



CENTRES  
DE GESTION  
DU STRESS

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### Le **LIVRE BLANC** de la **PRÉVENTION** / **SANTÉ** en **ENTREPRISE**



### **Livre Blanc de la Prévention Santé en entreprise : un ouvrage collectif publié par les Centres de Gestion du Stress pour les entreprises**

Alors que 64% des Français déclarent ressentir du stress au travail au moins une fois par semaine, et que 2,5 millions sont en état de burn-out sévère (enquête Exécutive Horizons), il y a urgence à repenser notre façon d'envisager la Santé - tant sur le plan collectif qu'individuel.

Dans ce contexte, le **Réseau des Centres de Gestion du Stress** publie son "**Livre blanc de la Prévention Santé en entreprise**", un ouvrage collectif mettant en exergue une autre façon d'envisager ce sujet complexe.

Accessible à toutes et à tous, cet ouvrage se veut avant tout humaniste et porteur d'outils simples à mettre en oeuvre.

Riche en articles scientifiques, témoignages et outils, il est le fruit de longues années de travail, de formations, d'interventions dans les entreprises.

**Mieux : il s'agit d'un véritable livre, imprimé, de plus d'une centaine de pages, qui reflète les compétences et les valeurs de ce réseau d'experts.**

15 novembre 2022



**"La crise sanitaire a mis la santé au travail au coeur des préoccupations, faisons de cette épreuve une opportunité."  
4ème Plan Santé au Travail 2021 - 2025**

**Sommaire**

**Avant-propos**

**Préface** — Dr Éric Sermet, MD, PhD

**Introduction** — Laurence Mialaret - Un livre blanc consacré à la Prévention Santé en entreprise

**Chapitre I** — Dr Muriel Carles - Un nouveau paradigme pour la Prévention Santé en entreprise

**Chapitre II** — Céline Mestre - Manager exemplaire : Mettez-vous au centre de toutes vos attentions

**Chapitre III** — Florence Bonte et France Roussel - Caisse d'Épargne Hauts de France : un accompagnement au long cours

**Chapitre IV** — Célia Morès - Le stress : éléments de compréhension

**Chapitre V** — Célia Morès - Surcharge mentale : repères

**Chapitre VI** — Céline Dalbéra et Patricia Guitton - Penser, panser santé : un mouvement subtil qui conjugue écologie personnelle et écologie collective

**Chapitre VII** — Gabrielle Perrouin - Sens, engagement et performance

**Chapitre VIII** — Krystell Vandable - Le manager au coeur de la prévention et du maintien de la santé au travail

**Chapitre IX** — Patricia Guitton - Repérer l'épuisement professionnel pour accompagner !

**Chapitre X** — Isabelle Devésa - Les facteurs de risque de cancer

**Chapitre XI** — Anne-Sophie Bonnet - Sensibiliser les dirigeants, managers aux comportements toxiques

**Chapitre XII** — Thierry Thomas - La cohérence cardiaque, une pratique simple, efficace et universelle pour apprivoiser le stress

**Qui sommes-nous** — Laurence Mialaret

**Remerciements**

15 novembre 2022



## EXTRAIT

Le coût caché moyen de l'absentéisme s'établirait chaque année à 4 059 euros par salarié. En multipliant ce chiffre par 26,6 millions, soit la population active française, on obtient donc une facture de 107,9 milliards par an.

Pourquoi un coût « caché » ? « Car celui-ci n'est jamais comptabilisé, ni dans les comptes de résultat ni dans les budgets », regrettent les auteurs qui rappellent que ces milliards « manquent aux entreprises, à l'État et, en bout de course, à la croissance française ».

D'après le 12<sup>e</sup> baromètre de l'absentéisme au travail et de l'engagement réalisé par la société Ayming, le taux d'absentéisme moyen était de 5,11 % en 2019 en France, contre 5,10 % l'année précédente. En moyenne, un salarié est absent 18,7 jours par an. Prévention Santé : de véritables leviers pour une transformation en profondeur

**Diagnostiquer, accompagner, éduquer... Ou comment organiser les moyens dédiés à la prévention santé pour en faire des leviers de transformation de l'entreprise ...**

La santé est un sujet qui s'apprend, l'éducation donne de très bons résultats et les entrepreneurs comme les salariés en redemandent ! Gagner en autonomie c'est le gage d'une santé préservée, tant dans la vie professionnelle que dans la vie familiale.

Le message à délivrer est celui de l'apprentissage, dispensé par des experts, accessible et facile à mettre en oeuvre au quotidien.

