et enseignants)
Formatrice en Sophrologie
Membre Titulaire de la Société Belge de Sophrologie et de Relaxation

Diana Barthélemy
SOPHROLOGUE, FORMATRICE ET AUTEURE

Conférences & interventions

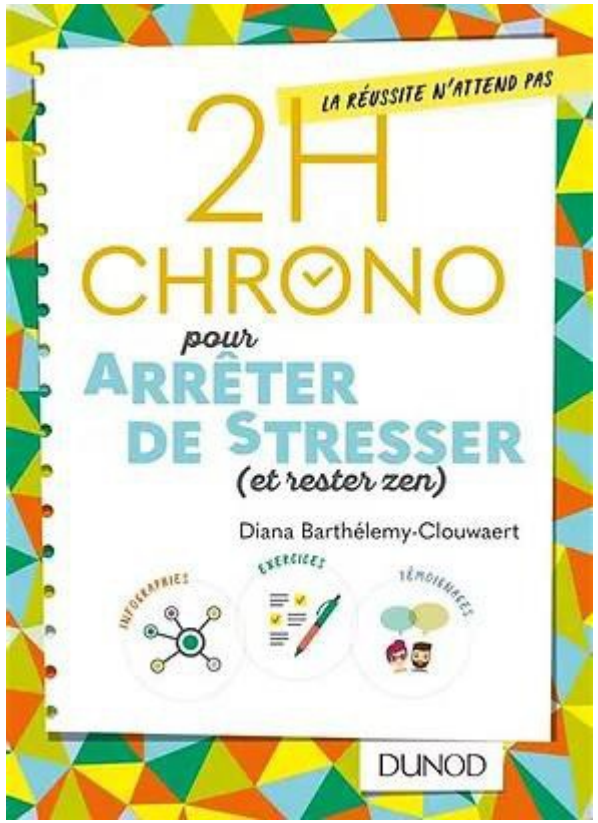
Air France «Learning Week», Aéroport de Roissy

Invitée à l'émission "Tendances Première" & « La vie du bon côté »

Partenaire de « Nature & Conscience »

Interventions chez Cook & Book, Furet de Nord, Foire du Livre de Bruxelles, …

Interventions à la Commission Européenne



Diana Barthélemy
SOPHROLOGUE, FORMATRICE ET AUTEURE

Après avoir démarré une carrière en HR dans une grande société multinationale, je décide de faire une pause carrière afin de mener à bien notre projet familial …

Après de nombreuses années de gestion de « l'inattendu » & de « l'extra-ordinaire » en tant qu'aidante-proche, je suis au bout de ce que je peux donner et je cherche de l'aide …

Je décide de m'inscrire dans une formation en sophrologie et très vite j'observe sur moi ses bienfaits

Je décide d'en faire mon métier …

FABIENNE THOMAS
SOPHROLOGUE

En 2008, les médecins m’ont diagnostiqué un cancer fulgurant

Il ne me restait plus que 3 mois à vivre

Pendant ma maladie, 9 mois après, je perds mon mari dans un accident de la route

1 an après, je perds mon fils dans un accident de la route

Malgré ces épreuves, aujourd’hui, j’ose vous dire que je suis heureuse et que je croque la vie dans ***l’instant présent***

Exercice pratique

Préparer un verre d'eau avant de faire cette séance

Se poser

(……)

STRESS ET MALADIE

- Le stress est un véritable phénomène sociétal
- Le niveau de stress dépend pour beaucoup de la façon dont une personne perçoit une situation et de sa capacité à s'y adapter
- Il y a un phénomène perceptif dynamique et individuel qui est autant, voire plus important, que la difficulté de la situation en elle-même

Plusieurs variables entrent en jeu

Nos ressources personnelles : ce sont toutes les capacités que nous mobilisons plus ou moins facilement pour nous adapter : créativité, logique, décision, action, lâcher-prise, ...

Notre personnalité : sommes-nous plutôt combatifs ? prêt à relever tous les défis ? recherchons-nous la tranquillité ? Comptons-nous avant tout sur nous-même ? demandons-nous facilement de l'aide ?

Notre état physique et psychologique : il influence énormément notre façon de percevoir une situation et notre capacité à nous y adapter ... ou pas !

