

Rétablir son bien-être psychologique en pleine conscience

Chômage, irrespect et violences diverses, incertitude sur l'avenir... Atteindre son bien-être psychologique est une préoccupation de plus en plus présente. Selon l'OMS, le bien-être psychologique est un bien-être subjectif qui relève de la santé mentale positive, c'est-à-dire l'envie de se sentir profondément bien avec soi-même et son environnement. En bref, celle de se réaliser pleinement dans sa vie.

Quel bien-être psychologique au travail ?



Le stress au travail est très présent. En 2007, une étude indiqua que 37% des salariés se disaient très fatigués. Le stress déclenchait alors chez les personnes :

- des tensions musculaires (29 %),
- des troubles du sommeil (25 %),
- de l'anxiété (25 %),
- une baisse de vigilance (12 %).

En 2014, une étude révéla que 3,2 millions d'actifs en France étaient en risque élevé d'être victimes d'un burnout (syndrome d'épuisement professionnel). Une étude plus récente de 2019

montre que 36% des salariés estiment avoir été discriminés sur leur lieu de travail.

En France, 28 % des salariés pensent que leur employeur ne s'intéresse pas du tout à leur bien-être psychologique. De plus, 38 % pensent que celui-ci s'y intéresse superficiellement. Soient 66% certains que le bien-être psychologique n'est pas compatible avec le travail.

Dès 2010, l'INRS établissait un constat effarant : un tiers de la population active en France déclarait ne pas chercher à lutter contre le stress... Parce qu'elle estimait que le stress est une fatalité !

Le bien-être au travail ne semble pas être alors un objectif de vie à envisager. Pire : toutes ces personnes ne se doutent même pas qu'elles ont les potentiels en elles-mêmes pour résorber leur stress.

Trouver naturellement son bien-être psychologique



Force est de constater qu'il existe aussi beaucoup de personnes qui se sentent bien, en toutes circonstances. Effectivement, elles ne se laissent pas déstabiliser par leur environnement, les pressions des autres, et bien d'autre encore. Quel est leur secret ?

Elles sont suffisamment centrées sur elles-mêmes pour trouver en elles un équilibre et un apaisement dans leur vie de tous les jours.

Vous avez dit relaxologue de pleine conscience ?



Les relaxologues de pleine conscience sont des professionnels antistress qui utilisent la méditation par le toucher pour aider qui le souhaite à trouver en lui équilibre et apaisement dans sa vie quotidienne, quels qu'en soient les aléas.

Les séances durent 30 minutes. Elles aident à transformer son stress en dynamique naturelle...

Pour cela, la personne habillée, allongée, n'a rien à faire. Le toucher méditatif libérateur des tensions de stress du praticien se charge de tout. Au fur et à mesure, la personne

se sent plus centrée sur elle-même et moins exposée aux agitations extérieures. Elle se laisse de moins en moins impacter par son environnement, même si celui-ci est instable.

Pour tester la Relaxologie de Pleine Conscience

L'école de formation des Relaxologues de Pleine Conscience, l'Académie de Pleine Présence, a développé un partenariat avec la Fédération FFRT pour référencer ceux-ci sur son annuaire en ligne, quand ils sont supervisés et sous amélioration continue, une fois installés. [Annuaire des Relaxologues](#). L'Académie de Pleine Présence peut aussi orienter sur des professionnels formés au sein de l'école et installés depuis.

Contact Presse : Estelle IVANEZ / tél. : 01.86.95.85.53 / email : administration@formareiki.com – 11 Rue Cels – 75014 Paris

A propos de l'Académie de Pleine Présence

L'Académie de Pleine Présence est un organisme de formation, créé en 2013 et intégré depuis à la Fédération Française de Reiki Traditionnel (FFRT), elle-même certifiée ISO 9001.

L'Académie de Pleine Présence dispense des formations courtes en relaxation méditative par le toucher : reiki débutant, praticien de reiki, relaxologue de Pleine Conscience.

L'Académie de Pleine Présence est également la filiale de l'Institut de Reiki. Ses formateurs sont des Reikiologues certifiés par DEKRA Certification (norme ISO 17024). Ses formations préparent aux cursus professionnels de l'Institut de Reiki, formations diplômantes et certifiantes sur le plan européen, grâce à une accréditation de la Fédération Européenne des Ecoles (membre du Conseil de l'Europe).

www.academie-pleine-presence.com