Cabinet Murielle B

Santé mentale et financière, mêmes enjeux.

Un accompagnement adapté à chacun, en entreprise ou particulier.

cabinetmurielleb@gmail.com **P 06 61 85 52 58** **www.cabinetmurielleb.com**

Santé des dirigeants(es) et performance de l'entreprise, KEZAKO ?

La vocation du Cabinet Murielle B est d'apporter des solutions et accompagnements pro & perso aux Dirigeants, Managers pour la gestion de crise.

CONSTAT

Peu de dirigeant(e)s savent à qui se confier sur leur santé, leur mal-être ou problèmes.

CONVICTION

Un dirigeant qui inspire est un dirigeant qui respire.

MISSIONS

- Soutenir les dirigeant(e)s pour favoriser leur bien-être.
- Accompagner leur santé globale au service de la performance de leur entreprise.

cabinetmurielleb@gmail.com P 06 61 85 52 58 www.cabinetmurielleb.com

Cabinet Murielle B

Murielle BARACHON

Fondatrice du Cabinet Murielle B.

Accompagnement en stratégie organisationnelle et financière des entreprises, gestion de crise et consultante RPS. Certifiée en Intelligence Emotionnelle, DU de Suicidologie & DU de Psycho-trauma.

Cabinet d'Hypnose, Coaching, Art Thérapie & Thérapie Mosaic
Coach sur la plateforme innovante 1Heure1Coach.

Psycho-Education pour maladies chroniques, Burn Out, Suicidologie, Trouble Stress Post Traumatique.
Atelier Philo

Entreprises, particuliers, enfants, ados, adultes.

MurielleB, tête de file du bien-être au travail

Prix Manager de la Tribune Women Awards : rencontre avec une financière atypique, Coach, Hypnothérapeute, Sophrologue et fervente militante du bien-être au travail.
Le Prix Manager, une distinction pour une femme d'entreprise.

cabinetmurielleb@gmail.com P 06 61 85 52 58 www.cabinetmurielleb.com

Cabinet Murielle B

DFCG
CÔTE D'AZUR

AFPric
Association Française des Polyarthritiques & des Rhumatismes Inflammatoires Chroniques

TRAVAILLER AVEC UNE MALADIE INFLAMMATOIRE CHRONIQUE

Salon Polyarthrite & Crohn

afa Crohn · RCH · France

France Assos Santé
La voix des usagers
Provence-Alpes-Côte d'Azur

CCI NICE CÔTE D'AZUR
&
CABINET MURIELLE B
Difficultés de l 'entreprise et du dirigeant (vous n'êtes pas seul !)
Comment les anticiper, les gérer et rebondir ?

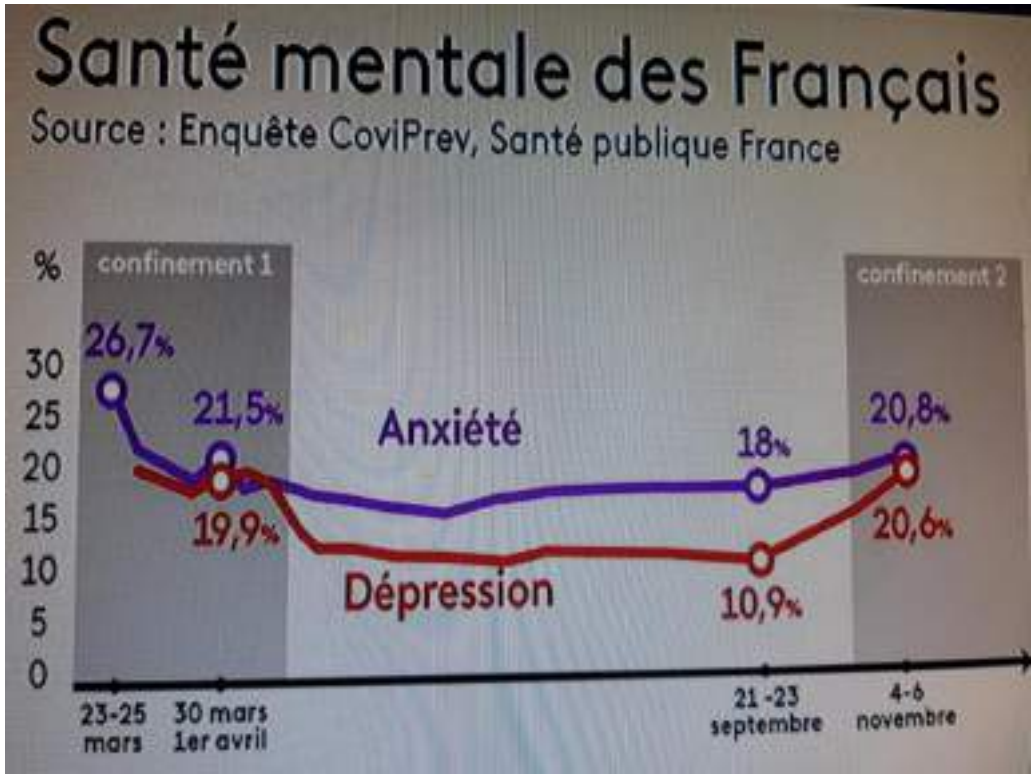
APESA France

Fondation Lenval
POUR ENFANTS

Alpes-Maritimes Clubégalité

cabinetmurielleb@gmail.com P 06 61 85 52 58 www.cabinetmurielleb.com

COVID La 3ème vague = Santé mentale



Selon le ***rapport hebdomadaire de Santé publique France*** datant du 12 novembre 2020,
1 Français sur 5 souffre d'anxiété ou de trouble dépressif,chez tous les profils socio démographiques.

