



Expirez profondément et inspirez en gonflant l'abdomen !

« Franchement, tu m'aurais dit, il y a un an, va faire de la détente musculaire, de la relaxation, de la sophrologie, ou du Tai Chi pour te sentir mieux au travail...j'aurais éclaté de rire. Et pourtant, ça marche... »

Nous sommes au sein d'une grande mutuelle française ; plus de 3000 salariés y travaillent. Certains d'entre eux accueillent du public, d'autres sont en contact téléphonique sur des dossiers sensibles. Tous ont vu l'organisation du travail fortement évoluer ces dernières années.

En 2010 la direction et les organisations syndicales signent un accord sur la prévention des risques psychosociaux qui prévoit, entre autres dispositions, la formation de 150 collaborateurs et de 50 managers par an pendant trois ans pour leur donner les moyens de détecter, éviter et gérer des situations à risque au plan psychologique.

La direction de la formation n'a pas lésiné sur les moyens :

- 2 x 2 jours de formation,
- un module préparatoire sur Internet,
- un travail des participants en intersessions,
- une documentation de 200 pages,
- une alternance d'apports de concepts, de temps de réflexion sur les solutions pour prévenir les sources de stress
- et surtout, 50 exercices pour apprendre à mieux faire face aux situations de forte exposition au stress.

Cinq grandes familles d'exercices sont au programme : la respiration, la détente musculaire, la perception sensorielle (automassage, perception auditive et perception visuelle,...), la mise en énergie et l'imagerie mentale.

La plupart des exercices sont testés en séance avec l'animateur ; puis ils sont mis en pratique dans le contexte professionnel ou personnel par chaque participant. Au final, quand on demande aux stagiaires ce qu'ils ont mis en œuvre et ce qu'ils ont le plus apprécié au cours de cette formation ; devinez ce qu'ils répondent... ?