

Écrit par le 25 novembre 2024

Quand la sophrologie s'invite à la table de la nutrition santé



Écrit par le 25 novembre 2024

Sylvie Bertrand est une des pionnières en France dans le développement de la Sophrologie. Cette méthode psychocorporelle utilisée comme technique thérapeutique a été mise au point par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo. Elle s'est fait connaître dans les années 70 avec la préparation mentale des sportifs de haut niveau, elle est également utilisée dans l'univers de l'entreprise et en particulier dans la gestion du stress. Aujourd'hui, Sylvie Bertrand associe à cette méthode les principes scientifiques de la nutrition. Une approche unique dans son genre.

L'Écho du Mardi : Vous êtes Sophrologue, psychothérapeute, formatrice qu'est-ce qui vous a conduit aujourd'hui à vous intéresser à la nutrition ?

Sylvie Bertrand : Depuis plus de 30 ans j'accompagne beaucoup de gens en cabinet et je me suis rendu compte que la nutrition était un vrai sujet, les demandes sur le « prendre soin de soi autrement » sont nombreuses. De plus en plus de personnes s'interrogent sur comment bien ou mieux s'alimenter. J'ai également réalisé que lorsqu'une personne vient consulter, elle s'inscrit dans une démarche globale et la façon de se nourrir en fait partie.

Ensuite, d'un point de vue personnel je me suis intéressée très tôt à la qualité de l'alimentation. Tout cela m'a conduit à compléter mon expertise par une formation en nutrition santé que je propose aujourd'hui.

EdM : Nutrition et santé sont intimement liées ?

SB : Les liens entre l'alimentation et la santé sont très étroits. C'est un sujet qui nous concerne tous. La nutrition est une base essentielle à l'équilibre du corps. La nutrition est une nouvelle corde à mon arc, elle s'inscrit parfaitement dans ma pratique et mes accompagnements. Une alimentation adaptée à la personne contribue à un effet positif sur la santé psychique, émotionnelle et corporelle.

EdM : Aujourd'hui, on parle beaucoup de nutrition, c'est aussi un peu le règne des dictats, qu'est-ce qui vous différencie des approches existantes ?

SB : Ce qui me différencie c'est mon approche holistique, c'est la prise en compte de la personne dans sa globalité et dans son environnement. Mon accompagnement se détache totalement des interdictions, des frustrations et des jugements, il a pour objectif premier la protection de son capital santé. Bien se nourrir doit être un vrai plaisir ! Il est facile d'observer que si une personne est face à des frustrations répétées dans sa façon de se nourrir, elle devra faire face à une répétition d'échecs qui viendra impacter son équilibre émotionnel. Il est important de lui montrer qu'un autre chemin est possible.

« Nous ne sommes pas ce que nous mangeons mais ce que nous assimilons »

EdM : Vous êtes à la fois sophrologue et conseillère en nutrition santé quel est l'intérêt d'avoir associé ces deux pratiques ?

SB : Ces deux méthodes ont en commun de parler du corps et d'accompagner les personnes dans ce qui est bon et juste pour elles. Intégrer la sophrologie c'est aussi adapter et personnaliser la prise en charge.

Ecrit par le 25 novembre 2024

C'est inscrire de nouvelles habitudes alimentaires de manière durable. Et en particulier s'il s'agit de perte de poids. La sophrologie permet de visualiser ses objectifs positivement, la personne se sent engagée avec elle-même, elle va également se sentir investie et responsable de son changement. L'association des deux approches permet en bonus de récupérer rapidement de la vitalité et du tonus. Il s'agit de tendre vers un nouvel équilibre émotionnel et corporel dans son propre environnement. « Nous ne sommes pas ce que nous mangeons mais ce que nous assimilons » rappelle souvent [Yann Rougier](#) médecin nutritionniste. Cela montre à quel point ce que nous mettons dans notre assiette est important. La notion de plaisir est fondamentale.

EdM : Il y a aujourd'hui une prise de conscience de l'importance de l'alimentation pour notre santé. Mais est-ce qu'on peut se dire qu'aujourd'hui nous nous nourrissons correctement ?

SB : Il a aujourd'hui une vraie prise de conscience de l'importance de bien se nourrir. On assiste à un retour des essentiels, comme faire ses courses au marché, la consommation du bio ou du local, cuisiner en famille...tout cela, certainement en réaction à la mal bouffe, à l'hyper consommation et aux produits ultra transformés.