La question de l'équilibre psychique, **la hausse des symptômes dépressifs a été observée traduisant une dégradation de l'état de santé mentale à l'échelle de la population.**

cabinetmurielleb@gmail.com **P 06 61 85 52 58** **www.cabinetmurielleb.com**

1/ COMPRENDRE du STRESS à l'épuisement

Processus d'épuisement

1. **Engagement** ---> **Plaisir** au travail → **Efficacité** professionnel → Etat de **Bien-être**

2. **Surengagement** --> **Plaisir Stress** ----> **1ers symptômes**
   - ✓Troubles du sommeil
   - ✓Troubles digestifs
   - ✓Troubles dermatologiques
   - ✓…

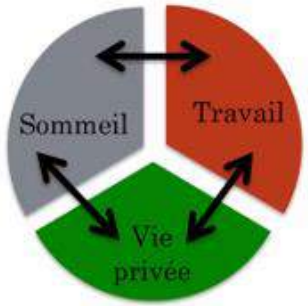
   Travail excessif ↗↗
   → *Envahissement de la sphère privée et sociale*

3. **Acharnement** ----> **Anxiété majeure** (voir généralisée) ----> **Du symptômes au syndrome**
   - ✓Troubles du sommeil chronique
   - ✓Fatigue chronique
   - ✓Pathologies avérées : HTA, ulcères, infections…
   - ✓…

   Travail excessif très élevé
   → *Perte d'efficacité : ↗ travail / ↘ efficacité*

4. **Effondrement** = **Epuisement physique** + **Epuisement psychique** + **Epuisement émotionnel**

- **Ils affectent la santé physique, le bien-être et la productivité:**
  - ✓ Maladies cardio-vasculaires
  - ✓ Pathologies péri-articulaires
  - ✓ Impact sur la vie hors travail (loisirs, sommeil, famille)
  - ✓ Pathologies mentales

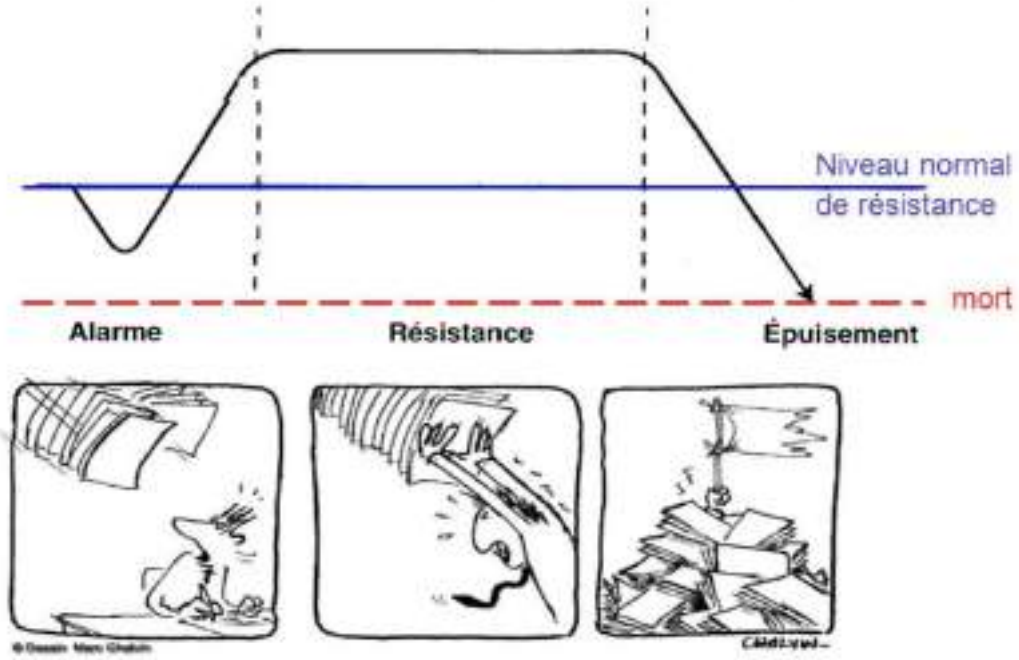


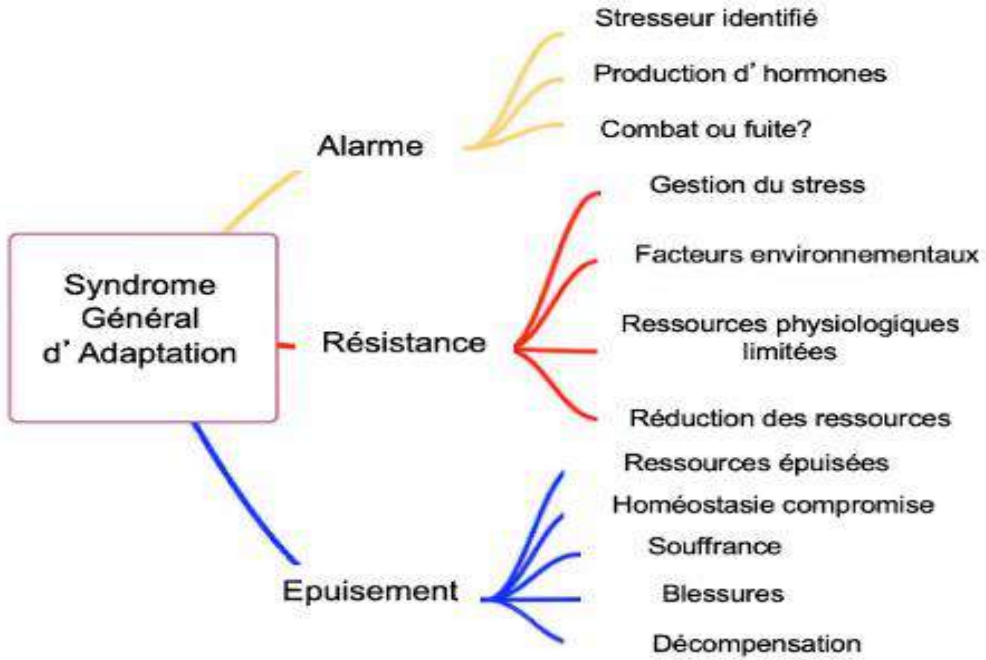
cabinetmurielleb@gmail.com P 06 61 85 52 58 www.cabinetmurielleb.com

1/Comprendre de la Résistance à l'Epuisement.

Qu' est ce que le stress???

Les trois phases du Syndrome Général d'Adaptation (Selye, 1974)





cabinetmurielleb@gmail.com P 06 61 85 52 58 www.cabinetmurielleb.com

1/ Comprendre/ Une diversité de situations traumatiques

Psychotraumatismes affichés

- ✓ Traumatismes physiques, perte de l'intégrité corporelle
- ✓ Agression technique ou naturelle
- ✓ Agression directe humaine
- ✓ Reviviscence traumatique
- ✓ Dépression post-traumatique

Psychotraumatismes cachés

- ✓ Situations d'épuisement, de burn-out
- ✓ « Harcèlement »
- ✓ Perte d'un proche, d'un collègue *
- ✓ Troubles du comportement d'un proche
- ✓ Comorbidités primaires ou secondaires

1/ Comprendre/ les différentes crises.
En PACA = TSPT=14 07/Notre Dame/ALEX/COVID/SAMUEL PATY

Ces trois principes permettent de regrouper les différentes crises en trois grandes classes :

1) les crises psychosociales;

2) les crises psychotraumatiques;

3) les crises psychopathologiques.

La progression de la crise

1/ Crises psychosociales

- Crise transitionnelle (ex. période de maturation)
- Crise situationnelle (ex. difficulté d'adaptation)
- Crises existentielles (ex. remise en question)

2/Crises psychotraumatiques

- Agression
- Catastrophe
- Accident

3/Crises psychopathologiques

- Troubles anxieux ou troubles de l'humeur
- Troubles de la personnalité
- Troubles psychotiques

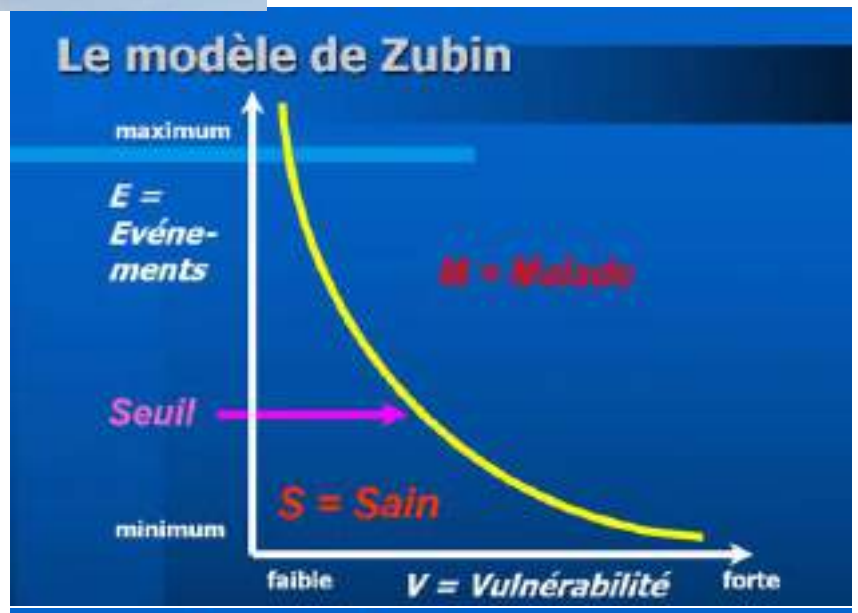
cabinetmurielleb@gmail.com P 06 61 85 52 58 www.cabinetmurielleb.com

1/ Comprendre / LES DIFFERENCES

Ne pas se casser la tête
Ne pas se faire de mauvais Sang

cabinetmurielleb@gmail.com P 06 61 85 52 58 www.cabinetmurielleb.com

1/ Comprendre/ Scores de Pondération émotionnelle



Pondération émotionnelle

Scores de bouleversement émotionnel (de 0 à 20)

décès d'un enfant	19,33
décès du conjoint	18,76
emprisonnement	17,60
divorce	16,18
faire un emprunt	12,64
retraite	9,33
promotion professionnelle	5,39
grossesse désirée	3,56

L'échelle Holmes-Rahe

Calcule le niveau de stress et détermine la probabilité que la santé soit affectée au cours de l'année qui vient. Ne tenir compte que des événements qui se sont produits au cours des 24 derniers mois.

- *Décès du conjoint (100)*
- Divorce (73)
- Séparation (65)
- Séjour en prison (63)
- Décès d'un proche parent (63)
- Maladies ou blessures personnelles (53)
- *Mariage (50)*
- Perte d'emploi (47)
- Réconciliation avec le conjoint (45)
- *Retraite (45)*
- Modification de l'état de santé d'un membre de la famille (44)
- Grossesse (40)
- Difficultés sexuelles (39)
- Ajout d'un membre dans la famille (39)
- Changement dans la vie professionnelle (39)
- Modification de la situation financière (38)
- Mort d'un ami proche (37)
- Changement de carrière (36)

cabinetmurielleb@gmail.com P 06 61 85 52 58 www.cabinetmurielleb.com

1/ Comprendre/ La génétique et l'épigénétique

Obesité : un modèle d'hérédité épigénétique

Adult life – Lifestyle factors

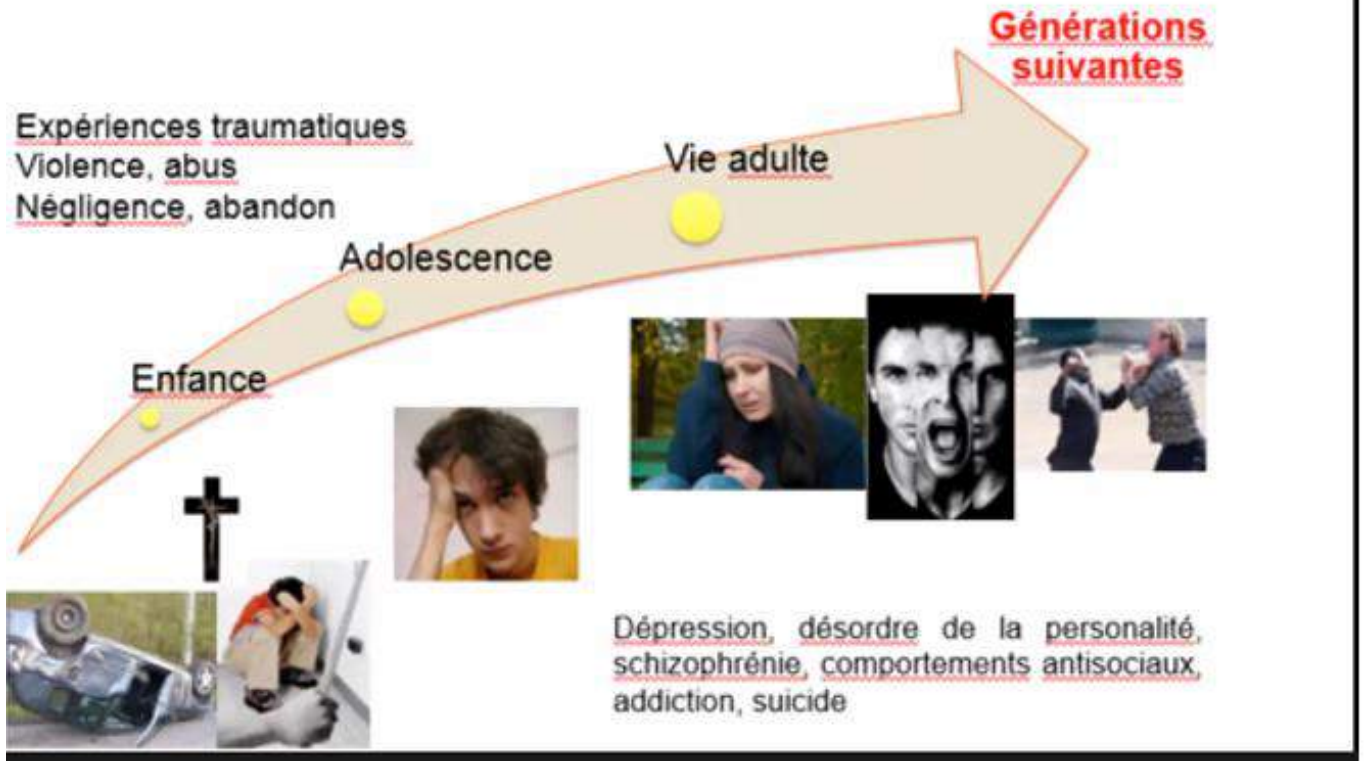
- Consumption of fast food
- Advertising and marketing of high density food and soft drinks

