



Ouverture
à la rentrée 2015 d'un :

Baccalauréat professionnel :
« Laboratoire Contrôle Qualité »

Portes ouvertes le 30 mai 2015
de 9h00 à 12h00

Plus d'infos sur www.reimsthillois.fr ou au 03.26.08.04.10



P. 36 GRANDE-BRETAGNE

103 coups de canon
pour Charlotte
Elizabeth Diana

P. 33 POLITIQUE

Suspendu de sa qualité
d'adhérent, Jean-Marie Le Pen
lance la contre-attaque

P. 25 FOOTBALL

Deux chocs de titans
pour le dernier carré
de la Ligue des champions

Jours fériés du mois de mai, un casse-tête pour les patrons

P. 3 RÉGION Si les salariés se frottent les mains, ainsi que le secteur du tourisme, les patrons, en revanche, doivent jongler avec un calendrier 2015 particulièrement généreux en jours fériés. En mai, les jours chômés se succèdent et mettent les entreprises au ralenti.

CAHIER CENTRAL ÉCONOMIE

Stress au travail, la relaxation se met en quatre

Masseurs, naturopathes, hypnothérapeutes... Les professionnels de la relaxation viennent au secours des salariés sous tension. Ils interviennent même en entreprise.



P. 5 REIMS

Le Secours populaire recherche des familles d'accueil pour les vacances



P. 2 SÉZANNE

Disparu depuis six jours, le jeune trentenaire retrouvé sans vie

Une battue s'est soldée, hier, par la triste découverte du corps de Florian Jacquet dans la forêt de la Traconne.

VIE AU TRAVAIL

Fini le stress, les pros du bien-être débarquent au boulot !

Kinésiologie, hypnothérapie, massages debout, fasciapunctologie... les techniques douces viennent au secours des travailleurs surmenés alors que les entreprises prennent conscience du coût du fléau.

Des dossiers qui s'empilent sur le bureau, des commandes qui restent désespérément en attente dans l'atelier, un téléphone qui sonne sans cesse, des objectifs de vente qui paraissent démesurés... Le stress guette, voire mine, le travailleur moderne. Il survient mécaniquement lorsqu'une personne ressent un déséquilibre entre ce qu'on lui demande de faire et les moyens ou le temps dont elle dispose.

C'est un fléau qui coûte à la santé de l'individu, de façon plus ou moins grave, mais aussi à l'entreprise, qui doit gérer arrêts de travail et turnover. Pour y répondre, les nouvelles techniques de bien-être font leur entrée dans les bureaux et les usines. Attention, elles n'agissent pas sur les origines du stress comme l'environnement économique de l'entreprise ou les demandes excessives de managers. Elles ont un rôle

« Il faut ressentir le moment où ça va moins bien avant que ça n'aille plus du tout »

Florence Royer, DCF Reims

de prévention en amont d'éventuels maux et de thérapies lourdes. « Il faut être capable de ressentir le moment où ça va moins bien avant que ça n'aille plus du tout », explique Florence Royer, présidente de l'association des dirigeants commerciaux de France (DCF) de Reims, qui a engagé un travail pédagogique sur le sujet. L'idée des DCF n'est pas de se substituer à la médecine du travail, ou aux CHSCT (comités d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail). Il s'agit plutôt d'amener des notions de bien-être et la qualité de vie au

travail, au service de la santé de l'individu, mais aussi dans l'objectif avoué d'une meilleure performance de l'entreprise comme du travailleur. Pour faire évoluer les mentalités et introduire de nouvelles pratiques, il faut du tact et choisir ses mots souligne Florence Royer. « Quand on en parle de lutte anti-stress, c'est négatif, cela met déjà tout le monde dans une situation psychologique où l'on dit : "au secours". C'est mieux de changer les termes pour parler de bien-être et d'être capable de dire que l'on va travailler en sérénité pour être plus efficace. Il faut positiver les situations ». C'est donc une approche douce pour des techniques issues souvent des médecines douces.

1 LA KINÉSIOLOGIE POUR GÉRER LE STRESS ÉMOTIONNEL. C'est une méthode de développement personnel qui met en évidence des



Cyril Regard, hypnothérapeute en pleine démonstration auprès des membres de l'association

déséquilibres énergétiques associés à un stress émotionnel. Développée aux États-Unis au siècle dernier, la kinésiologie s'appuie notamment sur les méridiens utilisés dans la médecine traditionnelle chinoise et l'acupuncture. Elle fait le lien entre les muscles et les émotions.

