

# Rapport de stage



## Animateur en Relaxation Bio-Dynamique

effectué par Roland Gabrielli  
du 04/09/18 au 20/09/18  
à la société TCRA  
à Avignon

# SOMMAIRE

<b>REMERCIEMENTS</b> .....	2
<b>OBJECTIF DU STAGE</b> .....	2
<b>L'ACTIVITÉ : LA RELAXATION BIO-DYNAMIQUE</b> .....	3
<b>LES BIENFAITS DE LA RELAXATION BIO-DYNAMIQUE</b> .....	3
<b>COMPTE-RENDU DU QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION</b> .....	4
<b>ANALYSE DU RESSENTI DES PARTICIPANTS</b> .....	5
<b>CONCLUSION</b> .....	6

## REMERCIEMENTS

En premier lieu, je tiens à remercier les membres du Comité d'Entreprise de la société TCRA qui ont acceptés de me recevoir afin de leur exposer mon projet de stage en entreprise dans le cadre de ma formation de Praticien en Relaxation Bio-Dynamique, et qui ont présenté ce projet à la direction de cette société.

Je remercie la direction de la TCRA, filiale du groupe Transdev, qui a intégré ce stage dans les activités proposées aux salariés dans le cadre de :

*«Le bien-être au travail c'est 1 mois -1 action»*

Je désire aussi remercier Audrey Tordeur, assistante du secrétariat général, qui a en charge l'organisation et la bonne gestion de ces activités mensuelles pour le bien-être des salariés de l'entreprise.

J'en profite aussi pour remercier Pierre Pyronnet, initiateur de la pratique de Relaxation Bio-Dynamique, de m'avoir permis de me former à cette méthode pour mon plus grand bien et le plus grand bien de toutes les personnes que je pourrais accompagner sur le chemin du mieux-être.

## OBJECTIF DU STAGE

Le choix de l'entreprise TCRA pour la réalisation de mon stage repose sur l'éventualité de répondre à un besoin des salariés qui, pour certains, pourraient être exposés aux risques psychosociaux (RPS).

Les risques psychosociaux provoquent des symptômes de stress physiques, émotionnels et comportementaux (douleurs musculaires ou articulaires, maux de tête, symptômes digestifs, sentiments de mal-être ou de souffrance, troubles de la concentration, nervosité ou sensibilité accrues...) et qui sont en lien avec certaines pathologies (troubles musculo-squelettiques, pathologie mentale, dépression, burn-out, infections à répétition).

L'objectif, outre l'expérience que j'ai acquise à travers toutes les séances que j'ai pu effectuer, était de faire découvrir aux salariés de l'entreprise, conducteurs ou administratifs, une approche corporelle centrée sur une ouverture des possibilités fonctionnelles que nous offre le corps, en s'appuyant sur un ensemble d'exercices simples et efficaces pour apprendre à relâcher dans son corps et dans ses propres mouvements toutes les raideurs interne.

## **L'ACTIVITÉ : RELAXATION BIO-DYNAMIQUE**

Ni sport, ni art martial, la Relaxation Bio-Dynamique est plutôt une pratique de santé, une méditation en mouvement pour se sentir en harmonie avec soi-même et son environnement. Cette méthode simple et accessible à tous, issue des arts énergétiques internes et corporels, utilisés dans les arts martiaux et pratiques orientales comme le Qi Gong, le Tai-Chi-Chuan, le Yoga Taoïste..., nous fait découvrir les profondeurs du corps, le lâcher-prise, le retour en soi, réconciliant stabilité, mouvement, vitalité et bien-être en toute harmonie. Sa pratique régulière permet, à partir d'exercices corporels guidés en plusieurs étapes, la libération de nos tensions physiques, mentales et émotionnelles, un relâchement musculaire et articulaire, une ré-harmonisation du corps dans une respiration consciente et une re-dynamisation des énergies internes.

### **LES BIENFAITS DE LA RELAXATION BIO-DYNAMIQUE**

La pratique régulière de ces exercices de santé réalisés, en conscience, en associant postures statiques et mouvements lents avec l'attention à notre respiration va permettre :

- Une amélioration de notre santé globale.
- Un renforcement de notre système immunitaire.
- D'accroître souplesse et sens de l'équilibre.
- Une libération des tensions douloureuses.
- D'agir sur la fatigue en tonifiant le corps et en développant la circulation énergétique.
- Une augmentation de la confiance en soi et de l'ouverture aux autres.
- Une meilleure gestion de nos émotions par la diminution du stress.
- Une amélioration de nos capacités de concentration et de mémoire.
- Une amélioration de la qualité du sommeil.
- De se sentir détendu, apaisé et calme.

## COMPTE-RENDU DU QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION

Malgré une faible participation, sans doute liée à la méconnaissance de la pratique de Relaxation Bio-Dynamique, le retour sur les perceptions de l'ensemble des participants après chaque séance est très positif.

Sur la totalité des séances il y avait la possibilité d'accueillir au moins 50 personnes. 14 personnes ont pu se présenter dont 3 qui ont pu revenir plusieurs fois, certaines auraient aimé aussi pouvoir participer à une autre séance mais n'en ont pas eu la possibilité en raison de leur planning et 6 personnes inscrites n'ont pas pu se présenter pour différentes obligations.

