

# Quand la sophrologie devient un outil de prévention des risques psychosociaux

En France, 47 % des actifs occupés déclarent devoir (toujours, souvent) se dépêcher ;  
31 % déclarent devoir cacher leurs émotions, faire semblant d'être de bonne humeur (toujours, souvent) ;  
24 % craignent de perdre leur emploi.

... De façon générale, le stress touche près d'un salarié sur deux.

*(source : enquête Conditions de travail 2013)*

Irritabilité, nervosité, troubles de la concentration et du sommeil, fatigue générale, palpitations... Les salariés sont de plus en plus nombreux à déclarer souffrir de symptômes liés à des risques psychosociaux.

Or, si aucun secteur d'activité n'est épargné par ces risques, certains y sont d'autant plus exposés que la nature de leur activité induit par définition une exposition à des matières et à des situations dangereuses. C'est par exemple le cas des centres nucléaires de production d'électricité (CNPE).

Dans le cadre de sa démarche d'évaluation et de planification de mesures de prévention des risques psychosociaux, le CNPE de Chinon organise le mardi 20 mars une journée « Prévention des risques ». Pour la première fois, afin de prévenir les risques le plus en amont possible, cette journée proposera des ateliers de sensibilisation à la sophrologie avec [Anthony Heurtin](#), sophrologue certifié du [cabinet Oscilance](#).



## La centrale nucléaire de Chinon fait appel au cabinet Oscilance pour sensibiliser ses employés et entreprises prestataires à la sophrologie

Quels que soient l'âge, la situation personnelle ou professionnelle, nous sommes tous, plus ou moins, confrontés à des tensions, des douleurs, au stress... La sophrologie propose des techniques permettant de se décharger du poids émotionnel et physique du quotidien. Au sein de l'entreprise, la sophrologie devient un formidable outil d'amélioration de la qualité de vie au travail. Elle contribue à la prévention des risques psychosociaux, à un management bienveillant, et ainsi à la construction d'une entreprise performante et socialement respectueuse.

Basée sur la respiration, la détente musculaire et la visualisation mentale positive, la sophrologie constitue en effet une technique riche d'enseignements et de bienfaits. Convaincu que la sophrologie devrait franchir toutes les portes des entreprises, lieux de vie et de travail, Anthony Heurtin, sophrologue certifié et fondateur du cabinet Oscilance, s'engage avec passion pour sensibiliser, initier et former les professionnels.

Reconnu pour son professionnalisme, sa culture de l'entreprise, son écoute et sa rigueur, il est aujourd'hui le seul sophrologue à intervenir régulièrement au sein des entreprises d'Angers et de sa région. Il est d'ailleurs partenaire du service de promotion et de prévention de la santé au travail d'Harmonie Mutuelle, partenaire Carte Cezam et adhérent CPME.



## **Les ateliers de sophrologie : une expérience inédite à la centrale nucléaire de Chinon**

Organisatrice de la journée « prévention des risques », Laurence Delaunay, ingénieur Prévention des risques pour le CNPE de Chinon, a sollicité Anthony Heurtin pour présenter aux salariés de la centrale et à des entreprises prestataires, des ateliers de sensibilisation à la sophrologie. Le mardi 20 mars, le sophrologue certifié animera donc 5 ateliers de 20 minutes chacun (9h30-10h30-11h30-12h30-13h30) sur le thème « Gérer son stress au travail ».

Anthony Heurtin précise,

*C'est la première fois que la centrale de Chinon organise de tels ateliers lors d'une journée « prévention des risques ». De fait, ces ateliers ont vocation à faire découvrir et à sensibiliser à la sophrologie, de par sa définition, sa méthodologie et sa pratique. Mais ces ateliers se veulent surtout pratico-pratiques afin de transmettre aux participants des exercices fonctionnels, faciles à maîtriser et à reproduire.*

Dans la même démarche de sensibilisation et de prévention des risques psychosociaux le plus en amont possible, cette journée accueillera également Kévin Mahot, préparateur physique mental, pour des ateliers complémentaires, en alternance avec Anthony Heurtin.

## **La sophrologie selon Oscilance : une technique, une approche et une rigueur paramédicale**

Plébiscité pour son professionnalisme et son savoir-faire, tant par les particuliers que les professionnels (entreprises, dirigeants, institutions) Anthony Heurtin exerce la sophrologie avec une approche et une rigueur paramédicale assumées.

Pour chacun de ses patients, il assure selon le contexte :

- Les relations avec les médecins (suivi et retour de l'accompagnement),
- La réalisation de protocoles d'accompagnement,
- La délivrance de fiches pédagogiques et retranscription audio des séances pour faciliter la pratique autonome de la sophrologie.

## A propos d'Anthony Heurtin, sophrologue et dirigeant du cabinet Oscilance



Opticien de métier pendant 15 ans, collaborateur puis responsable de magasin, Anthony Heurtin voit au fil des ans l'évolution du marché de l'optique aller à l'encontre de ses valeurs ; le métier d'opticien s'apparentant de plus en plus à celui de commerçant plutôt que professionnel paramédical. En 2013, il réalise un bilan de compétences pour faire le point sur ses envies, ses compétences et ses aspirations professionnelles et décide de se reconverter pour devenir sophrologue.

En 2014, Anthony Heurtin se forme donc à la sophrologie à l'institut de formation à la sophrologie à Paris et obtient en 2015 son titre de sophrologue certifié (Formation inscrite au RNCP - Répertoire Nationale des certifications Professionnelles - Niveau III, reconnu par l'Etat).

Marié et papa de 2 enfants, Anthony Heurtin ouvre son cabinet Oscilance en 2016 à la maison médicale de Brain sur l'Authion (commune nouvelle Loire Authion) avec la conviction d'avoir trouvé en la sophrologie un métier de relation d'aide et d'accompagnement des personnes en adéquation avec sa sensibilité et ses valeurs d'écoute, de calme, de rigueur professionnelle, de bienveillance.

## Pour en savoir plus

Site web : <http://www.oscilance.fr>

Facebook : <https://www.facebook.com/oscilance/>

## Contact presse

Anthony Heurtin

E-mail : [contact@oscilance.fr](mailto:contact@oscilance.fr)

Tél. 06 63 54 37 65