Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

Les Rencontres Santé-Travail s’invitent en Vaucluse au mois de mars



Du lundi 23 au vendredi 27 mars, le réseau Présanse (Prévention, Santé, Services, Entreprise) organise plusieurs Rencontres Santé-Travail, notamment en Vaucluse et dans le bassin de vie d’Avignon.

À l’occasion de la 7e édition des Rencontres Santé-Travail, qui sont cette année placées sous le signe de la proximité, le réseau Présanse organisent des visites d’entreprises. L’objectif de cette série d’événements est de mettre en lumière les missions proposées par les Services de Prévention et Santé au Travail Interentreprises (SPSTI), qui a accompagné 35 000 entreprises en régions PACA et Corse en 2024.

Ainsi, du 23 au 27 mars, de nombreuses entreprise du territoire régional proposent une immersion au

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

plus près de leurs activités afin de mieux illustrer comment la santé au travail s'intègre au quotidien. C'est le cas notamment de Florette à L'Isle-sur-la-Sorgue et La Chartreuse à Villeneuve-lès-Avignon.

Une édition au cœur des entreprises

Cette nouvelle édition, portée dans la région par Cylia Saraïs, déléguée régionale de Présanse PACA-Corse depuis janvier 2025, se veut renouvelée, avec un format au cœur des entreprises. En tout, sept entreprises du territoire régional accompagnées par des SPSTI accueilleront ces Rencontres Santé-Travail.

L'occasion pour ces entreprises de présenter leurs retour d'expérience sur l'accompagnement des SPSTI et pour les professionnels de santé et les salariés d'échanger autour des enjeux de la santé et du bien-être au travail. « Chaque année, les Rencontres Santé-Travail donnent lieu à l'organisation de nombreuses actions de prévention partout en France, explique Cylia Saraïs. Elles sont là pour favoriser le dialogue et le partage d'expertises, tout en renforçant la visibilité des SPSTI, acteurs essentiels de la prévention en santé au travail. »

Florette à L'Isle-sur-la-Sorgue

La mardi 24 mars, Florette, leader sur le marché européen de la fabrication et du conditionnement des légumes frais prêts à l'emploi, accueillera une rencontre sur son site vauclusien qui compte 300 collaborateurs.

L'entreprise, qui a mis en place une démarche 'Flor-être' (bien-être et santé au travail), a été accompagnée par le GMSI 84 pour la mise en place de filmeuses automatiques de palettes, à bras tournant, installées dans le service de préparation des commandes dans le but de limiter certains risques, d'améliorer les conditions de travail, et de diminuer la pénibilité.

Pour s'inscrire, cliquer ici.
Mardi 24 mars. De 10h à 12h. ZI de la Petite Marine. L'Isle-sur-la-Sorgue.

La Chartreuse à Villeneuve-lès-Avignon

Le jeudi 26 mars, ce sera au tour de La Chartreuse, centre national dédié à l'écriture et à la création du spectacle vivant à Villeneuve-lès-Avignon, d'ouvrir ses portes à l'occasion des Rencontres Santé-Travail.

La structure, qui porte une attention particulière à la santé, la sécurité et aux conditions de travail de ses équipes, a été accompagnée par l'AIST 84 pour l'évaluation du risque chimique.

Pour s'inscrire, cliquer ici.
Jeudi 26 mars. De 9h à 11h. 58 Rue de la République. Villeneuve-lès-Avignon.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

Observatoire d'Harmonie Mutuelle : L'état d'esprit des salariés de Provence-Alpes-Côte d'Azur



Dans le Vaucluse, 80% des salariés restent optimistes sur leur avenir professionnel. Malgré cet état plutôt positif, le bilan de l'impact du travail sur la santé des salariés est mitigé. Pour 33%, le travail a un impact négatif sur leur santé physique et pour 28%, sur leur santé mentale. 38% se sont sentis trop stressés et sur le point de craquer au cours des derniers mois. Plus de la moitié des salariés souhaitent ralentir leur rythme de travail (53%). C'est, en substance ce que retient de 2024 l'Observatoire d'Harmonie mutuelle sur l'état d'esprit et les attentes des salariés en Provence-Alpes-Côte d'Azur, par l'organisme de sondage Lead opinion et sur un échantillon de 755 personnes.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

«Parmi les éléments marquants, l'observatoire révèle que les salariés sont en quête de sens et souhaitent vivre une expérience professionnelle sur mesure, adaptée à leurs attentes, besoins et aspirations en fonction des problématiques métier, analyse Robert Jimenez, directeur régional Paca chez harmonie Mutuelle. En chiffres, près d'un salarié sur deux remet en question son poste actuel et considère que son travail a de moins en moins de sens.»

