

FICHE PÉDAGOGIQUE • GROUPE FÉMININ

Stage de gestion du stress et des émotions

Apprendre à se réguler et à retrouver du recul

Quand les sollicitations se prolongent, il peut devenir difficile de savoir ce que l'on ressent, de poser ses limites ou de décider sereinement. Ce stage de trois jours propose un temps pour repérer ses réactions, expérimenter des pratiques de régulation du stress et mieux écouter ses besoins. La progression vise à développer davantage de clarté et de discernement pour traverser une période exigeante, une transition ou une épreuve de vie.

Femmes adultes à partir de 18 ans • Débutantes bienvenues
Groupe de 6 à 12 femmes • Trois jours et deux nuits
Horaires proposés : 09 h à 17 h chaque jour, soit 19 h 30 de temps pédagogique au total, pauses exclues.

Les objectifs du stage

- Reconnaître au moins trois signes personnels de tension ou de surcharge.
- Expérimenter deux pratiques de relaxation et savoir les adapter ou les interrompre.
- Distinguer les faits, les interprétations, les émotions et les besoins dans une situation quotidienne.
- Identifier une ressource, une limite à poser et un prochain pas réaliste.
- Construire un plan personnel de pratique courte, compatible avec son quotidien.

Les approches proposées

Apports d'éducation à la santé, relaxation à visée thérapeutique, mouvements doux inspirés de la sophrologie, respiration confortable et initiation à l'autohypnose. Des questions orientées vers les ressources et les solutions, issues des thérapies brèves, soutiennent la réflexion individuelle. Les exercices personnels se déroulent au sein du groupe ; les échanges restent facultatifs.

Les informations pratiques

Trois jours et deux nuits en 2027, dates à confirmer. Lieu pressenti : Le Jardin Saint Germain, à Plogastel-Saint-Germain, dans le Finistère.

Animation envisagée : Stéphanie Evano, infirmière diplômée d'État et praticienne en thérapies brèves. Accueil sur deux nuits ; hébergement, repas et conditions d'accueil sous réserve de confirmation avant l'ouverture des inscriptions.

Vous pouvez demander des renseignements pour vérifier si ce stage correspond à vos attentes. Les inscriptions ne sont pas encore ouvertes.

06 51 06 35 36 • stephanieevano840@gmail.com

[Informations sur le stage](#) • [Contact et renseignements](#)

STRESS ET ÉMOTIONS

Jour 1 Repérer et découvrir

Horaires proposés, ajustables aux besoins du groupe. Chaque jour comprend 6 h 30 de temps pédagogique, hors déjeuner de 1 h et deux pauses de 15 minutes.

Horaire	Pratiques et apprentissages
09 h-10 h	Comprendre ses réactions Accueil, cadre de participation et intention personnelle. Repères sur le stress ponctuel, le stress qui s'installe et les temps de récupération. Carte individuelle des signaux corporels, émotionnels et comportementaux. Premier exercice d'orientation vers la pièce et les appuis.
10 h-11 h	Expérimenter une détente accessible Mouvements doux inspirés de la sophrologie, puis relâchement musculaire progressif sans forcer. Observation avant et après, sans rechercher un résultat imposé. Choix entre posture assise ou debout adaptée. Pause de 10 h 45 à 11 h.
11 h-12 h	Nommer une émotion et un besoin Respiration naturelle ou légèrement ralentie si elle reste confortable. Travail individuel sur une situation quotidienne peu intense : faits, interprétations, émotion, besoin et réponse possible. Mise en commun facultative sur les outils, sans récit intime requis.
12 h-13 h	Déjeuner et temps libre Pause déjeuner. Organisation du repas à préciser avant le stage.
13 h-14 h	Retrouver ses ressources Questions inspirées de l'approche orientée solutions : quand est-ce un peu plus facile, qu'est-ce qui aide déjà, quel soutien serait utile ? Exercice écrit individuel et courte visualisation d'une ressource choisie, avec une alternative centrée sur les appuis.
14 h-15 h	Découvrir l'autohypnose Explications sur la pratique, ses limites et le droit d'arrêter. Séquence courte de relaxation et d'attention guidée, puis retour à une vigilance habituelle. Repérage des conditions personnelles de confort ; l'exercice ne travaille pas de souvenir traumatique.
15 h-16 h	Préparer une réponse plus choisie Pause de 15 h à 15 h 15. Reprise d'une situation ordinaire : distinguer ce qui dépend de soi, ce qui demande du soutien et ce qui peut attendre. Formulation d'une limite ou d'une demande, puis choix d'un petit pas réalisable.
16 h-17 h	Faire le point sur les découvertes Reprise d'une pratique choisie et bilan individuel des premières observations. Identifier un exercice confortable, un signal de surcharge et une question à approfondir. Préparer un temps de récupération libre ; aucune pratique du soir n'est imposée.

