

Bien-être en entreprise: manager avec la sophrologie

Boosteur de carrière et acteur de l'unité d'une équipe, la sophrologie trouve de nouvelles voies dans le monde de l'entreprise. Les méthodes de management des équipes se sont développées dans les grandes sociétés depuis les dix dernières années. La cohésion des employés est une condition sine qua non de la réussite de projet.

Danger, stress !

Le stress au travail est le « premier risque psychosocial » : c'est ce qu'indique le rapport sur la détermination, la mesure et le suivi des risques psychosociaux au travail, remis par Philippe Nasse et Patrick Legeron en 2008 au Ministre du travail . La quatrième enquête de la Fondation de Dublin chiffre à 20 milliards d'euros le coût économique du stress dans l'Union européenne à 15. Pour la France, le coût social du stress au travail est évalué entre 800 et 1600 millions d'euros, selon les hypothèses de l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS), que citent le rapport. À croire l'INRS, plus de 20% des salariés européens déclarent souffrir de stress au travail. Ce phénomène fait aujourd'hui partie des risques majeurs qui peuvent mettre en péril le bon fonctionnement d'une structure. Le décalage entre les ressources d'un salarié et ce qui lui est demandé peut causer une angoisse souvent source d'absentéisme ou d'une baisse de la qualité du travail. Quelles solutions sont donc possibles ?

Parmi les programmes de prévention secondaire, le rapport relatif aux risques psychosociaux recommande la possibilité de pratiques de relaxation en entreprise. C'est une telle relaxation que propose la sophrologie. Cela pour que chacun puisse se maintenir constamment dans la zone du « bon » stress, celui qui assure la performance et la productivité.

« Quand l'individu va bien, l'entreprise va mieux »

Prenant acte des conséquences désastreuses du stress, un nouveau management éthique s'emploie à concilier bien-être et performance. Selon Pascale Virgal, journaliste au Journal du net, « le bien-être en entreprise participe, non seulement, à l'efficacité économique, mais aussi à l'harmonie et la paix sociale entre personnes ».

Sous l'impulsion du ou de la DRH, ou sous la recommandation des médecins du travail, des séances avec un sophrologue peuvent être proposées aux salariés sur leurs temps de pause. Les cadres prennent conscience de la nécessité à travailler en harmonie. Avec la sophrologie, le stress est évacué, seule reste l'adrénaline qui devient alors levier d'action. Remettre la positivité au sein même du travail permet d'accroître la motivation.

Dans une maternité de la région parisienne , le personnel confronté à une baisse des effectifs simultanée avec une hausse de la fréquentation ne parvenait plus à faire face. L'intervention d'un sophrologue leur a permis d'abaisser leur niveau de stress et, ainsi, de se mobiliser pour leurs objectifs. Les exercices sont simples et efficaces : se concentrer sur sa respiration ou visualiser des images positives permet de trouver un nouvel élan. Chacun se voit alors livrer des solutions effectives qu'il peut ensuite remettre en pratique dans son quotidien.

Agissant aussi bien sur la récupération que sur la gestion de conflit, c'est à la fois l'individu et

l'équipe qui peuvent bénéficier, ensemble et séparément, de la sophrologie. Les séances individuelles permettent à chacun de se recentrer sur son propre équilibre et de déployer une énergie nouvelle. Parallèlement, les séances de groupes permettent de trouver une synergie entre les différents acteurs et de les fédérer ensemble autour des projets de l'entreprise. La sophrologie permet ainsi de lier les intérêts de chacun et ceux de l'entreprise.