



Je vous propose de découvrir le deuxième numéro de ma newsletter trimestrielle contenant quatre rubriques : un article sur une thématique principale, un exercice pratique de sophrologie, un coup de cœur (livre, émission, film, CD en lien avec le bien-être) et les dates de salons bien-être du trimestre à venir.

## La sophrologie trouve sa place dans les entreprises Améliorer les bien-être des collaborateurs

Ces dernières années la Qualité de Vie au Travail (QVT) est devenue une question de santé publique. Les entreprises ont une obligation de prévention des risques psycho-sociaux c'est-à-dire que l'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

Les symptômes liés à des risques psychosociaux sont : des troubles du sommeil, de la concentration, une fatigue importante, de la nervosité, de l'irritabilité, des palpitations... En plus de leurs effets sur la santé des individus, ces risques psychosociaux, ont un impact sur le fonctionnement des entreprises avec l'absentéisme, le turnover, une mauvaise ambiance de travail...

La sophrologie a toute sa place dans les interventions que les entreprises peuvent choisir de mettre en place à la suite de changements liés à une réorganisation de service, un

accroissement d'activité, des conditions de travail difficiles, ...

### PREVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Le sophrologue peut intervenir de différentes manières :

- Sous forme de séances de groupe ou de séances individuelles à la demande du DRH ;
- Sous forme de séances de groupe à la demande du comité social et économique (CSE) ;
- Sous forme de journées de formation à la gestion du stress incluant une partie théorique et une partie pratique ;
- Sous forme d'ateliers thématiques.

Quelle que soit la forme des interventions, le sophrologue échange avec le commanditaire pour connaître les besoins des salariés afin de proposer une intervention adaptée.

La sophrologie va permettre :

- De créer ou recréer une cohésion d'équipe ;
- De récupérer ;
- D'aider à la concentration ;
- De booster la créativité ;
- De gérer les émotions, le stress ;
- Etc...

Comme lors de la prise en charge en cabinet, l'un des objectifs sera de rendre les salariés autonomes en leur permettant de mieux se connaître et d'acquérir des exercices pour agir dès qu'ils en ressentent le besoin.



## Exercice pratique de sophrologie

Comment bien démarrer la journée ?

Souvent lorsque le réveil sonne, vous commencez à planifier votre journée de travail et la soirée pour être certaine(e) de ne rien oublier. Et, avant même d'avoir commencé cette journée, vous vous sentez fatigué(e) face à tout ce que vous avez à faire.

Je vous propose de débiter cette journée progressivement et surtout de prendre soin de vous pour garder toute votre énergie.

Et si vous preniez une douche en pleine conscience ? C'est-à-dire en étant présent(e) à vous-même et en ne pensant à rien d'autre qu'à cette douche.

Consignes :

Préparez les éléments dont vous avez besoin (gel douche, serviette, vêtements...). Vous pouvez préparer cela la veille pour être plus disponible le matin.

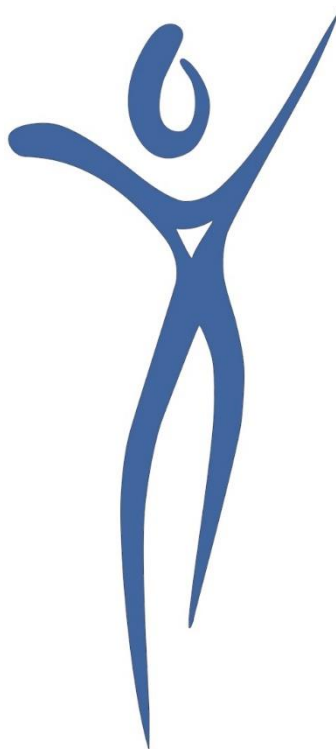
Régalez la bonne température dans votre salle de bain c'est-à-dire celle qui **vous** convient. Puis entrez dans votre douche et réglez la température de l'eau pour que celle-ci vous soit agréable. Une fois que c'est bon, laissez cette eau couler sur votre corps de la tête jusqu'à vos pieds. Sentez-la se répandre progressivement et emmener avec elle les résidus de fatigue.

Ensuite, prenez votre gel douche, sentez son parfum et répartissez-le doucement sur l'ensemble de votre corps. Percevez la douceur de sa mousse, sentez-la vous envelopper comme une bulle de bien-être, de protection.

Puis rincez-vous, lentement. Ressentez les bienfaits de cette eau dynamisante. Prenez conscience de l'énergie qui est la vôtre pour démarrer cette nouvelle journée.

Finissez par vous sécher et vous préparer tout en gardant à l'esprit les bienfaits de cette douche.

Bonne journée !



### COUP DE CŒUR

Moby, artiste adepte du yoga et de la méditation, a composé il y a trois ans une musique calme pour faire du yoga, méditer et mieux dormir.

