

VÉRONIQUE SOUCHON

METTEZ DES ÉTINCELLES

DANS VOTRE JOB !

GRÂCE À 15 MINUTES
DE SOPHRO PAR JOUR



AVEC
≡ **10** ≡
PRATIQUES
AUDIO !



Mettez
des étincelles
dans votre job !

Ressources numériques

Retrouvez 10 pratiques audio au fil de l'ouvrage :

1. Je me détends – version longue p. 49
2. Je me détends – version courte p. 49
3. Je fais le point avec ma valeur p. 88
4. 2 minutes, je fais la planche! p. 103
5. J'accueille mes émotions p. 125
6. J'apprends à respirer par le thorax – version longue p. 149
7. J'apprends à respirer par le thorax – version courte p. 149
8. Je m'adapte au flex office p. 187
9. Je muscle ma capacité de concentration – version longue p. 193
10. Je muscle ma capacité de concentration – version courte p. 193

Repérez les ressources numériques dans votre livre

🔗 lienmini.fr/veronique_souchon_sophrologue_X



Téléchargez directement votre ressource :

Flashez le code avec votre téléphone
ou votre tablette



OU

Tapez l'URL dans votre navigateur



Découvrez le site de l'autrice: <http://www.veronique-souchon-sophrologue.fr>.

Véronique Souchon

Mettez des étincelles dans votre job !

Grâce à 15 minutes de sophro par jour

Illustré par Constance de Mecquenem



**Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés
dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web :
www.deboecksuperieur.com**

Photo de couverture: © Laura Innocente

© De Boeck Supérieur s.a., 2020
Rue du Bosquet 7, B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal:

Bibliothèque Nationale, Paris: septembre 2020

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles: 2020/13647/064

ISBN 978-2-8073-2515-9

Sommaire

Préambule	7
Avant-propos	9
CHAPITRE 1 : Pourquoi la sophrologie au travail ?	11
Stress... et autres tensions désagréables	12
Comment la sophro peut-elle m'aider ?	41
CHAPITRE 2 : Être responsable de mon bien-être	65
Apprendre à me connaître	67
Accepter mes émotions désagréables	111
CHAPITRE 3 : Mobiliser mes ressources	137
Reprendre mon souffle	138
Libérer mon potentiel	180
Remerciements	230
Liste de valeurs	231
Index des pratiques de sophrologie	233
Bibliographie	234
À propos de l'autrice	236
Table des matières	238

Préambule

Quelques conseils sur vos minutes sophro

1. Mettez en place une parenthèse sophro de 15 minutes, tous les jours.

Il s'agit d'un rendez-vous quotidien avec vous-même, inscrivez-le dans votre agenda !

2. Ne recherchez pas de résultat immédiat.

Être dans l'attente d'un résultat avant de pratiquer est le meilleur moyen de passer à côté de l'exercice. Essayez plutôt d'accueillir dans l'instant ce qui se manifeste en vous : émotions ou sensations corporelles. Vous pouvez aussi bien ressentir un apaisement, de la chaleur, des picotements, de la joie, des larmes que rien du tout. Il y a autant de sensations éventuelles que de secondes dans une année ! Ne rien ressentir de particulier n'est pas un gage de *mauvaise pratique*. Laissez le temps et la régularité vous guider.

3. Prenez votre temps.

Familiarisez-vous avec une même pratique pendant au moins deux semaines, avant de passer à la suivante.

4. Choisissez des conditions propices.

N'hésitez pas à programmer une alerte de 10 ou 15 minutes, avant de commencer votre exercice. Ainsi, vous vivrez pleinement l'expérience sans vous soucier du temps qui passe.

Pensez à vous isoler, et demandez à ne pas être dérangé(e).

Il est souvent conseillé de respirer par le nez, cependant, choisissez toujours la manière qui vous est la plus confortable.

5. Suivez ma voix.

Je tenais à vous guider avec des supports sonores pour mieux vous accompagner dans vos challenges professionnels. C'est pourquoi je vous offre 10 pratiques guidées dans ce livre !

