

Manager : 7 bienfaits de la sophrologie en entreprise

: 27/09/2023



Méthode verbale relative au développement personnel, la sophrologie mélange exercices de respiration, de cohérence cardiaque, de décontraction musculaire et d'imagerie mentale. Fondée par un neuropsychiatre en 1960, elle permet à la personne qui pratique les exercices d'apprendre à se connaître et à se comprendre, pour anticiper le stress et adopter un mode de vie plus serein.

Accessible à tous, la sophrologie est une méthode simple à mettre en place pour prévenir et réduire le stress en entreprise.

Charge de travail importante, pression, éventuels conflits ou tensions ...

Alors, pourquoi ne pas mettre en place des sessions de sophrologie en entreprise ?

Faire une vraie pause

Si les pauses font partie de la journée au bureau et rythment même celle-ci, il est cependant rare de faire de véritables pauses, qui permettent de déconnecter. Discuter du travail, rester scotché à son téléphone portable, répondre à des mails ... Les pauses se transforment parfois en moments de travail déguisés.

En proposant à vos équipes des sessions de sophrologie, vous leur offrirez l'occasion d'effectuer une vraie pause, ressourçante et bénéfique, tant pour leur moral que pour leur productivité.

Renforcer les liens

En organisant régulièrement des ateliers de sophrologie, vous créerez également des rituels, des habitudes d'équipe. Vos collaborateurs attendront ce moment détente et convivial du jeudi midi par exemple, et ce

moment en équipe, sans pour autant parler de travail, permettra de tisser de nouveaux liens, ou de renforcer ceux déjà existants.

Garantir une atmosphère sereine

La sophrologie aide à aborder la vie de façon détendue, à relativiser, à prendre du temps pour soi et à gérer le stress. Et, qui dit équipe détendue, dit [atmosphère de travail sereine, bienveillante](#) et donc, plus productive.

Ainsi, instaurer un rituel de sophrologie en interne peut être une bonne façon d'asseoir un [mangement positif](#) et d'encourager une bonne entente et [une communication libre et fluide](#) entre vos collaborateurs, ainsi qu'entre eux et vous-même.

Prendre du recul

Mettre en place des ateliers de sophrologie pour vos équipes permettrait de leur offrir une occasion de déconnecter pendant un temps défini. Ainsi, la sophrologie serait pour eux comme pour vous une façon de remettre les choses en perspective et de relativiser en cas de pression trop importante ou de conflits par exemple.

Grâce à des exercices de respiration et de cohérence cardiaque notamment, vos collaborateurs pourront prendre une pause pour souffler et se vider la tête.

Le but ? Reprendre le travail ressourcé, apte à établir un ordre de priorité, à proposer des solutions nouvelles ou encore à aborder des conflits ou des problématiques avec sérénité et recul.

Encourager la mobilité au bureau

Si lorsque l'on parle de sophrologie on pense le plus souvent aux exercices de respiration, celle-ci propose également des exercices de décontraction musculaire.

Ainsi, sans pour autant être une véritable activité sportive, pratiquer la sophrologie en entreprise permet de favoriser la mobilité au bureau. Permettre à vos équipes de ne pas rester immobile et dans la même position toute la journée, à travers des ateliers de sophrologie par exemple, est un moyen de réduire les risques de douleurs physiques, au dos notamment, et de permettre à la concentration et à la créativité de se renouveler.

Evacuer le stress

La sophrologie est aussi très efficace [pour lutter contre ou prévenir le stress](#). Même si vous faites tout votre possible pour garantir à vos collaborateurs une atmosphère saine, propice à la bienveillance, à la communication et à la créativité, le travail peut parfois être source de stress ou d'inquiétudes.

Celui-ci peut, pour certaines personnes, devenir très handicapant, allant jusqu'à provoquer des troubles de l'attention, du sommeil, de l'appétit, des crises d'angoisse ou encore de la fatigue intense.

Ainsi, comme dit le dicton : mieux vaut prévenir que guérir. En mettant en place de la sophrologie en entreprise, vous contribuerez à réduire le stress chez les employés qui en souffrent et à le prévenir chez ceux qui seraient susceptibles de le ressentir.

Sophrologie en entreprise : comment la mettre en place ?

La sophrologie est accessible à tout le monde, peu importe l'âge, et est facile à mettre en place car elle ne nécessite aucun matériel ou aucun environnement particulier. La méthode est donc facilement adaptable à votre entreprise, au fonctionnement de votre équipe, au temps et au budget dont vous disposez.

Libre à vous donc de choisir de proposer une formation sur plusieurs heures, journées ou même semaines, des ateliers réguliers une fois par semaine, une fois par mois, ou encore seulement lors d'événements particuliers comme des teambuilding. Certains sophrologues proposent même des ateliers en ligne, qui peuvent donc être accessibles pour tous les collaborateurs, même s'ils sont en télétravail.

Au-delà de l'aspect logistique, il est important de :

Identifier les besoins et les attentes de vos collaborateurs

Ces ateliers profitent avant tout à vos collaborateurs. Il est donc important de sonder leur motivation, leurs envies et leurs attentes. Qu'espèrent-ils de ces ateliers ? Souhaitent-ils réduire le stress, reprendre confiance en eux, renforcer les liens entre eux, ou encore apprendre à gérer leurs émotions en milieu professionnel ? Il est primordial de faire un état des lieux des besoins avant de débiter, afin que la sophrologie leur soit réellement bénéfique.

Choisir un intervenant habitué aux ateliers en entreprise

Si bon nombre de sophrologues proposent des ateliers de groupe, il est préférable de choisir un professionnel spécialisé dans l'animation d'ateliers en entreprise. En effet, il saura ainsi adapter au mieux les exercices, selon les attentes de vos collaborateurs et les vôtres.

En résumé, le travail peut parfois être source de stress, même dans un environnement serein et bienveillant. La sophrologie peut être une solution idéale pour prévenir et réduire le stress de vos employés, et ainsi garantir la sérénité et la productivité au sein de l'équipe.

(Crédits photos : iStock / Luis Alvarez)

Article écrit par Léa Simic