

## A découvrir **DANS CE #1**

- Comment apprivoiser son stress en avion
- Gagnez en performance
- Gardez la bonne posture
- Les émotions sont vos alliées
- Les bienfaits de la gratitude
- Quoi de neuf dans le réseau
- ...

Anne  
**SAINT-LAURENT**

Directrice Service de Santé  
au Travail de Nantes - SSTRN

**Les nouvelles  
approches de la  
prévention santé  
en entreprise**



# Est-ce que la Prévention Santé vous passionne ?



Êtes-vous doué d'une **expertise robuste en Prévention Santé, Régulation du Stress et en interventions en entreprise ?**

Nous vous invitons à **intégrer notre collectif dynamique et en pleine expansion!** Notre **équipe de spécialistes** engagés dans le **développement de la qualité de vie des individus** à travers des stratégies novatrices de **Prévention Santé et de Régulation du stress** s'agrandit!

Votre talent pour parler en public, animer des formations et communiquer avec un enthousiasme et une clarté contagieux constituera votre atout le plus précieux.

Nous sommes en quête de professionnels qui :

- Détiennent **une expertise confirmée** en Prévention Santé et en Régulation du Stress.
- Mettent en œuvre **des outils novateurs** pour faciliter une Régulation efficace du Stress.

En rejoignant notre équipe, vous adoptez **une culture qui véhicule la créativité, l'innovation et la joie au travail.**

Nous sommes impatients de vous souhaiter la bienvenue!

Si vous vous reconnaissez dans ce profil, nous serons ravis de recevoir votre candidature. Embarquez avec nous dans cette aventure enrichissante!

[contact@centres-gestion-stress.com](mailto:contact@centres-gestion-stress.com)

## L'ÉDITO

Laurence MIALARET- Thierry THOMAS  
Dirigeants associés



**C'est avec une immense fierté et un enthousiasme non dissimulé que nous vous souhaitons la bienvenue dans ce premier numéro de notre magazine « CGS le Mag » dédié à la Prévention Santé et à la régulation du stress.**

● Dans le monde professionnel contemporain, où le rythme effréné et les défis constants sont devenus la norme, **la santé et le bien vivre sont souvent relégués au second plan.** La quête de réussite et de performance peut parfois entraîner négligence et méconnaissance des aspects vitaux de notre santé physique et mentale.

● Face à ce constat, notre magazine a une mission claire et résolue : offrir des conseils pratiques, des analyses pertinentes et des solutions innovantes pour **mettre la Prévention Santé au cœur de l'entreprise.** La régulation du stress, la prévention des maladies et la promotion d'un environnement de travail sain ne sont pas seulement des enjeux individuels; ils déterminent également **la prospérité et la compétitivité de nos entreprises.**



● Ce magazine est **rédigé par l'équipe de spécialistes en Prévention Santé du Réseau National des Centres de Gestion du Stress**, dotée d'une expérience et d'une expertise reconnues. Leurs articles, que vous découvrirez dans ces pages, visent à équiper les dirigeants, les employés et toutes les parties prenantes avec les outils nécessaires pour créer une culture organisationnelle où la santé est valorisée et protégée.

● Nous savons que **les défis sont nombreux, mais les opportunités le sont également. L'intégration de la Prévention Santé dans nos business modèles est non seulement une démarche éthique, mais elle peut aussi contribuer à la productivité, à la motivation des employés et à l'image de marque.** Notre ambition est de vous accompagner dans cette transformation positive.

● Dans chaque numéro nous nous efforcerons de vous présenter **des articles éclairés, des entretiens exclusifs et des études de cas inspirantes**, afin de vous aider à naviguer dans cette mer complexe, mais cruciale de la Prévention Santé. Nous serons votre boussole et votre guide, en écoutant vos besoins et en nous adaptant à l'évolution du paysage de la santé en entreprise.

● En conclusion, permettez-nous d'exprimer la joie sincère que nous ressentons à l'idée de vous présenter ce magazine. **Votre santé est notre priorité**, et nous sommes convaincus que ce périodique deviendra une ressource importante pour vous et votre organisation.

Nous vous souhaitons **une lecture enrichissante et inspirante.**



### DERNIÈRE MINUTE

Quelle joie et quelle fierté pour nous de vous annoncer l'ouverture du Centre de Gestion du Stress de La Réunion ce 1<sup>er</sup> août ! Nous souhaitons la bienvenue dans l'équipe à Estelle Rouquier et à son Centre implanté à Saint Leu.



## «JOB DE VIE», donner envie de prendre les rênes de sa santé

**Lors de cette rencontre avec Hélène Helle, nous découvrons une femme pétillante se prêtant au jeu de nos questions. Elle qui bien souvent se trouve dans l’ombre et dont la préoccupation est de mettre l’autre en avant!**

« Me voilà aujourd’hui plus alignée avec mes valeurs dans le travail ! »



**A**u démarrage de son activité professionnelle, Hélène Helle n’a pas de vocation spécifique si ce n’est de travailler dans la communication. Tout d’abord, elle débute au service communication de l’hôpital de Valenciennes (59). Elle y découvre le monde de la santé et ses diverses ramifications ainsi que ses antennes. Elle ressentait le besoin d’être sur le terrain pour comprendre les différents corps de métiers et les mettre en lumière. Puis, se dessine l’envie de travailler plutôt la stratégie et les relations humaines, sans jamais s’éloigner du terrain. Ceci l’amène à différents changements de lieux de travail, notamment à la Chambre de commerce puis dans une collectivité territoriale pour découvrir le management. Enfin, l’année dernière, elle se lance un nouveau défi alliant ses besoins de travailler en équipe, de garder la proximité terrain et de faire du lien entre les personnes.

C’est ce qu’elle s’offre en rejoignant les services de Santé au Travail des Hauts de France en 2022.

Actuellement elle occupe le poste de directrice de la communication à Pôle Santé Travail Métropole Nord et s’épanouit dans la transmission, l’accompagnement de son équipe et le développement de Job de Vie.

Mettre les gens en réseau, faire du lien avec les réalités du terrain, tout prend son sens!



Envie d’aller plus loin... Retrouvons nous sur [jobdevie.fr](https://jobdevie.fr)

- **JOB DE VIE**, la première plateforme e-santé travail — espace de prévention : santé bien être — santé travail  
 «Plusieurs vies» dans une journée, mais 1 seule santé!
- **JOB DE VIE** est un projet pour amener de l’autoprévention aux salariés et proposer des clés de compréhension de fonctionnement pour les managers.
- **JOB DE VIE** : un nom interpellant au départ pour Hélène Helle qui ramène de la conscience sur l’idée que «le premier job de notre vie est de prendre soin de nous»  
 ensuite, cette appellation nous invite à être acteur : Job de Vie = J. V. = J’y vais!

Approche intéressante et novatrice qui revêt différents formats : vidéos, articles, interviews, radar d’autoprévention, blogs, application mobile, magazine saisonnalisé... Les contenus sont réalisés par les équipes de Pôle Santé Travail Métropole Nord, des professionnels de la santé et proposés à leurs adhérents.

La loi de 2021-1018 du 2 août 2021 renforce la prévention santé au travail et vient valider la nécessité d’autoprévention des salariés.

Hélène est intimement convaincue par cette idée, largement répandue, que chacun a sa part de responsabilité et que tout ne peut pas venir de l’entreprise.

Le dispositif mis en place permet de piocher des informations à volonté selon ses besoins et centres d’intérêt. Il s’agit d’amener sans contraintes à venir prendre soin de soi!

Cette plateforme prend le parti de se tourner vers des supports qui renforcent le positif, qui proposent des solutions plutôt que de lister ce qui ne va pas.

**JOB DE VIE ou comment entretenir le bien-être et la santé tout au long de son existence?**

Être conscient qu’on n’est pas salarié toute sa vie et que l’éducation à l’autoprévention commence dès le plus jeune âge : un vrai défi que celui de toucher l’individu peu importe la période de sa vie. Sensibiliser, mobiliser et se motiver à prendre soin de soi. N’est-ce pas là une boucle vertueuse?





## Entretien avec Anne **SAINT-LAURENT**

Directrice Service de Santé  
au Travail de Nantes

# Les nouvelles approches de la **prévention santé** en entreprise

---

**Nous avons eu le privilège de rencontrer Anne SAINT-LAURENT, Directrice du Service de Santé au Travail de Nantes pour un échange sur la prévention santé en entreprise. Nous avons découvert une femme dynamique, sincère et avant-gardiste dans sa vision de la santé au travail et des méthodes d'accompagnement des salariés qui peuvent être proposées.**

---

### **Pourriez-vous nous parler de votre parcours et de votre mission en tant que Directrice du Service de Santé au Travail de Nantes ?**

J'ai commencé très tôt comme professionnelle de santé en tant qu'infirmière à la fin des années 80. A cette occasion, j'ai été formée par des équipes particulièrement ouvertes à la démarche de santé globale. Nous étions assez avant-gardistes à l'époque! D'inspiration canadienne, cette approche de la prévention santé partait du postulat que celle-ci ne devait pas uniquement être appré-

hendée par la pathologie, mais de manière pluridisciplinaire.

Ensuite, j'ai repris des études de gestion et de direction d'entreprise.

J'ai alors intégré l'AGIRC-ARRCO, organisme de gestion paritaire sur les retraites, qui était également un environnement atypique par une approche « long terme ». Cela impliquait la définition de stratégies et de plans d'actions dans une vision d'installation, d'innovation et de réflexion au ser-

vice de la santé et de l'action sociale. C'est dans ce cadre que j'ai pu structurer, explorer et appliquer la prévention dans sa dimension primaire.

**« Mon expérience professionnelle est basée sur une vision long terme et d'innovation »**

J'occupe ma fonction actuelle de Directrice du SSTRN depuis 4 ans. C'est ma première expérience dans le domaine de la santé au travail même si j'ai pu aborder par le passé les questions d'employabilité. Lorsque j'ai pris mes fonctions, j'avais une image erronée des services de santé au travail comme étant assez traditionalistes et centrés sur le seul suivi médical. Or, je ne mesurais pas alors une dynamique existant en réalité depuis plus de 10 ans, sur la prévention santé comme un mouvement, une force et une pluridisciplinarité. On travaille aujourd'hui sur des mesures collectives de prévention et non plus seulement individuelles. Cette transformation des services proposés a encore un bel avenir!

**« Pour moi, l'humain est la pierre angulaire d'un service de santé au travail »**

Cette pluridisciplinarité est essentielle, car elle apporte de la nuance et éclaire des problématiques qui n'étaient pas jusque-là mises en lumière, notamment la dimension psychosociale. En ce sens, la Loi Santé au Travail de 2021 permet d'appréhender la prévention santé en entreprise au-delà du suivi médical individuel. Les services de santé au travail tendent aujourd'hui vers de la prévention primaire et envisagent la santé dans sa globalité au sein de l'environnement de travail. Ce qui me passionne c'est l'innovation, les actions d'accompagnement, la capacité d'ouverture et les approches nouvelles comme la médiation en en-

treprise, car cela donne du sens au travail et une possibilité de retrouver de la sérénité.

Mon action s'inscrit particulièrement dans une démarche participative au sein du SSTRN via notamment un Comité Décisionnel Opérationnel (CDO). Ce Comité regroupe les directeurs du service et des personnes de terrain (médecins, infirmiers, conseillers en prévention...) qui partagent leurs regards et leurs expériences pour la mise en œuvre des projets de prévention santé que nous souhaitons proposer aux entreprises ou aux salariés.

