Apports de l'Expression Sensitive en milieu professionnel

Objectif : Nous souhaitons évaluer si l'Expression Sensitive (ES), approche basée sur le mouvement et l'expérimentation des sens, aurait un intérêt à être proposée en milieu professionnel, notamment pour favoriser le bien-être des personnes au travail et prévenir le burnout.

Hypothèse :

H : *« L'ES apporte des effets favorables en milieu professionnel ».*

Méthodologie : Nous avons mené des entretiens semi-directifs avec onze personnes ayant intégré l'ES dans leur vie : dix femmes dont Dominique Hautreux (auteur de l'ES) et un homme. Sept sont formées à cette approche et animent leurs propres ateliers et quatre participent régulièrement à des ateliers d'ES. A l'aide d'une trame préalablement construite, nous avons questionné les participants sur l'impact de l'ES dans leur vie professionnelle et avons recueilli leur avis sur l'adaptation de cette approche en milieu professionnel ainsi que sur son rôle dans la prévention et/ou l'accompagnement du burnout. Après retranscription des entretiens, nous avons procédé à leur analyse de façon thématique et transversale.

Résultats : Les participants ont montré des difficultés à distinguer ce que leur apporte l'ES dans leur vie en général, toute sphère confondue, et dans leur milieu professionnel spécifiquement. Ils mettent en évidence une amélioration de la relation à eux-mêmes grâce à l'ES, intégrant la relation au corps et l'unification psychocorporelle, l'acceptation de soi, la confiance en soi, le déploiement de ressources, et, enfin, le développement d'une pensée plus positive sur la vie. En outre, ils mettent en avant une amélioration de la relation aux autres, intégrant une meilleure écoute et un meilleur accueil de l'autre, une plus grande confiance en l'autre et plus de facilité à se positionner par rapport à l'autre. Plus spécifiquement en milieu professionnel, l'ES favoriserait selon eux l'adaptation et le travail en équipe dans un esprit collaboratif, mais pourrait également être proposée comme un temps de détente et de ressourcement. En outre, ils insistent sur l'intérêt que pourrait avoir cette approche dans la prévention du burnout et dans l'accompagnement de personnes souffrant de ce syndrome.

Conclusion: Les résultats mettent en avant un intérêt de proposer l'ES en milieu professionnel, à condition d'adapter l'intervention au cas par cas. En favorisant le bien-être au travail mais également le développement de compétences professionnelles individuelles et collectives, cette approche semble bénéfique à la fois pour les structures et pour les personnes bénéficiaires. Elle semble également intéressante à intégrer parmi les méthodes de prévention et d'accompagnement du burnout. Les résultats de cette recherche sont donc encourageants et méritent d'être complétés par des études plus précises et approfondies.

Mots-clés : Milieu professionnel, Bien-être au travail, Burnout, Expression Sensitive.