DJIBOUTI WELLNESS INITIATIVE

Association pour le bien-être holistique et la santé mentale

ÉQUILIBRE PRO

L'atelier bien-être de 2 heures qui se déplace dans votre entreprise

Offre de services aux entreprises et organisations

Djibouti, Septembre 2026
La Camel House, Plateau du Serpent, Djibouti
djiboutiwellness.com

1. Le constat

Un collaborateur en difficulté ne s'arrête pas de travailler. Il continue de venir, mais fonctionne en dessous de ses capacités. C'est ce que l'on appelle le présentéisme, aujourd'hui identifié comme le premier poste de coût du mal-être au travail pour les employeurs, devant l'absentéisme lui-même.

Et l'effet ne s'arrête pas à la personne concernée. Dans une équipe, la difficulté d'un seul se propage rapidement :

- sa charge se reporte sur ses collègues, qui s'épuisent à leur tour ;
- la qualité des échanges se dégrade, les non-dits et les tensions s'installent ;
- les décisions ralentissent, les erreurs se multiplient et ne remontent plus à temps ;
- la confiance et l'esprit d'équipe s'érodent, entraînant désengagement puis départs.

Les organisations djiboutiennes connaissent cette réalité. Ce qui leur manque, ce n'est pas la conscience du problème, mais un format praticable. Peu d'entreprises peuvent libérer leurs équipes trois jours entiers pour une formation, aussi utile soit-elle.

Notre réponse : deux heures, chez vous

Djibouti Wellness Initiative a conçu un atelier qui tient en une demi-matinée, que nos facilitateurs viennent animer directement dans vos locaux. Deux heures pendant lesquelles vos équipes ne viennent pas écouter parler de bien-être : elles le pratiquent, trois fois, sous trois angles différents.

> *Le principe de l'atelier tient en une phrase : aucune notion n'est présentée sans être immédiatement expérimentée par les participants.*

2. L'atelier Équilibre Pro en bref

Durée	2 heures (120 minutes)
Format	Interventions courtes et pratique guidée, à trois voix
Intervenants	3 facilitateurs DWI
Participants	Jusqu'à 20 personnes par séance
Lieu	Dans vos locaux, ou dans notre espace à La Camel House
Matériel requis	Une salle, des chaises. Aucun équipement particulier
Public	Tous profils : équipes opérationnelles, encadrement, direction

Le déroulé des deux heures

Trois interventions approfondies, chacune portée par un facilitateur différent et accompagnée de sa propre pratique guidée, une pause courte, et une conclusion commune. Un déroulé dense, sans temps mort.

Durée	Séquence	Contenu
10 min	**Accueil et mot d'ouverture**	Installation, présentation du fil de la séance par DWI
30 min	**Intelligence émotionnelle et gestion du stress**	La roue des émotions, reconnaître les premiers signes de surcharge mentale, exercice individuel
25 min	**Respiration, énergie et récupération**	Cohérence cardiaque, respiration anti-stress, étirements pratiqués en groupe
10 min	**Pause courte**	Étirement libre, échanges informels entre participants
25 min	**Communication et qualité des relations**	Ce qui motive, ce qui épuise, partage en binômes puis en groupe
20 min	**Conclusion et échanges**	Synthèse, questions-réponses avec les trois facilitateurs, pistes pour aller plus loin
Total	**2 heures (120 minutes)**	Trois pratiques guidées, une pause, une conclusion commune

3. Le détail des trois sessions

Chaque session est animée par un facilitateur différent, ce qui maintient l'attention du groupe et apporte trois regards complémentaires sur une même question.

SESSION 1 · 30 MIN

Intelligence émotionnelle et gestion du stress

Donner à chaque participant des repères simples pour reconnaître ses émotions et les premiers signes de surcharge mentale, avant qu'ils n'affectent la performance et les relations de travail.

5 min	Pourquoi l'intelligence émotionnelle est une compétence professionnelle, et pas seulement personnelle
10 min	La roue des émotions : nommer ce que l'on ressent au-delà de « ça va » ou « ça ne va pas »
8 min	Reconnaître les premiers signes de surcharge mentale : irritabilité, fatigue décisionnelle, perte de concentration
7 min	Exercice individuel guidé, puis partage volontaire en grand groupe

> *« Choisissez une émotion qui représente votre état aujourd'hui, et partagez en un mot ce dont vous avez besoin pour être au meilleur de vous-même au travail. »*

CE QU'ILS REPARTENT AVEC

Un vocabulaire émotionnel plus précis et une grille simple pour repérer, chez eux, les premiers signaux de surcharge avant qu'elle ne s'installe.

