

## GESTION DU STRESS EN ENTREPRISE

# LA PLACE DU KINÉ ET LE RÔLE DE LA RELAXATION

La relaxation, d'autant plus lorsqu'elle est orchestrée par un kinésithérapeute, est un **véritable remède contre les problèmes engendrés par les multiples sollicitations et la charge de travail** dont se plaignent bon nombre de personnes en entreprise. PAR MICHEL GOUGIS\*



©Aleksandar Nakić / iStockphoto

La gestion du stress touche à l'humain dans ce qu'il est de plus complexe, dans toutes ses dimensions, à la fois biologiques, psychologiques et sociales. Dans ce contexte, grâce à ses compétences, le masseur-kinésithérapeute est bien placé pour accompagner, pendant une période plus ou moins longue, les patients souffrant des conséquences du stress – qu'elles soient minimales ou, au contraire, très sérieuses. Les formations en gestion du stress peuvent permettre d'apporter un éclairage sur les causes, les mécanismes et les conséquences des nombreux symptômes et syndromes engendrés – pour certaines personnes – par la vie en entreprise dans notre monde contemporain. L'apprentissage de la relaxation va permettre d'aménager, au travail, des temps de pauses qui se révéleront efficaces, voire salvateurs, pour la récupération, l'évacuation des tensions négatives, et finalement le retour vers un "mieux-être".

En tant que kinésithérapeutes, nous avons la chance de pouvoir utiliser nos compétences propres : nous sommes des "manu-somatothérapeutes". Nos mains et toutes nos techniques à médiation corporelle concourent à réduire les tensions diverses, à lutter contre l'hypoventilation lorsque le diaphragme reste pour le patient inconnu et sous-utilisé, lorsque son schéma corporel est déficient, sa gestuelle insécure, ou son sommeil et son mental en dysharmonie.

### Cheminer vers un nouvel art de vivre

Pour avoir rencontré et traité de nombreux salariés, je peux affirmer que nombre d'entre eux apprécient vraiment lorsque le kinésithérapeute les aide à découvrir leur schéma corporel, ou à réharmoniser leur respiration, qui était incertaine, puis à transformer une respiration physiologique retrouvée en une respiration relaxante. Nous maîtrisons certaines techniques de soins qui se révèlent pertinentes face à ces patients, et je

pense même que nous sommes, pour ces personnes, de véritables "passeurs" vers un nouvel art de vivre.

### Un besoin plus profond

À travers ces demandes de formations, formulées par des entreprises confrontées aux risques psychosociaux et en recherche d'une meilleure santé pour leurs salariés, il s'exprime un besoin fondamental.

Nous sommes régis par notre "système autonome". En conduisant nos systèmes sympathique et parasympathique à se rejoindre, grâce à des techniques de relaxation, nous pouvons gagner en liberté.

En tant que kinésithérapeutes, nous sommes capables d'aider un patient du monde de l'entreprise à devenir peu à peu autonome et à pratiquer, seul, son autorelaxation. L'objectif est de l'aider à devenir *acteur* et non *spectateur* de sa santé. Et par là même, il pourra retrouver l'estime de soi.

Depuis quelques années, je transmets – avec grand plaisir – ces outils de relaxation adaptés au monde de l'entreprise, ainsi que la méthodologie et la pédagogie de mise en place des formations à la gestion individuelle du stress\*\*.

Mes années de pratique, en prise en charge individuelle ou collective, dans un objectif thérapeutique ou préventif, aussi bien en entreprise qu'à l'école, ont confirmé ce dont j'avais l'intuition : nous, kinésithérapeutes, occupons une place privilégiée dans la gestion du stress par le biais de différentes approches à médiation corporelle. Alors ne ratons pas le coche ! Engageons-nous dans cette voie. ■

\*Masseur-kinésithérapeute, sophro-relaxateur, formateur KOP.

\*\*En savoir plus :

[www.kineouestprevention.com](http://www.kineouestprevention.com)