

# Interventions en entreprises

**Prévenir l'épuisement et apaiser les  
tensions pour stabiliser vos équipes**

Sophrologie

Cohérence cardiaque

Communication

Chant collectif

## Guide complet des interventions QVCT & Prévention des RPS

Des interventions concrètes, co-construites avec vous, pour donner à vos équipes les outils dont elles ont réellement besoin.

**Pour tenir dans la durée, sans s'user.**

***“Plus de 200 agents formés depuis 4 ans”***



Camille Rizard  
Sophrologue & Accompagnante psycho-émotionnelle  
Combressol, Nouvelle-Aquitaine

<https://camillerizard.fr>  
contact@camillerizard.fr  
**07.89.31.32.23**

# Sommaire

<b>1</b>	<b>Pourquoi travailler avec moi ?</b>	.....	<u>p. 1</u>
<b>2</b>	<b>Mon approche</b>	.....	<u>p. 2</u>
<b>3</b>	<b>Mes interventions</b>	.....	<u>p. 4</u>
	Prévenir l'épuisement		
	Apaiser les relations & fluidifier la communication		
<b>4</b>	<b>Formats et durées</b>	.....	<u>p. 6</u>
<b>5</b>	<b>Tarifs &amp; abonnements</b>	.....	<u>p. 9</u>
<b>6</b>	<b>Références &amp; témoignages</b>	.....	<u>p. 12</u>
<b>7</b>	<b>Questions fréquentes</b>	.....	<u>p. 14</u>
<b>8</b>	<b>Prendre contact</b>	.....	<u>p. 16</u>

# En résumé : Pourquoi travailler avec moi ?

*Des interventions concrètes pour des équipes sereines, performantes et durables.*

## Vos enjeux

- Réduire l'**absentéisme** et les arrêts maladie
- Maintenir l'**engagement** et la motivation des collaborateurs
- Prévenir les **conflits** et améliorer la cohésion d'équipe
- Outiller vos **équipes** pour gérer le **stress** et les émotions au quotidien

## Ce que je vous apporte

- Des **outils concrets et applicables immédiatement** : respiration, relaxation, ancrage émotionnel, communication bienveillante, chant collectif.
- Une **approche sur-mesure** : chaque intervention est co-construite avec vous pour répondre à vos enjeux spécifiques.
- Un **impact durable** : suivi post-intervention, plan d'action personnalisé et accompagnements individuels si nécessaire.

## Comment je travaille

- **Écoute et analyse** de vos besoins pour définir les priorités.
- **Interventions expérientielles** : ateliers et conférences où vos collaborateurs pratiquent et intègrent les outils.
- **Suivi et ajustement** : accompagnement dans la durée pour ancrer les bonnes pratiques et créer un réel changement.

## Résultats pour vos équipes

- Moins de stress, plus de sérénité au quotidien
- Meilleure gestion des émotions et des situations conflictuelles
- Cohésion renforcée et communication fluidifiée
- Capacité à anticiper l'épuisement et à maintenir l'efficacité collective

Réservez votre échange gratuit de 30 min : [JE RÉSERVE](#)

## 2. Mon approche

### Qui suis-je ?



Sophrologue et accompagnante psycho-émotionnelle, j'interviens depuis 4 ans auprès d'entreprises et de collectivités sur les enjeux de prévention de l'épuisement et d'amélioration du climat relationnel.

Mon travail repose sur une conviction : on ne peut pas transformer durablement une équipe sans donner aux personnes des **outils concrets**, utilisables au quotidien, qui allient **corps, émotions et relation**.

### Les 3 piliers de mes interventions

#### 1. Un cadre structuré, une posture d'écoute

Chaque intervention crée un espace sécurisant où vos collaborateurs peuvent souffler, expérimenter, se recentrer. Sans jugement, sans injonction à "positiver".

#### 2. Des outils concrets, utilisables immédiatement

Pas de théorie déconnectée. Tout ce qui est abordé est expérimenté en séance et applicable dans le quotidien de travail.

#### 3. Une co-construction avec vous

Je ne plaque pas un programme standard. On échange d'abord pour comprendre ce que vous traversez, puis j'ajuste le contenu à vos enjeux réels.

# Les outils utilisés



## Sophrologie & régulation du stress

Cohérence cardiaque, respiration, ancrage, relâchement des tensions physiques et mentales



## Accompagnement psycho-émotionnel

Reconnaissance des émotions, identification des besoins, compréhension des déclencheurs



## Communication bienveillante

Écoute active, assertivité, poser des limites saines sans agresser ni s'effacer



## Chant collectif

Travail par la voix pour réguler les émotions et recréer du lien dans l'équipe. Sans performance, accessible à tous, étonnamment puissant.

