

Midi libre
12/01/2017

Le bien-être des salariés pris au sérieux dans l'entreprise

Humain. Les salariés de l'Udaf ont participé à des ateliers pour favoriser leur qualité de vie au travail.

Le bien-être au travail n'est pas qu'un vœu pieux. Lundi, les portes du siège héraultais de l'Udaf (Union départementale des associations familiales) sont exceptionnellement closes. La centaine de salariés, pourtant, est bien présente. Le directeur, Marc Pimpeterre, les a tous conviés à un forum dédié à la QVT. Un sigle encore méconnu mais fondamental : la qualité de vie au travail. Le forum a été mis en place gratuitement par Eovi MCD Mutuelle. Sophrologue, posturologue, nutritionniste... animent des ateliers auxquels les salariés participent par groupes.

Debout, en cercle devant un kinésithérapeute, une quinzaine d'employés écoute attentivement ses conseils. Comment prendre appui sur ses pieds, soulever une caisse, se tenir assis devant son ordinateur. Des gestes mécaniques pas si anodins. Mal au dos et troubles musculo-squelettiques sont le lot quotidien de nombre de salariés sédentaires. À l'étage, un groupe s'initie aux techniques de respiration avec Eve Diez. Chacun découvre des sensa-



■ **Debout ou assis : de précieux conseils délivrés par un kinésithérapeute.** PHOTO R. DE HULLESSEN

tions nouvelles. Mandataire judiciaire, Stéphanie est ravie de l'initiative. « Le directeur s'intéresse à la façon dont nous gérons notre stress. Ce n'est pas le cas partout. Cette initiation peut donner envie d'approfondir ces techniques de relaxation. » Sa collègue Sophie, également mandataire judiciaire depuis sept ans, juge la « démarche positive. Il ne s'agit pas d'une

formation professionnelle mais d'une formation pour se sentir mieux au travail et dans notre vie. Nos demandes sont entendues. » Toutes deux s'accordent à dire que l'Udaf est « une institution où il fait bon travailler ». L'éloge conforte le directeur dans son engagement. L'Udaf Hérault est pionnière en matière de « responsabilité sociale de l'entreprise ».

« C'est la responsabilité de l'employeur que les salariés aillent le mieux possible. C'est aussi l'occasion de faire mieux connaissance. Tout le monde a à y gagner. Parler de qualité de vie au travail permet d'éviter les risques psycho-sociaux. » Et d'éloigner le spectre du burn-out.

CATHY SOUN
csoun@midilibre.com

ATELIERS Une mutuelle engagée auprès des entreprises « Des employés acteurs de leur santé »

Eovi MCD Mutuelle érige la prévention et la promotion de la santé en priorité. C'est pourquoi elle propose à ses clients d'accueillir gratuitement dans ses murs ce forum articulé autour de

quatre ateliers avec des intervenants spécialisés. Techniques de respiration, gestes et postures, nutrition et bilan de forme physique. « Ces actions de prévention permettent aux salariés de

devenir acteurs de leur santé », explique Coralie Buccella, chargée de projet. Une trentaine d'actions sont menées dans l'Hérault chaque année. Un début, parie la Mutuelle.



ENTRETIEN



EVE
DIEZ
Formatrice en
gestion du stress
et émotions

« Aider à s'adapter »

Vous animez l'atelier respiration en partenariat avec la mutuelle. Quel est son bienfait pour le salarié ?

Gérer le stress et ses émotions. Tout change très vite dans le monde de l'entreprise, il faut s'adapter en permanence. Le stress est une réaction face au changement.

Qu'est-ce que vous leur apportez ?

On ne peut pas changer l'environnement mais adapter son comportement. Redonner du sens en recaptant ses valeurs, c'est le fil conducteur. L'atelier permet de se réapproprier ses perceptions avant d'arriver au burn-out. Chacun peut choisir de pratiquer le yoga par exemple. L'environnement professionnel n'est pas responsable de tout.

Comment ont réagi les salariés ?

Ils sont très motivés. J'ai senti un véritable engagement pour s'approprier l'outil. Ils se sentent investis par leur mission au sein de l'entreprise.