



LA CLAIS

CENTRE LIMOUSIN D'ACTIVITÉS
POUR L'INNOVATION SYNERGIQUE

Centre bien-être et anti-douleur

La CLAIS valorise la diversité des pratiques et approches thérapeutiques existantes, de manière à répondre aux **besoins** et aux **attentes** de chacun. Véritable boîte à outils au service du **bien-être physique** et **psychologique** de la personne, la CLAIS a été pensée et conçue pour permettre à chacun de **se ressourcer**, de **se recentrer** et de **trouver du mieux-être**, grâce aux **soins des thérapies douces** et à des **solutions innovantes**.

Les services La CLAIS

- Soins thérapeutiques (thérapies douces)
- Évaluation-bilan-suivi
- Programme d'accompagnement au retour à l'état de bien-être
- Outils permettant l'autonomisation des personnes
- Conférences
- Recherches & Développement

Contact
05 55 90 40 75
contact@lclais.fr
www.la-clais.com

Bienvenue aux nouveaux arrivants !

- | | |
|--|--|
| 1 SEDE ENVIRONNEMENT : 50 AVENUE DU PDT JOHN KENNEDY | 9 POP IMMO : 18 RUE DU GENERAL CATROUX |
| 2 SERGIES : 19 RUE DE DOUAI | 10 2DLA HOLDING : 38 RUE BERNARD LATHIERE |
| 3 NEW LOC : 64 RUE PAUL CLAUDEL | 11 CP HOLDING : 8 AVENUE DE L'ABATTOIR |
| 4 CENTRE FRANCE EVENEMENTS : RUE BERNARD LATHIERE | 12 INDUSTRILIX : 29 RUE BERNARD LATHIERE |
| 5 B ENERGY : 64 RUE PAUL CLAUDEL | 13 LES FEES DU LOGIS : 64 RUE LEONARD SAMIE |
| 6 REAUTE CHOCOLAT : 160 ROUTE DE NEXON | 14 BH CAR : 64 RUE PAUL CLAUDEL |
| 7 RADIOLOC POP : 18 RUE DU GENERAL CATROUX | 15 LES SAVEURS DU PORTUGAL : 15 AVENUE DE L'ABATTOIR |
| 8 SAM IMMO : 18 RUE DU GENERAL CATROUX | 16 PULSS PROD : 30 RUE PAUL CLAUDEL |



Plan général du PALS

AU SOMMAIRE

- On covoiture ? Pas si sûr...
- L'APALS roule pour l'économie circulaire
- Assemblée Générale 2019
- Parole d'expert à...
Guy AVERTY, APESA 87
- Témoignage : Frédéric Duplessy
- La Clais : centre bien-être et anti-douleur
- Bienvenue aux nouveaux arrivants !

Rédaction

Commission communication APALS :
Eric BRICHE
Transports Briche
Joëlle DUBOIS
Veolia
Teddy GOURINEL
Esat l'Envol
Maryline MOHAND-HAYS
Fidal
CCI 87 - Service Communication



Apals
16, place Jourdan
87000 Limoges
Tél. 05 55 45 15 67
Fax 05 55 32 24 46
apals@limoges.cci.fr

ON COVOITURE ? PAS SI SÛR...



LEGRAND, LIMOGES METROPOLE et l'APALS ont organisé le 8 novembre dernier une animation sur les moyens de déplacements alternatifs avec pour objectif, de favoriser le covoiturage.

Une enquête préalable a été menée en ligne auprès des salariés de Legrand et des entreprises membres de l'Association. Les données recueillies ont permis d'établir une cartographie des participants intéressés par le covoiturage, présentée lors de l'animation au restaurant d'entreprise de Legrand afin de faciliter les rencontres entre « covoitureurs » potentiels. Pour cette fois, malheureusement, rien de concluant.

Ce qu'il ressort de l'enquête

92% des répondants se déplacent avec leur propre véhicule. Si 71 % d'entre eux souhaitent développer leur pratique du covoiturage, on identifie des freins incontestables : la difficulté à trouver des personnes habitant le même secteur ou ayant le même trajet, une incompatibilité des horaires de travail, notamment...

Par ailleurs, la plupart des personnes interrogées au cours de cette animation indiquent ne pas rencontrer de problème de stationnement ou de délais de trajet pouvant les inciter à covoiturer.