 Téléchargez-les au fil de votre lecture ou scannez directement les QR codes associés (la marche à suivre se présente en p. 2).

Pour les autres, lisez-les plusieurs fois afin de vous les approprier, déposez le livre et laissez-vous aller dans l'expérience sans chercher à retranscrire mot pour mot mon texte.

6. Écoutez-vous !

Lors des pratiques, je vous invite à fermer les yeux. Si cela vous est inconfortable, fixez simplement un point au sol.

Si vous ressentez un léger tournis, ne vous inquiétez pas. Votre corps n'a probablement pas l'habitude de recevoir autant d'oxygène d'un coup !

- Ne forcez pas. Écoutez vos sensations et avancez dans les exercices progressivement. Il en va de même avec les rétentions d'air, ajustez si besoin.
- Si après 1 à 2 semaines de pratique, les sensations de tournis sont encore là, il est possible que les instructions ne soient pas bien respectées, ou qu'il y ait d'autres raisons. N'hésitez pas à aller voir votre médecin.

7. La méthodologie choisie.

Les exercices de sophrologie se composent de versions longues, qui demandent 15 minutes de votre temps. Des exercices plus brefs, de 1 à 5 minutes seulement, vous sont aussi proposés dans cet ouvrage.

Au début de votre pratique, ce sont les versions longues qui entraîneront des bénéfices. Par la suite, les versions courtes seront plus facilement applicables dans votre quotidien. C'est là tout l'intérêt de la sophrologie : utiliser des outils en quelques minutes, voire en quelques secondes.

Avant-propos

Avec ce livre, je vous présente une large palette d'outils : trouvez ceux qui vous conviendront le mieux. Sentez-vous libre d'appliquer les stratégies qui résonnent positivement en vous. Se donner un temps pour soi, par cette lecture, est déjà un premier pas formidable.

Chaque situation, chaque période que nous vivons est unique, tout comme nos ressources pour les traverser. Peut-être vous faudra-t-il plusieurs lectures à différents moments de votre vie pour appliquer l'ensemble des exercices. Je vous invite donc à choisir, tester, explorer pour relever les défis de votre quotidien au travail. Restez convaincu(e) que vous avez en vous toutes les capacités nécessaires pour vivre mieux, même si votre contexte actuel est difficile.

Vous comprendrez au fil des pages que je ne fais pas l'apologie du bonheur au travail et que je ne vous promets pas de l'atteindre en quelques exercices. Mon ambition est de vous proposer, face à ce qui ne vous convient pas, une nouvelle approche. Il peut s'agir aussi bien de pratiquer la sophrologie que de mettre en place des actions plus spécifiques.

Entendons-nous bien, nous n'allons pas transformer votre environnement professionnel (un manager-tyran, une lutte de pouvoir entre services ou encore la malveillance d'un client). En revanche, nous pouvons user de moyens internes pour nous en préserver et modifier ce que nous pouvons contrôler face aux challenges qui se présentent à nous.

Hegel enseignait que la mise en action est une étape vers le bonheur et pensait que rester uniquement dans le mental ne nous libère pas. Voilà une notion essentielle ! Le passage à l'acte est nécessaire au travail comme dans nos vies personnelles. C'est pourquoi il est tout à fait nécessaire et légitime de chercher les moyens de vivre au mieux son activité.

Et pourtant, rien n'est moins simple, car au verbe *travailler*, il faut ajouter toute la complexité de la hiérarchie, des relations humaines, d'une identité propre à chaque entreprise, de sa place dans son poste, etc.

La *Fabrique Spinoza* nous apprend qu'un salarié sur deux ressent du stress ou de la fatigue au travail¹. Nous notons également une augmentation de 8 % du taux d'absentéisme en un an². Que faire pour ces Français qui ont le *mal du travail* ? Au travers de mon expérience de salariée, puis de sophrologue et de coach, je vous partage des exercices, des tests, des pratiques de sophrologie ainsi que des réflexions pour poser un nouveau regard sur votre quotidien au travail.