C'est intéressant d'observer que le déséquilibre ambiant et anxiogène, re-questionne les gens sur l'essentiel ou le sens donné à leur vie.

Que ce soit la santé ou la nutrition, c'est avant tout une histoire d'émotion

Ce qui va être primordial c'est l'écoute bienveillante que je vais accorder à la personne

EdM : Qu'est-ce qui motive les gens à venir vous voir ?

SB : La plupart du temps les gens que je reçois en cabinet viennent pour des questions liées à leur équilibre général. Souvent il s'agit de trouble du sommeil ou du stress ou encore d'émotions liées à un changement, à des situations vécues difficilement. Dans tous les cas l'alimentation joue un rôle important. Ce qui va être primordial c'est l'écoute bienveillante que je vais accorder à la personne puis définir ensemble ce qu'elle souhaite et désire pour elle-même.

La séance de sophrologie, souvent en fin de séance, contribue à la mise en place des nouveaux comportements alimentaires et autres en toute confiance.

EdM : Est-ce que cette approche, cette méthode est aussi destinée à des groupes notamment à l'entreprise ?

SB : Absolument, ça peut être intéressant d'accompagner des groupes de personnes au travail. Et pas uniquement sur des problématiques liées au stress ou aux troubles du sommeil. L'alimentation au travail est une vraie question. Une meilleure alimentation peut contribuer à un meilleur équilibre et à un meilleur bien-être au travail. La demande est importante. Je vois beaucoup d'entreprises où la gestion des ressources humaines est devenue une question centrale. C'est aujourd'hui pour beaucoup de managers une vraie préoccupation. Lors de mes interventions en entreprise, les salariés sont en demande

Écrit par le 25 novembre 2024

d'outils pour les accompagner vers un mieux-être, que ce soit dans leur façon de s'alimenter sur leur lieu de travail ou dans leur régulation du stress ou des émotions.

Pour en savoir plus : www.sylvie-bertrand.fr

Delphine Dumont et Cynthia Lattier lancent 'Mon Cœur' pour comprendre ses émotions dès 3 ans

[Delphine Dumont](#) et [Cynthia Lattier](#), respectivement auteures, l'une illustratrice et l'autre sophrologue, viennent de concevoir un kit comprenant des livres, un jeu de cartes et des cartes d'affirmation positives pour des enfants de 3 à 10 ans. Mission ? Apprendre à identifier et à comprendre ses propres émotions. Mon tout ? Se fait en famille, à l'école, à la maison, partout où l'on en a besoin. Objectif : Apprendre l'autonomie et à s'insérer dans la société.

Écrit par le 25 novembre 2024



Delphine Dumont et Cynthia Lattier

«Je suis sophrologue, spécialisée dans l'accompagnement des enfants, entame Cynthia Lattier, c'est ainsi que j'ai découvert à quel point les enfants étaient coupés de leurs émotions. Ce qui est aussi très vrai chez les adultes, l'enfant et l'adulte peinant à identifier, comprendre et accueillir leurs émotions.»



Ecrit par le 25 novembre 2024

Au cœur des émotions

«Cela a donné naissance à Mon cœur, le personnage éponyme qui contient les quatre couleurs des quatre émotions dont nous sommes tous constitués : La colère en rouge, la tristesse en bleu, la peur en vert et la joie en jaune.»

Mission ?

«Permettre aux enfants de grandir dans la compréhension de leurs ressentis, et à leurs accompagnants, parents et familles, de comprendre les émotions qui les traversent,» précise Cynthia Lattier.

Écrit par le 25 novembre 2024



©charlotte collin

Cynthia Lattier copyright Studio Collin

Un cœur auquel on s'identifie

Pour Delphine Dumont, auteure et illustratrice de livres jeunesse qui intervient régulièrement dans les écoles pour lire, écrire et dessiner avec les enfants, « leurs créations reflètent leur état émotionnel. J'ai

Écrit par le 25 novembre 2024

choisi le personnage du cœur car il est un symbole universel et le siège des émotions, les enfants s'identifiant tout de suite à lui.» Egalement, les deux auteures n'ont pas représenté de parents afin que chaque enfant puisse s'identifier à lui en fonction de sa propre situation familiale.

