Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Didier Bailleux le 5 février 2025

L’association Hey Agroparc planche sur le bien-être au travail

Le bien-être au travail est une question qui se pose aujourd’hui avec une acuité redoublée. Une table ronde, organisée le 4 février dernier à l’initiative de l’association Hey Agroparc , présidée par Alexandre Bouche, a réuni plusieurs professionnelles de la santé, de l’accompagnement et des RH. Elle a permis de mettre en évidence la nature des difficultés du bien-être en entreprise et de dégager quelques pistes pour des solutions à venir.

Les femmes et les hommes sont la première richesse de l’entreprise a-t-on coutume de dire. Mais pour cela il convient que les salarié(e)s puissent y travailler dans de bonnes conditions pourrait-on ajouter. Et c’est loin d’être toujours le cas. Pression sur les délais, charges de travail, démotivation, non reconnaissance, absentéisme, conflits… le travail est devenu un sujet central au sein des entreprises.

Pour Emmanuelle Faure, coordinatrice du Conseil Local de la Santé Mentale d’Avignon, et intervenante

Ecrit par Didier Bailleux le 5 février 2025

lors de la table ronde, un salarié sur deux déclare être concerné par des questions de santé mentale au travail. Et 20 % des arrêts de travail leur sont imputables ajoute-t-elle. Même tendance relevée par une récente enquête conduite par Harmonie Mutuelle qui montre qu'en région PACA plus d'un tiers des salariés estime que « leur travail a un impact négatif sur leur santé mentale et physique ».

> **« On doit être l'acteur de son bien-être personnel et se construire son propre espace d'équilibre »**

Pour Sylvie Bertrand sophrologue, psychothérapeute et intervenante en entreprises, « le travail est aujourd'hui source de beaucoup de déséquilibres ». « Il est important d'écouter et de comprendre la nature des troubles des personnes… le bien-être comme le mal-être peuvent s'exprimer de manière différente selon les personnes » précise-t-elle. « Il faut faire correspondre les outils que nous proposons à chacune des personnes et surtout qu'elles puissent les utiliser seules » complète-t-elle.

De son côté Sandrine Fdida, accompagnatrice au changement et secrétaire de l'association Hey Agroparc, met en avant l'importance d'un changement de regard souvent nécessaire. Elle fait pour cela référence au ratio de positivité critique qui établit qu'il faut trois manifestations positives pour compenser une manifestation négative. Même approche pour Sylvie Bertrand qui complète en affirmant « qu'on doit être l'acteur de son bien-être personnel et se construire son propre espace d'équilibre ».

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Didier Bailleux le 5 février 2025

Les participants et intervenants de la table ronde consacrée au bien-être en entreprise organisée par l'association Hey Agroparc le 4 février 2025 ©DB

La question du sommeil est aujourd'hui centrale

Pour Audrey Breden, médecin, somnologue, la question du sommeil est aujourd'hui centrale. 30 % des français souffrent d'insomnies, 10 % manquent de repos et 10 % ont des apnées du sommeil. Les répercussions sur la santé sont nombreuses et variées : hypertension, maladies cardiovasculaires, troubles psychologiques ou psychiatriques… Pour cette ancienne anesthésiste, membre du réseau national de médecine du Sommeil (SOMNUM) et associée à la clinique du sommeil aux Angles, la question du dépistage est essentielle. Elle estime que dans ce domaine il reste beaucoup à faire.

Pour cela, elle participe avec d'autres médecins et professionnels de la santé à la création d'une future école du sommeil sur Avignon et sa région. Elle a pour ambition de dépister et d'aider ceux qui souffrent

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Didier Bailleux le 5 février 2025

de troubles du sommeil. Cette école se fixe pour mission d’intervenir dans les entreprises, les écoles, les universités, les administrations…

Également intervenante lors de cette table ronde, Raffaëlla Delamort, consultante RH et coach professionnelle a fait part de son expérience en entreprises et des difficultés grandissantes rencontrées aujourd’hui dans la gestion des ressources humaines. Face à l’intérêt suscité par cette table ronde l’association Hey Agroparc entend poursuivre ce type d’initiative.

Pour connaître le programme des événements de l’association : www.hey-agroparc.com

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !