

Portfolio

Chloé Turgis



CONTENUS PRINT & WEB

Bien-être



Livre « L'EFT » (éd. Rustica)



INTRODUCTION

Stress, colère, blocages, douleurs, négativité... Et si l'apaisement de vos maux du quotidien se trouvait littéralement à portée de main ? Voilà l'idée de départ de l'EFT, méthode psychocorporelle aux bienfaits de plus en plus reconnus.

Approche accessible à tous, l'EFT se base sur une stimulation du bout des doigts de points sur le corps, le plus souvent par tapotement, d'où le fait qu'on s'y réfère fréquemment sous le nom de *tapping*. Précisons au passage la signification d'EFT : il s'agit des initiales d'*Emotional Freedom Techniques* soit, en français, « techniques de libération (ou liberté) émotionnelle ».

Cet ouvrage va vous présenter de manière simple et synthétique les bases essentielles à connaître pour mettre en place une pratique autonome de l'EFT. Afin de faciliter votre maîtrise de l'outil, 16 séances d'EFT guidées et personnalisables vous seront également proposées. À la clé : un potentiel allègement face à de multiples situations dans votre vie de tous les jours.

Avertissements

- * Concernant les problèmes liés à la santé, l'EFT ne peut agir qu'en complément du domaine médical, et non en remplacement.
- * Pour ce qui est des traumatismes psychologiques, ceux-ci sont à travailler uniquement avec un thérapeute de confiance, que ce soit à l'aide de l'EFT ou de toute autre approche également pertinente (psychothérapie, EMDR...).

Livre « L'EFT » (éd. Rustica)



Au fur et à mesure de ses expériences, Callahan conçoit différents types de protocoles basés sur le tapotement de certains points, dans un ordre spécial, pour aider chacun à se libérer de ses problématiques personnelles. Ces protocoles sont précédés d'un diagnostic à établir.

Afin de rendre cette méthode plus accessible et plus facilement réalisable par tous, Gary Craig, ingénieur de formation à l'origine, décide de simplifier la TFT. C'est ainsi que naît l'EFT. L'EFT propose de s'appuyer sur une série de points identiques pour tous les problèmes traités, tout en les travaillant pour chaque personne et situation de manière spécifique, à l'aide d'un ciblage précis des émotions, pensées et sensations qui y sont reliées. Cette séquence de points et ce ciblage vous seront présentés dans le chapitre consacré aux bases de la pratique.

De multiples champs d'application
Extrêmement variés, les champs d'application de l'EFT sont globalement les mêmes que ceux de la TFT. De manière très générale, l'EFT aide à apaiser voire à dépasser de nombreuses émotions et problématiques qui leur sont associées. Ses effets peuvent

potentiellement être très rapides ; tout dépend de chaque cas distinct. Voici quelques exemples parmi d'autres de champs d'application de l'EFT : stress, angoisses, mauvais souvenirs (allant jusqu'à des traumatismes¹), hyperémotivité, insomnies, phobies, dépendances (tabac, sucre...), déprime, problématiques de poids, troubles alimentaires, émotions désagréables, épisodes difficiles de vie (accident, deuil, rupture...), blocages (sentimental, financier...), douleurs, pensées négatives, confiance en soi...

Une méthode flexible et accessible à tous

Parmi les points forts de l'EFT, un aspect se démarque : sa facilité d'utilisation. Pour pratiquer, il suffit de manière schématique de se concentrer sur un problème que l'on souhaite travailler et de tapoter une série de points d'acupuncture. Cette méthode est également adaptable à différents contextes qui vous seront présentés, voir p. 50-91. Selon la problématique abordée, on peut soit effectuer l'EFT seul, soit accompagné d'un thérapeute (qui pourra lui-même combiner éventuellement le *tapping* à d'autres approches). L'essentiel est en tout cas d'être ouvert au fait de tester sa pratique.

COMMENT L'EFT agit-il ?

Il n'existe pas de réponse unique à cette question, certains éléments dépendant du point de vue depuis lequel on se place. Nous aborderons ici celui de la recherche et celui de la MTC (médecine traditionnelle chinoise). Si de nombreuses études démontrent les bienfaits de l'EFT, le meilleur témoignage de ses effets réside dans l'expérience directe que chacun peut en faire. Sachant que, au même titre que n'importe quelle autre approche, celle-ci est susceptible de convenir davantage à certaines personnes qu'à d'autres, l'essentiel étant pour chacune d'en tester par elle-même l'utilité.

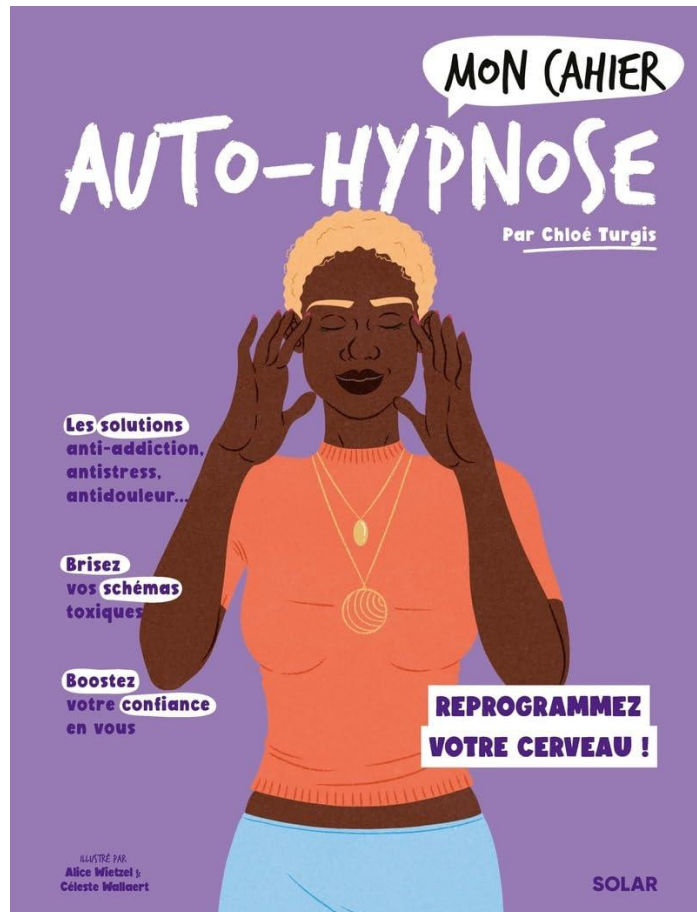
Des bienfaits reconnus

Voici quelques exemples de recherches parmi d'autres validant les effets de l'EFT. Une étude de 2012¹ montre que l'EFT diminue significativement le taux de cortisol, l'hormone du stress. En 2016, une méta-analyse² a, pour sa part, souligné que l'EFT réduisait les symptômes liés à l'anxiété. En 2017, une autre méta-analyse³ a mis en avant

l'efficacité de l'EFT vis-à-vis du traitement du stress post-traumatique. L'EFT a aussi des effets épigénétiques⁴ : une étude a ainsi révélé son impact favorable sur l'expression de 72 gènes⁵. D'autres études ont montré que l'EFT permet d'augmenter le niveau d'endorphines (hormones du plaisir pouvant diminuer la perception de douleurs), de sérotonine (hormone du bonheur) et de GABA

1. « The effect of Emotional Freedom Techniques on stress biochemistry », Dawson Church, Garret Yount, Audrey J Brooks, *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 2012.
2. « Emotional Freedom Techniques for Anxiety », Morgan Clond, *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 2016.
3. « The Effectiveness of Emotional Freedom Techniques in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder », Brenda Sebastian, Jerrod Nelms, *Explore*, 2017.
4. L'épigénétique est le domaine qui étudie les modifications possibles dans l'activité des gènes.
5. « Differential Gene Expression after Emotional Freedom Techniques (EFT) treatment », Marjorie E. Maharaj, *Energy Psychology Journal*, 2016.

