Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 13 novembre 2026

Un pôle dédié au stress et au sommeil ouvre ses portes à Avignon



Sylvie Bertrand, sophrologue, psychothérapeute et directrice de formation, Stéphanie Beuché-Morel, psychologue du travail et sophrologue se sont associées pour créer, sur Avignon (Agroparc), un pôle dédié à la prévention et la régulation du stress et du sommeil. Destiné aux particuliers comme aux entreprises, aux adultes comme aux enfants et aux adolescents, ce pôle a la particularité de proposer une approche globale et pluridisciplinaire pour accompagner au mieux les conséquences du stress ainsi que celles des troubles du sommeil. Rencontre avec ces deux professionnelles.

« De plus en plus de gens sont concernés, et à tous les âges de la vie, par le stress et les troubles du sommeil. Cette idée de créer un pôle dédié est venue de la demande croissante des patients et des clients » confie Sylvie Bertrand. « Il s'agit de proposer une méthode intégrative qui associe tous nos

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 13 novembre 2026

outils psychothérapeutiques et sophrologiques pour définir et mettre en œuvre un protocole adapté à chaque personne » expliquent Sylvie Bertrand et Stéphanie Beuché-Morel. Dans ces propositions adaptées on y trouvera la pratique de la sophrologie, de la psychothérapie, de la psychologie positive mais aussi des conseils nutritionnels. « L'efficience réside dans cette approche globale, pluridisciplinaire et surtout une écoute attentive des besoins » affirme Sylvie Bertrand. « Toutes nos disciplines sont validées par les neurosciences » complète-t-elle.

> **« L'intérêt d'un tel Pôle est de réunir plusieurs méthodes au service d'un accompagnement curatif ou préventif »**
>
> ***Sylvie Bertrand***

« Cet espace dédié permet aussi aux personnes qui n'osent pas toujours consulter ou franchir le cap, de se sentir entendu et en sécurité. Beaucoup de gens sont concernées par ces deux thématiques sans savoir vraiment où s'orienter, de crainte de s'engager dans un travail trop long. Ce qui va être important est d'abord d'évaluer le stress ou le trouble du sommeil et ensuite transmettre des outils adaptés, facilement applicables à la vie personnelle ou professionnelle. » poursuit Sylvie Bertrand. « Avec nos parcours différents, nos spécificités, nos domaines d'expérience, nous aurons une écoute avec des grilles de lecture adaptées à chaque sujet ou chaque groupe. » explique Stéphanie Beuché-Morel.

> **« Nous intervenons aussi dans le domaine de la prévention des risques psychosociaux »**
>
> ***Stéphanie Beuché-Morel***

« Le stress est présent absolument à tous les âges de la vie, nous le rencontrons dans différentes périodes de notre vie, il concerne quasiment tous les domaines : de la maternité à la fin de vie, en passant par le monde du travail, la santé, le sport…évidemment d'une façon plus ou moins importante » affirme Sylvie Bertrand. Même s'il fait partie totalement de nos univers, une écoute attentive de ses symptômes ou effets est nécessaire. Ce qui permettra de le prendre en charge rapidement et ainsi éviter qu'il devienne chronique. Le pôle stress et sommeil intervient aussi dans le cadre de démarches collectives, comme celles d'entreprises ou d'organisations qui peuvent connaitre des situations de stress professionnel difficiles. Ces interventions peuvent s'adresser aux manageurs comme aux collaborateurs, aux équipes. « Nous intervenons aussi dans le domaine de la prévention des risques psychosociaux. Pour cela nous proposons des ateliers et des formations spécifiques », en fonction des besoins.

Les enfants et les adolescents sont également concernés par le stress et les troubles du sommeil,

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 13 novembre 2026

Stéphanie propose des accompagnements adaptés, certains vivent aujourd'hui des situations de stress inédites et difficiles. La question de la santé mentale des plus jeunes est d'ailleurs un sujet préoccupant pour nombre de spécialistes et d'observateurs.

« Ce qui compte pour nous, c'est bien sûr d'évaluer, d'accompagner, d'orienter, de proposer aux personnes ou aux structures professionnelles, mais surtout de transmettre des méthodes qui permettent de découvrir ses propres ressources et capacités et de les inscrire durablement »

« Si on s'en occupe, le stress peut être une opportunité »

Sylvie Bertrand

« Il n'y a pas de bon ou mauvais stress mais une échelle dans le stress. Il y a celui qui ne va pas amener trop de déséquilibres ni de troubles, celui qui peut être stimulant et moteur, il va mettre en marche les fameuses hormones de stress qui vont nous permettre de faire face à la situation et d'agir » explique Sylvie Bertrand. « Le stress devient compliqué lorsqu'il s'installe durablement, les personnes font face et s'épuisent, il devient chronique, des équilibres organiques apparaissent et peut altérer la qualité du sommeil… ». « La question centrale est la façon dont le sujet va vivre son stress… et on peut aider chacun à apprendre à le gérer, en particulier dans une période anxiogène comme la vivons aujourd'hui » poursuit-elle. « Si on s'en occupe, le stress peut être une opportunité » Il offre un nouveau regard et invite à un processus de changement pour ne plus le subir mais l'apprivoiser et en faire un allié conclut Sylvie Bertrand.

Sylvie Bertrand :
06 23 64 07 43
sbertrand.sophrologie@gmail.com
www.sylvie-bertrand.fr

Stéphanie Beuché-Morel :
06 10 39 30 71
stephsophroavignon@gmail.com