



■ À Barbezieux, l'Association accueil information du Sud-Charente se penche sur le problème du stress professionnel ■ Avec des formations innovantes à la clé.

## Des formations pour lutter contre le stress au travail

«**L'**idée de départ, c'était de pouvoir proposer sur le territoire une approche originale sur les risques psychosociaux (RPS) dans le monde de l'entreprise», expliquent Odette Perez, relaxologue chargée d'accompagnement social et professionnel à l'Aaise (1) située à Barbezieux et Geneviève Le Boulicaut, psycho-praticienne à Ma Campagne.

«L'idée de départ, c'était de pouvoir proposer sur le territoire une approche originale sur les risques psychosociaux dans le monde de l'entreprise.»



Geneviève Le Boulicaut (à gauche) et Odette Perez ont inscrit pour la première fois au catalogue de l'Aaise des stages de réflexion concernant le rapport au travail des salariés. Photo CL

Avec une suggestion d'Isabelle Nau, directrice de l'Aaise, qui invitait à ne pas se contenter de l'approche conventionnelle basée sur l'analyse de pratiques. Alors les deux professionnelles ont réuni leurs compétences pour créer trois modules de formation dont la spécificité est d'alterner le questionnement de situations professionnelles au travers de

groupes de paroles, en y associant des techniques de relaxation. Ou comment réfléchir à sa situation de travail tout en s'appropriant des méthodes qui permettent de faire face aux situations anxiogènes et stressantes. Le premier stage, «Questionner sa pratique professionnelle et se ressourcer», plutôt généraliste, se destine à des salariés désireux de refor-

muler leur rapport au travail et de s'enrichir en croisant les expériences. Dans la seconde formation, «Mieux communiquer et mieux gérer son stress», les formatrices veulent insister sur la communication interpersonnelle pour «sortir du non-dit et de l'incompréhension». En reposant par exemple cette question: «Qu'est qu'une exigence en terme de communication: celle que suggère l'employeur en envoyant un mail à 23 heures ou celle que s'impose le salarié en le lisant à 23h01?..».

### «Approche humaniste»

Enfin, le dernier stage propose de «Prévenir la souffrance au travail par la communication et la relaxation». «Là, on est clairement dans l'examen du mal-être au travail et de l'épuisement professionnel», énoncent les formatrices, qui s'appuieront sur l'approche centrée sur la personne de Carl Rogers (2), en alternance avec le yoga Nidra qui permet notamment de préve-

nir les troubles du sommeil. L'autre postulat de ces trois formations, c'est aussi de considérer que les travailleurs possèdent tout ce qu'il faut pour résoudre leurs problèmes dans l'entreprise. Mais qu'il faut un déclencheur: «L'écho né en chacun de l'écoute mutuelle et la dynamique du groupe doivent favoriser cette nécessaire prise de conscience», résumet Geneviève Le Boulicaut et Odette Perez. Autrement dit, en parler avec d'autres c'est déjà la moitié du chemin parcouru. «Nous misons sur cette approche humaniste qui veut privilégier l'empathie, la bienveillance en favorisant le bien-être corporel. Un "Mens sana in corpore sano" (3) dans l'entreprise pour redonner une autre dimension au monde du travail.»

Hughes MORVAN

(1) Association accueil information Sud-Charente.  
(2) Psychologue clinicien américain (1902-1987) qui a notamment travaillé sur la relation d'aide.  
(3) «Un esprit sain dans un corps sain.»

## Formations, mode d'emploi

Les trois stages concernant de petits groupes de six à douze personnes se dérouleront à partir du premier semestre 2018 à l'Espace B de Barbezieux. Ils sont accessibles à tous les salariés dans le cadre de leur droit à la formation professionnelle et le montant de l'inscription individuelle de 300 euros peut à ce titre être pris en charge par les Organismes paritaires de collecte agréés (Opcas).

«Si le stage sur la communication nécessite d'avoir des agents issus de la même entreprise, les deux autres peuvent très bien mixer des publics d'horizons différents», indiquent les formatrices. Ces sessions peuvent aussi être adaptées à la demande des entreprises ou des collectivités.

Renseignements auprès de l'Aaise au 05 45 78 06 45 ou sur aaise@laposte.net

## Sacré coup de pédale des soldats du feu au profit du Téléthon

Partis la veille de la caserne d'Oloron-Sainte-Marie, dans les Pyrénées-Atlantiques, pour rejoindre Paris à bicyclette, dix sapeurs-pompiers cyclistes ont effectué une halte ravitaillamment hier mardi au centre d'incendie et de secours de Chalais. Un gros défi physique de 700 kilomètres, à raison de 150 bornes par jour au profit du Téléthon. Quelques collègues du départe-

ment les ont rejoints pour boucler leur fin d'étape charentaise et rejoindre Angoulême, où ils ont passé une nuit bien méritée avant de poursuivre leur périple. Accompagnés d'un service de maintenance et d'une équipe médicale indispensables, ces cyclistes amateurs espèrent boucler sans encombre leur belle aventure sportive samedi prochain dans la capitale parisienne.



Photo CL

## Zoom

### ■ Chillac Nouveau traiteur à domicile



«J'ai toujours aimé cuisiner, avoue Mélanie Jallageas. Je le dois à ma grand-mère portugaise, mais aussi à mon père qui adorait se mettre aux fourneaux.» La jeune trentenaire qui habite Chillac vient de créer son autoentreprise de traiteur à domicile, baptisée avec humour «Mélanie-zette o'frais». Originnaire du Nord-Charente, Mélanie Jallageas a passé un bac commerce à la Cifop d'Angoulême. «J'ai exercé plusieurs emplois dans la vente à Barbezieux, avant d'entrer au centre socioculturel pour y travailler deux ans en cuisines.» Désormais, elle réalise son rêve: monter son autoentreprise. «J'organise des repas de famille à domicile (anniversaires, buffets, apéritifs dinatoires...», explique Mélanie Jallageas. Pour assurer son démarrage, elle s'est rapprochée de l'Association pour le droit à l'initiation économique, auprès de laquelle elle a trouvé un accompagnement et obtenu un prêt et va pouvoir bénéficier de l'aide au chômeur créant ou reprenant une entreprise (Accre).

Tél. 07 80 36 58 61.

### ■ Pillac

### Le marché de Noël met l'eau à la bouche



Malgré le froid, les visiteurs étaient au rendez-vous du marché de Noël du manoir de Longeveau à Pillac. Quelques exposants privilégiés étaient hébergés à l'intérieur, quand les autres affrontaient les affres d'une météo hivernale dans la bonne humeur. C'est ici l'endroit incontournable où se mélangent commerce et artisanat en tous genres, créations faites main ou encore vente solidaires au profit d'associations caritatives. Un large choix est ainsi offert aux autochtones comme aux sujets de Sa Gracieuse Majesté qui ont pour habitude de se rencontrer ici.