



# *Transformez votre stress en paix intérieure*

*avec la Cohérence Cardiaque et la PNL*

*(Programmation Neuro-Linguistique)*

**Conférence et ateliers pratiques disponibles (voir verso)**

*Vous en avez assez ...*

D'être fatigué(e) et dépassé(e) par vos responsabilités

D'être stressé(e) de l'agitation des enfants, de leurs difficultés, de leurs crises,  
de leur manque de concentration lors de leurs travaux scolaires

De vous sentir irrité(e) ou exaspéré(e) par leurs comportements et d'élever la voix

De ne pas récupérer pleinement pendant vos nuits de sommeil

*Être en paix malgré le chaos*

*Avoir plus de maîtrise lorsque vous intervenez auprès de vos enfants*

*Prendre le temps de vous ressourcer*

*Avoir plus d'écoute, de patience et de compréhension*

*Augmenter votre stabilité*

*et votre pouvoir d'affirmation dans le respect de vous et des autres*

# Non au stress Oui à la paix intérieure

La présence des troubles liés au stress auprès de parents et leurs enfants prend une ampleur alarmante : l'épuisement, l'anxiété, la baisse de performance scolaire, le manque de concentration, les problèmes de santé physique et mentale, les conflits relationnels, les surcharges émotionnelles et comportements excessifs, impulsivité, intolérance à la frustration, etc. Une bonne gestion du stress passe par une gestion des perceptions des événements extérieurs ainsi qu'une adaptation physiologique et émotionnelle à l'environnement pour accéder à un équilibre et le maintenir.

Les ateliers « **Non au stress** » proposent des **solutions concrètes et pratiques** en gestion et prévention du stress pour les parents, les enfants et tous ceux qui les accompagnent, à l'aide des techniques de cohérence cardiaque et de PNL (*Programmation Neuro-Linguistique*).

La **cohérence cardiaque** est l'objet de recherches médicales en neurosciences et en neuro-cardiologie par l'Institut Heartmath aux États-Unis depuis plus de 19 ans. Ces recherches démontrent de nombreux bénéfices sur la santé physique et mentale notamment reliés au stress et a été mise en évidence dans la publication du Docteur David Servan-

Schreiber (*médecin, psychiatre, chercheur en neurosciences cognitives*) « Guérir le stress, l'anxiété et la dépression ». La cohérence cardiaque est une méthode simple et accessible à tous qui permet de rapidement retrouver un état de présence et de maîtrise.

La **PNL** apporte un ensemble de modèles et de techniques pour modifier les stratégies internes inefficaces. Elle permet d'identifier et de changer les perceptions (*les « stresseurs » perçus*) et les comportements (*les réactions au stress*). La PNL fournit un mode d'emploi pour passer d'un état de non-ressource (*stress*) à un état ressource (*paix intérieure*).

**Objectifs principaux :** Atteindre une meilleure maîtrise dans ses interventions avec les enfants • Prendre de la distance face aux émotions engendrées par le stress • Contrôler ses réactions et ses comportements inefficaces • Augmenter son adaptabilité à l'environnement et sa capacité à récupérer du stress • Accroître son énergie et son efficacité • Améliorer sa clarté mentale, sa concentration et sa prise de décision • Développer de nouvelles compétences pour améliorer son équilibre physique et psychologique

**Comment? :** Les ateliers se déroulent sur la base d'une approche dynamique et participative. Des exercices pratiques sont intégrés pour permettre aux participants d'expérimenter immédiatement les nouveaux apprentissages et techniques.

**Pour qui? :** Les parents, les enfants, les adolescents, les professeurs, les directeurs...

**Et après? :** Un coaching individuel ou de groupe est disponible en complément pour faciliter l'intégration à la réalité de chacun ou de chaque groupe.

**Et en plus... :** Il nous est possible de créer un plan d'intervention sur mesure pour répondre à des besoins spécifiques

.....  
*Pour plus d'informations sur les conférences et les ateliers veuillez communiquer avec Monique Desjardins de Cocréation Empathique : 514 581-3443*

**Monique Desjardins** *Coach Cohérence Cardiaque, PNL*

**Information/Réservation : 514.581.3443 / [info@nonaustress.com](mailto:info@nonaustress.com)**