

## La sophrologie dans le cadre de l'entreprise

La conjoncture économique actuelle rend le milieu professionnel, de plus en plus stressant et contraignant pour certaines personnes, alors que d'autres s'en accomode assez facilement. Une telle nuance s'explique simplement par le fait que chaque personne réagit différemment à la même situation selon ce qu'elle est, son histoire, son expérience...

L'entreprise peut mettre autant d'action de préventions qu'elle veut avec des protocoles, des consignes.....il reste tout de même très difficile de protéger l'individu des risques psycho-sociaux lorsque l'entreprise en compte plus d'une centaine....

*La gestion du stress est du domaine la responsabilité individuelle* car chaque personne a le choix de subir ou pas ce stress. Par contre tout le monde n'a pas les moyens ou la faculté de se tourner vers le moyen le plus adapté à sa personnalité.

Ce que je propose dans le cadre de l'entreprise, c'est une expérience de la sophrologie sous forme d'intervention pour un groupe de dix à quinze personnes, d'une durée d'une heure à une heure et demie (suivant ce qui est exprimé), pendant trois mois minimum, ou plus suivant la demande. Lors de la première intervention, le thème du stress sera abordé de façon personnelle à l'aide d'un questionnaire afin de permettre à chacun d'évaluer son propre niveau de stress et son impact dans sa vie socio professionnelle.

Une telle démarche au sein d'une entreprise, peut apporter beaucoup plus que la simple gestion du stress ou des risques psycho-sociaux :

- Elle renforce la solidarité et la compréhension entre collègues avec tout ce que ça implique
- Favorise la capacité d'expression et permet de ce fait d'accéder à une créativité plus accrue,
- Permet aux personnes de ne pas rentrer systématiquement dans des conflits sans intérêts et évite de la sorte des situations de crise
- Joue un très grand rôle dans la diminution de l'absentéisme.....
- Si un des participants se trouve dans une grande détresse ou souffrance, il aura fait connaissance avec une méthode psychothérapique qu'il pourra poursuivre à titre personnel s'il en éprouve le besoin, alors qu'en temps normal, il ne se serait peut-être jamais tourné vers une telle méthode par méconnaissance ou peur
- augmente la capacité de concentration et de vigilance donc participe activement à la prévention des accidents .....

- Favoriser l'adaptation des salariés à leur poste de travail et à l'évolution des emplois en augmentant la confiance en soi, la réactivité et l'adaptabilité.

Mes interventions au sein des entreprises entrent donc dans le cadre des actions **de prévention et d'adaptation et de développement des compétences des salariés.**

Ces interventions concernent toutes les personnes salariées, dirigeants, cadres, ouvriers, soumis au stress du fait de l'évolution des techniques, des structures de l'entreprise ou de la conjoncture.

Elles peuvent se dérouler sous différentes formes :

- Soit hebdomadaire : une heure et demie environ
- Soit en séminaire de 2 ou 3 jours hors entreprise (avec nuitée, repas en commun)  
Voir doc N°1
- A la carte...

***Il suffit qu'un élément change pour que le système évolue.***