Livre « Mon cahier auto-hypnose » (éd. Solar)



J'ACCUEILLE CE QUI SE PASSE EN MOI

La partie qui suit vous propose des pistes pour favoriser la (re)connexion à vous-même. Objectif ? Mieux vous connaître et vous comprendre. De quoi booster votre intuition et vous aider à fluidifier la communication avec votre inconscient. Notez que la pratique régulière d'exercices d'entrée en hypnose (p. 23 à 28) vous permettra d'avancer tout naturellement dans cette direction. D'autres moyens, sans hypnose formelle, peuvent aussi y contribuer, comme vous allez bientôt le découvrir. Pour tirer les meilleurs bénéfices de cette partie, fiez-vous également aux 3 règles ci-dessous. Leur but : vous aider à vous sentir vraiment en phase avec vous-même.

3 règles d'or pour être plus douce avec moi-même

L'auto-hypnose est, entre autres, une forme particulière de communication avec soi-même. D'où l'intérêt, pour l'optimiser, de privilégier l'ouverture de cœur vis-à-vis de vous-même et de vos parties intérieures. Voici 3 pistes à suivre pour cheminer sur cette voie.



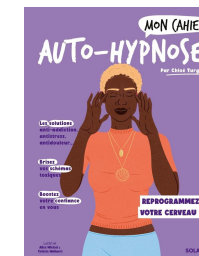
1. J'observe mes auto-jugements

Il paraît que nous avons entre 60 000 et 80 000 pensées par jour ! Beaucoup de ces pensées peuvent relever de l'auto-critique, par exemple : « Je ne suis pas capable », « Je suis nulle »... Vous êtes concernée par ce type d'auto-jugements ? Si c'est le cas, sachez qu'en fait vous vous auto-hypnotisez ainsi négativement ! Car cet auto-dénigrement est susceptible d'influencer négativement vos comportements, et donc vos expériences de vie. D'où l'importance de prendre conscience des critiques qu'on peut se faire à soi-même, pour éviter de se maltraiter. Repérer les pensées de ce genre, quand elles se présentent, constitue une première étape essentielle pour commencer à s'en détacher... et ainsi à s'en déshypnotiser !

2. Je me parle à moi-même comme à une amie

Autre forme possible d'auto-maltraitance : quand on agit comme si on était notre propre ennemie, par exemple en s'en voulant de quelque chose, ou en ne se pardonnant pas une erreur, ou bien en culpabilisant à l'extrême... Alors, stop à la violence ! Accueillez-vous vous-même comme si vous étiez votre meilleure amie. Soutenez-vous, réconfortez-vous et encouragez-vous dès que nécessaire, comme vous le feriez vous-même pour un proche. Votre inconscient vous en remerciera et vous trouverez les solutions pour remédier à vos erreurs ou vos éventuels manquements.

Livre « Mon cahier auto-hypnose » (éd. Solar)



Comment faciliter un choix ?

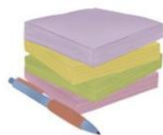
Vous hésitez entre plusieurs options par rapport à un choix d'ordre pro ou perso dans votre vie ? Alors profitez d'une séance d'auto-hypnose pour interroger votre inconscient à l'aide de la pratique qui va suivre ! Vous aurez simplement besoin de quelques morceaux de papier pour représenter chacune des possibilités qui s'offrent à vous (pas plus de 4 idéalement).

À noter : considérez les éléments qui vous viendront ici comme des infos complémentaires à ce que vous savez déjà. Ne prenez pas de décision trop hâtive après cette pratique, laissez ensuite les choses mûrir comme elles se doivent... Votre vision sera en tout cas enrichie de cette expérience.

MA SÉANCE HYPNO

« J'interroge mes choix »

- Notez sur des bouts de papier des mots-clés correspondant aux choix qui se présentent à vous dans un domaine (par exemple, pour le pro : « Garder mon travail actuel », « Travailler dans la mode », « Travailler dans le marketing » ou autre...). **Disposez ces morceaux au sol** devant vous.



- En posture debout, entrez en hypnose avec **Mon point de fixation** (p. 24) ou autre (voir p. 23 à 28)... Puis remarquez comment chaque nouvelle respiration vous transporte de plus en plus vers votre espace intérieur...
- Imaginez que chaque bout de papier est connecté à une version de l'avenir, possible parmi de nombreuses autres, pour vous... **Préparez-vous à accueillir sans filtre les informations qui vont vous venir spontanément en vous connectant à chaque possibilité.**
- **Placez-vous devant le 1^{er} bout de papier** en imaginant être, comme pour de vrai, dans une version possible de l'avenir où vous vivez concrètement l'option qui y est indiquée. Les yeux fermés, explorez toutes les perceptions corporelles, images et associations d'idées qui se présentent à vous instinctivement dans ce futur possible.
- **Répétez le même processus avec chaque autre morceau de papier...** Repérez quel choix vous semble le plus aligné pour vous, et déclenche le plus un « oui » ou un sentiment de joie ou d'enthousiasme.
- **Si vous en ressentez le besoin, revisitez un ou plusieurs choix** pour confirmer (ou non) vos ressentis initiaux.
- **Revenez ici et maintenant**, enrichie d'informations nouvelles, plus à même de faire des choix éclairés.

JE RÉCÈLÈVE MON MONDE INTÉRIEUR

85

4 idées reçues sur l'auto-hypnose

1 « Certaines personnes ne sont pas hypnotisables »

FAUX ! Toute personne vit naturellement des états d'hypnose comme ceux décrits précédemment. La clé pour chacune est d'identifier ses propres voies d'accès privilégiés à ce type d'états.

« Spoiler alert » : certains programmes et rituels de ce cahier visent justement à vous aider à repérer les vôtres !

2 « On finit toujours par quitter un état d'auto-hypnose »

VRAI ! Tout comme l'eau chaude, dans la tasse, finit toujours par se refroidir, chaque personne vivant une forme particulière de transe revient systématiquement à un état de conscience plus ordinaire. « Au pire », certaines personnes peuvent parfois s'endormir... puis se réveiller !

3 « Je peux perdre le contrôle et être en danger... »

FAUX ! En hypnose, une partie de nous garde le contrôle et reste consciente de ce qui se passe. On demeure libre à chaque instant de continuer à se laisser porter, ou non. Comme cette méthode nous aide à œuvrer main dans la main avec notre inconscient, elle nous permet de reprendre le pouvoir sur ce qu'on souhaite faire évoluer à l'intérieur de nous. Chacune d'entre nous dispose aussi d'un système de protection interne qui nous empêche d'aller trop loin parfois en auto-hypnose. D'où l'intérêt de se faire accompagner quand on l'estime pertinent !

4 « Je dois être impérativement allongée pour pratiquer »

FAUX ! La position allongée n'est qu'une possibilité parmi d'autres... et pas la plus courante ! On est plus fréquemment assis, et même debout dans certains cas. Pas forcément besoin non plus d'avoir les yeux fermés. Bref, vous ne serez pas endormie lors de vos expérimentations hypnotiques, mais plutôt dans une forme d'éveil intérieur !

