



# DÉTENTE AU BUREAU

Josée-Ann Moisan

**Concentration, productivité, amélioration du climat de travail et prévention de maladies, le rêve de tout employeur rendu aujourd'hui accessible grâce à l'entreprise Firme en forme qui offre des massages sur chaise et des cours de yoga au travail.**

Firme en forme est née à l'initiative de Francine Thouin en 2006. Diplômée de l'Institut Holistique Corps et âme et de l'Institut Kiné-Concept en 2002, instructrice de yoga et formatrice en gestion du stress, elle souhaitait pousser plus loin la technique du massage sur chaise, pratiquée au Québec depuis une dizaine d'années, tout en améliorant la gestion du stress en entreprise. Aujourd'hui, l'entreprise est bien ancrée dans le paysage québécois. Elle compte quatre massothérapeutes à temps plein, des instructeurs de yoga et jusqu'à 20 employés durant les moments achalandés de l'année. Elle offre ses services à Montréal, à Sherbrooke et à Québec.

«Nous n'avons pas la prétention d'éliminer les problèmes à la source, soutient la directrice. Par contre, nous pouvons aider à implanter un programme qui saura amoindrir plusieurs symptômes à la base du problème. Par le massage, le yoga et d'autres méthodes préventives, Firme en forme sensibilise les employés à la prise en charge de leur santé.»

D'une durée de 15 à 45 minutes, chaque massage est précédé d'un court bilan de santé qui permet au thérapeute de mieux répondre aux besoins de chacun. L'employé n'a qu'à s'installer sur le fauteuil de massage et relaxer. Détente, délogement des toxines et réénergisation sont les principaux résultats obtenus grâce au massage sur chaise.

Fait intéressant, Firme en forme offre aux entreprises qui le souhaitent des conseils sur l'ergonomie des postes de travail en plus de suggérer des exercices pour prévenir le stress physique et mental. «Lorsque l'on investit dans la détente pour ses employés, les répercussions sont visibles à court, à moyen et à long terme », ajoute Francine Thouin.

## 15 minutes de bonheur

L'entreprise General Dynamics reçoit les bons soins de Firme en forme depuis trois ans. L'employeur consent à prêter des locaux permettant à une douzaine d'employés d'exercer une heure de yoga supervisé, une fois par semaine après les heures de travail. «La formule est très appréciée, dit l'adjointe administrative Martine Saindon. Même si le lieu du cours n'est pas parfaitement adéquat, la proximité, l'heure du cours et le lien créé entre les yogis viennent grandement compenser. On gagne en résistance, en souplesse et en forme physique et cela procure un bienfait global.»

Pour Patricia Primeau, du Groupe DPJL Assurances et Servives Financiers, l'expérience est tout aussi concluante. L'entreprise a organisé des journées santé dans ses six succursales durant lesquelles les employés ont eu droit à un service d'expresso directement à leur poste de travail, à une pause santé avec fruits et différents jus et thés exotiques, et à un massage sur chaise pour clôturer le tout. «Je le recommanderais sans hésiter, dit-elle. Les employés ont adoré et madame Thouin et son équipe sont professionnelles et surtout très ouvertes aux demandes du client.»

À ceux qui croient que ces 15 minutes ne changeront rien à leur niveau de stress, qu'ils se détrompent : «Les bienfaits sont immédiats, dit Francine Thouin. En une seule séance, on peut voir les épaules d'un individu baisser d'un pouce avec l'effet de détente. Plusieurs patrons qui gâtent leurs employés et qui se laissent finalement tenter par l'exercice regrettent de ne pas l'avoir fait plus tôt.»

**«LES BIENFAITS SONT IMMÉDIATS. EN UNE SEULE SÉANCE, ON PEUT VOIR LES ÉPAULES D'UN INDIVIDU BAISSER D'UN POUCE AVEC L'EFFET DE DÉTENTE.»**

— FRANCINE THOUIN, DIRECTRICE DE FIRME EN FORME, OFFRE DES MESSAGES SUR CHAISE ET DES COURS DE YOGA AU TRAVAIL



Francine Thouin, la directrice de Firme en forme, en train d'effectuer un massage à un employé