



# RETROUVER LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

SUBLIMATIO, CABINET PARTENAIRE DES ENTREPRISES,  
AIDE À RÉVÉLER ET À OPTIMISER LES POTENTIELS DE  
DÉVELOPPEMENT DE LEURS COLLABORATEURS.

Qu'il s'agisse du positionnement de l'individu au sein du groupe ou d'une meilleure approche du travail en équipe, de l'amélioration des capacités de vente ou de management, Sublimatio accompagne et motive chaque acteur de l'évolution d'une entreprise.

L'incertitude liée à l'emploi, ou celle d'une possible reconversion, un relationnel tendu, sont autant de paramètres existant au dessous de la surface et qui troublent le quotidien des entreprises.

Ces paramètres, perceptibles ou juste ressentis, entraînent un mal-être et ralentissent le travail. Les dépasser passera par un lâcher prise des collaborateurs sur leur appréhension de l'environnement.

Sublimatio propose aux entreprises des réponses personnalisées pour retrouver le bien-être au travail.



# Retrouver le chemin du bien-être au travail est l'une des principales clefs du succès économique ”

ENTRETIEN AVEC ANNABELLE FOURNIER,

FONDATRICE DE SUBLIMATIO.

– Annabelle Fournier, comment définiriez-vous cette nouvelle offre aux entreprises ?

**Annabelle Fournier :** C'est une offre aux entreprises soucieuses du bien-être de leurs managers. Cela peut vous amuser, et nous a d'ailleurs fait sourire chez Sublimatio, mais nous avons tout d'abord pensé l'appeler la « Maison du bien-être au travail ». Comme vous le savez, nous évoluons et travaillons très loin d'un monde lisse et idéal : nos clients sont des dirigeants, des managers, ainsi que des cabinets d'avocats, des entrepreneurs individuels. Leur quotidien est très compétitif, souvent conflictuel, et leurs plages de récupération sont difficiles tant à planifier qu'à gérer. Nous avons conçu un lieu où ils feront l'exercice de l'apprentissage d'outils pratiques qui leur serviront tout au long de leur parcours.

– Subimatio est réputé pour solliciter et mobiliser les individus que le cabinet accompagne. Il ne s'agit donc probablement pas de plages de récupération ?

**AF :** Notre action consiste à leur proposer de sortir de leur environnement professionnel et de les aider à exprimer ce qui les bloque ou les ralentit dans un contexte ou, pourtant, rien n'a changé de l'intérieur. Pouvoir l'exprimer n'est pas toujours spontané, c'est la raison pour laquelle un plateau de spécialistes est nécessaire à cette prise en charge.

Pour que cette formulation puisse avoir lieu, nous avons créé pour accueillir nos clients un environnement dédié et préservé, où nous pouvons travailler avec eux sur ce qui nécessite un renforcement dans leur fonction.

– Renforcement, le mot paraît fort ...

**AF :** Prenez l'exemple d'un joueur d'échecs professionnel. Il est apte à pratiquer sa discipline ou à disputer une compétition et s'entraîne très régulièrement, tout comme un salarié compétent travaillera au quotidien. Leur point de blocage commun est souvent l'amélioration de la performance, car à conditions physiques et intellectuelles constantes, l'impact des éléments extérieurs et la gestion des émotions qui en découlent conditionneront la progression et la réussite ou au contraire une stagnation. C'est pour cette raison qu'il est possible de parler de renforcement : une meilleure appréhension des réponses physiques et une meilleure gestion des émotions.

– Sublimatio ferait-il entrer le divan au bureau ?

**AF :** Non et à chacun son métier. Sublimatio est fort d'une expérience terrain quotidienne en entreprise et travaille à améliorer les performances individuelles et collectives en entreprise, et il en découle souvent une amélioration sur le plan personnel par cette prise de recul.

– Quels bénéfices retire-t-on de ces accompagnements ?

**AF :** Nos clients nous parlent souvent du plaisir retrouvé à travailler seuls ou en équipe. Les managers nous font part de leur satisfaction à sortir enfin de leur isolement, à traiter avec la juste distance les interpellations de leurs équipes. Ces bénéfices se ressentent physiquement également. Lorsque l'esprit lâche prise, le corps commence à se détendre.

**“Sublimatio est fort d'une expérience terrain quotidienne en entreprise.”**

– Comment s'articulent ces prises en charge ?

**AF :** Il s'agit d'un accompagnement individuel ou collectif. Le nombre de séances varie selon la situation à faire évoluer.

– Avec quels outils en ressortent vos clients ?

**AF :** Outils est le mot approprié. Nos clients ressortent équipés d'une palette d'outils qui leur permet de mesurer et d'appréhender avec justesse la prise de distance nécessaire de leur environnement humain et matériel. Ce qui relève du défi commercial ou de la confrontation, ou parfois même du conflit, est compris et géré comme une problématique courante à résoudre, pas comme un facteur déstabilisant. Il en est de même pour les relations humaines au sein de l'entreprise, appréhendées comme un véritable dialogue. Cette lecture, positive à neutre, des situations leur permet de retrouver une énergie constructive et ainsi se concentrer sur les objectifs. ■

# SUBLIMATIO

Conseil en Ressources Humaines

“

*Je suis ingénieur de formation. Après 15 ans de carrière, j'ai subi une rupture professionnelle me contraignant à redéfinir la suite de mon parcours. La remise à plat que j'ai accomplie avec Sublimatio lors de mon bilan de compétence m'a permis de prendre conscience de mes compétences et de mon appétence pour le management ainsi que de révéler un esprit d'indépendance. Le travail sur soi, et une formation à des outils de vente m'ont permis de choisir un statut de freelance et j'envisager l'avenir avec une grande ouverture d'esprit.” D.B.*

“

*La qualité des formations de Sublimatio réside dans la prise en compte de l'individu. Loin de seulement prodiguer un savoir-faire, le formateur l'adapte aux besoins de chaque participant, en fonction de sa personnalité et de ses propres attentes. De surcroit, on ressort de ces formations avec un ensemble d'outils à disposition permettant de continuer de progresser dans la durée. Plusieurs mois après, je tire encore parti de la formation Sublimatio et relis mes notes avec profit.” D.S.*



Bureau : 85, rue de la Victoire 75009 Paris - Siège : 31, rue Boissy d'Anglas 75008 Paris  
T. +33 (0) 1 77 32 00 41 - M. +33 (0) 6 04 65 33 28 - [afournier@sublimatio.net](mailto:afournier@sublimatio.net)

[www.sublimatio.net](http://www.sublimatio.net)