

La sophrologie s'inscrit dans une démarche de **prévention santé au travail**, en complément des actions déjà existantes en matière de qualité de vie et de conditions de travail. Elle vise le renforcement des ressources individuelles des agents, afin de **limiter l'impact du stress, de la charge mentale et des contraintes professionnelles** sur leur santé. Dans un contexte de travail exigeant, les consultations individuelles de sophrologie constituent un outil opérationnel de prévention des risques psychosociaux (RPS), accessible, non médicalisant et centré sur l'autonomie des personnes.

Comment cela fonctionne ?

1

LE BÉNÉFICIAIRE PREND RDV EN LIGNE SUR UNE PLATEFORME DÉDIÉE

2

IL CHOISIT SA THÉMATIQUE ET REPOND A QUELQUES QUESTIONS

3

A L'HEURE DU RDV, UN SOPHROLOGUE CERTIFIÉ EST EN DIRECT AVEC LE BÉNÉFICIAIRE

4

IL REÇOIT ENSUITE UN AUDIO EN LIEN AVEC SA THÉMATIQUE POUR POURSUIVRE SA PRISE EN CHARGE

Séverine COURSAULT
Sophrologue spécialisée
du monde professionnel



Avec Séverine Coursault, notre sophrologue experte, nous avons développé **6 thématiques** qui ont un impact direct sur la qualité de vie au travail.

Le Saviez Vous ?



La sophrologie est une méthode reconnue pour réduire le stress, améliorer le sommeil et renforcer la concentration. Selon l'INSERM, elle constitue "une approche prometteuse pour accompagner les troubles liés à l'anxiété et au stress" (INSERM, 2020). Des études récentes montrent qu'un programme de sophrologie "peut diminuer significativement l'anxiété et améliorer la qualité de vie" (Journal de médecine douce, 2024). De plus, elle est désormais intégrée dans "de nombreuses démarches de prévention des risques psychosociaux en entreprise" (Syndicat des Sophrologues Indépendants, 2025).

nos 6 thématiques

EN LIEN DIRECT AVEC LES CONTRAINTES DU MONDE DU TRAVAIL



Retrouver le calme face au stress

Vous vous sentez sous pression, tendu(e) ou facilement débordé(e) ?

Cette séance vous aide à relâcher les tensions et à retrouver rapidement un état de calme.



Améliorer son sommeil et sa récupération

Vous avez du mal à vous endormir ou à vous sentir reposé(e) ?

Cette séance vous aide à apaiser le mental et à favoriser un sommeil plus réparateur.



Renforcer sa concentration au quotidien

Vous vous dispersez facilement ou avez du mal à rester concentré(e) ?

Cette séance vous aide à recentrer votre attention et à gagner en efficacité.



Développer sa confiance en soi

Vous doutez de vous ou hésitez à vous affirmer ?

Cette séance vous aide à renforcer votre confiance et à prendre votre place.



Mieux vivre et réguler ses émotions

Vous vous sentez parfois envahi(e) par vos émotions ?

Cette séance vous aide à les accepter et à les réguler au quotidien.



Prendre du recul et lâcher prise

Vous avez du mal à prendre de la distance ou à lâcher prise ?

Cette séance vous aide à relativiser et à retrouver plus de sérénité.

Notre proposition : Consultations individuelles de Sophrologie



Les consultations suivront les mêmes modalités que celles en nutrition : un court questionnaire préalable (conçu par notre sophrologue référente) avec le choix de la thématique par le participant, puis une séance individuelle de 30 minutes avec un sophrologue... selon des modalités strictement équivalentes à celles des consultations nutrition, y compris en termes tarifaires.

Les bénéfices pour vos agents

La mise à disposition de consultations de sophrologie permet de répondre à plusieurs enjeux RH et prévention :

- agir en prévention primaire et secondaire des RPS
- accompagner les agents exposés à une charge mentale élevée ou à des situations de tension
- favoriser la récupération et limiter les effets du stress chronique
- soutenir le maintien dans l'emploi et la performance durable
- proposer un espace confidentiel de régulation, sans stigmatisation



La sophrologie ne se substitue ni au suivi médical, ni au soutien psychologique lorsque celui-ci est nécessaire. Elle intervient en amont, comme levier de prévention et de régulation individuelle.

The logo for INTERIALE, featuring the word in white capital letters on a dark purple rectangular background.

Depuis 2024, nous collaborons avec la mutuelle obligatoire du Ministère de la Justice (INTERIALE x AXA) et avons dispensé plus de 100 séances de sophrologie au bénéfice des agents.



Depuis 2023, vos indicateurs de satisfaction nous concernant témoignent d'un niveau de qualité de service exceptionnel.

VOTRE INTERLOCUTEUR UNIQUE POUR CE PROJET:



TRISTAN DURAND

LIGNE DIRECTE : 06.68.33.41.08

TRISTAN@PMPREVENTION.COM



NOS AVIS CLIENTS

9,56/10

Moyenne des notes données de manière anonyme par les participants de 4 ateliers dans 4 entreprises différentes en Juin 2022.



Université Gustave Eiffel - Lille (FR - 59)

“Les échanges sont “simples”, les explications faciles à comprendre, la discussion en est même passionnante”



GROUPE BEL, Site d'Evron - Evron (FR - 53)

“Points positifs : les échanges et l'interaction avec les stagiaires ”

EDENRED Ticket Restaurant - Pré Saint Gervais (FR - 93)

“J'ai pris contact avec PM Prévention pour la tenue d'un stand prévention nutrition dans le cadre d'une journée QVT.

Merci pour le sérieux et pour l'accompagnement sur cette journée, tout était parfait !”



CONTACTEZ-NOUS

DEVIS GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT

 **01.87.69.30.06**

 **<https://pmprevention.com>**

 **bonjour@pmprevention.com**

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de plus de renseignements. Nous sommes disponible pour répondre à toutes vos questions et vous aider à trouver des solutions adaptées à vos besoins spécifiques.

SCANNEZ MOI