Mariposa, la sophrologue

«En face du cœur, il y a la bien nommée Mariposa (papillon en espagnol), qui représente la sagesse, détaille Cynthia Lattier. Elle apparaît lorsque Mon Cœur est envahi par ses émotions. Il peut alors verbaliser son ressenti tandis que Mariposa lui propose de faire des exercices de respiration. Et puis vient le temps de décrypter l'émotion. A quoi sert-elle ? Que se passe-t-il dans mon corps ? On apprend même à dessiner ses émotions et à s'essayer aux loisirs créatifs.»

Le monde de [Mon Cœur](#)

«Mon cœur évolue ainsi dans l'univers quotidien de l'enfant, reprend Delphine Dumont, accompagné de ses camarades dans le monde très acidulé des couleurs très prisées par les enfants. Parmi ses 7 camarades, il y a la Lune qui est sa meilleure amie et la Flèche qui est à l'origine de ses tourments. Pour faire face aux émotions trop envahissantes ? Des exercices de respiration ainsi que des postures pour revenir au calme, à la sérénité et pour analyser ce qui s'est passé.»

Ecrit par le 25 novembre 2024



Écrit par le 25 novembre 2024

Delphine Dumont

Décrypter les émotions

«Si les émotions sont nécessaires à notre quotidien, elles peuvent être dérangeantes, explique Cynthia Lattier. Elles peuvent isoler, exprimer des mots qui dépassent la pensée. La peur appelle un besoin de sécurité ; La joie un besoin de partage ; la colère un besoin de respect ; La tristesse un besoin de réconfort.»

4 jeux de cartes en un jeu

4 jeux de cartes sont disponibles en un. '**Le jeu des 7 familles**' (5 ans et +) avec la famille en colère, tristesse, Peur, joie, Animaux, Actions et lieux. Ce jeu permet de mieux identifier les émotions et leurs gradations. Pour '**Le Memory des émotions**' (3 ans et +), les enfants s'amuse à retrouver quelle émotion se cache derrière chaque carte et s'exerce ainsi à mieux les identifier. '**La valise à outils de Mariposa**' de 24 cartes dont 12 de gradation de l'émotion et 12 autres d'exercice de sophrologie. Enfin, le 4^e jeu : '**J'écoute mes émotions**' permet d'identifier, de comprendre et de soigner. L'enfant associe à ce qu'il ressent un animal, un lieu et une émotion afin de faciliter son expression orale, en introduisant la gradation de l'émotion -crainte, peur, terreur- ce qui lui permet également de développer son vocabulaire.

Travail sur l'estime de soi

«Les cartes d'affirmations positives permettent de faire grandir l'estime de soi, relève Cynthia Lattier. Elles sont personnalisables et à colorier. On y indique une pensée positive qui correspond à l'enfant -on peut la noter pour lui-, ainsi que les 3 raisons de le dire, puis on la colorie et on la décore d'un sticker. On peut les réutiliser quotidiennement pour encren en soi une image positive de qui l'on est.»

Ecrit par le 25 novembre 2024



Ecrit par le 25 novembre 2024

Travail de respiration

Les auteures

Delphine Dumont est auteure et illustratrice. De sa complicité avec Juliette, sa fille, Delphine a conçu un univers de personnages -Licorne, Panda, Chat, Lion, Lapin, Koala, Ours, Chien, Eléphant, Singe, Zèbre, Girafe, Forêt noire, dont les aventures se déploient au gré de livres, dans la collection 'Plumes et confettis' ; également des livres de recettes de cuisine. L'auteure intervient dans les écoles lorsque des classes souhaitent concevoir des livres et propose des ateliers de création. Les derniers ouvrages sortis sont Mon Cœur. Delphine fait également des décorations de vitrines de magasins sur mesure selon les saisons, les événements : Noël, Saint Valentin, Fête des mères, Halloween.

www.plumesetconfettis.fr

Cynthia Lattier est sophrologue. Ce qu'elle dit à propos de Mon Cœur : 'Lorsque l'entourage se retrouve démuné face aux tempêtes émotionnelles de Mon Cœur, certains adultes peuvent faire des erreurs qui auront des répercussions sur les Petits Cœurs. Mon Cœur va vous faire voyager et découvrir que l'on peut accueillir avec douceur et bienveillance ses émotions. Écouter et comprendre plutôt que de chercher à faire taire Mon Cœur. Je vous partage mon outil, la sophrologie : des exercices de respirations contrôlées et de contractions musculaires, inspirés du yoga et visualisation positive inspirée de l'hypnose. Notez qu'une émotion est un message et que chaque message est important. Expliquez cela aux Petits et Grands Cœurs autour de vous, apprenez à tendre l'oreille et à ouvrir grand Votre Cœur.' Cynthia est également formatrice auprès des professionnels de santé.

www.lesgarconscommelesfilles.fr

Mon Cœur en deux formules

Le livre Mon Cœur est proposé en deux formules : un livre réunissant toutes les émotions ou 4 livres représentant, chacun, les 4 émotions. Le kit comprend Un ou 4 livres, 1 jeu de cartes comprenant 4 sous-jeux : '7 familles', 'Memory', 'Valise à outils' et 'j'écoute mes émotions', ainsi que des cartes d'affirmations positives personnalisables pour faire grandir la confiance en soi.

