

Provided for non-commercial research and education use.  
Not for reproduction, distribution or commercial use.



This article appeared in a journal published by Elsevier. The attached copy is furnished to the author for internal non-commercial research and education use, including for instruction at the author's institution and sharing with colleagues.

Other uses, including reproduction and distribution, or selling or licensing copies, or posting to personal, institutional or third party websites are prohibited.

In most cases authors are permitted to post their version of the article (e.g. in Word or Tex form) to their personal website or institutional repository. Authors requiring further information regarding Elsevier's archiving and manuscript policies are encouraged to visit:

<http://www.elsevier.com/authorsrights>

détente

## Se faire masser au travail

Christine GLAS

Praticienne en massage  
bien-être et en naturopathie58 rue Auguste-Buisson,  
92250 La Garenne-Colombes,  
France

**Il est important de se ménager des moments de détente au quotidien pour se sentir bien physiquement et moralement. Cette démarche est parfois difficile dans un monde où nous ne prenons plus suffisamment le temps de souffler. Certaines structures d'accueil proposent aux professionnels de la petite enfance des séances de massage sur leur lieu de travail. Expérience.**

© 2019 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés

Mots clés - bien-être au travail ; détente ; massage ; prévention du stress

Aujourd'hui, le stress et la fatigue liés au travail se sont généralisés. Dans ce contexte, certains employeurs décident de prendre des mesures pour apporter du bien-être à leurs salariés. Parmi celles-ci, le recours au massage assis est de plus en plus répandu comme moyen de réduire le stress sur le lieu de travail.

### La prévention du stress au travail

Le stress au travail est évoqué quand une personne ressent un déséquilibre entre ce qui lui est demandé d'accomplir dans le cadre professionnel et les ressources dont elle dispose pour y répondre. Les situations stressantes qui s'installent dans la durée ont toujours un coût pour la santé des individus qui les subissent. Elles ont également des répercussions négatives sur le fonctionnement des entreprises (*turnover*, journées de travail perdues, baisse de qualité de la production, démotivation, etc.). La démarche de prévention collective consiste à réduire les sources de stress au travail en agissant directement sur l'organisation, les conditions de travail, les relations sociales, etc.

♦ **De nombreux employeurs** mettent en place des outils visant à favoriser le bien-être de leurs employés : sophrologie, pour lâcher prise et s'évader quelques instants, méditation de pleine

conscience, pour décharger le mental, massages à l'huile sur une table de massage ou assis sur une chaise ergonomique, pour se détendre et lâcher les tensions.

♦ **L'amélioration de la qualité de vie au travail** est un sujet de plus en plus réglementé. Une obligation générale de sécurité incombe à l'employeur (article L. 4121-1 du Code du travail [1]). Celui-ci doit évaluer les risques, y compris psychosociaux (RPS), et prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé physique et mentale de ses salariés. De plus, l'accord national interprofessionnel du 2 juillet 2008 sur le stress au travail, rendu obligatoire par

l'arrêté ministériel du 23 avril 2009 [2], propose des indicateurs pour dépister le stress au travail et un cadre pour le prévenir. Par ailleurs, un accord relatif à la prévention des RPS dans la fonction publique a été signé le 22 octobre 2013 [3]. Il implique l'élaboration par chaque employeur public d'un plan d'évaluation et de prévention des RPS.

♦ **Les professionnels de l'accueil des jeunes enfants** sont exposés principalement aux risques liés aux manutentions (porter les enfants ou les objets, faire des gestes répétitifs), aux contraintes posturales (se baisser pour se mettre à la hauteur

#### Avantages du massage assis

**Efficace** : il allie détente et énergie, permet de se ressourcer physiquement et mentalement, puis de retrouver son dynamisme.

**Court** : environ vingt minutes par personne. Le personnel opte pour le créneau horaire qui s'insère le mieux dans son planning et ne quitte pas longtemps son temps de travail.

**Mobilisant peu d'espace** : une surface de 6 m<sup>2</sup> suffit pour installer le matériel et réaliser le massage.

**Valorisant pour tous** : ce service personnalisé est perçu par le personnel comme un geste de reconnaissance, tandis que l'employeur développe une image attentionnée et bienveillante.

#### Bienfaisant pour tous :

- réduction des tensions physiques et psychologiques ;
- meilleure gestion de la fatigue et du stress ;
- meilleure concentration ;
- efficacité ou créativité augmentée ;
- meilleure humeur ;
- plus de communication, bonne dynamique de groupe.

