

## /// Gestion du stress

# Métro, boulot, « sophro »

La sophrologie permet de se relaxer, de mieux se connaître et d'affronter les situations difficiles au bureau. Certaines entreprises tentent l'expérience.

\_\_\_\_\_ texte : Rouja Lazarova \_\_\_\_\_ photo : Tim Garcha/Zefa/Corbis



*Difficile de faire entrer la sophrologie en entreprise! Bien souvent, les DRH ne veulent pas*

*l'avantage pour les salariés, confie Joël Plessis, sophrologue. Pourtant, cette méthode permet de lutter contre le stress, de mieux appréhender les rapports avec les collègues. Elle renforce la confiance en soi et contribue globalement au bien-être des employés.»* Selon lui, les entrepreneurs craignent la sophrologie dont ils ignorent tout. Inventée par le neuropsychiatre espagnol Alfonso Caycedo en 1960, la méthode psychocorporelle se base sur des exercices de relaxation, de respiration, de relâchement musculaire et d'imagerie mentale. Bénéfices attendus : davantage d'harmonie dans les relations interpersonnelles, baisse du taux d'absentéisme, accroissement de la créativité et de la motivation.

## Lumière du jour

*« Les dirigeants d'entreprise se sont intéressés à la sophrologie dès lors qu'elle a été utilisée par les sportifs de haut niveau, et avec succès », estime Claire de Saint-Laurent, sophrologue installée à Colombes qui intervient depuis peu dans une entreprise à Nanterre. Une fois par semaine,*



*« En matière de compétitivité, une entreprise qui aura mis en place des ateliers de relaxation dynamique aura, à terme, un personnel plus concentré, donc plus efficace. Et une cohésion des équipes renforcée. »*

**Olivier Follin**, sophrologue.

elle y organise une séance collective pour une dizaine de personnes. Seule contrainte pour l'entreprise : mettre à disposition une salle, de préférence éclairée par la lumière du jour.

La société d'informatique EMC2 a compris les avantages de la relaxation dynamique. Depuis deux ans, la thérapeute sophrologue Martine Brun se rend au siège une fois par semaine. Elle s'installe à l'infirmerie et reçoit les salariés pour des séances de relaxation psychocorporelle. Le comité d'entreprise prend en charge la moitié du coût (32 euros pour 30 minutes). Caroline Leuba, du comité d'entreprise, explique : *« La séance apporte un apaisement, enlève le stress. Ensuite, on se concentre et on travaille mieux. »* Alors, il est peut-être temps d'ouvrir l'entreprise à la relaxation dynamique ? ■

## Quelques références :

- **Joël Plessis**,  
<http://www.un-nouveau-regard.com/>  
15, boulevard Pereire 75017 Paris  
Tél. : 01 47 54 96 62
- **Claire de Saint-Laurent**,  
54/39, rue Estienne d'Orves  
92700 Colombes  
Tél. : 01 41 19 04 49
- **Martine Brun**,  
<http://therapiepsychocorporelle.com/>  
Tél. : 06 74 51 03 83
- **Observatoire de la qualité de vie au bureau**, <http://www.aclineo.fr>