

# La sophrologie en entreprise

Gestion du stress  
Prévention des risques psychosociaux

**Véronique Bouyer**  
**Sophrologue**

06.29.94.18.46

v.bouyer.sophrologue@gmail.com



Avril 2012

# Le stress au travail en chiffres

- 34% des salariés français se disent stressés au travail.
- 25% des arrêts maladie de 2 à 4 mois sont imputables au stress.
- La France compte l'un des taux d'absentéisme les plus élevés en Europe: 7,4 millions de journées de travail perdues chaque année en France.
- Le coût du stress représente 3% du CA des grandes entreprises.

*Le stress contribue à la baisse de la vigilance et des capacités. Il favorise le repli sur soi, le sentiment de persécution, la dépression, allant jusqu'au suicide.*



# Le baromètre 2010 du bien-être au travail

## Des signaux inquiétants

*62% des salariés affirment ressentir un niveau de stress élevé.*

*57% des salariés déclarent souffrir souvent de troubles musculo-squelettiques.*

*Pour 45% le niveau de bien-être au travail s'est détérioré durant les 6 derniers mois.*

*42% estiment que leur niveau de mal-être affecte leur performance.*

*46% des salariés ne sauraient pas vers qui se tourner pour obtenir de l'aide.*

*11% des salariés sont en détresse.*



*Considérant que la valeur d'une entreprise est la valeur des Hommes qui la composent,  
Favoriser le bien-être des salariés et/ou des dirigeants contribue à la réussite de l'entreprise.*



# Revue de presse sur les RPS

Le Monde

## Les troubles psychosociaux liés au travail en hausse depuis dix ans

LEMONDE.FR avec AFP | 04.10.11 | 20h03 • Mis à jour le 04.10.11 | 20h03

Abonnez-vous  
15 € / mois



Partagez

Recommander

Envoyer

613 personnes recommandent ça. Soyez le premier parmi vos amis.

Depuis dix ans, les pathologies liées au travail ont évolué : si certaines comme l'asthme professionnel connaissent une diminution, d'autres, telles que les risques psychosociaux (dépression, stress, violences, etc.), ont enregistré une "constante augmentation".

Ce sont les conclusions d'un rapport de l'Agence nationale de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) octobre, qui s'appuie sur les données recueillies dans la consultation de pathologie professionnelle (CCPP) intégrée en France. Depuis 2001, ceux-ci sont réunis en réseau et ont effectué 1000 consultations.

LE FIGARO

## Le Figaro - L'entreprise : Stress

[www.lefigaro.fr/entreprise/.../05011-2011](http://www.lefigaro.fr/entreprise/.../05011-2011)

Bloquer tous les résultats de [www.lefigaro.fr](http://www.lefigaro.fr)

18 févr. 2010 – Le ministère du Travail a

élèves en matière de lutte contre le stress



LesEchos  
PAGE D'ACCUEIL LES ECHOS

LE CERCLE  
LesEchos  
PARTAGEZ VOS IDÉES

PRÉSIDENTIELLE 2012 | ÉCONOMIE & SOCIÉTÉ | LES ECONOMISTES DE PROJECT SYNDICATE

ENTREPRENEUR

SOCIAL RH

14/02/2011 | Tramond | Social RH | Lu 1688 fois | aucun commentaire

### Le stress en entreprise, un phénomène croissant

Les récentes médiatisations des suicides au sein de grands groupes ne émergée de l'iceberg qui symbolisent un malaise plus général. Heureux désespérés souvent associés au stress en entreprise, ne sont pas non. Même si le stress en entreprise ne date pas d'hier et que les législateurs l'amélioration des conditions de travail, il est bon de s'alarmer d'un phénomène, malgré le renforcement des protections salariales.

L'EXPRESS.fr | EMPLOI  
TOUS LES JOURS, TOUTE L'INFO  
Dimanche 18 décembre 2011

Actualité Photos Vidéos Blogs Palmarès En Région Immobilier Emploi Educat

A la une Offres d'emploi Conseils Franchise Vidéos Espace employeurs

### Pourquoi le stress ne diminue pas en entreprise

Par Julie Le Bolzer, publié le 27/04/2011 à 15:47

Recommander 103 Envoyer

Imprimer Envoyer par e-mail Partager Voter (3) Commentaires (13)

# Que dit le législateur ?

**Objectif** : sensibiliser les dirigeants aux RPS et inciter les entreprises à mettre en place des actions de prévention.



Le Ministère du travail a initié et assure un suivi des risques psychosociaux (RPS): stress, dépression, suicide... dans les entreprises. Il a également commencé à établir un recensement régional des actions mises en place par les entreprises.

The screenshot shows the website 'Travailler mieux la santé et la sécurité au travail' with a search bar and navigation menu. The main content area is titled 'Les risques psychosociaux' and 'Que dit la loi ?'. It contains the following text:

► Les principes généraux de prévention prévus dans le code du travail : la prévention collective des risques psychosociaux s'inscrit dans la démarche globale de prévention des risques professionnels. En application de la directive-cadre européenne 89/391/CEE, **la loi définit une obligation générale de sécurité qui incombe à l'employeur.**

► Article L 4121-1 du code du travail : L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la **santé physique et mentale** des travailleurs. Ces mesures comprennent : 1° Des actions de prévention des risques professionnels ; 2° Des actions d'information et de formation ; 3° La mise en place d'une organisation et des moyens adaptés. L'employeur veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes.

