



## La Fédération du BTP des Deux-Sèvres s'emploie au bien-être des dirigeants

vendredi 13 septembre 2019, par [lpe](#)

Hier matin, les dirigeants du BTP, adhérents de la FFB des Deux-Sèvres ont pu tester un premier atelier avec succès autour de l'autohypnose. D'autres sont déjà programmés.

Une étude sur la santé des dirigeants des TPE et PME du BTP (menée par l'observatoire Amarok, fondé par la professeur Olivier TORRES) révèle que ces derniers sont susceptibles de connaître un jour l'épuisement professionnel ou burn-out. C'est une des conséquences possibles d'un stress chronique (exposition au stress de manière prolongée et répétée).

Il se caractérise par de nombreux signes physiques et émotionnels (fatigue généralisée, maux de tête, tensions musculaires, troubles du sommeil, sentiment de vide, perte de confiance en soi, irritabilité, etc.) ainsi que par des manifestations de détachement et d'inefficacité (difficulté de concentration, indécision, attitude négative envers le travail, démotivation, etc.).

Et si l'on ne réagit pas rapidement, ces signes sont suivis d'une rupture physique importante (maladies cardio-vasculaires, cancers, paralysie, etc.) qui peut nécessiter un arrêt de travail de plusieurs mois ; le corps finit par dire STOP !

Les dirigeants doivent être vigilants quant à l'utilisation excessive des technologies de l'information et de la communication, qui en les rendant toujours plus disponibles et en réduisant les temps de coupure, peut brouiller la frontière entre vie professionnelle et vie personnelle, ce qui augmente le stress. La tendance à la négativité est également un facteur de risque important, il est donc essentiel d'apprendre à « positiver » autant que possible.

Un stress trop important peut entraîner des conséquences parfois irréversibles sur la santé et sur l'entreprise. Il est impératif d'être à l'écoute des signaux envoyés par son corps et ne pas attendre qu'il soit trop tard pour agir !

La FFB-TP 79 propose donc à ses adhérents, gratuitement, sur dix mois, un jeudi de 8h30 à 10h00, de découvrir, sous forme d'ateliers collectifs, cinq techniques ou thérapies brèves de prévention et de gestion du stress, mais aussi d'auto guérison, selon le calendrier suivant :

Autohypnose (COMPLET)	Stéphane MAITREHUT	17 Octobre 2019 à Bressuire
Chiropratique	Julie LECLERC et Denis RAYNAUD	7 Novembre 2019 à Niort ou 12 Décembre 2019 à Bressuire

Sophrologie ludique	Line ROMANTEAU	16 janvier 2020 à Niort ou 13 Février 2020 à Bressuire
Réflexologie palmaire et faciale	Edith FERRU	19 Mars à Niort ou 9 Avril 2020 à Bressuire
Méditation et Sonothérapie	Fabienne VRIGNAUD	28 Mai 2020 à Niort ou 18 Juin 2020 à Bressuire

Contact inscriptions : Valerie VILLENEUVE - 05-49-79-23-11