**Cas pratique : « sophrologie & cohésion d’équipe dans une PME familiale »**

Avant propos :

La sophrologie appliquée à l’entreprise ? Lorsqu’ Evelyne REVELLAT nous a présenté son projet, j’avoue avoir réagi à priori avec scepticisme. En effet, la seule expérience que j’avais eue à titre personnel avait été plutôt décevante, et je n’étais pas allée au-delà de 2 séances avec la praticienne de l’époque. Mais l’approche très professionnelle de Mme REVELLAT, son expérience du monde de l’entreprise, et le succès ces dernières années de la sophrologie d’une manière générale ont piqué ma curiosité, et m’ont poussé à présenter cette opportunité au directeur de l’entreprise. Ce dernier accepta de jouer le jeu afin de proposer à toute l’équipe une approche originale et participative dans la définition de notre nouvelle stratégie annuelle. Grand bien nous en a pris, alors que nous n’imaginions pas une seconde tous les ouragans que nous allions devoir affronter les mois qui suivirent !

En réalité, cet accompagnement pris place durant un moment crucial de l’évolution de notre PME familiale. Il permit une gestion du stress exceptionnelle, alors que nous devions accepter et opérer une réorientation rapide et majeure de certains projets dans la société. Les techniques utilisées nous aidèrent à lever des doutes, des angoisses, à favoriser le dialogue et l’implication de chacun dans ce tournant important. Il n’y a pas eu de « laissé pour compte ». Et ce travail favorisa l’émergence d’une nouvelle dynamique. Il permit également de repositionner la confiance, et le dialogue entre les personnes, à tous les niveaux de la hiérarchie d’ailleurs oubliée le temps de ces séances. Toutes les bonnes idées sont à prendre, d’autant plus en temps de crise ! Au fil des séances, nous avons pu créer ensemble la nouvelle voie de l’entreprise, et permettre à chacun d’y trouver sa place : comprendre la valeur et le sens de chaque contribution dans nos qualités et forces respectives.

La sophrologie telle qu’elle fut appliquée a indéniablement renforcé la cohésion du groupe, la notion d’échange sans jugement, tout en permettant à chacun de se reconnecter et de se renforcer dans son moi profond. Cette pratique m’a personnellement aidé à retrouver équilibre et sérénité, à reconnaitre cet état distinct de celui du stress qui souvent m’emporte et me ronge, pour réaliser que je pouvais en toute conscience arriver à retrouver la stabilité désirée. Et dans un moment de grandes turbulences, tant sur le plan professionnel que personnel, j’ai sans doute évité une grave dépression dont les prémices commençaient à se faire sentir juste avant le démarrage de ce programme.

Cette méthode ne résout certes pas les soucis et tous les problèmes, mais elle permet d’acquérir une forme de distanciation par rapport à la difficulté ; elle offre le recul nécessaire pour apporter un éclairage nouveau sur un blocage, et appelle une énergie différente qui arrive souvent en nous avec déjà un début de solution au problème rencontré. J’ai personnellement ressenti après chaque séance, puis de manière durable, une plus grande ouverture, une autre forme de disponibilité intellectuelle et de clarté décisionnelle.

Evelyne REVELLAT fit certes preuve d’une grande capacité d’adaptation car il y eu de nombreuses modifications dans le projet et planning de départ, ainsi que dans la disponibilité d’une petite équipe travaillant à l’international. Mais elle intégra beaucoup de sagesse et de philosophie dans son approche, et au final la société pu tout de même bénéficier d’un travail concret pour des résultats tangibles au niveau du bien-être de l’équipe, de la communication interne, des objectifs à atteindre et des rôles de chacun dans la nouvelle stratégie ainsi définie. Merci de cet accompagnement lumineux lors d’un tournant décisif dans nos activités qui aurait sans doute été bien plus douloureux à réaliser sans les bénéfices de la sophrologie appliquée à l’entreprise.

Nathalie GREEN, responsable BETEN France