

Le massage sur chaise

Les différentes approches en massothérapie telles que connues jusqu'à présent sont habituellement prodiguées sur table ou sur matelas de sol. Le massage sur chaise est un concept original qui nous vient de Californie, et dont l'objectif premier est son accessibilité. Le client s'assoit sur une chaise ergonomique spécialement conçue à cet effet et reçoit un massage sur les parties généralement les plus tendues dont le cou, les épaules, les bras et les jambes.

Pourquoi le massage sur chaise dans mon milieu de travail ?

Si les bienfaits du massage sur chaise sont les mêmes que ceux reçus sur table ou au sol, l'avantage relié à cette manière d'administrer le massage consiste en fait à pouvoir l'offrir sur les lieux de travail, bien souvent à l'origine des divers maux et stress rencontrés. En court-circuitant les effets négatifs des stress physiques et psychologiques sur le site même où ils sont vécus, ils en ressortent une plus grande capacité à confronter les exigences de l'emploi en question. Plus encore qu'une simple pause-café, 10 à 15 minutes de massage sur chaise permet un relâchement des tensions physiques majeures et de l'activité cérébrale. Ces bienfaits favorisent une meilleure productivité, une créativité accrue de même qu'un plus grand bien être physique.

Utilisé comme approche préventive hebdomadaire (ou mensuelle), le massage sur chaise s'avère un outil très efficace pour éliminer la plupart des surcharges de tension qui pourraient éventuellement se transformer en problème plus important. De plus, il s'agit là d'une approche qui permet de conscientiser la personne aux tensions qui l'habitent et à l'importance de sa santé.

Ce massage s'adresse à toute personne qui ne présente pas de contre-indication majeure. Il demeure nécessaire de remplir un court bilan de santé afin de s'assurer de la santé du client. À titre indicatif, la chaise de massage s'adapte parfaitement aux femmes enceintes et aux personnes mal à l'aise en position horizontale

.

Les techniques utilisées peuvent être nombreuses; suédois shiatsu, kinésiologie, etc. Si plusieurs manœuvres appartiennent à plus d'un groupe, il est ici principalement question de la technique propre au massage suédois.

Parce qu'il ne requiert qu'un petit espace de travail et qu'il ne nécessite pas que la personne ne se dévêtisse en aucune manière, le massage sur chaise est aussi appelé à connaître un essor important qui jouera pour beaucoup dans la grande reconnaissance de la massothérapie comme outil de gestion d'une meilleure santé globale de la personne.

Les Bienfaits apportés par le massage sur chaise :

- Améliore la productivité des employés;
- Accroît la résistance au stress;
- Favorise un meilleur moral;
- Renforce chez les employés le sentiment d'appartenance à l'organisation;
- Fortifie le système immunitaire et augmente la résistance à la maladie;
- Diminue de façon significative le taux d'absentéisme chez les employés;
- Aide les employés à demeurer alertes et minimise ainsi le nombre d'accident au travail;
- Limite le nombre de dépression et de burn-out;
- Renforce l'image d'un employeur soucieux du bien-être de ses employés;
- Impact immédiat;
- Réduit le stress ainsi que les tensions psychologiques et physiques (nervosité, pression, anxiété, maux de tête, tensions musculaire au dos, au cou, aux épaules...).

Les meilleurs moments pour y faire appel :

Le massothérapeute se déplacera à vos bureaux quand vous le jugez nécessaire. Des séances de massage peuvent être offertes aux employés lors des pauses, des heures de repas ou à tout autre moment de la journée. Le mandat étant d'accroître la productivité des travailleurs, les solutions sont adaptées à la réalité de chaque organisation. Dans le cas de programmes hebdomadaires, les employés substitueront à leur pause ou à une période de dîner le traitement de massothérapie.

Le massage sur chaise est également fort approprié et prisé lors d'évènements spéciaux ou simplement pour remercier ou motiver les employés. En voici quelques bonnes applications :

- Soirée méritas ou de reconnaissance
- Lancement annuel
- Festivités / Célébration
- « Party » de Noël, Anniversaire et Mariage

Qu'est-ce qui peut empêcher un travailleur d'en bénéficier ?

Le massage sur chaise s'adresse à toute personne qui ne présente pas de contre indication majeure au traitement de massothérapie. C'est pourquoi un court bilan de santé doit toujours être rempli même si le traitement ne doit durer qu'une quinzaine de minutes.