Écrit par le 25 novembre 2024



Travail sur l'estime de soi

En savoir plus sur la sophrologie

Cynthia et Delphine vulgarisent la sophrologie comme un outil efficace pour accompagner l'enfant dans son développement et l'aider à trouver sa place dans la vie tout en faisant face aux maux de l'enfance. «La sophrologie est une méthode psychocorporelle conçue pour retrouver un état de bien-être et réactiver son potentiel en travaillant sur la respiration contrôlée, la contraction musculaire et la visualisation positive,» détaille Cynthia Lattier.

Les infos pratiques

['Mon cœur en colère'](#), ['Mon cœur est triste'](#), ['Mon cœur a peur'](#), ['Mon cœur est joyeux'](#). 12€ chaque ouvrage. ['Mon cœur et ses émotions'](#) 42€. [Les cartes de mon cœur](#), [cartes d'affirmation positive](#) 9,90€. [Le jeu des émotions](#)-comprenant 4 jeux de cartes-

Prochainement ? Delphine Dumont et Cynthia Lattier travaillent sur le thème très préoccupant des écrans, véritable danger à court terme pour l'enfance et les adultes de demain.

Ecrit par le 25 novembre 2024

LES LIVRES DE MON COEUR

- 1 Histoire
- 1 Séance complète de sophrologie
- Apprends à dessiner tes émotions
- 1 Loisir créatif
- 1 Fleur des émotions

MON COEUR et ses émotions
Texte : Cythia LATTER
Illustrations : Delphine DUMONT

MON COEUR en colère
Texte : Cythia LATTER
Illustrations : Delphine DUMONT

MON COEUR est triste
Texte : Cythia LATTER
Illustrations : Delphine DUMONT

MON COEUR a peur
Texte : Cythia LATTER
Illustrations : Delphine DUMONT

MON COEUR est joyeux
Texte : Cythia LATTER
Illustrations : Delphine DUMONT

Les livres pour comprendre ses émotions

05

Evénement : quelles places pour l’humain dans les entreprises d’aujourd’hui ?

Ecrit par le 25 novembre 2024



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

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.

Écrit par le 25 novembre 2024



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.

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 à 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

Écrit par le 25 novembre 2024

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 25 novembre 2024



Ecrit par le 25 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 25 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>

Comment gérer les conflits en entreprise ?

Écrit par le 25 novembre 2024



Mardi 8 novembre, une réunion sur la gestion des conflits en entreprise est organisée chez [Créativa](#). Cette réunion sera animée par [Sandra Guiliani](#), coach en relation et sophrologue.

Découvrez comment adapter votre communication et votre posture lors d'une situation de conflit en entreprise avec [Sandra Guiliani](#) de [Nove Concept](#), le mardi 8 novembre de 9h à 12h dans la grande salle de [Créativa](#).

Déroulé de la réunion :

- Les types de communication (émetteur/récepteur)
- Les freins à la communication (les représentations, les croyances, les filtres, etc.)
- Les bases de la communication non violente (CNV).
- Les émotions, un signal d'alarme : les identifier, les clés du discernement.

Pour clôturer la réunion, les participants auront l'occasion de participer à une séance de sophrologie sur la tension et le relâchement.

Évènement gratuit et ouvert au public (places limitées), mardi 8 novembre de 9h à 12h, 81 rue du Traité de Rome, Avignon - inscription obligatoire [ici](#).

J.R.

Se reconnecter à soi-même grâce à des pauses sensorielles en pleine nature



Que diriez-vous d'une pause au coeur de la nature pour harmoniser vos énergies ? C'est ce que proposent Sophie Roman, sophrologue, et Jeanne-Marie Pascal, guide nature, les samedis 10 septembre et 1er octobre prochains.

