

Écrit par le 22 novembre 2024

Avignon : une table ronde sur le bien-être des salariés en entreprise



La **Mutualité Française Sud** propose une rencontre autour de la santé au travail le jeudi 23 novembre à Avignon. La table ronde sera sur le thème du bien-être des salariés en entreprise.

Heureux au travail, rêve ou réalité ? C'est l'interrogation autour de laquelle tournera la table ronde du jeudi 23 novembre à l'hôtel Mercure Gare TGV à Avignon. Les rencontres 'Santé au Travail' sont des événements gratuits et ouverts à tous qui visent à renforcer la culture de prévention au sein des entreprises, à sensibiliser les employeurs et travailleurs aux aspects essentiels de la santé au travail, mais aussi à fournir des conseils pratiques.

Conditions de travail et santé sont indéniablement liées. Animée par **Laurent Garcia**, rédacteur en chef de l'Echo du Mardi, la table ronde abordera cette corrélation. Plusieurs experts seront présents pour donner des clés dans le but d'améliorer le bien-être des salariés dans une entreprise, tels que l'ergothérapeute et



Écrit par le 22 novembre 2024

ergonome [Jérôme Hwang Guitton](#) et la psychologue du travail [Sylvie Trinquier](#). La médecine du travail [AIST 84](#) sera également présente aux côtés de l'[association du Parc Courtine](#), la [Chambre des entreprises de l'économie sociale et solidaire \(CRESS\) Paca](#), mais aussi la Mutualité Française Sud qui présentera l'[édition 2023 de son Observatoire](#), qui dresse un état des lieux de la santé au travail en France.

Jeudi 23 novembre. De 18h à 19h30. [Inscription gratuite mais obligatoire en ligne](#). Hôtel Mercure Gare TGV. 2 Rue Mère Térésa. Avignon.

Ecrit par le 22 novembre 2024



L'OBSERVATOIRE

en 10 chiffres clés



Maladies professionnelles 200 000 décès par an

Plus de 200 000 travailleurs décèdent chaque année de maladies professionnelles dans l'Union européenne.

Agence européenne pour la santé et la sécurité au travail, 2022



Sinistres 1,1 million déclarés

En France, 1,1 million de sinistres (accidents du travail, de trajet et maladies professionnelles) ont été déclarés, dont 804 100 ont donné lieu à un arrêt, parmi les 19,6 millions de salariés du secteur privé.

CNAM AT-MP



Construction 53,4 accidents du travail avec arrêt

Le secteur de la construction enregistre le plus fort taux d'accidents : 53,4 accidents du travail avec arrêt pour 1 000 salariés, contre 33,5 sur l'ensemble des secteurs.

CNAM, statistiques nationales AT-MP/données 2010-2019



Médecine du travail 4 812 médecins

La France compte 4 812 médecins du travail, avec un âge moyen de 54,6 ans.

DREES (2022), Démographie des professionnels de santé



Couverture en prévoyance des travailleurs non-salariés et exploitants agricoles

30%

30% des travailleurs non-salariés et des exploitants agricoles bénéficient d'une couverture en prévoyance (incapacité, invalidité et décès) contre un taux de couverture de 92 % chez les salariés.

Traitement Mutualité Française sur données FA, Insee, Irdes, MSA



Accidents mortels

3,5 pour 100 000 personnes en emploi

La France se situe en haut du classement des pays européens avec 3,5 accidents du travail mortels pour 100 000 personnes en emploi en 2019, niveau deux fois supérieur à la moyenne européenne (1,7 accident mortel).

Eurostat



Troubles musculo-squelettiques (TMS)

44 492 TMS reconnus

En 2019, 44 492 TMS ont été recensés, ils sont à l'origine de 88% des maladies professionnelles.

Chiffres-clés de la branche accidents du travail - maladies professionnelles, 2020



Densité hétérogène

20,4 médecins du travail pour 100 000 habitants

La densité varie de 2,8 médecins du travail pour 100 000 habitants dans le Cantal à 20,4 médecins pour 100 000 habitants à Paris. 72 départements ont une densité de médecins du travail inférieure à la moyenne nationale.

Mutualité Française sur données Répertoire partagé des professionnels de santé - RPPS - Drees

Accidents et maladies liés au travail

Coût : 3,3% du PIB par an

Les accidents et maladies liés au travail coûtent à l'économie de l'Union européenne plus de 3,3 % du PIB par an.

