

**Alexandra Dobbs**  
Sophrologue et Praticienne en Hypnose  
Juin 2019



*"Vis le moment présent  
avec les leçons de ton passé  
et les rêves de ton futur."*

Paulo Coelho

## A LA UNE



### 27 mai - Burn-out et addiction aux jeux vidéo, ce que l'OMS en dit

#### **Burn-out : définition de l'OMS**

Le [burn-out](#), qui décrit l'épuisement professionnel, est « **un syndrome (...) résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès** » et qui se caractérise par trois éléments : « *un sentiment d'épuisement* », « *du cynisme ou des sentiments négativistes liés à son travail* » et « *une efficacité professionnelle réduite* ». L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a déclaré considérer désormais que le burn-out est un « **phénomène lié au travail** ». Cette nouvelle définition pourrait ouvrir la voie à l'entrée du burn-out dans la Classification internationale des maladies.

#### **Trouble du jeu vidéo : l'OMS tranche**

Un an et demi après l'introduction controversée de sa définition, l'OMS entérine la reconnaissance du « [gaming disorder](#) » ou **trouble du jeu vidéo qui est désormais reconnu comme une pathologie à part entière** et a été ajouté à la section sur les troubles de la dépendance dans la nouvelle Classification internationale des maladies « CIM-11 ». Selon l'OMS, le trouble du jeu vidéo se définit comme « *un comportement (...) qui se caractérise par une perte de contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée au jeu, au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres* ».

*d'intérêt et activités quotidiennes, et par la poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables».*

#### «CIM-11» : kesako ?

La nouvelle classification, appelée «CIM-11» a été officiellement adoptée par les Etats membres au cours de la 72e Assemblée mondiale de l'OMS qui s'est achevée le 28 mai à Genève. Elle entrera en vigueur le 1er janvier 2022. Cette liste, dressée par l'OMS, repose sur les conclusions d'experts de la santé dans le monde entier. Elle fournit un langage commun grâce auquel les professionnels de la santé peuvent échanger des informations sanitaires partout dans le monde.

#### La Sophrologie et l'Hypnose

Ces pratiques peuvent contribuer à la prévention du burn-out ou à se reconstruire après. Elles permettent, par exemple, d'évacuer le stress, gérer les priorités, prendre du recul et se reconnecter à soi, ses émotions, ses envies et ses valeurs...

Quand le jeu vidéo est devenu une béquille pour résoudre un problème, hypnose et sophrologie ouvrent des voies de sortie pour rompre la spirale et trouver une solution saine.

#### Pour aller plus loin :

##### - Jeu vidéo et addiction chez l'adolescent :

[interview par le PsyLab du Dr Olivier Phan](#),

Psychiatre, Docteur en neurosciences et Chef de service de l'équipe d'addictologie de la Clinique Dupré (Créteil)

- **Burn out** : [souffrance-et-travail.com](http://souffrance-et-travail.com), site de référence initié par Marie Pezé, Docteur en Psychologie, psychanalyste, expert auprès de la Cour d'Appel de Versailles. Elle a créé la première consultation "Souffrance et travail" en 1997 au Centre d'Accueil et de Soins Hospitaliers de Nanterre.

## CALENDRIER HYPNOSE ET SOPHRO DU MOIS



### Sophrologie : Séance découverte

Découvrez les bienfaits de cette pratique psycho-corporelle avec une séance dédiée à évacuer vos tensions physiques, mentales et émotionnelles et à installer le calme.

**Prochaine date** : samedi 8 juin de



### Hypnose : Séance découverte

Entre théorie et pratique, découvrez l'hypnose et comment elle permet de se libérer d'une émotion ou d'un comportement bloquant.

**Prochaine date** : samedi 15 juin de 17h à 18h.

**Tarif** : 20 € / personne

17h à 18h.

**Tarif** : 20 € / personne

**Lieu** : [La Broc'antine](#), 14 ave Georges Clémenceau - Vincennes

Information et inscription

**Lieu** : [La Broc'antine](#), 14 ave Georges Clémenceau - Vincennes

Information et inscription



### Séances individuelles

Accompagnement personnalisé selon votre objectif.

**Sur rendez-vous**, du lundi au samedi, 8h-20h.

**Tarif Sophrologie** : 65 € / Séance d'1h.

**Tarif Hypnose** : 80 € / Séance d'1h30.

**Lieu** : cabinet (2 rue des Laitières, Vincennes), à domicile ou à [La Broc'antine](#) (14 ave Georges Clémenceau, Vincennes)

Information et rendez-vous



### Sophrologie - Cycle "Dans les bras de Morphée"

En 5 séances, retrouvez un sommeil de qualité, grâce à des exercices de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive. (6 participants maximum)

**Dates** : Vendredi 07/06 à 20h15 et Vendredi 14/06, 21/06, 28/06, 05/07 à 19h30 (durée : 1 heure)

**Tarif** : 100 € / personne

**Lieu** : à [La Broc'antine](#), 14 ave Georges Clémenceau - Vincennes

NB : Possibilité de stages et séances découverte, à d'autres dates, pour groupe auto-constitué de 4 personnes minimum.

Information et inscription

## AUTRES DATES A NOTER



### 17-21 juin : 16ème Semaine de la Qualité de Vie au Travail

« **Vous avez dit performance(s) ?** » c'est sur ce thème que se tiendra la 16ème Semaine pour la qualité de vie au travail du réseau Anact-Aract\*.

**Sur quels critères, plus larges que les seuls indicateurs financiers, une entreprise peut-elle évaluer ses performances ?** Quelles modalités de dialogue social permettent de conjuguer amélioration des conditions de travail et efficacité des organisations ? Quel rôle du management pour susciter l'engagement individuel et collectif ?

La 16ème Semaine pour la qualité de vie au travail permettra de s'interroger sur les contours de la performance au travail et partager les pratiques qui permettent de trouver **les « bons équilibres » entre les différents leviers qui y contribuent (compétences, coopérations, engagement...).**

Une double programmation :

- des événements numériques accessibles par tous
- des événements organisés en région.

Plus d'info [semaineqvt.anact.fr](http://semaineqvt.anact.fr)

\* Agence nationale/régionale pour l'amélioration des conditions de travail



### 8 juin - La 7ème édition de la Journée mondiale du bien-être

La Journée mondiale du mieux-être est un **projet social international entièrement à but non lucratif, dédié au bien vivre**. Le but fondamental du projet est de nous faire prendre conscience de la valeur de nos vies. Même si ce n'est qu'un jour de l'année, nous devons nous arrêter et réfléchir, nous éloigner du stress de la vie urbaine et de nos mauvaises habitudes et ainsi trouver la paix en nous-mêmes. Toutes les activités menées dans le cadre de la "Journée mondiale du mieux-être" sont gratuites et ouvertes au public.

Les **principaux objectifs** de la journée sont:

- Reconnaître la valeur de nos vies
- Faire une pause et réfléchir, même si ce n'est que pour un jour de l'année
- Être libre du stress de la vie quotidienne en ville et des mauvaises habitudes
- Faire la paix avec nous-mêmes

[www.facebook.com/GlobalWellnessDayFrance](http://www.facebook.com/GlobalWellnessDayFrance)

et [www.globalwellnessday.org/](http://www.globalwellnessday.org/)



### 16 juin - Fête des pères

Cette année, grain de folie  
Offrez-lui  
Une séance découverte de  
Sophrologie  
Pour que la Fête des pères  
Rime avec détente printanière

**Séance individuelle d'1h** - Tarif 65 € sur rendez-vous du lundi au samedi 8h-20h

ou **Séance collective d'1h** - Tarif 20 € selon calendrier 2019

## LA SOPHRO EN PRATIQUE...

### Diffuser le calme

L'hémicorps est un exercice de Sophrologie, que je vous conseille pour **diffuser le calme**.

**Position** : installez-vous debout, jambes écartées de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis, épaules relâchées, tête dans le prolongement des épaules. Les yeux fermés.

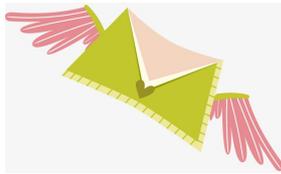
### Exercice :

Basculez le poids du corps sur le pied droit, levez



le bras droit en inspirant par le nez. Bloquez votre respiration et étirez le côté droit en levant la main vers le ciel et en tendant la jambe droite, tout en gardant le côté gauche relâché ; imaginez que le calme se diffuse dans la partie droite de votre corps comme la sève de l'arbre, jusqu'au bout des doigts et des orteils. Puis laissez redescendre le bras en soufflant par la bouche et revenez en appui sur les deux pieds.

Répétez l'enchaînement 3 fois côté droit, puis 3 fois, côté gauche et terminez par 1 fois les deux bras ensemble (bassin légèrement basculé vers l'avant). Entre chaque enchaînement, prenez le temps de scanner les sensations dans votre corps.



Faites suivre la Newsletter à quelqu'un à qui vous voulez du bien ;-)

[S'inscrire à la Newsletter](#)

Alexandra Dobbs  
2, rue des Laitières - 94300  
Vincennes  
07 83 51 50 02  
[sophrodobbs@gmail.com](mailto:sophrodobbs@gmail.com)  
[www.alexandradobbs.fr](http://www.alexandradobbs.fr)

Crédit photo : entête Orlando Santana de Pixabay ;  
QVT Anaxas fotos de Pixabay ; diffuser le calme  
01234567890 from Pexels ; fête des pères Bruce Mars  
from Pexels

pour vous désinscrire, répondez à ce mail en indiquant "non merci !"  
© 2018 Alexandra Dobbs