

COMITE D'ENTREPRISE

Les problèmes liés au travail ou à la vie personnelle touchent toute la population française : stress au travail ou en famille, manque de confiance en soi, agressivité, découragement, frustration, infériorité...

Le stress apparaît 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. Le stress fait partie des risques psychosociaux. Cette catégorie de risques inclut également les violences externes, les violences internes dont le harcèlement moral mais aussi le sentiment de mal-être au travail. Si ces différents risques psychosociaux ont des causes, des manifestations et des conséquences spécifiques, ils peuvent être associés. Un contexte professionnel stressant peut, par exemple, favoriser l'apparition de situations de harcèlement.

Le cabinet d'audit Technologia a révélé dans une de ses études « cet enfer des transports qui ne s'arrête pas lorsque les salariés quittent leur station de métro. En effet, le retard, la fatigue et le stress accumulés les fragilisent avant même qu'ils se mettent au travail. Les salariés mettent du coup en place des "stratégies compensatoires" face au temps perdu comme la réduction de la longueur des pauses ou l'allongement de la journée de travail». Technologia alerte sur la souffrance des employés : « En rendant les salariés moins énergiques et moins disponibles, en les exposant à l'opprobre des managers contrôlant leur ponctualité et en modifiant leur rapport au travail, le temps passé dans les transports en commun est un catalyseur multifactoriel des risques psychosociaux, puisqu'il peut jouer sur les facteurs déterminants que sont l'organisation, le management et le sens donné au travail ».

Je propose aux comités d'entreprise de passer une journée au sein de votre établissement pour travailler sur ce stress, soit par la réflexologie plantaire, soit par le modelage du corps (selon la médecine traditionnelle chinoise) soit par l'hypnose ou le coaching. La séance se fera individuellement car chaque personne est différente et vit son stress à sa propre façon.

Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter mon site internet (<http://aa-home.com/hypnose-reflexo.htm>) ou me joindre au 06.73.87.93.20