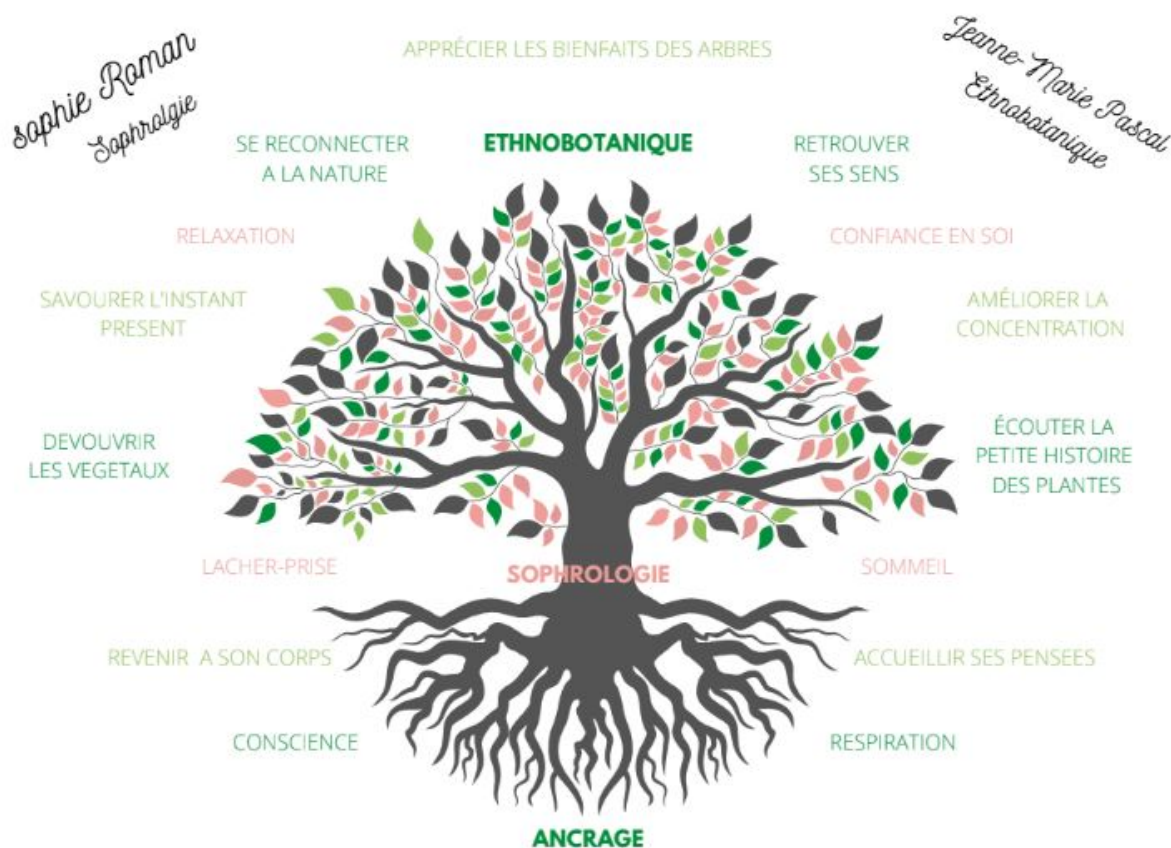
Sophie Roman accompagne ses patients en thérapie dans leurs difficultés relationnelles ou existentielles telles que le burn-out, les phobies, les addictions, le deuil, ou encore les angoisses, mais aussi dans un but de développement personnel à travers la sophrologie et la méditation. Jeanne-Marie Pascal, elle, est passionnée d'ethnobotanique et aime faire découvrir les végétaux par les sens. A deux, elles décident de s'associer pour créer des pauses sensorielles.

Écrit par le 25 novembre 2024

Pendant la séance de 2h, une heure sera dédiée à la découverte des végétaux avec les cinq sens pour les reconnaître, les utiliser, leur symbolique et leur énergie, l'autre heure permettra une séance de sophrologie avec respiration et exercices dynamiques afin de stimuler les cinq sens.

L'immersion en forêt de feuillus permet l'harmonisation de nos énergies. Les résineux, quant à eux, nous permettent une dynamisation. Le samedi 10 septembre, la séance se fera au milieu des pins de Mormoiron. Le samedi 1er octobre, la pause sensorielle aura lieu au milieu des chênes de Venasque. Une séance est au prix de 48€, il faut [réserver sa place en ligne](#) au préalable car les séances sont limitées à 12 personnes.

