

Massage reçu cinq sur cinq

Dans les entreprises, les massages commencent à faire des ravages. Dans le cadre de la promotion du bien-être, toujours plus de collaboratrices et de collaborateurs ont droit à leur «pause massage». Réseau postal et vente Région Ouest a démarré un essai pilote dans le secteur de Renens (VD). Une vraie réussite.

Un employé détendu est un employé heureux... Fort de ce constat, Réseau postal et vente Région Ouest a décidé de mettre sur pied une action destinée à soulager le personnel du stress vécu et accumulé. Dans le cadre des actions régionales Fit 2005 et sur la proposition de l'office de poste d'Echallens, l'unité du Personnel a mis sur pied une «pause massage» qui a été testée dans le secteur 1.07 de la manager de vente Marylin Gillard.

De nos jours, le massage assis est reconnu comme une méthode de traitement efficace, capable de lutter contre les tensions. Les massages ont été

réalisés par l'institut professionnel l'Art du Toucher, sur le lieu même du travail. En l'espace de deux mois, une septantaine de collaborateurs du secteur de Renens (VD) ont ainsi bénéficié d'un massage adapté à leurs besoins.



Les massages permettent souvent de localiser une douleur diffuse.

Savoir mieux gérer son corps

Avec cette action, PV Région Ouest désire aider ses collaborateurs à faire face aux diverses pressions subies par le corps: «Il est impossible de faire disparaître toutes les sources de stress de notre environnement, mais chacun a la possibilité d'apprendre à mieux gé-

rer son corps dans ces situations», indique Alain Irmingier, responsable du personnel de PV Région Ouest. Car le massage n'est pas seulement une détente, c'est aussi un moyen préventif. «J'ai remarqué, dans les différents offices visités, que de nombreux employés souffrent du dos car ils restent debout toute la journée, relève la masseuse Angélique Robert. Ils font des gestes parfois répétitifs, leur place de travail n'est pas toujours adaptée à leur taille et leurs lombaires en prennent un coup.»

Points dorsaux douloureux

Dans chaque entreprise, le processus est le même. Avant de commencer un massage, Angélique Robert sent si la personne souffre d'une douleur et, si oui, laquelle. Même les collaborateurs ou collaboratrices qui n'ont pas de maux particuliers se rendent compte, en étant massés, que certains points dorsaux sont douloureux. «Bien souvent, note Angélique Robert, les gens ne réalisent pas qu'ils ont mal. Cela fait partie de leur quotidien et ils font avec. Les massages permettent de localiser une douleur diffuse et d'éviter des problèmes plus graves qui peuvent surgir à n'importe quels moments.»

Après 20 minutes d'un massage assis, et selon le type de douleur ressentie, la masseuse les oriente vers une personne adéquate comme un ostéopathe ou un médecin. «L'idéal, pour les personnes qui font un travail dur physiquement, serait de poursuivre l'expérience en se faisant masser une à deux fois par mois de manière préventive, indique Angélique Robert. En effet, les personnes habituées à se faire masser arrivent mieux à gérer leur stress.»

Expérience positive

Qu'en pensent justement les employés qui ont eu droit à leur massage? En riant, Guylène Destraz, de l'office de Crissier 1, note: «Si l'on arrêta de nous mettre la pression, nous n'aurions pas besoin de massage...» Toujours sur le ton de l'humour, elle confie: «J'ai déjà eu l'occasion d'être massée dans un magasin et j'étais tellement bien après que j'ai dépensé plein de sous!» Plus sérieusement, elle raconte que le matin avant le massage, elle était fatiguée, nouée et stressée. Après la séance, elle est ressortie détendue avec une énergie folle. «Ça fait tellement du bien que je mettrais bien 20 francs par semaine pour me faire masser», s'exclame, enthousiaste, Guylène Destraz.

Marielle Ayer n'a jamais eu l'occasion de se faire masser. Employée à l'office de Crissier 1, elle ne nie pas le stress subi, mais nuance: «Nous avons

ici une excellente ambiance, ce qui nous aide à gérer les pressions qui nous viennent de toutes parts.» Au début, lorsque le responsable de l'office de poste Claude Castoldi a parlé de cet essai pilote, les collaborateurs ont souri. «Nous avons pensé que la direction ne savait plus quoi faire pour nous faire avancer... Mais finalement, nous avons été ravis de l'expérience», ajoute Marielle Ayer.

Un personnel détendu plus à l'aise face aux clients

Au final, le massage sur le lieu de travail s'avère donc une expérience positive, qui pourrait être reconduite dans d'autres secteurs. Marylin Gillard, manager de vente du secteur pilote, conclut: «Nos collaborateurs au guichet, tout comme le facteur d'ailleurs, sont la carte de visite de l'entreprise. Si le personnel est détendu et à l'aise,

«Les personnes habituées à se faire masser arrivent mieux à gérer leur stress.»

les relations avec nos clients se déroulent harmonieusement et notre image est positive. Par ces massages, nous nous intéressons aux personnes, nous cherchons à leur donner un peu de bien-être dans le cadre professionnel car nous savons que le travail de guichet est difficile et éprouvant. Dans mon secteur, cette action a été très bien accueillie et les commentaires très positifs m'encouragent à recommander vivement ce genre d'expérience bénéfique à la santé de chacun.»

Nathaly Helfer, responsable communication, PV Région Ouest



L'équipe de l'office de Crissier 1 (de g. à dr.): Marlyse Messieux, Marielle Ayer, Silvia Candau, la masseuse Angélique Robert, Claude Castoldi et Guylène Destraz.

Services

Cours de langues à l'étranger

Heidelberg, Londres, Oxford, Milan... Les destinations de la Poste pour apprendre l'allemand, l'anglais ou l'italien. Page 19

Les «Simples d'esprit» sont de retour

Découvrez dans notre chronique musicale Juke-box le dernier CD de Simple Minds, le célèbre groupe des années 80, et celui, plus jazzy, de Herbie Hancock. Page 21

Appareil numérique et journée de ski gratuite

Découvrez les offres spéciales de la Poste pour ses collaborateurs et collaboratrices. Page 22



Sport et culture

Les Roger Federer de la Poste s'illustrent

Trois places sur le podium à Vérone (I): les champions de l'Union SCIPT des postes et des télécoms ont souri aux Suisses. Page 23

Mini-écarts pour la finale de minigolf

Un parcours captivant, un anniversaire et un engagement extraordinaire ont marqué le tournoi. Page 23

La Der

De la finance au cabaret Conseiller chez PostFinance, Tobias Kälin s'éclate sur les scènes de Suisse dans un numéro d'humour rafraîchissant. Page 24



Le travail dans un office est souvent physiquement difficile. Un massage est une détente bienvenue et a un rôle préventif à jouer.

Photos: Nathaly Helfer