Les moins de 25 ans souhaitent donner du sens à ce qu'ils vivent au travail

«Une tendance qui s'accentue chez les moins de 25 ans à hauteur de 66% des personnes consultées. En parallèle, d'autres indicateurs démontrent que le travail a un réel impact sur la santé physique et mentale. Finalement, le fait que la relation avec la ligne hiérarchique représente le 3e facteur de stress chez les salariés démontre que les managers représentent un réel pivot dans les entreprises qui influe sur l'engagement des salariés.»

Quels moyens pour réduire le stress en entreprise ?

«Plusieurs axes peuvent être explorés comme l'approche managériale des 3R : Remercier, Revaloriser et Récompenser – est un excellent point de départ pour instaurer une culture de reconnaissance et de la bienveillance. L'activité physique, et le sport en particulier, comme la course à pied, la natation et le vélo…, jouent également un rôle crucial dans la gestion du stress.»

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026



Copyright Freepik

Mise en place d'initiatives variées

«Les entreprises peuvent mettre en place des initiatives variées, telles que l'organisation de cours pendant les heures de travail, ce qui en facilite l'accès et fédère les équipes. Cette pratique a un impact significatif : le sport réduit de 30% les dépressions liées au travail et diminue le stress et l'anxiété. Bien que plus facile à mettre en œuvre dans les grandes entreprises, des solutions existent aussi pour les plus petites, comme la participation à des abonnements à des activités en dehors du travail.»

Des attentes fortes

Les salariés émettent de fortes attentes fortes en matière de santé physique et mentale. Le travail a, ainsi, un impact négatif sur la santé physique pour 34 % des salariés et sur leur santé morale pour 35 % des salariés. Les principaux facteurs de stress des salariés cités sont tout d'abord la charge de travail ; La pression sur délais ; La relation avec la ligne hiérarchique ; Enfin, près de 58 % seulement considèrent que leur entreprise y est attentive.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

Améliorer la santé des salariés
Parmi les actions évoquées pour améliorer la santé des salariés, l'amélioration des conditions de travail, à hauteur de 54 %, arrive en tête devant des actions liées au bien-être (40 %), au management (38 %), les actions de prévention des risques professionnels (24 %), l'encouragement à la pratique d'une activité physique (22 %).

Les attentes en termes d'engagements & valeurs de l'entreprise
Près de 86 % des salariés considèrent important que leur entreprise et les parties prenantes soient engagées pour un impact environnemental positif. 71 % pensent que leur entreprise a un impact environnemental positif. 80 % se sentent acteurs dans cette démarche. Et pourtant, 44 % considèrent que leur travail a de moins en moins de sens.

Les leviers d'engagement des salariés
La rémunération est le 1er facteur d'engagement cité (31 %), suivi par l'autonomie dans le travail (31 %), l'équipe (24 %), et la flexibilité des horaires (18 %). Parmi les salariés engagés, 79 % considèrent que leur manager joue un rôle déterminant dans leur engagement.