Pour plus d'information (notamment sur le lieu de rendez-vous), contactez le numéro 04 90 63 00 78.



Pause sensorielle dans la nature

V.A.

Coaching : les dirigeants d'entreprise doivent aussi apprendre à ralentir

Après avoir passé 25 ans en entreprise en tant que manager ou dirigeante, [Sandra Guiliani](#) a décidé de réorienter sa carrière professionnelle. Aujourd'hui installée à Maubec, elle est devenue coach et sophrologue. A ce titre, elle a lancé [son activité de conseil](#) et partage son expérience des relations humaines auprès des entrepreneurs, des particuliers ou bien encore des sportifs. Et entre les incertitudes liées à la crise sanitaire du Covid, la solitude du chef d'entreprise, le stress du salarié, les difficultés de communication entre générations ou la pression du quotidien le travail d'accompagnement ne manque pas.

Casino, Galeries Lafayette, La poste, Alain Afflelou... La pression des grands groupes, Sandra Guiliani elle connaît. Mais c'est aussi là que, pendant 25 ans en tant que manager ou dirigeante, elle a acquis son expérience dans le domaine des ressources humaines.

« J'ai toujours été passionnée par l'humain et la compréhension des relations humaines, explique celle qui est désormais installée à Maubec. Tout mon parcours en entreprise a été riche d'enseignements et très épanouissant. Pour autant j'ai pu y observer les maux et les conséquences du stress sur l'état physique et émotionnel de mes équipes pour lesquelles il n'était pas toujours facile de concilier la vie personnelle et professionnelle. »

Lassée du stress du travail sur Paris, Sandra Guiliani décide de revenir dans le Vaucluse où elle suit deux formations l'une au métier de coach ([ICF](#)) et l'autre au métier de sophrologue ([CFSD](#) sur Avignon en 2 ans avec Sylvie Bertrand).

De quoi ensuite proposer un accompagnement personnalisé synthétisant ces différentes formations (médecine traditionnelle chinoise en 2012, coaching en 2019 et sophrologie en 2021) à des particuliers mais surtout à des chefs d'entreprise, des managers et même des sportifs.

Prendre en compte toute les dimensions de l'être

« Ma vision de l'accompagnement est qu'elle doit prendre en compte l'ensemble des dimensions de l'être. Nous sommes sur-sollicités au niveau mental et oublions souvent d'écouter nos émotions et notre corps », insiste celle qui collabore régulièrement avec Véronique Daniel, une autre sophrologue et hypnothérapeute, au sein de GD accompagnement ainsi qu'avec l'organisme de formation [Nove concept](#).

S'appuyant notamment sur les principes de base de la sophrologie visant à harmoniser les 3 dimensions de l'être (mental, émotionnel et corporel) la coach intervient régulièrement auprès des chefs d'entreprise.

Écrit par le 25 novembre 2024

« Beaucoup d'entrepreneurs se sentent seuls, constate Sandra Guiliani. Ils sont accaparés par le quotidien, doivent absorber la pression liée la bonne marche de leur entreprise, par les contraintes de leur activité ou les problématiques de ressources humaines et souvent ils s'oublient. Les dirigeants sont tournés vers l'action, vers le « faire » et ne vont pas être attentifs aux signaux d'épuisement et souvent leur réponse sera « je n'ai pas le choix ». Pour cela il faut parfois leur proposer de ralentir, de réapprendre la lenteur. Car même si l'on est passionné parce que l'on fait, il faut aussi savoir ralentir. C'est là que nous intervenons en essayant de leur faire prendre conscience de 'Comment prendre du temps pour soi ?'. Et ce n'est pas facile car, pour eux, c'est une manière de se remettre en cause. »

Ce sont eux qui trouvent les solutions

Si l'accompagnement des dirigeants est plus personnalisé et individualisé, pour les managers les interventions de Sandra Guiliani se déroulent plus généralement en groupe.

« Plus d'une personne sur deux désignées pour être manager n'a pas été formé pour cela, rappelle la coach. Ils manquent d'outils pour mener à bien leur mission. Par ailleurs, un manager doit aussi bien se connaître afin d'être en capacité de faire passer les bons messages à ses équipes. »

Mais que ce soit avec les chefs d'entreprises, les managers et même les particuliers ou les sportifs qu'elle coache, l'objectif de Sandra Guiliani est de les accompagner vers l'autonomie et la conscience de leurs ressources et leurs capacités.

