**Sophrologie Harmonie Corps et Esprit**

Communiqué de presse

Toulouse, le 11 mai 2021

**La sophrologie au service du bien être moral et physique en période de confinement et post confinement**

**Aujourd’hui la santé mentale des français est au cœur des préoccupations et très impactée par la situation actuelle selon les études\* et peut avoir un impact sur le physique.**

**La sophrologie peut permettre de sortir de ce mal être !**

La sophrologie est une pédagogie psychocorporelle basée sur la respiration, la détente du corps et la pratique de mouvements dynamiques ainsi que la visualisation. Elle s’adresse à tous.

Les bienfaits de la sophrologie par type de population :

**Les enfants** : Vu la situation actuelle, les enfants en pâtissent et sont obligés de suivre des règles inhabituelles (distanciation avec les copains, port du masque, absence des grands parents…) La sophrologie peut aider les enfants à gérer la tristesse, l’agressivité etc.… provoquées par cet état de fait. Elle peut également les aider à retrouver le calme, la confiance et la concentration.

**Les étudiants** : Perte de job étudiant, absence de perspective d’avenir, cours en distanciel, solitude, manque d’espace pour certain, tel est le lot quotidien pour les étudiants par les temps qui courent, ce qui provoque un état de stress chronique (perte de sommeil, angoisses, crise de panique…). La sophrologie peut les aider à gérer leur stress…

**Les adultes :**En ce qui concerne les adultes ils ne sont pas non plus épargnés**:** chômage partiel, perte d’emploi, difficultés financières… qui provoque irritabilité, trouble du sommeil, stress… Le (la) sophrologue les accompagne et peut être un interlocuteur privilégié qui les aidera à surmonter ces épreuves.

**Les entreprises :** Impact du télétravail par rapport à la situation actuelle, bien être des salariés par temps de crise, cohésion des équipes malgré la distance. La sophrologie par des séances de groupe en visio ou en présentiel peut leur permettre de mieux vivre ces situations et d’avancer plus sereinement dans leur quotidien.

**\*Statistiques** :

20 % des Français souffrent d’un état dépressif. Niveau élevé, + 10 points par rapport au niveau hors épidémie, tendance stable

21 % des Français souffrent d’un état anxieux. Niveau élevé, + 7,5 points par rapport au niveau hors épidémie, tendance stable.

65 % des Français déclarent des problèmes de sommeil au cours des 8 derniers jours. Niveau élevé, + 16 points par rapport au niveau hors épidémie, tendance stable.

9 % des Français ont eu des pensées suicidaires au cours de l’année. Niveau élevé, + 4 points par rapport au niveau hors épidémie, tendance stable Cf (Santé Public France Mis à jour le 07 avril 2021)

**Contact presse : Béatrice Tissot -** [**https://sophrologie-toulouse31.fr**](https://sophrologie-toulouse31.fr) **- 06.20.43.54.56 -** [**sophrologieb@gmail.com**](mailto:sophrologieb@gmail.com)