

Santé et bien-être - Apprendre à vivre le stress pour reprendre le contrôle de sa vie

Sondages après sondages, de nombreuses et diverses études illustrent l'omniprésence du stress dans nos vies et dans notre pays, pourtant champion dans la consommation d'anxiolytiques et antidépresseurs. Face à ce constat - et ce paradoxe - de plus en plus de Français se tournent vers des thérapies et médecines naturelles.

Lorsqu'un accident brise sa carrière de soprano, [Jessica Sarapoff](#) trouve dans la sophrologie et les Fleurs de Bach de précieux remèdes contre ses maux. Aujourd'hui conseillère agréée Fleurs de Bach, sophrologue, psychopraticienne et hypnothérapeute, elle partage et transmet ses connaissances à travers des consultations, stages et formations.

Jessica Sarapoff : « Etre bien dans sa tête, dans son corps et dans sa vie, ça s'apprend ! »

Alors que 80% de nos dérèglements intérieurs seraient liés au stress et au mode de vie, 40% des gens qui ressentent un trouble, quel qu'il soit, recourent à la médecine naturelle. (Source l'Express)

Jessica Sarapoff analyse,

Aujourd'hui, les Français prennent conscience que les chamboulements qui interviennent au cours de nos vies ont une influence significative sur notre santé et notre bien-être. Cette prise de conscience s'accompagne d'une quête de sens, d'un retour aux sources, et donc, d'une plus grande sensibilité aux médecines et thérapies naturelles.

En 2010, un chambardement violent conduit Jessica Sarapoff sur la voie des médecines naturelles, pour elle-même, puis pour les autres.

Une cantatrice devenue thérapeute

Cantatrice professionnelle, Jessica Sarapoff travaille en tant que soliste en Amérique de Nord et en Europe, puis devient membre permanent des chœurs de l'Opéra National de Paris pendant dix années.

Le 25 octobre 2010, tout bascule pour Jessica Sarapoff. En répétition pour la production Mathis le peintre de Hindemith, la soprano est victime d'un traumatisme sonore dû à un problème de décor et mise en scène.



Elle se souvient,

J'ai ressenti un « pop » dans mes oreilles, des nausées et des vertiges puis une impression de ouate dans les oreilles. J'avais l'impression d'un saut dans le vide, car la vie ne me donnait plus le choix, mes oreilles étaient bousillées avec des acouphènes et de l'hyperacousie. Une situation douloureuse physiquement et émotionnellement. Et tellement insupportable que je ne m'imaginai même plus être capable un jour d'écouter à nouveau de la musique. Je me cachais dans mon appartement, chaque murmure, chaque bruit, chaque vibration était une torture.

Grâce aux Fleurs de Bach, à la sophrologie et à la méditation, Jessica Sarapoff apprend à soulager ses souffrances et décide de ne plus laisser l'hyperacousie, les acouphènes et sa carrière brisée décider de sa vie. En reprenant le contrôle de sa vie, Jessica Sarapoff redevient acteur de sa propre vie. Elle suit de nouvelles formations, approfondit ses connaissances et devient conseillère agréée Fleurs de Bach, sophrologue, psychopraticienne et hypnothérapeute avant un objectif : soutenir, soulager, et permettre de s'épanouir.

Vivre pleinement, à la rencontre de nous-mêmes

Tel est le titre du mémoire de sophrologie de Jessica Sarapoff et désormais, le leitmotiv qui la guide dans son parcours professionnel.

Jessica Sarapoff souligne,

L'école nous enseigne beaucoup de choses, mais rien n'est fait pour apprendre à nous comprendre, nous accueillir, accueillir nos émotions. Pourtant, nous possédons en nous, tout ce dont nous avons besoin pour être bien dans notre tête et notre vie... mais ça s'apprend. C'est un chemin, un processus. Un des éléments importants du bien-être se trouve dans le développement de notre résilience et notre manière de nous accueillir, d'accueillir nos émotions et d'accueillir la vie.



Pour soutenir, accompagner et soulager les personnes qui doivent faire face à des chamboulements, des souffrances, et permettre à chacun de s'épanouir, Jessica Sarapoff propose des entretiens individuels, des stages thématiques et des formations sur Internet, mettant en lumière les bonnes pratiques et les bienfaits de :

- **La sophrologie**, pour apprendre à retrouver un équilibre dans notre vie, notre corps et nos émotions,
- **L'hypnose ericksonienne**, pour stimuler l'apprentissage et le mieux-être,
- **Les Fleurs de Bach**, pour une alternative naturelle aux anxiolytiques, somnifères et antidépresseurs,
- **L'approche centrée sur la personne**, pour trouver la force de redevenir acteur de sa propre vie,
- **La pleine conscience**, pour apprendre à vivre nos émotions et nos pensées de manière saine,
- **La photographie contemplative**, pour lier la photographie à une pratique contemplative et revenir à nos perceptions du monde tel qu'il est.

Zoom sur le mélange personnalisé des Fleurs de Bach

Si les Fleurs de Bach sont assez peu connues du grand public, leurs bienfaits sont pour Jessica Sarapoff une formidable alternative naturelle aux anxiolytiques, somnifères et antidépresseurs.



Conseillère agréée Fleurs de Bach, elle confie,

Nous vivons dans une société qui a peur des émotions et les Fleurs de Bach permettent aux adultes comme aux enfants, de les apprivoiser. Ce sont des harmonisants émotionnels, elles aident à réharmoniser notre vécu, elles permettent un travail d'ouverture vers des émotions mal vécues et qui peuvent à plus ou moins long terme nous rendre malade.

A partir d'une consultation d'une heure, Jessica Sarapoff fait le point sur la situation et les émotions vécues, puis crée un mélange personnalisé, puisant parmi les 38 Fleurs de Bach les élixirs qui permettront de réguler ces émotions.

Pour aller encore plus loin, Jessica Sarapoff propose une formation ouverte à tous, permettant de mieux connaître les Fleurs de Bach et d'apprendre leur utilisation.

Repères - Jessica Sarapoff

- Sophrologue diplômée

Spécialisée dans la prise en charge des Acouphènes et la Gestion de la Douleur EDHES (Ecole des Hautes Etudes de Sophrologie et de Bioanalyse) Sophroanalyse complétée auprès du Dr Jean-Pierre Hubert

- Hypnose éricksonienne et thérapies intégratives

Institut Milton H. Erickson de Rezé (RIME)

- Approche Centrée sur la Personne (Carl Rogers)

P.C.A.I.F. (Person Centered Approach Institute France)

- Conseillère Agréée Fleurs de Bach BFRP

Dr. Edward Bach Foundation, Angleterre

Natural Animal Centre, Royaume-Uni - pour le BFRAP - Conseillère Agréée pour les animaux auprès de la Fondation Bach

- Formation en psychologie contemplative

Karuna France

- Instructrice en méditation,

Traductrice et enseignante bouddhiste à Shambhala International

Pour en savoir plus

Site internet : <http://jessicasarapoff.com>

Page Facebook : <https://www.facebook.com/CieldYeu>

Contact presse

Jessica Sarapoff

Mail : jessicasarapoff@gmail.com

Tél. 06.11.26.39.37