Adresse e-mail :  
christineglas@hotmail.com  
(C. Glas).



Le massage assis sur le lieu de travail constitue un moyen efficace de détente, de récupération et de prévention du stress.

de l'enfant), au bruit et à la charge émotionnelle.

♦ **Au-delà de l'aspect organisationnel et environnemental** qui constitue le facteur majeur à étudier dans la prévention des RPS, le massage constitue une technique efficace pour prévenir le stress au travail, grâce aux nombreux bienfaits qu'il procure. Après des professionnelles de la petite enfance, il offre un moment de calme, soulage leur dos, leurs bras, libère les tensions, diminue la fatigue et la charge émotionnelle.

### Les bienfaits du massage

♦ **Le massage est un art ancestral** pratiqué depuis plusieurs milliers d'années comme un moyen de prévention des maladies. Plus qu'un moment de détente, il contribue à réduire le stress, à améliorer l'état de santé et de bien-être général [4].

Il comprend de nombreux effets positifs :

- **sur la structure et la posture du corps**, il soulage le mal de

### La finalité du massage assis est à la fois apaisante et tonifiante

dos, aide au relâchement des tensions, améliore la mobilité articulaire ;

- **sur le fonctionnement de tout l'organisme**, il apaise, soulage la douleur, améliore le sommeil, augmente la capacité respiratoire, favorise la digestion et réduit la constipation, améliore la circulation sanguine et lymphatique, ce qui entraîne une meilleure oxygénation et une meilleure élimination des toxines ;

- **sur les plans psychologique et émotionnel**, il augmente la conscience de son corps et de

ses émotions, favorise une plus grande circulation de l'énergie, augmente l'estime de soi, contribue à réduire le stress et l'anxiété, favorise le lâcher-prise.

♦ **Le massage bien-être est donc vecteur de détente**, d'énergie

et d'équilibre. De plus, il permet de diminuer le taux de cortisol (hormone du stress) et d'augmenter la production d'ocytocines et d'endorphines (hormones antidouleurs, du bien-être et du lien social) [5].

### Amma, le massage assis sur chaise ergonomique

Le massage assis commence à se développer en Occident dans les années 1980 grâce à l'Américain David Palmer qui met au point la "chaise ergonomique" et développe une séquence courte de massage assis adapté

## Références

- [1] Code du travail. Article L. 4121-1. [www.legifrance.gouv.fr/affichCode.do?idSectionTA=LEGISCTA00006178066&cidTexte=LEGI-TEXT000006072050&dateTexte=20090528](http://www.legifrance.gouv.fr/affichCode.do?idSectionTA=LEGISCTA00006178066&cidTexte=LEGI-TEXT000006072050&dateTexte=20090528)
- [2] Arrêté du 23 avril 2009 portant extension d'un accord national interprofessionnel sur le stress au travail. [www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000020581815](http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000020581815)
- [3] Ministère de la Réforme de l'État, de la Décentralisation et de la Fonction publique. Protocole d'accord relatif à la prévention des risques psychosociaux dans la fonction publique. 22 octobre 2013. [www.fonction-publique.gouv.fr/files/files/publications/politiques\\_emploi\\_public/protocole\\_RPS-2013-DGAFP.pdf](http://www.fonction-publique.gouv.fr/files/files/publications/politiques_emploi_public/protocole_RPS-2013-DGAFP.pdf)
- [4] Mascaux F. Le Massage à l'épreuve de la science. 2013. [www.psy.be/fr/conseils/le-massage-lepreuve-de-la-science](http://www.psy.be/fr/conseils/le-massage-lepreuve-de-la-science)
- [5] Lecompt C. Quand le massage libère les hormones. 2018. [www.jivona.fr/toulouse/soins-energetiques/la-magie-des-couleurs-la-couleur-rouge-2-2](http://www.jivona.fr/toulouse/soins-energetiques/la-magie-des-couleurs-la-couleur-rouge-2-2)
- [6] Court X. Un mentor célèbre. [www.xaviercourt.com/un-mentor-celebre](http://www.xaviercourt.com/un-mentor-celebre)

Déclaration de liens d'intérêts  
L'auteur est praticienne en massage bien-être et en naturopathie.