Cela passe notamment par la mise à disposition d'outils au quotidien afin de prévenir ou maintenir un état d'équilibre intégrant de multiples facettes personnelles et professionnelles comme son rythme de vie, la qualité de son sommeil ou bien encore la gestion de son stress.

« Dans tous les cas, il est important de les écouter car ce sont eux-mêmes qui trouvent bien souvent les solutions », insiste Sandra Guiliani.

Au final, il s'agit de se positionner dans un renforcement positif de l'individu. « Nous sommes là pour lui apporter du 'mieux-être', pas pour le juger. J'accompagne la personne en fonction de là où elle en est. »

Surmonter le choc des générations

Le management intergénérationnel est également l'un des domaines d'intervention qui a le vent en poupe actuellement.

« Qui n'a pas déjà entendu : 'Les jeunes ne veulent pas bosser et de toutes les façons ils ne restent pas en entreprise ?', questionne Sandra Guiliani. Mais cantonner les difficultés managériales au fait des générations est réducteur, au contraire toutes ces générations les Baby-boomer, génération X, génération Y, génération Z... doivent cohabiter et apprendre à fonctionner ensemble dans le monde du travail. Le monde du travail se ré-invente sous l'impulsion des nouvelles générations et il existe des moyens pour le manager de développer sa capacité à communiquer vers chacune de ces générations. »

Il serait trop facile de tomber dans la caricature des seniors que l'on considère dépassés dans le domaine du digital ou des jeunes perçus comme peu fiables.

« Ces 4 générations ont une relation différente au temps, à l'organisation et à l'autorité, insiste la coach vaclusienne. Elles présentent de nombreuses différences de motivations au travail et de réactivité au management, mais aussi de compétences détenues et déployées. Dans ces conditions, le management intergénérationnel devient une nécessité malgré les difficultés de mise en place et les différences de pratique entre les organisations. L'objectif du management intergénérationnel sera alors d'identifier les apports mutuels entre les différentes générations en vue de les mettre au service d'un but commun et

Ecrit par le 25 novembre 2024

ainsi éviter les conflits. Cependant, pour tirer le meilleur de chaque génération et favoriser la collaboration entre elles, les organisations doivent donc d'abord reconnaître cette diversité. »

Des rapports au sein de l'entreprise qui devraient encore se complexifier et s'enrichir avec l'arrivée de la génération Alpha (ndlr : ceux qui sont nés après 2010) dans le monde du travail.

« Elle sera la première génération à passer toute sa vie pleinement immergée dans la technologie, insiste Sandra Guiliani. Cette génération sera également façonnée par l'expérience de l'intelligence artificielle. »

Covid : le monde d'après ?

« Les chefs d'entreprises n'aiment pas l'incertitude. Avec le Covid, ils ont traversé une période particulièrement difficile durant laquelle ils se sont demandés comment payer les salaires, comment faire face à leurs difficultés financières ou tout simplement est-ce que mon entreprise va continuer à exister ? C'est aussi une période où les individus ont été coupés de leurs émotions avec le port du masque et coupés du lien social avec le télétravail. »

« Après cette période chahutante, nous devons intégrer l'impermanence des choses, nous avons pris conscience de notre fragilité, et j'observe dans mes accompagnements un grand besoin d'être écouté ou plus grande réceptivité des managers sur la capacité d'être à l'écoute de soi et des autres. Cette crise a rappelé que nous devons nous adapter et apprendre à mieux vivre avec nos émotions pour être en lien avec les autres, s'agissant ainsi d'intégrer de nouveaux styles de management, d'autres types de communication à mettre en place pour avoir un meilleur développement, une meilleure croissance. »

Post-Covid : « mettre de l'humain dans les rouages »

Le cabinet d'expertise comptable avignonnais [Houston 31](#) et le [Centre de formation sophrologie développement](#) viennent de proposer [une conférence-débat sur le thème 'Comment être prêt pour l'après ?'](#). Une question que de nombreux entrepreneurs se posent actuellement en raison de la crise sanitaire que nous traversons et des conséquences qu'elle peut avoir sur leur activité, leurs collaborateurs et même leur moral.

