

Au Havre, la sophrologie en entreprise capitalise sur le bien-être au travail

Santé. La sophrologie en entreprise permet de se sentir mieux, de se détendre et de resserrer les liens avec ses collègues.

En 2013, Nathalie Le Néol, employée de consignation maritime chez Grimaldi ACL France, entame une formation professionnelle de sophrologue dans le cadre d'un Fongecif. Quand vient le moment d'effectuer un stage pratique, elle souhaite mettre en place un atelier de sophrologie en entreprise.



David Giboudeau, son directeur, accepte alors que les séances se déroulent dans les locaux de l'entreprise, au bénéfice des salariés qui le souhaitent, en mettant la salle de réunion à sa disposition. Il reconnaît volontiers sa totale méconnaissance de cette pratique visant à aider au développement personnel et au mieux-être par différentes techniques, quand l'aventure a démarré.

« En acceptant que Nathalie fasse cette formation, il me paraissait normal de l'accompagner dans son projet personnel, d'abord en organisant le service en fonction de ses absences. C'est dans cet unique but d'accompagnement que j'ai accepté sa proposition d'effectuer son stage pratique chez nous. Je n'avais aucune attente particulière. Et comme c'était dans le cadre d'un stage, il n'y avait aucune implication financière pour l'entreprise. »

L'AMBIANCE GENERALE SEMBLE APAISEE

Dès le début, une dizaine de collègues s'inscrivent à ces séances hebdomadaires, soit la moitié de l'effectif. Les résultats ne se font pas attendre. Les premiers signes positifs sont les retours de ces séances, d'où le personnel revient serein et souriant. Peu à peu, l'ambiance générale semble modifiée, apaisée. *« Nous avons un métier très stressant, les tensions sont fréquentes. »*

J'ai vite constaté un changement chez les participants : ils semblaient gagner en sérénité et confiance en eux. »

Aussi, lorsque Nathalie obtient son diplôme et s'installe en tant que praticienne libérale, tout en conservant son poste dans l'entreprise, il souhaite poursuivre l'aventure en attribuant un budget annuel à cette activité. C'est ainsi que le personnel profite pour la quatrième année consécutive d'une séance collective d'une heure de sophrologie une fois par semaine.

LACHER-PRISE

Chaque mardi midi, le petit groupe prend possession de la salle de réunion mise à sa disposition. La voix de Nathalie devient le repère et entraîne le groupe vers la détente et le lâcher-prise, pour les conduire d'abord dans un état sophro-liminal, entre veille et sommeil. S'ensuit la pratique proprement dite.

« Tous les participants en sont à leur quatrième année de pratique, et ont maintenant une bonne maîtrise, on peut utiliser plusieurs techniques selon les séances. Le but recherché est un retour au corps. Se dire " Je suis là, dans mon corps, au bon endroit, au bon moment ", libérer les tensions, détaille la praticienne. La sophrologie donne des outils pour s'adapter plus sereinement au quotidien, amener le corps et l'esprit au bien-être. »

Du côté des participants, l'enthousiasme est unanime, le changement profond constaté par tous. Tous notent une modification de leur comportement, disent avoir appris à regarder le monde avec un regard neuf. *« Grâce aux techniques que j'ai apprises ici, je n'ai plus de problème d'endormissement, explique Florence, une des participantes. C'est la voix de Nathalie qui me guide pour scanner mon corps et arriver à la détente complète jusqu'au sommeil ».*

Catherine enchaîne : *« Même mon entourage constate le changement, je suis plus zen ».* *« Nos collègues nous disent que ça se voit sur nos visages quand on retourne à notre poste. Nous sommes souriants et détendus »*, ajoute Maria. En plus du confort de ne pas avoir à se déplacer pour les séances, cette pratique entre collègues a permis de créer de nouveaux liens, et de souder l'équipe. Au bout de quatre ans, le constat est sans réserve pour David Giboudeau : *« Le service a gagné en cohésion, en esprit d'équipe. Les bienfaits des séances se répercutent même sur ceux qui n'y participent pas. D'où mon envie de renouveler d'année en année. Cela véhicule les valeurs et une culture de l'entreprise positives pour tous, c'est du gagnant-gagnant pour un coût financier somme toute modeste. »*

CORBEILLE DE FRUITS

Il aimerait que cette expérience incite d'autres entreprises à tenter l'expérience. Mais force est de constater que dans l'immeuble où l'entreprise est installée, personne ne semble prêt à suivre cet exemple, tout comme personne n'a encore repris son initiative de mettre à disposition du personnel chaque semaine une corbeille de fruits frais et fruits secs dans la salle de pause. À l'heure où la question du bien-être au travail est de plus en plus souvent évoquée, c'est pourtant sûrement l'un des secrets qui font que les employés semblent heureux de venir travailler.

Contact : Nathalie Le Néol, sophrologue professionnelle : tél. 06 35 78 77 76