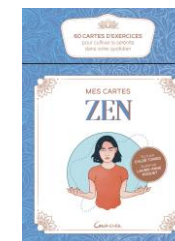
AUTO-HYPNOSE. QUÉSACO ?

14

Coffret « Mes cartes zen » (éd. Grancher)



Coffret « Mes cartes zen » (éd. Grancher)



ILLICO

PRÉSENTATION DE L'EXERCICE

Cet exercice s'appuie sur les bienfaits naturels des balancements pour notre corps. Dès notre plus jeune âge, nous aimons en effet être bercés, que ce soit pour nous détendre ou nous endormir. Plusieurs pratiques de bien-être se servent des balancements, par exemple le Qi Gong.

- 

1. Préparez-vous à effectuer un mouvement doux de lâcher-prise. Debout, pieds légèrement écartés, bien ancrés au sol (de manière à garder pleinement l'équilibre), déplacez très lentement, progressivement, le poids de votre corps vers l'avant. Puis l'arrière. Puis de droite à gauche, toujours au ralenti. Puis lentement de gauche à droite.
- 


2. Laissez ensuite votre corps se déplacer à son rythme dans toutes les directions, comme si, à présent, c'était lui qui vous portait, qui décidait en douceur des différentes directions à prendre. Ce faisant, accueillez l'agréable laisser-aller procuré. Fermez même les yeux si vous le souhaitez.
- 


3. Ramenez tranquillement le poids de votre corps au centre en arrêtant petit à petit le mouvement. Accueillez l'allègement ressenti.

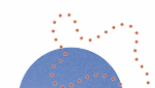
BOOST

PRÉSENTATION DE L'EXERCICE

Le thymus est un organe clé de notre immunité. Stimuler la zone à proximité peut contribuer à nous redynamiser et à renforcer notre système de défense interne. Cet exercice est particulièrement utile au lever ou en cours de journée pour nous rebooster et revenir à la présence de notre corps.

- 

1. Placez le bout des doigts de l'une de vos mains au milieu de votre poitrine, au niveau de la partie haute de votre sternum. Votre thymus se trouve juste derrière.
- 

2. Tapotez à la fois délicatement et énergiquement cette zone pendant au moins 30 secondes, tout en prenant de grandes inspirations tonifiantes.
- 

3. Continuez à tapoter et dites 3 fois, à voix haute ou dans votre tête, une affirmation positive susceptible de vous stimuler dans le moment présent. Par exemple : « Je mobilise les meilleures énergies pour moi aujourd'hui » ; « J'active tous mes potentiels physiques et mentaux » ; « Tout est possible pour moi aujourd'hui » ; « Je suis capable... » ; « Je choisis de me concentrer sur le positif », etc.

Livre « Étendez votre zone de confort » (éd. Dangles)



INTRODUCTION

*Bienvenue au cœur
de la zone de confort !*

« **T**u n'oses pas aller à ce rendez-vous ? Allez, sors donc de ta zone de confort ! », « Ton travail est bien payé, je comprends que tu n'aies pas envie de quitter ta zone de confort. », « Alors lui, au lieu de se comporter toujours de la même façon, il ferait peut-être mieux d'essayer de sortir un peu de sa zone de confort. »...

« Sortir de sa zone de confort » : voilà une injonction qui revient régulièrement. Le but, nous dit-on ? Saisir toutes les opportunités que nous ratons visiblement en demeurant à l'intérieur de cette fameuse zone. Mais alors pourquoi les choses ont l'air si merveilleuses en dehors tandis que, la plupart du temps, nous restons confinés derrière les murs de notre zone de confort ? En partie à cause d'un sous-entendu : qui dit « zone de confort » dit implicitement d'une certaine manière « zone d'inconfort » à l'extérieur de ce territoire. Or qui a envie d'aller tout à fait volontairement et spontanément vers l'inconfort ? Peu d'entre nous, à priori !

Je vous invite donc à venir explorer d'autres possibles en ma compagnie pour percevoir les choses autrement. Qui suis-je au fait, vous demandez-vous peut-être ? Une personne tout aussi concernée que vous par la notion de zone

Livre « Étendez votre zone de confort » (éd. Dangles)



» Certains aspects de cette zone peuvent donc être vécus comme **100 % confortables** pour soi, selon la personnalité de chacun, son fonctionnement ou encore son contexte de vie, par exemple :

- › Être pleinement dans son élément dans une relation amoureuse ou dans un travail.
- › Bien vivre le fait d'avoir peu (ou beaucoup) d'argent.
- › S'habiller systématiquement de la même couleur et être tout à fait à l'aise ainsi.
- › Être à l'aise de payer 200 euros pour une paire de chaussures.
- › Avoir pour habitude de ne parler à personne le matin et se sentir très bien de cette manière, ou d'aller tous les matins dans le même café et d'y commander systématiquement la même chose.

» D'autres aspects de la zone de confort d'une personne peuvent être à **un certain niveau inconfortables** :

- › Le fait de rester dans un travail ou dans une relation amoureuse qui ne convient plus tout à fait.
- › L'habitude de rester en retrait dans un groupe alors que quelque part on aimerait bien parfois se mettre un tout petit peu plus en avant.
- › L'automatisme d'allumer une cigarette dans certaines circonstances alors qu'à un certain niveau on souhaiterait pouvoir modifier ce comportement.
- › Être à l'aise de se faire payer 100 euros pour une tâche, tout en pensant au fond de soi que ce travail en vaut 200.
- › Le fait de rester toujours cantonné aux mêmes activités dans son temps libre alors que l'on serait quelque peu tenté par moments de tester autre chose, simplement pour voir, mais on n'ose pas vraiment.

» Exercice » Explorez votre « Palais des possibilités »

Continuez à faire le « tour du propriétaire » de votre zone de confort avec cet **exercice métaphorique** qui, selon votre fonctionnement, vous parlera peut-être plus (ou moins) que le précédent...

1. Installé confortablement en position assise, bras et jambes décroisés, pieds ancrés au sol, inspirez profondément puis laissez vos yeux se fermer. Détendez-vous et mettez-vous en état de pleine ouverture.

2. Derrière vos paupières closes, **faites comme si vous pouviez visualiser votre palais des possibilités, accueillir sa présence**. Comment est-il ? Avez-vous accès à une ou plusieurs pièces ? Prenez le temps d'observer, de ressentir, de vivre tout ce qui apparaît spontanément à votre conscience, en laissant venir librement toutes les associations d'idées, même ce qui peut vous paraître surprenant.

3. **Prenez conscience de ce qui est écrit sur vos murs**. Peut-être voyez-vous ou entendez-vous des mots, des phrases, des croyances, des opinions, des jugements, des obligations... Rappelez-vous en tout cas que ces inscriptions ne sont en fait que des **barrières fictives que vous vous êtes inconsciemment mis à un moment**, des pensées qui sont devenues votre réalité à force de répétition. Ne cherchez pas forcément pour l'instant à changer ces inscriptions (ce sera l'objet de prochains chapitres), mais au moins à en prendre conscience.

4. Prenez une grande inspiration tonifiante et rouvrez les yeux.

Articles sur chloeturgis.com

Micro-sieste : 5 conseils pour en profiter

Elle compte de plus en plus d'adeptes, notamment en [entreprise](#). Et vous, pratiquez-vous la micro-sieste ? Que vous soyez néophyte ou habitué, voici quelques clés pour en savourer tous les bienfaits.



