

Qualité de Vie au Travail (QVT) : Allier mental et émotionnel

La prévention et l'amélioration de la qualité de vie au travail sont aujourd'hui au cœur des préoccupations des entreprises. Pour répondre à ce besoin, Evelyne Revellat a lancé SophroKhepri. Axé autour de plusieurs disciplines, notamment la sophrologie, ce centre propose des programmes sur-mesure capables de soutenir les salariés dans leur quête de plaisir au travail pour conserver leur efficacité sans subir de stress. Le point avec Evelyne Revellat fondatrice de SophroKhepri.

Pouvez-vous nous rappeler l'histoire de votre structure ?

L'histoire de ma structure est intimement liée à mon parcours. La création de ce Centre est en effet une célébration de mes 30 ans d'expérience dans les ressources humaines (15 ans dans les R.H. en entreprise et 15 ans de conseil, coach et thérapeute).

L'idée de SophroKhepri germait depuis une dizaine d'années dans ma tête. Ce sont les histoires de mes clients et de mes patients, de mes proches et puis ma propre expérience avec un avant et après l'entreprise, qui m'ont inspirée. Changer de vie exige beaucoup de créativité, d'énergie et de foi en soi pour allier plaisir et transformation de vie. Le Centre du Mieux-être SophroKhepri permet de répondre à toutes ces exigences et celles de nos clients.

Le concept de SophroKhepri repose sur des techniques de communication collaboratives et créatives, ainsi que des pratiques thérapeutiques liant le corps, les émotions, les flux énergétiques et le mental.

Quel regard portez-vous sur l'évolution et les changements qui marquent actuellement le domaine de la qualité de vie au travail et de la prévention des risques psychosociaux ?

La QVT, plus on en parle, plus on essaie de l'objectiver et plus elle est insaisissable ! Ce n'est pas une science exacte : elle repose sur beaucoup de paramètres en jeu difficiles à mesurer et dont le niveau de qualité est relatif, car lié aux états émotionnels humains. La difficulté est de savoir mesurer la satisfaction au travail, l'épanouissement personnel et la performance des collaborateurs. Ces critères dépendent étroitement des moyens mis à leur disposition pour atteindre leurs objectifs personnels ou collectifs préalablement fixés.

Cela dit, si ces paramètres ne sont pas réunis, toutes les conditions le seront pour que le stress gagne du terrain.

Pouvez-vous nous en dire davantage sur les nouveaux besoins des entreprises en termes de prévention des risques psychosociaux et d'amélioration de la QVT ?

Le besoin des entreprises est fortement lié aux résultats et au profit. Elles ont en effet besoin d'individus solides et motivés capables d'accomplir leurs missions et tâches avec plaisir. Ce n'est que quand il fait bon vivre dans les entreprises que les équipes peuvent se surpasser sans compter leur temps.

La QVT ne se décrète pas. C'est une culture du bon sens qui se cultive. C'est un état d'esprit qui repose sur la confiance laissée aux individus pour s'accomplir et mettre tout en œuvre pour être fiers d'eux et du travail performant rendu. Un tel contexte est très

agréable même si on se prend au jeu en passant parfois beaucoup de temps au travail. Le retour sur investissement est assuré !

Quelles sont les particularités de votre démarche d'accompagnement ?

La grande particularité de SophroKhepri est sans doute sa capacité à garantir du sur-mesure. Nous ne disposons pas de solutions prêtes à l'emploi. Nous élaborons nos programmes en co-construction grâce à l'intelligence de chacun.

Les outils de communication que nous transmettons aux groupes collaboratifs permettent de dialoguer et de travailler ensemble en améliorant le climat social. Prévenir repose essentiellement sur la création d'un lien entre les personnes au sein même de l'entreprise en adaptant les processus à l'être humain. Prévenir, c'est aussi prendre l'habitude de décompresser !

Nous proposons à nos clients de s'initier aux différentes pistes pour améliorer la QVT en partenariat avec la SCOP « Performance QSE » :

- Découverte de différents ateliers de bien-être, au choix, autour d'une thématique liée au travail,
- Conférences de sensibilisation aux neurosciences, aux conséquences sur la santé du stress, du burn-out...
- Formations sur l'amélioration de la qualité de vie au travail par de nouvelles pratiques managériales (démarches Qualité, RSE, co-développement, gestion des conflits, amélioration de la communication interpersonnelle).

Les structures dédiées à l'accompagnement en temps de reconstruction se font rares. Pouvez-vous nous en dire davantage sur les solutions que vous proposez à ce niveau ?

SophroKhepri s'appuie sur une équipe de thérapeutes, coaches et formateurs certifiés et expérimentés en QVT avec une expérience significative de l'entreprise.

Notre Centre est un lieu d'écoute dédié aux salariés où chacun peut se faire accompagner en toute confidentialité hors du champ professionnel en cas de souffrance psychique, de stress ou de troubles anxieux, fatigue chronique à travers des disciplines permettant de retrouver un équilibre entre vie personnelle et professionnelle.

En terme de reconstruction, nous guidons les personnes afin qu'elles puissent choisir, parmi nos méthodes, celles qui seront les mieux adaptées, et ce, en fonction de leur situation. Il est possible de se soigner naturellement, de travailler sur soi, d'apaiser son esprit, de mettre son corps en mouvement, d'expérimenter

des méthodes thérapeutiques manuelles. Cette approche pluridisciplinaire ayant depuis longtemps fait la preuve de son efficacité, chaque personne peut bénéficier d'un accompagnement aussi global que possible.

De plus, nous organisons des groupes d'expression des salariés autour de la santé au travail : « sortir du burn-out ». Nous utilisons pour cela des techniques d'animation innovantes permettant une libre expression.

C'est une période de convalescence pour favoriser la résilience. L'innovation est de proposer ces accompagnements de manière coordonnée et sur un seul lieu.

Vous avez mis en place un service relatif à la réintégration pour les salariés. Pouvez-vous nous en dire davantage sur ce dispositif ?

La réintégration en entreprise après une longue absence nécessite l'élaboration d'un travail sur le repositionnement professionnel et

la réalisation d'un bilan de transition de vie, de compétence et de personnalité, pour ensuite établir un projet d'accompagnement. Cela implique une préparation mentale habituellement réservée aux sportifs de haut niveau pour une reprise de confiance en soi. Dans ce cadre-là, nous avons mis en place des ateliers collectifs (sophrologie, auto massage, yoga du rire, relaxation, méditation...) et des prestations individuelles (massages assis ou allongés, réflexologie plantaire, chiropraxie pour soulager notamment les troubles musculo-squelettiques, ostéopathie, nutrition, hypnothérapie, sophrologie, coaching en Emotionnel Freedom Technique, cohérence cardiaque...).

Et en conclusion ?

Une équipe qui réussit jouit d'une authentique confiance mutuelle, d'une profonde sécurité et d'une bonne dose d'optimisme et d'empathie. C'est ce que nous apprenons à nos clients qu'ils soient salariés ou managers. ■

Accompagnement **INDIVIDUEL & COLLECTIF**
ESPACE ENTREPRISES
 Pour la Santé et la Qualité de Vie au Travail

Un temps de décompression...

Un temps de reconstruction

Un temps de réintégration

 **SophroKhepri**
 Equilibre, Santé & Qualité de Vie

Centre de Mieux-Être
 188, Grande rue Charles de Gaulle
 94130 Nogent sur Marne