**Quels sont les nouveaux enjeux auxquels les entreprises sont aujourd'hui confrontées en matière de santé et de bien-être au travail ?**

La prise de conscience du risque psychosocial est aujourd'hui un élément incontournable des entreprises. Pour le moment, celles-ci sont encore dans une phase d'observation d'un fait de société qui préexistait sans doute, mais qui n'avait pas encore vraiment été révélé. Certains dirigeants ou managers peuvent encore être désarmés s'ils n'ont pas été formés à cette nouvelle réalité.

**« Accepter de tenter, d'innover en matière de prévention santé est la clé. Se dire que tout n'est pas joué en une seule fois et s'autoriser à ajuster! »**

**Suite à la loi santé au travail de 2021, quels sont les nouveaux accompagnements proposés par les services de santé au travail ?**

La Loi Santé au travail de 2021 prévoit la mise en place d'une « offre socle » proposée au sein de tous les services de santé au travail. Cette offre socle comprend le suivi individuel de la santé des travailleurs, l'accompagnement au déploiement des actions de prévention en entreprise et la prévention de la désinsertion professionnelle.

**« Le message de cette loi marque la volonté de ne pas seulement règlementer par la contrainte, mais aussi par la transformation des comportements »**

La plupart des services prévus par la loi étaient déjà mis en œuvre au sein du SSTRN. Nous proposons en effet depuis plusieurs années et de façon précurseur, différents moyens comme des accompagnements collectifs (formations, ateliers...) pour que les entreprises s'approprient les messages de prévention. De plus, au sein du SSTRN une cellule de prévention de la désinsertion professionnelle existe depuis plus de 10 ans et bénéficie aujourd'hui d'une bonne expérience en la matière.

**Quels sont les nouveaux acteurs de la prévention santé au travail ?**

Les RH et les managers jouent aujourd'hui un rôle essentiel dans l'accompagnement de la transformation. La dimension RH est celle qui fait le lien entre l'entreprise et la « ressource humaine » dans une dimension durable et pérenne.

**Quelles mesures de prévention sont essentielles en entreprise pour éviter ou limiter les risques psychosociaux ou le stress au travail ?**

La parole est essentielle. Il est en effet important d'avoir un cadre qui permet de faire émerger des solutions partagées, ce qui parfois peut être long et nécessite une certaine tolérance.

Il ne faut pas cibler uniquement les grandes transformations. La prévention s'installe aussi par la modification de petites choses et des comportements dans le temps.

Il peut également être utile de désigner dans les entreprises des personnes volontaires qui ne sont pas des « sachants », mais qui peuvent être un rouage essentiel dans l'attention à la prévention.

**Quels sont les enjeux de santé liés à la généralisation du télétravail et quelles mesures de prévention peuvent être proposées ?**

La période de pandémie a permis de développer le télétravail dans certaines fonctions ce qui a des vertus positives sur la qualité de vie au travail. Cela permet en effet un temps de concentration très fort puisque le salarié est extrait du collectif pendant un temps donné. Il est toutefois nécessaire de prévoir un cadre pour son exercice. En effet, le télétravail peut entraîner un risque de fatigue importante et de perte de socialisation. Il faut que le cadre collectif reste le cadre principal. Le télétravail doit être un moyen de réaliser une mission, mais ne pas être une mission en soi. Il est nécessaire de mettre en place et de rythmer des temps collectifs afin de maintenir le sentiment d'appartenance à une équipe.

**Comment sensibiliser et impliquer les salariés dans la démarche de prévention santé ?**

Dans l'entreprise, il ne faut pas réserver la prévention exclusivement à des questions d'experts. On a certes besoin de l'expertise des services de santé au travail (ex : médecin ou autre professionnel de santé), mais il est nécessaire d'impliquer les salariés et les dirigeants dans cette démarche de prévention. Il faut créer des lieux d'échanges sur les problématiques rencontrées pour trouver ensemble les solutions les plus adaptées. C'est ce partage et l'implication de chacun qui permet de modifier les comportements.

**« Dans l'entreprise, la prévention est une démarche du quotidien avec des petits gestes et parfois des grands pas. Chacun est acteur de sa prévention »**

**Un mot de conclusion ?**

Pour moi, c'est la modification des comportements, de l'infrastructure, du cadre, qui fait bouger les lignes...

**« La prévention, j'y crois! »**





En mai, Nathalie Rial a rejoint l'équipe du Réseau des CGS pour co-piloter le Centre Drôme-Ardèche avec Patricia Guitton.

## Le CGS Drôme-Ardèche se renforce

Issue du monde de l'entreprise, scientifique de formation, Nathalie s'appuie sur une expérience de plus de 20 ans dans des multinationales du domaine de la santé. Ses missions l'ont amenée à développer une connaissance globale de l'entreprise par ses différentes fonctions en laboratoires, en R&D, dans les services ventes et marketing, comme responsable de projet en métropole et dans les DOM. Elle s'est orientée vers la méditation de pleine conscience en participant à un cycle MBSR (Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience). Trans-

formée par cette pratique elle a choisi de se former afin de la proposer à son tour. Nathalie est actrice de la prévention santé des étudiants et des personnels de l'université de Nîmes avec la méditation de pleine conscience et participe également à la réinsertion professionnelle pour des groupes de seniors dans le cadre de pôle Emploi.

Retrouvez le profil détaillé — riche et varié — de Nathalie sur notre site.

<https://www.centres-gestion-stress.com/drome-montelimar>

Une Alliance stratégique pour les Centres de Gestion du Stress

## Thierry Thomas rejoint l'équipe en tant que dirigeant associé

Après cinq ans d'une aventure entrepreneuriale impressionnante, la marque emblématique Centres de Gestion du Stress est sur le point de transformer son parcours. Le réseau est fier d'annoncer une collaboration significative et porteuse de promesses : l'union des forces entre **Thierry Thomas** et la présidente **Laurence Mialaret**, qui seront désormais «Dirigeants Associés». Cette



raison unique d'expériences et de compétences pour stimuler le développement de l'entreprise. **Thierry Thomas**, avec son parcours distingué dans le journalisme, la communication et sa précieuse expertise en Prévention Santé, se joint à **Laurence**, reconnue pour son engagement envers l'innovation, l'orientation client et la santé. Ils forment ainsi une alliance en parfaite résonance.

décision stratégique, marquée par l'optimisme, a été motivée par la volonté d'accélérer le développement de la marque, de renforcer sa présence et d'élargir sa clientèle, tout en préservant ce qui fait la force de cette entreprise : l'enthousiasme inégalé de leur équipe et la satisfaction sans faille de leurs clients. Ce duo dirigeant apporte une combi-

Le travail a déjà commencé et les nouveaux projets sont d'ores et déjà sur les rails.

Malgré ce développement rapide, le duo assure qu'ils resteront fidèles à leur mission principale : prendre soin de leur équipe et offrir à leurs clients une expérience exceptionnelle.



## Le président de l'Agglomération de Montélimar rencontre ses partenaires économiques !

De gauche à droite : **Céline Dalbéra** - CGS Côte d'Azur ; **Thierry Thomas** et **Laurence Mialaret** - dirigeants associés du réseau des Centres de Gestion du Stress ; **Julien Cornillet** - Maire de Montélimar ; **Bruno Almorice** maire de Montboucher-sur-Jabron ; **Patricia Guitton** et **Nathalie Rial** - co-directrices du CGS Drôme-Ardèche ; **Isabelle Devésa** - CGS Aix-en-Provence.

nous constatons l'intérêt porté sur ces sujets par M. Cornillet, en tant que Président de l'agglomération, mais également en tant que chef d'entreprise.

Le 30 mars, un peu plus d'une heure durant, nous avons pu évoquer, avec une grande simplicité, des sujets comme les conséquences des périodes de confinement sur les organisations, la mise en place de systèmes organisés pour le télétravail, le sens donné au travail, l'impact du stress sur l'efficacité des dirigeants et des collaborateurs, prévention Santé et absentéisme...

Le 30 mars 2023, Laurence Mialaret — Dirigeante associée du Réseau des Centres de Gestion du Stress et Patricia Guitton — co-directrice du CGS Drôme-Ardèche ont reçu Julien Cornillet — Prés. de l'Agglomération de Montélimar et Bruno Almorice — maire de Montboucher-sur-Jabron, commune sur laquelle est basée notre siège. Le livre de la prévention Santé en Entreprise fait son œuvre ! Au début de l'année 2023, il nous semble normal et important d'adresser notre livre blanc à Monsieur Cornillet. C'est pour nous un partenaire incontournable, non seulement parce que le Centre de Gestion du Stress Drôme-Ardèche est basé sur le territoire de l'agglomération, mais également parce que nous considérons que l'agglomération de Montélimar peut, comme toute organisation, avoir des demandes en matière de prévention Santé en Entreprise.

Et oui ! Nous partageons du sens commun et

Enfin, ce fut l'occasion pour nous, d'accueillir et de présenter **Nathalie Rial** — nouvelle co-directrice du Centre de Gestion du Stress Drôme-Ardèche.





## Prévenir et réguler le stress à la Caisse d'Épargne des Hauts de France

L'accompagnement du CGS de Lille-Dunkerque auprès des collaborateurs de la Caisse d'Épargne des Hauts de France (CE HDF) est un véritable exemple de prévention santé en entreprise. **En proposant des techniques pour prévenir et réguler le stress, en offrant un accompagnement personnalisé et bienveillant, et en favorisant le partage d'expériences et d'astuces. Nous avons permis aux collaborateurs de développer leurs soft skills et d'aborder les défis professionnels et personnels sereinement.**

La prévention santé en entreprise est devenue une priorité pour de nombreuses organisations, la CE HDF a choisi de faire partie de ces entreprises qui investissent dans le bien-être de leurs collaborateurs. **Avec l'aide de l'équipe des CGS de Lille – Dunkerque, près de 10 % des collaborateurs ont bénéficié d'un accompagnement depuis la sortie du premier confinement en 2020.**

L'un des mottos de la CE HDF est « Plus qu'une banque ». Cet état d'esprit se reflète dans leur approche de la gestion du stress en entreprise. Plutôt que de réagir aux situations stressantes, **ils ont choisi d'offrir à leurs collaborateurs la possibilité d'expérimenter des techniques pour prévenir et gérer le stress de manière proactive.**

Comme dans toute entreprise, la vie profession-

nelle à la CE HDF connaît de nombreux changements : changements de postes, de missions, d'agences, de managers pour certains et récemment le déménagement du siège de Lille pour d'autres. **Face à ces défis, il est essentiel de trouver des ressources et des capacités d'adaptation pour rester performant et épanoui au travail.** C'est là que les soft skills, ou compétences comportementales entrent en jeu, mais comment les trouver et les mettre en œuvre ?

**La CE HDF a choisi de s'inspirer de la sagesse chinoise qui représente le mot « crise » à l'aide de deux caractères, l'un représentant le danger et l'autre l'opportunité.** Plutôt que de voir les situations stressantes comme des obstacles à surmonter, ils ont choisi d'y voir des opportunités d'apprentissage et de croissance. Comme l'a si bien dit Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine et inventeur d'une méthode laïque inspirée du bouddhisme pour réduire le stress :

**« Puisqu'on ne peut arrêter la vague, apprenons à surfer ».**

L'accompagnement proposé par l'équipe des CGS de Lille – Dunkerque va bien au-delà de simples séances en visio. Il s'agit d'un véritable temps de pause, de partage, d'écoute et d'expérimentation. **Certains collaborateurs ont expérimenté une séance et ont pu mettre en pratique les**

**techniques apprises de manière autonome, tandis que d'autres ont choisi de revenir régulièrement à chaque nouvelle initiative de l'entreprise.** Des liens se sont tissés entre les collaborateurs et l'équipe des CGS, renforçant la confiance et l'envie d'aller encore plus loin.