## Ce qu'en dit le Conseil Départemental de la Corrèze

### Une expérience enrichissante et apaisante

La collaboration avec notre prestataire, Madame Camille Rizard, s'inscrit dans le cadre des formations dédiées à la **gestion du stress et des émotions, reposant sur des techniques de sophrologie**. Ces sessions rencontrent un **vif succès auprès des agents**, qui les considèrent comme une véritable parenthèse bienvenue dans leur quotidien professionnel. [...] . Les agents en ressortent **plus légers, apaisés** et souvent profondément touchés par cette expérience. Elle leur offre non seulement un **moment de détente, mais aussi des clés durables pour améliorer leur bien-être au travail**. Ces formations contribuent pleinement à renforcer la qualité de vie au travail."

— Mitchka Del Arco-Aguirre  
Gestionnaire Ressources Humaines - Formation  
Direction des Ressources Humaines  
Conseil Départemental de la Corrèze

### 3. Mes interventions

#### > Thème 1: Prévenir l'épuisement professionnel

Réduire les arrêts • Stabiliser les équipes • Maintenir l'engagement

---

##### Pour qui ?

- Équipes exposées à un stress important ou chronique
- Secteurs avec turnover élevé ou arrêts maladie à répétition
- Services en tension ou en restructuration
- Managers qui souhaitent outiller leurs équipes avant la crise

##### 🎯 Objectifs

- Reconnaître les signaux d'alerte de l'épuisement (chez soi et chez les autres)
- Réguler son stress au quotidien avec des outils simples
- Relâcher les tensions physiques et mentales accumulées
- Récupérer efficacement (pauses conscientes, récupération profonde)
- Construire son plan d'action personnel pour tenir dans la durée

##### Avec quoi les participants repartent

- 5 à 7 outils de régulation utilisables immédiatement
- Un plan d'action personnel adapté à leur réalité
- Un support PDF récapitulatif avec les exercices détaillés
- Une capacité à agir AVANT que ça explose

##### Apports pour l'entreprise

- Une meilleure capacité des collaborateurs à réguler leur stress
- Un repérage plus précoce des signaux de surcharge
- Des temps de récupération réellement efficaces
- Une culture de prévention plus concrète

Intention : donner des ressources aux personnes pour qu'elles puissent tenir dans la durée, sans s'épuiser.

## Thème 2 : Apaiser les relations & fluidifier la communication

Réduire les arrêts • Stabiliser les équipes • Maintenir l'engagement

---

### Pour qui ?

- Équipes en tension ou en conflit larvé
- Services où la communication est difficile ou bloquée
- Équipes qui manquent de coopération ou de cohésion
- Managers qui veulent améliorer le climat relationnel

### Objectifs

- Comprendre d'où viennent les tensions (besoins, limites, émotions)
- Développer l'écoute active et l'assertivité
- Poser des limites sans agresser ni s'effacer
- Gérer les situations conflictuelles naissantes
- Recréer du lien et de la cohésion par le chant collectif

### Avec quoi les participants repartent

- Une meilleure compréhension de leur fonctionnement émotionnel
- Une capacité à mieux vivre ses émotions
- Des clés pour écouter ses besoins et poser ses limites
- Une expérience marquante de cohésion par le chant
- Un support PDF avec les pratiques découvertes

### Apports pour l'entreprise

- Une meilleure compréhension des mécanismes émotionnels
- Des échanges plus conscients et plus ajustés
- Des espaces de lien et de cohésion
- Un climat relationnel plus apaisé

*Intention : soutenir des relations de travail plus saines, dans le respect des réalités du terrain.*

## 4. Formats & durées

### Conférences (1h à 1h30)

**Objectif :** Sensibiliser largement sans mobiliser une journée complète

**Thématiques disponibles :**

- Stress & émotions en entreprise : comprendre pour mieux réguler
- Cohérence cardiaque : un outil simple pour apaiser le stress
- Sommeil et récupération : leviers d'action concrets

**Format :** Conférence interactive avec démonstrations et expérimentations courtes

**Jauge :** Jusqu'à 50 personnes

**Utilité :** Lancer une dynamique de prévention, sensibiliser avant de proposer des formations approfondies, toucher un large public

### Ateliers ½ journée (3h)

**Objectif :** Découvrir l'approche et expérimenter les premiers outils

**Contenu :** Version condensée d'un programme (épuisement OU communication)

- Partie théorique allégée (30 min)
- Expérimentation de 3-4 outils clés (2h)
- Plan d'action rapide (30 min)

