

Marguerittes, le 03/10/2022

Objet : lettre de recommandation pour Stéphanie GRIMAUD, sophrologue.

En 2022, la ville de Marguerittes a signé une convention de stage d'application pour Madame Stéphanie GRIMAUD, dans le cadre du cycle supérieur de la formation professionnelle en sophrologie dispensée par l'Ecole Française de sophrologie de Montpellier.

A l'issue d'un sondage réalisé en mairie pour mesurer l'intérêt des agents de participer à un stage de sophrologie sur la thématique de la gestion du stress, une quinzaine de personnes a répondu favorablement. Ces retours positifs ont permis de mettre en place deux ateliers de sophrologie auprès de deux groupes de personnes : un auprès des animatrices du périscolaires et un autre auprès des cadres de la mairie. Les séances ont ainsi eu lieu les jeudis de 9h40 à 11h pour le groupe des 8 animatrices et les mardis de 12h30 à 13h30 pour le groupe des 8 cadres, entre mars et juin 2022.

Stéphanie GRIMAUD a su mettre d'emblée les deux groupes en confiance, grâce à sa gentillesse, sa disponibilité, son professionnalisme et sa voix apaisante. Les exercices de sophrologie étaient bien expliqués en amont, et collaient aux situations de stress vécues par les stagiaires. Stéphanie GRIMAUD a montré une forte capacité d'écoute et laissé les participants poser des questions et parler de leurs ressentis. Elle a su s'adapter aux deux groupes dans sa diversité si bien que chacun a pu trouver sa place et tirer des enseignements sur soi au cours de chaque séance. La participation du groupe a été excellente.

Le sentiment général qui prédomine est que le stage a répondu aux attentes des agents en leur faisant découvrir des techniques pour vivre les situations de stress avec plus de sérénité et d'efficacité. En tant que directeur général des services, je suis très satisfait du déroulement de ces deux ateliers de sophrologie et de ses retombées positives pour la mairie et ses agents.

Cette expérience positive nous a poussés à reconduire ce type d'action auprès d'autres agents de la collectivité.

Le Directeur Général des Services

Pour le Maire et par délégation  
Pascal BONNIFET  
Pascal BONNIFET  
Directeur Général des Services