**L'équipe des CGS propose une variété de formats pour répondre aux besoins des collaborateurs.** Les séances individuelles et personnalisées sont une constante depuis le début. Des séances de groupe ont également été ajoutées ponctuellement. Ces ateliers collectifs permettent à chaque participant de pratiquer la relaxation dynamique, la sieste flash ou le Do-In — technique d'auto-massages pour remobiliser son énergie et évacuer les tensions — **faire un sas de décompression entre deux rendez-vous ou encore se recentrer sur l'instant présent à l'aide des sensations et de la respiration sont autant de techniques que chaque participant a pu expérimenter.**

En plus des séances individuelles et collectives, **l'équipe des CGS a mis en place des outils et des ressources en ligne pour permettre aux collaborateurs d'accéder facilement à des exercices et ainsi intégrer ces techniques dans leur vie professionnelle et personnelle,** en les adaptant à leur rythme et à leurs besoins. Conférences en ligne sur leur intranet, exercices de relaxations dynamiques

ou encore Do-In sont présents sur notre chaîne YouTube des Centres de Gestion du Stress. Les retours sont très positifs, avec des témoignages élogieux sur l'impact positif de ces séances sur leur bien-être, leur motivation et leur performance au travail.

Les résultats sont visibles, **les collaborateurs se sentent reconnus et rassurés,** ils peuvent alors mobiliser leurs propres ressources. Ressources qui s'enracinent dans leurs valeurs intrinsèques. Les graines de la prévention santé en entreprise sont semées, elles ont germé et continuent leur croissance.



**Retrouvez le témoignage de l'action que le CGS Lille-Dunkerque mène avec la CE HDF dans notre Livre Blanc de la prévention santé en entreprise.**



Siège de la Caisse d'Épargne des Hauts de France





**Commandant Tony PIQUER**  
Fondateur de Fly Zen

**Quels sont les 3 conseils que vous pourriez donner à nos lecteurs s'ils s'appêtent à prendre l'avion dans quelques semaines ?**

- 1 - Ne regardez pas les petites vidéos sur internet qui parlent d'avions, de crash et autres aéroports les plus dangereux du monde : les auteurs n'y connaissent rien, et ce sont souvent des images truquées !
- 2 - Entraînez-vous à respirer en Cohérence Cardiaque 3 fois par jour durant tout le mois qui précède votre voyage.
- 3 - Et enfin, pensez à votre destination au lieu de penser au voyage ; c'est beaucoup plus constructif !

**Vous formez régulièrement des stagiaires à apprivoiser leur peur de l'avion : vous souvenez-vous d'un stagiaire qui vous aurait particulièrement marqué ?**

Je me souviens de ce couple : Marie-Hélène et Patrick, qui sont venus faire un stage Fly Zen en 2011, il y a maintenant 12 ans. Ils étaient en procédure d'adoption d'une petite fille russe. Ayant peur de l'avion, ils avaient commencé la procédure d'adoption en allant à Moscou en voiture ! Cela fait plus de 37 heures de route. Après deux allers-retours par la route, ils ont participé à notre stage et ont pu aller finaliser leur procédure d'adoption en allant chercher leur petite fille, mais cette fois-ci, en avion. Et en moins de quatre heures, ils sont devenus parents !

Je termine par une citation d'Oscar WILDE : « *Le bonheur, ce n'est pas une gare ou une destination à laquelle on arrive, mais c'est surtout et avant tout une certaine façon de voyager* ».

Je vous souhaite un excellent voyage !



# Comment apprivoiser son stress en avion ?

**Près de 20 % des adultes qui optent pour ce moyen de transport ont peur en prenant l'avion. J'ai moi-même longtemps souffert de crises de panique en avion. Pour apprivoiser mon stress, je suis allée en 2014 faire un stage anti-stress pendant 2 jours à Paris — Aéroport du Bourget, chez Fly Zen, dont le président-fondateur, Tony PIQUER, a accepté de répondre à mes questions. Embarquement immédiat !**

**Tony PIQUER, bonjour, pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?**

Après 25 années dans l'Armée de l'air où j'ai commencé tout d'abord en tant que pilote sur Mirage, et ensuite pilote sur Boeing 707, je suis maintenant civil et j'arrive dans ma 15e année en tant que pilote commandant de bord dans l'aviation d'affaires et également dans l'aviation commerciale.

**Comment vous est venue l'idée de créer Fly Zen ?**

Cela m'est venu très tôt, dès que je suis arrivé dans l'aviation de transport, sur Boeing, dans l'Armée de l'air. Je me suis vite rendu compte qu'en parlant, qu'en communiquant avec mes passagers, ceux-ci se sentaient bien plus à l'aise. C'est

en 2012 que j'ai créé « Fly Zen » qui est en quelque sorte une « École de Passagers ». Tout le monde sait ce qu'est une École de Pilotage : c'est une école qui forme des pilotes ; et bien nous, c'est pareil, nous formons des passagers !

**Quels sont les principaux facteurs de stress en avion ?**

Il y en a énormément ; mais la principale appréhension est celle des turbulences. Et je vous rassure, la solution à cette peur des turbulences existe ! Dans la formation « Fly Zen », il y a un gros chapitre sur les turbulences. Nous y présentons les 5 catégories de turbulences, ainsi que les moyens de les connaître à l'avance, d'en connaître l'intensité et surtout la durée et ainsi amoindrir les anxiétés ressenties. La peur ne vous envahit plus, car vous savez ce qui va se passer.

**Au cours de votre stage, vous dites qu'un avion est dans un « cocon de sécurité » : pouvez-vous nous expliquer ?**

Avant de décoller avec son équipage à bord et ses passagers, tout avion de transport public de passagers devra subir une visite technique par l'équipe de techniciens responsables de la maintenance de l'avion ; une sorte de « contrôle technique » quotidien ; puis l'équipage à son tour testera tous les systèmes intérieurs et extérieurs de l'avion. De leur côté, les contrôleurs aériens élaborent une route et une altitude de croisière optimisées par rapport à tout le trafic aérien européen ou mondial. Bref : rien n'est laissé au hasard ou à la dernière minute.

Enfin, sachez qu'il y a toujours une redondance des systèmes : quand un système tombe en panne, il y a toujours un autre système équivalent en secours. Exemple : on a au moins 4 moyens différents de pouvoir sortir le train d'atterrissage !

**À titre personnel, je suis aujourd'hui convaincue que l'avion est le moyen de transport le plus sûr, néanmoins je reste sujette au stress, qui peut surgir à tout moment. Comment préparer au mieux mon voyage pour m'en prémunir ?**

Vous avez tout à fait raison Céline, il faut anticiper et préparer son voyage. Toujours !

Tout d'abord, ne jamais cesser de faire ses 3 séances de respiration en Cohérence Cardiaque, espacées de 4 heures chacune. C'est comme une posologie de médicaments : 1re séance vers 7 h du matin, puis à 11 h, puis vers 15 h. Cela aidera votre organisme à entrer en neutralité émotionnelle, et plus vous vous entraînerez avec sérieux, plus efficace sera l'effet de calme et de relaxation grâce à ces petites séances de 5 minutes chacune. Ensuite, il faut vérifier sa check-list (comme les pilotes dans le cockpit !) : préparer ses bagages à l'avance, bien dormir la veille du voyage. Connaître par cœur son numéro de vol, son numéro de siège, arriver au moins 3 heures en avance à l'aéroport... tout cela pour éviter le stress. Et puis visualiser : le pays magnifique que l'on va découvrir, les membres de sa famille ou ses amis que l'on va retrouver ; pour ne pas bloquer son esprit sur le vol en lui-même. Il faut plutôt penser à tout le bonheur qui vous attend à destination et sur les émotions positives que cela vous apportera !

**Et le jour J ?**

Le jour J, il sera trop tard pour penser à tout. Alors, allons à l'essentiel ; et c'est très simple : anticiper tous les horaires, connaître son numéro de vol par cœur, son numéro de siège, sa porte d'embarquement. Si vous voulez maîtriser l'ensemble de votre voyage, il faut le connaître. Et vous verrez que votre cerveau se posera beaucoup moins de questions sans réponses.



DE MONTRÉAL À CHAMBÉRY – ITINÉRAIRE D'UNE DOCTEURE EN NEUROSCIENCES

## Marie Prévost, Présidente et fondatrice de La Fabrique à Neurones

**Le Réseau des Centres de Gestion du stress connaît bien Marie Prévost, et depuis longtemps. Nous voulons vous présenter Marie et son parcours de femme. Tout d'abord, réaliser une interview avec Marie Prévost c'est un moment de plaisir, un moment que l'on pourrait qualifier d'intime, où se mélangent spontanément, authenticité, enthousiasme et générosité.**

### Partir loin pour se bousculer

Issue d'une famille nombreuse avec beaucoup de cousins et cousines, et un entourage amical riche, Marie, adolescente puis étudiante, vivait dans ce qu'elle a qualifié de « une zone de confort », elle se challengeait peu... l'idée de partir loin faire sa thèse en neurosciences a commencé à germer, une manière de se bousculer pour elle !

Était-ce judicieux de partir pendant sa thèse ? On lui disait que ce n'était pas le moment... Qu'à cela ne tienne : « *Mais moi je voulais partir, donc je suis partie* » nous dit-elle.

Elle a postulé en candidature ouverte dans 3 laboratoires de recherche au Québec, une réponse favorable et l'aventure commence le 3 janvier 2006 à Montréal « *Je suis arrivée le 3 janvier 2006, je m'en souviendrai toute ma vie — La vie au Québec va être très compliquée* », c'est ce que s'est dit Marie

à la fin de sa première journée de travail ! Changement important avec la France concernant les distances, des kilomètres de marche à la sortie du Métro, de la neige, du vent, un froid de janvier.

C'est comme cela, dans le froid qu'ont commencé ces 4 années de formation en thèse « extra » d'après Marie.

Le quotidien est simple au Québec, Marie s'y plait, elle construit sa vie.

Lorsqu'arrive la fin de la thèse, Marie s'interroge : « *qu'est-ce que je fais, est ce que je rentre en France ?* » c'est la fin d'une période, mais c'est aussi une vie qui s'est installée, avec un entourage amical riche, des activités.

Le choix n'est pas simple, et malgré quelques larmes, elle décide de rester. On lui propose un post doctorat intéressant. Elle va rester trois années de plus, trois années de vie professionnelle parfaite, trois années de complicité et de confiance avec son superviseur, des échanges riches, une autonomie et une liberté dans ses recherches. Marie mène une vie équilibrée entre le professionnel dans des conditions idéales et une vie personnelle remplie de sport, de voyages, une vie sociale riche, un rythme de vie épanouissant.

### Il est des choix difficiles...

Ainsi s'écoulent trois années, et la question du retour en France se pose à nouveau...

La famille est loin, cette vie familiale lui tient à cœur, certains moments lui échappent, les allers-retours sont décidément trop longs. Elle fait le choix de rentrer, après 7 années passées à Montréal, 7 années

professionnelles riches, fructueuses et épanouissantes. Elle ne veut pas passer à côté de ce qui est essentiel nous dit-elle « être à côté de sa famille et en profiter »

### Mais au fait Marie, pourquoi les neurosciences ?

A l'origine, Marie nous dit « *je voulais faire des Maths !* ». Son niveau n'était pas suffisant et même si ses professeurs l'en ont dissuadé, Marie persiste et après le BAC elle s'inscrit en Fac de Maths... Mais il lui a fallu se rendre à l'évidence nous dit-elle, elle n'était pas faite pour les Maths ! ...