Facteurs héréditaires

Family environment

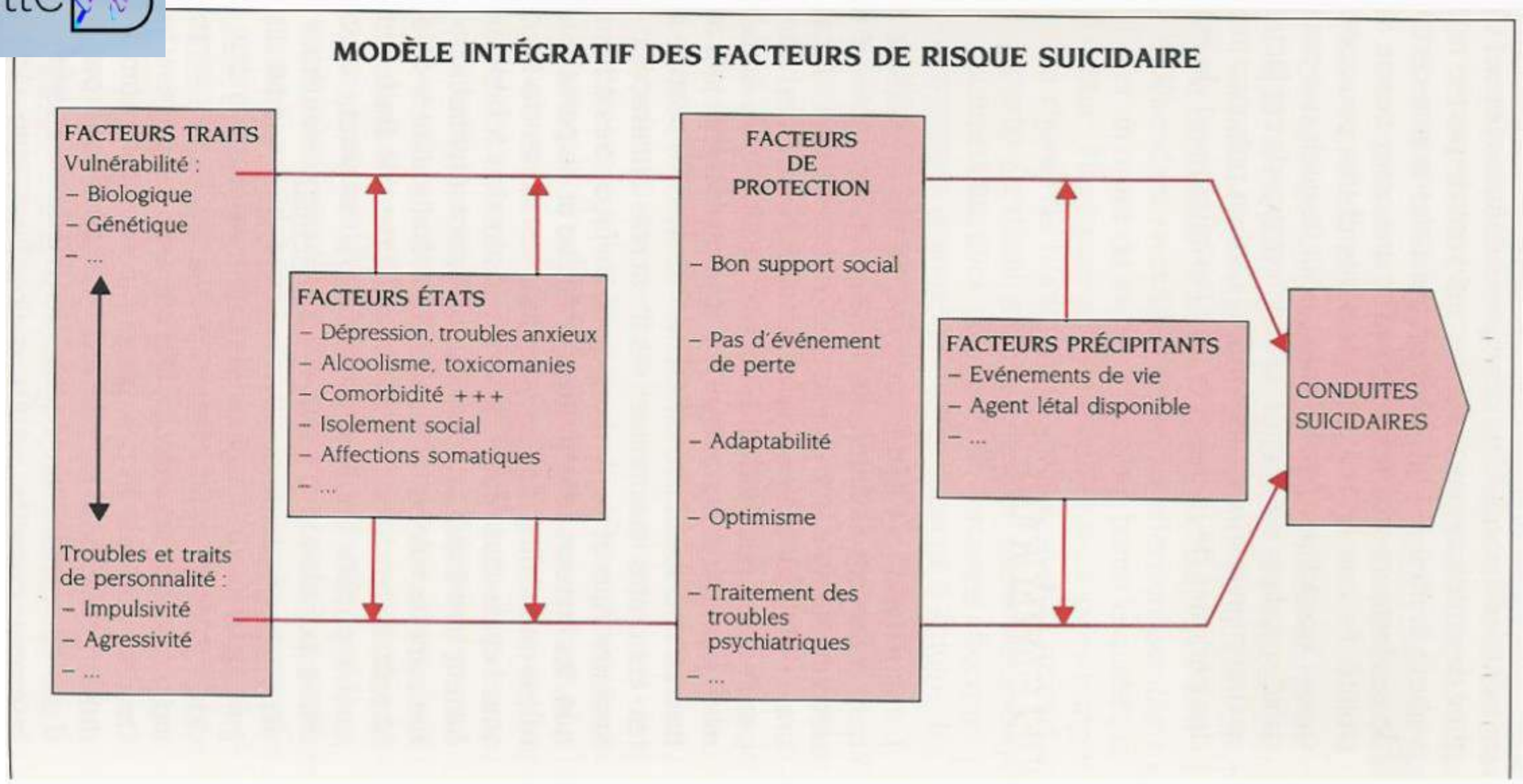
- High fat diet
- Sedentary lifestyle
- Computer games

Autres exemples d'hérédité (trans-)(inter-) générationnelle: effet d'un stress sur la descendance



cabinetmurielleb@gmail.com P 06 61 85 52 58 www.cabinetmurielleb.com

1/ Comprendre Les facteurs de protection ou de vulnérabilité.



2/ AGIR pour Se protéger pour prévenir, concilier et rebondir

…Changer le pansement ou penser le changement….

