

Massage-bien-être en entreprise

Une entreprise qui développe une stratégie « bien-être » renforce son attractivité.

En effet, quel salarié ne rêve pas de vivre dans un environnement lui permettant de s'épanouir quotidiennement, dans une entreprise où la question de l'humain est essentielle ?

De plus en plus, la pause massage fait « un tabac » dans les entreprises. Les salariés sont toujours plus nombreux à se faire masser au bureau pour prévenir le stress et maximiser leurs performances. Ces séances peuvent parfois être offertes par l'employeur. Favoriser le bien-être au travail de son personnel est une attitude citoyenne : avoir des salariés bien dans leur corps et dans leur tête permet de diminuer l'absentéisme et de réduire considérablement le stress négatif.



Le stress est un fléau reconnu

Le stress est considéré comme l'un des grands maux de notre temps. Il est reconnu depuis une quinzaine d'années comme l'un des risques majeurs auquel les organisations et entreprises doivent faire face : un salarié européen sur cinq déclare souffrir de troubles de santé liés au stress au travail. L'Observatoire Social International (OSI) vient de rendre public un « engagement en faveur du bien-être au travail et du droit universel à la santé ». Les coûts directs et indirects du mal-être sur l'économie sont évalués entre 3 et 4% du PIB par l'Union Européenne, souligne un rapport du Centre d'Analyse Stratégique. Ce rapport, intitulé « La santé mentale, l'affaire de tous », a été commandé au printemps 2008 par l'ex-secrétaire d'Etat Nathalie KOSCIUSKO-MORIZET. Rédigé sous la direction de la psychiatre Viviane KOVÉSS-MASFETY (Ecole des hautes études en santé publique), ce rapport vient battre en brèche plusieurs idées reçues, par exemple sur la pénibilité au travail - réputée physique pour les ouvriers et psychologique pour les cadres. « Le problème, ce n'est pas d'avoir un travail épuisant physiquement, ou

stressant intellectuellement, mais la situation de contrainte dans laquelle vous vivez votre vie professionnelle », a indiqué Nathalie KOSCIUSKO-MORIZET.

Les mentalités évoluent

Lentement mais sûrement, les entreprises évoluent sur le sujet « bien-être ». Les salariés eux-mêmes revendiquent dans ce sens, avec la conséquence que les entreprises qui en France investissent dans les différents moyens de réduire le stress au travail sont désormais plus nombreuses. Parmi les nombreux outils de prévention (coaching, les séminaires de développement personnel, les salles de repos, etc.) il y a le massage-bien-être.

Un précurseur : le massage assis de bien-être

Le massage-bien-être sur chaise est né du besoin d'intervenir directement sur le lieu de travail afin de soulager les tensions des salariés. A l'origine du massage-bien-être sur chaise ou assis, il y a David PALMER, un américain qui débute sa pratique du massage-bien-être dans les années 80 auprès du maître Takashi NAKAMURA, en massage-bien-être Amma (voir l'article de la Massagère n°7). Avant de retourner au Japon quelques années plus tard, Takashi aide David à fonder la première école de massages-bien-être traditionnels japonais aux USA. En 1983, il expérimente le Amma en massage-bien-être court - tout en développant une chaise adaptée et confortable pour le massé comme pour le praticien. En 1986, cette chaise est présentée par la société Living Earth Grafts dans un salon professionnel de « bodyworkers » (praticiens des métiers du corps) et a servi de modèle à toutes celles que nous utilisons actuellement. En 1989, David PALMER quitte la direction de son école pour se consacrer uniquement à son activité de massage-bien-être sur chaise. A l'époque des débuts de la micro-informatique, il s'est rendu compte que la mobilisation des doigts



provoquait des tensions qui se répercutaient un peu partout dans le dos et la nuque. En proposant ses services aux entreprises, David PALMER a largement démontré l'intérêt de masser le personnel au bureau.

En France : les start-ups

En France, c'est à l'aube du nouveau millénaire que le massage-bien-être sur chaise fait son apparition dans les entreprises. Inspirées par l'évolution du massage-bien-être assis venu d'Amérique, des sociétés se sont créées pour se lancer dans cette niche - même si le massage-bien-être n'avait pas encore à cette époque de véritable visibilité et était perçu comme une prestation pour privilégiés. En fait, les premières entreprises à ouvrir leurs portes au massage-bien-être, se trouvaient principalement à Paris dans le secteur de la communication, de la publicité ou dans le milieu des start-ups.

La route est longue...

Si le massage-bien-être en entreprise n'a pas toujours été perçu comme efficace aux yeux de certains, ou s'il a été utilisé parfois comme un levier marketing, il aura peut-être permis de faire évoluer l'image du massage-bien-être dans sa globalité, en démontrant ses bienfaits. La route est certainement encore longue pour que tout salarié reçoive les bénéfices d'un massage-bien-être sur son lieu de travail, mais nous rentrons certainement dans une seconde phase du rapport au bien-être sur le lieu du travail. Il reste encore beaucoup de dirigeants d'entreprises à convaincre, contrairement aux salariés.