Comment se déplacer autrement sur l'Agglo ?

En utilisant le réseau des transports en commun présenté par la STCLM, à tarifs et abonnements préférentiels.

Ou pour les courageux, en enfourchant un V'LIM, qu'il soit classique ou à assistance électrique.

Limoges Métropole proposait également aux plus audacieux de tester la trottinette électrique mise à disposition pour l'occasion : réel intérêt ou petit moment régressif et récréatif dans leur journée de travail ? Ils ont en tout cas été nombreux à s'y essayer !



L'APALS ROULE POUR L'ECONOMIE CIRCULAIRE

L'APALS a organisé récemment sa 3ème rencontre interentreprises de l'année 2018. Ces rendez-vous sont l'occasion d'échanger sur un thème d'actualité, de bénéficier des connaissances des interlocuteurs invités et de profiter des retours d'expérience d'entreprises voisines. Le sujet traité - l'économie circulaire - a retenu toute l'attention de la cinquantaine d'adhérents présents et la complémentarité des interventions a été tout particulièrement soulignée.

En effet, Clémence Thébaud, professeur à l'Université de Limoges, Sigrid Longeau, de la société Veolia et Christophe Barry, de la société Plast'Avenir ont parfaitement maîtrisé le sujet en alternant des informations théoriques, techniques et des expériences terrain. Teddy Gourinel a clos la soirée en remerciant l'ensemble de l'assistance et a donné rendez-vous à tous les adhérents le 7 février 2019 pour l'assemblée générale de l'APALS.



ASSEMBLEE GENERALE 2019

La prochaine AG de l'APALS aura donc lieu le 7 février 2019 au Green Saint Lazare. En cette année de renouvellement, si vous souhaitez proposer votre candidature afin d'intégrer le Conseil d'Administration, merci de nous l'indiquer par mail **avant le 31 janvier 2019** à l'adresse suivante :

apals@limoges.cci.fr

L'Apals vous souhaite une excellente année 2019 !



Parole d'expert... Le mal-être du chef d'entreprise

Guy AVERTY, APESA 87

APALS : Pouvez-vous nous présenter le dispositif APESA ?

APESA : APESA (Aide Psychologique pour les Entrepreneurs en Souffrance Aiguë) est une association loi 1901 qui a pour mission première de venir en aide à des chefs d'entreprise. Quand une TPE/PME rencontre des difficultés économiques, le capital santé du chef d'entreprise n'est parfois, voire souvent, pas moins atteint que la situation financière de la société. Or, si cette dernière est prise en charge par le Tribunal de Commerce, qui se soucie de la santé de l'entrepreneur ? Ce n'est qu'en 2013 que le Greffier du TC de Saintes décide, avec l'appui d'un psychologue clinicien, d'apporter une solution professionnelle à leur mal-être.

En 2017, le Président du TC de Limoges souhaite appliquer ce dispositif en Haute-Vienne. Face à un entrepreneur en souffrance morale, un juge, tout auxiliaire de justice ou personnel consulaire ayant suivi la formation de sentinelle, est en mesure de lui proposer un soutien psychologique entièrement gratuit auprès d'un psychologue et ce, jusqu'à 5 séances.

Comment intervenez-vous et dans quelles circonstances ?

Lors des audiences au tribunal, mais également lors de contacts forcés (huissiers...) ou souhaités (conseillers consulaires...), les différents intervenants estimant que le comportement de l'entrepreneur est significatif d'une détresse psychologique, lui présenteront le dispositif APESA et lui proposeront de bénéficier de cette aide. Si elle est acceptée (accord exigé), la sentinelle remplit une fiche alerte qu'elle transmet à un psychologue orienteur qui rappelle l'entrepreneur dans les 24h, établit un diagnostic de la souffrance psychique et propose si nécessaire le recours à un psychologue proche du domicile de l'entrepreneur.

Quelles sont les compétences et les professionnels que vous mettez à disposition des chefs d'entreprises ?

Nous nous appuyons sur tous les partenaires des TPE et PME bénéficiant d'une crédibilité professionnelle auprès des chefs d'entreprises et que nous avons formés à la détection des difficultés psychologiques (40 sentinelles). Les psychologues locaux sont choisis et suivis par l'organisme orienteur RMA. Si les soutiens psychologiques sont gratuits pour les entrepreneurs, ils n'en ont pas moins un coût : 90 € pour l'entretien téléphonique d'orientation RMA (45 min), 50 € l'heure avec un psychologue local.

