

Equilibre Emotionnel par la respiration

Population concernée

Personnes présentant une psychopathologie de l'adaptation au stress, des troubles phobiques, anxieux, dépressifs, du comportement alimentaire, addictions, troubles de l'affirmation de soi, troubles du sommeil

Objectifs

Apprendre et maîtriser une technique de respiration
Renforcer et améliorer la qualité de vie et le bien être
Apprendre à gérer les stress
Réduire les attaques de panique
Gérer et diminuer les compulsions addictives
Devenir capable de développer des comportements affirmés.

Moyens

Cohérence cardiaque : technique de respiration spécifique (méthode de synchronisation des systèmes nerveux et des différents biorythmes de l'organisme)
Travail sur logiciel Hearttracker mesurant la fréquence cardiaque
Désensibilisation spécifique selon le modèle de l'exposition des thérapies cognitivo-comportementales (toujours sur logiciel).

Déroulement

6 séances hebdomadaires de 3 heures.
Groupe de 6 à 8 personnes.

Animateur

Psychologue