**Groupe :** 8-15 personnes

**Format :** Présentiel ou visio

**Idéal pour :** Tester l'approche, sensibiliser sans gros engagement en temps, compléter une journée d'équipe



## Ateliers 1 journée (6h)

**Objectif :** Approfondir et ancrer les pratiques

**Contenu :** Programme complet d'une thématique avec temps d'expérimentation suffisant

**Groupe :** 8-15 personnes

**Format :** Présentiel (recommandé pour le chant) ou visio

**Support :** PDF complet fourni (pas de prise de notes pendant la séance)

**Idéal pour :** Donner des outils solides et actionnables immédiatement

## Parcours complet (2 jours)

**Objectif :** Objectif : Impact global sur stress individuel ET dynamique collective

**Contenu :** Programme 1 (épuisement) + Programme 2 (communication)

**Deux options :**

1. Consécutifs : Immersion complète, cohérence pédagogique forte
2. Espacés de 1-2 semaines : Temps de pratique entre les deux, retour d'expérience, ajustements

**Avantages :**

- Vision complète des enjeux (stress et relations sont liés)
- Une seule mobilisation logistique
- Cohérence du groupe qui vit les deux journées ensemble
- Tarif plus avantageux que 2 journées séparées

**Groupe :** 8-15 personnes

## Séances de suivi

### **Pourquoi un suivi ?**

- Vérifier que les outils sont utilisés
- Ajuster ce qui ne fonctionne pas dans le contexte réel
- Répondre aux questions qui émergent à l'usage
- Maintenir la dynamique dans la durée

**Format :** Séance de 1h30 (présentiel ou visio)

**Quand :** 1 mois et/ou 3 mois après l'atelier initial

### **Contenu :**

- Tour de table : ce qui fonctionne, ce qui coince
- Approfondissement d'un outil mal compris ou peu utilisé
- Nouveaux outils complémentaires si besoin
- Ajustements personnalisés

## Accompagnements individuels

### **Pour qui ?**

Collaborateur en risque de burn-out, en retour après arrêt longue durée, en perte de sens, en tensions persistantes avec l'équipe ou la hiérarchie.

Objectifs : Éviter un arrêt prolongé, faciliter un retour au travail, accompagner une transition professionnelle, dénouer une situation relationnelle complexe.

**Format :** sessions de 1h en présentiel (Combressol ou sur site) ou en visio

### **Contenu :**

- Écoute et clarification de la situation
- Régulation émotionnelle (stress, anxiété, colère)
- Libération des traumas (Mouvements oculaires type EMDR)
- Identification des besoins et des limites
- Repérages des schémas inconscients

# 5. Tarifs & abonnements

## *Tarifs indicatifs hors frais de déplacement*

Format	Durée	Groupe	Tarif indicatif
Conférence	1h à 1h30	Jusqu'à 50 personnes	400 €
Atelier Découverte	½ journée (3h)	8-15 personnes	540 €
Atelier Approfondissement	1 journée (6h)	8-15 personnes	1000 €
Parcours complet	2 jours (12h)	8-15 personnes	1900 €
Séance de suivi seule	1h30	8-15 personnes	250 €
Abonnement annuel	à co-construire	variable	sur devis
Accompagnement individuel	Séance d'1h	1 personne	80 €

## Tarifs adaptés

- **Associations et structures de l'économie sociale et solidaire** : Tarifs réduits possibles selon les contraintes budgétaires. N'hésitez pas à m'en parler.
- **Entreprises éloignées** : Optimisation possible en combinant plusieurs interventions sur 2 jours (2 équipes différentes, ou équipe + managers, ou formats mixtes).

## Frais de déplacement

**Calcul :** Indemnités kilométriques depuis Combressol (19250, entre Égletons et Ussel) + temps de trajet si > 1h (50€ de l'heure)

Exemple :

- Tulle (43 km) : ~60 € de frais A/R
- Limoges (90 km) : ~120€ de frais A/R + 2h de trajet
- Clermont-Ferrand (130 km) : ~170 € de frais A/R+ 3h de trajet

## Modalités pratiques

### Groupes de 8 à 15 personnes

Cette taille permet d'ajuster les outils à chacun tout en bénéficiant de la dynamique collective. En-dessous de 8, la dynamique de groupe est limitée. Au-dessus de 15, l'accompagnement personnalisé devient difficile.