En quête d'un meilleur équilibre vie pro – vie perso
Plus de 4 salariés sur 5 sont satisfaits de leur équilibre vie professionnelle – vie personnelle en y apportant toutefois quelques changements : 55 % des personnes interrogées souhaitent ralentir leur rythme de travail et 70 % seraient prêts à mettre leur travail en second plan pour privilégier leur vie personnelle. Près d'un salarié sur 2 a remis en question son poste actuel, une proportion plus accentuée dans la catégorie socio-professionnelle des employés (54 %), des moins de 25 ans (66 %) et des célibataires avec enfants à charge (54 %). Plus d'un tiers des salariés souahitant quitter leur organisation le ferait immédiatement ou à court terme (moins de 6 mois), notamment les ouvriers, les collaborateurs de TPE (très petites entreprises) et les 25-34 ans.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026



Copyright Freepik

CPME 13 , ouverture d'une Commission Santé du dirigeant dans les Bouches du Rhône

La Confédération des Petites et Moyennes entreprises a décidé de l'ouverture d'une Commission Santé du dirigeant.

«Le stress, le mal-être exprimés par 42% des sondés doit nous faire amplifier nos actions déjà engagées abonde Alain Gargani, Président de la CPME Sud. Les entrepreneurs, depuis plusieurs années déjà, ont pris conscience que la qualité de vie au travail était essentielle pour le bien-être des salariés. Le monde a changé et c'est notre rôle, en tant qu'organisation interprofessionnelle, d'accélérer cette mutation dans les entreprises, de prendre en compte la nouvelle vision que portent les salariés dans le travail. Il faut absolument s'adapter, mettre en place dans l'entreprise des moments de détente, davantage de flexibilité dans le travail, les horaires si on veut fidéliser nos collaborateurs afin que la qualité de vie s'améliore pour ainsi diminuer le stress et le mal-être.»

En savoir plus sur harmonie Mutuelle

Harmonie Mutuelle, entreprise à mission depuis 2021, accompagne les entreprises avec la complémentaire santé, la prévoyance, l'épargne retraite et la prévention. Avec près de 5 millions de personnes protégées, 88 700 entreprises clientes et 150 000 entrepreneurs accompagnés, Harmonie Mutuelle met le bien-être des salariés, au cœur de son travail pour favoriser l'attractivité et la performance des entreprises. Avec son modèle redistributif (80 % des cotisations redistribuées en prestations), sa gouvernance partagée, la mutuelle confirme son ancrage territorial en Provence-Alpes-

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

Côte d'Azur avec 9 agences réparties dans 6 départements et organise de nombreux évènements (agoras mutualistes, ateliers de sensibilisation) au profit de ses adhérents et du grand public.



Copyright Harmonie Mutuelle

Avignon : une table ronde sur le bien-être des salariés en entreprise

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026



La Mutualité Française Sud propose une rencontre autour de la santé au travail le jeudi 23 novembre à Avignon. La table ronde sera sur le thème du bien-être des salariés en entreprise.

Heureux au travail, rêve ou réalité ? C'est l'interrogation autour de laquelle tournera la table ronde du jeudi 23 novembre à l'hôtel Mercure Gare TGV à Avignon. Les rencontres 'Santé au Travail' sont des événements gratuits et ouverts à tous qui visent à renforcer la culture de prévention au sein des entreprises, à sensibiliser les employeurs et travailleurs aux aspects essentiels de la santé au travail, mais aussi à fournir des conseils pratiques.