SESSION 2 · 25 MIN

Respiration, énergie et récupération

Montrer, par la pratique, qu'il est possible de réduire son niveau de stress en quelques minutes, avec des outils réutilisables au bureau et sans matériel.

5 min	Ce qui se joue dans le corps face au stress, et pourquoi la respiration agit vite sur le système nerveux
10 min	Pratique guidée de cohérence cardiaque : 5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration, sur plusieurs cycles
5 min	Respiration anti-stress de 3 minutes, à refaire seul avant une réunion tendue
5 min	Étirements discrets réalisables assis, au bureau, sans quitter son poste

> *Chaque participant pratique les trois techniques en direct, assis à sa place, guidé pas à pas par le facilitateur.*

CE QU'ILS REPARTENT AVEC

Trois outils courts, déjà pratiqués en groupe, à réutiliser seuls dès qu'un pic de stress ou une échéance tendue se présente.

SESSION 3 · 25 MIN

Communication et qualité des relations

Montrer que le bien-être au travail n'est pas seulement individuel : il se joue aussi dans la qualité des relations et dans la manière dont une équipe se parle.

5 min	Ce que la qualité des relations change concrètement dans le fonctionnement d'une équipe
10 min	Exercice en binômes : identifier une chose qui motive et une chose qui épuise dans le travail au quotidien
10 min	Mise en commun en grand groupe et prises de conscience partagées sur les besoins humains dans une équipe

> *« Une chose qui me motive au travail. » · « Une chose qui me fait perdre mon énergie. » Chaque binôme échange dix minutes, puis deux ou trois observations sont partagées avec le groupe entier.*

CE QU'ILS REPARTENT AVEC

Une meilleure conscience de ce qui nourrit ou épuise leurs collègues, et un premier pas vers des échanges d'équipe plus francs sur ces sujets.

4. Ce que votre entreprise y gagne

Le jour même

- **Des outils immédiatement applicables.** Vos équipes repartent avec trois techniques de régulation du stress déjà pratiquées, utilisables dès le lendemain, sans matériel et sans temps supplémentaire.
- **Une parole qui se libère.** Dans la plupart des organisations, personne n'a jamais ouvert la conversation sur la charge mentale. L'atelier crée ce cadre une première fois, de façon encadrée et professionnelle.
- **Un diagnostic informel.** Les exercices en binômes et les partages en groupe font émerger des choses que les réunions de service ne font pas remonter.

Dans les semaines qui suivent

- **Moins de tensions silencieuses.** Quand une équipe partage un vocabulaire commun pour nommer la surcharge, les tensions se disent plus tôt, avant de devenir des conflits ou des départs.
- **Une meilleure coopération.** Les participants comprennent ce qui épuise leurs collègues et ce qui les motive. Cette conscience partagée change la façon dont l'équipe s'organise et se soutient.
- **Un coût évité.** Agir en prévention coûte nettement moins cher que de gérer un arrêt de travail, un conflit installé ou le remplacement d'une compétence partie ailleurs.

Pour votre image d'employeur

- **Un positionnement différenciant.** La santé mentale au travail reste peu adressée à Djibouti. Une entreprise qui l'aborde de front envoie un signal fort, en interne comme à l'extérieur.
- **Un argument de fidélisation.** Les jeunes professionnels djiboutiens attendent davantage de leur employeur qu'un salaire. Ce type d'initiative pèse dans leur décision de rester.
- **Une action valorisable.** L'atelier s'inscrit directement dans l'Objectif de Développement Durable 3, consacré à la bonne santé et au bien-être, et dans l'Objectif 8 sur le travail décent. Il est valorisable dans vos rapports RSE.

> *Notre conviction est simple : des collaborateurs qui vont bien créent des équipes plus engagées, plus créatives et plus résilientes.*

5. Nos formules

Le tarif est forfaitaire par séance et ne varie pas avec le nombre de participants, dans la limite de 20 personnes. Il comprend l'intervention des trois facilitateurs, la préparation de la séance et les supports remis aux participants.

