

LE MASSAGE ASSIS : UNE SOLUTION ADAPTÉE AU STRESS EN ENTREPRISE

• Les nouvelles exigences

De nos jours le stress envahit insidieusement le monde de l'entreprise. Force est de constater qu'une personne stressée, fatiguée et qui a mal au dos est moins efficace et son relationnel devient plus difficile. Laissons parler des chiffres récents : **72 % des collaborateurs affirment ressentir du stress au bureau et 11 % ont déjà eu un ou plusieurs arrêts de maladie liés au stress.**

Face à ce constat quelques entreprises commencent à proposer à leurs collaborateurs des solutions internes : stages de développement personnel, relaxation, massage-assis.

Parmi ces solutions, le massage-assis offre deux avantages : un temps court pour un maximum de détente et peu de moyens d'investissement.

D'un point de vue historique on constate qu'il a été utilisé depuis des millénaires à des fins thérapeutiques. Il puise ses racines dans l'ancien Népal, le Tibet, et la Chine. Des sculptures chinoises sur bois datant de 4000 ans montrent un homme massant une personne en position assise. Vers 200 ans avant J.C cette branche de l'art médical chinois tient une place aussi importante que l'acupuncture ou la pharmacopée.

• Le massage-assis

Le massage-assis prendra en Occident le nom de « amma ». Celui-ci correspond à la prononciation japonaise du mot « anma » constitué à partir des idéogrammes chinois AN signifiant « presser, appuyer, froter, pousser, tirer, baisser, replier » et MO : « toucher, effleurer, lisser, frictionner » avec l'idée d'apaiser avec les mains. Au 6ème siècle, les échanges commerciaux qui s'instaurent avec la Chine, favorisent l'introduction du bouddhisme et de la médecine chinoise au Japon. Au milieu du siècle dernier, lors de la période Tokugawa, le « anma » est institutionnalisé comme profession réservée aux aveugles. Des écoles spécialisées se développent et, jusqu'à la deuxième guerre mondiale, 95% des praticiens qui en sortent sont aveugles.

• En Occident

Vers les années 80, le massage assis commence à se faire connaître en Occident grâce au professeur Sensei Mochizuki, à l'américain David Palmer et aux communautés chinoises installées à New York. David Palmer, formé par Takoshi Nakamura au massage anma, a mis au point une séquence courte qu'il a appelé amma selon la prononciation japonaise. Il a fondé le « Amma Institute of Traditionnal Japanese Massage » et depuis 1983, il enseigne à San Francisco. Son massage s'adresse surtout à l'univers professionnel comme moyen de récupération face au stress. L'introduction du anma au sein des entreprises, notamment du groupe Apple, remporte un succès grandissant depuis une douzaine d'années.

• **Méthode**

Appelé parfois acupuncture sans aiguilles, ce massage utilise des pressions sur des points spécifiques du corps ainsi que des techniques diversifiées (étirements, balayages, frictions circulaires, percussions légères, malaxages, pétrissages, vibrations...). La stimulation de ces points situés sur les méridiens d'acupuncture équilibre la circulation énergétique dans tout le corps. Lors d'une séance de amma, c'est environ 1000 stimulations que le corps reçoit, ce qui rend ce massage à la fois très relaxant et énergisant.

Le rythme spécifique du massage induit également une qualité de détente et de silence propice au ressourcement physique et mental.

En Orient, la position initiale pour le massage était l'assise sur les talons, cette position facilitant le travail au niveau du cou et des épaules. Pour les occidentaux, cette position étant souvent inconfortable, David Palmer a créé une chaise adaptée à cette forme de massage, elle présente l'avantage de donner accès au bas du dos de la personne.

De courte durée (de 10 à 20 mn), se pratiquant à travers les vêtements sur une chaise ergonomique, il s'effectue en tout lieu (bureau, salon, lors d'un séminaire, restaurant, aéroport...).

Relaxant puis tonifiant, il est tout à fait adapté aux besoins de l'entreprise et il propose un toucher socialement, psychologiquement et économiquement acceptable.



• **Indications**

Ce massage favorise une profonde détente du dos, de la nuque et des bras, zones d'accumulation du stress. Dès le 6ème siècle les « six classiques de la dynastie Tang » répertorient les maladies qui peuvent être traitées par le massage. On y retrouve : le surmenage physique et intellectuel, les déséquilibres alimentaires, les perturbations émotionnelles et la fatigue.

Aujourd'hui, l'expérience montre que ce massage permet également de :

- Mieux gérer son stress
- Retrouver son énergie
- Augmenter son efficacité
- Faciliter la communication
- Libérer sa créativité

• **Perspectives**

Face à l'excès de stress, le massage-assis offre des avantages concrets à l'entreprise :

- Les intervenants se déplacent dans l'entreprise évitant ainsi toute perte de temps pour les collaborateurs. Ils ne quittent leur poste que pendant 20 minutes et choisissent l'horaire qui respecte l'organisation de leur journée de travail.
- L'utilisation régulière du massage dans l'entreprise permet de réduire le taux d'absentéisme et d'améliorer la productivité grâce à une meilleure gestion du stress.
- L'image de l'entreprise devient innovante et conviviale aux yeux des collaborateurs qui se sentent reconnus individuellement et par voie de conséquence plus motivés.

Ainsi, l'action positive de cette intervention se répercute tant au niveau individuel que collectif.

Sandra et Olivier Stettler