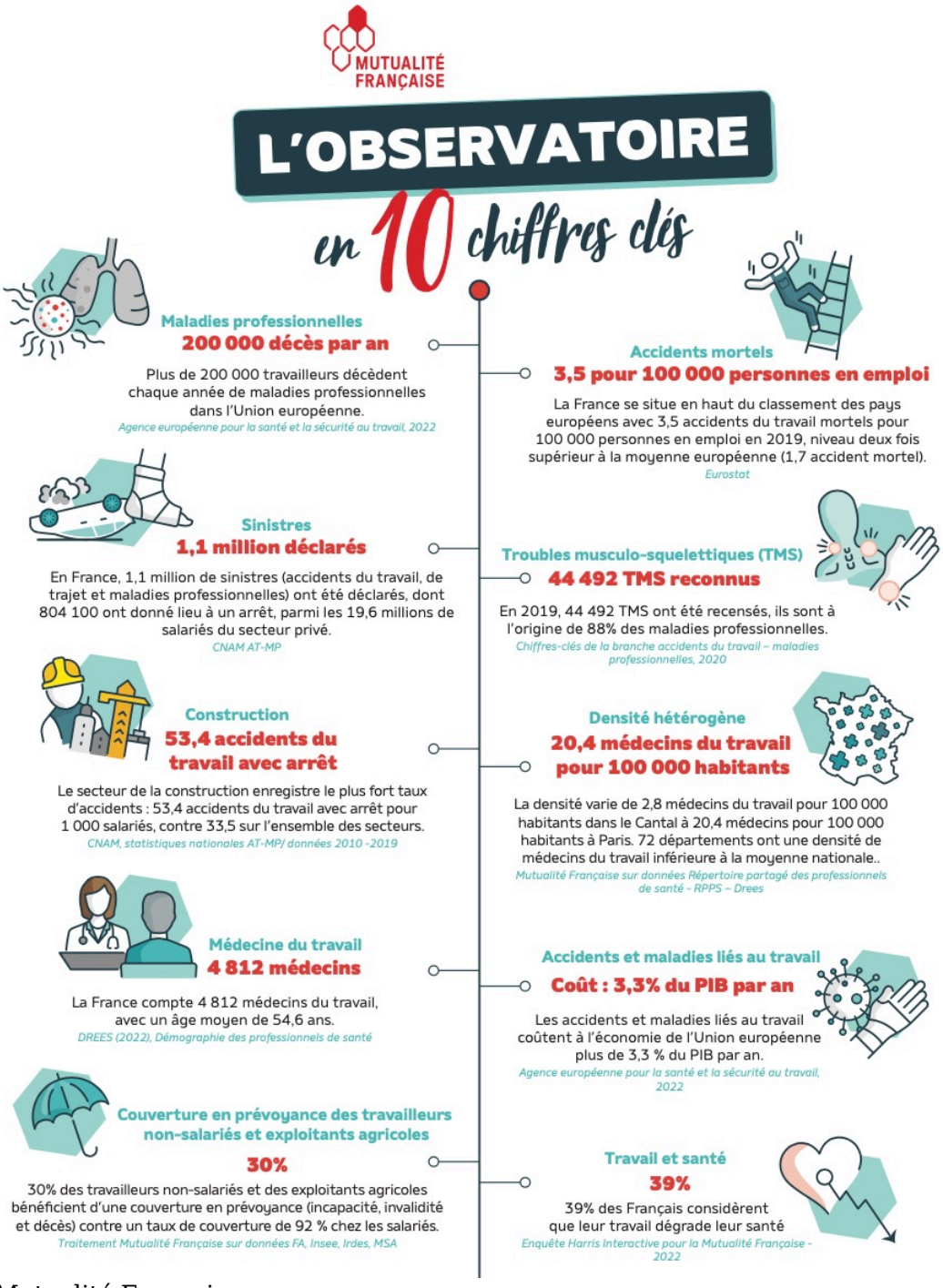
Conditions de travail et santé sont indéniablement liées. Animée par Laurent Garcia, rédacteur en chef de l'Echo du Mardi, la table ronde abordera cette corrélation. Plusieurs experts seront présents pour donner des clés dans le but d'améliorer le bien-être des salariés dans une entreprise, tels que l'ergothérapeute et ergonome Jérôme Hwang Guitton et la psychologue du travail Sylvie Trinquier. La médecine du travail AIST 84 sera également présente aux côtés de l'association du Parc Courtine, la Chambre des entreprises de l'économie sociale et solidaire (CRESS) Paca, mais aussi la Mutualité Française Sud qui présentera l'édition 2023 de son Observatoire, qui dresse un état des lieux de la santé au travail en France.

Jeudi 23 novembre. De 18h à 19h30. Inscription gratuite mais obligatoire en ligne. Hôtel

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

Mercure Gare TGV. 2 Rue Mère Térésa. Avignon.



©Mutualité Française

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

Evénement : quelles places pour l'humain dans les entreprises d'aujourd'hui ?



Alors que les dernières crises que nous avons traversé ont accéléré la mutation des rapports dans l'entreprise, le Centre de formation sophrologie et développement basé à Avignon et la Chambre de commerce et d'industrie de Vaucluse organisent, le 16 juin prochain, une journée évènement sur le thème 'Quelles places aujourd'hui pour l'humain dans l'entreprise ?'