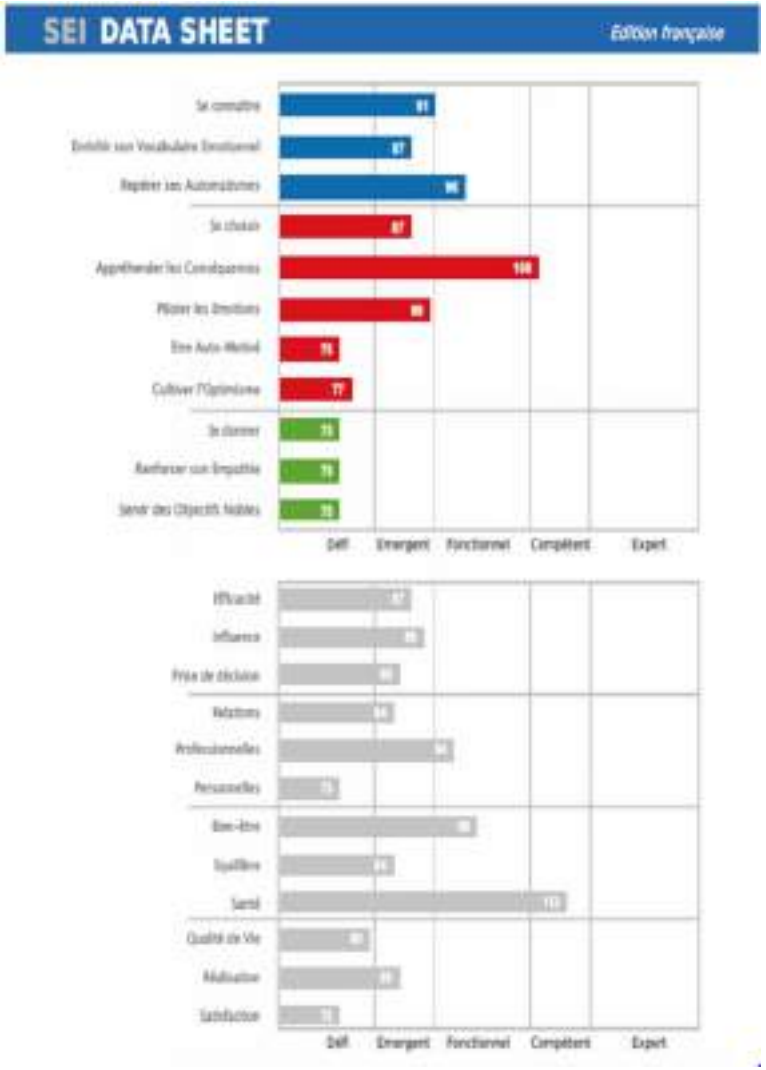
- Quels sont les principaux problèmes que vous rencontrez dans l'entreprises?
- En quoi limitent-ils a performance des équipes et de l'organisation?
- De quoi auriez-vous besoin pour les résoudre?

Prestation "Conseil en ressources humaines" pour les Très Petites Entreprises (TPE) et les Petites et Moyennes Entreprises (PME)

INSTRUCTION N° DGEFP/MADEC/2020/90 du 4 juin 2020 relative à la prestation « conseil en ressources humaines » pour les très petites entreprises (TPE) et les petites et moyennes entreprises (PME).

cabinetmurielleb@gmail.com P 06 61 85 52 58 58 www.cabinetmurielleb.com

2/ AGIR / Intelligence émotionnelle au service de l'entreprise



cabinetmurielleb@gmail.com P 06 61 85 52 58 www.cabinetmurielleb.com

2/Agir Regard croisé fort STRESS & faible Intelligence Emotionnelle

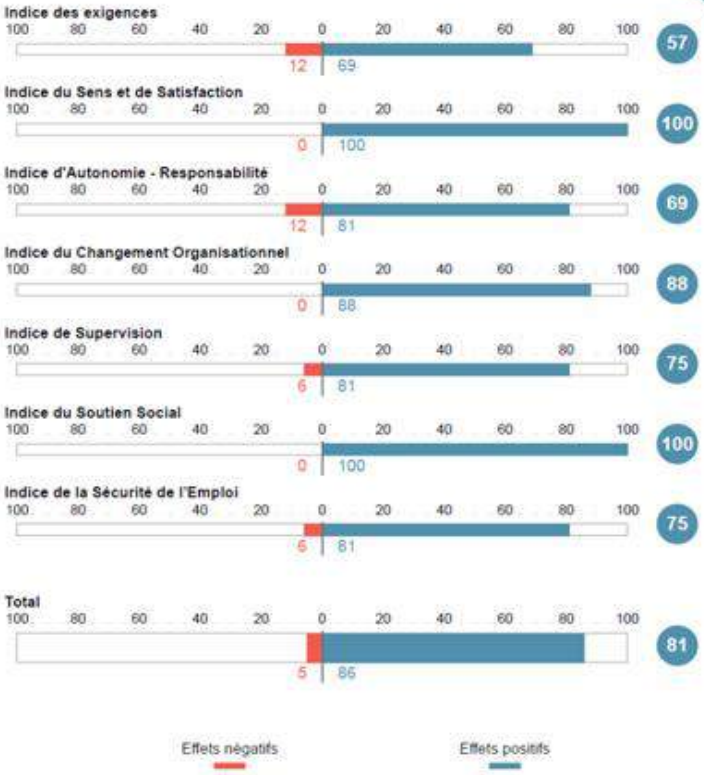
cabinetmurielleb@gmail.com P 06 61 85 52 58 www.cabinetmurielleb.com

Cabinet Murielle B

2/Agir/ ZERO STRESS & fortes compétences Emotionnelles

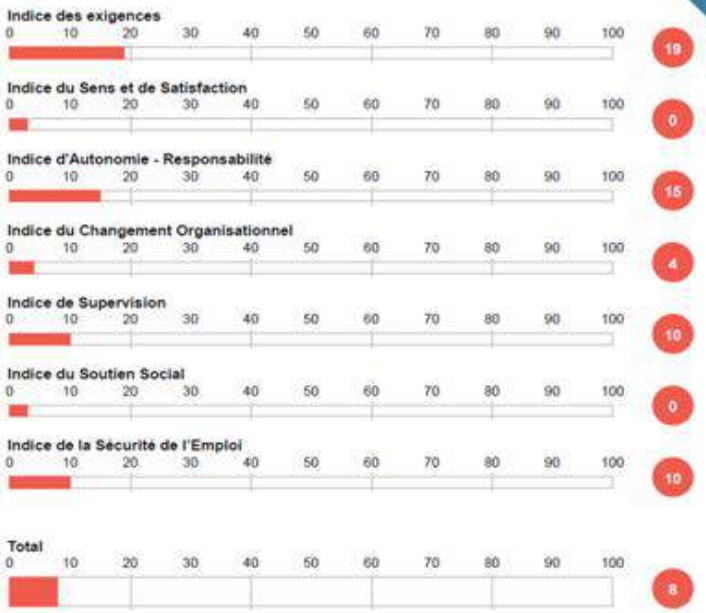
TTI SUCCESS INSIGHTS
DISCOVER • ENGAGE • ADVANCE • PERFORM