### Conférences : jusqu'à 50 personnes

### Avant l'intervention

- Échange gratuit de 30 min pour clarifier vos enjeux
- Devis détaillé sous 48h
- Questionnaire anonyme possible pour ajuster le contenu aux besoins réels de l'équipe

### Pendant l'intervention

- Groupes de 8-15 personnes (taille idéale pour la qualité des échanges)
- Présentiel ou visio (selon format)
- Salle avec espace suffisant pour se mouvoir (pas de tables en "école")
- Support PDF fourni à la fin (pas de prise de notes pendant)
- Attestations de présence individuelles si besoin

### Après l'intervention

- Questionnaire de satisfaction anonyme
- Échange avec RH/managers si souhaité
- Possibilité de séances de suivi à 1 et 3 mois

### PARTICIPATION SUR LA BASE DU VOLONTARIAT

Pour que les interventions soient efficaces, il est essentiel que les participants soient volontaires. On ne peut pas imposer à quelqu'un de travailler sur ses émotions ou son stress. Les personnes présentes doivent avoir choisi d'être là.

# Abonnement annuel

## Pour qui ?

Entreprises qui souhaitent un accompagnement dans la durée plutôt qu'une intervention ponctuelle.

## Contenu de l'abonnement

- plusieurs journées d'intervention réparties sur l'année
  - Choix des thématiques selon vos besoins (épuisement, communication, ou mixte)
  - Planification ajustée à vos périodes sensibles
  - Possibilité de diviser en  $\frac{1}{2}$  journées pour toucher plus d'équipes
- des visio régulières pour ancrer les pratiques (1h30)
  - Pratique collective guidée (cohérence cardiaque, relaxation, etc.)
  - Questions/réponses sur les difficultés rencontrées
  - Rappel des outils et motivation
- accompagnements individuels
  - Pour soutenir des collaborateurs en difficulté spécifique
  - Sessions de 1h en visio
  - Confidentialité totale

**Avantages** : Tarif dégressif par rapport à des interventions ponctuelles + suivi dans la durée qui garantit l'ancrage des pratiques.

# 6. Références & témoignages

## Ils m'ont fait confiance

### Collectivités & institutions :

- Conseil Départemental de la Corrèze
- Haute-Corrèze Communauté
- CCAS d'Ussel
- Office de tourisme de Haute-Corrèze

### Associations & santé :

- Ligue contre le Cancer
- Callunae, service à la personne Haute-Corrèze

## Ce qu'en dit le Conseil Départemental de la Corrèze

### Une expérience enrichissante et apaisante

La collaboration avec notre prestataire, Madame Camille Rizard, s'inscrit dans le cadre des formations dédiées à la gestion du stress et des émotions, reposant sur des techniques de sophrologie. Ces sessions rencontrent un vif succès auprès des agents, qui les considèrent comme une véritable parenthèse bienvenue dans leur quotidien professionnel. Au fil des ateliers, les participants découvrent des outils concrets pour mieux appréhender leurs émotions et retrouver un équilibre intérieur. **Les retours sont unanimes : la formation est très appréciée**, tant pour la qualité des contenus que pour l'approche bienveillante et professionnelle de Madame Rizard. Les agents en ressortent plus légers, apaisés et souvent profondément touchés par cette expérience. Elle leur offre non seulement un **moment de détente, mais aussi des clés durables pour améliorer leur bien-être au travail**. Ces formations contribuent pleinement à **renforcer la qualité de vie au travail**."

— Mitchka Del Arco-Aguirre  
Gestionnaire Ressources Humaines - Formation  
Direction des Ressources Humaines  
Conseil Départemental de la Corrèze

## Témoignages détaillés

### **Alysée Ringeard, Conseil départemental de la Corrèze (octobre 2025)**

*« Une formation précieuse, des outils concrets que j'utilise chaque jour. Moins de stress, plus de recul, et une formatrice passionnée. Une vraie parenthèse bienfaisante dans le quotidien. Je recommande à 100 % ! »*

### **Valérie, Conseil départemental de la Corrèze (juin 2025)**

*« Une journée de pause pour le cerveau et le corps, qui a permis de se ressourcer, et d'acquérir des outils simples à mettre en œuvre au quotidien pour mieux vivre avec les situations de stress au quotidien. Merci Camille pour l'animation de cette formation, c'était parfait. »*

### **Natacha B., Conseil départemental de la Corrèze (juin 2025)**

*« Une formation riche tant sur le plan humain que technique avec les outils apportés. Une intervenante dynamique, engagée et passionnée. Je repars plus légère et avec une meilleure connaissance de mes émotions et des outils pour mieux gérer le stress au quotidien. »*

### **Responsable formation, Haute-Corrèze Communauté**

*« Les qualités relationnelles de Camille, son sens de l'écoute, son empathie, sa bienveillance, ont facilité le déroulement des séances, lesquelles se sont déroulées dans le respect, la sérénité et la convivialité. La tonalité de sa voix a également permis la décontraction de tous et a facilité la réalisation des exercices proposés. »*

**Demande récurrente : À chaque intervention, les participants demandent :**  
**« Quand revenez-vous ? »**

## 7. Questions fréquentes

- **Quelle différence entre ½ journée et 1 journée ?**

La ½ journée est une découverte : on expérimente 3-4 outils, on comprend les mécanismes, on repart avec des pistes. C'est bien pour sensibiliser ou compléter une journée d'équipe.