Elle aurait pu faire psychologie, mais pas assez concret pour elle. Elle est donc allée en biologie. Marie nous dit qu'elle a toujours aimé la biologie, elle aime ce côté mécanique, logique sur lequel on peut mettre des mots, des schémas et expliquer des phénomènes. En maîtrise, elle s'inscrit à un cours sur le cerveau dispensé par le professeur Philippe ASCHER, neuroscientifique français, il lui transmet sa passion et elle se dit « *Bien sûr, c'est ça c'est le cerveau, voilà ce que je cherche* ». Marie a trouvé du sens dans cette compréhension du comportement humain et des grandes questions de la vie.

### Grenoble, retour en terre connue

Après 7 ans au Québec, une thèse, un post doctorat Marie est donc rentrée pour travailler dans un laboratoire d'Economie Appliquée.

Marie nous dit avoir imaginé qu'elle pouvait s'installer à quelques heures de vol seulement de la France, pour être plus près et rentrer plus facilement si besoin. C'est en fait près de sa mère et dans la rue de son ancien lycée qu'elle s'installe ! Elle nous partage avec humour sa réflexion face à ce constat : « *c'est bien Marie tu pars très très loin pour te réaliser, t'accomplir, te découvrir et tu reviens chez ta mère dans la rue de ton lycée* ».

Alors qu'elle a passé deux années intéressantes à Grenoble en post Doctorat à Grenoble, Marie prend la mesure du décalage entre les cultures canadienne et française, du niveau de la confiance accordée par ses superviseurs, aussi du niveau d'autonomie

qu'elle avait dans ses recherches, sur les demandes de financement qu'elle a pu obtenir. La confiance accordée au Canada, l'autonomie dans ses recherches l'avaient tiré vers le haut...

Au bout de deux années, elle nous dit s'être sentie tirée vers le bas, dans un monde académique très étroit. Elle a dû terminer cette période de chez elle. « *J'ai compris que je n'avais pas l'impression d'être stressée, mais que j'étais fortement stressée sans en avoir l'air* » nous dit Marie.

Sa projection de devenir chercheuse depuis sa thèse a été ébranlée avec son retour en France. Il lui a fallu du temps pour comprendre que ce n'était plus cette direction qu'elle allait prendre, qu'elle ne courait plus après ce métier de chercheur. Mais pour autant elle ne savait pas quoi faire. Elle a pris du temps pour elle, pour réfléchir et au bout de 3 mois, d'autres chemins ont émergé...







### Œuvrer pour la prévention du vieillissement

Marie nous raconte qu'elle a accompagné sa grand-mère lorsqu'elle était adolescente, un rôle d'aidante qu'elle a pris très au sérieux et qui l'a passionné... même si — dit-elle, ses parents lui ont quelque peu imposé ce rôle...

« **Je savais être utile sur ce**

**sujet** », nous dit-elle; il fallait créer des ateliers mémoire, bien sûr !! Mais elle découvre très vite qu'en France, les ateliers mémoire ça existe déjà ! et depuis longtemps !!

Elle a donc laissé tomber ? Mais non, ce serait mal la connaître ! Elle réfléchit et se dit que sa rigueur scientifique lui donne toute légitimité pour réinventer le principe des ateliers, ravie de trouver du sens et une orientation à sa nouvelle vie.

**Marie crée donc la Fabrique à Neurones et des ateliers mémoire avec un étalon d'efficacité quasi certaine, un vrai plus pour ses futurs clients !**

### Étudiante entrepreneure

De retour en France depuis 2 années, Marie apprend donc un nouveau métier : Cheffe d'entreprise. Bonne élève, comme toujours, elle se forme et prend des cours de comptabilité — une purge dit-elle ! — de finance, statuts, marketing... elle est coachée au même titre que « les petits jeunes qui se forment en même temps qu'elle » dit-elle avec humour !

Elle poursuit en parallèle un poste à l'université à Grenoble... lorsque naît « La fabrique à neurones » à Chambéry.

Pourquoi Chambéry ? Parce qu'entre temps, elle a rencontré son compagnon, enseignant-chercheur à l'Université... ils s'installent donc en Savoie en 2020. Très vite, il est question de développer l'entreprise, le costume est un peu juste pour Marie, elle recrute des collaborateurs pour à leur tour animer les

ateliers mémoire... Et lui permettre de former des relais, animant un réseau d'animateurs dans toute la France.

### Aujourd'hui, c'est quoi la Fabrique à neurones ?

La Fabrique c'est aujourd'hui 5 personnes, la progression est enthousiasmante, satisfaisante,

gratifiante nous dit Marie avec une joie perceptible dans la voix.

Ses qualificatifs : le sens, le sérieux, la fierté, la stabilité, bref : faire ce que j'aime !

Comme tout chef d'entreprise, Marie se questionne sur la suite... pour elle gérer une entreprise n'est pas une fin en soi... elle aspire à passer plus de temps sur les sujets qui sont les siens et moins dans la gestion. Elle amorce une transition, sans doute en lien avec cette nouvelle expérience de décembre 2021...

### Un nouveau parcours... la maternité

Un nouveau parcours s'amorce... la PMA prend sa place dans le quotidien et — après un parcours quelques fois digne d'un film de sciences fictions — une petite fille fait son arrivée dans le ciel d'hiver de Savoie ! De quoi faire vibrer notre maman/docteur/cheffe d'entreprise... mais aussi de tendre l'agenda et peut-être d'ouvrir des réflexions nouvelles...

### Docteur en neurosciences, cheffe d'entreprise, maman... Marie comment tu fais ?

Eh bien l'important c'est d'avoir un objectif, une vision, de la motivation. Comme lorsque je préparais ma thèse, je fonce... Chaque matin je recommence, même les jours sans, lorsque je ne comprends rien, lorsque c'est compliqué... j'ai besoin que quelque chose me tire !

« **Au moment de la création de mon entreprise, je me suis sentie déconnectée du réel** »... j'ai dû, par exemple, faire un business plan ! J'ai mis du temps à

comprendre — moi la scientifique pétrie de rigueur et de pragmatisme — que cet exercice est une vue de l'esprit !

Mais c'est quoi ça ? Personne ne t'explique qu'il faut faire semblant, que c'est tout à fait théorique !

### Trouver du temps...

« Je veux faire les choses différemment, en laissant du temps pour chaque chose, mon entreprise, ma famille, ma fille... »

Marie travaille 4 jours par semaine, l'organisation n'est pas totalement calée, mais elle sait que ce rythme restera le sien même lorsque sa fille ira à l'école. Avoir besoin d'un jour pour soi, un jour où il ne se passe rien... C'est ça la vraie vie ! Donc un jour pour elle, 4 jours au travail et le week-end en famille : l'équilibre !

**Gentillesse, bienveillance, rigueur, diversité : mes valeurs**

Elle n'aime pas le conflit Marie... elle pense qu'être gentille et bienveillante permet de trouver l'équilibre pour dire les choses « **ça fluidifie tout, c'est plus sympa !** »

La rigueur toujours... en filigrane de sa vie, tant professionnelle que personnelle.

La diversité enfin : venant d'une famille cosmopolite, richesse et inclusion sont essentielles... « sans ça on tourne en rond ! »

**Savoir réguler, collaborer, écouter... être manager ça s'apprend !**

Pour développer les compétences essentielles du manager, il faut se former ! En effet, dans le monde « académique », chacun règle ses propres problèmes... Piloter une entreprise, c'est découvrir qu'il faut résoudre les problèmes des collaborateurs, des clients... Comprendre ce nouveau système n'est pas simple lorsque l'on a une culture différente.

C'est comme le rapport à l'argent : « **j'ai compris que je ne vends pas des choses, mais que je parle**

**de ce que je sais, et que si cela intéresse, les gens l'achètent...** » là encore, le modèle de l'université est bien différent... Il faut apprendre à faire le grand écart !

### Et demain ?

Marie est une féministe dans l'âme... à la fois femme issue d'une famille dans laquelle les femmes ont un fort tempérament, mais font tout à la maison... Et maman d'une fille pour elle le sujet est désormais d'œuvrer pour qu'elle puisse se réaliser là où elle en aura envie !

« **M'impliquer plus dans le rôle des femmes, concrètement, m'anime vraiment ! Je n'ai pas encore trouvé où et comment, mais je cherche !** »

Notre interview arrive à sa fin. Nous demandons à Marie, une image qui lui reste de ses années au Canada. Ce n'est pas une image qui lui vient, c'est une journée type, une journée de vie parfaite.

« **Je sors de chez moi, je vais au travail à pieds, il faut beau je passe devant les grands immeubles de ces grandes avenues, je vais travailler dans mon vieil immeuble, un bâtiment qui ressemble au monde d'Harry Potter... Je travaille la journée. Comme c'est une journée très détendue, je pars à 15 h — c'était un luxe — je vais chez moi, je fais une sieste d'une heure. Ensuite je vais à mon cours d'art martiaux qui commence à 18 h. Je fais 3 h d'art martiaux, 2 h d'entraînement et 1 h de combat, tranquille sans se faire mal... Je sors de ma douche je pars avec mon petit sac et je retrouve une amie, qui, elle fait de la salsa tard le soir... On dine ensemble dans le petit restaurant cambodgien, qui est hyper bon, la cuisine faite par des Cambodgiens de 3 générations... Je rentre chez moi tranquillement, je me sens en sécurité, je suis au top de mon pouvoir — je fais des arts martiaux - je me couche... et ma journée repart** » Marie conclut en nous disant : « **c'était une autre vie, une qualité de vie extraordinaire** ». C'est depuis cette époque qu'elle s'accorde du temps pour elle. Joyeuse, enthousiaste, sérieuse et ouverte aux autres...



## Un salarié reconnu en vaudrait-il deux ?!! ...

**À l'heure où les entreprises cherchent à fidéliser leurs salariés, notamment depuis la période Covid qui a accentué la volatilité des collaborateurs, il se pourrait que la reconnaissance au travail puisse faire la différence, ou au moins représenter un réel levier!**

Chacun de nous, quel que soit notre âge, notre fonction, notre statut, **est habité par un besoin fondamental de reconnaissance; c'est elle qui nous donne en effet le sentiment d'exister, d'être appréciés, d'avoir de la valeur aux yeux des autres.**

Au travail, **elle est une forme de rétribution**, de retour (matériel ou immatériel) qui serait en lien avec nos savoir-être, nos savoirs, nos savoir-faire, et viendrait ainsi souligner nos comportements, nos compétences, nos efforts, nos résultats.

**Des études montrent que le manque de reconnaissance au travail, cité par les employés comme une cause essentielle de démotivation dans leur engagement professionnel**, représente la 1<sup>ère</sup> cause de souffrance psychologique dans la sphère professionnelle.

Inversement, on sait qu'un **salarié qui se sent reconnu, apprécié par sa hiérarchie, ressent 25 %**

**de satisfaction au travail en plus, et peut intensifier son engagement jusqu'à 80 % de plus.**

La reconnaissance apparaît comme un facteur de protection pour la santé mentale des travailleurs; **ceux qui connaissent un niveau élevé de reconnaissance vivent moins de détresse psychologique (33 %), que ceux qui en reçoivent peu (77 %).**

Physiologiquement, on observerait **un effet de la reconnaissance sur la production accrue d'ocytocine** (hormone liée à la confiance, l'empathie, le lien social entre autres), et sur une baisse du taux de cortisol (hormone sécrétée en cas de stress).