Synthèse des effets du stress



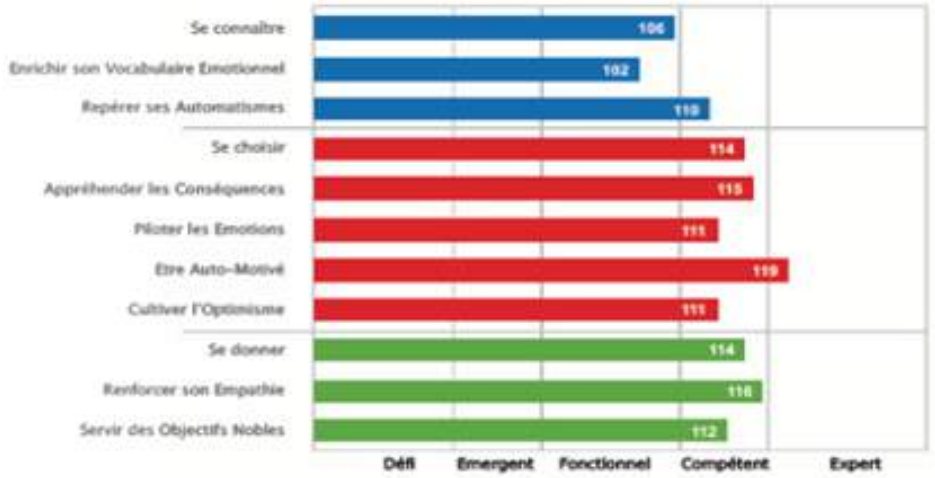
TTI SUCCESS INSIGHTS
DISCOVER • ENGAGE • ADVANCE • PERFORM

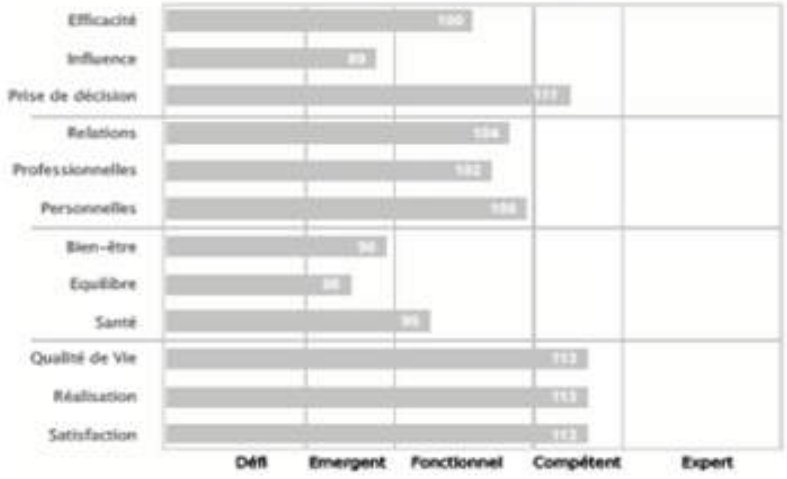
Synthèse des indices de stress



Echelle de valeur des indices

0-20 = Peu ou pas de stress
21-40 = Niveau de stress limité
41-60 = Niveau de stress élevé
61-80 = Niveau de stress important
81-100 = Niveau de stress extrême





2/Agir/ Compétences émotionnelles et prise de décision

cabinetmurielleb@gmail.com P 06 61 85 52 58 www.cabinetmurielleb.com

2/ AGIR – Résistance ou Résilience ?

AU POKER / EXPOSITION AU RISQUE

LE GAIN RENFORCE LA PRISE DE RISQUE PLUS ON A PERDU PLUS ON ESSAI DE SE REFAIRE

Promoteurs de Résilience au trauma ?

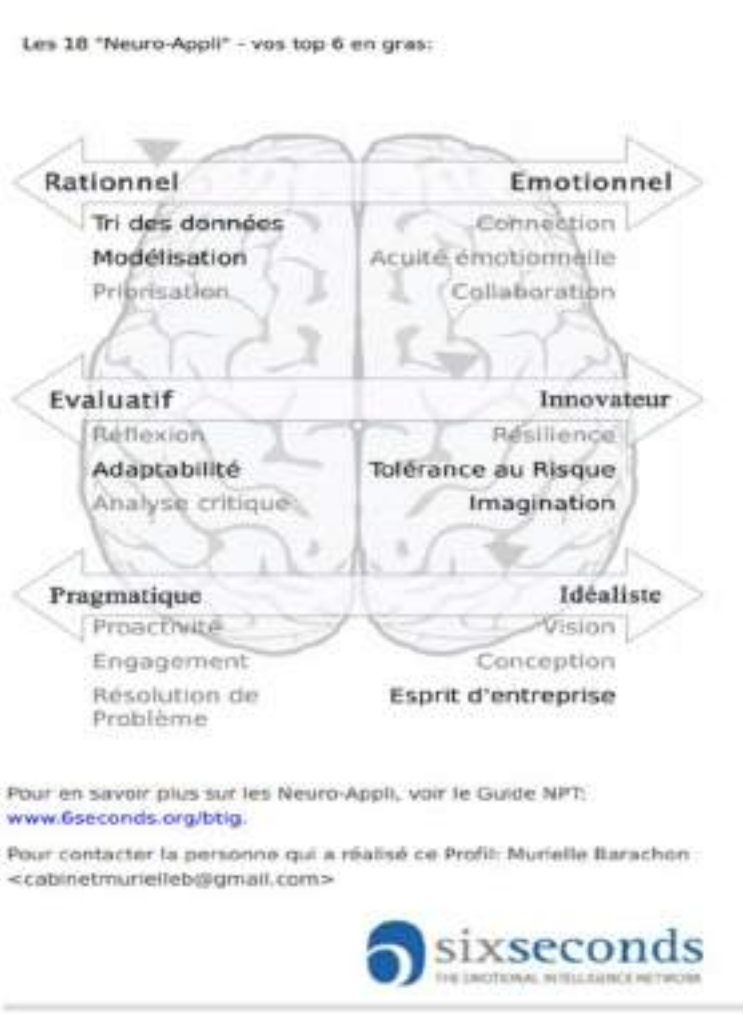
- Education
- Age avancé
- Soutien social
- Entrainement spécifique
- Absence de traumatisme précoce
- Génétique
- Vision du "verre à moitié plein"