En espérant que ce livre vous ouvre la porte d'un meilleur équilibre.

Bonne lecture !

Chaleureusement,
Véronique

1. La fabrique Spinoza, Étude sur le bonheur au travail des Français, 2017.

2. Ag2r la mondiale et Ayming-Kantar TNS, Baromètre de l'Absentéisme et de l'Engagement, 2019.

Chapitre 1

Pourquoi la sophrologie au travail ?

STRESS... ET AUTRES TENSIONS DÉSAGRÉABLES

Courir pour arriver au travail, après les bouchons et les enfants à déposer, je me stresse du lundi au vendredi.

En réunion d'équipe, je me sens stressé(e) lorsque je prends la parole.

Oh là là, mon stress est en train de monter quand je vois tout le travail que je dois accomplir aujourd'hui !

La notion de *stress* fait partie intégrante de notre quotidien et se glisse naturellement dans notre vocabulaire. Nous l'utilisons dans la sphère professionnelle comme dans la sphère privée : réunion, surcharge de travail, deadline à respecter, obligation familiale, fin de mois difficile, etc.

La facilité à utiliser ce mot et ses variantes a permis de populariser le ressenti. Aujourd'hui partager son sentiment de stress n'est plus synonyme d'anomalie pour la plupart d'entre nous.

Mais attention : prendre à la légère l'impact du stress peut coûter cher, que ça soit pour vous en tant qu'individu ou pour l'entreprise dans laquelle vous travaillez.

L'utilisation du terme *stress* peut aussi bien signifier une tension, une crispation qu'une anxiété forte. C'est pourquoi ce livre est destiné à toutes les personnes qui ressentent un stress, une angoisse liée au monde professionnel, mais également à ceux qui cherchent à apaiser des tensions ponctuelles.

Qu'est-ce que le stress professionnel ?

Définition du stress

L'origine du mot remonte au latin *stringere* qui signifie *serrer, rendre raide*. Le mot anglais *distress* y prend racine pour parler de *détresse, étroitesse*. Peu à peu, le mot *stress* est alors employé pour parler d'une contrainte, d'une adversité ou encore d'une force s'exerçant sur une matière.

Ce n'est que dans les années 1920 que le professeur et endocrinologue Hans Selye³ popularise le terme en lui donnant une orientation médico-psychologique. Pour la première fois, le stress est défini comme une pathologie⁴. En effet, avec sa théorie du Syndrome Général d'Adaptation, il démontre que le stress a un impact sur notre santé. Selon son hypothèse, le stress se décline en trois étapes : la phase d'alarme, la phase de réaction et la phase d'épuisement. C'est lors de la phase d'épuisement que notre corps se met à souffrir, que nos ressources s'épuisent, ayant pour conséquence une diminution de nos performances.

Bien que d'autres professionnels de la santé viennent par la suite affiner la définition du processus d'Hans Selye, cette découverte reste une étape importante dans l'étude du stress.

3. Hans Selye, endocrinologue, 1907-1982.

4. Trouble, maladie.

FAITES LE TEST

QUEL EST VOTRE NIVEAU DE STRESS ?

Certes, le stress est connu de tous, mais tout le monde ne le vit pas avec la même intensité. Le Docteur Patrick Légeron, psychiatre spécialisé dans le stress au travail en France, propose le questionnaire ci-dessous dans le but de se faire une idée sur votre niveau de tension.

Pour chacun des items suivants, indiquez à quelle fréquence s'applique pour vous l'affirmation proposée. Pour répondre, référez-vous aux huit derniers jours.