Lorsqu'un collaborateur reçoit un signe de reconnaissance, il va d'abord **être renforcé dans son auto-estime, être rassuré sur sa valeur, et sera enclin à aller plus loin, à développer davantage ses compétences; sa motivation en sera boostée (pour 41 % des salariés).**

Cela pourra amorcer une spirale positive, car ces éléments viendront alimenter les prochaines manifestations de reconnaissance que l'entreprise lui témoignera, via sa hiérarchie.

À l'inverse celui qui n'a pas de retour, qui ne reçoit aucun feed-back de la part de son entourage (indépendamment qu'il soit positif ou négatif) va difficilement supporter cette indifférence («à croire que je suis transparent!») qui percute le besoin vital d'être individuellement reconnu, pris en compte, considéré.

**Une telle situation génère fréquemment un désintéret, une démotivation, un désengagement qui se traduiront par des comportements passifs, rebelles, voire agressifs.** Une absence de signe peut être encore plus néfaste qu'un signe de reconnaissance négatif!

Le paradoxe de la reconnaissance est que tout le monde s'accorde à en souligner l'importance, à en déplorer l'absence régulièrement, et pour autant **dans les rapports entre collègues, des salariés interrogés répondent à 75 % ne jamais exprimer de remerciements sur leur lieu de travail...** Il faut dire que nous sommes sans doute nombreux, depuis notre enfance, à avoir évolué dans une ambiance où le négatif (progrès restant à faire) était davantage mis en avant que le positif (efforts et progrès réalisés)... Cette tendance se poursuivrait-elle en entreprise?...

Quoi qu'il en soit, plusieurs acteurs sont susceptibles de témoigner de la reconnaissance en milieu professionnel: des collègues, des clients, des partenaires, et bien sûr, au sein de l'organisation: la direction (par le biais d'événements collectifs: soirées, cadeaux...) et le manager, qui est en lien plus régulier avec le collaborateur.





Si je suis manager, j'occupe ainsi une place de choix pour initier ce processus motivationnel, que peut initier la reconnaissance, et qui peut rapidement devenir une spirale vertueuse, vers plus d'engagements, plus d'efficacité... la performance... le succès!

**La reconnaissance exprimée aux membres de mon équipe peut s'appuyer sur les faits** (savoirs, savoir-faire) ou **valoriser directement la personne** (savoir-être).

Pour autant, toutes les marques de reconnaissance n'ont pas le même poids, le même impact, selon les personnes; et si certains apprécient d'être valorisés en public, d'autres préféreront des signes plus discrets, quelques-uns seront sensibles à des manifestations formelles de reconnaissance, alors que d'autres s'attacheront à des formes plus indirectes.

**Dans tous les cas, venir souligner ce qui a été bien fait (compliment, félicitation, encouragement...) requiert avant tout sincérité et authenticité, à exprimer si possible rapidement après l'élément valorisé.**

En dehors des marques de reconnaissance quantifiables (primes, augmentations...), la formulation d'un compliment approprié, fondé sur du factuel (plutôt précis que générique), dosé en fonction de la personne (ses préférences, sa sensibilité) et de sa réussite, le rendra d'autant plus percutant.

Enfin, quand cette reconnaissance est manifestée par un manager de proximité, d'une manière juste et adaptée à la situation, la légitimité de cette marque s'en trouve renforcée.

**Même si on peut se sentir un peu gauche, maladroit, au moment d'oser formuler sa reconnaissance, l'intention est centrale, et le non verbal contribuera à porter le message!**

Et en tant que manager, les conséquences positives seront sans doute rapidement perceptibles, comme une rétroaction positive!!

Ces signes de reconnaissance positifs peuvent être directs, sous forme de compliments, même pour des



résultats partiels, et même pour des actes ordinaires (nul besoin d'attendre LA réalisation extraordinaire!), ou plus indirects sous la forme d'une écoute active, d'une demande d'avis, d'un encouragement à la prise d'initiative, d'une délégation, d'une nouvelle responsabilité confiée, une promotion... tout ce qui contribue à reconnaître la compétence, le professionnalisme, l'expertise du collaborateur.

**Un collaborateur reconnu aura davantage tendance à se montrer à son tour reconnaissant, positif, créatif, investi.**

Au-delà du bénéfice individuel d'une telle pratique: **le lien avec l'acceptation et la confiance en soi, le sentiment de satisfaction, la fierté, la joie, la résilience en cas de coup dur, trouver du sens à son travail, qui contribue très largement à notre bien-être physique, mental, affectif, c'est aussi le climat global de l'organisation et la confiance mutuelle qui en seront nourris, fluidifiés, fortifiés.**

On observe que **ce cercle vertueux va pouvoir se déployer sur le plan vertical**: descendant et ascendant (de manager à salarié et inversement), et aussi en horizontal entre collègues.

**Alors, face à ce puissant levier qui impacte le moral, la motivation, l'engagement des salariés, à un moment où de nombreux travailleurs sont en quête de sens, et d'authenticité dans leur travail, leur témoigner de la reconnaissance ne semble plus être une option, cela pourrait devenir réellement une priorité!**

[ LE CAS PRATIQUE ] – Krystell VANDABLE - CGS Loire Atlantique

## Comment **gérer son stress** avant et pendant **une réunion** professionnelle ?

**Vous devez prochainement intervenir lors d'une réunion professionnelle importante, prendre la parole en public. Plus vous y pensez et plus votre cœur s'accélère, vous perdez l'appétit, vous vous réveillez la nuit en ressassant mentalement la liste des choses à préparer, vous craignez de perdre vos moyens pendant votre intervention... Bref, vous stressiez... Que faire ?**

Nous vous proposons deux techniques de sophrologie qui vous permettront de gérer votre stress et de restaurer votre confiance en vous pour que votre réunion soit une réussite !

**Exercice pratique #1 « Je me visualise en situation de réussite » : à réaliser plusieurs fois dans les jours qui précèdent la réunion.**

Installez-vous dans une position assise de confort, le dos relâché. Posez vos mains sur vos cuisses et fermez les yeux.

Prenez quelques instants pour respirer profondément, vous concentrer sur ce qui se passe à l'intérieur de vous (sensations corporelles, émotions, images intérieures...). Visualisez mentalement chaque partie de votre corps en commençant par la tête, jusqu'aux pieds. Au fur et à mesure et à chaque expiration, relâchez progressivement tout votre corps et libérez-vous de vos éventuelles tensions.

Dans cet état de détente, imaginez-vous quelques jours ou quelques semaines après cette réunion qui vous préoccupe et vous stresse. Imaginez que tout s'est bien passé et que vous êtes fier(e) de la façon dont cette réunion s'est déroulée. Imaginez que vous racontez en détails cette expérience positive à une personne de votre choix. Portez votre attention sur vos sensations physiques et vos émotions positives lorsque vous partagez ce succès avec cette personne.

Respirez profondément et à chaque expiration, soufflez avec l'intention de diffuser dans votre corps tout le positif de ce moment de réussite. Plusieurs fois.

Reprenez une respiration naturelle et prenez quelques instants pour observer et ancrer vos sensations physiques

et mentales positives. Bougez vos membres, redynamisez votre corps et revenez dans l'instant présent. Souriez ! Vous pouvez maintenant capitaliser sur ces sensations et cette projection positive pour vous inscrire dans une dynamique de réussite !

**Exercice pratique #2 « J'évacue les tensions et je m'ancre dans l'instant présent » : à réaliser pendant la réunion.**

Pendant votre réunion ou avant votre prise de parole, il est possible que vos émotions vous submergent et que le stress se manifeste, soit par des rougeurs, des hésitations dans la voix, des mains moites... Ces symptômes sont normaux en situation de stress intense. La solution : dire à votre cerveau que tout va bien pour que l'état d'alerte cesse !

Cet exercice peut évidemment se réaliser discrètement, sans que vous ayez à sortir de votre réunion.

En position assise ou debout en fonction de la situation, prenez conscience des appuis de votre corps sur le sol. Prenez une grande inspiration et contractez légèrement votre corps tout en retenant un instant votre respiration. Puis soufflez en relâchant votre corps et en renforçant un peu plus la sensation de vos appuis dans le sol. Sentez l'ancrage et la force que ces derniers vous apportent.

Prenez quelques instants pour ressentir ce qui se passe en vous. Identifiez les zones de stress dans votre corps. Prenez une grande inspiration et laissez venir à vous un mot ou une image qui vous inspire le calme et la détente. A chaque respiration suivante laissez ce mot ou cette image se préciser et s'ancrer à l'intérieur de vous.

Puis à l'expiration, diffusez ce mot ou cette image de calme dans votre corps et accueillez les sensations et les émotions de bien-être et de détente que cela provoque en vous.

Vous pouvez, tout en continuant votre respiration, diriger cette intention de calme vers la partie de votre corps par laquelle le stress se manifeste (vos mains, votre gorge, votre visage...).

Renouvelez cette opération plusieurs fois jusqu'à ce que la sérénité soit revenue en vous.









**Le pouvoir d'un merci authentique qui nous connecte à la personne et au lien de la relation.**

Cette pratique simple renforcera ainsi notre sentiment de gratitude qui est une force présente en chacun de nous et en lien avec la valeur de transcendance.

Le pouvoir d'un merci authentique nous connecte à la personne et au lien de la relation.

**Le « merci » doit être spécifique et en lien avec la personne.** Je vous donne un exemple: il est préférable de dire «merci d'avoir choisi de travailler avec moi sur ce dossier cet après-midi, cela m'a permis de le clôturer à temps» à «merci pour ton aide» l'important c'est la personne.

Le projecteur doit éclairer la relation et la personne autant que possible, révélant notre reconnaissance, réveillant la force de gratitude. Plus vous mettrez le focus sur l'autre, plus vous renforcerez la relation. Ne manquez pas une opportunité de créer du lien et d'exprimer vraiment votre gratitude, au risque d'empêcher l'échange émotionnel.

En entreprise, les signes de reconnaissance fonctionnent de la même manière: spécifiques, sincères, gratuits, bienveillants et toujours en lien avec la personne.

La gratitude a des bénéfices considérables sur le plan psychologique en ce qu'elle permet de vivre plus d'émotions positives, de se sentir plus vivant, de ressentir plus de joie et de plaisir, d'être plus relié-e aux autres. Sur le plan relationnel, elle réduit le sentiment de solitude et d'isolement, elle rend plus humble et plus altruiste.

**La gratitude est bonne pour notre santé, car elle réduit notre taux de cortisol, hormone du stress, augmente notre taux de sérotonine, hormone anti-dépresseur et libère de l'ocytocine, hormone du**

**jardiniers par qui nos âmes sont fleuries. Marcel Proust.**

### La gratitude, ça s'apprend!

Développer sa force de gratitude commence par porter un regard appréciatif sur les petits instants du quotidien qui nous offrent un sentiment de joie. Pour nous aider, nous pouvons nous poser ces questions :

«Aujourd'hui, dans cette situation, je suis content, e, car ?» et «j'ai envie de dire merci à?» la première partie vise à nous aider à repérer quelque chose que nous avons apprécié dans la journée. La seconde partie de la phrase a pour objectif d'apprendre à repérer grâce à qui cela s'est produit.

Ce sentiment de joie peut se nourrir de notre quotidien comme se réjouir d'une ballade dans la nature, l'odeur d'un bon café, un collègue qui me donne l'information qui me manquait, ce sourire inconditionnel de nos enfants, un repas partagé avec des ami-e-s, cette respiration de vie.

