

AMELIORATION DES CONDITIONS DE TRAVAIL, PREVENTION ET GESTION DU STRESS



Lutte contre le stress et prévention des risques de santé

« Aujourd'hui, il est admis que l'absentéisme ne relève pas uniquement de problèmes de santé physique, mais parfois d'un mal être moral » (Jean Ange Lallican, Président de la Commission Stress à l'Association Nationale des directeurs des ressources humaines).

Les entreprises doivent donc initier des politiques de prévention des risques psychosociaux.

Stress, problèmes de dos, tendinites... L'entreprise est devenue le siège de maux nouveaux : les maladies professionnelles. La prévention est un enjeu de taille à la fois en terme de responsabilité potentielle (loi modernisation sociale 2002) mais aussi de gestion prospective des ressources humaines.

En effet, les rythmes de travail, la charge mentale sont le plus souvent évoqués par les salariés pour définir la pénibilité des conditions de travail.

Il faut donc repérer les principaux risques de pathologie du travail et leurs conséquences sur la santé (charge mentale et stress, lombalgies, travail sur écran, TMS...).

Le massage assis en entreprise, un des moyens de lutte contre le stress

Les bienfaits du massage assis

Les bienfaits du massage en entreprise ont été scientifiquement prouvés : le docteur Tiffany Field de la faculté de médecine de Miami a réalisé une étude pendant 3 mois sur une population de 120 personnes, les 60 personnes massées pendant un quart d'heure chaque semaine calculent deux fois plus vite en faisant deux fois moins d'erreurs que leurs collègues qui se sont simplement détendus pendant les mêmes quinze minutes (lentreprise.com).

- Un massage énergétique régulier contribue au renforcement physique et psychique de chacun.
- Ce temps fort améliore la concentration et crée une ambiance de travail apaisée.
- Un bien être immédiat, un stress diminué, des tensions soulagées, l'énergie stimulée.

Pourquoi recourir au massage assis ?

- Détendre un climat stressant.
- Récompenser ses salariés.
- Animer un évènement.
- Améliorer la performance.
- Prévenir ou réduire le stress.
- Améliorer les conditions de travail.

Selon l'INRS, le stress apparaît depuis une quinzaine d'années comme l'un des risques majeurs auxquels les entreprises doivent faire face.

Réduire le stress dans l'entreprise

Le stress en milieu professionnel engendre une baisse des résultats en termes de productivité, d'efficacité et de réactivité ; son action négative sur l'individu se répercute et s'accroît sur le lieu de travail générant la démotivation, l'incertitude et la perte de sentiment d'appartenance.

S'il est impossible d'enrayer le stress organisationnel, il est possible de le réduire en instaurant un management axé sur une politique interne visant à favoriser le bien-être des salariés.

Instaurer une politique de bien-être

Sensibiliser les employés aux dangers du stress, les informer sur les causes de ce dernier et intégrer au milieu professionnel des **techniques de relaxation est une des méthodes les plus efficaces en termes de réduction de stress.**

Ces activités offrent l'avantage de relaxer tout en dynamisant. Elles procurent un bien-être physique et mental idéal pour la concentration, l'efficacité et la motivation du personnel au service de la performance et la réussite de l'entreprise.

Le terme « massage » est utilisé uniquement pour traduire des techniques étrangères en français, ces massages sont non thérapeutiques et ne s'est utilisé uniquement pour traduire des techniques étrangères en français, ces massages sont non thérapeutiques et ne s'apparent à aucune pratique médicale ni paramédicale occidentale.