Lors du questionnaire d'évaluation, rempli après chaque séance par les participants, pour l'ensemble des exercices debout et allongé, transformation énergétique, relaxation et re-dynamisation ainsi que l'accompagnement, les appréciations recueillies sont assez significatives :

- **78%** des personnes ont évalué la séance « **Très satisfaisante** »
- **22%** des personnes ont évalué la séance « **Satisfaisante** »
- **0%** des personnes ont évalué la séance « **A améliorer** »

A la question sur l'estimation de l'état global, physique, émotionnel et psychique des participants, sur une échelle notée de 1 à 10, la moyenne des résultats est :

- Avant de débiter la séance : **5**
- Après avoir participer à 1 séance : **7,65**

A la question « *Seriez-vous intéressé(e) par d'autres séances pour une pratique régulière* »

- **86%** des personnes ont répondu **OUI**

A la question « *Seriez-vous prêt(e) à recommander ce type de séances à d'autres personnes* »

- **93%** des personnes ont répondu **OUI**

## ANALYSE DU RESSENTI DES PARTICIPANTS

On peut noter, sur l'ensemble des témoignages exprimés et recueillis après chaque séance, des ressentis à peu près identiques pour chaque participant :

- « sensation de bien-être et plus de fluidité dans le mouvement »
- « une meilleure respiration »
- « prise de conscience de mon corps et des tensions »
- « l'accompagnement verbal qui permet la libération du mental »
- « sensations agréables »
- « évacuation du stress »
- « plus relâchée mais aussi plus d'énergie »
- « du bien-être dans la relaxation »
- « envie de recommencer »

### Témoignages individuels :

– « j'ai des douleurs, de type sciatiques, qui sont apparues en début de séance, puis progressivement elles ont disparues »

Explications : La série d'exercices effectuée allongé sur le dos permet de soulager et prévenir 90% des douleurs lombaires en provoquant des étirements des tendons et ligaments, des muscles du dos, des cuisses et des fesses. Mais aussi en mobilisant la colonne vertébrale et le bassin par des exercices de torsions et d'ondulations.

– « j'ai ressenti mon manque de souplesse et des tensions dans la nuque au début de la séance, puis ça c'est relâché »

Explications : Le manque d'activité physique et de mouvement du corps provoque la raideur des articulations et les ligaments sont rétractés. Cette raideur des articulations associée à des situation de stress va générer des tensions musculaires. La série d'exercices debout a permis, par la remobilisation de l'ensemble des articulations et de la chaîne dorsale associée à la respiration, l'élimination des tensions au niveau de la nuque et une meilleure régulation de l'énergie entre le sommet de la tête et le bas du dos.

– « je me suis sentie plus présente à moi et j'ai ressenti l'effervescence de bulles de champagne dans mon corps »

Explications : La pratique de la Relaxation Bio-Dynamique effectuée avec une attention permanente à l'attitude corporelle va permettre au corps (les sensations), à l'esprit (le mental) et au cœur (les émotions) de fonctionner en synergie. Cette attention au corps et à la respiration, nous entraîne à nous faire découvrir l'univers de l'intériorité pour libérer nos tensions physiques et mentales.

– « je me suis sentie détendue, relâchée mais en forme et mes enfants m'ont demandé ce que j'avais fait pour être aussi Zen ! »

Explications : La sensation de vitalité dans le relâchement est due au déroulement de la séance qui permet une évolution selon 9 étapes de transformation intérieure : recentrage, libération des tensions, transformation énergétique, libération interne, relaxation et lâcher-prise, redynamisation interne, harmonisation et redynamisation du corps, respiration en mouvements.

## CONCLUSION

La voie la plus rapide pour apprendre quelque chose est de l'enseigner, de partager ses connaissances. Apprendre une nouvelle compétence avec pour objectif de transmettre ce savoir nous motive beaucoup plus et augmente la probabilité de voir le changement et le développement s'opérer en nous.

La durée de mon stage dans la société m'a permis d'expérimenter mon aptitude d'accompagnement de séances de groupe auprès de personnes différentes dans leurs approches de la gestion du corps, de la respiration et du mental.

Les résultats me confortent dans mon choix de cette voie dans le domaine du bien-être et dans le choix de la méthode de Relaxation Bio-Dynamique. Tout d'abord parce que j'éprouve un réel plaisir dans la relation à l'autre en créant des liens avec les participants, et surtout en découvrant la satisfaction de chaque personne à se réapproprier leur corps dans le mouvement pour y retrouver de la fluidité, du relâchement et de la vitalité, y compris avec des personnes qui ont déjà une pratique corporelle ou une activité physique (sport, yoga gymnastique, pilate...)

La pratique régulière d'une discipline comme la Relaxation Bio-Dynamique, si elle était intégrée en entreprises, permettrait aux salariés :

- d'acquérir des outils simples et utilisables individuellement afin de retrouver un état de mieux être physique, mental, émotionnel.
- d'agir en prévention sur soi-même afin de limiter le stress et préserver sa santé.
- d'entretenir, de fluidifier les mouvements du quotidien : postures assise ou debout.
- de pouvoir être serein, actif et confiant dans son attitude et sa posture.

Elle permettrait aux entreprises de développer une véritable dynamique de santé en sensibilisant les salariés à prendre en mains leur bien-être en favorisant la qualité de vie au travail.

*« L'entreprise peut prévenir et lutter contre les risques psychosociaux. La prévention du stress avant l'apparition de problèmes de santé permet d'améliorer les conditions de travail des salariés, d'identifier les dysfonctionnements gênant la production et d'optimiser la qualité de la production. Les acteurs de l'entreprise ont intérêt à diminuer le niveau de stress dans leur entreprise et à agir sur les causes, le plus en amont possible.*

***Prévenir les risques psychosociaux est une démarche accessible »\****