

## **Sophrologie en entreprise : outil de prévention pour Laurence Taffin-Berger**

**Voulant s'inspirer du yoga, de l'hypnose et de la relaxation, la sophrologie est de plus en plus pratiquée en entreprise. Un moyen de prévention qui, selon Laurence Taffin-Berger sophrologue à Lyon, se doit d'être pris en compte pour le bien-être des salariés. Une lutte contre le stress qui peut aboutir à de meilleures performances au travail. Mais alors, qu'apporte-t-elle vraiment aux salariés ?**

*« La sophrologie apporte bien être et sérénité. Elle permet de lâcher les tensions du quotidien, d'avoir accès davantage à soi-même, à son esprit. »*

*Laurence Taffin-Berger, sophrologue à Lyon*

Les effets positifs de la sophrologie dans la vie de tous les jours sont désormais reconnus par le corps médical et par certaines entreprises. Pour ces dernières, à la demande de la DRH, un recours à la sophrologie peut être adapté quand la médecine du travail constate une hausse du taux d'absentéisme. Un taux qui peut se traduire par un mal-être de ses salariés. Pour Laurence Taffin-Berger, il est nécessaire d'écouter le client avant de lui donner des #outils# : *« Je donne une boîte à outils avec des exercices respiratoires, des exercices de visualisation positive des tâches à accomplir et des exercices plus dynamiques où le corps est en mouvement. »* Les personnes peuvent, par la suite, choisir les exercices qu'elles pensent être les plus efficaces dans leur recherche de bien-être.

Des exercices à répéter régulièrement pour Laurence Taffin-Berger afin qu'ils soient bénéfiques : *« Pour donner un exemple, quand le salarié a un dossier à rendre et que son corps lui réclame une pause, il est nécessaire de la faire. Prendre cinq minutes pour réaliser un exercice peut paraître inutile mais ce temps de sophrologie pourra permettre au salarié de se remettre dans le droit chemin pour boucler son travail. Une petite pause qui toutefois, permettra au salarié de finir son dossier dans les mêmes temps que s'il ne s'était pas arrêté. »*

### **Intervenir avant les moments de crise**

D'après un sondage réalisé par BVA en 2016 pour la chambre syndicale de la sophrologie, 16% des français avaient déjà pratiqué la sophrologie et 53% étaient intéressés. Néanmoins, il s'agit d'un sondage peu représentatif car il a été réalisé sur un échantillon assez réduit de 1030 personnes âgées de 15 ans et plus. Toutefois, cela montre une certaine réticence des Français à se lancer dans cette pratique.

Mais, avec le développement des normes sur la sécurité et la santé au travail, cela tend à augmenter. *« Les entreprises qui m'ont contacté souhaitent respecter le cadre du comité d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail. Les entreprises, en ce moment, se tournent de plus en plus vers cela. C'est aujourd'hui devenu un objectif pour les entreprises de rendre*

*le climat plus serein, plus propice au travail.* » Il est donc nécessaire d'intervenir avant les moments de crise pour les entreprises afin de prémunir les salariés contre certains risques.

A noter que sur un échantillon de 30000 salariés évalués entre 2013 et 2017, 24% seraient dans un état d'hyperstress, d'après l'analyse du cabinet de conseil aux entreprises Stimulus. La sophrologie semble être le bon moyen pour faire baisser les statistiques.