	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
1. J'ai des maux de tête ou de ventre inexplicables.				
2. Je réagis sans prendre le temps de réfléchir.				
3. Je me fais du souci à l'avance pour les problèmes à venir.				
4. Je me mets facilement en colère pour des petits riens.				
5. J'ai du mal à m'endormir ou je fais des cauchemars.				
6. Je suis agacé(e) par les gens.				
7. Je prends des médicaments tranquillisants.				
8. Je me sens tendu(e) et sous pression.				
9. J'ai un poids sur la poitrine et suis gêné(e) pour respirer.				
10. J'ai l'impression d'être débordé(e).				
11. J'ai des palpitations cardiaques.				
12. Je mange, je bois ou je fume pour me calmer.				
13. J'ai tendance à voir les choses négativement.				
14. Je tapote du pied ou tripote nerveusement des objets.				
15. Je me sens fatigué(e) ou épuisé(e) sans raison.				

Jamais = 3, Parfois = 2, Souvent = 1, Toujours = 0

METTEZ DES ÉTINCELLES DANS VOTRE JOB !

Pour obtenir votre résultat, additionnez vos points. Soustrayez ensuite ce résultat au nombre 45. Vous trouverez alors la tranche de résultat qui vous concerne.

Votre score est compris entre 0 et 15 :

Vous semblez être peu concerné(e) par le stress. Votre esprit reste calme et serein et vous ne ressentez pas ces manifestations qui font le malheur de tant de personnes. Peut-être n'avez-vous pas de gros facteurs de stress actuellement dans votre vie qui s'apparenterait à un *long fleuve tranquille*, sans contraintes ni difficultés ! Ou alors, face aux stress de l'existence, vous savez fort bien faire face et rester cool en toutes circonstances.

Votre score est compris entre 16 et 30 :

Le stress... vous connaissez ! Même s'il ne vous a pas complètement envahi(e). Ce stress peut vous être utile, dans la mesure où il vous incite souvent à donner le meilleur de vous-même et vous stimule face aux contraintes et difficultés que vous rencontrez. Tout n'est donc pas forcément négatif, mais attention quand même ! Vous devriez donc essayer de résister un peu mieux au stress, soit en apportant quelques changements dans votre vie, soit en gérant mieux la manière dont vous y réagissez.

Votre score est compris entre 31 et 45 :

Votre niveau de stress est élevé et vous êtes probablement une de ces nombreuses *victimes* du stress. Vous le savez sans doute déjà. Le stress vous paraît peut-être même inévitable, car vous avez affaire à une existence contraignante et difficile. Peut-être, mais il est encore temps de prendre les choses en main. L'aide d'un spécialiste du stress pourrait vous être utile, n'hésitez donc pas à consulter avant le burn-out complet !

Note : Ce questionnaire n'est pas un instrument de diagnostic clinique et n'est fourni qu'à des fins instructives. Si vous avez des inquiétudes au sujet de votre état de santé physique ou émotionnelle, vous devriez consulter un professionnel de la santé.

Le dictionnaire Larousse définit le stress comme un *état réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque*. En substance, le stress est une réponse du corps face à un agent stresseur.

L'OMS étoffe la définition avec ceci : *le stress apparaît chez une personne dont les ressources et les stratégies de gestion personnelles sont dépassées par les exigences qui lui sont posées*.

Nous ne sommes donc pas tous soumis au même niveau de stress face à un agent stresseur identique. Tout dépend des ressources que nous pensons avoir.

Le stress dans le monde du travail

Avec cette vision plus précise du mot *stress*, nous pouvons maintenant approfondir cette notion dans le monde du travail. C'est un sujet d'actualité, notamment depuis une quinzaine d'années avec la montée en puissance des risques psychosociaux (stress, harcèlement, violence, épuisement).

Le stress professionnel apparaît lorsque vous ressentez un déséquilibre entre les contraintes qu'imposent votre métier, votre environnement de travail et les ressources dont vous pensez disposer pour y faire face. J'attire votre attention sur le fait que ressentir du stress au sein de son entreprise n'est pas forcément le présage d'un burn-out ou d'une phase d'épuisement. En revanche, s'il est récurrent ou trop intense, il est recommandé de trouver les ressources nécessaires pour vous permettre de retrouver un équilibre plus agréable et d'anticiper l'épuisement.

