

un patron m'a dit...

Virginie Bucheler

thérapeute en kinésiologie

«La kinésiologie offre des outils simples et efficaces pour gérer les tensions quotidiennes dans des conditions optimales»

Selon la troisième enquête européenne sur les conditions de travail (2000), le phénomène du stress au travail toucherait 28% des travailleurs. «En Suisse, selon une étude du Département fédéral de l'économie publiée en 1999, le coût annuel du stress serait de quelque 4,2 milliards de francs», relève Virginie Bucheler, thérapeute en kinésiologie, fondatrice du centre de soins KineChi.

Le stress au travail concerne tous les secteurs économiques et toutes les catégories professionnelles. Il entraîne certaines conséquences sur la santé des individus - hypertension artérielle, maux de tête, fatigue chronique, troubles digestifs, etc. - et, partant, sur leurs capacités de travail et sur la performance des entreprises qui les emploient. «Les

diens; la kinésiologie se distingue en prenant en compte l'ensemble de l'individu: corps, émotions et pensées. Elle s'attache à la relation entre le corps et le cerveau et cherche à améliorer la communication entre les deux.

Qu'est-ce que le stress?

C'est une réponse naturelle du corps aux contraintes, aux agressions qu'il subit, une sorte de mise sous tension qui permet à l'individu de s'adapter à ces contraintes. Il y a deux types de stress: bénéfique et néfaste. Si le niveau de tension est maîtrisé, adapté à la situation, il permet à l'individu de trouver une solution à un problème et est, en ce sens, bénéfique, voire indispensable. La situation se gâte lorsque le niveau de ten-

ment et psychiquement. C'est la porte ouverte à toutes sortes de maladies, au burn-out...

Le stress se manifeste-t-il chez tout le monde de la même manière?

Non. Selon les cas et les individus, les réactions au stress et la capacité de résistance peuvent varier. C'est pour cela qu'il est important de bien se connaître et de savoir identifier chez soi les symptômes du stress. C'est un des objectifs du séminaire de formation de gestion du stress: comprendre ses mécanismes, connaître ses conséquences, reconnaître ses symptômes et savoir quand la limite entre stress bénéfique et néfaste est dépassée.



par l'alimentation - il faut notamment boire beaucoup d'eau -, par la pratique d'une activité physique régulière qui permet d'évacuer les tensions. La notion de plaisir est également très importante. Pour certains, il suffira de sortir cinq minutes, de respirer, pour d'autres de boire un bon chocolat chaud, ou encore de passer une soirée entre amis, d'aller au cinéma, etc. Il faut aussi apprendre à changer sa propre perception des événements; le cerveau ne fait pas la distinction entre l'imagination et la réalité: il suffit de penser à une scène d'horreur pour avoir des frissons... Il ne faut donc pas se mettre dans un état néfaste: penser au lendemain comme une journée extrêmement pénible est le meilleur moyen pour qu'elle en soit vraiment une.

Dans quels types d'entreprises donnez-vous vos séminaires?

Il n'y a pas de règles: elles sont de toutes tailles et actives dans tous les domaines.

Proposez-vous un suivi après la tenue d'un séminaire?

Oui, nous proposons en option des ateliers qui permettent d'approfondir certaines techniques.

Avez-vous des retours positifs?

Oui! Outre le contenu et les outils que nous y proposons, la tenue d'un séminaire sur la gestion du stress indique que le problème est reconnu au sein de l'entreprise, qu'il peut être partagé entre collègues qui vivent la même chose. Mais il faut être très clair: les techniques que nous enseignons ne font pas de miracles. En outre, lorsque le problème est marqué, avec par exemple un taux d'absentéisme élevé, sa résolution exige des changements organisationnels et structurels en profondeur, qui vont plus loin que des prises en charge individuelles.

Propos recueillis par
■ Catherine Garavaglia

www.kinechi.ch



moyens pour agir existent: il s'agit de les connaître pour les mettre en pratique!», explique Virginie Bucheler. C'est justement à cette fin qu'elle propose des séminaires de formation en entreprises sur la gestion du stress.

Vous êtes thérapeute en kinésiologie: qu'est-ce?

C'est une méthode thérapeutique qui se base sur la médecine chinoise, notamment les méridiens d'acupuncture. Les muscles, les organes, les fonctions du corps dépendent de ces méridiens. Notre corps est en bonne santé quand tous les méridiens sont équilibrés. Différentes thérapies (acupuncture, acupressure, shiatsu, etc.) permettent d'agir sur ces méri-

sion est disproportionné, lorsque les facteurs de stress s'accumulent et prennent le dessus.

Quelles sont les symptômes et les conséquences de ce stress néfaste?

L'individu sollicite ses ressources énergétiques pour s'adapter à la situation. Les rythmes cardiaque et respiratoire s'accroissent. En phase de résistance, l'individu s'adapte encore et encore et peine à retrouver un équilibre. C'est là qu'interviennent des conséquences comme des maux de dos, de tête, des insomnies, un affaiblissement du système immunitaire, par exemple. Lorsque la situation perdure, la personne n'arrive plus à s'adapter et s'épuise, physique-

Et ensuite, que peut-on faire?

La kinésiologie offre des outils simples et efficaces pour gérer les tensions quotidiennes dans des conditions optimales. Nous les enseignons lors de nos séminaires. D'une part, de petits exercices à réaliser en quelques minutes au travail, à son bureau ou en réunion: points de pression du corps, exercices de respiration et de relaxation, mouvements, visualisations, etc. Ils s'utilisent aussi bien à titre préventif - réalisés régulièrement - qu'en situation de stress. D'autre part, une prise en charge plus globale du problème.

C'est-à-dire?

Une amélioration de l'hygiène de vie est primordiale. Elle passe