Nos expériences passées : elles peuvent conditionner nos réactions et nous conduire à relativiser ou à dramatiser une situation présente

Nos croyances et nos conditionnements : du type « Je dois être le meilleur », ou encore « Sois parfait" qui peuvent être d'importants générateurs de stress. D'autres formes de croyances peuvent aussi moduler notre stress, comme le fait de croire en Dieu, en la Science, en l'Amour, etc. Ces croyances peuvent aider à mieux accepter ce que l'on ne peut pas changer, à donner du sens aux aléas de l'existence

Le sentiment de contrôle :

- D’une façon générale c'est un sentiment relatif à la croyance de maîtriser ou non son existence qui est étroitement lié à la capacité de décision et d'action, et donc, à la confiance en soi
- Un stress négatif est ressenti par un individu lorsque ce dernier ne se sent pas à la hauteur des demandes qu'il perçoit
- Dès le moment où une personne se sent capable de contrôler ou de s'accoutumer à une situation, alors celle-ci perd son effet perturbateur

Les stratégies d’ajustement

Elles sont constituées de 3 grandes classes

- ***Les stratégies d'adaptation axées sur le problème***
- ***Les stratégies d'adaptation axées sur les émotions***
- ***Les stratégies d'adaptation axées sur l'hygiène de vie***

Les stratégies d’adaptation axées sur le problème

- Visent toutes à la diminution ou l'élimination du stress par un acte cognitif et/ou comportemental en agissant directement sur la source de stress

- L'attaque, l'évitement, les techniques de résolution de problèmes sont toutes des stratégies axées sur la résolution du problème

Les stratégies d’adaptation axées sur les émotions

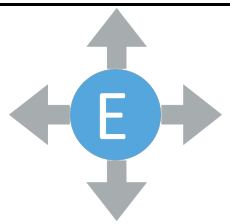
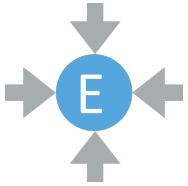
- Peuvent rendre un grand service à l'individu
- Elles correspondent à une stratégie cognitive et émotionnelle qui permet de diminuer, voire d'éliminer le stress en percevant la source de stress différemment
- La relaxation sous ses diverses formes, l’humour, l’expression des vécus et des émotions, la comparaison sociale, sont des stratégies d'adaptation axées sur l'émotion

Les stratégies d’adaptation axées sur l'hygiène de vie

- ✓Elles favorisent la prévention et la guérison
- ✓En pleine forme, l'individu sera plus à même de supporter les demandes environnementales

LES MECANISMES PHYSIOLOGIQUES DU STRESS

SYSTÈME NERVEUX AUTONOME (SNA)

SYSTÈME NERVEUX SYMPATHIQUE OU ORTHOSYMPATHIQUE	SYSTÈME NERVEUX PARASYMPATHIQUE
 Énergie du corps vers l'extérieur FUITE COMBAT Éloignement du danger	 Énergie du corps vers l'intérieur REPOS RELAXATION RECUPERATION DIGESTION Réparation des dommages

STRESS CHRONIQUE

- Le stress est néfaste pour l'organisme
- En quelques semaines peuvent apparaître des symptômes

- Physiques
- Émotionnels
- Intellectuels
- Comportementaux

Symptômes physiques

Fatigue

douleurs (maux de tête, douleurs musculaires, articulaires, etc.)

troubles du sommeil

Troubles de la digestion (constipation, coliques, ...)

sueurs inhabituelles

…

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues

Crises de larmes ou de nerfs

Anxiété

Angoisse

Excitation

Déprime

…

Symptômes intellectuels

Difficultés de concentration
Erreurs
Oublis
difficultés à prendre des initiatives
…

Symptômes comportementaux

Modification des conduites alimentaires

Comportements violents et agressifs

Isolement social (repli sur soi, difficultés à coopérer)

Consommation de produits calmants ou excitants (café, tabac, alcool, somnifères, anxiolytiques …)

STRESS CHRONIQUE

Si la situation stressante se prolonge dans le temps

et/ou si elle est très intense

les différents symptômes s'aggravent et/ou se prolongent

entraînant des altérations de la santé qui peuvent dans certains cas devenir **irréversibles**