L'exercice permettra au thérapeute de connaître, entre autres, les cas de fractures, d'inflammation de la peau, de cicatrices, ou de varices graves qui auraient, dans la plupart des cas, été constatées visuellement par le thérapeute lors d'un traitement avec huile. Alors que certaines contre indications permettront au thérapeute d'adapter son traitement, d'éviter certaines régions, d'autre rendront le traitement impossible pour des raisons de sécurité. En effet, puisque le massage sur chaise accroît la circulation sanguine, les gens souffrant de fièvre ou de haute pression ne peuvent être traités en massothérapie.

Le bilan de santé est impératif et ce, afin de protéger la clientèle. Le massothérapeute se réserve donc, en tout temps, le droit de ne pas effectuer un traitement lorsqu'il juge celui-ci inapproprié ou comportant des risques pour le client.

Le massage sur chaise : Un plus pour une sensibilisation vis-à-vis la santé dans votre entreprise :

S'il est vrai que l'activité physique régulière aide à contrer les effets du stress, le temps lui, manque souvent pour s'y consacrer. En effet, selon un rapport sur l'emploi du temps des Canadiens publié en 1996 par l'institut Canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, les travailleurs Canadiens consacrent (un jour par semaine en moyenne) près de 10,5 heures à travailler et à s'y rendre. Ils passent aussi plus de 4 heures à effectuer des travaux ménagers et à s'occuper de personnes à leur charge. Une fois les heures de sommeil ajoutées, ils ne reste que fort peu de temps à consacrer aux loisirs ou à l'activité physique.

Comme les responsabilités familiales affectent la participation à certaines mesures qui se pratiquent à l'extérieur du cadre de travail, il est primordial d'implanter un programme de détente et de gestion du stress accessible sur le lieu même du travail. Puisqu'elle s'intègre

parfaitement à l'horaire d'un employé, qu'elle minimise l'implication de ce dernier et qu'elle a un impact immédiat sur la productivité, la massothérapie en entreprise jouit actuellement d'une forte popularité. Le massage sur chaise se révèle donc être une mesure préventive fort prometteuse et essentielle à tout programme de santé corporatif.

Le Massothérapeute ; Un professionnel expérimenté :

Au Québec, les massothérapeutes ou praticiens en massothérapie reconnus par la Fédération Québécoise des massothérapeutes ont reçu une solide formation et possèdent une bonne expérience en massage sur chaise. La formation en massothérapie est de 400 à 1000 heures au sein d'institutions également reconnues, et leurs diplômés maîtrisent en moyenne deux ou trois techniques de massage.

Lorsqu'il est accrédité, chaque massothérapeute détient une assurance responsabilité professionnelle. Ils est donc en mesure de vous émettre des reçus d'assurances.

Combien ça coûte ?

Le massage sur chaise est un service relativement abordable. Il en coûte 1\$/minute, taxes incluses et le traitement est d'une durée de 15 à 30 minutes. Je me déplace sans frais à vos bureaux pour un minimum de 75 minutes de traitements, soit 5 traitements de 15 minutes chacun.

Il peut arriver qu'un programme de prévention soit implanté et défrayé par l'employeur. Une entente directe est alors prise entre le thérapeute et la direction, et des escomptes de quantités peuvent alors être négociées. Les employés n'ont alors rien à déboursier et sont avisés des directives à suivre par leurs employés. Il se peut qu'un employeur souhaite partager les frais avec ses employés. Les directives et les modalités de paiement sont alors fournies aux employés selon la nature de l'entente adoptée.

Dans le cas où le programme de prévention est autorisée par la direction mais qu'il doit être payé par les employés, les séances de massothérapie sont alors payables aux moments des traitements.

Vérifiez vos assurances, votre traitement de massothérapie est peut-être couvert !

Les traitements de massage sur chaise sont couverts par bon nombre de compagnies d'assurance sous la rubrique massothérapie ou massage thérapeutique. Informez-vous auprès de votre assureur pour connaître les détails de la couverture à laquelle vous avez droit ou consultez le prospectus fourni par ce dernier. Bien que la majorité des personnes soient couvertes jusqu'à concurrence d'un montant annuel précis, plusieurs peuvent se voir imposer un certain nombre de visites ou de limites de frais par traitement. Certains devront parfois obtenir une prescription médicale afin d'être remboursés. De façon générale, la couverture demeure assez large et il ne vous en coûtera presque rien !

Comment réussir à implanter le massage sur chaise comme programme de prévention et de traitement du stress dans mon milieu de travail ?

- 1) Présentation à la direction;
- 2) Communiqué interne écrit ou verbal;
- 3) Présentation aux employés;
- 4) Affichage d'une plage horaire d'essai;
- 5) Inscription des employés intéressés aux séances proposées;
- 6) Traitement des employés inscrits;
- 7) Rétroaction et commentaires des employés;
- 8) Ajustements nécessaires;
- 9) Lancement officiel du programme sur une base hebdomadaire et selon un horaire établi;
- 10) Accroissement du rendement des employés et de l'organisation.

