

SANTÉ

DE LA SOPHROLOGIE POUR LE PERSONNEL À L'HÔPITAL

Pour lutter contre l'absentéisme, le centre hospitalier de Compiègne-Noyon a mis en place plusieurs mesures, parmi lesquelles des séances de sophrologie.

LES FAITS

- Le groupe hospitalier public sud de l'Oise (GHPSO) a mis en place des séances gratuites de sophrologie et d'hypnose pour le personnel (dix séances d'une demi-heure).
- Le centre hospitalier de Compiègne propose des sessions de sophrologie.
- Le centre hospitalier de Beauvais met à disposition de ses employés un ostéopathe, en dehors des heures de travail. L'établissement prend en charge les frais.

Pierre, 61 ans, se montre enthousiaste sur les séances de sophrologie mises en place pour le personnel du centre hospitalier de Compiègne-Noyon. « C'est efficace dans le domaine hospitalier où on est compressé, surtout au niveau des soins », explique ce menuisier qui intervient dans tous les services.



« Le professionnel en milieu hospitalier a tendance à s'oublier et ne prend pas forcément soin de lui »

Anne-Gaëlle Kroll, DRH

Ce jeudi, entre 12 h 30 et 13 h 30, ils sont cinq à suivre la séance animée par la sophrologue, Françoise Raffault. Pierre est un habitué, il a déjà suivi plusieurs sessions. Ils s'assoient sur des chaises disposées en cercle et commencent par évoquer leur ressenti. « Un ras-le-bol général », confie une jeune femme ; une autre participante évoque son stress : « J'ai une collègue qui n'est pas là ; je dois pallier son absence... ». Place ensuite à un exercice de relaxation, puis « une mise en tension du corps et un relâchement », détaille Françoise Raffault, une ancienne aide-soignante reconvertie. Les sessions sont mises en place



Séance de sophrologie sur le site de Compiègne. Les participants s'assoient en cercle avec la sophrologue Françoise Raffault (à droite).

de façon régulière depuis octobre sur le site de Compiègne et février à Noyon. À Compiègne, un premier cycle de 12 séances a été suivi par un peu plus de 20 inscrits. Plusieurs créneaux étaient ouverts par semaine. L'idée est de fournir aux agents, via la sophrologie, des outils (respiration, pensées positives...) pour gérer les tensions quand elles surviennent. « Le professionnel en milieu hospitalier a tendance à s'oublier et ne prend pas forcément soin de lui », relève Anne-Gaëlle Kroll, directrice des ressources humaines.

Environ 2 550 personnes travaillent sur les sites de Compiègne et Noyon, à des postes très divers. Françoise Raffault reçoit ainsi aussi bien des aides-soignants, des infirmiers que du personnel administratif ou des agents des services

techniques... « J'ai même eu un médecin pour la première fois », précise-t-elle.

Le centre hospitalier a alloué un budget de 6 000 euros en 2019 pour la sophrologie. Pour suivre un cycle, les employés sacrifient une RTT ou piochent dans leurs heures supplémentaires à récupérer. « Cette contribution incite à s'engager pleinement », souligne la

DRH.

La sophrologie est un des dispositifs dégainés pour veiller au bien-être du personnel et lutter contre l'absentéisme, parmi d'autres. En 2017, l'hôpital affichait un taux de 8,09 % d'absentéisme pour les postes classés comme personnel non-médical (soignant, administratif, technique). Un chiffre en légère baisse. En 2015, il était de 9 %.

POUR FO, UNE PRIORITÉ : DU PERSONNEL SUPPLÉMENTAIRE

« Ces séances de sophrologie, on ne va pas dire que c'est mal » indique Marc Segré, délégué FO. Mais pour le syndicaliste, la priorité reste... l'embauche, « pour contribuer au bien-être au travail ». « On travaille à flux tendus, poursuit-il. Le personnel est fatigué, en anêt, surchargé, rappelé sur ses repos pour remplacer un collègue malade... Il y a aussi un turn-over important. Tout cela n'est pas bon pour les patients. Et la situation est encore pire dans les EHPAD. » La semaine dernière, FO a lancé une série de mouvements dans l'Oise pour défendre l'hôpital public. « Tous les hôpitaux sont en déficit dans l'Oise », alerte Marc Segré. Et le syndicaliste d'ajouter : « Nous avons déposé nos doléances au ministère de la Santé. »

« Cela peut paraître raisonnable mais ne nous satisfait pas », commente Anne-Gaëlle Kroll. La première cause des arrêts maladie reste les troubles musculo-squelettiques. D'où une formation maintenance mise en place sur le terrain, « pour former les professionnels aux bons gestes et aux bonnes postures, et on voit une baisse des accidents du travail dans le pôle gériatrie ».

La DRH fait aussi valoir « la formation humanité pour accompagner les professionnels dans une prise en charge globale du résident ». Pour la sophrologie, Françoise Raffault met en avant des retours positifs : « Dans leur bilan, les gens notent "Plus de recul dans les situations de stress ou d'urgence vitale" : "Une communication plus apaisée entre collègues"... » ■ PIERRIG GUENNEC