« Cette journée a pour ambition d'apporter aux chefs d'entreprises et managers un temps de réflexion sur la place de l'humain dans l'entreprise », explique Sylvie Bertrand sophrologue praticienne et formatrice, également directrice du Centre de formation sophrologie et développement basé dans la zone d'Agroparc à Avignon.
« Les chefs d'entreprises et les managers sont aujourd'hui dans une posture difficile, poursuit celle qui exerce depuis près de 30 ans. Le travail n'est plus une valeur dominante, l'état de santé mentale des salariés s'est dégradé, l'implication des salariés est en recul, les recrutements sont dans, bien des domaines, difficiles. Ces questions, qui deviennent de vraies préoccupations pour les managers, sont

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

aujourd'hui centrales pour les entreprises. »

Avis d'expert, témoignages d'entrepreneurs et ateliers pratiques
C'est donc à ces problématiques que cette journée va tenter de répondre. Pour cela, l'évènement animé par notre confrère Didier Bailleux se déroulera en trois temps. Le premier est d'établir un constat sur le vécu des entreprises de la région, suivi du regard avisé du sociologue vauclusien Jean Viard.
Le deuxième temps permettre de partager des expériences au travers de témoignages d'acteurs locaux avec des entreprises comme Petit Léon à Avignon, Juste Bio à Carpentras, Kookabarra à Cavaillon ainsi que Madis Provence à la Roque-d'Anthéron.



Le sociologue vauclusien Jean Viard interviendra longuement durant cette journée dédié à la place de l'humain dans les entreprises d'aujourd'hui. © Facebook-Jean Viard

Enfin, un troisième temps sera dédié à la participation à des ateliers pratiques sur des thématiques directement en lien avec l'entreprise comme la communication ou l'écologie relationnelle, la gestion du stress et des émotions, 'Comment mobiliser et motiver ses équipes ?' avec un formateur d'athlètes de haut niveau qui fera une analogie avec le sport ou bien encore la créativité dans l'entreprise (voir également programme ci-dessous). Le but de ces ateliers étant aussi de proposer des solutions concrètes

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

aux problématiques évoquées.
La journée s'achevant par un temps d'échange ainsi que l'évocation de la place de la sophrologie dans l'entreprise.

La sophrologie met un pied dans le monde de l'entreprise
« Il y a une quinzaine d'année on ne mettait pas un pied dans l'entreprise », rappelle Sylvie Bertrand qui a l'origine intervenait davantage dans la formation aux métiers de sophrologue, la spécialisation ou le perfectionnement des sophrologues en activités.
« Aujourd'hui, une grande partie de mon activité concerne le monde de l'entreprise où j'interviens sur tout ce qui touche à la relation humaine, celle avec le public, les salariés, les managers… Tout ce qui tourne aussi autour de ces thèmes-là comme la cohésion d'équipe, la gestion des conflits, la communication interne… En fait, tout ce qui concerne l'humain dans l'entreprise. »

La crise du Covid a accéléré les prises de conscience
« Avec la succession des crises, le travail est en grande difficulté aujourd'hui, insiste la sophrologue qui intervient de plus en plus en milieu professionnel dans toute la France. D'abord, il y a eu le confinement. Un temps d'introspection où les gens ont beaucoup réfléchi au sens de leur vie. Les gens sont beaucoup plus anxieux qu'avant et avec le Covid, les demandes ne sont plus les mêmes qu'auparavant. Aujourd'hui les entrepreneurs voient leurs salariés leur dire 'maintenant je ne veux plus travailler le vendredi' et il trouve personne pour le remplacer. Il y a des angoisses supplémentaires, il y a de l'agressivité supplémentaire, il y a un stress qui est différent de celui d'avant. Il y a aussi tout ce qui est autour de l'accélération du temps. »

> « L'ensemble des besoins fondamentaux a été ébranlé à la base. »

« On a failli mourir du Covid, puis on a failli manquer d'eau, d'électricité, de chauffage, de nourriture. Maintenant on va mourir de chaleur, d'une guerre atomique… Les besoins fondamentaux, tout ce qui était dans la pyramide de Maslow, ont été ébranlé à la base. A partir de là, tout notre système, le haut de la pyramide qui est le sens de ta vie, est revisité. »

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

Sylvie Bertrand, directrice du Centre de formation sophrologie et développement situé dans la zone d'Agroparc à Avignon.

