



Journée Professionnelle de la S.F.S. du 25 janvier 2020

La surcharge mentale

Synthèse de la table ronde : Performance au travail

Animateur : Céline ATTIAS

Rapporteur : Céline MESTRE

Attentes des participants :

- ≠ Veille sophrologique, partage
- ≠ Types d'intervention à proposer en sophrologie sur le thème de la performance au travail
- ≠ Techniques à utiliser
- ≠ Comment faire de la prévention
- ≠ Se redynamiser en tant que sophrologue
- ≠ Clarifier la terminologie : de quoi parle-t-on quand on parle de « burn-out » ou de « souffrance au travail » ? (Voir les définitions de l'INRS)
- ≠ Comment réseauter avec les autres métiers concernés en entreprise ? (Médecin du travail, infirmière ...)
- ≠ Comment faire de la sophrologie en groupe en entreprise ?
- ≠ Comment se situer en entreprise en tant que sophrologue ? (Posture)

En introduction quelques mots sur le contexte organisationnel du travail actuel.

Pour la plupart d'entre nous, nous travaillons dans un état de sur sollicitation permanent.



Nous sommes passé d'une société de métier à une société de gestion. L'objectif n'est plus l'humain, la qualité de son travail, mais le résultat, la rentabilité. Trop souvent hélas, l'humain devient une ressource pour atteindre un objectif en dépit du bon sens et de sa santé. L'homme s'adapte aujourd'hui à la rentabilité !

Surabondance des données, individualisation des résultats et des objectifs, polyvalence extrême, compression des délais, management à distance, accélération du rythme de travail ...

La liste des causes de souffrance et les troubles physico-psychiques qu'elles entraînent est longue. Les rapports sur la santé au travail montrent d'évidence comment notre corps est impliqué, impacté par cette situation et les conséquences sont délétères pour les entreprises.

Pathologies professionnelles : Burn out, dépressions, maladies psychosomatiques, troubles du sommeil, TMS, maladies cardio-vasculaires, addictions...

Impact sur les entreprises : accidents de travail, absentéisme, présentéisme (+ difficile à identifier, salariés présents mais moins efficaces car épuisés), turnover, ambiance de travail délétère....

C'est dans ce contexte parfois tendu et porteur d'enjeux socio-économiques que le sophrologue participe à la protection de la santé des salariés et les invite au mieux-être.

Comment le sophrologue peut-il se positionner dans ce contexte ? Comment accompagner avec la sophrologie ? Quelle posture éthique ? Comment se préserver lorsque le bien-être au travail n'est plus un souhait mais se transforme en dictat ?

S'il faut lutter contre le risque que le bien-être au travail devienne une injonction déshumanisante à être heureux au travail, il ne faut pas se priver du principe d'action positive et des techniques de sophrologie qui apportent des réponses constructives à un monde en souffrance !

Notre atelier propose une réflexion sur une approche et des interventions en sophrologie qui s'inscrivent aux confins des différentes demandes des organisations de travail, comprenant la prévention de la souffrance, la promotion de la qualité de vie, de la santé, du bien-être et la prise en compte de la performance.



Mots clés :

- ' Posture / éthique
- ' Types d'intervention
- ' Techniques de sophrologie
- ' Prévention (primaire, secondaire, tertiaire)
- ' Se redynamiser, se préserver en tant que sophrologue
- ' Terminologie « performance au travail »

Réseau

- ' Séances de groupe en entreprise

La posture et l'éthique du sophrologue

Le sophrologue par sa posture, son éthique, même s'il ne peut pas intervenir en amont sur les conditions de travail, par la connaissance du contexte du monde du travail tel qu'il se déploie aujourd'hui est le garant de la démarche qu'il propose.

Il doit à minima se former sur le monde du travail, ses forces, ses risques et s'informer sur la situation de l'entreprise dans laquelle il intervient (changements, licenciements...). Il peut ainsi proposer une réponse adaptée aux besoins de l'entreprise et éviter d'être instrumentalisé. Malheureusement, trop de sophrologues essaient encore aujourd'hui d'adapter l'homme à la rentabilité, par ignorance du contexte ou encore par naïveté. « Déplacer les conflits sociaux sur le plan des problèmes psychiques reviendrait à accabler l'individu »¹.

Si le sophrologue n'est pas en accord avec une demande qui lui est faite il peut refuser un contrat ou agir sur un champ circonscrit avec lequel il est en accord avec ses valeurs.