Agence européenne pour la santé et la sécurité au travail, 2022



Travail et santé

39%

39% des Français considèrent que leur travail dégrade leur santé

Enquête Harris Interactive pour la Mutualité Française - 2022



©Mutualité Française

Événement : quelles places pour l'humain dans les entreprises d'aujourd'hui ?



Alors que les dernières crises que nous avons traversé ont accéléré la mutation des rapports dans l'entreprise, [le Centre de formation sophrologie et développement](#) basé à Avignon et [la Chambre de commerce et d'industrie de Vaucluse](#) organisent, le 16 juin prochain, une journée événement sur le thème 'Quelles places aujourd'hui pour l'humain dans l'entreprise ?'

« Cette journée a pour ambition d'apporter aux chefs d'entreprises et managers un temps de réflexion sur la place de l'humain dans l'entreprise », explique [Sylvie Bertrand](#) sophrologue praticienne et formatrice, également directrice du Centre de formation sophrologie et développement basé dans la zone d'Agroparc à Avignon.

« Les chefs d'entreprises et les managers sont aujourd'hui dans une posture difficile, poursuit celle qui exerce depuis près de 30 ans. Le travail n'est plus une valeur dominante, l'état de santé mentale des salariés s'est dégradé, l'implication des salariés est en recul, les recrutements sont dans, bien des domaines, difficiles. Ces questions, qui deviennent de vraies préoccupations pour les managers, sont aujourd'hui centrales pour les entreprises. »

Avis d'expert, témoignages d'entrepreneurs et ateliers pratiques

Ecrit par le 22 novembre 2024

C'est donc à ces problématiques que cette journée va tenter de répondre. Pour cela, l'évènement animé par notre confrère [Didier Bailleux](#) se déroulera en trois temps. Le premier est d'établir un constat sur le vécu des entreprises de la région, suivi du regard avisé du sociologue vauclusien [Jean Viard](#). Le deuxième temps permettra de partager des expériences au travers de témoignages d'acteurs locaux avec des entreprises comme [Petit Léon](#) à Avignon, [Juste Bio](#) à Carpentras, [Kookabarra](#) à Cavillon ainsi que [Madis Provence](#) à la Roque-d'Anthéron.



Le sociologue vauclusien Jean Viard interviendra longuement durant cette journée dédiée à la place de l'humain dans les entreprises d'aujourd'hui. © Facebook-Jean Viard

Enfin, un troisième temps sera dédié à la participation à des ateliers pratiques sur des thématiques directement en lien avec l'entreprise comme la communication ou l'écologie relationnelle, la gestion du stress et des émotions, 'Comment mobiliser et motiver ses équipes ?' avec un formateur d'athlètes de haut niveau qui fera une analogie avec le sport ou bien encore la créativité dans l'entreprise (voir également programme ci-dessous). Le but de ces ateliers étant aussi de proposer des solutions concrètes aux problématiques évoquées.

La journée s'achevant par un temps d'échange ainsi que l'évocation de la place de la sophrologie dans l'entreprise.

Écrit par le 22 novembre 2024

La sophrologie met un pied dans le monde de l'entreprise

« Il y a une quinzaine d'année on ne mettait pas un pied dans l'entreprise », rappelle Sylvie Bertrand qui a l'origine intervenait davantage dans la formation aux métiers de sophrologue, la spécialisation ou le perfectionnement des sophrologues en activités.

« Aujourd'hui, une grande partie de mon activité concerne le monde de l'entreprise où j'interviens sur tout ce qui touche à la relation humaine, celle avec le public, les salariés, les managers... Tout ce qui tourne aussi autour de ces thèmes-là comme la cohésion d'équipe, la gestion des conflits, la communication interne... En fait, tout ce qui concerne l'humain dans l'entreprise. »

La crise du Covid a accéléré les prises de conscience

« Avec la succession des crises, le travail est en grande difficulté aujourd'hui, insiste la sophrologue qui intervient de plus en plus en milieu professionnel dans toute la France. D'abord, il y a eu le confinement. Un temps d'introspection où les gens ont beaucoup réfléchi au sens de leur vie. Les gens sont beaucoup plus anxieux qu'avant et avec le Covid, les demandes ne sont plus les mêmes qu'auparavant. Aujourd'hui les entrepreneurs voient leurs salariés leur dire 'maintenant je ne veux plus travailler le vendredi' et il trouve personne pour le remplacer. Il y a des angoisses supplémentaires, il y a de l'agressivité supplémentaire, il y a un stress qui est différent de celui d'avant. Il y a aussi tout ce qui est autour de l'accélération du temps. »