Vous l'avez compris pas de limites !

Si nous prenons le temps de répondre à ces deux questions quotidiennement et de nous connecter avec ces joies simples de la vie, nous développerons de la reconnaissance pour ces plaisirs si souvent réduits à leur plus simple expression, l'ignorance !



lien et de l'amour.

**En entreprise, la gratitude rend plus créatif, plus collaboratif et contributif, plus loyal envers son entreprise, et diminue le taux de turn-over.**

### Quelques idées pour développer votre force de gratitude

- Écrivez 3 choses positives pour lesquelles vous êtes reconnaissant. e chaque jour.
- Exprimez votre gratitude à quelqu'un à qui vous ne l'avez pas encore exprimée (plus efficace en face à face qu'au téléphone).
- Remerciez tous ceux qui ont participé à votre réussite dans un projet, peu importe l'importance de leur contribution.
- Mur de gratitude en entreprise: Affichez dans le couloir ou sur un mur de l'entrée un grand panneau «Mur de gratitude» pour que chacun puisse venir y accrocher un papier, un post-it dès qu'il souhaite exprimer sa gratitude. Ainsi vous aurez une belle fresque collective de gratitude.
- Chaque jour, sélectionnez une petite chose (qui a néanmoins de l'importance) que vous prenez pour acquise et tentez d'être plus conscient. e de cette chose à l'avenir.
- Consacrez au moins 10 minutes par jour pour savourer une expérience agréable de votre choix.
- Entraînez-vous à exprimer votre gratitude autrement qu'en disant simplement merci. Soyez plus spécifique.
- Lettre de gratitude:

Pensez à quelqu'un qui a fait quelque chose de gentil pour vous récemment. Écrivez-lui une lettre pour le ou la remercier en indiquant ce que vous avez ressenti à ce moment-là, en quoi cela vous a fait du bien et comment ça a renforcé votre relation.

### Pour aller plus loin

Pour ceux qui aiment les images : [https://www.youtube.com/watch?v=OtiAG\\_HeZTc](https://www.youtube.com/watch?v=OtiAG_HeZTc)

Vous avez eu des émotions en regardant cette vidéo ?

Par empathie et grâce à vos neurones miroirs, vous avez peut-être éprouvés de la gratitude.

### Article inspiré de





## Tenez-vous **droit...** Reprenez votre **place**

**Se tenir bien droit peut se révéler être une stratégie étonnamment efficace contre l'anxiété et en situation de stress. Pour quelles raisons? Parce que, lorsque nous sommes stressés, anxieux, nous avons tendance à nous tasser: comme si nous voulions nous rendre invisibles aux yeux du monde.**

**U**n excès de stress crée des tensions dans le corps; les réactions en cascade: sécrétions hormonales importantes (adrénaline, cortisol) imprègnent les tissus conjonctifs qui entourent les muscles et un surplus est amené dans les muscles, ce qui produit des tensions. Ainsi, nous pouvons ressentir en fin de journée des tensions dans les épaules, les bras, le dos, les jambes...

**La posture corporelle est celle que nous adoptons naturellement, sans y penser, selon les situations dans lesquelles nous sommes:** comme assis en voiture, à son lieu de travail, debout dans un couloir, en réunion, à la pause-café, en marchant et aussi chez soi.

**La posture peut aussi être plus «tactique» quand nous adoptons volontairement une attitude** afin de donner une certaine image de nous-même; par exemple une posture de rebelle.

Souvent, involontairement, nous pouvons avoir une posture complètement avachie ou abattue, provoquée par la peur par exemple.

**Nos sentiments, nos émotions se reflètent, d'une façon ou d'une autre, dans nos gestes et notre posture.** C'est le fameux «**langage corporel**»: cette communication à travers le corps qui alimente nos interactions avec les autres, au-delà des mots. Ainsi transparaissent nos états d'âme dans le langage corporel de l'anxiété, de la dépression, de la joie, de la peur, etc.

**Que nous parlions ou que nous nous taisions, et que nous le voulions ou non, tout comportement est une communication.**

«On ne peut pas ne pas communiquer!». **Les mots (le verbal) ne représenteraient que 7 % du message, la manière de dire (le para verbal) et le non verbal représenteraient les 93 % restants!**

Et nous avons une capacité à décoder le sens de ces langages, sans mettre en marche notre volonté.

Parmi les éléments les plus déterminants du langage du corps, nous trouvons: **le regard, la tête, l'expression du visage, les mimiques, les épaules, les gestes, les mains, la posture générale et la respiration.**

Ainsi, visage et corps plutôt rigides, regard fixe ou un manque de contact visuel, tête baissée avec une difficulté à soutenir le regard de l'interlocuteur, révèlent souvent un état de nervosité ou d'inquiétude. Une personne angoissée prend peu de place dans



l'espace: jambes serrées ou croisées, bras croisés, mains sous la table... **Une personne stressée, angoissée adoptera une posture de soumission,** contrairement à celle d'un leader confiant. Il est donc important d'être conscient de sa posture et d'en prendre soin.

Changer de posture corporelle nous permet de nous rappeler à soi, revenir dans l'instant présent, à la pleine conscience; nous sommes alors plus attentifs, nous perdons nos anciennes tensions liées aux précédentes attitudes, nous gagnons en mobilité tant physique que mentale.

Changer notre posture élargit notre champ de per-

ception et nous permet de porter un regard différent sur le monde tout autour de nous, de prendre du recul face aux situations vécues.

Prêtons attention à notre posture à divers moments de la journée. Comment est-elle? Si je suis penché vers l'avant, je me redresse, j'ouvre et je libère le thorax, je débloque les épaules, le torse, avec l'aide de la respiration; pouvoir respirer librement facilite l'expression de la parole, l'expression de soi.

**Envoyez un nouveau message à votre corps:** redressez-vous, prenez de la hauteur jusqu'à ressentir une pleine impression de contrôle!

**Reprenez votre place!**



## La proprioception ou l'intelligence du corps

**La proprioception ? Encore une nouveauté scientifique ? Oui et non !**

**Chez les êtres humains, la proprioception est connue depuis la fin du XIXe siècle. Depuis, elle a été observée aussi chez de nombreux animaux. Plus récemment, une proprioception a été découverte chez les végétaux.**

Le corps est animé d'un mouvement interne qui permet aux informations reçues par nos cinq sens extéroceptifs (la vue, l'audition, le toucher, le goût et l'odorat) de devenir intelligibles par le cerveau. Cette intelligence du corps s'appelle

**la proprioception. Elle se traduit par la conscience d'être, la conscience de notre présence, à la fois incarnée et spirituelle.**

L'organe support de ce sens intéroceptif est constitué par le **réseau des fascias, ces tissus conjonctifs qui enveloppent chacun de nos or-**

**ganes pour, justement, leur permettre de se déplacer les uns par rapport aux autres.** Des exemples de fascias : le périoste des os, la plèvre des poumons, la dure-mère du cerveau...

Cette capacité de la proprioception à « décoder » les informations venant aussi bien de l'environnement que de l'intérieur du corps lui vaut d'être souvent appelée « sixième sens ».

C'est grâce à la proprioception que nous avons conscience de notre posture dans l'espace et que, dans la position debout, nous tenons en équilibre, même sur une surface inclinée. Il s'agit donc d'un sens particulièrement important dans la vie de tous les jours.

**La perception de nos ressentis — sensations et émotions — et la conscience de nos pensées passent par le corps.**

Savoir utiliser son intelligence semble donc particulièrement intéressant pour être en bonne santé, se connaître, réfléchir, être en relation avec les autres et avec l'environnement et agir en conséquence. Ces capacités sont aujourd'hui reconnues comme indispensables à l'exercice d'un leadership éclairé.

**Se connecter à son intériorité :**

**La proprioception dans l'immobilité, mode d'emploi**

Alors, comment faire pour développer l'intelligence de son corps ?

**Première étape : la méditation de pleine présence.**

Assis confortablement sur une chaise, l'intention est de donner la parole au corps.

Pour commencer, il s'agit de se mettre en lien avec ses appuis : les pieds sur le sol, les cuisses et les fessiers sur le siège, le dos contre le dossier, les mains sur les cuisses, la tête sur le cou. Sentir comment, chaque surface d'appui nous accueille.

Si une partie du corps demande à ajuster la position, laissez le corps faire : il sait comment se positionner pour être bien.

Puis en voyageant d'un appui à l'autre, sentir comment les contours de son corps immobile commencent à se dessiner. Dans cette posture assise, une forme de présence se manifeste à l'intérieur de chaque segment (jambes, buste, bras, cou, crâne), comme un espace.

Dans l'unité qui s'installe, le mouvement interne des fascias — la vie — s'exprime de mille et une façons : **chaleur, détente, vibration, pétilllement, couleur, sentiment d'être là — présent et disponible à ce qui vient...**

Il est important de prendre le temps de savourer cette intimité avec son intériorité avant de revenir dans la pièce et accueillir le monde extérieur, en restant en lien avec son monde intérieur.

**La Proprioception dans le mouvement : la Pédagogie perceptive**

Une fois installés dans son intériorité, dans ses appuis, il est possible d'explorer comment le mouvement externe du corps s'origine dans le mouvement interne.

C'est ce que permet la pratique de la Pédagogie perceptive





conçue au début des années 1980 par le **Prrofesseur Dany Bois** et développée avec l'équipe du **CERAP**.

**Notre identité physique est structurée selon trois axes: vertical, horizontal et transversal.**

La Pédagogie perceptive offre d'éprouver les sensations que génère un déplacement très lent le long de ces axes et d'accéder à leur symbolique.

Par exemple: Sur l'axe horizontal, après une installation de la présence, on va emmener de quelques millimètres vers l'arrière «tout de nous», tous les segments de notre corps, dans cette direction à la même vitesse et la même amplitude puis, poser un point d'appui. Environ 15 secondes plus tard, on réalise de la même façon le déplacement vers l'avant (15 sec.) puis, «point d'appui», et ainsi trois fois de suite. Un temps de parole permet de s'exprimer sur le vécu, le ressenti et le sens donné à ces derniers.

Se mettre au diapason du mouvement interne de nos fascias a pour effet de nous connecter à nos ressources, nos capacités et met également en évidence des pistes d'évolution.

Une deuxième expérimentation similaire, ou enrichie ou bien, dans la position debout par exemple, va permettre l'apprentissage de nouvelles attitudes corporelles porteuses d'un nouveau rapport au monde. Au fil de ces mouvements élémentaires, originels, se construit et se maintient notre identité physique, ainsi que la conscience que nous en avons. Ainsi, il nous est donné de définir notre équilibre au sens propre et figuré.

**Chaque direction est associée à des positionnements, postures, expériences, phases d'un projet et la façon de s'y engager corporellement, renseigne sur nos capacités présentes et donne l'opportunité de les faire grandir.**

Grâce à la proprioception, la connexion avec l'intérieur et l'extérieur permet, sans passer par le mental, l'émergence avec clarté des décisions justes à prendre, de la posture et des comportements en

adéquation avec les situations et en accord avec ses essentiels, pour une mise en action efficace: l'intelligence du corps est à l'œuvre.

Réalisés en équipe, les exercices de la Pédagogie perceptive permettent à chaque JE, unique, de prendre sa place dans un NOUS sensible. Les co-équipiers «font corps». La confiance mutuelle s'en trouve renforcée et le sentiment d'appartenance raffermi. Rassemblé dans cette humanité partagée, chacun est en mesure de donner le meilleur de lui-même et de coopérer avec son empathie naturelle.

