

Actualités Bien - Être au travail :

Septembre 2008

Nous vous proposons cette lettre d'information basée sur une revue de presse récente: Bonne Lecture!

Le stress au travail

Sommaire :

- « 1/4 des arrêts de travail sont liés au Stress »
- « Le stress est une réponse d'alarme et de défense »
- « L'enjeu est de donner à chacun les moyens de se renforcer »
- « Après un massage* les personnes retrouvent tout leur potentiel de vigilance et de concentration »

Xavier Bertrand: 12 mars 2008!
"Le stress au travail c'est aussi un coût social et humain. Le turn over, l'absentéisme et la baisse de la productivité sont une chose, mais le mal-être en est une autre. Mais le stress disons le clairement c'est aussi un coût économique. Selon le BIT, le coût du stress dans les pays industrialisés s'élève entre 3 et 4% du PIB dans

les pays industrialisés. Pour la France, cela représenterait environ 60 milliards d'euros. Pour l'entreprise, ce sont des pertes en termes de productivité (absentéisme, arrêts de travail) et de perte de qualité. Pour la société ce sont la prise en charge des arrêts de travail, des maladies et des médicaments. Une étude de la CNAM réalisée en 2004 a montré qu'1/4 des arrêts de travail de 2 à 4 mois ont

pour motif des « troubles mentaux et du comportement » en particulier chez les cadres et les professions intellectuelles."

Extrait du discours de Xavier Bertrand. Source: <http://www.travail.gouv.fr/actualite-presse/discours/remise-du-rapport-determination-mesure-suivirisque-psycho-sociaux-au-travail.-discours-xavier-bertrand.-12-03-08-.html>



Dans ce numéro :

- Face au stress, des solutions 2
- Des massages* pour valoriser le capital humain des entreprises 2
- Les soins énergétiques antistress en entreprise à Montpellier 3
- Témoignages 3
- Vitacocoon: entreprise spécialisée à Montpellier 4

Stress: syndrome Général d'adaptation

Le Syndrome Général d'Adaptation est indissociable de son concepteur, le Professeur Hans Selye (médecin canadien d'origine autrichienne, 1907-1982). Notons que c'est encore lui qui a introduit le mot 'stress' en médecine.

Même si les prémisses datent de 1925 (Selye, 1973), c'est vers 1936 que le Professeur Hans Selye redéfinit le stress lors d'expériences biochimiques sur l'effet de produits toxiques sur l'organisme. Il met alors clairement en évidence le devenu célèbre SGA, le syndrome

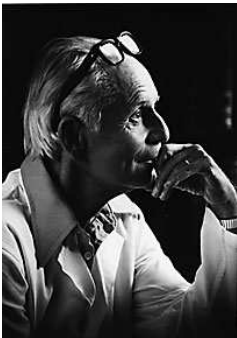
général d'adaptation et découvre que "la réponse physiologique est unique, identique, la même dans tous les cas, qu'il s'agisse de faire face à une maladie ou à un événement".

Cette réponse de l'organisme a pour but d'amener l'individu à se mobiliser et à réagir promptement à tout changement du milieu dans lequel il vit. **Cette réaction sera d'autant plus forte que son intégrité physique ou psychologique sera remise en question.** Il s'agit donc d'une réponse d'alarme et de défense.

L'ensemble des réactions physiques et psychologiques au stress est appelé le Syndrome Général d'Adaptation. Le SGA se déroule en 3 phases :

1. la phase d'alarme

Dans un premier temps, l'organisme fait face à la nouveauté de la situation et les forces de défense sont mobilisées. Selon l'intensité de la surprise, on peut constater un premier moment de paralysie, de stupeur. Ce premier moment peut durer un temps variable avant que l'organisme n'arrive à se mobiliser.



Hans Selve:
« Le stress est une réponse d'alarme et de défense »

2. la phase de résistance

Il s'agit de la phase où l'organisme est adapté à l'agent stressant. Ses forces sont mobilisées et sont concentrées sur la réaction à la situation ou à l'événement. La performance augmente, la sensation de douleur diminue, la concentration augmente...

3. la phase d'épuisement

La résistance de tout individu étant limitée, l'organisme

va progressivement glisser dans la phase de l'épuisement. Si le stress persiste, la résistance va diminuer inexorablement, d'abord lentement et puis de plus en plus rapidement. Cette phase est très délicate car la descente peut être brutale et entraîner de lourds dommages à l'individu.

Conclusion

La connaissance de ces 3 phases d'adaptation au stress est essentielle. En

effet, il importe de savoir que la première réaction sera de type alarme, avant même de pouvoir résister et s'adapter aux circonstances. De plus, à terme, si l'action du stress se poursuit, l'épuisement est inévitable.

La vigilance est de mise pour ne pas dépasser les limites de son organisme.

http://www.lorio.eu/dossier/stress_SGA_syndrome_general_d_adaptation.html

Face au stress, des solutions

Sur le plan managérial, le stress est un phénomène tant interne (lié à l'individu lui-même) qu'externe (lié à l'environnement de travail). Ce qui est en cause dans les effets négatifs du stress, ce n'est pas tant la pression externe que la capacité des individus à y faire face. L'enjeu est donc de donner à chacun les moyens de se renforcer pour mieux vivre les exigences incontournables - voire vitales - de l'entreprise.

Il est évident qu'avec des collaborateurs qui se sentent

mieux dans leur peau, qui savent gérer leur stress, maîtriser les situations de crise, communiquer avec leurs collègues et prendre des décisions en ayant une vision claire des choses, le rendement pour l'entreprise est considérable.

