



**PRENEZ LA PAUSE-LECTURE  
*ISO-INFO* !**

**RÉDUIRE  
SON STRESS...  
PAR L'AUTOMASSAGE!**

## **CE MOIS-CI DANS ISO-INFO...**

➤ **6 techniques pour  
l'automassage  
p.2**

➤ **12 régions à  
masser  
p.3**

➤ **PROMTOION  
NOVEMBRE 05 :  
Faites la lutte au  
stress au travail !  
p.5**

Le stress est un fléau qui gagne rapidement en importance pour ce qui est des causes d'absentéisme en milieu de travail. Pour éviter ses effets néfastes, une entreprise doit agir sur 2 volets principaux soit :

1. IDENTIFIER ET MINIMISER LES CAUSES DE STRESS DANS LE MILIEU DE TRAVAIL
2. DONNER AUX EMPLOYÉS DES OUTILS EFFICACES DE GESTION DU STRESS

Cet article vise donc à démontrer une des nombreuses stratégies de gestion du stress qui existent. Il s'agit d'une technique d'automassage (Do-in). Vous verrez donc 6 méthodes de massage différentes et 12 régions du corps à privilégier lors de l'automassage. Enfin, pour identifier et minimiser les causes de stress dans votre milieu de travail, n'hésitez-pas à nous contacter.



## 6 MÉTHODES / 6 RÉSULTATS !

- ✦ Pour un massage qui **tonifie**, on utilise souvent celle du point fermé. Cette première technique consiste en un martèlement le long d'un membre en descendant, puis en remontant le long de celui-ci.
- ✦ Pour un massage **relaxant**, on exécute de légers pincements avec le pouce et l'index.
- ✦ Une autre technique de massage **très relaxant** servant à soulager, consiste à utiliser le talon de la main pour appliquer de petites pressions.
- ✦ On peut utiliser la paume de la main pour créer des **pressions douces**. On part du haut d'un membre pour se rendre au bas et ensuite remonter.
- ✦ Du bout des doigts, il est possible d'effectuer des **pressions circulaires** douces. On appuie doucement sur le point douloureux (s'il y en a un) et on effectue des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre.
- ✦ Enfin, la **pression forte** des doigts est aussi possible. On appuie très fort sur le point en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

PEU IMPORTE LES STRATÉGIES DE GESTION  
DU STRESS UTILISÉES, ON DOIT TENTER  
D'ÉLIMINER À LA BASE LES SOURCES DE  
STRESS QUI SONT EXCESSIVES !

### Massage des membres supérieurs

1- Masser l'intérieur des avant-bras et la main en appliquant une pression du pouce suivant la ligne centrale de l'avant-bras, et ce jusqu'à la pointe du majeur. Masser de la même façon la partie extérieure à partir du poignet jusqu'au coude. Il est aussi possible de masser la main de la paume vers le majeur.

2- Frictionner le bras (de l'épaule au coude) avec l'intérieur de la main. Ensuite, fermer le poing et donner des petits coups sur la partie extérieure du bras en partant de l'épaule jusqu'au poignet (s'y attarder un peu), pour ensuite remonter en faisant la même chose sur la partie intérieure jusqu'à l'aisselle.

### Massage de la tête

3- Masser, à l'aide de la pointe des doigts, toute la tête. Faire des mouvements circulaires en partant du front jusqu'à la base de la nuque, en passant par les tempes.



### Massage du visage

4- Placer les mains sur les joues, les doigts reposant sur les os supérieurs de celles-ci et les pouces près des oreilles. Exécuter une pression vers l'extérieur du visage. Faire des petits mouvements.

### Massage de la nuque

5- Avec les pouces, presser vers le haut dans les creux à la base de la nuque.

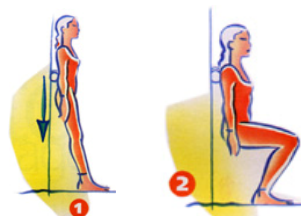
### Massage du cou

6- Placer les deux mains à la base du cou, les doigts sur la partie postérieure de celui-ci. Exécuter une pression des majeurs et des index en descendant le mouvement vers l'avant (clavicules).



### Massage des épaules/omoplates

7- Lors de tensions aux épaules, prendre deux balles de tennis et les placer dans le milieu du dos. Les pieds sont éloignés à environ 30 cm dos à un mur. Fléchir les genoux jusqu'à ce que les balles se trouvent au niveau des omoplates.



# 12 RÉGIONS À MASSER AVEC LES MÉTHODES PROPOSÉES

4

## Massage du thorax

8- Lors de la phase d'expiration, placer les doigts, sauf le pouce, sous les côtes (à la base du sternum, i.e. plexus solaire et environs) puis expirer profondément en se penchant vers l'avant et en reprenant la position initiale lors de l'inspiration.

## Massage du dos

9- En croisant les mains, aller chercher les épaules opposées. À mesure que les mains se rapprochent, on sent l'extension du dos.

## Massage des lombaires

10- Les deux mains placées au niveau des lombaires, de chaque côté de la colonne vertébrale, masser avec le bout des doigts, de la colonne aux cotés du tronc.



## Massage des pieds

11- Masser les pieds à pleine main sur toutes ses parties (talon, voûte plantaire, plante, orteils) et de tous les côtés. Insister sur les parties plus sensibles. Ensuite, glisser chaque doigt de la main entre les orteils.

12- On peut aussi se servir d'une balle de tennis. Assis sur une chaise, placer le pied sur la balle en exerçant une légère pression et déplacer celui-ci de façon à ce que la balle agisse sur toute la surface plantaire du pied.

## CONCLUSION

Bref, l'automassage est une stratégie de gestion du stress qui peut convenir à certaines personnes. Il en existe une multitude de variantes. Le rôle de l'entreprise est donc de sensibiliser les employés aux effets néfastes potentiels du stress et surtout de donner l'accès à des outils et stratégies pour le gérer. Par contre, n'oubliez surtout pas que l'idéal est de créer un milieu de travail avec des niveaux de stress acceptables !

\* Tiré d'un outil réalisé par Naura Ben Hassen, Frédéric Maréchal Meyranie Rinfret-Rodriguez et Sylvie Tremblay dans le cadre du cours de Stratégie en gestion de stress, KIN219, Université de Sherbrooke, 2005. Images tirées des sites [www.manage-sante.com](http://www.manage-sante.com) et [www.digitipressure.com](http://www.digitipressure.com).

PRODUIT PAR :



**ISO-SANTÉ**  
pour entreprises

[www.isosante.com](http://www.isosante.com)

[isosante@isosante.com](mailto:isosante@isosante.com)

(819) 572-1190

(819) 347-4555

## COMBATTEZ LE STRESS AU TRAVAIL!

ISO-SANTÉ VOUS OFFRE 3 FORMULES SIMPLES ET EFFICACES !

1. Service de consultation afin d'identifier les principales **causes de stress** dans votre entreprise et vous aider à implanter des solutions efficaces pour les minimiser!
2. Formations de 1 heure sur les moyens et stratégies de **gestion du stress**.
3. **Combinez** les points 1 et 2 pour des résultats optimaux !

Sur tous nos services directement liés au stress en milieu de travail,  
obtenez le rabais suivant :

# 15%

L'offre est valide durant tous les contrats signés durant le  
mois de novembre 2005 peu importe la date de réalisation !

INFORMEZ-VOUS OU DEMANDEZ UNE SOUMISSION AU :



(819) 347-4555



[isosante@isosante.com](mailto:isosante@isosante.com)

[www.isosante.com](http://www.isosante.com)