

# YOGATHERAPIE@ Prévention

Retrouver la sérénité,  
source de santé

---



Comprendre



Observer



S'entraîner



# ESC

## Echelle Séntations Corporelles

### Identifier...

1. Sensations désagréables
2. Intensité
  - 0 pas de sensation
  - 10 maximum de sensations

Qu'est ce que vous réssentirez  
en ce moment ?



PREVENTION

# Le but du yoga



## Etat de légèreté

Travailler le corps

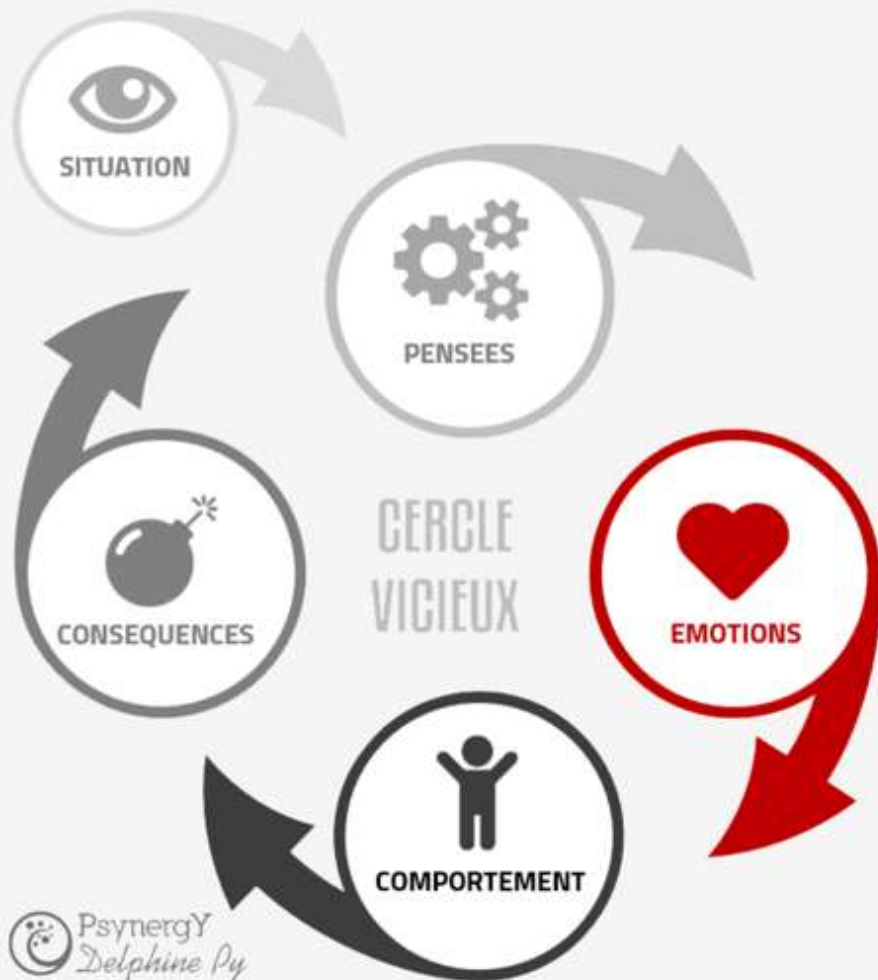
## Apaisement

Maîtriser ses émotions

## Pensées Sereines

Arrêter l'agitation du mental

# Connexion pensées & corps



## Pensées

Le patient interprète la situation comme insurmontable et doute de sa capacité à y faire face.

- « Je ne vais pas y arriver »
- « je ne vais pas réussir à gérer »
- « il faut que j'y arrive »



## Émotions

Stress avec de nombreux symptômes :

- palpitations
- boule dans la poitrine
- irritabilité
- migraine
- maux d'estomac
- mal de dos



