



LA SOPHROLOGIE ET L'ENTREPRISE

Bernard BERGERON GOUGEON Sophrologue thérapeute



Qu'est ce que la sophrologie ?

Une méthode psychocorporelle utilisée dans la relation d'aide, inventée par le Dr A. Caycedo, neuropsychiatre .

La sophrologie est une technique de relaxation qui se base sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée. C'est une approche globale qui met en jeu le corps physique, émotionnel et mental.

La sophrologie et l'entreprise

En entreprise, les principales demandes recensées sont l'augmentation de la performance, la gestion du stress et la prévention des troubles musculo- squelettiques.

La Sophrologie en entreprise est un très bon outil de développement qui aide à faire face à ce type de demande.

Elle permet aux bénéficiaires d'acquiescer ces outils.

Bien que la sophrologie ne puisse, à elle seule, résoudre tous les problèmes de ressources humaines d'une entreprise, il est indéniable qu'elle apporte un soutien à l'ensemble des collaborateurs, quel que soit leur échelon. C'est pourquoi, les sophrologues sont de plus en plus sollicités pour travailler en collaboration avec les responsables des ressources humaines, les médecins du travail ou les managers (d'équipe) afin d'améliorer la qualité de vie au travail, enjeu majeur de la performance des entreprises.

La sophrologie améliore la Qualité de Vie au Travail (Q.V.T.)

Améliorer la qualité de vie des collaborateurs d'une entreprise est un levier de performance. Réduire les maux corporels et psychiques des salariés, influence et diminuent l'absentéisme, les burn-out et toutes les autres maladies professionnelles telles les troubles musculo squelettiques.

En invitant la sophrologie à favoriser la Qualité de Vie au Travail, l'entreprise répond à une obligation de veiller à la santé et à la protection des ses collaborateurs afin de prévenir les risques psychosociaux (Art L421 et L4131 du code du travail)



Les bénéfices de la Sophrologie au travail:

- Améliore la qualité de vie au travail
- Contribue à l'harmonisation du corps et de l'esprit, renforce la confiance en soi et l'estime de soi.
- Renforce les liens entre les collaborateurs, développe l'adaptabilité, le travail en équipe, en open space
- Aide à gérer ses émotions en particulier le stress et l'anxiété.
- Développe l'autonomie et la performance
- Diminue les risques psychosociaux
- Préserve la santé, combat les tensions musculaires, soulage les douleurs
- Aide à la prise de parole en public
- Apprend à se détendre, à se calmer, à prendre du recul, à améliorer la qualité du sommeil.



Quels sont les moyens de la sophrologie ?

La sophrologie utilise trois procédés pour se détendre et favoriser l'émergence des ressentis :

La respiration contrôlée : Réapprendre à respirer permet d'améliorer l'oxygénation du corps, de favoriser la concentration et de contrôler les émotions.

La détente musculaire : Par des contractions et des relâchements musculaires, elle permet de prendre conscience de ses tensions et de les diminuer.

La suggestion mentale : Dans un état de relaxation profonde la visualisation d'images positives permet de créer ou de se remémorer des ressentis agréables.

Ces trois procédés sont utilisés durant les temps de pratique des séances, dans les exercices de relaxation dynamique et de sophronisation.

Offrez vous un petit temps pour vous chaque jour ! Une pratique personnelle de la méthode est fortement conseillée entre les séances pour de meilleurs résultats. Chaque personne est acteur de votre réussite, le sophrologue est là pour les accompagner.

Quels types d'interventions proposer à votre entreprise ?

Séances individuelles :

Je vous propose des séances individuelles dans un bureau ou une salle mise à disposition. Avec le collaborateur, nous déterminons, lors de la première séance ses besoins, tout en lui faisant découvrir la sophrologie. A l'issue de cette séance avec mon aide, le collaborateur déterminera un objectif de travail. Lors de l'intervention suivante, je lui ferai une proposition de protocole d'accompagnement répondant à son objectif. Un protocole d'accompagnement personnel dure environs 8 à 10 semaines, à raison d'une séance hebdomadaire de 40 minutes à 1 heure. Bien entendu, les séances sont totalement confidentielles et aucune information ne sera donnée sur le collaborateur à la hiérarchie même si cette dernière finance.



