



## Emmanuelle Sommer

- Sophrologue certifiée RNCP
- Hypnothérapeute
- Professeur de Yoga et de Yoga-Nidra
- 30 ans d'expérience en entreprise privée dans la santé humaine
- Spécialisée en oncologie / maladies graves / maladies chroniques



# La Santé du Dirigeant de TPE/PME

ACTIVE-Sophro ~ e.sommer@mail.fr ~ 07 78 40 42 38

# Programme de l'Atelier

Sur quels signaux faut-il être vigilant ?

- La Sophrologie - définition
- L'observatoire de la Santé des Dirigeants TPE/PME
- Les 4 facteurs les plus délétères
- Les outils de la sophrologie à disposition
- Les 3 facteurs principaux de la Salutogénèse



# ~ LA SOPHROLOGIE ~

**Larousse** : Méthode fondée sur l'hypnose et la relaxation, utilisée en thérapeutique.

**Larousse médical** : Méthode fondée sur l'hypnose et la relaxation, utilisée en thérapeutique et pour la préparation à l'accouchement.

Le terme de sophrologie a été forgé en 1960 par un médecin colombien, Alfredo Caycedo.

- La sophrologie est actuellement une synthèse de l'hypnose, de la relaxation et de l'imagerie mentale.
- En obstétrique, elle permet à la patiente d'aborder l'accouchement dans un état de concentration maximale des forces mentales et psychiques.
- Les autres indications thérapeutiques sont l'angoisse, certains cas de dépression et d'obsession, les maladies psychosomatiques, les troubles sexuels, les toxicomanies.

**Le Robert** : Ensemble de pratiques visant à dominer les sensations douloureuses et de malaise psychique.



## - A retenir -

- Thérapie brève psycho-corporelle
- Lien corps-esprit, phénoménologie
- Mélange de Coaching, PNL, Hypnose, Yoga, Relaxation, Visualisation mentale
- Exercices concrets à pratiquer
- Vers l'autonomie du client
- Efficace au quotidien
- Reconnue par l'OMS
- Individuelle ou en Groupe

# Les 4 piliers de la Sophrologie

01

## Intégration du schéma corporel

Apprendre à observer son corps, ses perceptions et comprendre ce qu'elles signifient pour chacun. C'est très personnel, subjectif et unique.

02

## Principe de la Réalité Objective

Recadrer ses pensées et resituer la difficulté dans un ensemble plus vaste, qu'est la Vie. Prendre du recul, se défocaliser du malaise.

03

## Principe de l'Action Positive

Réaliser la plus petite action qui apporte du résultat positif, réitérer et continuer. Entamer un cercle vertueux, en croissance.

04

## Principe d'Adaptabilité

Rester souple vis à vis de soi-même, bienveillant. Sentir ce qui est bon pour soi, s'accueillir tel que l'on est dans l'instant présent.

# Observatoire AMAROK de La Santé du Dirigeant TPE/PME

- Observatoire unique en Europe – Olivier TORRES
- Recherches fondamentales et Etudes scientifiques sur la Santé Physique et Mentale des Travailleurs Non Salariés
- Double mission : études et sensibilisation de l'opinion publique
- Rapport tous les 5 ans (2022)
- Portail du Rebond avec des Associations : de la prévention de l'échec entrepreneurial au rebond des entrepreneurs.
- Création de AMAROK e-santé en 2021





# Les 4 principaux facteurs délétères sur la santé du Dirigeant

01

## Le STRESS

C'est une réponse naturelle à un facteur extérieur. En soi, il n'est pas néfaste ! C'est seulement si le stress perdure dans le temps ou qu'il est répété que cela épuise le corps et le mental. On parle alors d'épuisement.

02

## L'INCERTITUDE

Avec des salariés ou pas, et même si l'entreprise se porte bien, l'anxiété de l'avenir est permanente et multifactorielle (concurrence, circonstances, juridique, réglementaire, financière, etc...)

03

## La SURCHARGE de Travail

En moyenne un DIR travaillent 65 h/sem, contre 55 pour des cadres supérieurs ou dirigeants. L'impact de la fatigue sur la santé du DIR est plus importante (isolement).

04

## Le SOMMEIL

Il a un impact direct sur la santé physique et mentale du DIR. La concentration, la mémorisation, l'attention, l'humeur et la prise de décision peuvent en être affectées !

# Les Outils de la Sophrologie

Techniques concrètes, outils efficaces, adaptés quel que soit l'âge et la condition physique.

- **RD - Relaxations Dynamiques**

Afin de se libérer des tensions, évacuer des contrariétés ou gagner en calme, en confiance... (mouvement, respiration, intention)

- **Relaxation physique et mentale**

Pour détendre le corps, atténuer des douleurs, calmer la respiration, défocaliser du problème, élargir son esprit...

- **Visualisations positives**

Revivre avec émotions des temps forts et positifs de sa vie, retrouver des sensations positives, retrouver le chemin de son potentiel, être conscient de ses talents...

- **Techniques de transformation**

Pour parvenir à mettre en place un nouveau comportement, envisager de nouvelles solutions, retrouver ses capacités, ses ressources.



# Les 3 facteurs salutogènes

## Quels sont les facteurs qui rééquilibrent la balance ?

- \* **La conviction** de maîtriser son destin, sa vie, ses choix, se sentir responsable, si la situation est choisie (différence avec les cadres sup)
- \* **L'endurance**, la persévérance, croire à son projet, rester centré sur ses "zones de pouvoir et d'action", avoir la capacité de rebondir
- \* **L'optimisme**, croire en soi, en ses capacités, en ses ressources, en ses salariés, confiance, estime de soi et en son projet



# CONCLUSION

Sur les différentes variables de santé étudiées, **les Dirigeants s'estiment en meilleure santé que les salariés**, même au niveau des TMS et niveau de stress.

Ce résultat global cache des disparités (artisans, patrons de TPE différent de PME)

**Rester vigilant sur les points suivants** : équilibre vie pro/vie perso, la prévention santé (activité physique, suivi médical, poids, consommation d'alcool ou anxiolytiques)

Le rapport de 2022 étudie 2 nouveaux sujets sur le Burn-out du dirigeant et le Techno-stress.

## Sources

- La Santé du Dirigeant "De la souffrance patronale à l'entrepreneuriat salubre"- Olivier TORRES - Ed. Deboeck
- Les 33 clés de la QVG ou "Comment réagir individuellement face à une crise ou après un échec" -Jean-Denis BURDIN - Les éditions du CREDIR



*Merçi*