## Comportements

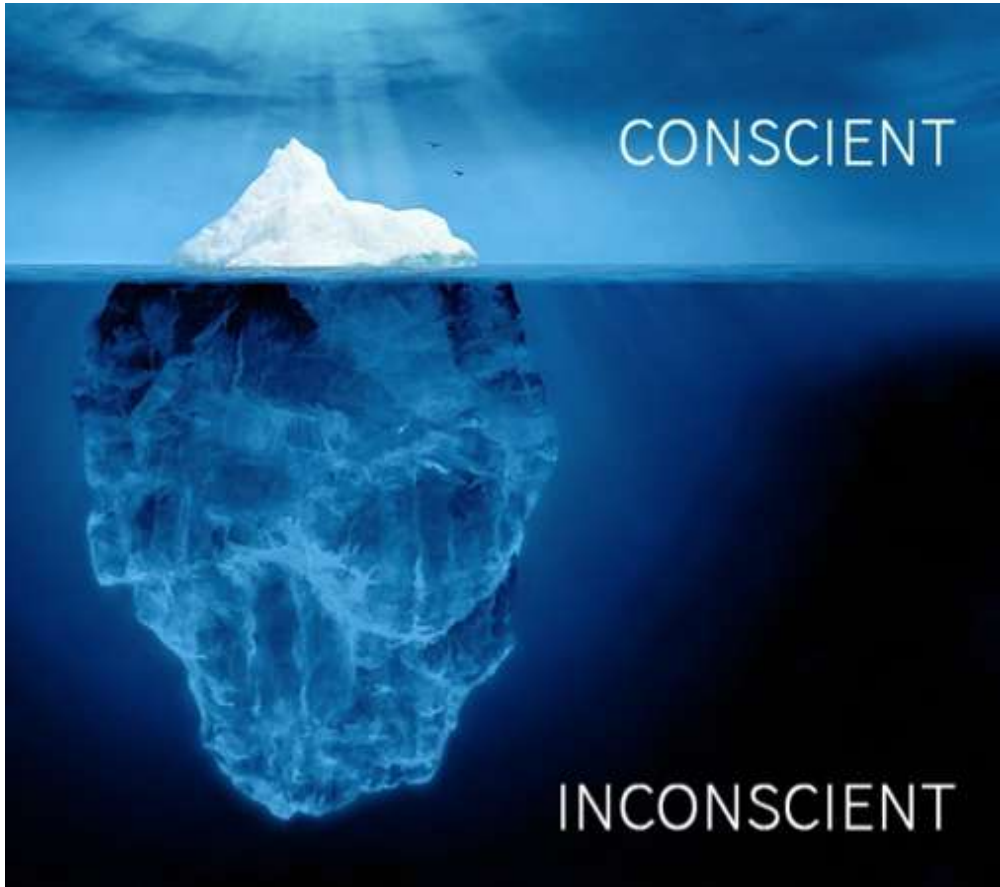
- Repli sur soi
- agressivité
- se jette partout à la fois sans être efficace



## Conséquences

- fatigue
- renforcement des pensées
- diminution de la confiance en soi

# iceberg



Comportement  
Parole – aspect  
Sensations corporelles

Pensées  
Croyances  
Valeurs  
Emotions

# J'observe mes pensées

## 1<sup>er</sup> étape

- **Discours Intérieur** – des monologues, des images
- **La pensée automatique** - spontanées, des interprétations
- **Pensées irrationnelles** - 95% sont négatives



Prevention

# Je classe mes pensées

2ème étape



**Positive ou negative**  
Ratio



**Rationnelles ou  
irrationnelles**

95% des pensées  
irrationnelles sont negatives



**Pensées Dominantes**  
Identifier



**Automatique**

L'anticipation



**Prise de conscience**  
Je me détache



**Sensation corporelle**  
En lien



**Mon comportement**  
Ma posture

# Je classe mes pensées

2ème étape



## Prise de conscience

Je change ma relation  
avec elles



## Insécurité - danger

Je vais mourir  
Je suis en danger



## Solitude - Abandon

Je suis seul, abandonné



## Capacité - maîtrise

Je ne suis pas capable  
Je ne contrôle pas



## Culpabilité - responsabilité

C'est de ma faute



## Estime de soi - dévalorisation

Je suis nul, je ne suis pas assez bien,  
je ne mérite pas



PREVENTION

# Outils Yogathérapie

Agitation du mental

- **Respiration longue**
- **Kechari Mudra**
- **Front Sur le sol**
- **Sankalpa - répétition**





PREVENTION

# 12 min 4 fois par Jour

**Matin**

Méditation 5 min.  
Salutation au Soleil

**Midi**

Pause respiratoire

**Soir**

Ext avant & arrière  
Carnet de Bord

**Nuit**

Méditation

