

# Troquer la pause-café pour la pause-massage

De plus en plus d'employés y trouvent une façon de diminuer leur stress et d'être plus productifs

**Nathalie Vallerand**

lesaffaires.redaction@transcontinental.ca

Quoi de mieux qu'un bon massage pour diminuer son stress et être ainsi plus productif? C'est ainsi que les services de massage en entreprise ont beaucoup gagné en popularité ces dernières années, selon **Denise Martel**, responsable des services aux membres de la **Fédération québécoise des massothérapeutes (FQM)**.

Pas besoin de s'étendre sur une table... ni de se dévêtir. Le massage en entreprise s'effectue sur une chaise ergonomique (fournie par le massothérapeute) et s'effectuent par-

dessus les vêtements. Il dure 15 minutes, le temps d'une pause-café. Les seules parties du corps massées lors de ce type de massage sont les bras, les mains, le dos, le cou, la tête et les épaules.

Sur son site Internet, la **FQM** cite une étude du **Touch Institute** de l'Université de Miami démontrant qu'un massage sur chaise, pratiqué à raison de deux fois par semaine, réduisait le stress au travail et augmentait de façon notable la productivité.

Cette étude a également montré qu'après une session de massothérapie, les sujets réalisaient des opérations ma-

thématiques simples plus rapidement et faisaient deux fois moins d'erreurs.

Le massage sur chaise permet également de prévenir ou de corriger des lésions dues aux mouvements répétitifs exigés par certaines tâches.

## Des employés plus détendus

Directeur des ressources humaines chez **CGI Experts en sinistres**, **Georges Danis** estime qu'il est difficile d'attribuer à la massothérapie l'amélioration de la productivité ou de quantifier celle-ci. « Notre seule certitude, c'est que les employés sont satisfaits du ser-

vice et veulent le conserver. » Une trentaine des 150 employés de **CGI Experts** en sinistres s'en prévalent régulièrement, surtout des personnes qui passent de longues heures devant l'écran de leur ordinateur. Le service est offert une fois par semaine.

« Les gens me disent qu'ils se sentent plus détendus et moins stressés après une séance de massage », dit **Lucie Desjardins**, technicienne en administration et responsable des activités de bien-être à l'Agence de développement des réseaux locaux de services de santé de Montréal (anciennement la Régie régionale de la santé et des services sociaux), où une massothérapeute se rend une fois toutes les deux semaines.

« La massothérapie sur les lieux de travail s'intègre bien à un programme de gestion du stress ou à un programme de reconnaissance des employés », indique **Diane Arpin**, de **Pause Massage**, un réseau de massothérapeutes franchisés qui offrent le massage en entreprise dans l'agglomération montréalaise.

Les 14 massothérapeutes affiliés à **Pause Massage** ont réalisé quelque 20 000 massages dans plus de 110 entreprises depuis janvier 2000. Parmi les clients réguliers ou occasionnels, on trouve **Assurance- vie Desjardins**, **Biotherm**, le **Cirque du Soleil**, le **Groupe**



Le massage en entreprise s'effectue sur une chaise ergonomique. Il ne dure qu'une quinzaine de minutes et s'effectue par-dessus les vêtements.

**Aon**, **Xerox Canada** ainsi que plusieurs organismes gouvernementaux.

« Le massage sur chaise est aussi populaire lors d'événements spéciaux tels que des congrès, des réunions stratégiques et des tournois de golf, indique **M<sup>me</sup> Arpin**. Les organisations recherchent des activités qui sortent de l'ordinaire. » Quelque 460 employés de la **Banque Royale** ont ainsi bénéficié récemment d'une séance de massage à l'occasion de la *Semaine de reconnaissance des employés*, organisée par l'institution financière.

## L'employeur a peu à faire

Le service de massothérapie sur les lieux de travail exige peu d'investissement de la part de l'employeur. Ainsi, dans la

plupart des entreprises, les employés paient eux-mêmes le coût du massage, soit environ 15 \$ pour une séance de 15 minutes. Certains programmes d'assurance collective remboursent les frais.

Il suffit à l'employeur de prendre les arrangements avec un massothérapeute et de mettre à la disposition de celui-ci un coin tranquille, une salle de repos ou une salle de premiers soins par exemple.

Quelques petites vérifications sont aussi nécessaires. « Il faut s'assurer que le massothérapeute a suivi une formation de massage sur chaise et qu'il est en mesure de fournir des reçus aux fins de l'assurance », prévient **M<sup>me</sup> Martel**.

Pour le vérifier, il faut s'adresser à la **FQM**. ■

## Les forums exécutifs

Desjardins

Lieu :  
Club Universitaire de Montréal  
2047 Mansfield  
Montréal  
Date :  
23 février 2005  
Heure :  
7h30 à 9h00  
Coût :  
655  
Informations et Réservations  
www.forumsquebec.com



23 février 2005: **Serge Beauchemin**  
Président 3-Soft

## La commercialisation

Découvrez les méthodes de mise en marché qui ont été la clef du succès de 3-Soft. **Serge Beauchemin**, fondateur de 3-Soft, partagera son expérience.

Commanditaires

LES AFFAIRES

GOWLINGS

