

Le massage en entreprise: accessoire, folklore ou réelle utilité?

(article rédigé par Sandrine PILON - lundi 24 novembre 2009)

Cette contribution vous est proposée à l'issue d'une réflexion commune menée avec David Lucas, et suite à des questions qui m'ont été posées par des membres de Viadeo.
Ce sujet semble visiblement intéresser certains, et pour cause ? Les prestations de massage ne cessent de croître au-delà même des frontières de l'entreprise.

Il m'est personnellement inconcevable de parler de façon très compartimentée du massage en entreprise sans évoquer préalablement ou conjointement la notion de toucher en général, tout en restant concise.

Le monde occidental est encore frappé par le tabou du toucher.

La notion de "distance sociale" est encore trop ancrée comme repère pour laisser la place à une certaine forme de toucher dans la relation.

J'entends par toucher, non pas le massage à proprement parler, mais une poignée de main, un main sur l'épaule, une étreinte fraternelle. Un "toucher social".

Même ici nous avons encore beaucoup à apprendre. Car je ne vous parle pas des poignées de mains furtives du bout des doigts sans même se regarder ...

Ceci est un constat, mais il y a les dessous du décor ...

Comment expliquons-nous le fleurissement des SPA dans nos contrées où a priori on ne se touche pas, si ce n'est un besoin incompressible d'être touché ?!

On ne va pas se faire masser parce que c'est dans l'air du temps, c'est fun, c'est up to date ! Non c'est un retour à l'essentiel, un besoin pour notre équilibre, encore plus depuis la crise aigüe que nous traversons, qui nous renvoie à nous-même et à nos difficultés personnelles, et nous pousse dans nos retranchements.

Mais à tout chose, malheur est bon ! Nous allons, j'espère, réintégrer l'art du toucher dans nos habitudes.

Un de mes contacts m'a demandé récemment ce qu'amène les massages dans l'entreprise.

Personnellement, et je le dis haut et fort, le massage n'est pas pour moi un accessoire du bien-être dans l'entreprise, ou pire, du "folklore", mais un outil efficace de prise de conscience de soi et de nos besoins véritables, et un facilitateur de réconciliation avec soi-même et avec les autres, un enrichissement humain.

A une seule condition cependant. Que la qualité et le savoir-être de l'accompagnant soit au rendez-vous !!

Car nous pourrions être tenté de penser que se faire "papouiller" aux heures de bureau, passivement, qui plus est, relève de l'accessoire. Et nous redevenons rapidement ce que nous étions avant la "pause massage". Le détendu passif repart dans sa course effrénée pour retrouver son état d'actif surbooké.

Et David n'a pas omis de me l'objecter, et à juste titre.

Et la question tombe comme un couperet: "quelle est la rentabilité des pauses massage en entreprise ?"

La réponse mérite un petit développement et je vous prie de m'excusez d'ores et déjà, mais je tente de faire au plus court, sans fioritures.

J'entends parfaitement la légitimité de la question posée sur un plan arithmétique.

Ma réponse, et j'en suis désolée, ne peut se faire que sur un plan humain individuellement et collectivement. Nous parlerons ici de la performance et de la satisfaction des hommes et des femmes, difficilement mesurables en termes de rentabilité, même si elle est de toutes façons meilleure avec ces ingrédients.

Voilà les tendances de "l'entreprise nouvelle" !

Sur l'argument du massage et de la réconciliation avec soi-même, j'entends les éléments suivants:

Améliorations sur le plan physique :

- Le toucher stimule la circulation sanguine et lymphatique, les organes digestifs, et plus encore selon la direction que nous donnons au travail (sur les méridiens par exemple).
- Il amène également une détente physique globale et un apaisement mental.

Prise de conscience de son propre corps :

- des tensions que nous avons accumulées à tous les niveaux,
- de certaines parties du corps, fort utilisées mais "oubliées" ou peu regardées.
- de la globalité de notre corps (se sentir unifié dans la relation corps-esprit)

Le massage est très approprié aux nombreuses personnes qui ont un travail sédentaire, qui font peu d'exercices et qui accumulent donc des tensions dans la zone cou-dos-épaules.

En parallèle il ramène à une réalité physique dont nous sommes souvent trop éloignés. Le travail dans certains secteurs est de plus en plus dématérialisé par l'informatique, les réseaux etc. et nous travaillons beaucoup avec notre tête et peu avec notre corps, ce qui engendre un déséquilibre global.

Le toucher peut nous aider à une forme de réconciliation avec autrui.

Etre touché au sens figuré, c'est être touché par la bienveillance de celui qui donne le massage, par son empathie, son non jugement, son attention, par la qualité de sa présence.

Nous souffrons aujourd'hui de difficultés dans la gestion des relations que nous entretenons avec les autres. Beaucoup d'entreprises investissent pour gérer des conflits internes. Pourtant nous tissons en permanence des liens avec les autres, au travail, en famille ou entre amis. C'est ce qui nous permet d'être, d'avancer et de rester dans ce monde.

Le massage est aussi pour moi un moment potentiel de réconciliation avec les autres dans la mesure où nous sommes touchés avec respect et qualité, induisant ainsi une relation de confiance telle, que nous avons naturellement l'espace de nous laisser aller entre les mains de l'autre, en toute quiétude et dans une forme de vérité et d'authenticité qui ne fait prendre de risque à personne. Un luxe actuel dans la relation humaine, mais une réalité qui nous fait beaucoup de bien, et qui je l'espère peut être l'occasion de réamorcer la pompe d'une réalité quelque peu oubliée.

Cependant je veux être honnête jusqu'au bout en re-précisant que la qualité et le savoir-être de l'accompagnant(e) fait toute la différence en termes de confiance et de risque de "passivité".

Lorsque nous sommes "bien touchés", la notion de passivité devient caduque puisque la relation est complètement ouverte et celui qui est en position de recevoir, reçoit vraiment. Quand nous recevons ne serait-ce que de la bienveillance, nous recevons une information que peut-être nous connaissons peu ou pas, et qui peut nous amener dans un autre espace des possibles dans notre quotidien.

Il est vrai que le savoir-être ne s'acquiert pas en 2 week-ends de formation au massage, mais dépend d'un certain nombre d'années de travail intérieur sincère et actif, en coulisse, et d'une expérience certaine du toucher et de son savoir-faire.

J'entends bien qu'il y a matière à débattre, et je vous y invite.

Joyeuse semaine à vous tous.

Sandrine