Exercice pratique

Respirer

TOUTES NOS RESSOURCES SONT DANS NOTRE BIOLOGIE

- ✓ Nous dépendons uniquement de la prétention de nos molécules
- ✓ Nous ne pouvons ignorer leurs messages
- ✓ Nous ne pouvons pas rester sans manger, boire ou respirer
- ✓ Nos molécules ont leurs propres lois et celles-ci échappent au contrôle de l'esprit
- ✓ Aucune des formes d'énergies reconnues à ce jour ne correspond à ce que l'on nomme couramment *« l'énergie vitale ».* L'énergie vitale est une notion inexistante dans le vocabulaire scientifique

CONSCIENCE MOLECULAIRE
Une étonnante complexité …

- On a toujours pensé que le principal avantage évolutif de la conscience venait de la capacité à analyser l'environnement et à s'y adapter
- L'hypothèse qui s'impose désormais est tout autre : la contribution fondamentale de la conscience à la condition humaine serait de renforcer l'empathie et donc de développer l'aptitude à coopérer les uns avec les autres

- ✓ Si nos émotions sont effectivement liées aux mouvements de nos molécules, les choisir reviendraient à choisir la direction et par conséquence le destin des molécules environnantes
- ✓ Nos pensées, nos croyances et nos émotions influencent directement nos gènes et notre cerveau, exerçant un véritable pouvoir sur notre bien-être et notre santé
- ✓ La conscience moléculaire permet de vivre pleinement sa biologie
- ✓ Les techniques sophrologiques impactent notre propre structure

COMPRENDRE L'EPIGENETIQUE

- La génétique correspond à l'étude des gènes
- Étymologiquement, épigénétique signifie « qui se situe au dessus de la génétique » ou qui « influence les gènes »
- L'épigénétique s'intéresse à une "couche" d'informations complémentaires qui définit comment ces gènes vont être utilisés par une cellule … ou ne pas l'être
- Nous pouvons jouer sur nos gènes & transmettre à notre descendance l'amélioration comme hélas inconsciemment la détérioration de nos gènes

UNE REVOLUTION !

« *Il a été démontré aujourd'hui que nous pouvons, en quelque sorte, manipuler nos gènes nous-même. L'épigénétique est l'étude des changements d'activité des gènes qui sont transmis au fil des divisions cellulaires ou des générations sans faire appel à des mutations de l'ADN»*

Vincent Colot, Institut de biologie de l'école normale supérieure

Ce domaine suggère que

- notre vécu
- notre mode de vie
- notre alimentation
- Soit l’ensemble de notre relation à l’environnement

influencent l’héritage biologique que nous transmettons

Exercice pratique

Conscience de son corps

(……)

L'IMPACT DE LA SOPHROLOGIE

La sophrologie permet d'être

- ✓ de plus en plus sensibilisé & à l'écoute de son équilibre corporel et psycho-corporel
- ✓ de plus en plus concerné par son hygiène de vie
- ✓ de plus en plus concerné par les actions à mettre en place pour soi ...

Pratiquement …

Se mettre à l'écoute de nos sensations corporelles
Véritable ré-apprentissage
(Ré)apprendre à vivre sainement et sereinement
Prendre du recul sur la vie
Adopter un regard différent
Arrêter de courir après quoi au juste ?
Reprogrammation
Retrouver le sens de notre vie

SOPHROLOGIE

Le mot « Sophrologie » est créé par le Professeur Alfonso Caycedo en 1960 à partir de racines grecques :

SOS : harmonie, tranquillité, sérénité

PHREN : Esprit, conscience (cerveau)

LOGOS: au sens de traité, de science, connaissance, verbe

« UT CONSCIENTIA NOSCATUR »

Pour que la conscience soit connue !