Il est important de cadrer une intervention notamment en posant clairement les éléments suivants :

- La sophrologie dans un collectif de travail n'est pas une thérapie
- Anonymat et confidentialité doivent être respectés (ex : le sophrologue ne divulguera pas à son commanditaire ce qui se passe dans les ateliers)
- Le sophrologue tient compte du principe de réalité lié au contexte de travail

¹ (Lhuillier, D. (2005). Dossier Clinique du travail : enjeux et pratiques, the clinical approach to work . *Pratiques psychologiques* 12 (2006) 205–219.



- Le sophrologue précise qu'il n'y a pas d'objectif de performance dans les pratiques.
- Demander que les participants s'inscrivent aux ateliers sur la base du volontariat
- Il est déconseillé d'animer un groupe et de recevoir parallèlement en individuel un des membres du groupe
- Avec l'accord du commanditaire et si la demande le justifie, rencontrer les différents acteurs de santé au travail du collectif (médecin du travail, infirmière...)
- Si vous identifiez une personne en difficulté, l'orienter vers son médecin ou médecin du travail. (Les personnes qui sont le plus en difficulté sont souvent isolées, notamment dans leur travail, et la tendance est alors de s'isoler davantage. Or le soutien social est essentiel pour tenir).

La sophrologie peut aider les salariés, managers, cadres à se prémunir de la souffrance liée à certaines conditions de travail dysfonctionnelles. Que ce soit en accompagnement individuel ou en groupe, la sophrologie permet notamment la personne de se retrouver et de mieux comprendre ce qu'elle vit.

L'approche est à la fois centrée sur la personne, elle l'aide à identifier plus clairement son vécu interne (état du tonus musculaire notamment) et à faire des liens avec son contexte de vie :

- Si elle ressent des tensions liées à un contexte difficile ponctuel, les techniques vont l'aider à faire face, à récupérer, à se détendre, à prendre du recul.
- Si sa souffrance s'est installée dans le temps, la sophrologie aidera la personne à prendre conscience des situations énergétivores et des pistes d'actions possibles.

Les techniques ne doivent pas servir de pansements pour couvrir un besoin humain et ainsi empêcher son expression et donc sa possible résolution, mais au contraire, mettre la personne sur la voie de la reconquête des possibilités d'agir.

Quelles techniques proposer en individuel ou en groupe

Bien entendu les techniques sont proposées en fonction de l'état de la personne (en individuel) et en fonction de la demande du collectif (prévention primaire, secondaire ou tertiaire²).

Dans un premier temps les techniques simples sont les bienvenues :

- ' Une prise de contact douce avec sa respiration.
- ' La respiration abdominale

² <http://www.lefacteurhumain.com/qui/approche/prevention-primaire-secondaire-tertiaire-de-quoi-parle-t-on/>



- ' Verticalité / ancrage
- ' Visualisation d'un paysage ressource
- ' Conscience des espaces tranquilles
- ' Relaxation dynamique / sophro ludique : oser proposer du dynamique pour se reconnecter au corps.
- ' Remettre la personne dans son corps pour qu'elle y retrouve de la sécurité et apaise ses émotions.

Pour se préserver en tant que sophrologue

- Pratiquer soi-même régulièrement la sophrologie.
- Envisager une supervision, un groupe de co-développement.
- Suivre des conférences, les journées professionnelles, la formation continue, travailler sur soi, partager avec ses pairs ...
- Travailler en réseau (tissus associatif et professionnels de santé de sa région, SFS, Syndicat des Sophrologues Professionnels...).

Exemples de différents domaines d'interventions sophrologiques en lien avec le travail :

- la régulation du stress, des angoisses
- l'habileté émotionnelle dans la prise de parole en public
- la préparation aux examens, aux entretiens difficiles ; à la prise de poste
- l'amélioration de la confiance en soi, de la concentration
- la stimulation de la créativité, de la mémoire
- l'efficacité personnelle, la motivation...

Le sophrologue qui intervient dans un collectif de travail doit être suffisamment aguerri au monde du travail tel qu'il se déploie aujourd'hui, avec ses forces, ses dérives, ses enjeux et ses risques. L'acquisition de compétences complémentaires spécifiques en lien avec les conditions de travail est nécessaire pour lui permettre d'analyser un contexte et de répondre au mieux à une demande avant de se lancer dans une proposition.