Formule	Tarif	Ce qui est compris
DANS VOS LOCAUX	**600 USD** *la séance de 2h*	• 3 facilitateurs DWI se déplacent dans votre entreprise • Atelier complet de 2 heures, les trois sessions • Jusqu'à 20 participants • Supports de pratique remis aux participants • Aucun équipement à prévoir de votre côté
DANS NOTRE ESPACE	**750 USD** *la séance de 2h*	• Accueil de vos équipes à La Camel House, Plateau du Serpent • Atelier complet de 2 heures, les trois sessions • Jusqu'à 20 participants • Supports de pratique remis aux participants • Boissons rafraîchissantes servies pendant la séance • Un cadre dédié au bien-être, hors du lieu de travail
RAPPORT	**200 USD**	• Un rapport détaillé avec les recommendations

Précisions tarifaires

- **Par séance.** Le tarif s'entend par séance de 2 heures, pour un groupe unique de 20 participants maximum.
- **Au-delà de 20 personnes.** Le tarif est modifiable. Selon le nombre de participants, nous ajustons le tarif ou organisons plusieurs séances successives. Nous établissons ensemble la formule la plus adaptée à vos effectifs.
- **Séances multiples.** Pour les organisations engageant plusieurs séances, un tarif dégressif peut être étudié. Nous le fixons ensemble selon le volume retenu.
- **Hors de la capitale.** Pour les interventions hors de Djibouti-ville, des frais de déplacement s'ajoutent, communiqués à l'avance.

6. Aller plus loin : des parcours sur mesure

L'atelier de 2 heures est notre format d'entrée. Il peut rester une action ponctuelle, ou devenir la première étape d'un parcours construit avec vous.

Le principe

Toute séance additionnelle conserve le format de 2 heures, qui est celui que les entreprises absorbent le mieux. Ce qui change, c'est le thème, défini avec votre direction des ressources humaines à partir de ce que vous observez réellement dans vos équipes.

- **Étape 1, le cadrage.** Nous échangeons avec votre équipe RH pour comprendre vos enjeux réels : turnover, tensions dans un service, charge saisonnière, fusion d'équipes, encadrement récemment promu.
- **Étape 2, la proposition.** Nous vous proposons une progression de séances de 2 heures, espacées selon votre rythme, avec des thèmes adaptés à ce que vous nous avez décrit.
- **Étape 3, l'animation.** Chaque séance conserve la méthode : peu de théorie, beaucoup de pratique, des outils que les participants emportent avec eux.
- **Étape 4, le retour.** Après chaque séance, nous vous transmettons nos observations, de façon anonymisée et respectueuse de la confidentialité des participants.

Exemples de thèmes disponibles

Thème d'une séance de 2h	Contenu
Prévention de l'épuisement professionnel	Reconnaître les trois dimensions de l'épuisement, agir avant le point de rupture, construire ses ressources
Conversations difficiles et feedback	Aborder un sujet sensible avec un collègue ou un supérieur sans rompre la relation : méthode et mises en situation
Frontières vie professionnelle et vie personnelle	Poser des limites tenables, gérer les sollicitations hors horaires, hygiène numérique
Repérer et orienter un collègue en difficulté	Ouvrir la conversation, écouter sans diagnostiquer, orienter, connaître les limites de son rôle
Leadership protecteur pour managers	Le rôle du responsable dans la protection de la santé mentale de son équipe : ajuster la charge, reconnaître le travail, créer les conditions de la parole
Sommeil, énergie et charge mentale	Récupération, priorisation, lutte contre la fragmentation du travail et la charge mentale résiduelle
Cohésion et communication d'équipe	Ce qui construit ou abîme la confiance dans un collectif de travail, et comment la restaurer

> *Un parcours de quatre séances de 2 heures réparties sur un trimestre produit des effets nettement plus durables qu'une intervention unique. Nous construisons ce rythme avec vous.*

UNE SECONDE OFFRE, DISTINCTE DE L'ATELIER

7. Notre offre Team Building

Cette offre est indépendante d'Équilibre Pro : format, durée et tarif lui sont propres.

Au-delà du bien-être individuel, Djibouti Wellness Initiative dispose d'une équipe spécialisée dans l'animation de team building, dédiée à la dynamique collective.

Ce que nous travaillons

- **Redynamiser.** Relancer une équipe qui s'est essoufflée, après une période de forte charge, une réorganisation ou une succession d'échéances difficiles.
- **Remotiver.** Reconnecter les personnes au sens de leur travail et à ce qui les rassemble, au-delà des tâches quotidiennes.
- **Faire circuler la parole.** Améliorer la communication interpersonnelle : comment les membres d'une équipe se parlent, s'écoutent, se répartissent le travail et se disent les choses.
- **Recréer du lien.** Recréer de la confiance entre des personnes qui travaillent ensemble sans vraiment se connaître, ou entre des services qui se croisent sans coopérer.

