

Relaxation au bureau

Un salarié sera-t-il un salarié plus efficace ? Fortes de ce constat, un nombre grandissant d'entreprises intègrent des programmes « bien-être » dans leur politique de gestion du personnel. Compression des effectifs, mondialisation, compétition... l'époque n'est pas tendre avec les nerfs de sa population active. Résultat, la facture médicale et l'absentéisme se chiffrent en millions. Avec plusieurs années de retard, la France apprend enfin à prendre en compte le bien-être de ses salariés. Pause massage après la signature d'un gros contrat, inhalation dynamisante d'oxygène avant une importante réunion, salle de sport... il existe une foule de moyens pour se détendre en entreprise. C'est aussi le bon calcul pour fidéliser ses salariés et optimiser leurs performances.

LA REVOLUTION NO STRESS

BIEN-ETRE

Les mentalités changent. Les comités d'entreprise sont les premiers à se convertir

Nathalie Jalenque a aussi créé la bulle BeO sur le toit de la Grande Arche, un espace de relaxation réparatrice dont de nombreux comités d'entreprise de la Défense sont adhérents. « Ce sont souvent les C.e. qui impulsent la démarche, les D.r.h. ont tendance à attendre que la demande vienne à eux. » Il s'agit souvent d'un choix budgétaire pour les comités d'entreprise, comme

Parothes bouge grâce à un massage d'acupuncture sur le lit d'eau Hotte Wellness-relax. Les vibrations qui massent le corps par vagues ont un effet immédiat sur le mal de dos.



VITE ! UN SOIN

Gleissez ce masque dans le frigo du bureau entre la Coca-Cola Light et l'eau minérale. Quand il est bien frais, après le déjeuner, par exemple, offrez-vous dix minutes de pause et appliquez-le sur vos yeux : sa fraîcheur détend les muscles du visage et soulage les maux de tête. Idéal pour reposcir ses yeux et son visage après une matinée sur l'ordinateur. En hiver, on peut aussi essayer la version « chaude » puisque, il passe aussi au micro-onde. 8,90 €, sur www.resonances.fr



chez Avos, à la direction générale. Raymonde Tournois, sa responsable C.e., explique : « Nous avons décidé d'offrir intégralement ces séances de massages. L'objectif est de privilégier ceux qui ne peuvent pas se le permettre financièrement, les assistants majoritairement. C'est un investissement mais qui en vaut la peine ! » Chez Poclair, le C.e. a acheté un fauteuil massant... Toutes les D.r.h. ne sont pas aussi réfractaires que les salariés pourraient l'imaginer à l'idée de « choquer » le corps et l'esprit de leurs ouailles. « Mon chiffre d'affaires le prouve, les mentalités changent, annonce Esther Lutterbach, fondatrice et directrice de l'agence Sanzen, prestataire de massages en milieu professionnel. En 2006, les abonnements hebdomadaires qui étaient minoritaires depuis quatre ans par rapport à nos interventions événementielles sont passés à 75 % de notre activité ! » Quand elle a commencé, cette shiatsu, intervenait seule, aujourd'hui, elle compte 25 masseurs dans son équipe. « La demande de nos clients change aussi depuis un an. Avant, nous étions surtout contactés pour offrir de la relaxation aux cadres supérieurs, maintenant, il nous est de plus en plus demandé de soulager des employés en prise directe avec de l'agressivité. » Comme les téléopérateurs de call center. E.d.f. et Groupama sont deux gros clients. « Chez E.d.f., nous intervenons auprès des personnels de plate-forme téléphonique une fois par semaine. Nous venons avec notre propre matériel (chaise, diffuseur

(Suite page 118)

CE QUE DIT LA LOI

La loi de modernisation sociale de 2002, modifiée par la loi du 9 janvier 2003, amende un certain nombre d'articles du Code du travail en matière de santé mentale, prévention du stress et du harcèlement moral. L'article L.230-2 indique notamment que « le chef d'entreprise doit prendre des mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs ». L'article L.241-10-1 prévoit une extension du rôle du médecin du travail à la protection mentale des salariés. L'article L.422-1-1 attribue le droit aux délégués du personnel d'engendrer des procédures d'alerte si l'y a atteinte à la santé physique et morale des personnes.

BIEN-ETRE

Pour atténuer les tensions : massages, luminothérapie, huiles essentielles

d'huiles essentielles, casque stéréo) et proposons quinze minutes d'un mix de massages coréen, shiatsu pur et amma à chaque employé. Le « lâcher prise » est tel qu'il leur arrive souvent de se mettre à trembler puis à pleurer : c'est la pression accumulée qui s'évacue. » A défaut de proposer du massage ou de la sophrologie, Jean-Michel Jourdan, P.-d.g. du centre d'appels ardéchois de la P.m.e. Teletech, a misé sur la luminothérapie pour apaiser le climat de tension. « Notre métier, c'est la relation clientèle par téléphone, autrement dit de la gestion du mécontentement en ligne. On m'a recommandé d'installer des lampes qui diffusent une lumière diurne de printemps, plus douce que des néons classiques. » Le niveau de nervosité des 80 techniciens du plateau de Touland a nettement baissé. Fini le temps où l'évocation de la souffrance au travail faisait sourire, aujourd'hui les D.r.h. de multinationales comme les chefs du personnel de P.m.e. n'hésitent plus à mettre en place des politiques d'« environnement favorable au travail », selon l'expression consacrée chez Deloitte, cabinet de conseil pionnier et exemplaire en la matière. « Le bien-être au travail ne se décrète pas, il se construit dans une démarche générale de gestion des ressources humaines, explique Caroline Dalqué-Marty, la D.r.h. Nous avons un slogan qui résume notre politique : vous vous engagez, nous aussi. » Avec près de 2000 salariés, dont la moyenne d'âge

(Suite page 120)

BIEN-ETRE

Au-delà du ludique, le mieux-vivre est un nouveau paramètre de management

se situe à 31 ans et le niveau de recrutement s'effectue le plus souvent à bac plus 5, Deloitte, cabinet connu pour des rythmes et des charges de travail hors normes, était confronté à un fort turnover. Sur demande de ses collaborateurs, il y a six ans, la direction décide de mettre à disposition du personnel un service de conciergerie. Faciliter leur vie quotidienne, tel était le premier objectif de la D.r.h. Du pressing en passant par la cordonnerie, le baby-sitting, la réservation de places de spectacles ou la livraison de fleurs à sa dulcinée, le deloitte's boy ou la deloitte's girl peut demander tout ou presque au concierge installé derrière son comptoir à l'entrée du siège de Neuilly. Depuis cette première initiative, en partenariat avec la médecine du travail, le cabinet a décliné le concept d'« environnement favorable » pour les jeunes mamans de retour de congé maternité, avec la création d'un lactarium ou encore des sessions de gestion du stress par la sophrologie. Des conférences animées par Luc Ferry ou Comte-Sponville sur des thèmes aussi variés que l'amour ou la réussite ont même été organisées ! Les massages et autres cures d'oxygène ne sont qu'une partie du dispositif destiné à traiter le mal en profondeur. Les techniques de management peuvent aussi prendre en compte la notion de bien-être. A la tête de la société de conseil en « développement du potentiel humain », Patrick Amar met en garde : « Il ne faut pas que les entreprises imaginent que, en offrant des massages, ou des cours de respiration à ses salariés, elle fera l'économie d'une vraie réflexion sur les risques psychiques dans le travail. La carrière est devenue un identifiant : ce que je fais fait ce que je suis. Imaginer qu'il y a une séparation nette entre la vie personnelle et professionnelle serait une erreur... »

DELPHINE BYRKA