



Pour cette troisième lettre Hypso, je vous propose d'aborder la thématique de la qualité de vie et des conditions de travail avec le rôle de la sophrologie en entreprise. Je vous proposerai un nouvel exercice de respiration pour vous apaiser et je vous présenterai un livre pour pratiquer la cohérence cardiaque.

La sophrologie en entreprise

Aider à l'amélioration du bien-être des collaborateurs

Du 17 au 21 juin 2024 s'est déroulée la semaine de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT). L'ANACT (Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail) est acteur essentiel de promotion de la qualité de vie au travail, de la prévention de l'usure professionnelle et de la réflexion autour des mutations du travail propose des outils d'aide à la mise en place de cette qualité de vie à travers les conditions de travail.

Une peu d'histoire : Qu'est-ce que la QVCT ?

C'est dans les années 50 que le concept de la qualité de vie a vu le jour et notamment avec les études sur les conséquences du taylorisme menées par Eric Lansdowne Trist, chercheur en psychologie et membre de l'Institut Tavistock de Londres. Dans les années 60, Frederick Herzberg, psychologue américain, évoque l'importance d'intégrer les besoins et les facteurs motivationnels intrinsèques (travail valorisant, évolution professionnelle...) dans la situation de travail. Le terme de QVT est mentionné pour la première fois lors d'un

colloque en 1972, permettant la mise en place d'une réflexion et de recherches autour de ce concept. Dans les pays anglo-saxons, la QVT s'inscrit plutôt dans une perspective individuelle. C'est l'approche scandinave qui a orienté le concept vers une approche collective.

LA QVCT EST
ESSENTIELLE POUR
LES
COLLABORATEURS
COMME POUR LA
DIRECTION

En France, le concept a évolué pour intégrer progressivement dans les années 2000 la notion de prévention. Depuis 2013 et l'accord national interprofessionnel sur la qualité de vie au travail du 19 juin, l'objectif est de prendre en compte les questions du travail pour aboutir à des décisions à la fois favorables à la santé des personnes et à la performance de l'entreprise ou de l'organisation concernée : « *les conditions dans lesquelles les*

salariés exercent leur travail et leur capacité à s'exprimer et à agir sur le contenu de celui-ci déterminent la perception de la qualité de vie au travail qui en résulte. ». Le 9 décembre 2020, les partenaires sociaux ont signé un accord national interprofessionnel prenant en compte également les conditions de travail (horaires, aménagements, coopération, charge de travail...). La QVCT était née. Cet accord national a été introduit dans le Code du Travail depuis la loi du 2 août 2021. L'objectif premier est de permettre à chaque collaborateur de l'entreprise d'effectuer un travail de qualité dans de bonnes conditions en amenant une réflexion commune, des échanges et des mises en actions. Ces échanges concernent la direction, les collaborateurs et, selon la taille de l'entreprise, les représentants du personnel. A ce titre, toutes les actions dites périphériques, telles que proposer un service de conciergerie, des séances bien-être, des corbeilles de fruits, etc., n'entrent pas dans les démarches de la qualité de vie et des conditions de travail.

La qualité de vie au travail est devenue une question de santé publique. Les entreprises ont une obligation de prévention des risques psycho-sociaux c'est-à-dire que l'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs. Les instances, dont le Ministère de Travail, rappellent que l'employeur est responsable de la qualité de vie au travail (QVT) et de la prévention des risques psychosociaux (RPS) chez ses collaborateurs même lorsque le travail a lieu au domicile de la personne.

Le bien-être au travail dépend de la pénibilité du poste mais également de la charge mentale inhérente aux tâches confiées avec les délais à respecter, la qualité du travail à fournir, les aspects relationnels avec la hiérarchie, les collègues, les clients. Bien que les conditions de travail se soient améliorées au cours du 20^{ème} siècle, les salariés font souvent part d'un stress quotidien dans leur travail. La qualité de vie au travail passe par la prévention des risques psycho-sociaux. Si le stress est une réponse physiologique adaptée de l'organisme pour assurer sa survie, son installation dans le quotidien peut entraîner des conséquences désastreuses. Les symptômes liés au stress sont, entre autres, des troubles du sommeil, de la concentration, une fatigue importante, de la nervosité, de l'irritabilité, des palpitations... En plus de leurs effets sur la santé des individus, ces risques psychosociaux, ont un impact

sur le fonctionnement des entreprises avec de l'absentéisme, du turnover, une mauvaise ambiance de travail....