« L'ensemble des besoins fondamentaux a été ébranlé à la base. »

« On a failli mourir du Covid, puis on a failli manquer d'eau, d'électricité, de chauffage, de nourriture. Maintenant on va mourir de chaleur, d'une guerre atomique... Les besoins fondamentaux, tout ce qui était dans la pyramide de Maslow, ont été ébranlé à la base. A partir de là, tout notre système, le haut de la pyramide qui est le sens de ta vie, est revisité. »

Écrit par le 22 novembre 2024



Ecrit par le 22 novembre 2024

Sylvie Bertrand, directrice du Centre de formation sophrologie et développement situé dans la zone d'Agroparc à Avignon.

Une vraie demande pour repositionner l'humain dans l'entreprise

« Il y a une véritable difficulté à gérer du personnel aujourd'hui, poursuit Sylvie Bertrand. Les entrepreneurs galèrent, se sentent démunis et sont prêt à accorder des tas de choses à leurs salariés. On sent qu'il y a une vraie demande de leur part pour repositionner l'humain dans l'entreprise. Que l'on ne soit pas que sur des chiffres, car ce que je vois tous les jours dans mon cabinet ce sont des gens en souffrances. »

« Je suis avec l'humain, dans l'échange et dans l'écoute. »

« C'est là que nous intervenons en leur faisant comprendre qu'ils ne sont pas des surhommes. Que plutôt de se prendre la tête la nuit, nous pouvons les aider. On leur dit 'vous ne pouvez pas tout faire'. 'Vous êtes déjà des supers gestionnaires mais il faut arrêter de se disperser'. On essaie alors de les sensibiliser sur leur propre efficacité et leur propre efficience en proposant des ateliers ou des journées de formation sur-mesure en fonction de leur besoin. C'est plus facile pour nous d'identifier ces besoins car nous arrivons avec un autre regard qui est complètement détaché de l'entreprise car nous n'y avons aucun intérêt particulier. Je suis avec l'humain, dans l'échange et dans l'écoute. Et c'est ensemble que l'on trouve des solutions en adaptant en permanence la méthode que l'on transmet. »

Powerpoint contre solutions concrètes

« Par contre, il ne s'agit pas de faire défiler un powerpoint toute la journée. Nos interventions fonctionnent autour de cas concrets. Je suis dans le pratico-pratique. Cela veut dire 'tu as mal ici', 'tu as la respiration qui s'accélère'. Et bien tu repars avec des exercices que l'on peut refaire. Tu es complètement autonome. Après, c'est de la pratique. Je transmets de la pratique. L'avantage c'est qu'il ne faut pas 3 ans pour obtenir des résultats. Rien qu'en 2 ou 3 interventions on peut déjà apporter des choses », précise celle qui dispose d'un [catalogue de formation pour les entreprises](#) adaptable aux besoins comme elle a pu le faire lors d'interventions pour des salariés de plateforme téléphonique, du personnel travaillant au sein de des centres pénitentiaires, des grands groupes mais aussi des PME ou de plus petites entreprises.

« Les gens en ont ras-le-bol de n'entendre parler que de stress. »

« Il n'y a pas que du stress, tempère cependant Sylvie Bertrand. Il y a aussi la psychologie positive qui fonctionne bien car les gens en ont ras-le-bol de n'entendre parler que de stress. Ces périodes peuvent

Ecrit par le 22 novembre 2024

aussi se traiter comme une opportunité de changement. Comment je peux transformer une situation en quelque chose de positif. C'est ça qui m'intéresse, c'est la transformation. Moi je suis dans le 'comment'. Comment on trouve des solutions. »

