

Paris, le 17 novembre 2015

GESTION DU STRESS POST-TRAUMATIQUE

EVENEMENTS
DU 13 NOVEMBRE 2015



Le trouble de stress post-traumatique est une réaction psychologique consécutive à une situation durant laquelle l'intégrité physique et/ou psychologique de la personne a été menacée et/ou effectivement atteinte (notamment accident grave, mort violente, agression, maladie grave, guerre, attentat). Les capacités d'adaptation du sujet sont débordées. La réaction immédiate à l'événement aura été traduite par une peur intense, par un sentiment d'impuissance ou par un sentiment d'horreur.

« **La Sophrologie a pour but d'agir sur l'impact corporel du stress post-traumatique** : tensions musculaires, troubles cardiaques, digestifs, blocages respiratoires, troubles du sommeil... Elle dénoue, relance une fluidité générale, permet le contrôle des bouffées anxieuses. L'acquisition d'images de détente peut contrebalancer les images récurrentes, stressantes. Au total une confiance en ses ressources se réinstalle, permettant d'accepter la situation tout en la dépassant. » Dr Luc Audouin

Retrouvez ci-après **la liste de contacts compétents** pour accompagner toute personne en souffrance de stress post-traumatique. N'hésitez pas à transmettre autour de vous !

HAUTS-DE-SEINE

CHAUMONT GRANDIER Martine, Clamart (92), tél : 06 73 48 49 80, chaumart@numericable.fr
DE LA LOGE Laure, Bois-Colombes (92), tél : 06 60 88 04 94, Email : lauredelaloge@aol.com
DERIEUX Danièle, Clamart (92), tél : 06 17 43 04 78, Email : derieux.daniele@gmail.com
KANIUK Homeyra, Meudon (92), tél : 06 61 41 80 60, Email : homeyra.kaniuk@sfr.fr
LECETRE Pascale, La Défense (92), tél : 06 61 70 89 99, Email : pascale.lecetre@9online.fr

YVELINES

BERGERON-DUVAL Nathalie, Viroflay (78), tél : 06 22 77 77 71, Email : nathalie.bergeron@wanadoo.fr
GAUTIER Caroline, Croissy-sur-Seine (78), tél : 06 85 84 79 47, Email : carogautier@noos.fr

ILE-DE-FRANCE

BEAURENAUT Christel, Paris (75 013), tél : 06 74 56 74 13, Email : contact@sophro-sante.com
GACE Isabelle, Paris (75 011), tél : 06 69 23 50 51, Email : i.gacesophrologie@gmail.com
LE HENRY Laurence, Paris (75 009), tél : 06 85 54 02 46, Email : contact@lehenry-sophrologue.fr
MALHEIRO Teresa, Paris (75 012), tél : 06 62 13 71 19, Email : t.malheiro@laposte.net
ORJUBIN Dominique, Paris (75 010), tél : 06 81 26 18 10, Email : dominiqueorjubinsante@yahoo.com

EN PROVINCE :

DE LAUBIER Cécile, Trélissac (24), tél : 06 15 95 07 65, Email : ceciledelaubier@hotmail.com
LE LAY Pascal, Nogent l'Artaud (02), tél : 06 61 68 95 12, Email : pascal.lelay@hotmail.fr
MARCOU Isabelle, Saint-Ismier (38), tél : 06 22 94 26 56, Email : isamarcou@yahoo.fr

