

MÉTHODE 5.5®

Votre alliée santé et votre meilleur investissement QVCT



Véronique Schilliger, fondatrice de la méthode 5.5®



MON OBJECTIF

*“Rendre votre entreprise **plus performante** en plaçant la **santé de vos collaborateurs** au coeur de vos priorités.”*

MON CHEMINEMENT JUSQU’À L’ÉLABORATION DE LA MÉTHODE

2024

Création de la méthode 5.5® (dépôt INPI, 2024)

2020-2021

DU de Physiologie aérospatiale, parcours expert (Université Paris Descartes, Paris V)

2012-2017

DO Ostéopathe (IFSO, Paris XV)

2004-2011

Ecole du dos Mail 14® (André Petit, La Rochelle)
Prévention des T.M.S (Kiné ouest prévention)

1990

DE Masso-kinésithérapie (Hôpital Lariboisière, Paris X)

2 risques prépondérants liés au travail s'ancrent dans les dynamiques professionnelles



TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

88% des maladies professionnelles

Augmentation de +60% en 20 ans

3/5 femmes et 1/2 hommes
déclarent des douleurs liées aux
TMS



SANTÉ MENTALE

1/4 des arrêts de travail longs sont
liés à des troubles psychologiques

60% des salariés ressentent du
stress au travail

50% des salariés français ne se
considèrent pas en bonne santé
mentale

La **prévention** est essentielle :
la population ne veut pas simplement vivre mieux, elle veut vivre mieux en bonne santé

La QVCT au coeur des aspirations des salariés

LES ATTENTES DES SALARIÉS ONT CHANGÉ

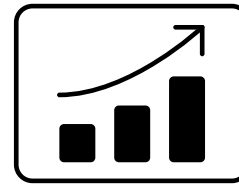
88% des collaborateurs octroient une place significative à la QVCT

LE RÔLE DE L'EMPLOYEUR EST CLÉ

85% des salariés estiment que l'amélioration du bien-être renforce la fidélité au sein d'une entreprise

La **santé au travail** devient une **priorité** pour l'entreprise

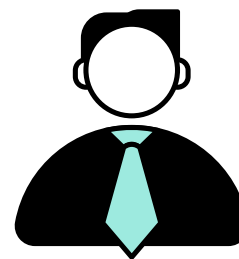
**Lorsque la santé
n'est pas
priorisée en
entreprise, les
conséquences
sont lourdes**



ANCRAGE DE L'ABSENTÉISME

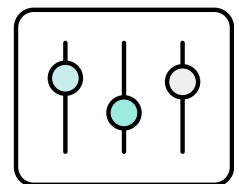
15% des arrêts de travail sont liés aux troubles psycho/épuisement professionnel

13% des arrêts de travail sont liés aux troubles musculo-squelettiques



DIMINUTION DE L'ENGAGEMENT DES SALARIÉS

Désordre dans les opérations, impossibilité de faire leur travail correctement : + de **50%** des salariés français se disent désengagés



MENANT À UNE BAISSSE DE PRODUCTIVITÉ

Manque de personnel entraînant du stress sur le reste des équipes qui compensent et un ralentissement de votre activité économique

**La santé de vos
collaborateurs est
votre plus
précieux atout**

61% des entreprises ayant instauré des politiques de QVCT constatent un **effet positif sur la santé mentale** de leurs salariés

Les organisations qui déploient une démarche QVCT avancée ont **6,7 fois plus de salariés engagés**

Il y a **2,5 fois plus d'organisations en croissance** parmi celles qui investissent fortement en QVCT

La Méthode 5.5[®], votre meilleur investissement QVCT

1

EFFICACE POUR LA PRÉVENTION SANTÉ

Issue de la recherche en neurosciences, en physiologie aérospatiale et en sciences du mouvement, la méthode associe 2 pratiques : **cohérence cardiaque** (respiration guidée) et **gym des fascias** (mouvements lents)