PRESENTATION DES ATELIERS SOPHROLOGIQUES

Les thématiques

- ***GESTION DU STRESS***
- ***ACCOMPAGNEMENT, SOUTIEN ET GESTION DE LA MALADIE POUR LE MALADE***
- ***ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN POUR LES PROCHES DU MALADE***

CONCRETEMENT …

- Chaque atelier constitue un cycle de 10 séances
- Une séance par semaine de 12h15 à 13H30
- Ateliers animés par Diana BARTHELEMY et/ou Fabienne THOMAS
- L'organisation pratique des ateliers dépendra du nombre d'inscrits
- En raison des conditions sanitaires, les séances se feront en visioconférence
- Vous vous inscrivez pour le cycle complet, pas de remboursement possible une fois le cycle commencé

AGENDA ET CONDITIONS

- ***GESTION DU STRESS :*** Début dès le mardi 8 décembre 2020 (10 séances)
- ***ACCOMPAGNEMENT, SOUTIEN ET GESTION DE LA MALADIE POUR LE MALADE :*** Dès le mercredi 09 décembre 2020 (10 séances)
- ***ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN POUR LES PROCHES DU MALADE :*** Dès le vendredi 11 décembre 2020 (10 séances)
- Pour un coût total de 350€ par cycle de 10 séances, à payer avant le démarrage de chaque cycle
- L'engagement du participant se fait pour toute la durée du cycle
- Les inscriptions sont gérées en ligne
- Conditions particulières Cancer Support (s'adresser à Daniela Simionescu)

Crenolib

Participez à un évènement proposé par notre communauté de praticiens *Crenolib*

Cabinet de Sophrologie Fabienne Thomas

Castelnau-le-Lez (34170)

ATELIER GESTION DU STRESS

mardi 8 décembre 2020 12:15

Participer | Détails

Cabinet de Sophrologie Fabienne Thomas

Castelnau-le-Lez (34170)

ATELIER ACCOMPAGNEMENT, SOUTIEN ET GESTION DE LA MALADIE POUR LE MALADE

mercredi 9 décembre 2020 12:15

Participer | Détails

Cabinet de Sophrologie Fabienne Thomas

Castelnau-le-Lez (34170)

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN POUR LES PROCHES DU MALADE

vendredi 11 décembre 2020 12:15

Participer | Détails

Rendez-vous sur le site Crenolib.fr dans l'espace Evènement et cliquez sur Participer

cancer SUPPORT

Tel.: (+32-2-29)80741

email:
cancer-support@ec.europa.eu

amc1 We being team

Pour vos questions :

Daniela Simionescu : daniela.simionescu@ec.europa.eu

ou cancer-support@ec.europa.eu

Marie Panou : marie.panou@ec.europa.eu ou HR-AMC-BREY-WELL-BEING@ec.europa.eu

Diana Barthélemy : dianasophro@gmail.com

Fabienne Thomas : fabiennethomas.sophrologue@gmail.com

Pour un suivi individuel personnalisé :

Diana Barthélemy : dianasophro@gmail.com
https://www.dianabarthelemy.com/

Fabienne Thomas : fabiennethomas.sophrologue@gmail.com
https://www.fabiennethomas-sophrologue.com/

cancer SUPPORT
Tel.: (+32-2-29)80741
email:
cancer-support@ec.europa.eu

Vos retours:)

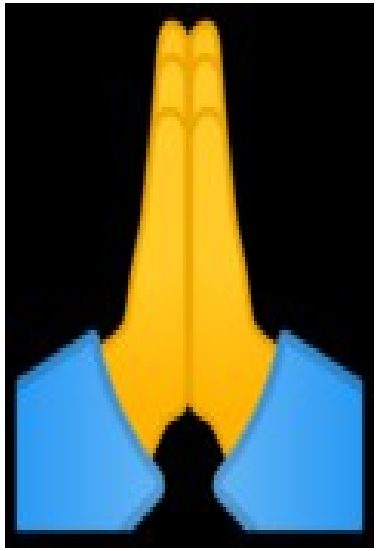
amc1 We being team

Je ne savais pas que j'avais si soif !, calme, bien être, appréciation, apaisement, chaleur, pesanteur, relaxed, détente, rafraîchissement, sourire, tranquillité, calme, rafraîchit, flottement, conscience, présence, fraîcheur, silence, détendue, fatigue, calmer, sérénité, détente, gratitude, présence, relaxation, merveilleux moment de respiration, troublé, larmes, unusual way of breathing, centré, un très bon moment de relaxation, très agréable, merci, merci - je suis parti si loin dans les mémoires positives, merci pour la découverte de la sophrologie, un grand merci pour cette conférence très intéressante, et agréable!, super moments! merci beaucoup

MERCI

cancer SUPPORT

Tel.: (+32-2-29)80741

email:
cancer-support@ec.europa.eu

amc1 We being team