« Nous avons vécu des incertitudes qui ont pu angoisser les dirigeants par manque de perspective, constate [Anne-Laure Leblanc](#) co-fondatrice et associée de Houston 31. La crise sanitaire a fait des ravages dans les entreprises françaises, causant ainsi des dégâts non négligeables en termes de pilotage, de ressources humaines, de gestion financière... »

« Cette crise a touché tout le monde, y compris ceux qui pensé être à l'abri, complète [Jean-Baptiste Germain](#), consultant RH et affaires sociales chez Houston 31. Cette crise a d'abord été sanitaire, puis

Ecrit par le 25 novembre 2024

c'est devenu une crise économique avant d'être aussi une crise sociale et de confiance. »

« Une crise, c'est la peur, insiste [Sylvie Bertrand](#), directrice du Centre de formation sophrologie et développement (CFSD) basé à Avignon. Même pour ceux qui n'avaient aucunes raisons. Notre cerveau n'aime pas la nouveauté. Soit il n'y a plus de boulot, soit il y en a trop : cela demande une adaptabilité »

« C'était une crise que personne n'a vu venir et sur laquelle nous n'avions pas de prise », rappelle Anne-Laure Leblanc.

Résoudre tous les aspects

Animé par le journaliste et producteur de radio et de TV [Didier Bailleux](#), cette matinée qui s'est déroulée devant près d'une cinquantaine d'entrepreneurs locaux, s'est distinguée par sa volonté de réunir des experts provenant de milieux complètement différents.

« On fait appel à des professionnels pour les problèmes financiers, on peut aussi le faire pour 'le mal à l'âme', » poursuit Sylvie Bertrand qui forme les futurs sophrologues depuis plus de 18 ans maintenant.

« Il faut mettre de l'humain dans les rouages et ne pas se limiter au seul rôle d'expert-comptable car pour développer son entreprise et sortir de la crise, il est important de résoudre tous les aspects, qu'ils soient humains, financiers, managériaux », complète Anne-Laure Leblanc dont le cabinet propose de nombreux services pour accompagner au mieux les dirigeants dans le développement de leur performance et de celle de l'entreprise, en prenant notamment en charge toutes les fonctions du 'board'.

Quels enseignements tirés de cette crise ?

« Nous avons à faire à 3 profils d'entrepreneur : les techniciens, les gestionnaires et les commerciaux, explique Anne-Laure Leblanc. Au final, ce sont les généralistes qui ont le mieux passé cette période et pas les gestionnaires ou les techniciens. »

« Ce qui se sont fait accompagner ont aussi mieux traversé cette crise », poursuit celle qui a notamment été contrôleuse de gestion au sein du Service départemental d'incendie et de secours (Sdis) des Yvelines.

« Ceux qui vont se sortir de cette crise sont ceux qui sont prêts à se transformer, à être dans l'action et ne pas subir, assure Sylvie Bertrand. Prendre ce processus de changement à bras le corps, cela peut déboucher sur de jolie chose. »

Autre enseignement : « Le télétravail a aussi permis de se rendre compte de l'importance de ses collègues, complète Jean-Baptiste Germain. La réunion 'zoom' ne remplacera jamais la machine à café. »

« Les salariés demandent du lien social » martèle cet ancien capitaine de la Légion étrangère.

Préparer la prochaine crise

« Ce qui en ressort c'est qu'il ne faut pas hésiter à se doter d'outils qui permettent de prendre du recul : outil de dialogue dans l'entreprise, accord avec les partenaires, suivi de trésorerie », précise Anne-Laure Leblanc.

« Il faut préparer déjà la prochaine crise, prévient Jean-Baptiste Germain, même s'il n'est jamais agréable de se dire qu'il faut anticiper les difficultés. En tout cas, ceux qui l'ont fait s'en sont mieux tirés. »

Et pour cela les différents intervenants de cette conférence-débat estiment à l'unisson qu'il est indispensable d'associer les compétences.

« Il y a 2 ans nous nous n'aurions pas forcément proposé cet accompagnement humain alors que c'est une évidence aujourd'hui », constate Jean-Baptiste Germain. « La sophrologie a pris une place très importante aujourd'hui dans les entreprises », a conclu Sylvie Bertrand.



Ecrit par le 25 novembre 2024

RDV gratuit pour un audit personnalisé

Dans cette perspective, Houston 31 et le CFSD propose de prendre des rendez-vous afin d'évoquer ces problématiques individuellement. « Il s'agit de rencontres gratuites afin de réaliser une sorte d'audit pour déterminer précisément les besoins et les attentes du dirigeant. »

Pour cela 3 dates sont proposées : les jeudi 8 juillet, mardi 20 juillet et mardi 7 septembre.

Contact : 04 90 89 70 10 ou allo@houston31.com