« Pour un enfant par exemple, la perte de son doudou peut représenter un énorme stress, comme la phobie des araignées ou des souris pour certains adultes. Ce qui semble insignifiant à une personne peut générer un état de stress très important à une autre. Chaque personne est différente et le kinésologue s'adapte à chacun pour mettre en évidence l'émotion associée au stress généré. Dans le travail, certains ne « sauront plus où donner de la tête », certains diront « j'en ai les jambes sciées », « les bras m'en tombent », « j'en ai plein le dos », « j'en ai le souffle coupé »... et se sentiront dépassés par un événement ou une charge de travail trop importante. Le kinésologue tend à aider les personnes à maintenir toutes leurs capacités pour agir avec efficacité face à une situation stressante » explique Stéphanie Branquart, qui vient d'ou-

vrir à Reims, le cabinet « Performance Attitude », dirigé vers les entreprises et les collectivités. Au cours des séances d'une durée d'une heure et demie, le kinésologue va dénouer les tensions par la stimulation de points sur le corps défini après des tests musculaires.

2 L'HYPNOTHÉRAPIE POUR AGIR SUR L'INCONSCIENT.

Avec l'hypnothérapie c'est à l'esprit que l'on s'intéresse. Il s'agit de mettre un individu sous hypnose pour demander quelque chose à son inconscient. « Nous pouvons intervenir dès qu'une personne a envie de changer quelque chose chez soi mais qu'elle n'a pas les moyens, la méthode ou l'hygiène de vie pour y accéder », explique Cyril Regard, hypnothérapeute à Reims. Les applications dans le monde professionnel sont variées et parfois déroutantes. « Une personne est venue me voir une fois car elle s'était retrouvée dans une situation où elle n'arrivait pas à dire non à un stagiaire qui lui demandait tous les jours de lui faire son café », confie le praticien. L'intervention de l'hypnothérapeute a permis instantané-

Les trois phases du stress...

Le stress est un phénomène d'adaptation du corps qui nous permet de réagir à notre environnement, définit l'Institut national de recherche et de sécurité. L'INRS rappelle les trois étapes du syndrome général d'adaptation découvert en 1935 par Hans Selye.

L'alarme. Dès qu'il est confronté à une situation perçue comme stressante, l'organisme libère des « catécholamines ». Ce sont des hormones produites par la glande médullosurrénale dont l'adrénaline. Elles augmentent la fréquence cardiaque, la tension artérielle, les niveaux de vigilance et la température corporelle. L'organisme se prépare à réagir en amenant de l'oxygène aux organes

amenés à être sollicités.

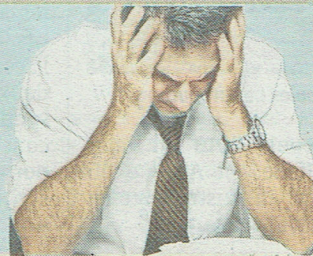
La résistance. Si la situation persiste de nouvelles hormones, les « glucocorticoïdes » sont sécrétés. Elles augmentent le taux de sucre dans le sang pour apporter de l'énergie aux muscles, au cœur et au cerveau. L'organisme s'arme pour faire face à des dépenses énergétiques.

L'épuisement. Si la situation stressante s'éternise ou s'amplifie, les capacités de l'organisme sont débordées. L'autorégulation des glucocorticoïdes devient inefficace. L'organisme est submergé d'hormones actives, et faute de modification de la situation, elles peuvent devenir délétères pour la santé.

Champions du stress au travail

REPÈRES

Selon l'enquête un enquête de l'International Social Survey Program de 2005, la France est le pays où les travailleurs se déclarent le plus stressés. Et pourtant ce ne sont pas les moins bien lotis.



Bon stress, mauvais stress

On dit que le « bon stress » aiderait le travailleur à donner le meilleur de lui-même alors que le mauvais rend malade. L'Inrs indique que scientifiquement cette distinction n'existe pas. En revanche, il y a le stress « aigu » qui est une réaction du corps à une situation ponctuelle, et le stress « chronique », néfaste pour la santé, qui est une réaction à une situation qui s'installe dans la durée.

