

C'EST À VOUS !

VOTRE DOSSIER

Chambre de commerce et d'industrie Paris Île-de-France

Les enjeux de la nouvelle équipe

VOTRE MEDEF

Ça bouge au MEDEF Paris

Désignation de nouveaux
conseillers prud'hommes
employeurs

P. 6

VOTRE RESEAU

Une entreprise à la une



Olivier Goy,
Président de Lendix

P. 22

VOS ANALYSES

Énergie



EDF : Interview de Catherine
Lescure, nouvelle déléguée
régionale

P. 52

Handicap du salarié

Comment communiquer
avec ses équipes ?

P. 115

VOTRE GUIDE

Hôtellerie



Le Bristol : un raffinement à la
française pour des événements
uniques et d'exceptions

P. 126



« Aux managers de s'investir pour le bien-être de leurs équipes dans un objectif d'efficacité sereine »



SHAHINE ISMAÏL, FONDATRICE ET DIRIGEANTE DE L'ARBRE DE VIE

Pouvez-vous revenir sur l'origine de la création du réseau L'Arbre de Vie ?

L'Arbre de Vie est le fruit d'une maturation qui prend racine dans ma propre expérience du monde professionnel.

J'ai passé les 20 premières années de ma carrière dans les marchés de capitaux, notamment au sein de Merrill Lynch. Puis, mon père ayant créé une belle entreprise d'aquaculture de crevettes à Madagascar, j'ai participé à

Depuis 2011, **Shahine Ismaïl** a mis en place un réseau national de praticiens, **L'Arbre de Vie**, spécialisé en Shiatsu, méditation et Chi Gong, destiné aux entreprises. Elle propose des ateliers collectifs, ainsi que des séances individuelles et personnalisées, permettant à chacun de se recentrer, d'évacuer le stress nocif et d'accroître son efficacité au travail. Elle répond à nos questions sur le sujet.

cette aventure familiale. Parallèlement, j'avais découvert la méditation en Inde, avec mon père, au siècle dernier. Ressentant le besoin d'une activité manuelle, j'ai suivi, en marge de mon activité professionnelle, une formation de Shiatsu (« pression des doigts » en japonais, discipline conjuguant l'écoute et l'approche corporelle, le receveur étant habillé, et allongé sur un futon).

En écoutant le Pr Debré évoquer l'impact du Shiatsu sur la performance du personnel soignant de son service d'urologie à Cochin, j'ai eu l'idée de faire entrer cette discipline en entreprise. En validant ma certification de Shiatsu, reconnu depuis

comme profession au RNCP⁽¹⁾, j'ai pu constater que des séances dans la durée permettaient de remédier au stress et à ses conséquences (migraines, insomnies, maux de dos, digestifs...). Le Shiatsu invite les collaborateurs à se mettre à l'écoute de leur corps, pour

pour l'entreprise et pour les praticiens. Ainsi, je reste l'unique interlocutrice et prestataire des entreprises avec lesquelles je travaille. Le réseau de L'Arbre de Vie est né en 2011 et compte aujourd'hui 250 praticiens.

« **L'avantage du réseau L'Arbre de Vie, c'est qu'il y a des praticiens proches de chaque entreprise** »

en prendre soin. Ils prennent leur santé en main, apprennent à mieux gérer la pression et s'adaptent mieux aux nombreux changements inhérents au contexte actuel (restructurations, technostress...).

La création du réseau de praticiens tient au désir d'équité d'une entreprise de l'Industrie pharmaceutique. J'effectuais des ateliers collectifs d'auto Shiatsu et de Méditation au siège, où ne travaillait qu'une partie des effectifs. Il fallait trouver une solution afin que l'ensemble des collaborateurs puisse bénéficier de séances de Shiatsu. La RH et moi avons eu l'idée de ce réseau de praticiens sur l'ensemble du territoire, et du site, précurseur d'Uber. En effet, chaque collaborateur trouve son praticien par géolocalisation, et le règle avec un code reçu par sms. Zéro stress pour les collaborateurs,

Diriez-vous que les effets du stress sont de plus en plus impactants à la fois pour les entreprises et leurs collaborateurs ?

Tout au long de ma vie professionnelle, j'ai vu des personnes souffrir des conséquences du stress et ai pu constater l'impact concret de celui-ci sur leur capacité à donner le meilleur d'eux-mêmes. Il me paraît essentiel de faire entrer les techniques psychocorporelles simples que représentent le Shiatsu, mais aussi la Méditation de pleine conscience ou le Chi Gong, forme de méditation en mouvement, dans l'entreprise.

La crise économique et l'accélération des changements actuels contribuent à accroître la pression au travail. Les outils digitaux permettent d'être connectés en permanence et rendent floue la frontière avec la sphère personnelle. Cela créé un lien ininterrompu mais déshumanisé qui peut devenir très anxiogène.