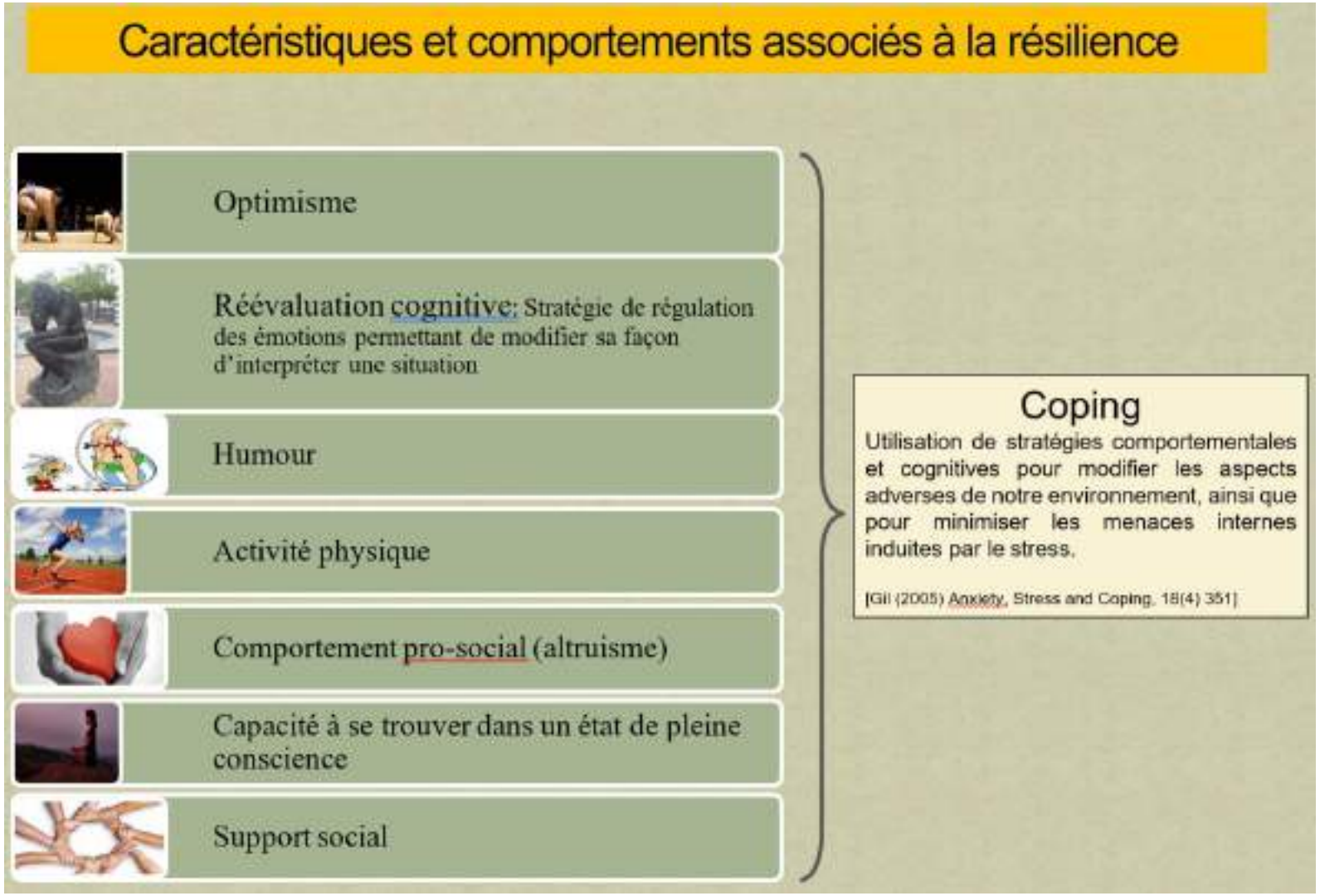
Facteurs de Résilience

- Recherche de soutien
- Croyance qu'on apprend et qu'on grandit avec l'expérience
- Auto-renforcement
- Coping répressif
- Emotions positives, humour
- Croyance dans ses capacités de surmonter l'adversité et d'influencer les évènements et leurs issues
- Recherche de sens aux expériences ("*purpose in life*")

cabinetmurielleb@gmail.com P 06 61 85 52 58 www.cabinetmurielleb.com

2/ AGIR/ Intelligence Emotionnelle et Résilience





cabinetmurielleb@gmail.com P 06 61 85 52 58 www.cabinetmurielleb.com

Hypnose & Auto-Hypnose

p. 37

L'HYPNOSE FAIT SES PREUVES

Un patient déprimé depuis des années qui éprouve par exemple pendant un quart d'heure une sensation de bonheur et de tranquillité intérieure n'est pas guéri. Mais il a la preuve que quelque chose en lui peut changer.

Bertrand Piccard, psychiatre

L'hypnose

- Se caractérise par une **attention hautement focalisée** au point que le sujet est momentanément indifférent à la plupart des aspects de la réalité extérieure.

- Ces techniques atténuent **spécifiquement les éléments émotionnels**.
- Les patients se souviennent de l'événement traumatique mais l'**émotion intense a disparu ou** a très **nettement diminué**.

- **Chaque rappel** d'une **situation perturbante** réactive les **réseaux cérébraux qui ont participé à l'encodage de l'information** et **offre l'occasion d'une réorganisation des traces de mémoire** initiale.

- Dans les 2 techniques, le souvenir est revisité avec les **ressources actuelles et adaptatives** du patient.
- Le **souvenir est restauré** dans une forme modifiée, **libéré de sa charge émotionnelle**.

cabinetmurielleb@gmail.com P 06 61 85 52 58 www.cabinetmurielleb.com

Auto-Hypnose : Se libérer & gagner en autonomie.