15 novembre 2022

## EXTRAIT

Un grand nombre de signaux ou d'indicateurs permettent de mesurer l'impact d'une prise en compte efficace de la prévention santé :

- L'absentéisme, une des premières alertes à prendre en compte
- L'engagement démesuré au quotidien pour pallier aux carences de l'organisation
- Le manque d'enthousiasme et les conflits interpersonnels récurrents
- Un turn-over important, signe d'un sentiment d'appartenance dégradé
- La perte progressive des capacités à innover et à être force de proposition
- Le défaut de solidarité et l'insuffisance de cohésion d'équipe
- La tension du dialogue social avec les Instances Représentatives du Personnel.



**CENTRES  
DE GESTION  
DU STRESS**

## PRESENTATION DES AUTEUR.E.S

**GS** CENTRES DE GESTION DU STRESS

**Le LIVRE BLANC de la PRÉVENTION SANTÉ en ENTREPRISE**

Préface du Docteur Eric SERMET

**GS** CENTRES DE GESTION DU STRESS

**Le LIVRE BLANC de la PRÉVENTION SANTÉ en ENTREPRISE**

**GS** CENTRES DE GESTION DU STRESS

*« La crise sanitaire a mis la santé au travail au cœur des préoccupations, faisons de cette épreuve une opportunité. »*  
*Anne P'tite Santé au Travail 2021 - 2022*

Cet ouvrage collectif, pensé, écrit et publié par l'Équipe du Réseau des Centres de Gestion du Stress propose une approche de la Prévention Santé en entreprise pragmatique, humaniste, accessible à chacun et chacun.

Cette époque particulière nous amène à questionner la place de la santé dans les organisations ... faisons de cette contrainte une opportunité !

**Avec la collaboration de :**  
Dr Eric Sermet, Laurence Mialaret, Thierry Thomas, Dr Muriel Carles, Céline Mestre, Florence Bonte, France Roussel, Dr Célia Mores, Céline Dalbéra, Patricia Guitton, Gabrielle Perroin, Krystell Vandable, Isabelle Devésa, Anne-Sophie Bonnet.

[www.centres-gestion-stress.com](http://www.centres-gestion-stress.com) 15€ 9 782401 087015

### **Ce livre blanc a été écrit en collaboration avec**

- Dr Eric Sermet : Psychiatre et Docteur en neurosciences, qui a rédigé la préface.  
Thierry Thomas : Auteur et expert en cohérence cardiaque, qui est aussi l'éditeur de cet ouvrage.  
Laurence Mialaret : Présidente  
Dr Muriel Carles : Gériatre et médecin de prévention  
Céline Mestre : sophrologue  
Florence Bonte : sophrologue  
France Roussel : sophrologue  
Célia Mores : Dr en neurosciences, enseignante  
Céline Dalbéra : coach appréciative inquiry  
Patricia Guitton : master coach  
Gabrielle Perroin : psychologue et coach  
Krystell Vandable : sophrologue et DRH  
Isabelle Devésa : hypnothérapeute  
Anne-Sophie Bonnet : toxicologue

15 novembre 2022



## A PROPOS DU RESEAU DES CENTRES DE GESTION DU STRESS



**Le Réseau des Centres de Gestion du Stress (CGS)** a été créé en 2007. Laurence Mialaret a repris la marque en 2017 pour la développer et promouvoir la Prévention Santé auprès des entreprises, institutionnels, établissements de santé.

Ainsi, en quelques années, le réseau est passé de 7 à 20 centres en France. Et ce n'est qu'un début ! Il a en effet vocation à se développer partout en France et au Benelux.

Ses (grands) petits plus :

- Une équipe pluridisciplinaire ;
- Une présence sur tout le territoire ;
- Des experts reconnus pour leur expérience ;
- Une pédagogie exclusive et inédite qui inclut des clés de compréhension des phénomènes ainsi que des outils utilisables immédiatement en toute autonomie.

*"Dans l'entreprise, mettre en place les conditions d'une gestion efficace du stress contribue au développement des ressources de chacun, et facilite le retour à l'équilibre."*

15 novembre 2022

## PORTRAIT DE LAURENCE MIALARET – PRÉSIDENTE



Laurence Mialaret est la Présidente du Réseau des CGS depuis 2017.

Après 10 années dans l'Éducation Nationale, elle a intégré un grand groupe industriel du secteur de l'énergie dans lequel elle a occupé divers postes de la fonction RH.

Ses domaines de compétences : Prévention santé, régulation du stress, formation

### **Press Contact**



+33 4 69 26 53 16 - +33 6 38 78 82 03



[l.mialaret@centres-gestion-stress.com](mailto:l.mialaret@centres-gestion-stress.com)



[www.linkedin.com/in/laurence-mialaret](http://www.linkedin.com/in/laurence-mialaret)

15 novembre 2022