



*Acapelart*

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

*Mal-être au travail : Acapelart s'engage pour préserver  
la santé mentale et physique des salariées*



Alors que les entreprises ont de plus en plus de mal à recruter et à garder les talents, elles sont de plus en plus attentives à un élément longtemps considéré comme accessoire : la qualité de vie au travail (QVT).

Et pour cause ! Pour près de 1 actif sur 2 en France (48 %), il s'agit d'un critère de satisfaction majeur.

On assiste alors à un paradoxe :

D'un côté, de plus en plus de salariés sont touchés par le mal-être au travail (burn-out, bore-out, brown-out). Ce sentiment de malaise profond, qui s'installe dans la durée, va notamment avoir un impact sur la productivité. Ainsi, plus de 1 collaborateur sur 2 (54 %) se déclare fatigué et 70 % considèrent que cette fatigue est liée à leur emploi (étude Santé et QVT, Malakoff Humanis, 2019).

D'un autre côté, parce qu'elles sont confrontées à un contexte économique difficile, les entreprises réduisent tous les événements qui renforcent les liens humains et le bien-être : soirées d'entreprises, meetings, arbres de Noël... Pourtant, tous ces petits moments festifs étaient l'occasion, le temps d'une soirée ou d'un après-midi, de discuter avec ses collègues ou son chef autrement que dans une salle de réunion.



**La solution ? Avoir le réflexe [Acapelart](#) ! Le concept : des animations créatives et festives qui ramènent la créativité, la joie et la légèreté au sein des entreprises.**

**Spécialement conçues pour les salariés, les cadres ou les dirigeants, ces activités mêlent les Arts vivants et la Culture, grâce à des ateliers entièrement personnalisés et animés par des intervenants passionnés (en région parisienne et partout en France).**



*« L'Art et la culture sont pour moi fondamentaux et les piliers d'une société où chacun est heureux de travailler, créer, partager, grandir et vivre ensemble. »*

**Érika Galland, la fondatrice**

# Les multiples facettes du mal-être au travail

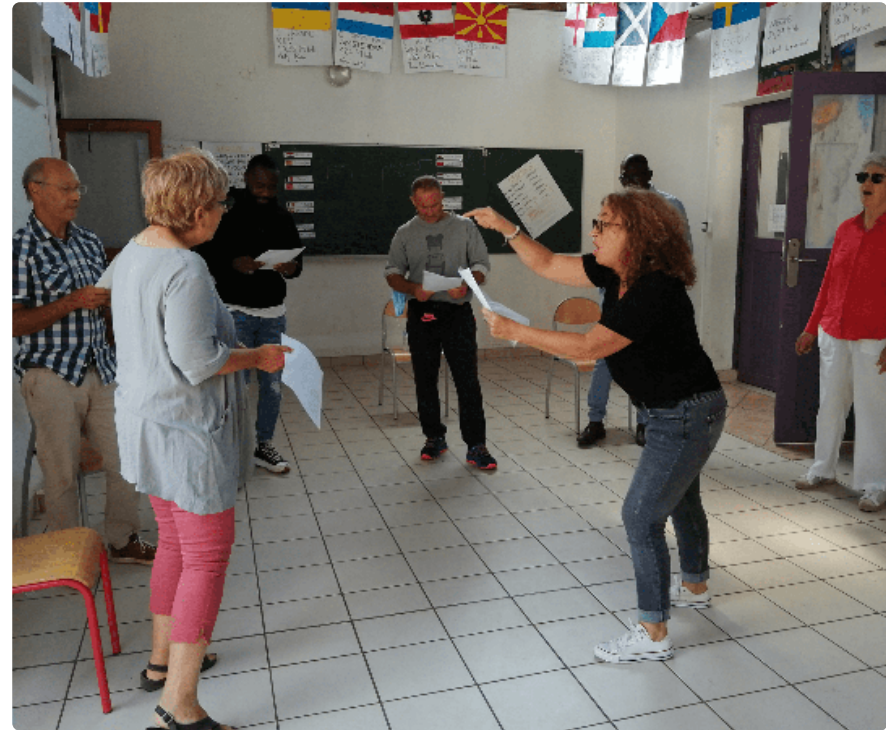
Le mal-être au travail est une réalité qui nous concerne tous, directement ou indirectement.

## L'explosion du burn-out

Le burn-out est un épuisement professionnel, à la fois physique et psychologique, en forte hausse depuis la crise sanitaire : **en un an à peine, il a doublé dans les entreprises** (source : sondage OpinionWay pour le cabinet Empreinte Humaine, octobre 2021). Ainsi, en 2021, 2 millions de personnes ont été concernées et 44 % des salariés se sont retrouvés en détresse psychologique.

