

LA SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE



De plus en plus souvent, les entreprises font appel à la Sophrologie pour accompagner leurs salariés et les aider à mieux gérer leurs émotions désagréables et leurs difficultés liées au stress afin d'accroître leur bien-être et leur efficacité professionnelle.

Aurore Monti
Sophrologue Praticienne – titre RNCP
Formation spécialisée entreprise et risques psycho-sociaux

Le Pôle 23
23 rue de la République
25000 Besançon
06 85 06 75 97
aurore.monti.sophrologue@gmail.com

site internet : www.sophrologue-besancon.com

POURQUOI PRATIQUER LA SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE?



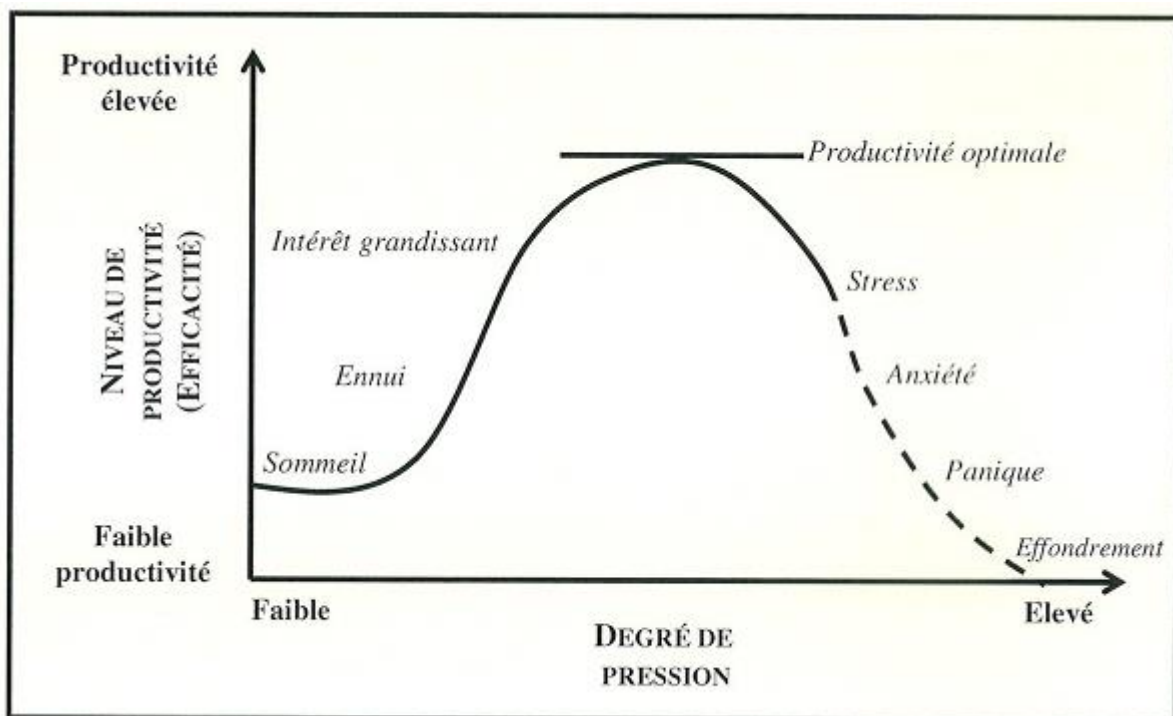
Au-delà du sentiment de détente et de relaxation qui s'installe lors de la pratique des exercices de relaxation dynamique, la sophrologie permet d'augmenter l'efficacité et la performance professionnelle : les participants repèrent les tensions physiques et psychologiques qui résultent de leur stress et ils sont ensuite capables de s'en libérer. Puis, les éléments négatifs comme les tensions et les frustrations seront évacués. A travers les exercices, les participants développent la confiance et l'affirmation de soi, ainsi que la pensée positive. Ils apprennent à être davantage à l'écoute de leurs ressentis, de leur environnement et des autres. Un aspect non négligeable pour la vie en entreprise !

Apprendre à gérer les états de tension face au stress

A un niveau « normal », le stress est nécessaire au corps pour s'adapter. Mais lorsqu'il devient chronique, ses effets s'avèrent généralement délétères pour la santé.