On distingue deux types de stress : le stress aigu et le stress chronique. L'Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS) pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles les définit ainsi :

- **L'état de stress aigu** correspond aux réactions de notre organisme quand nous faisons face à une menace ou un enjeu ponctuel (prise de parole en public, changement de poste, perte d'un client, situation inattendue...). Quand la situation prend fin, les symptômes de stress s'arrêtent peu après.

Lorsque vous oubliez, par exemple, une réunion. À l'instant où vous vous en rendez compte, vous vous dépêchez de rejoindre vos collègues. L'oubli est rectifié, le danger passe sans conséquence. Ou encore quand vous envoyez un e-mail et que vous réalisez qu'il y a erreur sur le destinataire. En une fraction de seconde, vous cliquez sur le bouton *annulation*, et tout va mieux.

- **L'état de stress chronique** est une réponse de notre corps à une situation de stress qui s'installe dans la durée : tous les jours au travail, nous avons ainsi l'impression que ce qui nous est demandé dépasse nos capacités.

Quand vous vivez une relation conflictuelle avec un collègue, la situation de tension quotidienne vous maintient dans un état de vigilance lorsque vous avez affaire à lui. À terme, vous pouvez ressentir de l'anxiété rien qu'en pensant à la situation, même hors de l'entreprise.

Nous pouvons également prendre l'exemple d'un service en manque d'effectif. Le manque de personnel face aux demandes de la direction provoque un stress constant auprès des employés.



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS) est un acteur majeur dans la santé et la sécurité au travail. Il s'agit d'une association dont le conseil d'administration est composé de moitié d'employeurs et de l'autre de salariés. Cela lui permet de rester impartial et indépendant. L'Institut regroupe 580 personnes aux compétences variées : ingénieurs, médecins, chercheurs, formateurs, juristes, etc.

En lien avec les autres acteurs institutionnels de la prévention des risques professionnels, il propose des outils et des services aux entreprises et aux 18 millions de salariés relevant du régime général de la Sécurité Sociale⁵.

Bien que ces deux typologies de stress puissent être difficiles à vivre, le stress chronique est le plus dangereux à votre équilibre physique, moral et émotionnel.

Imaginez un sprinteur se lancer dans un marathon. Il parcourra les premiers kilomètres, mais il n'arrivera jamais à la ligne d'arrivée. Et cela malgré sa volonté, son sens du challenge et son excellent état physique. Il en va de même pour tous les actifs qui vivent dans un état de stress chronique pendant trop longtemps.

Comment se manifeste le stress professionnel ?

Il est fréquent que mes client(e)s utilisent le mot *stress* de manière répétitive.

Ce qui fait sens lorsque nous poussons la porte d'un(e) sophrologue ! Et pourtant...

Nadège fête à la fin de la semaine la confirmation de son CDI, événement tant attendu après deux périodes d'essai éprouvantes. Elle en parle avec enthousiasme et répète en souriant jusqu'aux oreilles : *Oh là là, ça me stresse de me dire que le CDI, c'est pour bientôt !* En réalité, Nadège est excitée et en joie.

Pourquoi m'arrêter sur cet abus de langage ? Tout simplement parce qu'à force de l'utiliser à tout-va, le terme *stress* est dénaturé. Une mauvaise identification de sa manifestation diminue considérablement les chances de s'en prémunir. Comprendre permet de mieux agir.

5. www.inrs.fr.

Tous les hivers, vous attrapez la grippe. Entre décembre et avril, vous savez pertinemment que vous allez passer par cette terrible semaine de forte fièvre, d'épuisement. Et ça ne risque pas de changer si personne ne vous explique que la grippe est une maladie virale très contagieuse, se transmettant par la salive et le contact. Une fois que vous aurez pris connaissance de cette information, vous saurez comment diminuer le risque de contagion.