Commençons par préciser ce qu'on entend par "micro-sieste" ou "sieste flash" : un court temps de repos (5 à 20 mn en moyenne, généralement en **début d'après-midi**) pour bien recharger ses batteries sans pour autant entrer dans un sommeil profond. D'où son appellation en anglais de "*power nap*". Une pratique dont les vertus sont de plus en plus documentées, d'[Harvard](#) à la [NASA](#). Parmi ses bienfaits : amélioration de la **concentration**, augmentation de la **créativité**, renforcement du **système immunitaire**, **baisse du niveau de stress**... autant de raisons de s'y adonner régulièrement, chez soi ou au travail si possible !

1. SE RENDRE COMPLÈTEMENT DISPONIBLE À LA SITUATION

> Pour profiter au mieux de ce moment, commencez par vous y consacrer totalement. À noter : si certains dorment "véritablement" pendant la micro-sieste, d'autres vivent plutôt ce temps comme une pause ou un "mode veille", tel un ordinateur. Ce qui est très bien dans les 2 cas. Quoiqu'il en soit pour vous, restez entièrement disponible à cet instant et **mettez tout le reste de côté** (pensées, soucis du moment... il sera toujours temps de les retrouver plus tard !). Comme un sport, plus vous vous y entraînez, plus votre corps vivra aisément la micro-sieste.

> Dans la mesure du possible, choisissez un **lieu** qui s'y prête, calme, isolé, avec une lumière tamisée, où idéalement vous pouvez vous **allonger**. Il est tout à fait possible néanmoins de faire la sieste **assis** (voire **debout** pour certaines personnes) dans un lieu éclairé, tant qu'il y règne une relative tranquillité.

> Muni d'un **téléphone** sur mode avion, programmez votre réveil. Si besoin, votre smartphone pourra également vous servir de bloc-notes, pour inscrire

Cohérence cardiaque : 2 exercices relaxants

Profitez des bienfaits de la cohérence cardiaque grâce aux 2 pratiques respiratoires ci-dessous. À la clé : détente, régulation interne du corps, apaisement émotionnel...



QU'EST-CE QUE LA COHÉRENCE CARDIAQUE ?

Conceptualisée par des chercheurs américains dans les années 1990, la cohérence cardiaque a été plus largement diffusée en France à partir des années 2000 à l'aide notamment des partages du Dr David Servan-Schreiber puis de ceux du Dr David O'Hare. La notion de cohérence cardiaque fait référence à un état d'équilibre du fonctionnement intérieur de notre organisme au niveau physiologique. Biologiquement parlant, il s'agit d'un **équilibre entre les 2 branches de notre système nerveux autonome** (le système gérant les fonctions automatiques de notre corps : respiration, digestion, tension artérielle...), qui sont **toutes 2 connectées à notre cœur** :

- sa branche dite **sympathique**, liée à notre capacité d'adaptation, qui accélère notre rythme cardiaque,
- et celle dite **parasympathique**, liée à notre capacité de récupération, qui freine notre rythme cardiaque.

Ces 2 branches, qui agissent donc de manière opposée, sont harmonisées lorsqu'on se trouve en état de cohérence cardiaque. Elles influencent également la variabilité de notre fréquence cardiaque (= notre pouls, le nombre de battements par minute de notre cœur, qui évolue tout au long de la journée en fonction de nos activités).

COHÉRENCE CARDIAQUE : DES EXERCICES AUX MULTIPLES BIENFAITS

Certains **exercices respiratoires** permettent d'accéder à un état de cohérence cardiaque. Parmi leurs bénéfices possibles, notamment s'ils sont pratiqués de manière régulière : une amélioration du **sommeil**, de la **gestion du stress et des**

Articles sur chloeturgis.com

Tapping, EFT... 3 techniques pour s'initier

Testez les bienfaits du tapping à l'aide de 3 pratiques de découverte de cette approche. Faites également le point sur les différences et similitudes entre les termes « tapping » et « EFT ». Pour plus d'informations, consultez mon livre "[L'EFT](#)" (éd. Rustica).



DÉFINITION : QU'EST-CE QUE LE TAPPING ?

Le **tapping** (« tapotement » en anglais) connaît un succès croissant ces dernières années. Il s'agit d'une pratique de bien-être s'appuyant sur le **tapotement de points d'acupuncture**. Celle-ci est souvent combinée à la formulation de phrases. Son but est d'**apaiser des maux émotionnels et des problèmes susceptibles d'y être reliés** : stress, déprime, angoisse, sommeil, ressassements, souvenirs pesants, autosabotage, [douleur psychosomatique](#), burn-out, confiance en soi, estime de soi...

QUELLES SONT LES DIFFÉRENCES ET SIMILITUDES ENTRE LE TAPPING, L'EFT ET LA TFT ?

Lorsqu'on parle de tapping, dans la plupart des cas, on fait référence à la méthode de l'[EFT](#), sinon à celle de la **TFT** ou à des **dérivés** de ces deux méthodes (TTT, SET, NAEM, [Matrix Reimprinting](#)...). EFT signifie "*Emotional Freedom Techniques*", soit "Techniques de Libération Émotionnelle". TFT veut dire pour sa part "*Thought Field Therapy*", c'est-à-dire "Thérapie du Champ Mental". **La TFT est en fait l'approche à l'origine de l'EFT**, mais comme l'EFT est beaucoup plus simple à pratiquer que la TFT, c'est l'EFT qui, au fil des ans, s'est diffusé de manière bien plus significative... au point que le terme "EFT" est presque devenu un synonyme de "tapping". Ces deux méthodes sont relativement récentes. La TFT a été conçue à partir de la fin des années 1970, et l'EFT (sa version simplifiée, donc) a été créée à partir du début des années 1990.

Toutes deux se basent en partie sur la **médecine traditionnelle chinoise**, étant

Comment soulager une douleur psychosomatique

Votre corps parle. Quand une douleur physique persiste sans cause médicale identifiée, celle-ci porte souvent un message émotionnel. Découvrez **comment apaiser une douleur psychosomatique** grâce à des approches concrètes et accessibles telles que l'EFT et la sophrologie. [Me contacter](#) pour une séance individuelle au cabinet ou en visio]



1. COMPRENDRE LA DOULEUR PSYCHOSOMATIQUE

PRÉCAUTION IMPORTANTE : avant d'attribuer à une douleur une origine psychosomatique, il est indispensable de **consulter un médecin pour écarter toute éventuelle cause physique**. L'approche corps-esprit vient en complément d'un suivi médical, jamais en remplacement.

Qu'est-ce qu'une douleur psychosomatique ?

Le terme « psychosomatique » vient du grec psyché (esprit) et soma (corps). Il désigne des **symptômes physiques réels** (douleurs, tensions, troubles digestifs, migraines...) dont l'**origine est en partie ou totalement émotionnelle ou psychologique**. Ces douleurs ne sont pas « dans la tête » au sens péjoratif du terme : elles sont bien ressenties dans le corps, et méritent d'être prises au sérieux. Un stress chronique, des émotions refoulées, des traumatismes non résolus ou des conflits intérieurs non traités peuvent ainsi se présenter dans certains cas sous forme de douleurs physiques.

Quelles sont les douleurs psychosomatiques les plus fréquentes ?

