



Communiqué de presse
Salon Solutions Ressources Humaines,
Lyon 20 et 21 novembre 2012

Stand C09

Le 1^{er} espace de réduction des effets du stress adapté au monde de l'entreprise

Calme et Compagnie présente pour la première fois au Salon Ressources Humaines l'Espace du Calme[®], le premier dispositif de relaxation actif, pour réduire efficacement les effets du stress et installer durablement le bien-être sur un lieu de travail.

Placée au cœur d'un espace convivial existant ou à créer, cette borne de relaxation offre en quelques minutes au salarié une pause-détente efficace, grâce à des exercices de sophrologie propices à la décontraction et au lâcher-prise et adaptés au contexte du travail.



Pourquoi ce dispositif ?

52% des salariés français déclarent que leur stress a augmenté au cours de cette année¹. Pourtant depuis 2009, 69% des Français estimaient que leur entreprise agissait peu ou pas du tout pour réduire le stress de leurs collaborateurs².

Le stress au travail est une réalité qui prend des modes d'expression multiples : nervosité, anxiété, tensions musculaires, troubles du sommeil, fatigue excessive...

S'il est impossible de réduire totalement toutes les causes de stress au travail – dont certaines sont d'ailleurs inhérentes à certains métiers – il est cependant possible d'agir individuellement pour réduire les effets perçus de ce stress.

Avec l'Espace du Calme[®], chaque salarié devient alors partenaire de son mieux-être et gère au quotidien ses périodes de tensions.

Ce dispositif a été pensé pour coller aux attentes des plans d'action concerté en matière de prévention des risques psychosociaux en entreprise, l'Espace du Calme[®] est une des réponses offertes aux DRH, responsables de comités d'entreprise ou de CHSCT, en quête d'outils simples et efficaces.

1 - Etude Consumer Analysis – *La Tribune* – 25 juillet 2012

2 – Enquête TNS-Sofres – octobre 2009

Quelle est l'originalité de ce produit ?

Pour la première fois, une base audio reprenant le meilleur des exercices de sophrologie et relaxation adaptés au travail est accessible en libre-service sur le lieu et le temps de travail.

L'Espace du Calme[®] a été conçu par Laurence Roux-Fouillet, sophrologue et formatrice, et auteur de « La sophrologie au féminin » et « La sophrologie au travail ». Il bénéficie d'une expertise validée par l'accompagnement de plus de 2200 salariés, agents, dirigeants soumis quotidiennement à des rythmes soutenus.

Utilisée depuis 50 ans dans un contexte professionnel, la sophrologie est une méthode simple de décontraction physique et mentale, qui apporte un mieux-être instantané et permet de développer, avec un peu de pratique, une résistance au stress.

La borne étant accessible 24h/24 et 7j/7 dans l'entreprise, on peut aller profiter d'une pause-détente à tout moment, même lorsqu'on travaille en open-space.



Comment ça marche ?

L'Espace du Calme[®] se présente sous la forme d'une borne audio pouvant être posée ou accrochée dans un espace détente ou un lieu de convivialité. Il peut s'agir d'un lieu déjà existant dans l'entreprise ou à créer - y compris dans un espace dédié à une autre utilisation (salle de réunion, par exemple).

Son écran 15" tactile permet de se déplacer facilement dans les quatre univers adaptés aux différents besoins de détente : se calmer, se décontracter, se recentrer, s'évader.

L'utilisateur dispose d'un choix de 64 exercices de 3 à 20 mn, représentant plus de 10h de détente.

Contacts sur le stand :

- Gilles Gabillet, Responsable du Développement : 06 29 62 10 56
ggabillet@espaceducalme.com
- Laurence Roux-Fouillet, DG & Conceptrice : 06 07 08 86 88
laurencerf@espaceducalme.com

L'Espace du Calme[®] est une création de Calme et Compagnie.

Calme et Compagnie - 9 Boulevard Jean-Jaurès - 92100 Boulogne-Billancourt
Tél. : 01 41 10 94 17 - Mail : info.calme@free.fr
www.espaceducalme.com