Les enjeux, les responsabilités, les échéances, peuvent être sources de tensions physiques et nerveuses. Afin de bien se préparer aux réalités et contraintes quotidiennes, il est souhaitable d'apprendre à mieux gérer ses émotions, notamment au travail où le stress prend de plus en plus d'ampleur et touche tous les secteurs d'activités et catégories socioprofessionnelles.

La Sophrologie, par les méthodes qu'elle propose, accroît ainsi les aptitudes à porter notre attention sur nous-même, aux sensations de notre corps, afin d'activer au plus tôt des réflexes de relâchement et de détente pour récupérer de la vitalité et retrouver son efficacité rapidement.



Loi de Yerkes – Dodson (sources : Wikipedia)

CF : complément d'information en annexe

La sophrologie en entreprise, une recommandation scientifique pour prévenir le stress

Un outil de développement

La sophrologie n'a pas qu'un rôle curatif, pour répondre à une situation de stress. Elle permet également d'apporter des outils particuliers de développement personnel.

En complément des outils et du développement relatif au savoir-faire de vos collaborateurs, la sophrologie ouvre le champ du savoir-être.

Par des techniques faciles d'apprentissage et utilisables dans la vie professionnelle, elle va les aider à développer :

- La confiance en soi,
- La motivation,
- La créativité.



Optimiser les performances individuelles et collectives

La réussite des tâches de travail au quotidien demande la mobilisation de nos capacités intellectuelles et physiques ainsi qu'une bonne synergie entre chacun des acteurs de l'entreprise.

Aussi, par une approche ludique, la Sophrologie offre la possibilité d'améliorer le lien et la confiance entre ses collaborateurs et d'accroître, en conséquence, l'unité de l'équipe et la force du groupe.

La Sophrologie propose également de développer les capacités de concentration, de mémoire, de créativité, de confiance en soi.

Bien-être et travail

Le bien-être au travail et l'équilibre entre la sphère professionnelle et la sphère privée sont des attentes chaque jour plus importantes pour les collaborateurs de l'entreprise.

La mise en place d'atelier de relaxation peut prendre de nombreuses formes au sein même de l'entreprise (ateliers de groupe sur la pause du midi, séances individuelles, formations ciblées), comme en dehors : participation aux ateliers de relaxation, séances individuelles.

Proposée comme un service, une pause relaxation offerte à vos équipes contribue à la sensation de bien-être au travail et constitue une véritable marque d'attention.

De plus en plus d'entreprises se lancent dans cette démarche, que ce soit dans l'industrie, la grande distribution ou le conseil. Le MEDEF s'est penché avec intérêt sur ces techniques et surtout sur les résultats obtenus par rapport au faible investissement.



D'une manière générale, c'est en réalisant le potentiel physique et mental, en stimulant tout le positif de leurs capacités, que vos collaborateurs déploieront une meilleure aisance face aux situations de stress et une plus grande efficacité pour accomplir la mission professionnelle que vous leur avez confiée.

Pratiquer la Sophrologie en entreprise, une véritable opportunité pour le salarié et l'entreprise

Pour le salarié

- Un mieux-être au travail.
- Une meilleure gestion de la pression, du stress, des relations
- Une diminution du risque de dépression
- La prévention des troubles musculo-squelettiques
- Une meilleure qualité du sommeil
- Une meilleure récupération
- Un regain de confiance en soi, d'estime de soi
- Une amélioration de la concentration et de la mémorisation
- Développer son sens de l'écoute, sa disponibilité et de créativité
- Une aide à la prise de parole en public

Pour l'entreprise

- Une diminution du taux d'absentéisme (lié aux maladies, dépressions, troubles musculo-squelettiques, épuisement...)
- Une meilleure cohésion au sein des groupes pour une meilleure efficacité de chacun
- Une amélioration du climat social
- La prévention des risques psychosociaux



Des interventions sur mesures, adaptées à vos besoins

Le contenu des ateliers est étudié en partenariat avec le responsable de l'entreprise ou du personnel selon différents critères : étude de l'objectif, nombre de stagiaires, format de l'atelier (séances collectives ou ateliers thématiques ...)

Interventions ponctuelles

► Sensibilisation à la sophrologie une ou plusieurs séances de 45 minutes à 1 heure pour découvrir la relaxation dynamique, au sein d'un séminaire, avant ou après une réunion hebdomadaire afin de comprendre les bases de la relaxation dynamique.