Quelle est la place de la sophrologie ?

Bien que la sophrologie ne remplace pas les échanges et les prises de décisions entre la direction et les collaborateurs concernant les conditions de travail, elle a toute sa place dans les interventions que les entreprises peuvent choisir de mettre en place à la suite de changements liés à une réorganisation de service, un accroissement d'activité, des conditions de travail difficiles, ... La sophrologie entre dans l'une des trois ambitions de la QVCT à savoir « donner à chacune et chacun du pouvoir d'agir sur son travail ».

La sophrologie peut aider à :

- développer l'adaptabilité ;
- créer ou recréer une cohésion d'équipe ;
- récupérer plus facilement ou améliorer le sommeil ;
- renforcer les capacités cognitives : attention, concentration, mémorisation ;
- booster la créativité ;
- faire face aux émotions et au stress ;
- trouver l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle ;
- Etc...

En donnant des outils aux collaborateurs, ceux-ci peuvent acquérir une certaine autonomie dans leur manière

d'appréhender leur travail (exigences et charge). Cette autonomie s'accompagne d'une prise de recul permettant un changement de point de vue et une réflexion rationnelle sur ce qui est le mieux pour eux. Cette vision objective de ses besoins et de ses ressources est un travail qui peut être mené de manière individuelle ou collective.

Concernant le télétravail qui s'est fortement développé depuis 2020, je propose des séances spécifiques autour :

- de la détente physique ciblant les zones les plus fréquemment impactées ;
- de la vitalité pour combattre la fatigue physique et psychique afin que les collaborateurs retrouvent de l'efficacité dans la réalisation de leurs tâches ;
- de la concentration et de l'attention, ces deux points participant à l'efficacité de chacun ;
- du sommeil pour retrouver un sommeil suffisant et de qualité

Quel format d'intervention ?

Constatant dans mon cabinet, un nombre croissant de personnes souffrant de stress professionnel à un stade avancé, j'ai décidé de proposer des interventions aux entreprises afin de les aider à répondre aux problématiques rencontrées par leurs collaborateurs. C'est ainsi que j'ai développé différents formats d'intervention.

- Des ateliers d'une demi-journée permettant d'aborder une thématique précise et de proposer des exercices de sophrologie adaptés. Par exemple, proposer des exercices permettant de détendre le corps, en ciblant les zones impactées, pour des manutentionnaires réalisant des gestes répétitifs.
- Des formations sur une ou deux journées autour de la gestion du stress. L'objectif de ces formations étant de permettre aux collaborateurs de comprendre les mécanismes du stress, d'en identifier les sources et d'apprendre à le réduire. Les outils utilisés viennent de la sophrologie mais également de la psychologie. Ces formations aident les collaborateurs de l'entreprise à devenir acteurs de leur mieux-être.
- Des interventions en groupe à raison d'une heure par semaine sur 8 à 12 semaines afin d'aider les collaborateurs à utiliser la sophrologie dans leur quotidien professionnel par rapport à un objectif précis. Par exemple, favoriser la récupération chez les auxiliaires de puériculture en leur apprenant à gérer l'environnement bruyant et les sollicitations permanentes des enfants.
- Des interventions individuelles à raison d'une heure par semaine sur 8 à 12 semaines afin d'aider un collaborateur par rapport à une problématique précise. Par exemple, accompagner un collabo-

rateur pour préparer une prise de parole en colloque, séminaire ou réunion.

Quelle que soit la forme des interventions, j'échange avec vous pour connaître les besoins des collaborateurs afin de proposer une intervention adaptée. Comme lors de la prise en charge en cabinet, l'un des objectifs sera de rendre chacun autonome en lui permettant de mieux se connaître et d'acquiescer des exercices pour agir dès qu'il en ressent le besoin.