**Une situation qui va en s'aggravant**, comme le constatent "sur le terrain" les responsables RH (étude Empreinte Humaine, mars 2022) :

- 2,5 millions de salariés sont en état de burn-out sévère, soit 34 % des salariés ;
- 64 % des professionnels des RH sont en situation de détresse psychologique et 63 % en situation de burn-out (dont 34 % en burn-out sévère) ;
- Près de 4 managers sur 10 sont également victimes d'un burn-out sévère, avec une augmentation des burn-out sévères de 25 % entre mai et octobre 2021. Et là encore, le problème s'aggrave : 44 % des managers se sont retrouvés en détresse psychologique en 2022 ;
- Plus de 3 salariés français sur 10 étaient en détresse psychologique (burn-out) en octobre dernier.



## Les pathologies encore trop méconnues : le bore out et le brown-out

À l'inverse de la surcharge de travail (objectifs inatteignables, heures supplémentaires), qui se solde souvent par un burn-out, le sentiment d'ennui est aussi catastrophique !

Il peut en effet donner naissance à deux autres types de souffrance au travail :

- Le bore-out, un sentiment d'inutilité dévastateur qui touche entre 15 et 30 % des salariés ;
- Le brown-out, une perte de sens de plus en plus répandue. Elle concerne tous ceux et celles qui exercent un travail en opposition avec leur éthique personnelle.



# Prévenir les risques psychosociaux : une opportunité plus qu'une obligation

Agir pour prévenir les risques psychosociaux dans l'entreprise, c'est prendre soin de ceux et celles qui la font vivre.

C'est aussi prévenir des problèmes ultérieurs, tels que de mauvais rapports sociaux (entre collègues ou avec la hiérarchie) ou des démissions liées à un sentiment d'absence de reconnaissance (au-delà d'éventuels cadeaux ou d'une augmentation de salaire).

Mais comment insuffler de la cohésion dans les équipes, insuffler un sentiment d'appartenance, apporter de la considération à chacun.e, remettre du sens, et offrir des moments pour décompresser ?

L'erreur, encore trop répandue, est de se perdre en diagnostics, mesures de prévention et procédures lourdes et parfois complexes. Les dispositifs de médiation, d'organisation du travail, de structures d'écoutes sont souvent beaucoup trop axés sur le mental...

... alors que la solution est beaucoup plus simple !



**Selon l'OMS, la réponse est 100 % concrète : il faut faire entrer l'art dans la vie des gens.** Piroska Östlin, directrice régionale de l'OMS pour l'Europe, explique notamment que des activités telles que la danse, le chant, les visites de musées et les concerts contribuent à "améliorer la santé physique et mentale" (étude OMS 2019).

# *Acapelart, un partenaire engagé auprès des entreprises et collectivités pour le bien-être de leurs salariés*



« Chaque salarié doit avoir la possibilité de libérer sa créativité ou de réaliser des projets importants par rapport à son éthique de vie ! »

Entre la pression au travail, le contexte actuel anxiogène (inflation, guerre en Ukraine, crise économique et écologique....), et l'incertitude quant à l'avenir, il y a urgence à offrir à ses collaborateurs des moments qui donnent du sens à ce qu'ils font au quotidien.

Des petits moments qui permettent de tisser des liens entre les personnes, de se sentir considéré, utile et à sa place. Car le travail, c'est aussi un moyen de s'épanouir, de se réaliser et de se découvrir des compétences, de développer des savoir-être.

Le must ? Permettre à chacun.e d'exprimer des talents ou compétences qui ne sont pas habituellement utilisées dans les missions professionnelles.

Immersion musicale  
Langues    Cultures urbaines    Bien être  
Arts du spectacle et de la scène  
Sciences et environnement    Arts manuels



**Les activités créatives, personnalisées et originales** organisées par Acapelart sont ainsi spécialement conçues pour :

- 1 Redonner de la valeur aux moments de partage et de convivialité, à la créativité dans un contexte anxiogène
- 2 Faire vivre des moments magiques
- 3 Mettre des étincelles dans les yeux, le sourire sur les visages et la joie dans les cœurs
- 4 Créer des souvenirs communs et un sentiment d'appartenance
- 5 Au-delà du cadeau matériel, faire vivre une expérience aux équipes.





## Quelques exemples d'activités

Les activités, ultra-qualitatives, sont créées sur mesure pour intégrer les idées et besoins de chaque organisation.

