



MARILYN DEVAUD
PRATICIENNE EN CONSCIENCE CORPORELLE
rte des villages 6 – 1624 grattavache
+41 21 558 34 68 - +41 79 661 20 91
info@marilyndevaud.ch
www.marilyndevaud.ch

POSSIBILITES D'INTERVENTIONS DE GESTION DE LA SANTE EN ENTREPRISE

Quelques mots sur mon approche

Le but de mon travail est d'enseigner aux gens à reprendre conscience de leur corps afin de pouvoir mieux repérer les postures et comportements néfastes qu'ils adoptent dans certaines situations données sans s'en apercevoir : rester de longues heures assis dans une position inconfortable, oublier de respirer en situation de stress, faire des efforts inutiles avec ses yeux, négliger ses besoins de base, et j'en passe. Toutes ces choses qui ont tendance à nous échapper lorsque l'on est captivé par son travail, happé par les routines, les gestes répétitifs, et que l'on oublie de prêter attention à son corps. Résultat, le corps se fige, les tensions s'installent, générant douleurs, stress, fatigue, troubles de la circulation, etc.

Dans mes activités en groupe, j'associe des courts moments de présentation de certains concepts, à toute une palette d'exercices physiques qui permettront aux participants de se réapproprier leur corps et de pouvoir mieux le gérer. Il s'agit principalement d'exercices de respiration, de relaxation, de renforcement physique et de mouvements. Ajouté à cela, je peux également avoir recours à des questionnaires afin que les participants puissent décrire et reconnaître leurs facteurs de stress, leurs propres réactions au stress, ou encore leurs postures répétitives et leurs routines.

Les avantages

Le résultat immédiat de ces exercices est d'augmenter le niveau de vitalité, de soulager les tensions et de se relaxer en profondeur.

A plus long terme, mon approche permet véritablement aux participants d'avoir des outils concrets et pratiques pour être acteurs de leur santé et de leur bien-être. Utilisés régulièrement, ces outils permettent de diminuer et prévenir significativement les tensions musculaires, les maux de dos et autres troubles musculo-squelettiques, l'anxiété, et de renforcer son niveau de concentration et de confiance dans les situations de stress.

Interventions possibles

Voici, regroupés par thèmes, des exemples d'interventions possibles en entreprise :

- **Gestion du stress**

Modules courts (2 à 3 heures) :

- **Respiration**
Buts : apprendre des exercices pour augmenter sa capacité respiratoire, identifier sa propre manière de respirer en situation de stress, apprendre à respirer de manière efficace en situation de stress.
- **Relaxation**
Buts : apprendre des exercices pour se relaxer, détendre des zones spécifiques du corps, repérer ses propres zones de tensions et blocages.
- **Concentration**

Buts : apprendre des exercices pour mieux contrôler son mental et ainsi augmenter son niveau de concentration en toutes circonstances.

Module long (1 jour minimum, idéalement plusieurs journées ou demi-journées réparties sur quelques mois)

- **Gestion du stress**

Buts : identifier ses facteurs de stress, sa propre réponse à ces facteurs de stress, apprendre à contrôler cette réponse afin d'appréhender les situations de stress avec plus de sérénité, apprendre à transformer le stress en moteur, sans endommager son corps.

Ce module intégrerait des exercices des modules courts cités précédemment, avec des exercices plus spécifiques et personnalisés pour que les participants puissent améliorer sur le long terme leur manière de gérer le stress.

- **Prévention des maux de dos et troubles musculo-squelettiques**

Modules courts (2 à 3 heures) :

- **Posture**

Buts : identifier ses postures répétitives dans le cadre du travail (assis au bureau, debout derrière un comptoir, devant l'ordinateur, au téléphone, etc..) et comment elles peuvent générer certains symptômes, apprendre à casser ses routines de posture pour améliorer le bien-être physique et le niveau d'énergie.

- **Mouvements**

Buts : apprendre des exercices en musique pour enrichir sa palette de mouvements, améliorer sa coordination, son maintien sans effort, sa tonicité, son niveau d'énergie.

- **Stretching & Renforcement**

Buts : apprendre des exercices pour relâcher les tensions et renforcer les zones du corps spécialement sollicités dans sa pratique professionnelle (dos, nuque, trapèzes, jambes, selon les besoins)

Module long (1 jour minimum, idéalement plusieurs journées ou demi-journées réparties sur quelques mois)

- **Prendre soin de son dos et de ses articulations**

Buts : identifier comment ses habitudes de posture et de mouvements peuvent endommager le dos et les articulations, apprendre à sortir de ses habitudes, augmenter sa conscience corporelle pour repérer plus rapidement les signaux d'alarme envoyés par le corps, améliorer sa flexibilité, sa souplesse.

Ce module intégrerait des exercices des modules courts cités précédemment, avec des exercices plus spécifiques et personnalisés pour que les participants puissent améliorer sur le long terme la condition de leur dos et de leurs articulations.

- **Prévention des maux de tête et tensions dans les yeux**

Module court (2-3 heures)

- **Travail devant l'écran**

Buts : apprendre à relâcher les tensions dans la nuque, la tête, les trapèzes et les yeux en cas de travail de longue durée devant un écran

Chacun de ses modules peut être adapté au domaine d'activité de l'entreprise à laquelle ils s'adressent.

Il est également possible de concocter un programme en combinant différents modules, en fonction des besoins et attentes d'une entreprise.

N'hésitez pas à me contacter pour me demander une offre sur mesure qui corresponde à vos besoins et à votre budget.