

## GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS



Françoise CHRISTOPHE, Sophrologue  
[www.sophressence.com](http://www.sophressence.com)

## La sophrologie pour gérer stress et émotions

En tant que Sophrologue, je peux travailler dans le domaine de la gestion du stress et des émotions, le stress étant lui-même une émotion.

Je procède essentiellement d'une manière phénoménologique même si à la base j'ai une formation de psychologue.

Mon approche est donc phénoménologique. J'observe ce qui se passe dans l'ici et maintenant, j'observe les phénomènes. Que se passe-t-il dans mon corps lorsque j'éprouve telle ou telle émotion ? Tristesse, angoisse, jalousie ou autre émotion, que se passe-t-il dans mon corps à ce moment-là ?

Je ne vais pas rechercher dans le passé les causes, bien que je ne les ignore pas non plus. Il n'est pas question de refouler quoi que ce soit.

JE NE CHERCHE PAS. Je me place plutôt dans une attitude de lâcher-prise. Je laisse venir. Peut-être que parfois des choses vont remonter du passé. Elles le feront alors de façon spontanée, elles reviendront d'elles-mêmes quand ce sera le moment. Mais je ne vais pas les rechercher