La journée complète permet d'approfondir, de pratiquer davantage, et surtout d'ancrer les outils. Pour le programme cohésion, c'est aussi le temps nécessaire pour faire le chant collectif dans de bonnes conditions.

- **Faut-il prévoir un suivi ?**

Ce n'est pas obligatoire, mais c'est très utile. À 1 mois, on voit ce qui fonctionne vraiment dans le quotidien, ce qui coince, et on ajuste. Ça multiplie l'impact de l'intervention initiale.

- **Est-ce que ça fonctionne aussi en visio ?**

Oui, pour les séances de suivi. C'est un peu moins immersif qu'en présentiel, mais les outils fonctionnent très bien.

Pour les ateliers et conférences, le présentiel est recommandé.

- **Combien de personnes maximum ?**

8-15 personnes. En dessous de 8, la dynamique de groupe est limitée. Au-dessus de 15, je ne peux plus ajuster finement selon les besoins de chacun. Si vous avez une équipe plus grande, on peut prévoir plusieurs sessions ou mixer conférence (large public) + ateliers (groupes restreints).

- **Les participants doivent-ils être volontaires ?**

Oui, c'est essentiel. On ne peut pas imposer un travail sur les émotions ou le stress. Pour que l'intervention soit efficace, les personnes doivent avoir choisi d'être là. Si des personnes se sentent obligées de participer, ça ne va faire qu'envenimer les choses et tout le monde perdra son temps.

- **Peut-on combiner les deux thématiques ?**

Oui, et c'est même recommandé si vous avez à la fois des enjeux d'épuisement ET de tensions relationnelles. Le format 2 jours est fait pour ça : on travaille le stress individuel ET la dynamique collective. Les deux sont liés.

- **Les participants doivent-ils se mettre en tenue de sport ?**

Non, une tenue de travail confortable suffit. Les mouvements sont doux, accessibles à tous, pas besoin de tapis de yoga ni de tenue spéciale. L'objectif étant de pratiquer les exercices dans son quotidien, le mieux est de venir dans les mêmes conditions que lorsqu'on travaille.

- **Est-ce que les managers peuvent participer ?**

Oui, et c'est même souhaitable. Ils sont soumis aux mêmes enjeux de stress et ont besoin des mêmes outils. Leur présence montre aussi qu'ils se sentent concernés, ce qui légitime la démarche.

Parfois, il peut être utile de faire une session managers à part pour aborder des enjeux spécifiques (pression hiérarchique, gestion d'équipe, etc.).

- **Peut-on avoir une intervention sur-mesure ?**

Oui. Atelier chant lors d'un séminaire, mini-ateliers "5 min pour retrouver le calme" à intégrer dans une journée d'équipe, sophro-balades, sophro-dégustations, séances de suivi espacées... On co-construit selon vos enjeux.

- **Vous intervenez seulement en Corrèze ?**

Non. Je me déplace dans toute la région Nouvelle-Aquitaine et au-delà selon les projets. Pour les entreprises éloignées, on peut optimiser en combinant plusieurs interventions sur 2 jours.

# Prochaine étape : parlons-en

Pour construire une proposition vraiment ajustée à vos enjeux, j'ai besoin de comprendre ce que vous traversez.

Je vous propose un échange gratuit de 30 minutes pour :

- Comprendre votre situation
- Clarifier vos priorités (épuisement, tensions, ou les deux)
- Voir si mon approche peut vous aider
- Construire ensemble une proposition qui a du sens

Réservez directement votre RV en ligne : [CLIQUEZ ICI](#)

**Pour me contacter :**

[contact@camillerizard.fr](mailto:contact@camillerizard.fr)

07.89.31.32.23

Je réponds sous 48h

« On ne force pas une graine à pousser. Mais on peut créer les conditions pour qu'elle s'enracine, respire, et tienne debout. »

Camille Rizard

Sophrologue & Accompagnante psycho-émotionnelle

Interventions en entreprises – Combressol, Nouvelle-Aquitaine & visio

*Document mis à jour en décembre 2025*