Séances de groupe :

Je vous propose des séances de groupe selon plusieurs formules :

- **Formule groupe ouvert :** J'interviens selon une fréquence choisi par l'entreprise en proposant des séances à thème d'une durée de 30 minutes à 1 heure. Les participants peuvent assister aux séances selon leurs désirs et leurs disponibilités. Les thèmes travaillés sont la gestion du stress, le détente, la prise de recul, l'instauration du calme, le renforcement de la vitalité, calmer ou gérer la douleur etc..
- **Formule groupe fermé :** J'interviens à la demande d'un commanditaire (DRH, infirmière ou médecin du travail, manager, comité d'entreprise, représentant du personnel). Une première rencontre avec le commanditaire a lieu afin de recueillir ses attentes. Pour ce faire je m'informerai des caractéristiques des collaborateurs concernés, des problématiques identifiées afin de déterminer ensemble un objectif spécifique. Nous nous accorderons sur un objectif qui sera commun au groupe. Je proposerai au groupe un protocole d'accompagnement répondant à l'objectif précédemment défini. Lors de la première séance avec le groupe je présenterai l'objectif et le protocole afin de m'assurer que chaque participant est d'accord. Ce type de protocole dure environs 8 à 12 semaines, à raison d'une séance hebdomadaire de 40 minutes à 1 heure. Une fois le groupe formé, après la seconde séance, il n'est plus possible d'intégrer de nouveaux participants. A chaque séance du protocole, les participants évoluent vers l'objectif. Les séances leur apprennent comment répondre à leurs besoins dans un premier temps puis à pérenniser leur nouvel état de bien être. La participation assidue des bénéficiaires à chaque séance est vivement conseillée.



Règles de confidentialité dans un protocole de groupe :

En aucun cas le sophrologue transmettra d'informations à la hiérarchie sur une personne en particulier, ni même sur son évolution. Il pourra rendre compte de l'évolution du groupe dans son ensemble, vers l'objectif. Les participants s'engageront dès la première séance à ne divulguer aucune information sur un participant et être dans la plus grande bienveillance vis-à-vis des autres. Tout ce qui se dit en groupe ne sort pas de la salle.

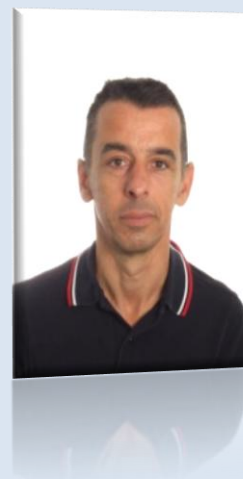
Déroulement d'une séance de Sophrologie :

Durant chaque séance: je vous propose un temps d'échange au début de la séance afin que les participants puissent s'exprimer sur leurs ressentis, sur leur évolution depuis la séance précédente. Le second temps est consacré à la pratique d'exercice de sophrologie. Nous débutons par des exercices de relaxation dynamique puis un exercice de relaxation profonde. Le troisième temps est à nouveau un temps d'expression des ressentis de chacun durant la séance.



VOTRE SOPHROLOGUE :

Bernard BERCERON GOUGEON, sophrologue thérapeute certifié RNCP.



Après une longue carrière de cadre en entreprise, dans le secteur de l'audiovisuel, j'ai choisi une reconversion professionnelle de sophrologue. Ce nouveau métier de relation d'aide met **l'humain au cœur de mes préoccupations.**

J'ai acquis le savoir de sophrologue par des études effectuées à **l'Institut de Formation à la Sophrologie de Paris**. A l'issue de ce parcours de formation, j'ai obtenu une certification inscrite au Registre National des Certifications Professionnelles, reconnue par l'état. Ce qui donne à ma pratique un gage de compétences et de sérieux.

J'ai également suivi une formation à l'écoute active selon la méthode d'Approche Centrée sur la Personne de Carl Rogers, ce qui me confère une expertise de la technique d'écoute. Je travaille dans la bienveillance et le non jugement.

Je suis membre de la **Chambre Syndicale de la sophrologie** et à ce titre je respecte le code de déontologie de la profession et en particulier le secret professionnel et la confidentialité.

Contact : Bernard BERCERON GOUGEON Sophrologue
Tel : 07 66 26 07 57 b.berceron.sophrologue@gmail.com

Des stages par demi-journées peuvent être organisés sur la gestion du stress, l'amélioration de la concentration, la prise de recul.