S'auto-hypnotiser, c'est obtenir par un entraînement régulier une manière d'être, permettant d'agir et de réagir positivement, de s'assumer en toutes circonstances, et non de subir. Avec l'auto hypnose, vous apprenez à gérer votre stress, à éveiller votre conscience et vos centres d'énergie, et à utiliser au maximum votre potentiel.

Cet inconscient qui nous gouverne
L'inconscient domine notre expérience.

Santé physique	Santé mentale	Comportements
Troubles musculo-squelettique	au niveau émotionnel	Consommation abusive de médicaments, d'alcool ou de drogues
Maladies cardio-vasculaires	Insatisfaction	Impatience, colère, hostilité
Pression artérielle élevée	Estime de soi	Sautes d'humeur fréquentes
Hausse du cholestérol	Troubles anxieux	Conflits interpersonnels
Problèmes de poids	Humeur dépressive	Désintérêt
Affections dermatologiques	Idées suicidaires	Contacts superficiels, isolement
Allergies	Ennui	
Maux de tête, migraines	Frustration	
Difficultés respiratoires	Irritabilité	
Désordres gastro-intestinaux	Découragement	
Troubles du sommeil, insomnie	au niveau cognitif	
	Troubles de l'attention	
	Difficultés de concentration	
	Pertes de mémoire	

Atelier Art Thérapie
Atelier formation pour apprendre l'Auto-hypnose

cabinetmurielleb@gmail.com **P 06 61 85 52 58** **www.cabinetmurielleb.com**

Thérapie MOSAIC
Mouvements Oculaires et Stimultions Alternées

Qu'est-ce que la thérapie MOSAIC® ?

La thérapie MOSAIC
(Mouvements Oculaires et Stimulations Alternées pour l'Intégration Cérébrale)
est une alliance inédite des **neurosciences** et de la psychothérapie avec stimulation sensorielle pour soulager de souffrances psychiques liées à un souvenir douloureux. Au delà de la **thérapie EMDR**, en utilisant l'activation physiologique du cerveau, la psychothérapie MOSAIC recentre le processus de changement sur la mobilisation des **forces** et des **solutions** déjà présentes en chacun.e… **Dans la douceur plutôt que dans la douleur** !

C'est une thérapie révolutionnaire fondée sur un modèle neurophysiologique (M.N.S.S.), fruit des recherches du Dr Stéphanie KHALFA, Psychologue et chargée de recherche en neurosciences au CNRS, qui s'applique aux psychotraumatismes, troubles anxieux, phobie, dépression, addiction, attaques de panique, TOC, Burn out, Bore Out, Brown out, TCA ...

cabinetmurielleb@gmail.com P 06 61 85 52 58 www.cabinetmurielleb.com

Conclusion : Les 4 piliers de la santé
vidéo Le COSMOS MENTAL

https://www.youtube.com/watch?v=Ne_KHiLdvZo&ab_channel=PsycomOfficiel

La prévention évite la guérison

cabinetmurielleb@gmail.com P 06 61 85 52 58 www.cabinetmurielleb.com

Cabinet MurielleB

Magazine 'Perceptions': Suicide des dirigeants, le risque est bien réel

« Cette période de stress concerne également les chefs d'entreprise. Certains sont contraints de stopper leur activité et font face à un risque financier important. Murielle Barachon, coach et conseil en RH et finances, accompagne les dirigeants dans cette période difficile et

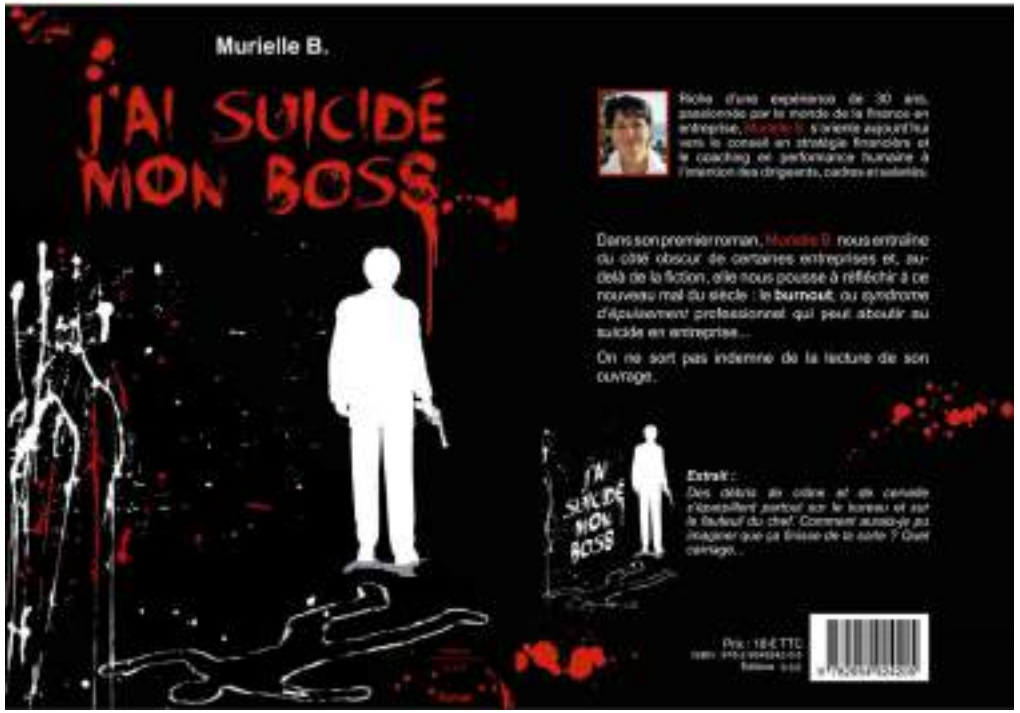
Magazine Agir face aux douleurs

Interview de MurielleB pour le magazine « Agir face aux douleurs » de l'association « AFPric » : Association française des Polyarthritiques et des rhumatismes inflammatoires chroniques

« Je constate avec le temps que c'est bien souvent les personnes les plus sceptiques au départ, ou celles qui

cabinetmurielleb@gmail.com P 06 61 85 52 58 www.cabinetmurielleb.com

Merci pour votre attention.



cabinetmurielleb@gmail.com P 06 61 85 52 58 www.cabinetmurielleb.com