**Se connecter à son intériorité corporelle permet de renouer avec la conscience du vivant en nous, avec la conscience de la présence à soi et à son environnement humain, organisationnel, social: c'est un puissant processus d'écologie personnelle, organisationnelle et planétaire.**

En participant à un équilibre et un ajustement permanent autant sur le plan physique que psychique, la pratique de la Pédagogie perceptive renforce les capacités d'adaptation et la créativité source d'innovation entrepreneuriale.

**Cultiver l'intelligence du corps par la proprioception, c'est se relier au vivant en soi et dans son environnement. C'est cultiver son agilité à prendre avec sérénité des décisions ajustées aux situations, c'est mobiliser ses ressources et agir dans et sur son environnement en cohérence avec ses valeurs. In fine, c'est se donner les moyens de manifester davantage encore notre potentiel d'être et d'agir, individuellement et collectivement.**





## Les émotions sont naturelles : elles sont vos alliées !

**Une émotion est avant tout corporelle, prenant les allures d'une symphonie de sensations physiques...**

Nous voilà inspirées ce matin pour vous parler des émotions. Ces petites choses qui parfois viennent vous hérisser le poil ou vous gratter, que l'on va vous rendre sympathiques, voire aidantes.

**Qu'on le veuille ou non, les émotions sont là.** Même les plus forts, les plus costauds, ceux qui le décident ne pourront les évincer. Elles s'invitent et sont utiles.

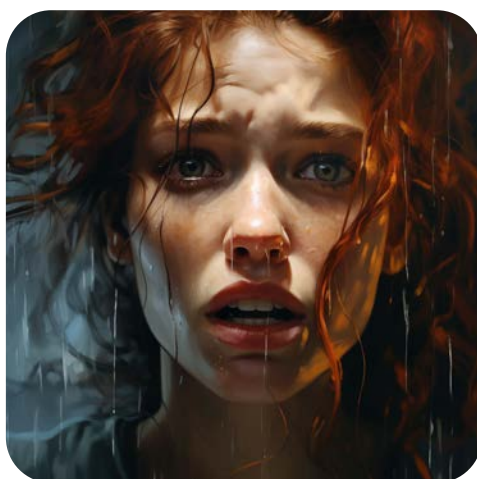
**Si l'espèce humaine est encore là aujourd'hui, c'est grâce au mouvement physique et instinctif induit par les peurs ou les désirs. Les uns nous faisant fuir, les autres nous attirant.**

Dans le monde de l'entreprise, nous avons tendance à solliciter nos fonctions dites intellectuelles pour effectuer nos tâches et entrer en mode relationnel. Tout cela est bien utile, n'en changez rien! Ceux d'entre vous qui se disent organisés, rigoureux ou encore méthodiques, n'en changez rien non plus! Pour autant, ne vous leurrez pas, les émotions seront de la partie à un moment ou un autre.

**Une émotion est avant tout corporelle,** prenant les allures d'une symphonie de sensations physiques qui s'inscrivent dans le présent et bien souvent de manière furtive.

**Avez-vous déjà eu la boule au ventre, le cœur qui s'emballe, la gorge nouée, les mains moites ou encore des trémolos dans la voix?** Ne cherchez pas plus loin, bienvenue sur la « planète émotions ».

Lorsque vous prenez la parole en public, lorsque vous êtes acculés à rendre un travail dans un temps donné, lorsque le ton monte entre collègues, lorsque les risques encourus réels ou perçus mènent à une insatisfaction voire une dépréciation de vos qualités humaines, ou encore lorsque les changements apparaissent ou s'imposent dans votre environnement de travail et que s'adapter à la rapidité ou apprivoiser l'inconnu devient mission impossible : voilà autant de situations que vous avez peut-être déjà vécues, si ce n'est le cas, que vous pourrez repérer à l'avenir. Ces situations amènent à vivre des émotions confortables et/ou inconfortables.



« Alors vous décidez quoi ? »  
« Vous mettez tout sous le tapis ? »  
Nous vous invitons à soulever le tapis.

« Oui, mais comment ? »  
Acceptez sur le plan intellectuel que **les émotions soient naturelles**, qu'elles ne soient pas là pour vous porter préjudice : **ce sont vos alliées!**

Ressentez pleinement dans le corps vos sensations physiques de l'instant. Voyez-les comme des indicateurs en premier lieu physiques pour vous mettre en mouvement et prendre soin de vous, même dans un contexte de travail. N'avez-vous pas envie d'être performant, efficace, satisfait, fier? N'avez-vous pas envie que les relations entre collègues soient saines et constructives?

« Oui c'est possible. »  
« Essayez et voyez où cela vous emmène. »

[ LE CAS PRATIQUE ] – Isabelle DEVÉSA - CGS Aix-en-Provence

## La technique de l'ancrage

**Une crise d'angoisse, une situation stressante, des pensées qui tournent en boucle... Que faire ? À l'image d'un bateau qui risque d'être emporté par les vagues lorsque la mer s'agite, jeter l'ancre est la seule solution pour le stabiliser. Alors de la même façon, pour nous, « s'ancrer » est un moyen, parmi d'autres pour nous calmer...**

L'ancrage, une ressource intérieure contre le stress à exploiter au quotidien !

Quand une situation difficile se présente, il s'agit de déclencher une émotion positive pour « contrer » l'émotion négative qui est sur le point de nous envahir. La pratique de l'ancrage permet de retrouver la sérénité et la sécurité... Et ainsi mieux gérer nos angoisses, être plus serein et lâcher prise facilement; l'enracinement nous protège de cette frénésie mentale, du rythme effréné de notre vie et nous enraine dans l'instant présent, en nous connectant avec notre corps physique.

**Alors, comment faire pour mieux s'ancrer ?**

Il existe plusieurs manières de s'ancrer : la méditation, le yoga, le qi gong, la pratique sportive comme les arts martiaux ainsi que toute activité en lien avec la nature... à chacun de trouver ce qui lui correspond.

Une technique spécifique : **L'ancrage en sophrologie, ou appelé le « le geste-signal » :**

Il s'agit de mettre d'accord notre corps et notre tête sur un geste précis et un mot choisi qui vont nous ramener à un état de sérénité. Pour cela, il est nécessaire au préalable de se mettre dans un état de profonde relaxation.

• Installez-vous dans un endroit calme, sans téléphone, sans télévision, dans une position confortable, que ce soit assis ou allongé, et les yeux fermés. Le but est de s'ancrer dans l'instant présent.

• Ensuite, vous passez en revue tous les points d'appui de votre corps sur le support choisi, puis dans un deuxième temps, vous imaginez à chaque expiration

relâcher chaque partie du corps, chaque muscle de la tête jusqu'aux pieds.

• Vous pouvez maintenant imaginer une situation qui vous évoque le calme. Ce peut être un paysage, une musique, une couleur... connectez-vous à cette visualisation avec tous vos sens, faites comme si vous y étiez, comme si c'était vrai. Et associez un mot (calme, paix, par exemple...).

• Puis, prenez une profonde inspiration par le nez, bloquez l'air quelques secondes, afin « d'intégrer » les agréables sensations provoquées; en même temps, on va réaliser un geste volontaire (ex : poser sa main sur la poitrine, presser le pouce et l'index) et choisir un mot, que l'on associe à cette sensation, et on souffle doucement par la bouche pour la laisser se diffuser dans tout le corps  
A répéter 3 fois.

• On reprend ensuite une respiration normale, et à son rythme, contact avec la réalité qui nous entoure, en bougeant le corps doucement, et enfin ouvrir les yeux.

Ainsi, une sorte de programmation s'est opérée, grâce à la mémoire corporelle, et qui permettra une induction automatique au calme à chaque fois que nous remobiliserons ce geste-signal et dirons ce mot. Sachez que cette technique est prisée par de nombreux sportifs avant une épreuve et par de grands orateurs avant leur discours...

Dernier conseil : **l'ancrage doit être travaillé de manière régulière...**

Comme toute technique c'est la régularité qui va amorcer un vrai changement dans nos comportements, donc le plus souvent possible déposons notre mental et reconnectons-nous à nous-même et à ce qui nous entoure, afin de ressentir les effets sur les plans physique, émotionnel et mental, et peu à peu augmenter confortablement notre confiance en nous, le sentiment de sécurité intérieure et notre vitalité.





## L'alimentation, une histoire d'assiette, mais pas que... Une question de posture : la satiété cognitive

L'alimentation est considérée comme l'un des éléments majeurs intervenant dans la prévention de la santé. Or nous le savons très bien, modifier son rapport à son alimentation que ce soit suite à une prescription médicale ou parce que l'on a envie d'être plus confortable dans son corps avec quelques kilos de moins n'est pas si simple: si les régimes marchaient, ça se saurait! Nous avons tous connaissance des règles hygiéno-diététiques de base et pourtant chacun de nous est sujet à de nombreux freins qui viennent entraver notre désir de bien faire. Peut-on toutefois envisager de prendre de la hauteur par rapport à notre assiette?

À la question «**comment puis-je agir sur ma santé par l'intermédiaire de l'alimentation?**» nous pourrions substituer celle-ci «**comment mieux manger sans penser à ce qu'il y a dans mon assiette?**»

Ainsi à côté de ce qu'il y a dans l'assiette s'ouvrent de nouveaux champs d'adaptation. Quels sont les moyens d'aménager ma posture personnelle par rapport à mon alimentation de manière durable? Se déploient alors des axes de change-

ment bien plus aisés à mettre en place. S'interroger sur sa Posture permet d'effectuer un pas de côté qui prend alors en compte l'individu que je suis devant mon assiette.

### Une question de posture: La satiété cognitive

Le développement des nouvelles technologies, de nos modes de communication font que nous avons appris à optimiser notre temps. Y compris le temps que nous dédions à la prise de nos repas. Parfois même, l'horaire de prise de repas nous est imposé, certes entre 12 et 14 h, mais parfois également avec un horaire prédéfini de passage au self. Nous ne mangeons plus seulement parce que c'est un besoin et que nous avons faim, mais parce que c'est le moment.

Or cela tombe bien, même si ça paraît contre-intuitif! Effectivement **nous ne mangeons pas seulement avec notre estomac, nous mangeons également et surtout avec notre cerveau.**

Certes notre estomac fait parler de lui lorsque nous avons faim, mais c'est notre cerveau qui nous signale le moment où notre estomac est plein: cela s'appelle **la satiété.**

La satiété est médiée par une hormone appelée

Leptine. Elle n'est perçue que 20 minutes après la distension de l'estomac. Ce qui veut dire qu'une fois que l'estomac est distendu, il envoie un signal au cerveau qui rend cette information consciente sous la forme de la sensation de rassasiement.

**Ce processus physiologique suppose que le repas dure plus de 20 minutes sinon le signal n'a aucune chance de devenir conscient durant le repas.** Il vous est sûrement déjà arrivé de vous retrouver, en début d'après-midi, à ressentir soudain une pesanteur gastrique — signe du trop-plein gastrique. Cette expression de satiété arrive en retard vis-à-vis de la chronologie horaire du repas rapide!

Si notre repas doit durer moins de 20 minutes, il ne faut pas s'étonner de ne pas ressentir la satiété au cours du repas. Il est illusoire d'attendre les signaux de son estomac pour savoir que l'on n'a pas besoin de se resservir. La satiété comme signal de plénitude ne peut pas arriver à temps.

Il nous est toutefois possible de choisir d'opter pour la **satiété cognitive.** Cette dernière permet de ne pas attendre les signaux de son estomac pour savoir que nous avons assez mangé.