Elles sont proposées aux entreprises et aux collectivités sous différents formats : événements festifs, team building, ateliers, spectacles, family day, animations pour les enfants :

**Cultures urbaines** : Street Art, danse hip-hop, poésie slam, graff ...

**Arts du spectacle et de la scène** : Arts du cirque, théâtre, improvisation, conte, magie, capoeira ...

**Arts manuels** : dessin, dessin manga, peinture, loisirs créatifs, arts plastiques, sculpture, maroquinerie, ferronnerie, art textile ...

**Sciences et environnement** : sciences ludiques, sensibiliser au tri des déchets, aquaponie, compost, cultures hors sol, ateliers philo ...

**Immersion musicale** : chant, gospel, comédie musicale, atelier DJ, percussions, Ukulélé, concerts et jam sessions ...

**Bien-être** : yoga, cosmétique bio DIY, cuisine ayurvédique, sonothérapie, yoga du rire, expériences olfactives, ateliers beauté ...

**Sports** : Sports d'équipe, arts martiaux, danse, olympiades ...

**Art de la table et des papilles** : mixologie avec ou sans alcool, cuisine, œnologie, pâtisserie ...

**Évènements festifs** : Arbre de Noël, kermesse, escape game, maquillage, halloween party, sculpture de ballon, spectacles, close up ...



« En donnant une impulsion, on découvre souvent des talents cachés ! Il y a Marcelle qui se met à chanter une chanson de son pays natal, Robert qui rejoue sa dernière négociation client à nous faire mourir de rire ... »

# Les (grands) petits plus



## Une solide connaissance du monde de l'entreprise....

Erika Galland a exercé durant 22 années au sein de multinationales dans la communication, le marketing, la gestion de projets et le développement durable à l'international.

## ... et de ses problèmes humains...

Elle a aussi vécu un burn-out il y a quelques années, lié à la pression et au manque de reconnaissance dans son travail. Elle est donc la première à savoir qu'il n'est pas facile d'en parler ! Erika a d'ailleurs fondé Acapelart pour développer une offre de services afin d'améliorer la qualité de vie au travail.

## ... qui garantissent une offre "zéro prise de tête"

Acapelart c'est :

- La tranquillité d'esprit, car la Dream Team s'occupe de tout : création, animation, recrutement des intervenants, palier aux imprévus de dernière minute... ;
- Des intervenants et animateurs passionnés et bienveillants, capables de s'adapter à tout type de public (y compris en cas de besoins particuliers) ;
- Des interventions qui intègrent les valeurs de l'entreprise.





# À propos d'Érika Galland, la fondatrice



« LA VIE C'EST EXPÉRIMENTER. Essayer. Découvrir. S'amuser. Rire. Sourire. Apprendre. Partager. C'est ma devise. »

De responsable en développement durable à fondatrice d'Acapelart, il n'y a qu'un pas qu'Érika Galland franchit allègrement en pleine période de confinement. Cette maman passionnée d'Art et de Culture depuis toujours a décidé un beau jour de printemps de concrétiser ses envies créatives en projet entrepreneurial. Acapelart est né.

« *Enfant, j'avais le rêve de devenir chanteuse. Le métier d'Artiste m'attirait. Mais Artiste, ce n'est pas un métier me répétaient mes parents.* »

Alors, Érika part étudier en Angleterre. Revenue en France avec un diplôme en école de commerce en poche, elle travaille dans le domaine de la communication puis du développement durable au sein d'une multinationale française.

L'arrivée de ses enfants lui donne le premier élan, celui d'apprendre le piano et l'opportunité par la même occasion de se reconnecter à l'art. Puis, le confinement en 2020, lui offre le deuxième élan, celui de la concrétisation de sa vision, celle qui ne l'a jamais lâchée. Elle donne alors naissance à Acapelart pour permettre l'accès aux Arts vivants et à la culture pour tous.

À partir de là, tout s'enchaîne très vite. Érika trouve les premiers intervenants, des êtres passionnés de leur art, qui ont à cœur de le transmettre. Les premiers ateliers voient le jour. Suivront les cours en visio, la plateforme web, les stages, les ateliers créatifs en présentiel, les activités ludiques et pédagogiques pour les collectivités et les entreprises, le blog et la boutique en ligne.