EN BREF

Combien ça coûte ?

Le bien-être n'a pas de prix mais a un coût. Pour une séance de kinésithérapie d'une heure trente comptez 60 euros ou 150 euros le forfait de trois. Le prix d'une séance d'hypnose thérapeutique est également de 60 euros. Le prix conseillé d'une cure de 7 semaines anti-stress de luxothérapie est de 250 euros à raison d'une séance par semaine. Le massage assis (de 15 à 17 minutes) est affiché à 20 euros. Mais si vous réservez le masseur pour une journée à 20 personnes, c'est 320 euros. La participation à un cours collectif de relaxation coûte 12 euros. Il existe bien sûr des forfaits.

Un demi-million de salariés

L'ensemble de l'activité liée au bien-être (coaching, relaxation, spa, diététique, médecines douces, produits bio, etc) concerne, selon l'Insee, 288 465 entreprises, qui emploient quelque 542 846 salariés pour 375 milliards d'euros de chiffre d'affaires.

Un marché mondial

Le marché mondial du bien-être aurait rapporté 3 400 milliards de dollars (3 100 milliards d'euros) en 2013, estime un rapport du centre de recherche indépendant SRI International. Le seul secteur des spas aurait ainsi dégagé pas moins de 94 milliards de dollars contre 60 milliards six ans plus tôt.

Des reconversions à la clé



Après avoir travaillé dans la communication, Rachel Forget s'est reconvertie dans la « luxopuncture ».

Les personnes qui se lancent dans le créneau du bien-être le font souvent dans le cadre d'une reconversion professionnelle. C'est le cas de Rachel Forget qui a créé une activité de luxopuncture (stimulation des points utilisés dans l'acupuncture avec des rayons infrarouges) après avoir travaillé dans la communication. « J'avais envie d'apporter du bien-être aux autres. Je suis d'autant plus épanouie que je rencontre des personnes qui vont mieux après que je les ai quittées », explique-t-elle. Après avoir œuvré 23 ans dans le marketing et la communication du transport de voyageurs, Marc Omnès finit des études de fasciapulsologie, sa nouvelle activité. Cette thérapie repose sur les fascias (tissus conjonctifs qui entourent chaque os, muscle, viscère, artère, vaisseau, nerf, organe) et le puits artériel. Thierry Belleveau a perdu il y a quelques mois son emploi à la suite de la fermeture d'un centre de logistique La Redoute, à Witry-lès-Reims. « Comme j'ai toujours adoré masser j'ai profité du plan de reclassement pour me former et en faire mon métier », explique-t-il. Quant à l'hypnothérapeute rémois, Cyril Regard, il a commencé sa vie professionnelle comme magicien. Quand on sait que son cabinet est domicilié rue des Bons Malades, on pouvait prévoir un tel changement de cap... La reconversion ne demande pas toujours le même effort, elle peut durer de quelques jours pour la luxopuncture à plusieurs années pour la fasciapulsologie.

3 QUESTIONS À

PATRICE LE GONIDEC

« Trouver un moment de pause salutaire »

PATRICE LE GONIDEC chargé du développement au sein de l'association des dirigeants commerciaux de France (DCF), travaille sur les questions de bien-être au travail.

► Un collaborateur stressé, voire en burn out, c'est un problème de santé personnel. Mais cela coûte-t-il aussi à l'entreprise ? Quand un commercial est stressé, qu'il a la boule au ventre, il a de fortes probabilités de transmettre son stress à l'acheteur. S'il a de l'observation et de la finesse, ce que l'on cherche à faire à travers la relaxation, il sera plus performant et plus sensible à l'acheteur qui sera en face. Nous ne pratiquons pas des métiers faciles. Il faut arriver à trouver un moment de pause nécessaire, bénéfique, voire salutaire, car il y a tellement d'énergie dépensée à travers les contacts clients. Quand vous savez qu'il faut cinq ans pour former un bon commercial et

que vous pouvez le briser en six mois, je ne vois pas l'intérêt pour l'entreprise. Cela coûte très cher d'amener quelqu'un à l'excellence. À un moment donné, il faut prendre conscience que si vous êtes en surrégime tout le temps, c'est comme une voiture, vous risquez de casser. Ramener quelqu'un au niveau coûte énormément d'argent et de temps à l'entreprise. Le marché, lui, n'attend pas. Il faut préserver ses commerciaux comme les autres collaborateurs.

