

mensuel gratuit
en magasins bio
depuis 1991

biocontact

www.biocontact.fr

tirage de ce numéro 249 200 exemplaires

décembre 2019

n°307

burn-out : le prévenir et en sortir



quand l'adaptation au stress
n'est plus possible
les probiotiques :
nouveaux antidépresseurs ?
plantes adaptogènes,
nos alliées contre le stress
se protéger par la communication
non violente
libérez vos émotions avec l'EFT !
le jeûne hydrique
pour un nouveau départ
la sophrologie s'invite
en entreprise

PÊCHE DURABLE
URGENCE
ÉCOLOGIQUE

FOIE GRAS
COMPRENDRE
ET CHOISIR

CACAO
PUISSANCE
ET VERTUS



La sophrologie s'invite en entreprise

Pour prévenir le burn-out, les entreprises sont de plus en plus nombreuses à proposer des séances de sophrologie à leurs salariés. Véritable outil de bien-être, la sophrologie en entreprise contribue à une meilleure qualité de vie au travail.

Inviter ses collaborateurs à évacuer la pression est une démarche qui séduit de nombreux dirigeants en France. Pour cause, les études sur le sujet sont unanimes : un salarié moins stressé est un salarié qui travaille mieux ! Meilleure ambiance au travail, meilleure productivité et baisse de l'absentéisme : autant d'arguments qui font mouche chez les dirigeants et les amènent à proposer en interne des temps dédiés au bien-être.

Mise en place dans les entreprises

Ces dernières années, la sophrologie a su se faire une place de choix auprès des entreprises. Face à l'augmentation du nombre de burn-out, la prise en compte du bien-être au travail est devenue une obligation pour les entreprises françaises. La mise en œuvre d'actions concrètes de ces dernières est une façon de prouver leur engagement dans une démarche de prévention des risques psychosociaux. C'est souvent dans cette optique que les entreprises choisissent de mettre en place des séances de sophrologie.

En général, les dirigeants se tournent vers cette méthode reconnue par le monde médical car elle a l'avantage d'être très appréciée du grand public. Elle est aussi facile à mettre en place dans un cadre professionnel, s'intègre facilement au planning des collaborateurs et ne nécessite pas d'investissement matériel.

Lorsqu'un sophrologue est sollicité pour intervenir auprès des collaborateurs, il réalise en amont un état des lieux avec le dirigeant, le manager ou le responsable des ressources humaines. L'idée est de faire le point concernant les besoins de l'entreprise mais surtout des collaborateurs, cela pour mettre en place un protocole de séances adapté.

Une fois ce programme de séances établi, le sophrologue intervient de façon régulière (idéalement une fois par semaine ou par quinzaine) de façon à instaurer un rendez-vous récurrent, établissant un cadre rassurant pour les collaborateurs. C'est cette régularité qui va



Cinq minutes suffisent pour reproduire les exercices de sophrologie vus en séance et retrouver un état de bien-être.

permettre de mesurer rapidement les bénéfices apportés par la méthode.

Déroulement d'une séance type

Une séance de sophrologie est toujours rythmée de la même façon. Elle débute par un temps d'échange avec le sophrologue, qui invite les collaborateurs à exprimer leur état du moment (psychique, physique ou émotionnel) afin d'en noter l'évolution au fil des séances.

Cette étape est assez courte dans le cadre

Qu'est-ce que la sophrologie ?

Cette méthode permet d'activer des ressentis agréables afin de retrouver rapidement un état de bien-être et développer ses aptitudes. Pour cela, elle utilise différentes techniques inspirées d'un grand nombre de concepts thérapeutiques : hypnose, relaxation, yoga, etc. Durant les séances, le sophrologue propose des exercices reposant sur la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation d'images positives (souvenirs, projections, etc.). Méthode exclusivement verbale et non tactile, elle s'adapte à chacun et s'intègre facilement au cadre professionnel.

professionnel car le personnel n'ose pas toujours exprimer ce qu'il ressent vraiment. Cependant, on observe une réelle progression au fil des séances : l'ensemble des salariés s'ouvre un peu plus, apprend à s'exprimer et à s'écouter mutuellement. Ce simple rituel contribue à améliorer significativement les relations internes et la cohésion d'équipe.

La séance est ensuite rythmée par 2 types d'exercices : les relaxations dynamiques (mouvements doux associés à la respiration) et les exercices de visualisation positive, un travail de l'imagination qui va permettre de créer ou de se remémorer des ressentis agréables. Enfin, le sophrologue ouvre un nouveau temps d'échange pour que les participants puissent prendre conscience de leur état après la séance.

Ce rythme récurrent permet aux collaborateurs d'intégrer plus facilement les exercices et de les pratiquer en dehors des séances.

Désamorcer les risques psychosociaux avec la sophrologie

Le stress, la violence (interne ou externe à l'entreprise, comme les conflits, le harcèlement, les agressions, etc.) et l'épuisement professionnel impactent la santé mentale mais peuvent également avoir des répercussions physiques (tensions, douleurs, insomnie, etc.). La sophrologie permettra alors de désamorcer ces risques psychosociaux sur 3 niveaux : physique, émotionnel et psychique.