La première mission d'APESA 87 est d'assurer le financement de ces prestations. Ses ressources sont d'une part les cotisations de ses membres : 100 € minimum pour les membres actifs, personnes physiques et personnes morales, 1 500 € pour les membres bienfaiteurs et les dons et subventions de tous ordres, d'autre part.

Elle a également pour missions l'organisation d'actions de prévention, d'information, de communication en promotion de la santé mentale et en prévention du suicide, de façon à améliorer le repérage, l'orientation, l'accompagnement et



les prises en charge des chefs d'entreprises en situation de risque suicidaire et de souffrance morale aiguë, ainsi qu'un soutien aux familles endeuillées par le suicide d'un chef d'entreprise.

Quels sont les premiers signes d'alerte et comment les prévenir ?

La liste n'est pas exhaustive mais certains critères sont révélateurs : non réponse aux sollicitations ; agressivité ; changements soudains de comportement ; troubles de l'humeur, de la mémoire, qui apparaissent de façon soudaine ou qui paraissent bizarres, inadaptés ; absence de perspective ; expression des sentiments de tristesse, honte, humiliation, inutilité ; séparation conjugale, conflits au sein de la famille ; rupture de liens sociaux ; messages verbaux directs ou indirects sur le suicide.

Pour les prévenir, pas de solution miracle. Toutefois, nous pouvons conseiller aux entrepreneurs « d'anticiper ». Si nous voulons bien leur concéder leur rapport affectif à l'entreprise « mon entreprise, c'est mon bébé », nous enjoignons les entrepreneurs à veiller à ce que la santé du bébé interfère le moins possible avec leur propre santé et vice versa. Nous leur recommandons de séparer et préserver le plus possible, à côté de leur vie entrepreneuriale, une vie familiale, une vie sociale qui seront des points d'appui en cas de difficulté de l'entreprise. Enfin, nous demandons aux partenaires habituels du chef d'entreprise d'entendre, voire de questionner pour déceler tout événement relatif à l'entreprise (difficultés de toute nature : financière, commerciale, sociale, approvisionnement...) ou à l'environnement familial et social de l'entrepreneur (divorce, deuil, ruptures ou échecs de tous ordres...) qui, malgré les recommandations précédentes, ne manqueront pas d'interagir les uns sur les autres.



APESA FRANCE

SIÈGE SOCIAL

18 Boulevard Guillet Maillet - 17100 Saintes - 05 46 98 42 85



APESA 87

SIÈGE ADMINISTRATIF

CCI Limoges Haute-Vienne - 16 place Jourdan, BP 413
87011 LIMOGES Cedex

CONTACT

Catherine DAGIRAL - 05 55 45 15 03
catherine.dagiral@limoges.cci.fr

www.apesa-france.com/tag/apesa-87-limoges/

L'accompagnement du chef d'entreprise... Témoignage de Frédéric DUPLESSY



Je m'appelle Frédéric DUPLESSY, j'ai créé mon entreprise en 2002 dans la zone de Magré-Romanet et j'ai été chef d'entreprise et employeur pendant 11 ans. Membre de l'APALS, bénéficiaire Initiative Haute-Vienne et président de cette association en 2008, vice-Président actuellement, ainsi que du CRED Nouvelle Aquitaine, j'ai connu tous les stades de ce métier, jusqu'à la liquidation.

L'accompagnement quotidien de divers acteurs publics et privés et de leurs collaborateurs m'a appris à observer et écouter, tout d'abord au service de l'élaboration de stratégies et politiques de communication, et plus récemment à celui de l'écoute psychanalytique.

Un prolongement naturel suite à ce que j'avais personnellement vécu et observé en tant que chef d'entreprise, au milieu d'autres chefs d'entreprise : l'impossibilité technique et manifeste de pouvoir partager une expérience ou une interrogation, même futile ou bénigne, à propos de son activité.