Chaque participante peut garder les yeux ouverts, changer de posture, se reposer ou ne pas participer à un exercice. Aucun partage d'histoire personnelle n'est imposé.

STRESS ET ÉMOTIONS

Jour 2 Approfondir et réguler

Horaires proposés, ajustables aux besoins du groupe. Chaque jour comprend 6 h 30 de temps pédagogique, hors déjeuner de 1 h et deux pauses de 15 minutes.

Horaire	Pratiques et apprentissages
09 h-10 h	Reprendre ses repères Accueil, point sur les besoins du jour et retour facultatif sur les premières pratiques. Repérage individuel de la tension et des ressources disponibles. Orientation vers les sons et les appuis, puis choix d'une intention adaptée à son état du moment.
10 h-11 h	Approfondir la relaxation Relâchement musculaire doux et mouvements inspirés de la sophrologie. Comparer, sans rechercher de performance, une pratique assise et une pratique debout adaptée. Noter les gestes utiles et ceux à modifier. Pause de 10 h 45 à 11 h.
11 h-12 h	Comprendre le stress qui dure Éducation à la santé : repérer la succession sollicitations, réactions et récupération. Sur une situation quotidienne peu intense, reconnaître les habitudes qui entretiennent la tension et les possibilités de repos. Respiration confortable, sans cadence obligatoire.
12 h-13 h	Déjeuner et temps libre Pause déjeuner. Organisation des repas à confirmer avant le stage.
13 h-14 h	Accueillir une émotion sans se précipiter Travail individuel : nommer les faits, les interprétations, l'émotion et le besoin. Faire une pause sensorielle avant d'envisager une réponse. Explorer plusieurs options sans devoir raconter une situation intime au groupe.
14 h-15 h	Consolider une ressource Questions orientées solutions : repérer une exception à la difficulté et ce qui a déjà aidé. Courte autohypnose accompagnée ou alternative d'attention externe. Retour à une vigilance habituelle, puis rédaction des conditions de confort et des limites personnelles.
15 h-16 h	Formuler une limite ou une demande Pause de 15 h à 15 h 15. À partir d'un exemple ordinaire choisi, préparer une phrase qui exprime un besoin ou une limite. Entraînement individuel écrit, puis échange facultatif. Identifier ce qui relève d'un choix personnel ou d'un soutien extérieur.
16 h-17 h	Assembler ses outils de régulation Choisir deux pratiques complémentaires et préciser quand les utiliser ou les interrompre. Bilan des apprentissages, questions et repérage des besoins pour le lendemain. Préparer une courte observation personnelle facultative, sans obligation de résultat.

Chaque participante peut garder les yeux ouverts, changer de posture, se reposer ou ne pas participer à un exercice. Aucun partage d'histoire personnelle n'est imposé.

STRESS ET ÉMOTIONS

Jour 3 Discerner et transférer

Horaires proposés, ajustables aux besoins du groupe. Chaque jour comprend 6 h 30 de temps pédagogique, hors déjeuner de 1 h et deux pauses de 15 minutes.