Pour mieux comprendre le massage bien-être en entreprise, la Massagère est allée à la rencontre d'une entreprise qui prend le bien-être de ses salariés très au sérieux, d'une société de prestations de services bien-être et d'un praticien qui se rend régulièrement dans les entreprises pour masser les salariés.

Interviews

Eric GALOYER

15zen, praticien en massages-bien-être en entreprise

• Pourquoi avez-vous choisi de pratiquer le massage-bien-être en entreprise ?

Pour moi, le massage-bien-être doit pouvoir s'appliquer à tous dans le milieu socioéconomique. C'est pourquoi j'interviens aussi bien de manière récurrente qu'en événementiel. Les organismes des salariés sont particulièrement sollicités au sein du travail dû au stress et ses conséquences. Par conséquent, il est très important d'utiliser tous les outils possibles dans le domaine du bien-être dont, à mon avis, le fer de lance qu'est le massage-bien-être pour essayer de prévenir le personnel des « burn-out » et autres « TMS » (troubles musculo-squelettiques).

Par ailleurs, sur un plan plus personnel, le métier de praticien en massage-bien-être est souvent un métier solitaire qui peut parfois peser. Alors à l'occasion d'un séminaire, d'un salon ou d'un événementiel nous nous retrouvons avec plusieurs praticiens. Cela nous fait du bien et redonne beaucoup de motivation !



• Quel type de formation avez-vous suivie ?

Dans un premier temps, j'ai passé une certification Amma assis auprès de l'école Touch Line. Cela m'a apporté une bonne base technique d'un massage-bien-être énergétique. Toutefois, ce très bon massage-bien-être se limite dans un kata et peut restreindre l'intervention du praticien face à certaines situations. C'est pourquoi, dans le cadre d'une formation très complète à l'IFJS, j'ai obtenu également ma

certification en massages-bien-être assis, à l'huile sur table, habillé au sol et en réflexologie plantaire. Grâce à ces 2 types de formation en massage-bien-être assis, je peux être beaucoup plus complet dans mon offre auprès des entreprises et d'adapter mes séances en fonction de la demande (½ H voire ¾ H).

J'ai également mis à profit mes acquis en massage-bien-être habillé au sol pour l'adapter sur table en reprenant les mouvements de base pour pouvoir le proposer sur 15 ou 30 minutes aux entreprises qui souhaitent évoluer de la chaise à la table par exemple.

• Quelles sont les réactions et la demande des salariés concernant le massage-bien-être ?

Je dirais qu'à 99% le massage-bien-être en entreprise est extrêmement bien perçu. Il est d'ailleurs souvent reproché que les séances soient trop courtes. Pour des événementiels et autres séminaires, il n'y a pas ou peu de demandes spécifiques mais lorsque les interventions sont récurrentes, après une phase de découverte et d'observation, les salariés se sentent plus à l'aise et demandent souvent un massage-bien-être plus localisé là où ils en ressentent le besoin. En effet, l'intervention n'étant souvent que d'¼ H, le salarié souhaite optimiser au mieux ce temps de bien-être qui lui est offert par son employeur.

Laurence BAROSO

Dirigeante de la société Objectif bien-être

• Avec la crise économique, comment estimez-vous l'évolution du marché concernant les services de massages-bien-être en entreprise ?

Nous notons depuis quelques années une évolution des mentalités concernant l'approche du bien-être et de la relaxation en entreprise. Le contexte économique y est pour beaucoup, qui génère un surcroît de stress et de compétitivité. Les salariés ressentent le besoin de se détendre et la plupart souhaitent pouvoir le faire au sein de l'entreprise, même s'ils sont nombreux à ne pas « concevoir » la notion de relaxation sur leur lieu de travail. Comme si travail et bien-être étaient incompatibles !

C'est pourquoi l'offre d'un tel service de mas-

sage-bien-être aux salariés doit être le fruit d'un souhait réel de la direction d'apporter aux acteurs de l'entreprise une reconnaissance des efforts donnés. Cela ne fonctionnera pas si la mise en place est faite du bout des doigts, simplement pour faire « bien » ou faire « comme si ». Les décideurs, le plus souvent les élus du CE ou le DRH, doivent donc s'impliquer dans ce projet, à savoir :

- Mise à disposition d'un lieu privatisé (même relativement modeste),
- Autorisation de prendre des séances sur le temps de travail,
- Participation financière de l'entreprise, partielle (ou totale !).

Ce qui, je vous l'accorde, n'est pas évident à mettre en application mais c'est ainsi que s'instaure un vrai rapport gagnant/gagnant entre dirigeants et salariés. Les entreprises sont de plus en plus ouvertes sur le sujet, d'autant qu'il existe une sorte de Top 50 des entreprises où il fait « bon travailler » : la compétitivité, toujours, mais pour le mieux-être de tous !

• À votre avis, que faut-il proposer, ou comment faire pour se démarquer, par rapport à l'offre importante des différents prestataires du massage-bien-être en entreprise ?