(1) RNCP : Registre National de Certification Professionnelle, reconnaissance obtenue par le SPS (Syndicat Professionnel de Shiatsu) en 2015



Exercices d'auto Shiatsu, ou Do-in, à pratiquer au bureau pour favoriser la concentration

Tête

1. Se concentrer sur sa position assise
2. Joindre les phalanges des deux mains dos à dos
3. Peigner le dessus du crâne en formant une ligne
4. Malaxer sa nuque
5. Tapoter avec le majeur la racine des sourcils
6. Presser avec l'index et le majeur le coin intérieur de l'œil (juste au-dessus de l'arête du nez)
7. Tapoter avec le majeur le dessous des yeux

Epaules, Bras, Mains

1. Frotter, tapoter, l'intérieur du bras droit
2. Frotter, tapoter, la face extérieure du bras droit
3. Tapoter avec les poings fermés le dessus de l'épaule droite
4. Recommencer sur le côté gauche

Jambes et pieds

1. En position assise, déposer la cheville droite sur la cuisse gauche, au niveau du genou
2. Tenir et entourer la cheville droite avec la main gauche
3. Frotter puis tapoter la partie interne puis externe de la jambe
4. Recommencer les exercices côté gauche

Comment les interventions en entreprises s'organisent-elles ?

Il y a tout d'abord les ateliers collectifs, programmés généralement de 13 à 14 h, ou en fin de journée en groupes. Ces sessions permettent en quelques gestes d'auto Shiatsu et avec des exercices de respiration, d'appréhender son corps et de se recentrer rapidement (voir encadré). La pratique du Shiatsu, mais aussi la méditation, sont des outils très simples à mettre en place dans le monde professionnel, avec une efficacité immédiate. En effet, une salle de réunion suffit pour ces ateliers. L'avantage du réseau L'Arbre

de Vie, c'est qu'il y a des praticiens proches de chaque entreprise. L'expérience montre que l'efficacité d'un programme de Mieux-être est décuplée si des séances individuelles en cabinet de praticien sont proposées en complément d'ateliers collectifs dans les locaux de l'entreprise. En effet, certaines personnes n'ont pas toujours envie de se détendre en compagnie d'autres personnes sur leur lieu de travail. Elles apprécient la discrétion de rendez-vous personnalisés aux cabinets de nos praticiens. C'est généralement le cas des managers qui peuvent avoir peur d'une perte de crédibilité, alors que c'est tout l'inverse.

Que voulez-vous dire ?

Je crois en l'exemplarité des managers. Si les managers savent prendre le temps, à travers des choses simples comme ces techniques, de s'investir dans le bien-être de leurs équipes en montrant l'exemple, ils s'imposent en tant que team leader. Ils se placent ainsi dans une position fédératrice, porteuse d'échanges, de liens et donc d'efficacité.

D'ailleurs, je ne passe pas par les CE mais directement par la Direction générale, qui montre ainsi l'exemple par son intérêt pour la pratique et donne l'impulsion pour les équipes. J'interviens d'ailleurs auprès des

dirigeants pour aborder la technostress et trouver des solutions globales.

Votre message s'adresse donc en priorité aux dirigeants et managers ?

Oui bien sûr, car non seulement ce sont eux qui prennent les décisions pour leurs entreprises et qui s'inquiètent du bien-être de leurs collaborateurs, mais aussi parce que s'ils donnent l'exemple, les répercussions positives sont accrues.

Le droit à la déconnexion est une vraie nécessité et nous retrouvons ce principe dans la nouvelle loi Travail. Savoir se déconnecter permet d'être plus efficace lorsqu'on est dans l'action. Il faut remettre de la bienveillance, envers soi-même, envers les autres afin de recouvrer une efficacité saine dans son travail. Si certaines entreprises en ont conscience, elles ne prennent pas le temps de l'instaurer et encore moins sur le long terme, alors que ce sont des programmes installés dans la durée qui font le plus leur preuve. Ainsi, nous avons constaté qu'un programme Mieux-être de plusieurs années dans une entreprise s'est traduit par une réduction de l'absentéisme de 30 %. Savoir arrêter la course pour mieux repartir et avec un meilleur rythme, voilà la clé des entreprises en croissance pérenne. Le corps et l'esprit ont besoin de s'arrêter et se recentrer. Le Shiatsu, la méditation et le Chi Gong constituent un des meilleurs outils pour cela.

■ *Propos recueillis par Aurélie Achache*

L'Arbre de Vie en bref

L'Arbre de Vie

Réseau national de 250 praticiens

Contact Shahine Ismail :
shahine.ismail@larbre-de-vie.net
06 15 23 94 98

www.larbre-de-vie.com



L'Arbre de Vie