Une conception sur mesure, avec vos RH

Aucun exercice de team building n'est appliqué tel quel. Chaque activité est façonnée et travaillée en amont avec votre équipe des ressources humaines, afin que le programme corresponde à la réalité de votre équipe : sa taille, son histoire, ses tensions éventuelles, sa culture et ses contraintes.

- **Cadrage.** Un temps d'échange préalable avec vos RH pour cerner l'objectif recherché et les points de vigilance.
- **Conception.** Une proposition d'activités construite spécifiquement, et non choisie dans un catalogue.
- **Animation.** Une animation par des facilitateurs formés à l'accompagnement de groupes en milieu professionnel.
- **Restitution.** Un retour à votre direction sur les dynamiques observées, dans le respect de la confidentialité des participants.

Formats et tarification

Les formats de team building varient selon l'objectif, la taille du groupe et le lieu retenu. La durée, le contenu et le tarif sont donc établis après le cadrage avec vos ressources humaines. Contactez-nous pour un devis adapté à votre équipe.

Fin de l'offre Team Building

Les pages suivantes concernent à nouveau l'atelier Équilibre Pro.

RETOUR À L'ATELIER ÉQUILIBRE PRO

8. Modalités pratiques de l'atelier

Comment se déroule concrètement une séance Équilibre Pro de 2 heures.

Organiser une séance Équilibre Pro

- **1.** Vous nous contactez et nous définissons ensemble la date, le lieu et le nombre de participants.
- **2.** Nous vous adressons une confirmation écrite précisant le déroulé, les modalités et le tarif retenu.
- **3.** Nous arrivons 30 minutes avant pour installer la salle et vérifier les conditions d'animation.
- **4.** Les trois facilitateurs animent la séance de 2 heures.
- **5.** Nous vous transmettons un retour synthétique après la séance.

Conditions d'accueil dans vos locaux

- Une salle pouvant accueillir le groupe assis en cercle ou en demi-cercle, de préférence sans tables.
- Un espace suffisant pour que chaque participant puisse s'étirer assis sans gêner son voisin.
- Un environnement calme, à l'abri des interruptions pendant les deux heures.
- Aucun équipement audiovisuel n'est indispensable. Nous apportons ce dont nous avons besoin.

Recommandations pour réussir la séance

- **Impliquez la direction.** Une séance où la direction est présente et participe envoie un signal fort. Une séance où elle observe sans participer produit l'effet inverse.
- **Annoncez la confidentialité.** Ce qui se dit pendant l'atelier reste dans l'atelier. Nos facilitateurs le rappellent en ouverture, mais le message est plus fort s'il vient aussi de vous.
- **Ne l'imposez pas.** Les participants qui viennent contraints s'engagent peu. Présentez l'atelier comme une opportunité, pas comme une obligation de service.
- **Choisissez bien le créneau.** Une séance en début de matinée ou en fin de journée est préférable à un créneau coincé entre deux réunions.

9. À propos de Djibouti Wellness Initiative

Djibouti Wellness Initiative est une association djiboutienne dédiée à la promotion du bien-être physique, mental et émotionnel, au service des individus, des communautés et des organisations.

Nous concevons des programmes qui allient rigueur scientifique et valorisation des savoirs traditionnels de soin, et animons des actions de renforcement des capacités en partenariat avec des institutions publiques et des organisations internationales présentes à Djibouti.

Notre approche

- Une approche holistique, combinant techniques reconnues comme la sophrologie, la méditation et la respiration, et pratiques culturelles locales.
- Une équipe de facilitateurs formés à l'accompagnement en milieu professionnel.
- Une expérience du renforcement de capacités auprès du secteur public, du secteur privé et des organisations internationales.
- Des contenus ancrés dans les référentiels internationaux sur la santé mentale au travail, et adaptés au contexte djiboutien.

Notre conviction

Le bien-être individuel est le fondement d'une équipe forte. Une organisation qui prend soin de ses collaborateurs ne fait pas un geste social : elle protège sa capacité à produire, à décider et à durer.

10. Nous contacter

Pour organiser une séance ou construire un parcours adapté à vos équipes :

Djibouti Wellness Initiative

Gassira Mohamed Youssouf, Présidente

Téléphone : +253 77 84 72 47

Siège : La Camel House, Plateau du Serpent, Djibouti-ville

Site web : **djiboutiwellness.com**

Facebook, LinkedIn, YouTube : Djibouti Wellness Initiative

Instagram : @djiboutiwellnessinitiatives · TikTok : @djiboutiwellness

---

« Deux heures pour que vos équipes apprennent à prendre soin d'elles, et à mieux travailler ensemble. »