

Sophrologie en entreprise



Mieux connaître et gérer la pression au travail

*Les apports de la sophrologie
dans le domaine de la gestion du stress
et du développement des compétences psychosociales.*

Pascale Giraud Levacher - Sophrologue

34 rue des Chênes 76400 Saint Léonard

06 76 98 97 79

pascalegiraudlevacher@gmail.com



Contexte

Troubles de la concentration, sommeil perturbé, fatigabilité, dépression...

Un nombre grandissant de salariés et de dirigeants déclarent souffrir de symptômes liés aux **risques psychosociaux**. Parmi ces derniers, le **stress** est identifié comme le problème de santé le plus répandu dans le monde du travail.

Le phénomène n'épargne aucun secteur d'activité. Indépendamment de leurs effets sur la santé des individus, qui peuvent aller jusqu'au syndrome d'épuisement professionnel (burn-out), **ces troubles ont un impact sur le fonctionnement des entreprises** tout autant que sur l'entourage du sujet : absentéisme, turnover, accidents du travail, conflits relationnels...

Les entreprises du secteur public comme du secteur privé sont tenues de mettre en œuvre des actions concrètes favorisant une **meilleure qualité de vie au travail** en réduisant les risques psychosociaux (Code du travail, articles L4121-1 et 2).

Ces actions s'organisent sur trois niveaux :

- réduction des sources de stress ;
- aide aux individus leur permettant de **développer des capacités pour faire face au stress** ;
- prise en charge des individus affectés par le stress.

Les mesures peuvent être collectives, individuelles ou les deux à la fois.

A chacun de ces trois niveaux, la sophrologie offre des outils adaptés, concrets et efficaces.

C'est pourquoi, depuis de nombreuses années déjà, cette discipline trouve sa place au sein de l'entreprise, notamment pour son rôle prophylactique.

Qu'est-ce que la sophrologie ?

Fondée en 1960 par le médecin neuropsychiatre Alfonso Caycedo, c'est une discipline qui s'inscrit dans le domaine des sciences humaines et s'inspire de techniques modernes occidentales (hypnose éricksonienne, training autogène de Schultz...) et orientales (yoga, méditation).

Fondamentalement laïque, elle s'appuie sur des exercices de relâchement musculaire, de respiration, et des évocations positives, pour amener le pratiquant à dynamiser ses ressources intérieures.

Sur un plan individuel, elle permet une détente physique et psychique, une plus grande confiance en soi, améliore le sommeil, la mémoire et la concentration, accroît la vigilance, réduit les risques d'addiction, renforce les capacités d'adaptation aux changements, favorise l'expression de la créativité...

A l'échelle de l'entreprise, la pratique de la sophrologie améliore les relations entre collègues, renforce la motivation et l'esprit de groupe, réduit l'absentéisme et les accidents.



« Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne.

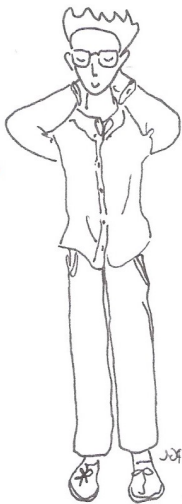
C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adaptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. Les compétences psychosociales ont un rôle important à jouer dans la promotion de la santé dans son sens le plus large, en termes de bien-être physique, mental et social. »O.M.S. 1993

Les ateliers de gestion du stress : travailler sur soi, pour soi, et pour le groupe



Mieux vaut prévenir que soigner...

La sophrologie peut apporter une aide précieuse aux équipes de salariés ainsi qu'aux dirigeants. Le processus, individuel en premier lieu, qui vise à comprendre et éliminer les tensions en soi (provenant du travail ou ayant d'autres origines), conduit à un mieux-être qui se répercute sur le savoir-être, qui fait la cohésion des équipes.



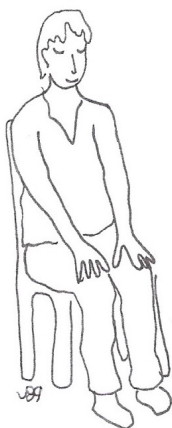
En période de crise, la maîtrise du stress, des émotions, la confiance en soi permettent un lâcher-prise et le recul nécessaire pour clarifier ses perceptions et ses représentations de la situation et une meilleure communication.

Il en résulte une amélioration des comportements, des interactions personnelles et de l'état d'esprit général, une prise de conscience des nécessités de changement, la mise en place et l'ancrage de nouvelles conduites.

Le sophrologue est le partenaire du DRH, du psychologue du travail et du médecin du travail ; son approche est complémentaire et participe d'une démarche de « mieux-être » au travail.

Comment se déroulent les ateliers ?

Un module comprend en général 6 à 8 séances hebdomadaires, précédées d'une réunion de présentation et d'information à destination du public concerné.



Les séances de groupe peuvent être organisées pendant ou en-dehors des temps de travail et nécessitent peu de moyens matériels :

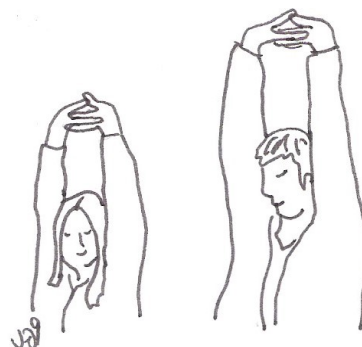
- groupes de 4 à 12 personnes,
- dans un lieu calme et confortable, pourvu de chaises en nombre suffisant.
- aucune tenue particulière n'est nécessaire ;
- un seul pré-requis : **le volontariat.**

Toute séance d'une heure débute par un temps d'échange et une présentation des techniques à venir et de leurs objectifs, suivis d'une pratique de 45 mn environ puis d'un moment consacré au partage du vécu de la séance et à d'éventuelles questions.

Le sophrologue adhère à un code déontologique ; la confidentialité des échanges est de règle à l'intérieur du groupe.

Le contenu d'un module comprend :

- des notions simples de **physiologie** et de **psychologie**,
- des **exercices pratiques** de relaxation dynamique en posture debout ou assise,
- des techniques de respiration,
- et des **évoctions positives.**



L'étalement du module sur deux mois environ permet une **appropriation des techniques par les participants en vue d'une pratique autonome et régulière**, gage de résultat. Il permet également d'en mesurer l'impact au fil des séances et d'en partager le vécu au sein du groupe.

A l'issue du module, un bilan individuel est réalisé par le biais d'un questionnaire permettant de mesurer les évolutions, le degré de satisfaction par rapport à la demande initiale et de recueillir les remarques et suggestions des participants.

Le sophrologue peut également être ponctuellement présent dans l'entreprise et recevoir les personnes qui le souhaitent pour des entretiens individuels sur rendez-vous, en cas de problématique particulière.

Si vous souhaitez en savoir plus, vous pouvez consulter les sites de la Fédération des Écoles Professionnelles en Sophrologie et du Centre de Formation des Sophrologues Professionnels de Normandie.



*Pour tout renseignement complémentaire
ou pour obtenir un devis,
merci de me contacter.*