Parmi les manifestations les plus courantes : des douleurs dorsales ou cervicales, des maux de tête ou des migraines, des douleurs abdominales ou

EDEN Academy : support de cours

5

On dénombre une très grande diversité de méthodes et techniques de développement personnel. En voici quelques exemples :

- La **psychologie positive**, apparue à la fin des années 1990. Basée sur des recherches scientifiques, elle vise à identifier les meilleurs leviers pour accéder au bonheur.
- Le **coaching**. Cet accompagnement personnalisé vise l'atteinte d'un objectif concret, la réalisation d'un projet (professionnel, personnel, etc). Parmi les outils utilisés en coaching : ceux de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique).
- L'**hypnose ericksonienne**, approche thérapeutique de l'hypnose inspirée du travail de Milton Erickson. Cette méthode fait partie des thérapies dites brèves et permet de trouver des réponses à l'intérieur de soi au travers d'états de conscience modifiés.
- La **sophrologie**, créé dans les années 1960 par Alfonso Caycedo. Il s'agit d'une synthèse de techniques corps-esprit existantes issues notamment du yoga, de la relaxation et du zen pour favoriser l'harmonie corps-esprit via la pratique régulière d'exercices.
- La **gestalt**, créée par Fritz Perls. Cette thérapie vise une transformation basée sur l'interaction entre une personne et son environnement.
- L'**analyse transactionnelle**, également appelée AT. Créée par Eric Berne, cette approche explore ce qui se joue dans les rapports entre les individus et dans les groupes.
- L'**approche centrée sur la personne** ou ACP. Créée par Carl Rogers, cette méthode se base notamment sur l'empathie et le regard positif inconditionnel du thérapeute.

1. c. La confiance en soi : une clé vers l'épanouissement

Parmi les thématiques phares du développement personnel : celle de la confiance en soi. Sujet très vaste, la confiance en soi recouvre tout un ensemble d'éléments. Sa définition peut varier selon les sources. On pourrait dire globalement que la confiance en soi touche à la fois **qui l'on est et ce que l'on fait** : elle renvoie à la **connaissance de soi** ainsi qu'à la **foi en ses propres potentiels**, c'est-à-dire **en ses actions et en la vie** aussi quelque part. La confiance en soi fait ainsi écho notamment à la **représentation que l'on a de soi-même**. Elle invite à approfondir la connaissance que l'on a de sa propre personne, à la fois pour permettre de mieux s'accepter tel qu'on est, et aussi pour mieux comprendre comment on fonctionne pour encore mieux exploiter ses potentiels. Elle nécessite entre autres d'accueillir pleinement l'être unique que l'on est ainsi que tous les possibles (positifs et négatifs) offerts par le monde, l'existence, la réalité. Bien que pouvant être favorisée par des relations sécurisées pendant l'enfance, **la confiance en soi n'est pas pour autant quelque chose d'inné ni de figé**. Elle peut s'**améliorer et se développer** au quotidien, un peu comme une plante qu'on entretient régulièrement. Une clé fondamentale pour progresser sur ce chemin consiste tout simplement à poser des actes : il n'y a en effet, à un certain niveau, pas de confiance en soi sans action concrète pour la valider. Il est toutefois possible d'avancer par petits pas sur cette route.

2. AMELIORER SON QUOTIDIEN

En matière de développement personnel, les moyens d'améliorer son quotidien sont très diversifiés, en fonction des besoins de chaque personne et de ce qui lui parle. Voici ci-dessous quelques pistes pour avancer sur ce chemin de manière concrète. Libre à chacun d'entre vous de focaliser plus particulièrement sur ce qui vous parle le plus parmi ces propositions.

2. a. Faire le point

Où en êtes-vous pour l'instant de votre épanouissement personnel ? Il peut vous être utile d'aller observer votre vie de manière globale pour identifier quels domaines méritent le plus votre attention. Un outil intéressant pour dresser un bilan est la **roue de la vie**. Utilisée notamment en coaching, celle-ci vous propose d'identifier les **6 à 8 sphères principales de votre vie** : par exemple (selon les centres d'intérêt de chacun) travail, couple, finances,

10

1. c. La PNL : pour qui, pour quoi ?

Un praticien en PNL peut tout aussi bien recevoir des personnes en cabinet (en individuel, en couple, en famille, etc) ou animer des interventions collectives (collaborateurs d'une entreprise, membre d'une équipe sportive, etc).

- Champs d'application

Les domaines d'applications de la PNL sont multiples, et les motifs de consultation d'une grande variété. En voici quelques exemples parmi de très nombreux :

- > **Particuliers** : mieux gérer ses émotions, améliorer la confiance en soi, mieux vivre ses relations amoureuses, dépasser un blocage, surmonter un deuil, avancer dans un projet de reconversion...
 - > **Professionnels** : devenir un meilleur négociateur, faciliter sa communication avec des clients ou collègues, atteindre un objectif sportif (optimisation de ses potentiels physiques et mentaux), transmettre de manière plus efficace (dans le domaine de l'éducation, etc)...
 - **De l'état présent à l'état désiré**
- Le praticien en PNL aide généralement les personnes à dresser un "état des lieux" puis à déterminer un objectif vers lequel elles souhaitent avancer : on dit ainsi qu'on part d'un **état présent** pour aller vers un **état désiré**. Pour progresser sur ce chemin, la PNL s'intéresse plus particulièrement aux **fonctionnements** et aux **interactions corps-esprit** chez chacun.

2. AMELIORER SA COMMUNICATION AVEC LA PNL

L'un des grands domaines d'application de la PNL est la communication. Sont présentées ici quelques clés pour mener plus efficacement des entretiens en séance d'accompagnement. Les techniques proposées ci-après peuvent se retrouver dans d'autres approches, notamment en hypnose ericksonienne. Ces deux disciplines sont d'ailleurs complémentaires.

2. a. Travailler le rapport

Il est essentiel de commencer par établir ce qu'on appelle en PNL le "rapport" en **tournant pleinement votre attention vers l'autre**. La base de toutes les bases est en effet de **partir de tout ce que l'autre communique**.

- Qu'est-ce que le rapport ?

Pilier majeur de la PNL, le rapport désigne la relation particulière créée avec autrui. C'est une **relation basée sur l'accueil complet de l'autre tel qu'il est**, dans une **véritable écoute**, dans une acceptation totale de sa vision du monde, et **sans aucun jugement** ni aucune idée préconçue sur ce qu'il vit. Cela ne veut pas dire que l'on est forcément soi-même d'accord avec ce que pense la personne, simplement que le temps de l'échange on se montre totalement ouvert et respectueux vis-à-vis de son approche, on met en sourdine ses propres opinions. C'est la **première étape fondamentale pour mieux communiquer avec l'autre** et être ensuite plus impactant. Car établir un lien de confiance permet à la personne en face de vous de se sentir comprise, de **plus facilement s'ouvrir à vous** et de **mieux vous écouter par la suite**. L'idée ne sera pas ensuite de lui imposer des choses, mais plutôt de lui en proposer tout en restant dans cette forte relation de confiance et de proximité.