Le programme

- 8h30 - Accueil café
- 9h - Ouverture par [Gilbert Marcelli](#), président de [la CCI de Vaucluse](#) et [Sylvie Bertrand](#), directrice du CFSD, ainsi que [Sandra Guiliani](#) formatrice consultante
- 9h15 - Plénière : 'Les mutations sociales en cours et les incidences pour le monde de l'entreprise' par [Jean Viard](#), sociologue
- 10h30 - Partages d'expériences de chefs d'entreprises et de managers locaux :
 - o [Franck Bonfils](#), président de [Juste Bio](#) à Carpentras.
 - o [Jérémy Marcuccilli](#), PDG Fondateur de [Kookabarra](#) à Cavaillon.
 - o [Guillaume Lefevre](#), directeur de [Madis Provence](#) à la Roque-d'Anthéron
 - o [Myriam Dugnas](#), dirigeante de [Petit Léon](#) à Avignon
- 12h - Buffet déjeunatoire
- 14h - Ateliers pratiques animés par des sophrologues sur des thématiques concrètes en lien avec l'entreprise :
 - o La communication ou l'écologie relationnelle
 - o Gestion du stress et des émotions
 - o Comment mobiliser et motiver ses équipes ?
 - o La créativité dans l'entreprise
- 16h - Retour en plénière :
 - o Temps de questions/réponses
 - o La place de la sophrologie dans l'entreprise
- 17h - Fin des échanges

Informations et inscriptions

Vendredi 16 juin 2023. 8h30 à 17h. Nombre de places limitées : inscription obligatoire. Tarif : 60€ (repas et petit-déjeuner inclus). CCI de Vaucluse, 46 Cours Jean-Jaurès. Avignon. Inscriptions : <https://ypl.me/qIt>

Avec Fred Cliquet on passe à l'action !

Écrit par le 22 novembre 2024



Quelle est la seule et unique force de celui qui atteint ses objectifs, que ce soit au niveau sportif, professionnel ou personnel ? Vous donnez votre langue au chat ? [Frédéric Cliquet](#) lui a la réponse : c'est l'action. Bien oui, si vous laissez les choses en l'état, la situation ne progressera pas et vous en resterez là. Mais si vous êtes chef d'entreprise et que vous voulez aller plus loin, plus vite, il y a des stratégies déjà testées chez les sportifs de haut niveau qui vous y aideront. L'autre bénéfice ? Ce sera du gagner du temps.

Ce que propose Frédéric Cliquet ? De vous accompagner. A qui s'adresse-t-il ? Aux entrepreneurs solos et aux entreprises. Pourquoi ? Pour créer un écosystème de performances dans le bien-être, pour soi-même -car plus on se connaît soi-même et plus l'on est en mesure de manager-, et mieux communiquer avec les autres. Comment ? En s'adossant à un outil qui émane du sport de haut-niveau, qui passe par le corps, parce que celui-ci ne ment pas.

Changement de paradigme

«Le monde de l'entreprise change. Les grands chefs d'entreprise savent que si le salarié doit toujours s'adapter, il ira vers l'épuisement. Or, aujourd'hui on sait, grâce à nos outils, quel sera l'environnement le plus favorable au salarié et comment il réagit de manière naturelle et innée, à une nouvelle information. Ainsi, si chacun est à sa place et travaille dans un environnement adapté à ses facultés et compétences, il conservera toute son énergie pour travailler mieux et plus longtemps. Tout le monde y gagne : le chef d'entreprise parce qu'il obtiendra des résultats optimum, les salariés parce qu'ils seront chacun à leur place et travailleront, avec beaucoup d'énergie, dans des conditions adaptées à leurs personnalités. Le

Écrit par le 22 novembre 2024

bénéfice ? Tout le monde va dans le même sens et cela est essentiel à la réussite et à la pérennité de l'entreprise.»



Qualité de vie dans tous les aspects de celle-ci

Avant la mise en place de l'équipe, un bon recrutement !

«Avant tout cela ? Il est question de bien recruter. Comment ? En se basant, par exemple, sur le [MBTI](#) qui est un test -établissant 16 types de personnalités- basé sur [Jung et Myers-Briggs](#), mais pas que. Pourquoi ? C'est un ensemble de choses. A diplôme égal et personnalités intéressantes entendues lors du recrutement, il faut ajouter d'autres facteurs comme l'environnement interne au poste, l'adéquation de la personnalité aux professionnels déjà en place et surtout au travail attendu. Ainsi ? Avec un profilage réussi, une étude de la personnalité des candidats mis en corrélation avec le milieu de l'entreprise et face et l'attente de la performance attendue, le chef d'entreprise, ou le service de ses ressources humaine est désormais plus sûr d'avoir établi le bon recrutement. Et c'est important car le recrutement coûte très cher en argent mais aussi en temps passé.»

Les risques d'erreurs ?