2

TECHNOLOGIE INNOVANTE RECEMMENT BREVETÉE

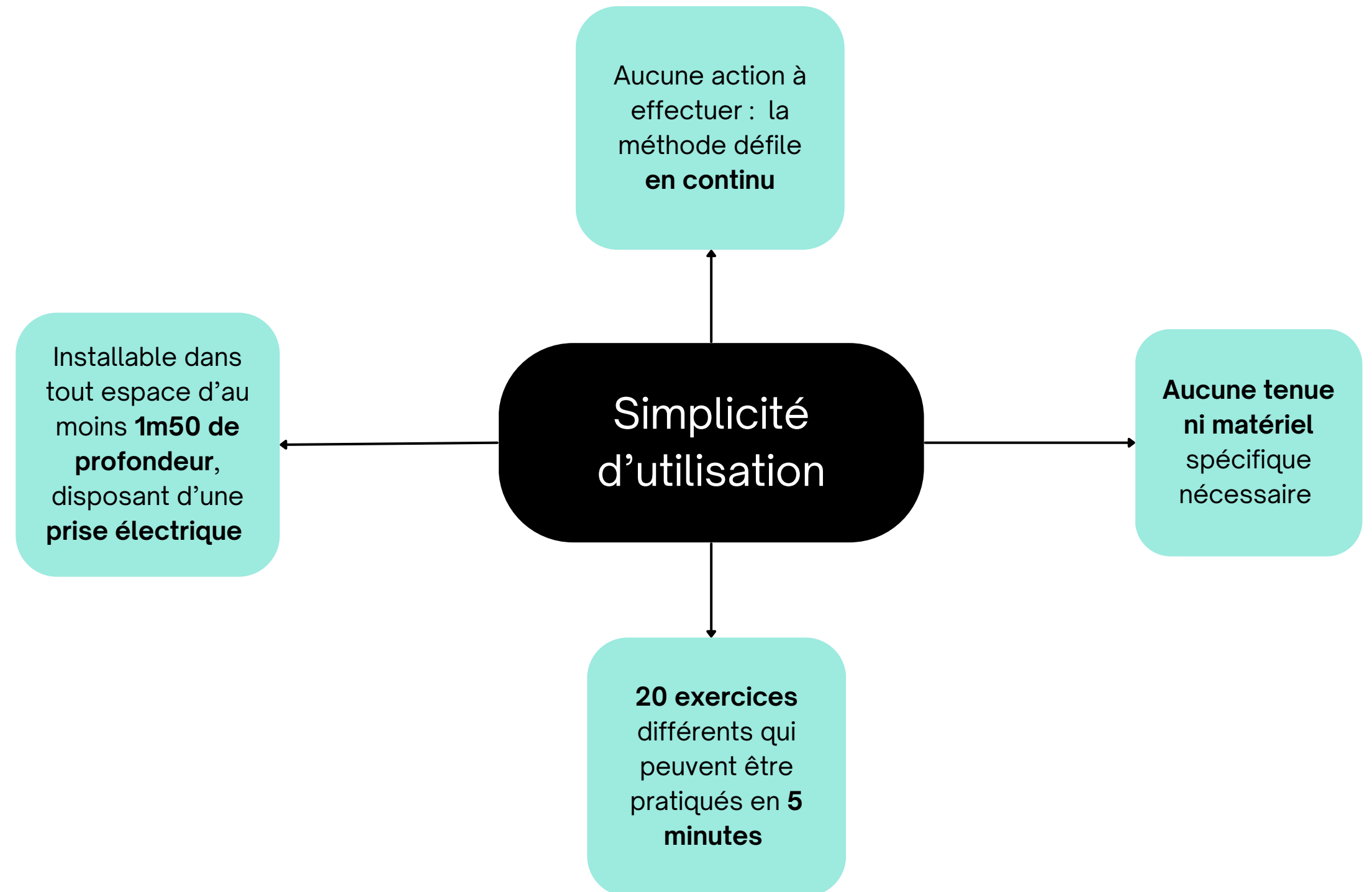
Cette nouvelle méthode est diffusée via un support disruptif : un **hologramme**

3

BÉNÉFICES SUR LES 2 RISQUES PRÉPONDÉRANTS LIÉS AU TRAVAIL

5min/jour pour diminuer le **stress**, l'inflammation et les douleurs, prévenir les **TMS**, améliorer la cognition, la mémoire, le sommeil (dès 15 jours), la digestion et la posture

Zoom sur l'hologramme contenant La Méthode 5.5®



Une adoption facile, rapide et efficace pour toutes vos populations



POUR VOS ÉQUIPES RHS

Solution unique : agit à la fois sur les TMS et la santé mentale

Gain de temps : ne mobilise pas de personnel encadrant ni médical, les salariés pratiquent en toute autonomie

Facilité de mise en place : accessible à tous, en continu



POUR VOS SALARIÉS

Peu chronophage : 5min/jour

Facilité d'insertion dans leur quotidien :

“Je passe devant l’hologramme, je pratique les exercices pendant 5 minutes, puis je continue mon activité... très simple !”

Attractivité du support : un hologramme

La Méthode 5.5® testée et approuvée

La société **Wavestone**, dans le cadre de son congrès parisien en mai 2024

L'hôpital **FOCH de Suresnes**, référent des Jeux Olympiques 2024 durant tout le mois d'août 2024

Le docteur **Patrice Stern** qui témoigne en vidéo des bienfaits de la méthode

Valérie Orsoni, coach sportive et organisatrice de la semaine de remise en forme spécifique Corsica 2024



JO oblige, l'Hôpital Foch test en exclusivité depuis ce matin un hologramme pour permettre à ses patients et son personnel de faire quelques exercices. Mis au point par **Véronique SCHILLIGER** qui était kinésithérapeute à Foch créatrice de la méthode 5.5. 5 minutes par jour de mouvements simples et accessibles à tous. Elle s'invite à Foch grâce à une technologie innovante, l'hologramme.

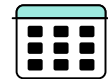
Il est installé dans la cafeteria de l'hôpital et accessible aux patients comme au personnel. N'hésitez pas à le tester ! Une belle initiative de prévention !



Notre offre pour faire de la santé de vos salariés votre priorité #1

Achat	Leasing
<ul style="list-style-type: none">• 22 500€ HT pour une utilisation illimitée incluant une mise à jour annuelle de certaines vidéos, et une maintenance au moyen d'un numéro d'appel avec une assistance rapide	<ul style="list-style-type: none">• Exemple de leasing sous 36 mois via une société spécialisée et loyer d'environ 1100€ mensuel - Une charge comptable plus simple à intégrer en terme de comptabilité et de gestion de la trésorerie.

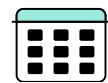
Nos prochaines étapes ensemble



D'ici fin de semaine : validation de l'offre retenue



Sous 15 jours : mise en place de la méthode 5.5[®] et de son hologramme dans votre entreprise



Après 1 mois de mise en place : RDV de suivi avec premier bilan