## Témoignages d'auxiliaires de puériculture ayant reçu le massage assis au sein de leur crèche

« Pour une première fois, j'ai été conquise. On se détend bien, on relâche bien notre corps. Je serai partante pour que l'on puisse en bénéficier plus régulièrement. »

Mélodie

« Une séance très agréable qui permet, l'espace de quelques minutes, de reposer son corps, son esprit et ses émotions. On prend conscience que l'on n'écoute pas assez notre corps que l'on malmène trop souvent. »

Audrey

« J'ai beaucoup aimé la position assise très confortable. Ce massage m'a redonné de l'énergie pour finir ma journée »

Vanessa

« Massage personnalisé, lumière tamisée, le bruit des vagues... c'est agréable de se faire bichonner sur son lieu de travail ; une bulle de plaisir. Un grand merci à notre super masseuse pour ce moment de détente, ses doigts de fée, son écoute et sa grande gentillesse. À très vite j'espère ! »

Isabelle

« Ce massage m'a débloqué pas mal de nœuds dans le dos. En rentrant chez moi le soir, mon fils m'a trouvée très détendue, et j'ai passé une meilleure nuit que d'habitude. »

Laetitia

« Un massage très agréable, une détente immédiate, et une vive énergie après le massage. »

Anne marie

« Ce massage pourtant court a réussi à me détendre. J'ai apprécié les conseils personnalisés enfin de séance. »

Caroline

à l'entreprise [6]. Sa technique s'adresse surtout à l'univers professionnel comme moyen de récupération face au stress. Son introduction au sein des entreprises américaines remporte un succès grandissant depuis une dizaine d'années pour la prévention du stress au travail.

♦ **Amma désigne l'art d'acupression japonais**, qui trouve sa source dans la tradition chinoise. Le terme signifie d'ailleurs "apaiser par les mains" en japonais. Issu du Shiatsu, il favorise une détente profonde du dos, de la nuque et des bras, zones d'accumulation du stress. Il fait appel à des techniques ancestrales : des pressions sur des points spécifiques du corps ainsi que des techniques diversifiées (étirements, frictions circulaires, percussions légères, malaxages, etc.). La stimulation de ces points situés sur les méridiens d'acupuncture équilibre la circulation énergétique dans le

corps, permettant à la fois la détente et la vitalité, une fois la circulation rétablie.

♦ **Ce massage assis** se reçoit sur une chaise ergonomique qui supporte parfaitement le corps et l'invite à un relâchement complet. La personne massée reste habillée et le praticien n'utilise pas d'huile. La finalité est d'abord apaisante, pour offrir à la personne massée un moment de détente, puis tonifiante pour lui permettre de repartir avec plus d'énergie.

## Des auxiliaires de puériculture massées sur leur lieu de travail

♦ **Praticienne en massage bien-être et en naturopathie**, je me suis formée au massage assis afin d'intervenir en entreprise pour favoriser la réduction du stress au travail, et permettre aux salariés de se reconnecter un temps à leur corps, dans un monde où tout va

trop vite et tout passe trop "par la tête". Aussi, comme il me tient à cœur de travailler dans le domaine de la petite enfance, j'ai eu l'occasion d'intervenir près de chez moi, à titre expérimental, dans deux crèches de la commune. L'objectif était de faire découvrir le massage assis à l'ensemble du personnel. À raison de quatre à six personnes par jour, les auxiliaires de puériculture se sont inscrites sur un planning pour bénéficier d'un massage assis d'une vingtaine de minutes sur leur pause déjeuner, dans une salle permettant de s'isoler des activités de la crèche.

♦ **Quelle satisfaction de voir des professionnelles détendues**, apaisées et rayonnantes en un si court instant ! Certaines ne s'étaient jamais fait masser et ont découvert la joie de prendre un temps pour soi, ainsi que tous les bénéfices apportés par le massage. Sur une quarantaine de professionnelles massées, les retours sont très positifs et unanimes : il serait bon de pouvoir mettre en place le massage assis de manière régulière tout au long de l'année, à raison d'une intervention par semaine, afin que l'ensemble du personnel puisse bénéficier au moins d'un massage par mois.

## Conclusion

Le massage assis sur le lieu de travail constitue un moyen efficace de détente, de récupération et de prévention du stress au travail. Il a des impacts bénéfiques sur le personnel, mais également sur les bébés et les enfants qui sont très sensibles à leur environnement. Un personnel détendu aura des relations de meilleure qualité avec les enfants. Instaurer le massage assis sur le lieu de travail, c'est donc engendrer un cercle vertueux au niveau individuel comme au niveau collectif ; c'est adopter une bienveillance partagée, avec des adultes plus détendus et plus disponibles. Des facteurs indispensables pour accompagner les tout-petits. ▀