Pour le stress, c'est la même chose. Si nous ne comprenons pas les rouages du stress, nous aurons moins de chance d'appliquer les bons outils pour le vaincre.

Le mécanisme du stress

Le stress est avant tout une question de neurones, de stimuli sensoriels, de système nerveux, de fonction cognitive. En somme, tout commence dans notre cerveau !

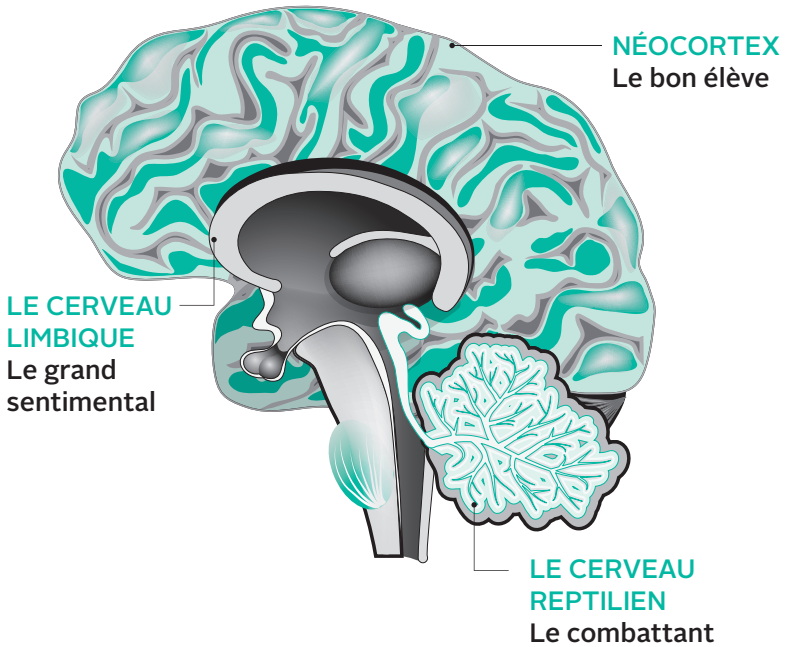
Il paraît donc nécessaire de comprendre sommairement le fonctionnement de notre cerveau ou, devrais-je dire, de NOS cerveaux.

En réalité, dans notre boîte crânienne, notre cerveau se compose en trois parties⁶ :

- le cerveau reptilien ;
- le cerveau limbique ;
- le néocortex.

Leurs rôles sont tout aussi distincts que complémentaires. En ce qui nous concerne, nous nous limiterons à leurs rôles et à leurs actions dans le cadre du stress.

6. Selon la schématisation du cerveau humain faite par Paul D. MacLean dans les années 1950.



Pour comprendre le fonctionnement de ce trio de choc, je vous propose de les répertorier dans le tableau ci-dessous :

Cerveau	Objectif n° 1	Fonctionnement	Particularités
Reptilien – Le combattant	Il assure notre survie et évite à tout prix la douleur.	Il commande les fonctions vitales de notre organisme. Il agit comme un lanceur d'alarme quand un stimulus sensoriel l'alerte d'un danger potentiel.	Il est extrêmement rapide, et par conséquent très efficace pour réagir face au danger. Il déteste la nouveauté.
Limbique – Le grand sentimental	C'est le siège des émotions, de là naissent, par exemple, la peur ou la joie. Il conserve nos souvenirs qu'il associe à des émotions.	Si une situation lui rappelle un souvenir douloureux, il va prévenir le cerveau reptilien du danger éventuel. En revanche, si une situation réveille la joie, nous serons au maximum de nos capacités, car aucune hormone de stress ne viendra perturber notre comportement, notre raisonnement ou encore notre apprentissage.	Il enregistre tous nos ressentis sous les notions d'agréable, désagréable, mal ou bien. Il peut bloquer les informations vers le néocortex si l'intensité de l'émotion désagréable est trop forte.
Néocortex – Le bon élève	Royaume de nos pensées, c'est là que se trouvent la raison, la logique et le langage.	Il traite les informations et met en place la meilleure manière d'agir. Il prend les décisions.	C'est un super modérateur : grâce à lui, nous pouvons adoucir nos instincts primaires. Par exemple, nous sommes capables de nous mettre en retrait alors que nous aurions plutôt envie de partir en courant. Nous pouvons également nous affirmer sans laisser libre cours à notre colère ou notre agressivité.