- Les bases du rapport

C'est avant tout par la **pratique** que l'on apprend à mieux construire le rapport avec l'autre. Parmi les clés fondamentales proposées par la PNL pour le faciliter :

> La synchronisation

Se synchroniser à l'autre signifie **refléter son comportement, son non-verbal**. L'idée n'est pas de le "singer" mais de **s'adapter à son rythme**, de l'accompagner, d'être "raccordé" avec lui, de se rapprocher de son fonctionnement global, de le "rejoindre" l'autre là où il est. La synchronisation **passse par une écoute et une observation fine** de l'autre (*voir 2.b pour plus de précisions*), un réel intérêt à son égard ainsi qu'une grande **flexibilité**. Concrètement, on peut se synchroniser par exemple au rythme de respiration d'une personne, à la reformulation à l'identique de ses mots, à son ton de voix, à sa posture, etc.

Mutualité Française Normandie : mémo post-atelier

LES CLÉS D'UNE COMMUNICATION BIENVEILLANTE (CNV et quelques compléments)

<p>Qu'est-ce que la CNV (Communication Non Violente) ?</p> <p>- Créée par le psychologue Marshall Rosenberg, la CNV est un processus permettant de s'exprimer de manière authentique et bienveillante. Son but : maintenir des rapports apaisés entre tous (entre collègues, entre amis, etc... et avec soi-même en 1er). Elle peut même aider certaines personnes à s'exprimer sur des sujets qu'elles n'oseraient pas aborder autrement.</p> <p>- La CNV désigne à la fois un art de vivre avec soi-même et les autres et une structure de langage en 4 étapes résumées par les lettres "OSBD" (voir signification page suivante - pas forcément à appliquer "à la lettre" lorsqu'on parle aux autres). Parmi ses principes : privilégier la qualité de la relation avant le résultat de l'échange avec une personne.</p> <p>- En CNV, on distingue l'attitude "CHACAL", c'est-à-dire une attitude empreinte de "violence ordinaire" (critiques, jugements, interprétations, exigences...), de l'attitude "GIRAFE", c'est-à-dire une attitude adoptant l'approche "CNV" (ouverte à la coopération, à l'écoute et au respect mutuels, à la clarté...). Chacun d'entre nous vit au quotidien des moments "Chacal". Avec la CNV, l'idée est de mieux conscientiser ces moments afin de passer régulièrement, autant que possible, en mode "Girafe".</p>

Pistes pour communiquer avec bienveillance avec soi-même

- [CNV] **Prendre un temps pour soi**. Commencer par prendre une grande respiration si besoin.
- [CNV] **Apaiser sa "partie Chacal"** en laissant sortir si besoin ses jugements, interprétations, etc. Puis s'en dissocier et revenir à une communication de cœur à cœur avec soi-même.
- **Si on vit un problème : évaluer entre 0 et 10 l'intensité émotionnelle du problème** (0 = pas de perturbation, 10 = forte perturbation) et si l'intensité est forte, chercher à la faire baisser (par exemple en faisant une pause si on le peut ou en effectuant une pratique de bien-être maintenant ou plus tard).
- Se faire un **calin à soi-même** pour être son propre meilleur ami, se reconforter, s'auto-soutenir, etc.
- **Apaiser ses émotions** si besoin, par exemple à l'aide de l'exercice de **sophrologie** dit du **"Pompage des épaules"** : (1) inspirer en levant les épaules et en serrant les poings (imaginer en même temps attraper les émotions et tout le négatif à évacuer), (2) retenir l'air quelques instants tout en haussant et baissant rapidement les épaules (se préparer à tout évacuer), (3) souffler par la bouche en redescendant les bras et en rouvrant les mains en grand (imaginer mettre tout le négatif à l'extérieur). A refaire plusieurs fois si besoin.
- [CNV] Appliquer le langage **"OSBD" sur soi-même** si besoin de clarifier une situation.

Pistes pour communiquer avec bienveillance avec les autres (en demeurant bienveillant envers soi-même)

- [CNV] **Ralentir**. Observer ce qui se passe en soi. Puis voir ce qu'on veut communiquer aux autres.
- **Avant de communiquer avec quelqu'un** : idéalement, **vérifier si on se sent suffisamment disponible** pour l'autre (on peut évaluer sa disponibilité entre 0 et 10 -> 0 = pas disponible, 10 = très disponible). Plus on est proche de 0, plus il est important de chercher des solutions pour faire remonter ce niveau (par exemple avec du repos ou avec une activité ressourçante). Idéalement, reporter la conversation à un moment où le niveau de disponibilité sera remonté.
- Poser ses **maines sur son cœur** et imaginer un lien allant jusqu'au cœur de la personne avec qui on souhaite communiquer. Objectif : communiquer ensuite de cœur à cœur avec l'autre.
- [CNV] Dire **"Je"** plutôt que **"Tu"**, afin d'éviter d'éventuelles accusations de l'autre.
- [CNV] Appliquer **"OSBD" sur l'autre** : écouter ses besoins, demandes, etc, et verbaliser les nôtres.
- Imaginer **se mettre dans la peau de l'autre** dans une situation donnée, et/ou **observer la situation de l'extérieur**. Se rappeler qu'on est tous différents et qu'on voit les choses de notre point de vue.

MÉMO CNV (Communication Non Violente)

Les 4 étapes du langage "OSBD"	Exemples
<p>0. Vérifier notre intention (compassion, qualité du lien envers soi et autrui). Prendre un temps avec soi-même avant de réagir.</p>	
<p>1. Observation de faits objectifs, neutres, percevables avec les 5 sens dans une situation donnée (ce qu'une caméra pourrait filmer, sans commentaires). But : éviter tout jugement ou interprétation, et tout jeu de "qui a tort/qui a raison". Et favoriser ainsi les possibilités de dialogue.</p>	<p>"Quand je vois/j'entends/j'observe..."</p> <p>Plutôt que de dire "Quand tu arrives en retard", dire "Quand je vois que tu arrives à 9h30 alors que nous avions rendez-vous à 9h..."</p>
<p>2. Sentiment ou émotion que l'on ressent, en excluant tout mot porteur d'une interprétation ou d'un jugement caché vis-à-vis de l'autre. Identifier ces sentiments nous est utile : ils nous livrent des informations sur la satisfaction ou non de nos besoins.</p>	<p>"... je me sens/je ressens..."</p> <p>Plutôt que de dire "... je me sens délaissé/incompris/négligé..." (= jugements masqués), dire "... je me sens agacé/embarrassé/peiné..."</p>
<p>3. Besoin fondamental qu'on cherche à satisfaire. Les besoins sont universels. Il en existe plusieurs classifications en sciences humaines (<i>dont en CNV, voir liste un peu plus loin</i>). Il est important de les reconnaître, mais pas toujours nécessaire de les satisfaire. Ils sont à distinguer de nos "stratégies" (= moyens pour les satisfaire). Les conflits se situent souvent au niveau de nos stratégies et non de nos besoins. Cette distinction permet souvent de s'ouvrir à une compréhension mutuelle, en reconnaissant les besoins de chacun, que ceux-ci soient ou non satisfaits.</p>	<p>"... parce que j'ai besoin de/j'aspire à/j'ai cœur à/ce qui est important pour moi c'est/j'aimerais/j'aime vivre..."</p> <p>Plutôt que de dire "... j'ai besoin que tu me préviennes...", dire "... parce que j'ai besoin de coopération/respect..."</p>
<p>4. Demande précise et concrète pour tenter de satisfaire le besoin exprimé. Pour ouvrir ou poursuivre le dialogue, et faire évoluer une situation. 2 types de demandes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - de connexion. Pour vérifier si notre message a été entendu par l'autre, ou pour savoir comment il y réagit. - d'action. <p>Formulée à l'affirmative (donc pas de "ne pas..."), réaliste, négociable (on accepte que l'autre puisse dire non), pas à pas (pour le moment, pas pour toujours). Concerne l'instant présent. Privilégier la relation avant le résultat.</p>	<p>"... es/serais-tu d'accord pour / est-ce que tu accepterais de... ?"</p> <p>- Demande de connexion (vérification) : "... alors es-tu OK pour me dire ce que tu retiens de ce que je viens de dire ?"</p> <p>- Demande de connexion (réaction) : "... alors es-tu d'accord pour me dire ce que tu ressens à propos de ce que je viens de te dire ?"</p> <p>- Demande d'action : "... alors serais-tu OK pour me dire si tu as une idée de solution pour une prochaine fois ?"</p>

Divers



Marketing & Communication

Tereos : contenus web & print pour la Direction Communication



AGRONOMIE

Une expertise en faveur de la performance des filières

Au cœur des enjeux liés aux cultures, le Service Agronomique de la coopérative mène des expérimentations au sein des régions afin de pouvoir communiquer aux coopérateurs les bonnes pratiques. Des recherches qui bénéficient à toutes les filières.

