

Bruit au travail : prévenir plutôt que subir

Comprendre ce que le bruit et les interruptions font vraiment à nos cerveaux — et repartir avec des outils concrets de récupération

62% des actifs se disent gênés par le bruit au travail (Ifop/ANA, 2024)	19 Mds € coût annuel estimé du bruit en entreprise en France (Santé Publique France, 2020)	120h/an perdues par salarié à cause des nuisances sonores et interruptions
--	--	--

Sources : INRS — [Bruit, ce qu'il faut retenir \(inrs.fr\)](#) · Santé Publique France (2020) · Ifop / Association Nationale de l'Audition (2024)

OBJECTIFS DE L'INTERVENTION

- Comprendre, avec des bases en neurosciences accessibles, pourquoi le bruit et les interruptions fatiguent le cerveau et altèrent la concentration.
- Identifier les sources de charge cognitive invisibles dans l'environnement de travail (open-space, notifications, multitâche).
- Expérimenter, en direct, des techniques de sophrologie pour relâcher les tensions et restaurer rapidement l'attention.
- Repartir avec des outils concrets et applicables dès le lendemain, sans dispositif ni matériel particulier.

3 BÉNÉFICES MESURABLES POUR L'ENTREPRISE

1. Réduction de la fatigue cognitive Moins de surcharge mentale en fin de journée, moins d'irritabilité liée au bruit ambiant.	2. Amélioration de la concentration Outils immédiats pour retrouver l'attention après une interruption ou un environnement bruyant.	3. Prévention du surmenage Sensibilisation en amont des risques psychosociaux liés au bruit, dans une démarche de prévention primaire.
--	---	--

PUBLIC, DURÉE & MODALITÉS

Public	Tout collaborateur, managers, équipes RH — idéalement de 8 à 15 personnes pour favoriser les échanges. Aucun prérequis.
Durée	Environ 1h30 à 1h45 (conférence + 2 pauses sophrologie guidées + temps d'échanges avec le public). Adaptable de 45 min à une demi-journée selon vos contraintes.
Format	Présentiel, en salle de réunion ou auditorium. Vidéoprojecteur fournis par l'entreprise si possible
Modalités	Intervention ponctuelle ou cycle de sensibilisation (ex. semaine QVT). Conférence interactive avec exercices de sophrologie en direct, sans prérequis ni évaluation.
Cadre	Intervention de sensibilisation et de prévention — hors dispositif de formation professionnelle continue (non finançable OPCO/CPF).

TARIF

Conférence (jusqu'à 15 pers.) Me consulter	Demi-journée / cycle de sensibilisation Sur devis personnalisé
--	--

* Frais de déplacement en sus au-delà de 30 km autour de Saint-Didier (Vaucluse). Devis détaillé sur demande.