

KHEPRI®



Développement & Santé sociale

Evelyne Revellat - Sophrologue

La Sophrologie pour une communication humanisant les relations en entreprise

TEMOIGNAGE de la Société BETEN

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 reconnaître 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 dans un moment de grandes turbulences.

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 eut 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.



Responsable BETEN France

Programme général : Renforcer le désir et le plaisir de travailler ensemble en éliminant les tensions psychiques et physiques.

- Séance 1 : SDB / Créer de la disponibilité dans l'esprit des participants, faire connaissance,
- Séance 2 : SDBV / Comment entrer en soi, trouver le calme, se concentrer,
- Séance 3 : SDBV / Respiration et sensation de liberté, détente et concentration sur soi,
- Séance 4 : SAP / Enracinement et projection future pour passer à l'action,
- Séance 5 : SPI / Visualiser des moments positifs; Entretenir les émotions positives,
- Séance 6 : SPI / Renforcement du positif, enthousiasme, sourire intérieur,
- Séance 7 : SAV / Sentir l'énergie, apprécier les messages du corps, conscience de l'universalité,
- Séance 8 : SCPSC / Connaissance et acceptation de soi et connaissance de l'autre,
- Séance 9 : SA-SC / Concentration Plaisir et efficacité,
- Séance 10 : SPV / Partage des valeurs communes, mise en synergie des participants,
- Séance 11 : SPC / Conscience de ses capacités, autonomie, interdépendance, synergie,
- Séance 12 : TRSD / Rencontre, groupéité, Alliance, faire sentir le flux énergétique dans le groupe,
- Séance 13 : TSL / Favoriser la créativité et le lien entre les participants, l'échange,
- Séance 14 : SPF / Créativité, Visualiser l'atteinte des objectifs.

Portée pédagogique générale :

- Renforcer les liens,
- Se connaître soi-même pour mieux connaître l'autre, découverte des affinités,
- Rapprochement des expériences par l'universalité de certains vécus,
- Mise en lumière des capacités de chacun,
- Prise de conscience de son champ d'intervention,
- Cultiver la confiance et la sérénité,
- Travailler en conciliant plaisir et efficacité
- Susciter la créativité et sentiment positif.