Souhaitant que cette musique soit accessible au plus grand nombre, il a décidé de la proposer en téléchargement gratuit.

Je n'utilise pas de musique dans ma pratique mais je reconnais qu'il est plus facile, pour certaines personnes, de se recentrer sur elles-mêmes lorsqu'une musique de fond les accompagne.

Ce sont donc onze morceaux soit près de quatre heures de musiques qui sont disponibles.

Vous pouvez les télécharger à l'adresse suivante :

<https://moby.wetransfer.com/downloads/b313e4df0c71785d90f803456486b1320160524111324/6d856b>

Il vient de créer six nouveaux morceaux dans la même lignée que les précédents. A suivre...

Bonne écoute.

## Les salons d'avril à juin 2019

(Liste non exhaustive)

Auvergne-Rhône-Alpes	<b>Salon Bien-être et médecine douce</b> , du 03 au 05/05 à Lyon (69) <b>Salon bien-être</b> , les 18 et 19/05 à Aoste (38) <b>Salon des Z'Arts Zen</b> , les 18 et 19/05 à Villefranche sur Saône (69) <b>Salon bien-être</b> , le 15/06 à Saint Montan (07)
Bourgogne-Franche-Comté	<b>Salon Art, Santé, Bien-être</b> , les 06 et 07/04 à Allenjoie (25) <b>Salon des Z'Arts Zen</b> , les 13 et 14/04 à Belfort (90) <b>Salon des Z'Arts Zen</b> , les 04 et 05/05 à Dole (39) <b>Salon du bien-être et des thérapies alternatives</b> , les 11 et 12/05 à Voujeaucourt (25)
Bretagne	<b>Salon Zen et Bien-être</b> , les 27 et 28/04 à Guidel (56)
Centre-Val de Loire	<b>Salon Bien-être</b> , les 13 et 14/04 à Levet (18) <b>Salon du Bien-être</b> , du 08 au 12/05 à Montargis (45)
Grand-Est	<b>Salon Bien-être Bio</b> , les 06 et 07/04 à Oberlauterbach (67) <b>Salon l'Essen-Ciel du Bien-être</b> , les 1 <sup>er</sup> et 02/06 à Reichshoffen (67) <b>Salon mieux-être et bio</b> , le 12/05 à Nogent sur Seine (10) <b>Salon du Bien-être</b> , les 08 et 09/06 à Plombières-les-Bains (88)
Hauts-de-France	<b>Journée découverte du mieux-être</b> , le 08/05 à Condette (62) <b>Salon Toudizen – Bien-être et mieux-être</b> , les 29 et 30/06 à Bouquemaison (80)
Ile-de-France	<b>En attendant bébé</b> , le 14/04 à Maurepas (78)
Normandie	<b>Salon du Mieux Être</b> , du 03 au 05/05 à Ouistreham (14) <b>Salon bien-être et découverte</b> , les 18 et 19/05 à Saint-Martin de Bréhal (50)
Nouvelle Aquitaine	<b>Salon du Bien-être</b> , les 13 et 14/04 aux Eyzies de Tayac (24) <b>Salon santé bien-être</b> , les 20 et 21/04 à Villeneuve sur Lot (47) <b>Village Bien être</b> , du 27/04 au 01/05 à Niort (79) <b>Salon du bien vivre</b> , les 22 et 23/06 à Maransin (33)
Occitanie	<b>Salon du bien-être</b> , du 05 au 07/04 à Béziers (34) <b>Salon de la beauté du corps et de l'esprit</b> , les 06 et 07/04 à Gaillan en Médoc (33) <b>Salon du Bien-être</b> , du 12 au 14/04 à Pollestres (66) <b>Salon du Bien-être</b> , du 20 au 22/04 à Saint-Cyprien (66) <b>Salon du bien-être et du développement personnel</b> , les 20 et 21/04 à Quissac (30) <b>Salon Bien-être en Ariège</b> , les 27 et 28/04 à Varilhes (09) <b>Salon Bien être Bio et Thérapies</b> , les 11 et 12/05 à Mondoville (31) <b>Salon Harmony Bio</b> , du 17 au 19/05 à Bompas (66) <b>Festival Summer de Graines</b> , les 18 et 19/05 à Villemur-sur-Tarn (31)
PACA	<b>Salon Bien-être</b> , les 13 et 14/04 à Monteux (84) <b>Salon du Bien-être Zen Bio Vitalité Confort</b> , les 18 et 19/05 à Fontvieille (13)

**Muriel CARRERE**

Psychologue  
Sophrologue certifiée  
Hypnothérapeute

13 rue des Mûriers  
75020 Paris

06-38-61-86-04  
muriel@bulle-de-serenite.fr



<http://bulle-de-serenite.fr>