

# Stressé ? des difficultés à faire face ?

## Découvrez ThéraSéréna® la thérapie innovante pour retrouver la sérénité

**Vous vous sentez stressé, en difficulté face aux nombreuses pressions du quotidien ? Plus d'une personne sur deux souffre d'un état chronique de stress.**

Le stress provoque un état émotionnel de tensions, d'anxiété, qui affecte notre mental (difficultés de concentration, pessimisme), et influence nos comportements (impatience, irritabilité et repli sur soi).

Un stress prolongé a des conséquences importantes sur la santé : tensions musculaires, troubles anxieux, dépression, maladies cardiovasculaires, ... et peut réduire de plus de 10 ans votre espérance de vie.

Ce « cercle vicieux du stress » qui relie émotions, pensées et comportements dans une spirale négative peut toutefois s'inverser.

**La Thérapie Comportementale et Cognitive de gestion du stress : une méthode à l'efficacité prouvée pour retrouver la sérénité**

La thérapie comportementale et cognitive transforme le cercle vicieux du stress en cercle vertueux.

Comment ? En agissant sur tous les niveaux affectés par le stress :

- **gestion émotionnelle** : se détendre en profondeur, mais aussi s'entraîner à se relaxer rapidement en situation de stress.

Les exercices de pleine conscience et de désensibilisation aident à prendre du recul face aux situations les plus difficiles.

Les émotions apaisées amènent plus de clarté dans les pensées et une plus grande efficacité dans vos actions.

- **gestion mentale** : les méthodes de pensée positive et de restructuration cognitive vont vous permettre de modifier pensées automatiques et ruminations mentales qui alimentent le stress.

Vous allez retrouver la sérénité.

- **gestion comportementale** : des techniques innovantes de gestion du temps, communication et affirmation de soi, vous

permettront de gagner en confiance et en efficacité avec une répercussion directe sur votre état émotionnel.

**ThéraSéréna, 1<sup>er</sup> programme français en ligne de Thérapie de gestion du Stress**

Avec ThéraSéréna, vous pouvez bénéficier immédiatement de cette thérapie en ligne, depuis votre ordinateur ou téléphone.

Ce programme a été conçu par le Dr Charly Cungi, psychothérapeute, spécialiste du stress et auteur du best-seller « *Savoir gérer son stress en toutes circonstances* ».

Ce programme disponible sur [www.theraserena.com](http://www.theraserena.com) vous propose, en fonction d'un bilan complet de début de programme, un parcours d'apprentissage adapté à votre situation.

**L'interactivité du programme est complétée par les échanges avec nos psychologues cliniciennes**, qui répondent à vos questions par mail, et au cours d'entretiens téléphoniques de suivi.

ThéraSéréna vous permettra en quelques semaines de :

- diminuer votre stress rapidement et durablement,
- améliorer vos performances,
- préserver votre santé.



**Rejoignez-nous dès septembre pour une rentrée zen !**  
[www.theraserena.com](http://www.theraserena.com)  
 à partir de 25€ / mois  
 10 € de réduction avec le code **Soleil18**  
 jusqu'au 30/09/18