Un recrutement coûte, au bas mot entre 45 et 100 000€. En cas d'erreur ? Il y aura la perte de cet argent, une baisse de productivité, l'impact sur l'image de la marque ou de l'entreprise et plus de turnover de personnel. Mon bon profilage ? J'utilise un des outils issu du sport de haut niveau, c'est rapide et sans questionnaire, le corps de ment pas. Je détermine les préférences naturelles innées et j'établis un

Écrit par le 22 novembre 2024

écosystème de 'performance' dans le bien-être. »

Un exemple ?

«La semaine dernière, avec des collègues, nous nous sommes rendus à Bordeaux sur l'invitation du directeur d'un collège privé –et également président des directeurs de collèges privés de France- qui a organisé une journée pédagogique pour les enseignants, l'équipe administrative et les techniciens.»

Le profilage

«Auparavant, la veille, toute la journée les personnels du collège avaient travaillé sur le 'profilage'. Le Profilage ? C'est repérer les archétypes d'après leur posture physique, corps, démarche, façon de se saluer, de s'exprimer... En clair ? La posture révèle sa manière de se concentrer, de se recharger, de capter les informations environnantes, de les traiter, de les synthétiser, de communiquer. Objectif ? Toujours pareil : Mieux se connaître soi-même pour mieux se comprendre, communiquer avec les autres et optimiser les actions des uns et des autres dans le même sens.»



Bienveillance et potentiel au travail DR

Ecrit par le 22 novembre 2024

Dans le détail ?

«Je me suis formé à plusieurs méthodes dont le [Sane](#) (Système d'alignement neuro-émotionnels) qui consiste en un alignement émotionnel. Cela passe par engager le corps, le subconscient et le mental en direction de nos désirs. Etre désaligné émotionnellement ? C'est lorsque le mental tire dans un sens et que la physiologie du corps et le cœur tirent dans l'autre sens, ce qui indique un conflit interne, et donc des contradictions. Cette méthode d'auto coaching permet à chacun de créer les circuits internes de bien être en passant par le corps pour gagner le subconscient ce qui crée un alignement entre ses désirs, son subconscient et son corps. Résultat on travaille mieux et plus longtemps puisque l'on est dans le bien-être.»

Qu'est-ce que le Wingwave ?

«J'ai aussi suivi une formation en Winwave qui intervient dans l'élimination des blocages de la performance. Le coach utilise le test myotatique -résistance musculaire- afin de trouver les facteurs de stress qui empêchent l'expression des capacités. Comment ? Il s'agit d'interpréter de légères réactions 'déclencheuses' de stress ou de fortes réponses musculaires qui signifient qu'il n'y a pas de stress. Ensuite, il s'agit de comprendre quelle émotion -peur, honte, irritation- accompagne quel stress. Lors de l'intervention, le coach fait des balayages horizontaux avec la main devant les yeux du patient, tandis que ce dernier dirige ses yeux vers les mouvements tout en orientant ses pensées vers les facteurs déclencheurs du stress. Ces mouvements normalement utilisés lors du sommeil, permettent de faire travailler entre elles des zones du cerveau et d'éliminer les formes stressantes. Résultat ? Les formes stressantes corrélées à des actions sont effacées et remplacées par des pensées positives. Moi, j'y associe également des stimulations auditives ou tactiles gauche droite.»

Le mindset

«Le mindset ? Ça veut dire Etat d'esprit. Son point de départ ? Toute notre vie notre cerveau est en capacité de créer de nouvelles connexions. Il s'agit donc de créer un nouvel état d'esprit, une nouvelle façon de penser pour faire face aux difficultés, les surmonter et atteindre ses objectifs. Plus clairement ? On se fixe un objectif chiffré, on travaille sa confiance en soi, on s'affranchit du regard des autres, on apprend à gérer ses émotions et on se met en action. Pour tenir le cap ? On pense positif, on devient patient et persévérant, on apprend la magie de voir grand, on se fonde dans l'action et on développe ses connaissances.»

Vous vous rappelez de lui ?

C'est l'ancien kiné ostéopathe du boulevard Raspail à Avignon qui avait cofondé avec le docteur Amandine Lacroix le centre [Médikinos](#), spécialisé dans les soins des sportifs. Il est le plus avignonnais des Belges de Bruxelles. Vous souhaitez le joindre ? Frédéric Cliquet. Coach-formateur-Consultant 06 25 22 56 43 contact@activateurdeperformances.fr et www.activateurdeperformances.fr

Écrit par le 22 novembre 2024



Frédéric Cliquet