

Relaxation rapide en milieu de travail

Objectifs-Méthode-Résultats

Dr Elisabeth SERUSCLAT Chambéry
Juin 2009

OBJECTIF

APPRENDRE A DES PERSONNES VOLONTAIRES DES TECHNIQUES SIMPLES DE RELAXATION RAPIDE AFIN DE LIMITER LES EFFETS DE LA FATIGUE ET/OU DU STRESS

Dr Elisabeth SERUSCLAT Chambéry
Juin 2009

Relaxation rapide en milieu de travail

- JFSST de 2007: une enquête sur la résistance au stress des personnes qui pratiquent une discipline « orientale » est présentée sur un poster.....
- Pourquoi ne pas proposer des techniques issues de ces cultures dans le cadre de l'entreprise ?....

Dr Elisabeth SERUSCLAT Chambéry
Juin 2009

METHODE :Le programme « Relax'minut »

- Est proposé à un groupe de volontaires, sous la forme de 4 séances complémentaires de 30 minutes chacune, à raison de une par semaine . Les techniques utilisées sont issues de la Sophrologie caycédienne
- Les protocoles sont remis après chaque séance aux participants
- Chaque séance reprend la précédente afin d'avoir un programme complet à l'issue de la quatrième

Dr Elisabeth SERUSCLAT Chambéry
Juin 2009

La sophrologie

Néologisme crée par le Pr A.Caycedo pour qualifier une nouvelle science.*

➤ **Sos:** «harmonie »; **Phren :** «esprit ,souffle» **Logos :** «science ,traité»

Dr Elisabeth SERUSCLAT Chambéry
Juin 2009

La sophrologie et ses sources



Dr Elisabeth SERUSCLAT Chambéry
Juin 2009

La Sophrologie en pratique

Importance de la respiration
(mais c'est important aussi lors de l'accouchement, dans le sport, la musique...)

Importance de la posture

Prise de conscience de notre fonctionnement
« ici et maintenant » sans jugement, ni a priori....

Dr Elisabeth SERUSCLAT Chambéry
Juin 2009

Quelques applications de la sophrologie

- En médecine : dans différentes spécialités : Pneumologie, cardiologie, HTA ,gynécologie obstétrique, sexologie, immunologie et cancérologie;
- En psychiatrie, «la sophrologie est la fille naturelle de la psychiatrie »
- En analgésie, anesthésie, chirurgie ,réanimation, douleurs et soins palliatifs
- Mais aussi dans le sport, la rééducation motrice, l'enseignement

Dr Elisabeth SERUSCLAT Chambéry
Juin 2009

Sophrologie et santé au travail

Les raisons du choix:

- nature même de la technique
- sa polyvalence et son adaptabilité
- possibilité de pratiquer de façon individuelle et collective

Dr Elisabeth SERUSCLAT Chambéry
Juin 2009

Sophrologie et santé au travail

Les applications possibles sont nombreuses, dont:

- relaxation après diverses activités qui requièrent une attention soutenue ou préparation à des situations inédites..
- intégration de nouveaux membres dans une équipe...liste non limitative...

Afin de réduire le stress au minimum utile et ne plus en faire un outil de management....

Dr Elisabeth SERUSCLAT Chambéry
Jun 2009

Relax'minut':le cadre

- Acquérir pendant la pause de mi-journée une technique de relaxation rapide, réalisable au bureau, afin d'évacuer la fatigue du matin et de pratiquer une réelle coupure entre les deux parties de la journée (comme le ferait une sieste..)
- Ce qui suppose une durée limitée
- Et un entraînement personnel entre les séances...Même s'il n'est pas fait systématiquement, les stagiaires s'aperçoivent de l'amélioration des résultats au fil des séances..

Dr Elisabeth SERUSCLAT Chambéry
Jun 2009

Déroulement du programme

- Première séance: relaxation et prise de conscience du relâchement progressif des différents « étages » du corps, pour aboutir à une sensation de bien-être et de détente.
- On reprend cette technique lors de la deuxième séance et on lui ajoute un exercice centré sur les épaules et le cou, comme pour se débarrasser d'un sac à dos trop chargé; On prend conscience de son corps et de la somatisation de la fatigue –ou de la charge de travail...-que l'on va évacuer
- Lors de la troisième séance, on prend conscience de la force de l'esprit qui permet de réagir aux pressions diverses.
- Lors de la quatrième, on complète le tout par un exercice de mobilisation d'énergie pour envisager la suite de la journée

Dr Elisabeth SERUSCLAT Chambéry
Jun 2009

RESULTATS: Evaluation finale

Le questionnaire de fin de stage porte sur :

- le stage lui-même ,les 4 techniques enseignées :leur résultat, la pratique individuelle ensuite;
- L'intérêt pour la suite, pour l'intéressé et pour la collectivité, ainsi que les suggestions éventuelles.

Dr Elisabeth SERUSCLAT Chambéry
Jun 2009

Résultats première séance

- 2 personnes sur 3 ont trouvé le premier exercice facile.
- Si 1 personne sur 2 éprouvait une difficulté pour ressentir son corps ou une sensation de détente ou de bien-être en début d'exercice, 1 sur 4 seulement gardait cette difficulté en fin d'exercice
- 90% se sentent détendues et/ou reposées à l'issue de la première séance ;
- ¼ a les idées plus claires et 1/5 repart comme avant

Dr Elisabeth SERUSCLAT Chambéry
Jun 2009

Résultats 2^{ème} séance

- 1 personne sur 2 s'est entraînée entre les deux séances, la plupart chez elles, 1/7 sur son lieu de travail ;
- La pratique du deuxième exercice a amélioré la détente pour 3 personnes sur 4; et une sur 10 a ressenti un décontraction nette dans la région concernée (épaules et cou)
- 1 personne sur 3 s'entraîne à son domicile, 1/5 sur son lieu de travail;
- 1/4 en fin de journée et 1/5 pour mieux évacuer un stress physique ou mental

Dr Elisabeth SERUSCLAT Chambéry
Jun 2009

Résultats 3^{ème} séance

- Quelques remarques:
 - sensation d'assurance, de confiance en soi,
- ½ personne a ressenti un effet bénéfique de cet exercice ,en particulier en prenant conscience de l'impact de l'esprit sur le corps.
- meilleure connaissance de son corps et de ses réactions

Dr Elisabeth SERUSCLAT Chambéry
Juin 2009

Résultats 4^{ème} séance

- 1 personne sur 3 a eu la sensation de se ressourcer à l'issue de ce dernier exercice.
- Remarque de l'animateur: la réalisation de l'exercice enseigné lors de la première séance – essentiel à une bonne relaxation-se fait de mieux en mieux au fil des rencontres.

Dr Elisabeth SERUSCLAT Chambéry
Juin 2009

Appréciation finale

- 3 personnes sur 4 pensent pratiquer régulièrement tout ou partie de ce protocole.
- 4 personnes sur 5 ont envie de le faire connaître et/ou partager avec d'autres.
- 3 personnes sur 4 pensent utile de proposer d'autres séances de ce type.

Dr Elisabeth SERUSCLAT Chambéry
Juin 2009

Les suggestions

- 1/8 souhaiterait la mise à disposition d'un local dédié à la relaxation sur le lieu de travail
- 1/8 demande une suite sous forme de rappel ou de complément dans les mois à venir

Dr Elisabeth SERUSCLAT Chambéry
Juin 2009
