



« La sophrologie est une pratique que je souhaiterais transmettre ».

Marie-Christine Rouvel est responsable de la cellule relations humaines de la direction des unités territoriales de la DGA DIF.

Pour décompresser, Marie-Christine Rouvel pratique la natation et la course à pied. Pour cultiver son équilibre, elle a choisi la sophrologie : « J'ai découvert cette discipline au travers de lectures et de recherches sur Internet. Après quatre ans de pratique, j'ai trouvé un certain équilibre psychologique et émotionnel. J'ai décidé de me former pour transmettre ses bienfaits ».

Bénéficiaire d'une formation personnelle sur deux ans, elle s'est rendue les week-ends à l'école française de sophrologie à Montpellier. Dans le cadre de cet apprentissage, Marie-Christine a proposé d'initier à cette pratique une douzaine de collègues volontaires. La direction générale, comme sa hiérarchie, ont validé cette proposition qui s'intègre dans le plan d'actions « bien être au travail ». Au cours des séances, différentes techniques ont été expérimentées mobilisant ainsi les potentiels de chacun pour savoir se détendre, gérer efficacement son stress, renforcer la confiance en soi, développer ses capacités.

Un espace de liberté

Une séance se déroule en plusieurs phases. « La première permet au sophrologue d'expliquer l'objectif des techniques

qui vont être abordées lors de la séance, en invitant les stagiaires à exprimer leurs questions ou leurs remarques. La deuxième phase est consacrée aux exercices. Par la mobilisation du corps et du mental, le sophrologue vous guide par sa voix à expérimenter des techniques (respiration, conscience du corps, relaxation, visualisation), toujours dans le respect d'autrui et des attentes de chacun. Lors de la dernière phase, les participants sont invités, s'ils le souhaitent, à s'exprimer sur leurs ressentis. Une séance de sophrologie est à la fois un moment de partage et un espace de découverte : chacun va trouver les outils nécessaires et adaptés pour améliorer ou renfoncer son équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle ».

À la sortie de la séance, on peut entendre : « J'ai découvert des techniques de concentration, de respiration et de recentrage. Elles me seront bénéfiques sur le plan personnel et professionnel. Des liens se créent dans le groupe grâce au climat de confiance et de convivialité de ces séances ». Ou encore : « Cet outil précieux, utilisé entre autre au travail, me permet d'aborder le quotidien avec plus de sérénité et donc avec plus d'efficacité. »

Le souhait de Marie-Christine : « Après l'obtention de mon diplôme, j'aimerais organiser des stages pour développer le bien-être et l'épanouissement personnel. » Une proposition est à l'étude : poursuivre ses interventions au sein des services, dans le cadre de la formation, en utilisant le dispositif de formateur interne occasionnel. « On pourrait aussi proposer des cours de sophrologie pour mieux préparer son départ à la retraite », ajoute-t-elle. En attendant, son conseil : « Il faut accepter les choses pour mieux les vivre ».

Pour en savoir plus : www.ecole-formation-sophrologie.fr





Isabelle CHARRA
Etudiante en sophrologie

Saint-Chamond, le 27 juin 2012

Objet : Bilan du stage de sophrologie (mars à juin 2012).

Madame,

Je tiens à vous remercier vivement pour les séances de sophrologie animées au profit de 12 agents de la collectivité dans le cadre de votre stage.

Les 12 séances ont été unanimement très appréciées par les « sophronisés ». Chacun a pu profiter d'un accompagnement professionnel et réaliste qui permettra de gérer un stress éventuel et d'améliorer la motivation.

Je vous souhaite une pleine réussite dans votre formation et votre futur emploi de sophrologue.

Je vous prie d'agréer, Madame, l'expression de mes sentiments distingués.

La directrice des ressources humaines,

Anne LABORIE

Direction
des ressources humaines

Dossier suivi par :
Sébastien Vaesken
Chargé de formation

☎ 04 77 31 05 78



Ecole française de sophrologie
M. Robert CASSINI, Directeur
5, rue Castilhon
34000 MONTPELLIER

Ferney-Voltaire, le 11 juin 2013

Objet : stage d'application de Madame Clarisse MANSOURI – courrier bilan.

Monsieur le Directeur,

Réf. : DGS/D2013-
00569

Service : Direction
Générale des Services

Affaire suivie par :
Jean-Christophe Cusin

Tél. : 04 50 40 71 21

Copie : Clarisse
Mansouri.

La commune de Ferney-Voltaire a signé une convention de stage d'application pour Madame Clarisse MANSOURI, dans le cadre du cycle supérieur de la formation professionnelle en sophrologie dispensée par l'EFS.

A la suite d'un sondage réalisé en mairie pour mesurer l'intérêt des employés de participer à un stage de sophrologie sur la thématique de la gestion du stress, une quinzaine de personnes a répondu favorablement. Ces retours positifs ont permis de mettre en place ce stage et d'arrêter une date qui convienne au plus grand nombre : les séances ont ainsi eu lieu les mardis de 18h15 à 19h45, du 26 mars au 11 juin 2013, avec 11 participants.

Le début du stage a été perturbé pour des raisons purement matérielles : les 2 premières salles proposées par la mairie ne se sont pas révélées adaptées, une 3ème salle communale, sans être idéale, a heureusement permis au stage de se poursuivre dans des conditions correctes.

Clarisse MANSOURI a su mettre d'emblée son groupe en confiance, grâce à sa gentillesse, sa sincérité et sa voix apaisante. Les exercices étaient bien expliqués en amont et collaient aux situations de stress vécues par les stagiaires. Clarisse MANSOURI a montré une forte capacité d'écoute et laissé les participants poser des questions et parler de leurs ressentis. Elle a su s'adapter au groupe dans sa diversité si bien que chacun a pu y trouver sa place et tirer des enseignements sur soi au cours de chaque séance. La participation du groupe a été excellente.

Le sentiment général qui prédomine est que le stage a répondu aux attentes des agents en leur faisant découvrir des techniques pour vivre les situations de stress avec plus de sérénité et d'efficacité. En tant que directeur général des services, je suis très satisfait du déroulement du stage et de ses retombées positives pour l'entreprise et ses employés.

Je vous prie d'accepter, Monsieur le Directeur, l'expression de mes salutations les plus cordiales.



Le directeur général des services,
Jean-Christophe CUSIN

Mairie
Avenue Voltaire - BP 149
01 216 Ferney-Voltaire
Tel. 04 50 40 71 21
Fax 04 50 40 63 76
www.ferney-voltaire.fr
mairie@ferney-voltaire.fr