En effet, cela pourrait laisser supposer une quelconque fragilité de l'entreprise vis-à-vis des tiers : fournisseurs, banques, clients qui fuiraient à la moindre alerte en abandonnant toute confiance, et plus encore collègues ou employés qui imagineraient être mis en danger personnellement par cette situation. Impossible aussi de se confier dans le cadre familial ou auprès du conjoint de cette préoccupation, même minime, car là encore, elle supposerait une mise en danger, une insécurité, etc.

Impossible également d'envisager de consulter un conseiller, car cela suppose l'idée de mettre automatiquement le doigt dans un engrenage qu'on pense irréversible, une spirale qui peut d'ailleurs effectivement devenir infernale si elle se déclenche, en se dévoilant à autrui.

C'est ce fragile équilibre, ce fil du rasoir, qui fait le quotidien du chef d'entreprise et qui crée parfois des situations dramatiques : d'autant qu'il est seul pour décider et il tient bien à le rester.

Aujourd'hui reconverti à l'écoute psychanalytique, ni coach, ni consultant, je ne fais qu'écouter. Mon travail est de mettre le doigt sur ce que le dirigeant n'entend pas, dans tout ce qu'il pense, donc dans ce qu'il dit ou élabore qu'il n'entend pas. C'est quelque chose que nous faisons tous : nous n'entendons pas la moitié de ce que nous ruminons ou élaborons dans nos pensées. Du coup, c'est magique, car, comme j'ai été moi-même chef d'entreprise, et que nous avons éprouvé les mêmes choses avec le dirigeant qui se confie, ce dernier est prêt à entendre ce que je lui restitue de sa parole : même si c'est dur à entendre et à accepter, il va savoir tout de suite que c'est sa vérité et qu'il peut en faire quelque chose.

Ensuite, il faut savoir, pour comprendre l'efficacité de ce processus, qu'un chef d'entreprise met tous les jours sa vie en péril, c'est non seulement une question de survie, mais aussi une habitude prise face aux aléas quotidiens de résoudre tous les problèmes très vite, voire instantanément, ne serait-ce que

pour s'en débarrasser et passer à l'étape suivante. Cela lui permet de pouvoir décider de transformer une situation sans traîner : d'y faire face, quelle que soit la difficulté à accepter. Lorsqu'elle est identifiée, elle est d'ailleurs généralement résolue entre deux séances. Ce qui permet de passer à l'étape suivante assez rapidement. Ainsi, j'ai découvert qu'il ne suffit souvent que de quelques séances à chaque dirigeant-e pour arriver à résoudre l'essentiel de tous ses problèmes professionnels et personnels principaux.

Ce qui est réellement novateur dans cette technique, et c'est le cas aujourd'hui en France, c'est qu'il n'existe pas, ou quasiment pas, de chef d'entreprise qui soit devenu psychanalyste. Cette méthode s'élabore depuis maintenant deux ans, et les dirigeants qui l'ont déjà éprouvée sont déjà prêts à témoigner des résultats et bénéfices obtenus, dans un entretien direct et confidentiel, avec les personnes qui le désirent.

Il faut dire qu'un chef d'entreprise, un entrepreneur, engage souvent son patrimoine personnel dans la création et le développement de son établissement. C'est une expérience unique, impossible à partager, sauf avec quelqu'un qui l'éprouve, ou l'a éprouvée, au quotidien. Elle détermine alors nos choix et nos stratégies, nos doutes et nos angoisses les plus profondes. Mais aussi notre part de solitude, celle que nous n'avons pas choisie en décidant de pouvoir, justement, décider, diriger, être indépendant, ne pas rendre de compte, etc. C'est la partie méconnue, inconnue, de cette décision prise initialement à partir d'un désir de liberté et d'affranchissement : voler de ses propres ailes, mener son métier comme on l'entend, réaliser en toute indépendance ce pour quoi l'on était reconnu dans sa profession.

Il existe maintenant une solution, avant d'en arriver à toute extrémité, bien en amont de toute difficulté supposée ou réelle.

EN SAVOIR PLUS
www.duplessy.net

PRENDRE RENDEZ-VOUS
(consultation préalable gratuite)
www.doctolib.fr

CABINET
8 rue Raspail - 87000 LIMOGES

PERMANENCES
LA CLAIS* - Lieu-dit La Garde
22 route de Condat - 87000 LIMOGES

*cf. page suivante

AFEC - 60 rue du Colonel Favre
16000 ANGOULEME
Installation en cours à Neuilly sur Seine