

## Communiqué de presse

### **Quand la sophrologie dynamique et le massage assis AMMA viennent à la rescousse des personnes stressées par leur environnement de travail ou de vie**

*Stress, fatigue, burn-out, bore out... sont tant de termes désormais fréquemment utilisés. Phénomènes bien connus du monde professionnel, ils touchent de plus en plus d'individus qui se retrouvent parfois dans des situations de bien-être psychique et physique précaire. Avec comme corolaire un coût élevé en termes économique et social. Au sein des techniques adaptables tant à l'individu qu'à l'entreprise, on compte entre autres la sophrologie dynamique® et le massage assis AMMA.*

Confronté au stress, la vraie difficulté réside dans la mise en place de solutions qui augmentent le confort des individus, entretiennent leur créativité et leur potentiel tout en maintenant l'activité et la productivité.

#### **Prises en charge**

Des prises en charge bénéfiques, heureusement il y en a ! Qu'elles soient prises à l'initiative de l'entreprise ou de la personne, celles-ci permettent de faire face à des situations critiques.

Au rang des démarches reposant sur les techniques de relaxation, on compte entre autres des approches telles que la sophrologie dynamique® et le AMMA, ou massage assis.

#### **Sophrologie dynamique ®**

La sophrologie dynamique® vise la gestion du stress, du burn-out, des émotions, des tensions, de la douleur... Elle contribue à améliorer l'attention, la concentration, le sommeil, la confiance en soi. Elle mène à une augmentation de la créativité et de la motivation. Salutaire en périodes de changement ou de crise, la sophrologie dynamique® intègre à la sophrologie classique des notions d'énergétique pour la rendre performante et adaptée aux besoins d'harmonisation des individus actifs. Elle se pratique au travers d'exercices de respiration et de gestion de la pensée qui invitent à trouver en soi les ressources qui visent à améliorer la qualité de vie. Depuis plusieurs années déjà, la sophrologie a fait son entrée dans le monde de l'entreprise. Doublé d'un coaching, elle donne de très bons résultats à long terme.

#### **Massages assis AMMA**

Le massage Amma est une thérapie douce de massage pratiqué sur chaise ergonomique qui permet de soulager les tensions nerveuses et douleurs dorsales, de réduire le stress et la fatigue, d'augmenter la concentration, la motivation, de la productivité en agissant sur l'équilibre mental et physique. Il renforce l'image positive de l'entreprise en améliorant l'ambiance de travail, en fidélisant le travailleur et en contribuant à diminuer l'absentéisme. Le masseur se rend sur place muni de sa chaise. Pratiqué de manière régulière, il renforce le système immunitaire.

Que ce soit la sophrologie ou le massage assis, les deux techniques respectent l'individu et ses spécificités. Elles sont donc multi public et multiculturelles.

### **Des bénéfices pour l'individu et son entreprise**

Au niveau des bénéfices de telles démarches, on observe :

- Une meilleure relaxation individuelle ou au sein d'une équipe
- Une meilleure maîtrise de la gestion du temps, du stress, des conflits, des émotions, de la prévention du burn-out et du bore out.
- L'amélioration de la créativité
- L'augmentation de la confiance et l'estime de soi
- L'optimisation du potentiel personnel, assertivité, prise de parole en public

### **Le stress au travail en quelques chiffres**

Dans le cadre de la Campagne 2014-2015 de l'Agence européenne pour la santé et la sécurité au travail (EU-OSHA) intitulée "Les risques psychosociaux: mieux prévenir pour mieux travailler l'Agence a publié des chiffres qui offrent une bonne photographie de la situation actuelle et de l'état de stress des individus :

- Le stress représente le second facteur de trouble cité dans le cadre de la santé au travail
- 50 à 60 % des journées de travail perdues sont liées au stress
- 4 travailleurs sur 10 pensent que le stress n'est pas bien géré sur leur lieu de travail
- Selon Eurostat, sur une durée de 9 ans, 28% des travailleurs affirment avoir été exposés à des risques psychosociaux qui ont affecté leur santé mentale.
- En Europe, le coût total des troubles mentaux (liés ou non au travail) est estimé à 240 milliards d'euros par an

### **Gil Monnier, une approche pluridisciplinaire qui permet de gagner en sérénité**

Praticien en sophrologie dynamique®, massage assis, coaching (certifié), shiatsu (massage bien-être) et reiki, Gil travaille à améliorer le développement personnel et le bien-être direct par la relaxation, la détente et la (re)dynamisation des personnes et des individus dans le cadre de leur travail. Au départ d'une approche multidisciplinaire, il veille à doter les personnes d'une réelle capacité d'auto relaxation dans de nombreuses situations.

Pour plus d'informations ou pour découvrir les bienfaits de la sophrologie et du massage, veuillez prendre contact avec Gil Monnier :

**Gil Monnier**

**GSM : +32 (0)477 85 22 46**

**E-mail : [wellness@gilmonnier.be](mailto:wellness@gilmonnier.be)**

[www.gilmonnier.be](http://www.gilmonnier.be)