Il ne s'agit pas seulement de considérer uniquement l'absentéisme, mais également de prendre en compte l'effet engendré par la motivation, l'esprit d'équipe (qui n'induit par ailleurs pas de pertes en terme de productivité).

Imaginons un contexte: un travail stressant dans une position de travail peu confortable ou répétitive, un environnement confiné, le tout agrémenté d'une climatisation qui souffle de l'air (chaud ou froid) à proximité, une pause déjeuner réduite (pour terminer la somme de travail qu'il reste à faire) prise en parlant « boulot », et finalement la séance de sport du soir reportée parce qu'un nouveau dossier important arrive à 17H30. Est-ce une situation rare ?

Explication avancée par Tiffany Field :
« en cas de stress, le rythme cardiaque et la tension artérielle augmentent, le sang circule mal, provoquant tensions des lombaires, de la nuque et des trapèzes, la lymphe circule moins bien, affaiblissant le système immunitaire. »

Des massages* pour valoriser le capital humain des entreprises

Les bienfaits du massage : Tiffany Field, psychologue, dirige le 'Touche Research Institute à la Faculté de médecine de l'Université de Miami. Elle pilote les recherches sur les bienfaits du toucher. Elle a prouvé les bienfaits du massage en entreprise : elle a réalisé une étude pendant

3 mois sur une population de 1200 personnes qui travaillaient dans une même entreprise qu'elle a divisé en deux groupes : les 600 personnes massées pendant un quart d'heure chaque semaine calculent deux fois plus vite en faisant deux fois moins d'erreurs que leurs 600 collègues qui se sont

simplement détendus pendant les mêmes quinze minutes...
Extrait d'interview recueilli par Laëticia Fritsch
Source: Actinéo/ observatoire de la qualité de vie au bureau. http://www.actineo.fr/donnee/reussite_entreprise/interviews_detail.asp?

« Le massage* a l'effet exactement inverse ! Après un massage*, les personnes retrouvent tout leur potentiel de vigilance et de concentration. »

* Le massage, en France, est l'exclusivité des Masseurs Kinésithérapeutes. Le terme employé ici dans les autres pays regroupe l'ensemble des soins manuels. Les techniques proposées ci-après ne sont pas des massages, mais de l'énergétique à base d'accupression.

« ...Les 600 personnes massées pendant un quart d'heure chaque semaine calculent deux fois plus vite en faisant deux fois moins d'erreurs que leurs 600 collègues qui se sont simplement détendus pendant les mêmes quinze minutes... » Tiffany Field

Les soins énergétiques antistress en entreprise à Montpellier

Le Amma, est un kata (enchaînement) de gestes précis et rythmés, basé sur l'Art Traditionnel Japonais d'acupression. Il se pratique **sur une chaise ergonomique** de massage.

Les pressions, exercées le long des méridiens du dos, les bras, les mains, la nuque et la tête, permettent de réduire les effets négatifs du stress et de relancer la dynamique et la vigilance du receveur.

Ce soin spécialement conçu pour une application en entreprise est pratiqué à travers le monde. De plus en plus d'entreprises françaises le proposent à leurs employés.

Le Shiatsu est un soin énergétique également basé sur l'acupression. Il se pratique **sur table de massage ou sur tatami**.

Cet Art japonais utilise les lois fondamentales de la médecine chinoise pour détecter les déséquilibres de la circulation énergétique.

Il s'agit de pressions précises appliquées le long des méridiens sur l'ensemble du corps et/ou sur des points stratégiques en vue d'harmoniser la circulation de l'énergie dans le corps.

Effets immédiats:

- Relâche les tensions musculaires de la chaîne dorsale

- Soulage les douleurs liées aux mauvaises postures ou aux gestes répétitifs
- Aide au relâchement de l'hyperactivité cérébrale
- Stimule la concentration et la vivacité d'esprit
- **Amène à une détente tonifiante et une énergie nouvelle.**

La durée des soins varie entre 10 et 30 min.

D'autres soins sont également efficaces en entreprise.

Plus d'informations sur www.vitacocoon.com.



« Le stress au travail est pris en compte depuis des 10aines d'années au Québec. De nombreux employeurs ont négocié des contrats avec leurs compagnies d'assurance dans le but de rembourser les frais encourus pour les soins de massothérapie au sein de leur entreprise. »

Témoignages de ceux qui reçoivent un soin en entreprise

« Je cherchais à découvrir le shiatsu et voir si cela pouvait me correspondre comme technique de relaxation, travailler sur mon stress et des douleurs dont je souffrais de façon chronique. (...) Je me suis sentie plus calme et plus légère, en harmonie avec mon corps. Au bout de

quelques séances les douleurs se sont très nettement atténuées. » Anonyme - Montpellier - avril 2008

« Bon contact - très sympa - Ambiance - professionnalisme très bons.

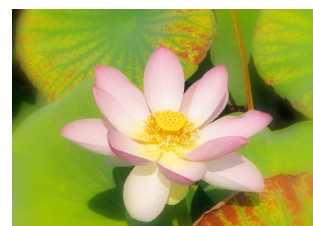
Je ne connaissais pas les

techniques - Je recherchais du bien être physique - voire relaxant- ce qui tout a fait été le cas - Jusqu'à présent j'ai toujours été très satisfaite. » Isabelle - Montpellier - mars 2008

Vitacocoon est une entreprise de Montpellier spécialisée dans les soins antistress en entreprise.

Retrouvez nous sur le web: www.vitacocoon.com

Ou au 06 78 39 23 95 pour toute information



« Offrez-vous simplement une pause et retrouver l'essentiel! »