



Un projet collectif

FONDATION FRANÇOIS-ELISABETH, HÔPITAL KIRCHBERG, CLINIQUE DU DR BOHLER ET CSM

# Introduction de la sophrologie dans l'entreprise

*Le bien-être au travail et la gestion du stress sont des défis que la Fondation François-Elisabeth a décidé de relever grâce à la sophrologie.*

Vincent Ruck (texte), Etienne Delorme (photo)

Après son rachat par la **Fondation François-Elisabeth** en 2003, la nouvelle **Clinique Bohler**, établissement spécialisé en gynécologie-obstétrique, a ouvert ses portes au Kirchberg en janvier 2006. Depuis, elle est confrontée à une forte augmentation de l'activité et est devenue, avec 40% des naissances, la plus grande maternité du Luxembourg. Cette croissance importante entraîne des problématiques de stress et de tension.

Suite à une enquête de satisfaction du personnel, réalisée en 2006 en coopération avec le ministère de l'Égalité des Chances, les besoins suivants ont été identifiés: gestion de la charge de travail, épuisement, trouble du sommeil et *burnout*.

Afin de répondre aux problèmes exposés, une réflexion a été menée sur les méthodes favorisant le bien-être au travail et permettant d'améliorer la ges-

tion du stress du personnel. Le choix s'est orienté vers la sophrologie, méthode déjà utilisée dans l'établissement depuis 2006 auprès des patientes.

La relaxation sophrologique est une technique visant à obtenir un relâchement corporel et, par là même, un relâchement mental permettant au sujet d'acquérir un meilleur équilibre pour lui-même, une autre approche de son environnement et une meilleure compréhension de l'autre.

Le choix de la sophrologie est également motivé par sa facilité d'accès et d'appropriation des techniques de base par l'ensemble du personnel, quels que soient la fonction ou le poste occupé, avec un minimum de contrainte horaire sur le temps de travail. Le résultat peut être rapidement perçu par le personnel formé à cette technique, avec un bénéfice dans les sphères professionnelle et privée.

Face au recensement des besoins (gestion du stress/gestion des conflits/*burnout*/troubles du

sommeil), un cycle d'ateliers reprenant les techniques de base de la sophrologie est proposé depuis mars 2009. Ces ateliers sont dispensés par des formateurs internes au sein même de l'entreprise. Pour faciliter la participation, les heures de formation de base sont prises en charge par l'employeur. Une thématique est traitée chaque semaine, dans le cadre de plusieurs ateliers (entre deux et quatre) d'une durée de 45 minutes. Le projet a démarré avec cinq formateurs internes (sept actuellement).

Les problématiques relevées étant similaires dans tous les établissements de soins de la Fondation, les ateliers de sophrologie ont été d'emblée proposés à l'ensemble des professionnels travaillant sur les différents sites de la Fondation François-Elisabeth (Hôpital Kirchberg, Clinique Sainte-Marie et Clinique Privée Dr E. Bohler) dans le cadre des projets communs des ressources humaines de la formation continue. ●

SANTÉ

## Ce qu'en pense le jury

Le jury, au moment de décider, a souligné la pertinence de l'approche et des réponses faites dans le cadre du projet.

Celles-ci sont dans la ligne de l'actualité lorsque l'on sait que 45 milliards d'euros sont dépensés annuellement en Europe pour les problématiques liées à la gestion de la santé en milieu professionnel.

D'autre part, ce projet a été mené de manière cohérente, avec méthodes et indicateurs. Il s'inscrit dans une réelle démarche de développement de la responsabilité sociale de l'entreprise. ●