Au niveau physique, elle apporte détente et relâchement musculaire. Les tensions physiques et la fatigue sont éliminées grâce aux exercices de relaxation dynamique, composés de mouvements doux de contractions/relâchements musculaires associés à la respiration. Exemple : inspirer par le nez, bloquer quelques instants la respiration des poumons pleins et faire plusieurs mouvements d'épaules de haut en bas ; souffler en relâchant les épaules. Prendre quelques instants pour ressentir la détente dans les trapèzes et les épaules. Ces exercices sont très appréciés au sein des ■■■

■ ■ ■ professions exigeant un effort corporel important ou une posture statique prolongée.

Au niveau émotionnel, les exercices de respiration permettent de revenir rapidement à un état de calme et de bien-être. Ils viennent évacuer les ressentis négatifs qui peuvent émerger au travail (anxiété, frustration, colère, irritabilité, perte de confiance, sentiment d'inutilité, impuissance, etc.). C'est une fois les émotions apaisées qu'il devient possible de diminuer la pression mentale, particulièrement en cause dans les prémices du burn-out.

Au niveau psychique, ce sont les exercices de visualisation positive guidée par la voix du sophrologue qui vont permettre de se détacher des pensées envahissantes et des ruminations, parfois autodestructrices. Cet entraînement va aider à faire le vide et à réorganiser ses pensées.

Les bénéfices de la sophrologie en entreprise

La mise en place de séances de sophrologie au travail apporte de nombreux bénéfices à différents niveaux.

Les salariés sont les premiers à en apprécier les bienfaits : ils disposent d'un moment de déconnexion au sein de leur entreprise, bien souvent après leur pause déjeuner. Une façon de mettre à profit le temps de la digestion pour



La sophrologie aide à se recentrer et à se projeter de manière optimiste sur le reste de la journée. Une étape déterminante pour gagner en concentration, en efficacité, et donc en estime de soi.

repartir du bon pied pour le reste de la journée.

La sophrologie les aide à se recentrer et à se projeter de manière optimiste sur le reste de la journée. Une étape déterminante pour gagner en concentration et en efficacité. Une meilleure concentration permet de réaliser une tâche dans de meilleurs délais et souvent avec une qualité de résultat supérieure. C'est donc un bénéfice pour les deux parties : les collaborateurs renforcent leur sentiment de compétence, et donc d'estime d'eux-mêmes, et l'entreprise jouit de collaborateurs plus efficaces.

Au sein des équipes, les bénéfices se font également ressentir parfois en l'espace de quelques semaines seulement : meilleure cohésion et relations interpersonnelles améliorées.

Bien entendu, cette progression va de pair

avec une démarche plus large, entamée par l'entreprise, qui vise à améliorer la qualité de vie au travail. En effet, il est maintenant démontré que la performance et la compétitivité d'une entreprise sont associées au bien-être de ses collaborateurs.

L'homme au cœur de l'entreprise

La force de la sophrologie est d'aborder l'être humain dans sa globalité, pour l'aider à se sentir mieux, à découvrir ses ressources et à déployer tout son potentiel. Ainsi, longtemps boudée des dirigeants, la prise de conscience du facteur

humain retrouve aujourd'hui une place centrale et permet de remettre l'homme au cœur même de l'entreprise ■

> Catherine Aliotta.



Sophrologue, conférencière et autrice de nombreux ouvrages de sophrologie. Elle est également fondatrice et présidente de l'Institut de formation à la sophrologie (IFS), ainsi que de la Chambre syndicale de la sophrologie.

La Chambre syndicale de la sophrologie

L'association œuvre au quotidien pour promouvoir la sophrologie en France, défendre et représenter les sophrologues au niveau national. Elle travaille sans relâche à une meilleure connaissance de la sophrologie auprès de tous les publics et se place comme porte-parole de tous les sophrologues exerçant en France métropolitaine et dans les départements d'outre-mer.

Site :

www.chambre-syndicale-sophrologie.fr



De Catherine Aliotta, Interéditions.

Sophrologie et entreprise

La mondialisation et les nouvelles technologies imposent aux entreprises de s'adapter en permanence si elles veulent conserver leur place face à la concurrence. Ces changements sont parfois difficiles à appréhender pour les personnes en interne. Bien que la sophrologie ne puisse, à elle seule, résoudre tous les problèmes de ressources humaines d'une entreprise, elle constitue une aide précieuse pour les collaborateurs en améliorant leur qualité de vie et en leur permettant de retrouver un état de bien-être et de redonner du sens à leur vie professionnelle.

Erratum

Dans l'article « Soignez votre intérieur avec le feng shui » paru dans notre dernier numéro consacré à l'écohabitat, une note a été ajoutée pour expliquer l'origine de la méthode des « étoiles volantes » ; celle-ci comportait une erreur : ce savoir ancestral a été divulgué à la fin de la dynastie Qing (1644-1911). En effet, par le passé, les anciens maîtres gardaient le secret. Depuis la fin de l'Empire chinois (1912), le feng shui est interdit car il s'agissait d'un outil au service de l'Empereur. Certains maîtres se sont alors exilés, avant de le transmettre, dans les années 1960-1970, aux Etats-Unis, pour éviter sa disparition.