Atelier thématique

► Acquérir des techniques de relaxation adaptées au monde de l'entreprise. Ces ateliers de 4 heures permettent d'aborder différentes thématiques essentielles : apprendre à gérer son stress et ses émotions, développer les liens entre les différents collaborateurs, devenir acteur de son propre bien-être, travailler sa confiance, renforcer sa créativité...

Séances hebdomadaire de relaxation

► Permettre à l'ensemble des salariés d'accéder à une véritable pause bien-être avec une heure de relaxation dynamique hebdomadaire. Organisée en individuel ou en groupe sur la pause méridienne, en début de matinée pour se dynamiser ou en fin de journée pour se détendre, selon le moment de la journée ces séances apportent un bien-être certain.

Cycle de 10 séances de 1 heure. Ces séances peuvent être mise en place dans le cadre de la prévention des risques psycho-sociaux, pour redynamiser une équipe, prendre conscience de ses capacités de détente et de ses ressources, réveiller sa créativité.

Tarifs

En fonction de vos demandes et de vos besoins, mes tarifs vous seront proposés sur devis.

(Les prix varient selon le nombre de participants, le nombre de séances, le cadre et la régularité des interventions...).

Contact

Aurore Monti

Sophrologue Praticienne

Formation spécialisée entreprise et risques psycho-sociaux

Le Pôle 23

23 rue de la République

25000 Besançon

06 85 06 75 97

aurore.monti.sophrologue@gmail.com

site internet : www.sophrologue-besancon.com

La presse en parle

Sophrologie : comment elle s'impose dans le monde du travail

www.lexpress.fr- Propos recueillis par Valérie Grasset-Morel, publié le 01/11/2013

S'inspirant du yoga, de l'hypnose et du zen, la sophrologie investit peu à peu les entreprises. Lutte contre le stress, performance au travail, cohésion d'équipe... Qu'apporte-t-elle aux salariés ? Est-elle suffisamment contrôlée ? Catherine Aliotta, présidente de la Chambre syndicale de la sophrologie et directrice de l'Institut de formation à la sophrologie, répond à nos questions.

Comment la sophrologie a-t-elle fait son entrée dans les entreprises ?

Ses effets positifs dans la vie de tous les jours sont désormais reconnus par le corps médical et en dehors : pour diminuer l'anxiété et le stress, combattre l'insomnie et certaines addictions, améliorer sa concentration et ses résultats sportifs, etc. Assez logiquement, les personnes ayant bénéficié de cette méthode ou l'ayant pratiquée (dirigeants, salariés, représentants du personnel, médecine du travail...) ont pensé à l'introduire dans le milieu du travail pour accompagner les situations de stress (changement d'organisation, réduction de personnel, accroissement d'activité...), ou aider les salariés à mieux gérer leurs émotions et accroître leur efficacité professionnelle.

Dans quels cas précis fait-on appel à un sophrologue sur le lieu de travail ?

La DRH peut décider de recourir à un sophrologue quand la médecine du travail constate par exemple une hausse des taux d'absentéisme, d'accidents du travail, de troubles anxio-dépressifs annonciateurs parfois de "burn-out". Dans des cas similaires, d'autres DRH préfèrent se tourner vers des psychologues du travail ou mettre en place d'emblée des plates-formes d'écoute pour les salariés. La sophrologie est une technique alternative. Mais il ne s'agit pas d'offrir seulement un moment de "bien-être" aux salariés.

C'est-à-dire ?

Le sophrologue prend en charge, sur site, un groupe d'une quinzaine de salariés après évaluation des besoins et des objectifs visés. Dans une maternité de la région parisienne par exemple, il s'agissait d'aider le personnel infirmier à gérer un stress lié à l'augmentation de

l'activité et à une baisse simultanée des effectifs. Les comités d'entreprise sont aussi très demandeurs de séances de sophrologie, d'une heure pendant la pause déjeuner des salariés par exemple. Mais là, il s'agit davantage de relaxation et de bien-être que d'apprentissage de la prévention et gestion du stress.

En quoi consiste l'intervention du sophrologue ?