Contextualisons maintenant les informations transmises dans ce tableau.

Je me promène dans le parc Killarney au Canada, merveilleux pays des caribous et du sirop d'érable. Le paysage est incroyable, je me laisse bercer par le vent dans les arbres. Puis, au loin, je remarque une énoorme masse sombre. En moins d'une fraction de seconde, cette information visuelle est transmise à mon cerveau reptilien et mon cerveau limbique. Mon grand sentimental identifie la masse comme la silhouette d'un ours et y associe la peur. En parallèle, mon combattant lance son mécanisme de défense afin que mon corps puisse faire face au danger (tensions musculaires, augmentation du rythme cardiaque, etc.)

Tant que mes deux cerveaux continuent à nourrir un état de stress par la certitude que la masse est un ours, le corps et l'esprit resteront en hyper-vigilance. S'ils s'accordent sur le fait que l'ours est réel, la peur de se faire attaquer en plein milieu de la forêt reste là ! L'émotion est ici un signal pour adapter une action ou un comportement spécifique.

Et notre 3^e cerveau, que fait-il ? Pourquoi n'a-t-il pas émis le moindre doute sur le fait que ce soit simplement un arbre tombé lors de la tempête de la veille ?

Eh bien, figurez-vous qu'il peut rester à la traîne dans un contexte de stress trop important. En effet, notre cerveau limbique a le pouvoir de le mettre sur pause. Un mécanisme somme toute logique, car en état d'urgence, nous privilégions ce qui nous permet de nous protéger. Il n'est donc pas étonnant que nos émotions et nos réactions physiologiques inhibent notre capacité de raisonnement. Notre système de survie reste prioritaire, quoi qu'il arrive.

MAÎTRISEZ EFFICACEMENT VOTRE STRESS PROFESSIONNEL GRÂCE À LA SOPHROLOGIE !

Prendre soin de soi au travail est essentiel, pour (re)mettre des étincelles dans votre job ! Comment ? En apprenant à se connaître, accueillir ses émotions, reprendre son souffle, se concentrer, s'affirmer...

Le stress ou l'anxiété au sein de la sphère professionnelle nécessitent une mobilisation de votre part. En particulier si vous vous sentez fatigué(e), ressentez des inconforts corporels ou si vos humeurs et vos émotions vous mènent la vie dure. Cet ouvrage décrit le stress professionnel et vous accompagne à améliorer votre quotidien, notamment à l'aide de techniques de sophrologie.

Au fil des pages, vous découvrirez :

- 👉 un discours franc ;
- 👉 des questionnaires et des exercices ludiques ;
- 👉 des exemples de la vie réelle ;
- 👉 de nombreuses pratiques de 3 à 15 minutes ;
- ✚ 10 pratiques audio enregistrées par l'autrice.

Posez un nouveau regard sur votre équilibre professionnel en prenant pleinement part au changement. À transmettre sans modération à vos collègues, vos équipes, vos managers et vos RH !



VÉRONIQUE SOUCHON

a exercé la fonction de responsable de communication avant de devenir sophrologue et coach. Elle accompagne à présent les personnes à dépasser les challenges qui jalonnent et structurent leur quotidien à travers ce mantra : « Comment ça peut être mieux ? ».

Elle porte la certitude que rester uniquement dans le mental ne suffit pas et qu'il est essentiel de revenir à soi pour se mettre en action. Elle propose donc une vision où le champ des possibles est plus vaste qu'il n'y paraît.

www.deboecksuperieur.com

ISBN : 978-2-8073-2515-9



9 782807 325159

16 €
90