Vous pouvez également me solliciter à titre personnel, les séances se déroulent alors en dehors de vos heures de travail dans un cabinet de votre choix à Paris (Cf. Les lieux d'intervention).

Quel que soit le lieu d'intervention, la confidentialité guide ma pratique avec l'adaptabilité.



QUELQUES OUVRAGES ET SITES

Vous souhaitez approfondir le sujet, voici quelques livres intéressants sur le bien-être au travail :

- **La boîte à outils du bien-être au travail** de Clotilde Huet, Gaëlle Rohou et Laurence Thomas-Loiseleur, Editions Dunod
- **Savoir faire face aux émotions au travail** de Christine Chevalier, éditions InterEditions

Sur le site internet de l'ANACT, vous trouverez des ressources et des informations concernant la QVCT :

<https://www.anact.fr/>

BONNE DECOUVERTE !

Exercice pratique

J'ai déjà évoqué dans la Newsletter n°2, l'importance de la respiration dans notre quotidien. Je vais vous proposer un exercice appelé le « soupir physiologique ».

Ce soupir permet de relâcher facilement et rapidement la pression. Vous le pratiquez certainement déjà de manière naturelle, le faire en conscience décuple ses bienfaits.

Il peut se pratiquer en position debout ou en position assise.

LA RESPIRATION
EST UN OUTIL
PUISSANT ET
FACILE A
MOBILISER

Cet exercice comporte trois étapes :

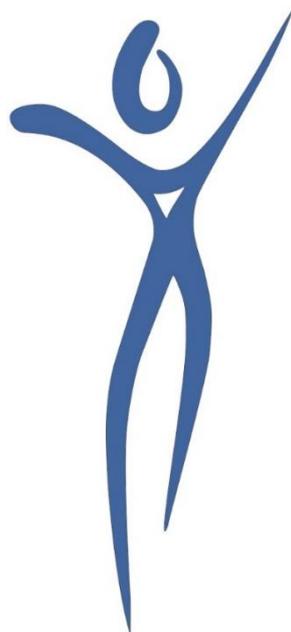
- 1- Prenez une longue inspiration par le nez ;
- 2- A la fin de cette inspiration, prenez une seconde rapide inspiration toujours par le nez ;
- 3- Expirez longuement par la bouche. Cette expiration doit être deux fois plus longue que la durée de l'inspiration.

Ces trois étapes sont à répéter trois fois minimum.

Le fait que l'expiration soit plus longue que l'inspiration va stimuler le système nerveux parasympathique qui intervient dans l'apaisement du corps et des fonctions physiologiques.

Vous pouvez répéter cet exercice aussi souvent que vous en avez besoin.

Vous pouvez également utiliser cet exercice pour vous mobiliser avant un événement important. En réduisant le stress, vous pourrez plus aisément faire appel à vos ressources (connaissances, savoir-faire).



COUP DE CŒUR

Pour rester dans le domaine des bienfaits de la respiration, vous pouvez utiliser la cohérence cardiaque.

Conseillère en cohérence cardiaque, je peux vous accompagner dans la mise en place de cette pratique.

L'ouvrage de David O'Hare « Cohérence cardiaque 3.6.5 » présente ce qu'est la cohérence cardiaque, la manière dont elle agit sur le corps et comment la pratiquer.

Cette période de vacances peut être un moment propice à la mise en place de la pratique de la cohérence cardiaque dans votre quotidien.

BONNE DECOUVERTE !

Particuliers : RDV en cabinet dans plusieurs arrondissements de Paris (1^{er}, 2^{ème}, 8^{ème}, 9^{ème}, 10^{ème}, 11^{ème}, 13^{ème}, 15^{ème} et 16^{ème}) ainsi qu'à Paris-La Défense.

Entreprises / Structures associatives : Interventions dans vos locaux en Ile-de-France pour des accompagnements collectifs ou individuels, des ateliers et des formations.

Contactez-moi pour en savoir plus.

Muriel CARRERE

Hypnopraticienne

Psychologue

Sophrologue certifiée

06-38-61-86-04

hypso@muriel-carrere.fr



<https://muriel-carrere.fr>