Horaire	Pratiques et apprentissages
09 h-10 h	Observer ce qui devient plus accessible Accueil et point sur les besoins. Reprendre la carte des signaux de tension pour noter les repères mieux reconnus et ceux encore incertains. Pratique courte choisie et préparation d'une situation quotidienne à travailler avec recul.
10 h-11 h	Pratiquer avec davantage d'autonomie Reprise guidée puis personnelle d'une relaxation douce ou d'une respiration confortable. Ajuster la posture, la durée et l'attention selon son ressenti. Savoir revenir à l'environnement et arrêter. Pause de 10 h 45 à 11 h.
11 h-12 h	Clarifier avant de décider Fiche individuelle de discernement : faits connus, hypothèses, émotions, besoins et informations manquantes. Distinguer ce qui demande une action, une pause ou un avis. Les situations choisies restent peu intenses ; aucune décision majeure n'est attendue pendant le stage.
12 h-13 h	Déjeuner et temps libre Pause déjeuner. Organisation des repas à confirmer avant le stage.
13 h-14 h	Préparer un prochain pas réaliste Questions issues des thérapies brèves : quel petit changement serait utile, quelles ressources sont disponibles, qui peut soutenir ce pas ? Formuler une action simple et révisable, avec une alternative si le contexte change.
14 h-15 h	Consolider la pratique personnelle Courte autohypnose accompagnée, relaxation ou attention externe selon le choix de chacune. Retour à une vigilance habituelle. Rédaction d'une fiche personnelle précisant les consignes utiles, les adaptations et les signes qui invitent à interrompre l'exercice.
15 h-16 h	Prévoir le retour au quotidien Pause de 15 h à 15 h 15. Construire un plan de pratique de 5 à 10 minutes, ajustable. Anticiper les obstacles ordinaires, les moments de récupération et les soutiens à solliciter. Repérer quand un avis ou un suivi professionnel est nécessaire.
16 h-17 h	Faire le bilan et repartir avec ses repères Bilan individuel des objectifs : reconnaître ses signaux, choisir un outil, formuler un besoin et envisager un prochain pas. Relecture du carnet et des précautions. Questions, évaluation du stage et clôture ; les effets ressentis peuvent varier d'une personne à l'autre.

Chaque participante peut garder les yeux ouverts, changer de posture, se reposer ou ne pas participer à un exercice. Aucun partage d'histoire personnelle n'est imposé.

STRESS ET ÉMOTIONS

Des repères à garder après le stage

Comprendre pour mieux choisir

Le temps d'éducation à la santé aide à distinguer une sensation de détente immédiate, un apprentissage et une évolution durable du stress. Les pratiques ne produisent pas toutes le même effet pour toutes les personnes. Le carnet sert à observer ce qui convient, puis à ajuster la durée, la posture et le moment de pratique. Il ne sert pas à poser un diagnostic.

Une pause de régulation de cinq minutes

À reprendre après l'avoir expérimenté pendant le stage, en respectant ses propres limites.

1. M'installer sur une chaise stable ou debout avec un appui. Regarder autour de moi et sentir le contact des pieds.
2. Laisser la respiration se faire sans la forcer. Relâcher doucement les épaules et la mâchoire, dans une amplitude confortable.
3. Nommer ce qui est présent : une sensation, une émotion éventuelle et un besoin. Je peux aussi noter que je ne sais pas encore.
4. Choisir une réponse simple : poursuivre, faire une pause, demander du soutien ou différer une décision.

Ma fiche de recul

La situation — Que s'est-il passé de façon observable ?

.....

Mon interprétation — Qu'est-ce que j'en conclus et qu'est-ce qui reste incertain ?

.....

Mon vécu — Quelle émotion, quelle sensation et quel besoin puis-je nommer ?

.....

Mon prochain pas — Quelle action modeste, quelle limite ou quelle aide serait utile ?

.....