DES ÉCHANGES AVEC LES COMMISSIONS POUR LANCER LES PROJETS DE RECHERCHE

Participer en tant qu'expert aux différentes commissions métiers de la coopérative, le Service Agronomique y est interrogé sur des points spécifiques concernant les cultures. Il agit comme conseil scientifique : de quoi permettre aux commissions de formuler des recommandations et d'établir des règles. Pour l'orientation de ses travaux de recherche, il se base sur les problématiques soulevées lors de ces commissions métiers : des enjeux en termes de rendement et de production agricole pour garantir une agriculture durablement performante.

Ainsi, des protocoles d'essais sont mis en place. Tereos possédant son propre matériel et son propre laboratoire d'analyse, de nombreuses expérimentations sont conduites en interne. L'équipe se voit même renforcée



104
ESSAIS



ans des synthèses d'expérimentations et des recommandations pour les années suivantes. Ces rapports sont répertoriés au sein d'un agrobok dédié à chacune des cultures du

Groupe. Pour des conseils techniques plus spécifiques, les adhérents peuvent parallèlement se rapprocher de leurs Responsables de Secteur : ces derniers disposent à la fois d'informations transmises par les agronomes et de connaissances plus précises à propos des parcelles locales.

DES ESSAIS AU SERVICE DES SYSTÈMES DE CULTURE

Depuis plusieurs années, le Service Agronomique met l'accent au niveau de ses essais sur la façon dont les productions de Tereos s'intègrent dans les systèmes de culture : dates de semis, de récolte, etc. Objectif ? Créer de la valeur à l'échelle des exploitations. Parmi les autres grands axes de travail des agronomes du Groupe : des recherches concernant la lutte contre le puceron et la jaunisse virale, par le développement d'un système de capteur connecté et le déploiement des équipes pour le traçage au champ des pucerons. Autre point d'attention : la lutte contre les maladies foliaires, et plus particulièrement la cercosporiose. En toile de fond, un sujet de recherche essentiel revient régulièrement : celui de l'adaptation variétale, la génétique étant un levier majeur d'innovation face à des problématiques liées notamment au changement climatique, à la résistance aux maladies et à l'amélioration du rendement.

Chaque adhérent participant aux essais agronomiques contribue à son échelle aux travaux de la coopérative, comme en témoignent les propos d'Eric Guillaume, coopérateur à Nançois : « Voilà 20 ans que je mets à disposition une parcelle pour des essais pour la filière. C'est une expérience très enrichissante car cela me permet non seulement d'échanger avec les agronomes mais aussi de contribuer à l'avancée de recherches importantes pour l'ensemble des coopérateurs et de la filière. »



DURABILITÉ

Une démarche clé face à un enjeu majeur

Essentielle à la valorisation des productions, la durabilité est une priorité pour Tereos et la filière. Elle est donc au cœur de l'action du Pôle Coopérateurs. Tour d'horizon d'actions phares engagées par Tereos dans ce cadre.

UNE EXPERTISE DÉVELOPPÉE EN INTERNE

Face à de fortes attentes sociétales et afin de répondre au mieux à ses clients, Tereos, à travers le Pôle Coopérateurs, garantit la qualité de ses productions par des actions concrètes et durables. Trait d'union entre le Pôle Coopérateurs et le département Marketing & Vente,

l'équipe en charge de la durabilité se focalise sur les différents enjeux liés à ce sujet : écologiques, agricoles, sociétaux, économiques, commerciaux, etc. D'où la mise en place notamment de groupes de travail et de projets en lien avec ces thématiques, tels que la valorisation des emballages de graines ou la traçabilité. « Sur le plan agricole, nous mettons un point d'honneur à la qualité des matières premières de Tereos. Nous assurons le suivi des certifications désormais incontournables pour la valorisation des produits tels que le sucre ou l'alcool. Afin d'assurer nos certifications, nous échangeons avec les Responsables de Secteur, les équipes agronomiques et les coopérateurs. », commente Pauline Hien, chef de projet Initiatives Agricoles Durables.

LES CERTIFICATIONS, PUISSANTS VECTEURS DE COMPÉTITIVITÉ

Preuve qu'il sait répondre à des référentiels exigeants, le Groupe est détenteur de certifications agricoles largement reconnues, notamment :

SAL. Tout comme il a été le premier à produire du sucre certifié bio en France en 2019, Tereos a été le premier groupe sucrier à rejoindre l'initiative SAL en 2015. 100 % des associés coopérateurs sont évaluable « or » ou « argent » par SAL depuis 2016. La proportion d'exploitations classées « or » (en progression de 8 points en 2019) démontre l'engagement des associés coopérateurs de Tereos dans une agriculture durable et performante.

2B5vs. Permettant la commercialisation du bioéthanol, ce référentiel certifie 100% de la production betteravière du Groupe. Un séisme obtenu grâce au respect de 3 critères majeurs : origine des terres cultivées, bilan CO₂ et indicateur social.

Par ailleurs, disposant de l'agrément Conseil, l'équipe agricole propose entre autres des recommandations dans une démarche durable. Côté céréales, Tereos Starch & Sweeteners Europe accompagne depuis 2016 ses fournisseurs dans la certification de leurs produits via la démarche FSA de la plateforme SAL. Objectif : conjuguer compétitivité agricole, protection des travailleurs et préservation de l'environnement. C'est cette année que sont réalisées les premières ventes de produits finis attestés durables par la plateforme.

Autant de témoignages de la forte implication du Groupe dans le choix de pratiques agricoles efficaces et durables. ■

UN « PAS » EN AVANT AVEC LES AIRES ENHERBÉES FLEURIES

Allier durabilité et logistique pour le stockage des betteraves ? C'est possible, grâce aux bandes enherbées fleuries. Des aires aux avantages multiples : meilleur accès des engins de chargement par rapport aux chaumes, diminution de la tare terre, respect de la biodiversité avec une installation favorisée des abeilles et auxiliaires des cultures, agrément du paysage, etc. De quoi renforcer au passage l'image des producteurs auprès du grand public : « C'est un point auquel nos clients sont de plus en plus attentifs », précise Patricia Kerkow, ingénieur agro-environnement. Depuis 2 ans, le Service Agronomique de Tereos teste différents mélanges d'espèces afin d'assurer la meilleure stabilité pour stocker des betteraves tout en maintenant assez de fleurissement pour attirer les pollinisateurs, le tout sans risques sanitaires pour les cultures suivantes.