► Article L 4121-2 du code du travail stipule que l'employeur met en œuvre les mesures prévues à l'article L. 4121-1 sur le fondement des principes généraux de prévention suivants :

1. Éviter les risques
2. Évaluer les risques qui ne peuvent pas être évités
3. Combattre les risques à la source
4. Adapter le travail à l'homme, en particulier en ce qui concerne la conception des postes de travail ainsi que le choix des équipements de travail et des méthodes de travail et de production, en vue notamment de limiter le travail monotone et le travail cadencé et de réduire les effets de ceux-ci sur la santé
5. Tenir compte de l'état d'évolution de la technique
6. Remplacer ce qui est dangereux par ce qui ne l'est pas ou ce qui l'est moins
7. Planifier la prévention en y intégrant, dans un ensemble cohérent, la technique, l'organisation du travail, les conditions de travail, les relations sociales et l'influence des facteurs ambiants, notamment les risques liés au harcèlement moral, tel qu'il est défini à l'article L. 1152-1.
8. Prendre des mesures de protection collective en leur donnant la priorité sur les mesures de protection individuelle
9. Donner les instructions appropriées aux travailleurs

► Article L4121-3 du code du travail : L'employeur, compte tenu de la nature des activités de l'établissement, évalue les risques pour la santé et la sécurité des travailleurs, y compris dans le choix des procédés de fabrication, des équipements de travail, des substances ou préparations chimiques, dans l'aménagement ou le réaménagement des lieux de travail ou des installations et dans la définition des postes de travail. A la suite de cette évaluation, l'employeur met en œuvre les actions de prévention ainsi que les méthodes de travail et de production garantissant un meilleur niveau de protection de la santé et de la sécurité des travailleurs. Il intègre ces actions et ces méthodes dans l'ensemble des activités de l'établissement et à tous les niveaux de l'encadrement.

► Article L4121-4 du code du travail : Lorsqu'il confie des tâches à un travailleur, l'employeur, compte tenu de la nature des activités de l'établissement, prend en considération les capacités de l'intéressé à mettre en œuvre les précautions nécessaires pour la santé et la sécurité.

[www.travailler-mieux.gouv.fr](http://www.travailler-mieux.gouv.fr)



# Qu'est ce que la sophrologie ?

- La sophrologie est née en 1960 des travaux d'un neuropsychiatre, Alfonso Caycedo, qui la décrit comme la science de la conscience.
- C'est une méthode psychocorporelle facilitant le relâchement du corps et de l'esprit.
- Basée sur des exercices simples de respiration, de relaxation, de détente musculaire et de visualisation positive, la sophrologie apporte des solutions concrètes permettant de mieux gérer les situations émotionnellement difficiles et les tensions quotidiennes.

*La sophrologie c'est apprendre à s'écouter pour mieux connaître son corps, ses valeurs, ses envies ou ses besoins.  
La sophrologie c'est penser et agir positivement.*



# Objectifs de la sophrologie en entreprise

La sophrologie apporte **un outil efficace** aux salariés et aux dirigeants, par l'apprentissage de techniques permettant de mieux se connaître, de booster son potentiel et de positiver sa vie professionnelle.

**Concrètement**, la sophrologie aide à :

- Améliorer le seuil de résistance au stress et à la fatigue.
- Gérer les situations de stress que rencontrent les salariés dans leurs relations sociales au sein de l'entreprise:
  - changement de poste, de fonction, de lieu de travail...
  - prise de parole en public, animation de groupe.
  - développement de la cohésion d'équipe, de la motivation...
- Augmenter l'efficacité et la performance professionnelle.

La sophrologie satisfait à la fois le besoin de bien-être du salarié tout en cherchant à améliorer sa productivité.



# Déroulement d'une séance

- Le sophrologue propose des exercices qui apprennent aux salariés à se détendre physiquement et mentalement, tout en les aidant à mieux gérer leur stress.
- Les salariés repèrent les tensions physiques et psychologiques résultant de leur état de stress pour apprendre ensuite à s'en libérer.
- A travers ces exercices les salariés développent la confiance et l'affirmation de soi.
- Ils apprennent à être davantage à l'écoute d'eux-mêmes, de leur environnement et des autres, aspect primordial pour la vie en entreprise.

*Le corps a de la mémoire, il se souviendra des exercices appris en séance et de la détente qui y est associée.*



# En pratique

Les séances se déroulent :

- dans l'entreprise
- dans une salle fermée et équipée de chaises
- lors d'une pause ou en fin de journée
- pendant environ 1 heure
- fréquence idéale d'une séance par semaine
- durée de l'intervention à définir.
- 10 à 12 participants maximum par séance

*C'est une méthode qui s'adresse à tous les salariés, sans limite d'âge, ni de capacité physique.*



# L'intervenant



- Les séances sont assurées par Véronique Bouyer, sophrologue, diplômée de l'IFS (Paris), délivrant un certificat professionnel de sophrologie inscrit au RNCP, niveau de qualification reconnu par l'état.
- Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie.
- Membre de l'Observatoire National de la Sophrologie.



**Pour me contacter:**

**06.29.94.18.46**

***v.bouyer.sophrologue@gmail.com***



*Véronique Bouyer exerce à Nancy où elle travaille en collaboration avec le milieu social et médical.*