Une vraie demande pour repositionner l'humain dans l'entreprise
« Il y a une véritable difficulté à gérer du personnel aujourd'hui, poursuit Sylvie Bertrand. Les entrepreneurs galèrent, se sentent démunis et sont prêt à accorder des tas de choses à leurs salariés. On sent qu'il y a une vraie demande de leur part pour repositionner l'humain dans l'entreprise. Que l'on ne soit pas que sur des chiffres, car ce que je vois tous les jours dans mon cabinet ce sont des gens en souffrances. »

> « Je suis avec l'humain, dans l'échange et dans l'écoute. »

« C'est là que nous intervenons en leur faisant comprendre qu'ils ne sont pas des surhommes. Que plutôt de se prendre la tête la nuit, nous pouvons les aider. On leur dit 'vous ne pouvez pas tout faire'. 'Vous êtes déjà des supers gestionnaires mais il faut arrêter de se disperser'. On essaie alors de les sensibiliser sur leur propre efficacité et leur propre efficience en proposant des ateliers ou des journées de formation sur-mesure en fonction de leur besoin. C'est plus facile pour nous d'identifier ces besoins car nous arrivons avec un autre regard qui est complètement détaché de l'entreprise car nous n'y avons aucun intérêt particulier. Je suis avec l'humain, dans l'échange et dans l'écoute. Et c'est ensemble que l'on trouve des solutions en adaptant en permanence la méthode que l'on transmet. »

Powerpoint contre solutions concrètes
« Par contre, il ne s'agit pas de faire défiler un powerpoint toute la journée. Nos interventions fonctionnent autour de cas concrets. Je suis dans le pratico-pratique. Cela veut dire 'tu as mal ici', 'tu as la respiration qui s'accélère'. Et bien tu repars avec des exercices que l'on peut refaire. Tu es complètement autonome. Après, c'est de la pratique. Je transmets de la pratique. L'avantage c'est qu'il ne faut pas 3 ans pour obtenir des résultats. Rien qu'en 2 ou 3 interventions on peut déjà apporter des choses », précise celle qui dispose d'un catalogue de formation pour les entreprises adaptable aux besoins comme elle a pu le faire lors d'interventions pour des salariés de plateforme téléphonique, du personnel travaillant au sein de des centres pénitentiaires, des grands groupes mais aussi des PME ou de plus petites entreprises.

> « Les gens en ont ras-le-bol de n'entendre parler que de stress. »

« Il n'y a pas que du stress, tempère cependant Sylvie Bertrand. Il y a aussi la psychologie positive qui fonctionne bien car les gens en ont ras-le-bol de n'entendre parler que de stress. Ces périodes peuvent

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

aussi se traiter comme une opportunité de changement. Comment je peux transformer une situation en quelque chose de positif. C'est ça qui m'intéresse, c'est la transformation. Moi je suis dans le 'comment'. Comment on trouve des solutions. »

Le programme
• 8h30 – Accueil café
• 9h – Ouverture par Gilbert Marcelli, président de la CCI de Vaucluse et Sylvie Bertrand, directrice du CFSD, ainsi que Sandra Guiliani formatrice consultante
• 9h15 – Plénière : 'Les mutations sociales en cours et les incidences pour le monde de l'entreprise' par Jean Viard, sociologue
• 10h30 – Partages d'expériences de chefs d'entreprises et de managers locaux :
o Franck Bonfils, président de Juste Bio à Carpentras.
o Jérémie Marcuccilli, PDG Fondateur de Kookabarra à Cavaillon.
o Guillaume Lefevre, directeur de Madis Provence à la Roque-d'Anthéron
o Myriam Dugnas, dirigeante de Petit Léon à Avignon
• 12h – Buffet déjeunatoire
• 14h – Ateliers pratiques animés par des sophrologues sur des thématiques concrètes en lien avec l'entreprise :
o La communication ou l'écologie relationnelle
o Gestion du stress et des émotions
o Comment mobiliser et motiver ses équipes ?
o La créativité dans l'entreprise
• 16h – Retour en plénière :
o Temps de questions/réponses
o La place de la sophrologie dans l'entreprise
• 17h – Fin des échanges