### Choisir sa posture

Donc avoir connaissance des quantités qui me sont nécessaires après avoir mangé une entrée-un plat-un dessert, se dire à soi-même, sans attendre d'être repu, qu'avec cette quantité de nourriture je tiendrai jusqu'au repas suivant s'appuient sur **la satiété cognitive.** Celle-ci permet de manger suffisamment sans attendre que l'estomac le signale.

Néanmoins un autre élément important intervient dans le phénomène de la satiété. Comme il était celui d'un chasseur-cueilleur, notre corps — notre corps d'Homo Sapiens — a gardé sa crainte de nomade. **Notre corps a toujours peur de manquer.** Nous avons donc naturellement tendance à manger toujours un peu plus que notre besoin.

Apprenons lors de repas au calme à connaître la quantité qui nous suffit et nous laisse confortables pour l'après-midi ou la nuit qui suit.

Ainsi avec cette nouvelle posture personnelle qui ne modifie pas réellement le contenu de l'assiette — ce qui laisserait une impression de (légère) frustration — il devient facilement possible de manger selon ses besoins et ses envies. Découvrir ce dont le corps a réellement besoin relève alors d'un authentique sentiment de satisfaction personnelle.



# NOS SENS COMMUNS

Catherine **ARCIL** - Sabrina **BRAEM** -  
Florence **BONTE** - Isabelle **DEVÉSA** -  
France **ROUSSEL** - THIERRY **THOMAS** -

## À DÉGUSTER



### Ma soupe d'asperge anti-gaspi

#### Ingrédients

- Épluchures et queues d'asperges blanches
- L'eau de cuisson des asperges
- 1 ou 2 pommes de terre
- Facultatif : crème épaisse ou huile d'olive citronnée et cerfeuil

#### Préparation

- Éplucher les pommes de terre et couper en rondelles
  - Dans l'eau de cuisson, à froid, mettre les épluchures et les pommes de terre et saler légèrement
  - Porter à ébullition, et laisser cuire quelques minutes à petit bouillon jusqu'à ce que les pommes de terre s'écrasent
  - Mixer la préparation
  - Passer dans une passoire (chinois étamine) sinon il va y avoir plein de fils durs en pressant légèrement avec le dos d'une louche
  - Remettre à chauffer et en fonction laisser réduire un peu pour une consistance plus épaisse,
  - Ajuster l'assaisonnement, et ajouter de la crème pour quelque chose de plus onctueux
  - Servir chaud dans des bols ou verrines pour une mise en bouche
- Ma touche personnelle, au moment de servir j'ajoute un filet d'huile d'olive citronnée et quelques pluches de cerfeuil

Bonne dégustation !!!

## Quand une pause s'impose !

Quand nous avons l'impression que le temps passe trop vite, que nous avons du mal à suivre, que s'autoriser une pause semble difficile à caler dans l'agenda; voilà le moment de se préserver en profitant de notre respiration. Notre respiration fait partie des grandes fonctions vitales, disponible à tous moments.

Faire des pauses respiratoires en pleine conscience des ressentis, va permettre de réoxygéner le cerveau, mieux se concentrer et mémoriser, être plus créatif et efficace dans son travail. C'est perdre du temps pour en gagner ! C'est aussi être moins fatigué(e) à la fin de sa journée de travail.

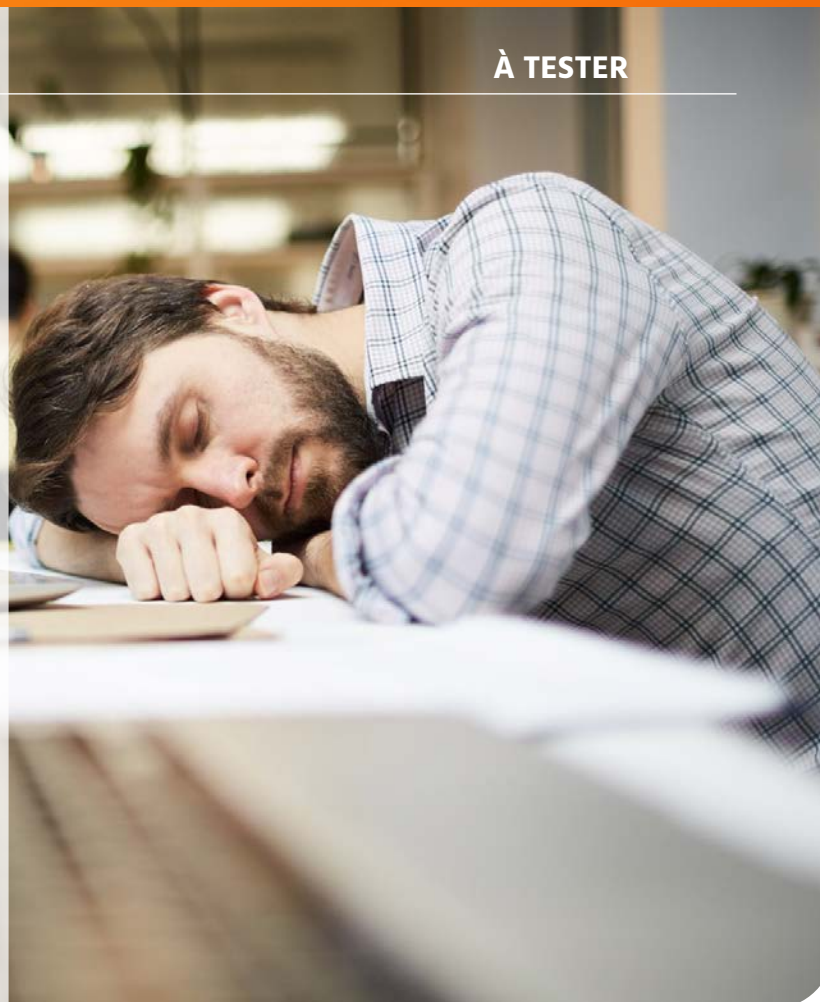
#### Exemple de respiration afin de décompresser :

Respirez doucement et progressivement en comptant 3 ou 4 et soufflez plus longtemps, 6 ou 7 temps, doucement et progressivement, afin de ralentir le cœur.

Compter permettra de vous défocuser quelques instants des élaborations du mental. Un temps de pause pour lui aussi.

Une dizaine de respirations conscientes pour reprendre la main sur son bien-être, c'est possible dans la journée : Lorsque que vous attendez que votre ordinateur se remette en route est une opportunité ; toutes les petites attentes peuvent devenir des temps réflexes de récupération. Si vous le pouvez, privilégier la respiration ventrale ; l'essayer c'est l'adopter !

## À TESTER



## À VOIR & ÉCOUTER



Si l'**Intelligence Artificielle** vous interpelle. Si vous ne savez pas encore comment l'appréhender. Enfin si vous ne voyez pas ce qu'elle peut vous apporter... Précipitez-vous sur la chaîne YouTube de **Ludo Salenne** et abonnez-vous sans réserve (c'est gratuit). Vous ne le regretterez pas.

**Ludo** est un spécialiste du marketing digital et de l'IA. Il navigue dans cet univers très complexe depuis une dizaine d'années. Sur sa chaîne, il propose des formations gratuites et distille toutes les semaines des pépites sur l'utilisation pratique de l'IA. C'est un passionné qui donne sans compter. Cerise sur le gâteau, c'est le mieux informé du réseau.

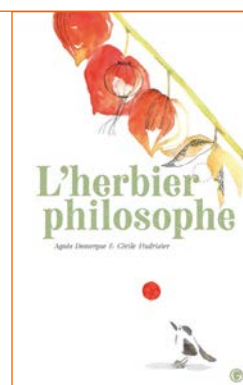
<https://www.youtube.com/@LudovicSalenne>

## À DÉCOUVRIR



**L'herbier philosophe**  
Invitations poétiques à se poser, à accueillir,  
à contempler, à se surprendre, à sourire,...  
Vivre ainsi l'expérience de ce que peut être  
une adroite délicatesse

L'herbier philosophe,  
Agnès Domergue et Cécile Hudrisier, 2020,  
Ed Grasset Jeunesse.



## À LIRE



Eric Julien  
**KOGIS, LE CHEMIN DES  
PIERRES QUI PARLENT**  
dialogues entre chamans et scientifiques  
PRÉFACE DE PIERRE RICHARD

**Kogis, le chemin des pierres  
qui parlent d'Eric Julien**,  
paru aux éditions Actes Sud en  
avril 2022.  
Quatre représentants du peuple  
autochtone de Colombie : les  
Kogis, sont venus faire un dia-  
gnostic de la santé territoriale  
du Haut Diois en Drôme. Leur  
lien avec la nature, leur sensibi-  
lité nous invitent à remettre la  
nature en nous.

## Une pépite pour les sophrologues, mais pas que!

Un réservoir d'idées et de pratiques simples pour tous les parents, désireux de mieux accompagner leurs enfants sur le chemin du monde adulte et pour tous les professionnels de l'éducation ou du médical en relation avec le jeune public.

Pourquoi je vous recommande ce livre? Je suis sophrologue et donc j'apprécie la construction du livre sur une double base, à savoir les «relaxations dynamiques» originales et l'approche poétique, le tout pour une meilleure compréhension par les plus jeunes.

Mon expérience en école primaire me permet de constater que les enfants sont très sensibles à la poésie grâce à leur imagination débordante; bien accompagnés, ils peuvent trouver leur place parmi les autres, accueillir leurs émotions, mieux dormir, trouver de l'assurance et développer leur confiance.

**Hop hop hop** de **Marcella** et **Marie Poirier**, aborde tous les thèmes, grâce à des dizaines de pratiques accessibles à tous, notamment la (re) découverte de nos 5 sens, oui je l'avoue une méthode que j'adore explorer avec mes consultants de tout âge, tellement elle est d'une redoutable efficacité. Tous les textes sont travaillés avec joie et poésie et leur usage est facilité grâce à un petit bandeau en en-tête très explicatif. **Un ouvrage simple et indispensable!**





Préface du Docteur Eric SERMET

Le **LIVRE BLANC**  
de la **PRÉVENTION** ,  
**SANTÉ**  
en **ENTREPRISE**



Alors que 64% des Français déclarent ressentir du stress au travail au moins une fois par semaine, et que 2,5 millions sont en état de burn-out sévère (enquête Exécutive Horizons), il y a urgence à repenser notre façon d'envisager la Santé - tant sur le plan collectif qu'individuel.

Dans ce contexte, le Réseau des Centres de Gestion du Stress publie son "Livre blanc de la Prévention Santé en entreprise", un ouvrage collectif mettant en exergue une autre façon d'envisager ce sujet complexe.

Accessible à toutes et à tous, cet ouvrage se veut avant tout humaniste et porteur d'outils simples à mettre en oeuvre.

Riche en articles scientifiques, témoignages et outils, il est le fruit de longues années de travail, de formations, d'interventions dans les entreprises.

Mieux : il s'agit d'un véritable livre, imprimé, de plus d'une centaine de pages, qui reflète les compétences et les valeurs de ce réseau d'experts.

**Pour toutes vos commandes :**

[contact@centres-gestion-stress.com](mailto:contact@centres-gestion-stress.com)

[www.linstantoportun.com](http://www.linstantoportun.com)



**CGS Le Mag** - Magazine édité par RCGS - **Centres de Gestion du Stress**

Directrice de la publication : Laurence **MIALARET** - Rédacteur en chef : Thierry **THOMAS**

[contact@centres-gestion-stress.com](mailto:contact@centres-gestion-stress.com)