

# Thérapeutes en entreprise l'ouverture

Dans les grandes entreprises, on assiste depuis quelques mois à une explosion des arrêts de travail liés au stress dont les thérapeutes savent bien qu'il fait le lit de toutes les maladies. Pour enrayer le phénomène, des chefs d'entreprise de plus en plus nombreux se tournent vers les médecines naturelles.

**T**ensions, pressions, compétition, rentabilité, productivité, restructuration, manque de reconnaissance et d'équité, peur du licenciement... les salariés accusent le coup, minés par le stress. Le phénomène n'est pas nouveau mais prend aujourd'hui une dimension inquiétante : partout les arrêts de travail se multiplient. Dépressions, *burn-out* sont monnaie courante. Toutes les pathologies explosent sous l'effet de la baisse des défenses immunitaires provoqués par le stress oxydatif. Les conséquences sont parfois terribles... Chez France Télécom, dix-sept suicides ou tentatives ont eu lieu en quinze mois ! Huit morts ! Et la situation n'est guère meilleure chez Renault, PSA, Areva, la Société générale, EDF, HSBC, La Poste, Veolia Propreté...

L'entreprise rend malade. Rythmes de travail inadaptés à la vie sociale et familiale, structures hiérarchiques illisibles, agence-

ment des locaux inadaptés - on découvre en France les ravages de l'*open space*...

## L'entreprise est pathogène

Dans les directions des ressources humaines, c'est la panique. On met en place un observatoire interne « du stress et des mobilités forcées » comme chez France Télécom. Une mesure rassurante... dont l'initiative revient d'ailleurs aux syndicats SUD-PTT et CFE-CGC. La direction, par la voix de son directeur des relations sociales Laurent Zylberberg interrogé le 18 mai par *France-Soir*, indique qu'elle a « ouvert des espaces d'écoute où les salariés peuvent parler avec un médecin, des représentants du management et du personnel ». Laurent Zylberberg croit-il sérieusement qu'un salarié harcelé par sa hiérarchie ira se confier à un représentant du management ?

D'autres pistes semblent plus prometteuses. L'accord interprofessionnel signé en juillet 2008 sur la prévention des risques psychosociaux au travail, qui a suivi de près la remise au gouvernement du rapport Légeron-Nasse (voir p. 11), est le signe d'une prise de conscience. « Je ne connais pas de chef d'entreprise sérieux qui pense que son organisation est parfaite », nous déclare Valentine Burzynski, du cabinet ASP Entreprises, spécialisé dans l'amélioration des conditions de vie au travail. Ad- ●●●

### Zoom

#### Le Ticket Psy, une riche idée !

Testé depuis trois ans et lancé en début d'année par le cabinet conseil ASP Entreprises, le Ticket Psy a de quoi séduire les plus progressistes des dirigeants d'entreprise. Il s'agit d'offrir aux salariés la possibilité de consulter gratuitement et anonymement un psychothérapeute qu'ils auront choisi dans une liste qui leur est proposée. Le cabinet se charge de l'intendance (disponibilité, suivi, mode de distribution, mode de règlement) et les services médico-sociaux de l'entreprise s'occupent de la distribution anonyme de carnets de dix séances. Il ne serait pas absurde d'imaginer un dispositif plus complet qui inclurait aussi la distribution de Tickets Naturo, de Tickets Sophro ou Tickets Massages... Mais le Ticket Psy est déjà dans le collimateur de l'Ordre des médecins qui rappelle à son propos que « la médecine n'est pas un commerce ». ●

## interview

# Florence Binay, sophrologue en entreprise

**Vous animez depuis quatre ans des ateliers de sophrologie et de relaxation pour le compte de l'Union sportive et artistique de la Caisse des dépôts (USAC). Comment avez-vous décroché ce contrat ?**

F. B. Très simplement, l'USAC a appelé la Fédération européenne de sophrologie qui m'a mise en contact avec son président, Christian Jacquet.

**Comment se déroulent les séances ?**

F. B. Elles accueillent entre six et vingt personnes volontaires pendant les heures de travail. Les séances durent entre quarante-cinq minutes pour la relaxation et une heure pour la sophrologie avec un temps de verbalisation. Certains salariés ont déjà une approche de la sophrologie et de la relaxation et assistent à ces séances parce qu'ils en

mesurent les effets dans leur quotidien. Les interventions tournent autour des maux de dos, des problèmes d'insomnie, du stress, etc. Je remarque qu'il y a de plus en plus de demande. Le nombre d'inscrits ne descend jamais en dessous de six personnes.

**Vous intervenez également en tant que consultante pour l'agence Physic'All. Quelles ont été vos dernières missions ?**

F. B. Je viens d'animer un événement pour le compte d'une filiale d'EDF, RTE. Je suis également intervenue, il y a peu de temps, à la demande du service médical du groupe Alstom. J'avais face à moi un public pour le moins réticent. Le fait de rechercher le bien-être n'appartenait pas à la culture de cette entreprise. Contre toute attente, plus de

la moitié des salariés a participé aux ateliers, à raison de six à quinze personnes par séance d'une dizaine de minutes. J'ai été frappée par l'enthousiasme et la capacité des volontaires à accepter la sophrologie et d'autres techniques de bien-être. Il s'agit d'une bulle d'oxygène pour eux (ce sont en majorité des femmes). Les tensions se relâchent et se dénouent au fur et à mesure des séances, je le note sur les visages. Humainement, c'est un vrai cadeau. Les résultats de cette expérience sont à l'étude et le retour peut se faire dans deux ans... ou plus.

**Quels sont les tarifs de vos prestations ?**

F. B. J'ai fixé le tarif d'une consultation individuelle à 60 € l'heure. En entreprise, je demande 70 à 90 €.

## Florence Binay

Florence Binay, 40 ans, a fondé Espace Détente et Sophrologie en 2001 après avoir obtenu ses diplômes de la Fédération européenne de sophrologie (Bordeaux) et de la Faculté européenne de sophrologie (Paris). Depuis, elle s'est également formée au reiki et familiarisée avec la PNL. Accompagnatrice d'adultes et d'enfants pendant dix-huit ans, elle continue d'intervenir dans le domaine de la petite enfance, mais cette fois comme sophrologue et relaxologue. Par ailleurs, elle prospecte activement le marché des entreprises, en direct ou par l'intermédiaire d'agences spécialisées dans le bien-être et la remise en forme.