Nouveauté
cette année :
le fonds PAS peut être
utilisé pour l'achat de
mélanges dans le but de
semer ces plateformes
(voir p. 12).

Workday : contenus web pour l'équipe marketing



Produits Industries Clients Ressources Partenaires

Et si vous vous simplifiiez la paie ?

Les atouts de la Paie Workday vus par nos clients
(une étude réalisée par Workday Value Management)

La paie représente un enjeu de taille pour les entreprises dans un monde en mutation. Fusions et acquisitions, solutions de paie du siècle dernier, données éparpillées entre différentes plateformes, saisies manuelles sources d'erreurs, changements réglementaires fréquents : que faire pour réinventer la gestion de la paie face à de tels enjeux ?

Découvrez comment les clients de Workday ont transformé ces défis en opportunités. À la clé : une paie unifiée et optimisée, entièrement digitalisée et bénéficiant automatiquement des dernières innovations et mises à jour légales.

Simplifiez les processus

Stop aux cycles de paie complexes, aux saisies manuelles et aux mises à jour chronophages. Workday vous permet de piloter un processus de paie unique, configurable par entité, et vous offre la possibilité d'effectuer re-calculs et paiements en temps réel, le tout à la demande.

Grâce aux self-services, aux workflows et à des contrôles flexibles et faciles à mettre en œuvre, les tâches administratives sont réduites et les données sont plus fiables. Plus besoin de changements coûteux gérés en externe : la plateforme de Workday vous permet de configurer vos processus en toute autonomie sans aucun codage. Un véritable gain en terme de productivité pour les équipes Paie.

[Voir la démo](#)

Workday : contenus web pour l'équipe marketing

Workday Elevate Digital Experience : les points forts de l'événement et les replays

C'est dans le contexte du Covid-19 que Workday Elevate s'est transformé cette année en événement 100% virtuel, devenant le 16 juin Workday Elevate Digital Experience. Retour sur l'essentiel à retenir de cette édition 2020 exceptionnelle. Objectif : aider les entreprises à assurer leur succès en cette période sans précédent.

[Édito] Réinventer le futur des entreprises

Si la crise a largement favorisé l'accélération de la transformation digitale, elle a aussi mis en évidence l'importance cruciale de l'agilité, tous secteurs confondus. Plus que jamais, face aux mutations du monde actuel et aux incertitudes du marché, les entreprises doivent pouvoir disposer des bases technologiques nécessaires pour répondre rapidement à tous les changements.

Grâce à son système ERP Cloud unique et innovant pour la Finance, les RH et la Planification, Workday aide les entreprises à mieux s'adapter à toutes les évolutions tout comme à saisir de nouvelles opportunités.

IA, Machine Learning, Blockchain : que vous découvriez Workday ou que vous soyez déjà client, profitez des [contenus en replay](#) de Workday Elevate Digital Experience pour faire le point sur les dernières tendances pour les directions Finance, RH et IT et mieux préparer votre avenir (*plus d'informations ci-dessous*).

[Intro & Keynote] Les atouts de Workday face à un monde qui change

Les circonstances inédites actuelles ont révélé les forces du modèle de Workday, comme souligné en introduction d'Elevate par Jérôme Froment-Curtil, Directeur Général France, et Leighanne Levensaler, EVP Corporate Strategy & Managing Director du Groupe. Parmi les composants de l'ADN de Workday, en effet : l'agilité et l'innovation, donc, notamment grâce à son architecture, mais aussi le "Power of One", soit l'accès à une plateforme unifiée, avec une seule source de données et une communauté unique de clients.

Des atouts qui ont permis par exemple d'assurer une continuité de services à tous les clients pendant la crise, de mettre à jour rapidement les fonctionnalités du Cloud après les annonces liées au confinement en France, d'absorber facilement les pics de charge au niveau mondial face à l'utilisation accrue des outils de planification, ou encore d'effectuer des clôtures comptables entièrement à distance de manière fluide.

[Panel clients] Des challenges relevés pendant la crise

Point confirmé par le contexte du Covid-19 : l'intérêt pour les entreprises de se digitaliser, comme en ont témoigné en live les clients Umanis et Veolia, en pleine implémentation de Workday en cette période. Pendant le confinement, grâce à la plateforme, le Groupe Umanis a pu centraliser toutes ses communications avec les managers dans tous les formats souhaités, poursuivre ses processus de recrutement, ainsi que gérer facilement les absences, les reportings et les déclarations de temps partiel.

Côté Veolia, les projets d'implémentation ont continué sans aucune interruption, et les opérations se sont poursuivies sans rupture de service, notamment dans les pays ayant le plus basculé vers le Cloud. Parmi les atouts de Workday les plus appréciés par l'entreprise : sa simplicité d'usage et la réunion de toutes ses fonctionnalités au même endroit.

[Sessions à la demande] Tour d'horizon des tendances RH, IT et Finance et des dernières innovations de Workday

Toujours au plus près des besoins des entreprises, Workday reste constamment tourné vers l'avenir pour favoriser leur succès à long terme. C'est dans cette optique que Workday Elevate Digital Experience vous propose cette année toute une variété de sessions thématiques autour de sujets RH, IT et Finance accessibles en replay [ici](#) jusqu'à octobre 2020.

Des vidéos à destination des clients et prospects axées entre autres sur l'innovation continue, la gestion des données et l'automatisation. Une occasion unique de découvrir les avantages des solutions de Workday, des témoignages clients et des avis d'experts, tout comme de faire le point sur les dernières tendances et de se familiariser avec les innovations de Workday les plus récentes. Au programme :

> L'évolution du monde des RH

Découvrez comment relever les challenges du monde actuel et poser les bases du succès grâce à un système HCM unique qui évolue avec vous.

Parmi les sessions proposées : RH : gérer des ressources mobiles et diversifiées, Comment favoriser le e-learning ?, Les nouvelles clés du succès pour la gestion RH, Comment faire un Workforce Planning agile ?, Réinventer l'expérience collaborateur, Skills : le nouveau sésame pour gérer les talents, Paie : gagnez en contrôle et en flexibilité, Comment Workday crée de la valeur pour ses clients, ETI : assurez-vous un déploiement simple et rapide, Grandes entreprises : déployez Workday avec succès, Banques & Assurances : s'adapter aux évolutions, Retail & Hôtellerie : comment répondre à la crise, La technologie au service de toutes les évolutions, Témoignage Renault, Témoignage Club Med, Témoignage Puma, Témoignage Forum Économique Mondial.
[Accéder à tous les contenus RH](#)

> L'évolution du monde de l'IT

Découvrez comment transformer les données en insights, pour mieux vous préparer aux changements et au nouveau monde du travail.

Parmi les sessions proposées : L'innovation pour transformer les modes de travail, Comment atteindre l'agilité opérationnelle ?, Comment adapter Workday à vos besoins métier ?, Extended Analytics : exploiter toutes les données, Comment Workday crée de la valeur pour ses clients, ETI : assurez-vous un déploiement simple et rapide, Grandes entreprises : déployez Workday avec succès, Banques & Assurances : s'adapter aux évolutions, Retail & Hôtellerie : comment répondre à la crise, La technologie au service de toutes les évolutions, Témoignage Lévi Strauss & Co, Témoignage Netflix, Témoignage Forum Économique Mondial.
[Accéder à tous les contenus IT](#)

> L'évolution du monde de la Finance