

## Une nouvelle approche de la gestion du stress au travail – la méthode Poyet

Entrevue avec Estelle Calvin – Thérapeute et conseillère en Fleurs de Bach

Lorsqu'il s'agit de gérer son stress au travail, les clignotants s'affolent, tant les postulats de solutions sont pléthoriques et les applications tarifaires nébuleuses. En effet, nombreuses sont les entreprises à prétendre favoriser la qualité du bien-être, jusqu'à en faire une politique interne.

Qu'il soit agréable d'aller travailler dans un lieu où sont à dispositions tables de ping-pong, jeux d'arcade, et autres flippers, est très enviable et les patrons d'être louables mais sont-ils des outils contre le stress ? Ce sont des catalyseurs à la communication et aux échanges entre salariés et/ou patrons mais en aucun cas ils ne répondent aux signaux d'alertes émis par des salariés en souffrance. Qu'il s'agisse d'une charge de travail trop élevé ou encore d'un manque de gestion interpersonnelle avec un supérieur, ou bien un trouble physique issue de son activité, etc..., les maux sont là ; stress, douleurs cervicales, lombaires, et autres affections diverses.

Des nouveaux entrepreneurs, notamment afin de se rendre attractifs, ont ainsi revu leurs copies quant à la gestion du stress, notamment, auprès des salariés, proposant des services de sophrologie, de méditation, de kiné, etc... Et ça marche.

Humanissue Consulting s'est intéressé plus particulièrement à une thérapie manuelle issue de l'ostéopathie appelée méthode Poyet.

Alors, bien que peu sensible à ce qui n'est pas médicamenteux, nous avons testé la méthode Poyet et là ! Révélation ! Que du bonheur !

Estelle Calvin, thérapeute et spécialiste des Fleurs de Bach a accepté d'en présenter le principe ainsi que ses applications en entreprise.

### Tout d'abord, qu'est-ce que la Méthode Poyet ?

La méthode Maurice-Raymond Poyet est une thérapie manuelle issue de l'ostéopathie crânio-sacrée. Elle a pour objet de rétablir la qualité des micromouvements, de les harmoniser les uns par rapport aux autres, par un geste léger. Son champ d'action est large : système musculo-squelettique, sphère digestive, sphère uro-génitale, système nerveux. Une séance peut être complétée par un conseil en fleur de Bach ou en huile essentielle par olfaction, deux outils efficaces dans la gestion du stress et des émotions au quotidien.

### Que nous disent les chiffres sur la santé au travail et que peut proposer l'entreprise ?

**Remarque n°1 :** « ça va bien passer », « c'est rien », « je n'ai pas vraiment le temps », « financièrement, je ne peux pas », sont autant de remarques que l'on entend fréquemment. Il est nécessaire de réaliser un diagnostic précoce des « petites » douleurs et tensions, prémisses de désordres musculaires, articulaires, viscéraux, ou encore psycho-émotionnels, qui, s'installant, peuvent conduire à l'apparition de troubles musculo-squelettiques (80% des maladies professionnelles, ayant entraîné un arrêt de travail en 2009, selon la CNAMTS).

*Ainsi, offrir une séance « Poyet », sur le lieu de travail est une occasion pour vos salariés de prendre ce temps indispensable à un équilibre et un alignement ostéo-articulaire et éviter ainsi des gênes qui pourraient devenir plus invalidantes, et néfastes pour le travail et votre entreprise.*

**Remarque n°2 :** en 2013, 64% des salariés interrogés font le lien entre qualité de vie au travail et respect,

58% avec la nécessité de reconnaissance des pairs et supérieurs hiérarchiques (Sondage TNS-SOFRES, pour la Semaine de la Qualité de Vie au Travail).

*Proposer un service de bien-être est une des solutions pour améliorer la qualité de vie au travail, la reconnaissance de vos salariés, à travers leur besoin de santé et de mieux être.*

**Remarque n°3** : en septembre 2013, l'INRES indique que 22% des travailleurs européens se plaignent de problèmes de santé lié au stress au travail (ED 5021, INRES). Le stress chronique est insidieux et menace progressivement la santé physique et psychologique de l'individu. Diverses situations vécues au travail de façon répéter favorisent l'installation du stress chronique.

*Une séance de thérapie manuelle Poyet a une action bénéfique sur le système parasympathique (calmant). Elle peut également être complétée de conseils en fleurs de Bach ou en olfactologie.*

### Comment ?

*Il est dans l'intérêt des entreprises que je puisse me déplacer dans leurs locaux et aller à la rencontre des collaborateurs qui en ont besoin. Ainsi, mon matériel ne comprend qu'une table de pratique, de linges de protection et des huiles essentielles et les Fleurs de Bach. Une séance dure en moyenne 45 min (anamnèse et séance).*

Car cela doit vous intéresser et pour ceux qui sont dans le Puy-de-Dôme, je vous invite à contacter Mlle Estelle Calvin, ses coordonnées sur le site <http://estellecalvin.wixsite.com/methodepoyet63> ou par mail : [estelle.calvin@hotmail.com](mailto:estelle.calvin@hotmail.com) .

Ainsi, en réponse à une politique de bien-être au travail parfois hasardeuse, quelques fois baby-footteuse, la thérapie manuelle intervient là où ça fait du bien ! Qui n'a jamais rêvé de dénouer ces multiples nœuds, à faire rougir un capitaine de gréement, bien enfoncés dans l'abdomen ? Qui n'a jamais été en proie à une colère sombre ? Qui ne s'est jamais plaint d'une position inconfortable, ou d'une douleur dorsale ? Parce que l'entreprise rencontre des impondérables et parce que nous ne sommes pas tous égaux devant la gestion du stress et des douleurs, l'employeur se doit de soulager ses ouailles... Voici donc une approche de la gestion du stress bien plus en adéquation avec ce que devrait être une politique de bien-être au travail.

Human Issue Consulting