

# FORMATION ANTI STRESS

## STRESS CHRONIQUE & T S P T TROUBLE STRESS POST-TRAUMATIQUE

**90% de la population mondiale a été confronté à une situation traumatisante au moins une fois dans sa vie.**

**30% développeront des Troubles de Stress Post-Traumatique**

**et uniquement 3% (en Europe et aux Etats Unis) s'adresseront à un spécialiste, (psychothérapeute ou psychologue).**

Le stress est un mécanisme normal et utile de mise en tension de toute notre personne en réaction à des événements ou des tâches qui nécessitent toute notre attention. Après un stress, c'est la capacité à retourner au calme intérieur (Bien-être), avec notamment une respiration calme, une tension musculaire non exagérée et une vigilance modérée) qui permet de rester en bonne santé.

Lorsqu'il n'est plus possible de retourner à cet état de calme intérieur, alors, l'anxiété, les troubles du sommeil, l'irritabilité aigüe, la violence, le besoin de drogues et même la maladie s'installent.

En effet, il est maintenant connu que le stress chronique peut jouer un rôle déterminant dans la fatigue ou l'apparition de nombreux troubles. Ce n'est pas forcément le fait d'avoir une charge excessive d'obligations qui génère le stress.

Les difficultés surviennent lorsque malgré l'absence ou la disparition de la source de stress nous continuons à rester dans l'état de vigilance initiale.

Les situations dramatiques globales de ces 3 dernières années et surtout la guerre déchirante entre mon pays natal et l'Ukraine me poussent à vous partager mes connaissances et mon expérience dans le domaine d'accompagnement des personnes qui, suite à un événement traumatique, se trouvent dans un état de stress post-traumatique et risquent de développer des pathologies chroniques graves. Nous pouvons proposer un accompagnement efficace et adapté et si nous possédons les connaissances nécessaires.

Ces derniers temps, j'accompagne des réfugiés d'Ukraine, des femmes et des enfants. Ces derniers fuient leur pays en laissant derrière eux une vie bien construite. Ils se retrouvent sans repère, sans argent, sans soutiens, sans projet pour le futur. Ils cherchent du travail et un logement et en même temps les symptômes du stress post-traumatique commencent à émerger silencieusement. A ce moment là, ils agissent encore en état de choc et mettent de côté des symptômes qui deviennent un fantôme envahissant, qui s'invite dans leur vie petit à petit, prend de plus en plus de place et commence à diriger leur vie.

Malheureusement la violence dans notre quotidien est souvent présente : harcèlement, menaces, accidents, cambriolages, attouchements, abus sexuels, viols, violence familiale, décès, etc.

L'alliance de ces deux formations complémentaires me permettent aujourd'hui de poser un **diagnostic précis et établir un projet thérapeutique efficace dès la première séance.**

Je souhaite vous partager mes connaissances et vous transmettre **des outils psychocorporels uniques !**

Nous allons étudier ensemble :

- 1/ Les différents type des événements traumatiques (type 1 et type2),
- 2/ Les réactions péri-traumatiques,
- 3/ Les différences et finesses des réactions spécifiques chez les femmes et chez les hommes;
- 4/ les degrés d'émotivités et l'impact de l'événement sur le court terme (3 mois), le moyen terme (1 an) et le long terme.
- 5/ Techniques respiratoires spécifiques Fonctionnelles
- 6/ Techniques de massages spécifiques Fonctionnelles

# **FORMATION ANTI STRESS**

## **STRESS CHRONIQUE & T S P T** TROUBLE STRESS POST-TRAUMATIQUE

Grace aux grilles précises de diagnostic nous pourrions expliquer au patient de manière claire son état et grâce à la thérapie psychocorporelle, il pourra entamer une récupération immédiate et avoir un peu de repos, du calme et même retrouver de l'enthousiasme pour la suite de la thérapie.

C'est un travail délicat et précis car les réactions émotionnelles sont très fortes.

