

Bien-être au travail; Quand yoga, taï-chi et méditation aident les agents à décompresser

Maud Parnaudeau

Le stress est devenu une composante quasi indissociable du travail. A côté des mesures de prévention dans le cadre des plans sur la qualité de vie au travail, pourquoi ne pas mettre en place des ateliers pour mieux le gérer ?

Selon le deuxième baromètre de la santé des fonctionnaires, réalisé en 2017 par l'Union des mutuelles de la fonction publique MFP Services (1), 39 % des agents sondés jugent que leur travail a un impact sur leur santé. Cela se traduit par du stress pour 94 % d'entre eux. Fin 2017, on apprenait également dans une étude au long cours menée par le cabinet de conseil Stimulus (2), spécialiste en santé psychologique au travail, que 24 % des salariés français étaient dans un " état d'hyperstress " mettant en danger leur santé. Plus de la moitié (52 %) présentait un niveau élevé d'anxiété. Alors, certes, un cours de yoga ou une séance de sophrologie ne remplaceront jamais un management bienveillant et de bonnes conditions de travail. Pour autant, dans les collectivités où elles sont proposées, ces activités sont plébiscitées par les agents.

DÉCOMPRESSION

" La mise en place des prestations liées au bien-être nous a fait augmenter le nombre de nos adhérents de près de 25 %. On le sent, il y a un besoin de décompression ", rapporte Marc Jokiel, président de l'association du personnel de Bordeaux et Bordeaux métropole (28 communes, 6 000 agents, 783 081 hab.). Trois créneaux sont proposés (le matin, entre midi et deux heures, et le soir) dans les locaux de la cité municipale et de l'hôtel de la métropole pour des séances d'ostéopathie, d'amma assis, de yoga, de sophrologie, de méditation, de qi gong et de wa-jutsu (3).

" La gestion des activités par la DRH en facilite le suivi quantitatif et qualitatif. " Corinne Garmendia, directrice adjointe des RH et des relations sociales à la région Nouvelle-Aquitaine

" Je n'ai pensé à rien ! " Voilà ce que disent les participants aux " midis découverte " organisés par la mairie de Rouen (2 600 agents, 110 200 hab.) depuis le début de l'année. Dans le cadre de l'axe " bien-être au travail " du plan de communication interne, plusieurs ateliers sont programmés sur la pause méridienne et après 16 h pour ceux qui ne sont pas disponibles le midi. Ces ateliers (relaxation, marche nordique, yoga, couture?) sont tous animés par des agents volontaires dont les prestations (d'une heure maximum toutes les deux semaines ou tous les mois) sont considérées comme des heures de travail. " La direction générale est très favorable au dispositif. Cela a permis de lever les réticences de quelques directeurs qui acceptaient difficilement au départ le fait que ces agents ne débadgent pas ", souligne Florence Pollet, chargée de projet " communication interne ".

FAIRE PASSER LE CHANGEMENT

En région Nouvelle-Aquitaine (8 000 agents), tous les agents qui participent aux ateliers de gestion du stress n'ont pas à débadger. Ces ateliers ont été initiés au début 2017 dans le cadre du plan de conduite du changement à la suite de la fusion - pour le moins difficile - des ex-régions Poitou-Charentes, Limousin et Aquitaine. En 2018, 400 agents ont participé aux séances de sophrologie sur les trois sites de la région (Bordeaux, Poitiers, Limoges) à raison d'un cours d'une heure par semaine, sur le temps de pause du midi. Au siège de Bordeaux, des cours de taï-chi sont également dispensés par un agent de la collectivité, " qui est rémunéré sous forme d'heures supplémentaires ", précise Corinne

Garmendia, directrice adjointe des ressources humaines et des relations sociales. Les agents néo-aquitains ont par ailleurs la possibilité de réserver, à tarifs négociés, des séances d'amma assis et d'ostéopathie dans les locaux des trois sièges et dans les lycées (ostéopathie uniquement). " Le fait que ces activités soient gérées par la direction des ressources humaines en facilite le suivi quantitatif et qualitatif ", souligne Corinne Garmendia.

Une telle organisation peut également permettre de proposer ce type de prestations aux agents en reclassement. Comme à Tourcoing (2 000 agents, 97 500 hab., Nord), où ils ont accès à sept séances de sophrologie d'une heure et demie par semaine, dispensées par Christian Donse, un conseiller en formation et développement des compétences à la DRH, par ailleurs titulaire d'un master en sophrologie caycédienne.

Alerte à l'état chronique

Le stress chronique correspond à un état de surstimulation de l'organisme qui entraîne des symptômes psychiques (larmes, sentiment de mal-être, burn-out?) et physiques (maux de tête, troubles du sommeil, symptômes digestifs, hypertension, troubles musculo squelettiques?). Pris isolément, ces symptômes ne sont pas spécifiques d'un état de stress chronique. C'est leur association et/ou leur aggravation qui doit alerter et faire réagir. Lorsqu'ils s'installent ou s'aggrave vent, ces symptômes entraî nent une altération de la santé pouvant devenir irréversible.

Source : " Dépister les risques psychosociaux. Des indicateurs pour vous guider ", INRS, mars 2017. A lire sur : goo.gl/5yT4zx

L'EXPERTE - MARIE-LAURE JACQUET, sophrologue et directrice de l'Institut national d'enseignement de la sophrologie - " Il faut comprendre comment fonctionne le stress et en identifier les signes "

" Il y a du stress normal et bénéfique. Mais il y a aussi du stress pathologique lié à l'accumulation de pressions, de frustrations, de déceptions, de dévalorisations. Les gens doivent comprendre comment fonctionne le stress, être en capacité d'en identifier les signes. Le sophrologue est le spécialiste de la gestion du stress. On pourrait dire que c'est un ?stressologue?. Il dispose de méthodes servant à atténuer le stress et à éviter qu'il n'impacte négativement la santé. La sophrologie permet, par une approche corporelle, émotionnelle et mentale, d'apprendre à chasser les tensions.

Cela passe par une meilleure connaissance de ses besoins et de ses ressources. Les techniques s'appuient sur un travail corporel axé sur la respiration et des mouvements simples destinés à une prise de conscience du corps, mais aussi sur des visualisations qui, par une action sur l'esprit, permettent de se projeter positivement dans son futur ou de revenir sur le positif de son passé. Le sophrologue cherche à mettre son patient en autonomie et à le faire évoluer pour s'adapter à son environnement. Par une pratique régulière, on peut aider notre corps à gérer correctement le stress. "