Lorsque la demande provient de la DRH, un plan d'action est mis en place sur la base d'un diagnostic. Ce plan comprend généralement trois jours de formation, puis l'animation d'une dizaine de séances réparties toutes les semaines ou tous les quinze jours. Au cours d'une séance de 45 minutes tous les quinze jours, des exercices sont effectués debout et assis, alliant la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation d'images positives. Un mois après, une évaluation de ce plan d'action est réalisée par le sophrologue avec la DRH, et réajusté le cas échéant. L'objectif est de permettre aux stagiaires de mieux se connaître et d'assimiler les connaissances transmises par le sophrologue pour qu'ils puissent refaire les exercices seuls.

Pour quels coûts ?

Une séance de sophrologie collective de 45 minutes coûte en moyenne entre 120 et 150 € (diagnostic, séances, plan d'action inclus). Pour un programme d'une journée, le tarif varie de 1.000 à 2.000 € selon le programme et les effectifs.

Que ressent-on pendant et après une séance ?

Les exercices permettent de se détendre physiquement (ralentissement du rythme cardiaque) et mentalement, et de mieux s'oxygéner ce qui facilite la récupération.

La sophrologie est une thérapie. À ce titre, elle est dans le viseur des contrôleurs de la formation. Comment votre Institut, par exemple, reste-t-il "dans les clous" ? Nous ne faisons pas de développement personnel pendant nos formations. Nous n'utilisons jamais les ressentis, les souvenirs ou les expériences personnelles de nos stagiaires comme support pédagogique. La sphère intime est ainsi protégée et les dérives sont écartées. Cette ligne de conduite nous a permis de vivre "sereinement" des contrôles de la Direccte et d'obtenir l'inscription de notre Certificat professionnel de sophrologue au RNCP [Répertoire national des certifications professionnelles].

Comment vous protégez-vous du risque sectaire ?

La profession est consciente de ce risque et la Chambre syndicale de la Sophrologie a mis en place des dispositifs de veille, notamment un code de déontologie. Mais attention, en stigmatisant les sophrologues, on risque de passer à côté d'une infiltration sectaire bien réelle du milieu de la formation dans des domaines moins visibles, comme la bureautique ou les langues. Les sectes préfèrent en effet opérer dans des secteurs moins surveillés.

ANNEXE

La sophrologie en entreprise, une recommandation scientifique pour prévenir le stress

Dans leur rapport sur la détermination, la mesure et le suivi des risques psychosociaux au travail, remis au précédent Ministre du Travail, des Relations sociales et de la Solidarité, le magistrat P. Nasse et le psychiatre P. Légeron recommandent la sophrologie, entre autres techniques de relaxation, pour aider les employés à, je cite : « gérer plus efficacement les exigences et contraintes du travail en améliorant leurs stratégies d'adaptation aux sources de stress ou en renforçant leur résistance au stress en soulageant les symptômes associés au stress. »

Cette recommandation de la sophrologie par ces deux experts se base à la fois sur l'étude de l'impact du stress sur la performance, réalisée par les Docteurs Yerkes et Dodson, et sur les résultats des différentes expériences d'introduction de la relaxation au sein d'entreprises en France et à l'étranger.

La sophrologie peut être utilisée pour permettre à chacun de rester dans cette zone optimale du stress qui assure la performance et la productivité optimale, bénéfique au collaborateur comme à l'entreprise.

Les techniques de gestion du stress proposées par la sophrologie ne sont pas uniquement destinées à s'attaquer aux effets, mais bien d'en éviter les causes. Elles permettent à chaque collaborateur de découvrir son propre seuil de tolérance et lui donnent les outils nécessaires pour éviter de passer le point de basculement.

Bien entendu, et comme le préconise ce même rapport, une telle démarche ne peut s'inscrire qu'en second rang. Elle nécessite au préalable un travail de fond visant à répartir plus justement la charge de travail en fonction des effectifs, du temps de travail et des compétences ; redéfinir les responsabilités de chacun ; revoir les méthodes d'évaluation des performances individuelles ou collectives et les modalités de reconnaissance du travail... Toutes ces actions sortent, bien entendu, du champ d'action du sophrologue, mais ce dernier bénéficiera toujours du fait d'être informé de ces réorganisations pour les intégrer dans le contexte de son action.

Source : Article de Sabine Pernet - Entreprise : la sophrologie comme un véritable outil de GRH