Informations et inscriptions
Vendredi 16 juin 2023. 8h30 à 17h. Nombre de places limitées : inscription obligatoire. Tarif : 60€ (repas et petit-déjeuner inclus). CCI de Vaucluse, 46 Cours Jean-Jaurès. Avignon. Inscriptions : https://ypl.me/qIt

---

Avec Fred Cliquet on passe à l'action !

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026



Quelle est la seule et unique force de celui qui atteint ses objectifs, que ce soit au niveau sportif, professionnel ou personnel ? Vous donnez votre langue au chat ? Frédéric Cliquet lui a la réponse : c'est l'action. Bien oui, si vous laissez les choses en l'état, la situation ne progressera pas et vous en resterez là. Mais si vous êtes chef d'entreprise et que vous voulez aller plus loin, plus vite, il y a des stratégies déjà testées chez les sportifs de haut niveau qui vous y aideront. L'autre bénéfice ? Ce sera du gagner du temps.

Ce que propose Frédéric Cliquet ? De vous accompagner. A qui s'adresse-t-il ? Aux entrepreneurs solos et aux entreprises. Pourquoi ? Pour créer un écosystème de performances dans le bien-être, pour soi-même –car plus on se connaît soi-même et plus l'on est en mesure de manager-, et mieux communiquer avec les autres. Comment ? En s'adossant à un outil qui émane du sport de haut-niveau, qui passe par le corps, parce que celui-ci ne ment pas.

Changement de paradigme

«Le monde de l'entreprise change. Les grands chefs d'entreprise savent que si le salarié doit toujours s'adapter, il ira vers l'épuisement. Or, aujourd'hui on sait, grâce à nos outils, quel sera l'environnement le plus favorable au salarié et comment il réagit de manière naturelle et innée, à une nouvelle information. Ainsi, si chacun est à sa place et travaille dans un environnement adapté à ses facultés et compétences, il conservera toute son énergie pour travailler mieux et plus longtemps. Tout le monde y gagne : le chef d'entreprise parce qu'il obtiendra des résultats optimum, les salariés parce qu'ils seront chacun à leur place et travailleront, avec beaucoup d'énergie, dans des conditions adaptées à leurs personnalités. Le

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

bénéfice ? Tout le monde va dans le même sens et cela est essentiel à la réussite et à la pérennité de l'entreprise.»



Qualité de vie dans tous les aspects de celle-ci

Avant la mise en place de l'équipe, un bon recrutement !
«Avant tout cela ? Il est question de bien recruter.Comment ?En se basant, par exemple, sur le MBTI qui est un test -établissant 16 types de personnalités- basé sur Jung et Myers-Briggs, mais pas que. Pourquoi ? C'est un ensemble de choses. A diplôme égal et personnalités intéressantes entendues lors du recrutement, il faut ajouter d'autres facteurs comme l'environnement interne au poste, l'adéquation de la personnalité aux professionnels déjà en place et surtout au travail attendu. Ainsi ? Avec un profilage réussi, une étude de la personnalité des candidats mis en corrélation avec le milieu de l'entreprise et face et l'attente de la performance attendue, le chef d'entreprise, ou le service de ses ressources humaine est désormais plus sûr d'avoir établi le bon recrutement. Et c'est important car le recrutement coûte très cher en argent mais aussi en temps passé.»