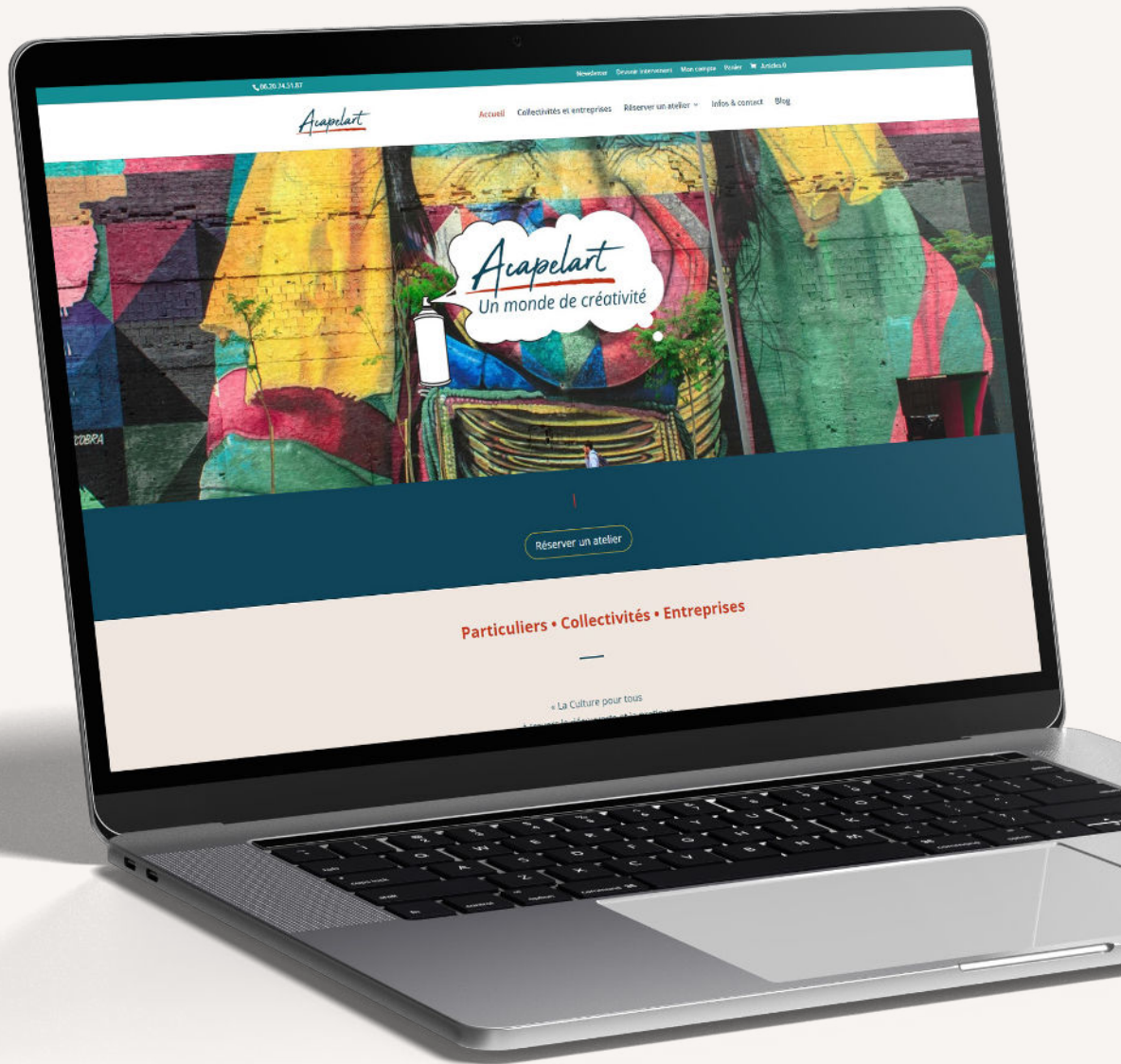


« *Aujourd'hui, Acapelart c'est 7 coéquipiers motivés, 50 intervenants et profs passionnés et plus de 3 000 ateliers organisés et animés en 3 ans.* »

Pour fêter ses 3 ans d'existence, Acapelart organise son premier séminaire les 18 et 19 mai prochain pour ses intervenants, prestataires et son équipe... Au programme : un lieu d'exception en pleine nature, un moment de brainstorming créatif pour identifier les axes d'amélioration et faciliter le travail de chacun ainsi qu'une soirée détente autour d'un feu de camp.



*Acapelart*



*Pour en savoir plus*

 [acapelart.com](https://www.acapelart.com)



*Contact presse*

 Erika Galland

 [contact@acapelart.com](mailto:contact@acapelart.com)

 06 20 74 51 87