Ce stage s'adresse aux thérapeutes qui sentent le courage et la force en eux d'accompagner les personnes en détresse, et c'est toujours le cas de thérapeutes biodynamiques !

### **Effets du traitement de cette formation anti stress sur Montpellier :**

Voici les résultats régulièrement obtenus du traitement anti stress de la psychologie fonctionnelle et de cette formation pour thérapeute psychocorporels.

#### **Amélioration de l'humeur**

**Calme et tranquillité profonde**  
**Pensées préférentiellement positives**  
**Contrôle souple, lucidité**  
**Capacité à gérer les situations et les charges de travail**  
**Énergie**  
**Élan**  
**Vitalité**  
**Curiosité**  
**Augmentation du désir**  
**Augmentation de la capacité à faire des projets**  
**Augmentation de la sexualité**

#### **Amélioration du métabolisme**

**Diminution de la rétention des liquides**  
**Rééquilibrage du sommeil**  
**Diminution de l'hypertension**  
**Régulation cardiaque**  
**Diminution des douleurs**  
**Amélioration de l'activité gastro-intestinale**  
**Diminution de l'état inflammatoire**  
**Diminution de la tension musculaire chronique**  
**Amélioration des défenses immunitaires**  
**Augmentation des neurotransmetteurs du bien-être (endorphines, dopamine)**  
**Diminution des hormones de stress (cortisol et prolactine)**

Anna s'est formée à l'accompagnement des Troubles de Stress Post-Traumatique (TSPT) et du Deuil Complicé auprès du Psychologue Canadien, Christophe Herbert, chef de service de la Clinique du Trauma au Québec et auprès de Pr. Luciano Rispoli sur la psychothérapie du Stress Chronique.

# FORMATION ANTI STRESS

## STRESS CHRONIQUE & T S P T Trouble Stress Post-Traumatique

### BULLETIN D'INSCRIPTION : PRIX

IMPORTANT :

BASÉE SUR UNE RECHERCHE SCIENTIFIQUE MESURABLE, LA PSYCHOLOGIE FONCTIONNELLE EST CONNUE ET RECONNUE POUR SON EFFICACITE REMARQUABLE. CELA VOUS OFFRE ASSURÉMENT LA PERSPECTIVE DE REMPLIR VOTRE CABINET ET DE FAIT, RENTABILISE VOTRE INVESTISSEMENT ! LES OUTILS DE LA FONCTIONNELLE ALLIÉS A LA BIODYNAMIQUE VOUS OFFRIRONT UNE COMPLÉMENTARITÉ EXCEPTIONNELLE.

**PRIX : formation pour les 6 jours : 790€**

**FORMATION LIMITEE A 8 PERSONNES !**

hébergement en dortoir offert, repas non compris

#### VOTRE ENGAGEMENT

Vous vous engagez sur les 2 stages !

Vous pouvez annuler votre inscription sans frais jusqu'à 30 jours avant le stage.

Après ce délai, toute annulation (pour toute raison même majeure : décès de proches, maladie, etc... ), vous fera perdre votre chèque d'inscription de 300€.

Si vous ne pouvez pas suivre le 2eme stage, vous le perdez.

**A IMPRIMER ET A RENVOYER A L'ADRESSE CI-DESSOUS**

Avec 2 chèques d'inscription : un de 490€ encaissable et un de 300€

### 2 STAGES DE 3 JOURS :

STAGE 1 DATES : ..... & STAGE 2 DATES : .....

Prénom : ..... Nom : .....

Installé à : ..... Code postal : .....

tel : ..... mail : .....

Bon pour accord aux conditions d'inscriptions : « lu et approuvé, bon, pour accord »

Date : ..... Signature : .....

**FORMATION ANTI STRESS FONCTIONNELLE ANNA POUGET**

36 RUE CALQUIERES BASSES - 34120 PEZENAS - TEL 04 67 93 76 28

www.annapouget.fr