Il est primordial, à mon sens, d'avoir une bonne connaissance du milieu de l'entreprise et de son fonctionnement pour cibler les besoins réels des salariés afin d'adapter ses prestations. Proposer en premier lieu une animation massage-bien-être assis, type Amma, relativement facile à mettre en place, puis faire évoluer la carte de prestations en fonction des attentes et des réactions des salariés. Le champ des possibles peut être très large.



• Quel doit être le profil du praticien que vous faites intervenir en entreprise ?

Un praticien en massages-bien-être doit d'abord être certifié par une école reconnue par la FFMBE, être déclaré et avoir une assurance RCP pour la partie légale. Tout praticien doit développer des qualités telles que la sociabilité, l'attention et l'empathie. Il est bon d'être curieux dans le développement de sa pratique, afin de faire évoluer son offre.

Vincent AUDIGIER

Google France, comité entreprise

• Quelle est la vision du bien-être de votre entreprise pour vos salariés ?

La société Google s'est toujours préoccupée d'assurer à ses employés une qualité d'environnement de travail maximale. Elle a d'ailleurs gagné en France et dans plusieurs pays européens le premier prix du meilleur environnement de travail (Best place to work) en 2009. Dès ses débuts, alors que l'entreprise n'était qu'une petite start-up de la Silicon Valley avec 200 employés, Google a proposé des services de massage-bien-être à ses collaborateurs et a commencé à employer des praticiens.

Google offre également à ses salariés des boisons et repas gratuits d'excellente qualité. Ainsi, il est possible à Paris de prendre son petit déjeuner et déjeuner gratuitement sur place. Nous avons également accès à des salles de jeux dans nos locaux : babyfoot, consoles de jeux, fauteuils de massage, etc., où les employés peuvent se dépenser ou se relaxer. Au siège de nos ingénieurs, à Zurich, il y a même des salles dédiées à la relaxation avec fauteuils massant, musique calme, pénombre et mur d'aquarium.

Je crois que la vision de Google est assez simple et efficace : si vos salariés se sentent bien dans leur entreprise, ils seront plus créatifs, productifs et innovants. Le pouvoir d'attraction de la société en sort grandi, et peut attirer les meilleurs profils qui auront envie de continuer l'aventure de votre entreprise.

• Comment avez-vous pris la décision de faire « intervenir » le massage-bien-être dans votre entreprise ?

La question du massage-bien-être en France ne s'est même pas posée : ce service fait partie

de l'ADN de Google et des services que l'entreprise souhaite offrir à tous ses employés dans la mesure du possible. La question était plutôt : sous quelle forme ? Compte tenu des règlements en vigueur en France, cette activité devait être pilotée par le CE et l'a été depuis ses débuts.

Par ailleurs, de plus en plus de grandes entreprises françaises et internationales doivent faire face à une plaie moderne : le stress au travail. Quand je rencontre certains collègues d'autres comités d'entreprises lors de salons, j'observe parfois un certain désarroi. Il arrive par exemple que leur direction traite cette problématique avec légèreté en organisant une unique journée massage-bien-être dans l'année ! Or le stress est permanent. Le remède doit aussi l'être. Amener le bien-être dans l'entreprise, traiter le stress dépasse le simple cadre du massage-bien-être. C'est ainsi que je vois ma mission au sein du CE de Google France.

En plus des massages-bien-être dans nos locaux, nous proposons des contremarques massages-bien-être avec des prix négociés pour l'employé, en-dehors de son temps de travail. Il peut ainsi recevoir une séance d'une heure dans un institut ou un spa à un prix attractif. Les bienfaits, vous en conviendrez, ne sont pas les mêmes qu'une séance offerte de 20 minutes en entreprise. Cette année nous souhaitons proposer des rendez-vous bien-être bimensuels d'une heure sur le lieu de travail avec au programme des découvertes telle que le yoga des yeux, l'automassage, la relaxation, etc. J'en profite pour préciser que tous ces avantages ne sont pas encore acquis.

A mes yeux, imposer une lutte contre le stress au travail et amener le bien-être dans l'entreprise sont un bienfait social pouvant prévenir de bien des maux pour les employés.

• Que pouvez-vous constater comme résultats depuis que vous avez intégré le massage-bien-être au sein de votre entreprise ?

Sur les employés des fonctions commerciales soumis à des objectifs trimestriels, la pression du résultat peut être grande. C'est souvent une population assez stressée et c'est à eux en priorité que le massage-bien-être en entreprise est sans doute le plus bénéfique. C'est

d'ailleurs une impression partagée par notre prestataire bien-être.

Soulager les tensions, les nœuds et les muscles, sortir, ne serait-ce qu'un instant de son activité professionnelle pour se retrouver avec son esprit et son corps, permettent au salarié de vaincre plus facilement le stress du résultat et de la performance. Le massage-bien-être est une activité très prisée dans notre entreprise.

Patrice MINERY



Dossier du prochain numéro de la Massagère

« Le rôle de l'énergie dans les massages-bien-être. »