Savez-vous que...

- 1) Depuis 1991, on remarque une croissance de l'utilisation de la massothérapie. Un sondage réalisé en 1998 par la Fédération Québécoise des Massothérapeutes (FQM) auprès de la population Québécoise démontrait que 30 % des répondants avaient déjà reçu un massage par un (e) massothérapeute professionnel (le) . En 1996, cette proportion était de 25% alors qu'en 1994 et en 1991, elle était de 17%. (Léger et Léger 1996 / FQM 1994.**
- 2) Une étude réalisée auprès de 600 travailleurs a démontré que près de la moitié d'entre eux (46 %) considéraient leur travail comme une source de stress et que (36%) la trouvait si énorme qu'ils songeaient à abandonner leur emploi. (Who beats stress and how, A. Farnham, Fortune, 7 Octobre 1991.**
- 3) On estime que des dépenses de 20 milliards de dollars au Canada et de 200 milliards aux États-Unis sont associées aux effets de stress et de burn-out, suite à l'absentéisme, aux frais d'hospitalisation et/ou de convalescence. (Le journal les Affaires, samedi 3 octobre 1998)**
- 4) D'après une étude réalisée par le groupe-conseil Aon, un cabinet de services en matière de ressources humaines, le taux d'absentéisme a augmenté de 10% depuis trois ans dans les entreprises Canadiennes et entraîne des coûts de plus en plus élevés.**
- 5) Les employés manquent en moyenne 15,1 jours de travail chaque année, ce qui représente 6% de la masse salariale.**
- 6) Pour un employé gagnant 50 000 \$, la perte représente 3000 \$.**
- 7) Le coût annuel par personne pour la rotation des effectifs s'élève à 10 000 \$ pour un employeur.**

- 8) Les journées de travail manquées à cause du stress et du burn-out ont augmenté de 36% en trois ans.**
- 9) De 1995 à 1998, le pourcentage d'employés se plaignant d'épuisement dû au stress professionnel est passé de 39 % à 53 %.**
- 10) De plus en plus d'employés travaillent plus de 50 heures par semaine (23% en 1998 comparativement à 13% en 1995).**
- 11) La guérison d'une fatigue chronique ou d'un burn-out peut prendre jusqu'à trois ans.**
- 12) Le stress affecte le fonctionnement de tout l'organisme.**
- 13) La musculature est une des premières composantes du corps à encaisser les effets du stress.**
- 14) Les émotions, par l'intermédiaire du système nerveux, commandent la contraction de la musculature.**
- 15) Puis les muscles autour du crâne se contractent, ce qui donne mal à la tête.**
- 16) Les spasmes intestinaux causent des maux de ventre. Le stress prolongé peut mener à la formation d'ulcères et augmenter la production d'acide de l'estomac.**
- 17) Les troubles du sommeil sont en grande partie dus au fait que nous sommes incapables de nous détendre.**
- 18) L'énergie dépensée pour garder l'organisme en état de combat n'est plus disponible pour se concentrer et accomplir un travail efficace.**
- 19) Le stress chronique, en augmentant le débit cardiaque et la pression artérielle, peut ajouter au risque cardiaque de ceux qui ont déjà un problème.**
- 20) Le niveau élevé de cortisol, associé au stress, affaiblit le système immunitaire de l'organisme et porte atteinte à la mémoire.**

21) La massothérapie favorise une plus grande circulation de l'énergie et fait prendre conscience de ses capacités et de ses limites.

22) Des séances régulières de massage de 15 minutes peuvent améliorer la qualité du sommeil et favoriser ainsi une meilleure récupération.

23) Le Touch Research Institute a démontré qu'un massage de 15 minutes sur une chaise de massage, 2 fois par semaine pendant 5 semaines, apporterait une diminution du stress au travail et une augmentation significative dans la productivité.

24) Les lésions attribuées au travail répétitif (LATR) atteignent surtout la région du cou et les membres supérieurs, s'installent progressivement et discrètement. Les premiers symptômes sont généralement une simple sensation de fatigue ou d'inconfort, suivie de douleur. À plus long terme, les (LATR) sont susceptibles de causer une incapacité fonctionnelle grave qui peut aller jusqu'à nécessiter un changement d'emploi.

25) Les mouvements répétitifs mais aussi les postures inconfortables peuvent provoquer des tensions musculaires, des tendinites, des bursites et névrites.

26) La massothérapie sur chaise s'offre très bien aux collaborateurs extérieurs. Séminaires, congrès, tournois de golf, sont autant d'occasions de démontrer l'estime que vous portez à vos partenaires d'affaires.