Mon plan de pratique personnel

L'exercice que je choisis :

Le moment et la durée qui me conviennent :

Le signe qui m'invite à adapter ou arrêter :

La personne à qui demander du soutien :

À conserver : ma carte des signaux de tension, cette fiche de recul et un plan de pratique personnel. Une pratique peut être utile sans supprimer immédiatement une émotion. Si elle augmente l'inconfort, je l'interromps et j'en parle à un professionnel.

Mon bilan : quels signaux sais-je mieux reconnaître, quel appui puis-je retrouver et quel prochain pas puis-je envisager ? Je peux encore avoir besoin d'entraînement ou d'accompagnement.

STRESS ET ÉMOTIONS

Conditions de participation et repères scientifiques

Les précautions et les conditions de participation

Ce stage d'éducation à la santé ne remplace pas un diagnostic, un traitement ou un suivi médical ou psychothérapeutique. Il ne propose pas de traitement collectif du traumatisme. Les soins prescrits se poursuivent.

Un état psychotique aigu ou une crise psychique aiguë n'est pas compatible avec ce cadre collectif et nécessite un accompagnement clinique adapté. En cas de trouble de santé instable, de vécus dissociatifs ou de difficultés importantes pendant des pratiques similaires, un échange préalable et, si nécessaire, l'avis du professionnel qui vous suit permettent d'évaluer l'adéquation du stage.

Une mobilité réduite n'est pas une contre-indication générale à ce stage. Des pratiques sur chaise et sans passage au sol peuvent être envisagées. L'accessibilité du lieu et les adaptations nécessaires doivent être confirmées avant toute inscription.

Aucune respiration forcée, hyperventilation ou apnée imposée. L'autohypnose se pratique dans un lieu sûr, à l'arrêt, jamais en conduisant ni pendant une activité exigeant une vigilance continue.

Les pratiques restent facultatives. Si l'inconfort apparaît ou augmente, interrompre l'exercice et prévenir l'intervenante. Des difficultés persistantes ou importantes justifient de consulter un professionnel de santé.

Ce que les connaissances permettent de dire

Les recherches portent sur des techniques et des programmes précis. Elles ne démontrent pas l'efficacité de ce stage tel qu'il est proposé, ni une amélioration garantie de la clarté ou du discernement. Les objectifs décrivent des apprentissages à travailler.

Références commentées

Recherche documentaire et consultation des sources le 9 octobre 2026.

Fincham GW, Strauss C, Cavanagh K. Effect of coherent breathing on mental health and wellbeing: a randomised placebo-controlled trial. *Scientific Reports*. 2023;13:22141.

Essai randomisé, 400 adultes. Après quatre semaines, la respiration lente n'était pas supérieure à la respiration témoin sur le stress ; cela invite à éviter de promettre un effet propre à une cadence précise. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-49279-8>

Fisch S, Trivaković-Thiel S, Roll S et al. Group hypnosis for stress reduction and improved stress coping: a multicenter randomized controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*. 2020;20:344.

Essai randomisé, 95 adultes. Un programme associant cinq séances, des enregistrements et un livret a amélioré le stress perçu ; il n'isole pas l'effet de l'hypnose et ne valide pas ce format de stage. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-03129-6>

National Center for Complementary and Integrative Health, NIH. Relaxation Techniques: What You Need To Know. Sans date retenue ; consulté le 9 octobre 2026.

Information institutionnelle américaine. Elle présente les usages et les limites de la relaxation, ainsi que des précautions en cas de troubles de santé ; ce n'est pas une recommandation française.

[NCCIH — fiche sur la relaxation](#)

Royal College of Psychiatrists. Hypnosis and hypnotherapy. Sans date retenue ; consulté le 9 octobre 2026.

Information professionnelle britannique. Elle signale que l'hypnose peut ne pas convenir en présence de psychose et recommande de discuter de son état de santé avec un professionnel.

[Royal College of Psychiatrists — fiche sur l'hypnose](#)