► Mais certaines personnalités et certains caractères ne sont-ils pas incompatibles avec des métiers stressants ? Une méthode appelée « Arc-en-Ciel » permet de justement de détecter le style naturel, c'est-à-dire vous et moi au quotidien, et le style adapté qui est l'effort que doit faire l'individu pour se caler à l'entreprise. C'est là où les RH doivent être sensibles. À partir du moment où quelqu'un dépense énormément

d'énergie pour faire son travail là où il devrait le faire de façon naturelle avec beaucoup d'efficacité, il faut se poser des questions.

► Le stress ne vient-il pas aussi du manager qui en demande trop ? Il y a une cascade entre les intérêts économiques de l'entreprise et la réalité terrain. Si vous avez des cadres qui ne sont pas trop bêtes, ils vont vite comprendre que même s'ils veulent se faire plaisir et faire beau sur le papier, dans certains cas, le marché ne répond pas. Ce n'est pas en appuyant sur la tête des gars que l'on va avoir plus de prospects ou de clients. L'objectif est de garder les collaborateurs au maximum de leurs capacités le plus longtemps possible sans passer en zone rouge. Si vous y passez, soit le corps ou le mental va parler, soit les collaborateurs vont être moins efficaces sur le terrain tout en travaillant plus. En fait, on cherche la bonne équation et le bon réglage.



e dirigeants commerciaux de France.

ment de mettre fin à ce curieux rapport de force... L'hypnose reste une technique peu à part et il faut accepter de s'abandonner. Mais elle a fait ses preuves dans certains domaines comme la lutte contre la tabagie.

3 LE MASSAGE ASSIS COMME EN CALIFORNIE. Le massage reste un moyen universel de détente. Il se développe aujourd'hui sous une nouvelle forme : le massage assis. La carte postale l'a fait connaître depuis qu'on le pratique sur les plages ensoleillées de Venice Beach en Californie. Thierry Belleveau, créateur de la société « Zen sans bouger », ne vous promet pas les palmiers et le sable blanc mais se propose de venir dans votre entreprise avec son banc pour exécuter des massages du dos, de la nuque et des bras. Ils durent de 15 à 17 minutes et suivent la codification précise du « amma » japonais. « Ce sont des massages très relaxants et très énergisants en même temps » explique-t-il.

4 RELAXATION, UNE TECHNIQUE QUI S'APPREND. Se détendre ? Rien de plus facile, il faut dîner dans un bon restaurant,

aller au cinéma ou prendre quelques jours de vacances... Ces recettes ne marchent évidemment pas à tous les coups. « Se détendre, ce n'est pas inné, ça s'apprend. Les tensions peuvent s'accumuler pendant des années et ne partent pas du jour au lendemain », explique Céline Noël, naturopathe, experte en Fleurs de Bach et en techniques de relaxation. Cette jeune femme déroule régulièrement ses petits matelas dans des bureaux pour que des travailleurs un peu surmenés fassent des pauses réparatrices sur fond de musique zen et dans les vapeurs d'huiles essentielles. « Quand les gens se réveillent après une séance ils sont parfois plus reposés que le matin après s'être levés », assure la technicienne. Une séance de vingt minutes représenterait l'équivalent d'une bonne heure de sommeil, avec quarante-cinq minutes, on dépasse les deux heures. Mais chut, ne le répétez pas à votre chef, surtout s'il est un peu stressé, il serait tenté de profiter de cette rentabilité inattendue pour vous demander des travaux supplémentaires...

DOSSIER JULIEN BOUVILLÉ

EN BAISSSE

L'équilibre vie professionnelle et privée se dégrade avec les portables

EN HAUSSE

En 5 ans, le stress au travail aurait crû pour 55 % des Français

LE CHIFFRE

2 Le coût du stress (soins, absentéisme, cessations d'activité et décès prématurés) est estimé à 2 voire 3 milliards d'euros par an selon une étude INRS-Arts et Métiers ParisTech.

LA CITATION

« Le marché du bien-être sera le marché du XXI^e siècle. »

Paul Zane Pilzer, économiste, professeur et entrepreneur et auteur de best-seller américain