Les risques d'erreurs ?
Un recrutement coûte, au bas mot entre 45 et 100 000€. En cas d'erreur ? Il y aura la perte de cet argent, une baisse de productivité, l'impact sur l'image de la marque ou de l'entreprise et plus de turn over de personnel. Mon bon profilage ? J'utilise un des outils issu du sport de haut niveau, c'est rapide et sans questionnaire, le corps de ment pas. Je détermine les préférences naturelles innées et j'établis un

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

écosystème de ‘performance’ dans le bien-être. »

Un exemple ?
«La semaine dernière, avec des collègues, nous nous sommes rendus à Bordeaux sur l’invitation du directeur d’un collège privé –et également président des directeurs de collèges privés de France- qui a organisé une journée pédagogique pour les enseignants, l’équipe administrative et les techniciens.»

Le profilage
«Auparavant, la veille, toute la journée les personnels du collège avaient travaillé sur le ‘profilage’. Le Profilage ? C’est repérer les archétypes d’après leur posture physique, corps, démarche, façon de se saluer, de s’exprimer… En clair ? La posture révèle sa manière de se concentrer, de se recharger, de capter les informations environnantes, de les traiter, de les synthétiser, de communiquer. Objectif ? Toujours pareil : Mieux se connaître soi-même pour mieux se comprendre, communiquer avec les autres et optimiser les actions des uns et des autres dans le même sens.»



Bienveillance et potentiel au travail DR

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

Dans le détail ?
«Je me suis formé à plusieurs méthodes dont le Sane (Système d'alignement neuro-émotionnels) qui consiste en un alignement émotionnel. Cela passe par engager le corps, le subconscient et le mental en direction de nos désirs. Etre désaligné émotionnellement ? C'est lorsque le mental tire dans un sens et que la physiologie du corps et le cœur tirent dans l'autre sens, ce qui indique un conflit interne, et donc des contradictions. Cette méthode d'auto coaching permet à chacun de créer les circuits internes de bien être en passant par le corps pour gagner le subconscient ce qui créé un alignement entre ses désirs, son subconscient et son corps. Résultat on travaille mieux et plus longtemps puisque l'on est dans le bien-être.»

Qu'est-ce que le Wingwave ?
«J'ai aussi suivi une formation en Winwave qui intervient dans l'élimination des blocages de la performance. Le coach utilise le test myotatique –résistance musculaire- afin de trouver les facteurs de stress qui empêchent l'expression des capacités. Comment ? Il s'agit d'interpréter de légères réactions 'déclencheuses' de stress ou de fortes réponses musculaires qui signifient qu'il n'y a pas de stress. Ensuite, il s'agit de comprendre quelle émotion –peur, honte, irritation- accompagne quel stress. Lors de l'intervention, le coach fait des balayages horizontaux avec la main devant les yeux du patient, tandis que ce dernier dirige ses yeux vers les mouvements tout en orientant ses pensées vers les facteurs déclencheurs du stress. Ces mouvements normalement utilisés lors du sommeil, permettent de faire travailler entre elles des zones du cerveau et d'éliminer les formes stressantes. Résultat ? Les formes stressantes corrélées à des actions sont effacées et remplacées par des pensées positives. Moi, j'y associe également des stimulations auditives ou tactiles gauche droite.»

Le mindset
«Le mindset ? Ça veut dire Etat d'esprit. Son point de départ ? Toute notre vie notre cerveau est en capacité de créer de nouvelles connexions. Il s'agit donc de créer un nouvel état d'esprit, une nouvelle façon de penser pour faire face aux difficultés, les surmonter et atteindre ses objectifs. Plus clairement ? On se fixe un objectif chiffré, on travaille sa confiance en soi, on s'affranchit du regard des autres, on apprend à gérer ses émotions et on se met en action. Pour tenir le cap ? On pense positif, on devient patient et persévérant, on apprend la magie de voir grand, on se fond dans l'action et on développe ses connaissances.»

Vous vous rappelez de lui ?
C'est l'ancien kiné ostéopathe du boulevard Raspail à Avignon qui avait cofondé avec le docteur Amandine Lacroix le centre Médikinos, spécialisé dans les soins des sportifs. Il est le plus avignonnais des Belges de Bruxelles. Vous souhaitez le joindre ? Frédéric Cliquet. Coach-formateur-Consultant 06 25 22 56 43 contact@activateur de performances.fr et www.activateurdeperformances.fr

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026



Frédéric Cliquet