

L'efficacité du massage assis en entreprise

Le massage assis permet de libérer chez les salariés une hormone très précieuse pour la qualité de la collaboration : l'**ocytocine**.

En effet, cette hormone, tout d'abord connue par les médecins pour favoriser l'accouchement et l'allaitement, permet de développer en entreprise les liens entre les salariés et améliorer nettement la collaboration.

L'ocytocine : la substance naturelle clé de l'affection et du bonheur

Que faire en cas de baisse de moral ?

Bouger, lire, chanter, voir des amis, se faire cajoler sont certainement des moyens de se sentir mieux. C'est un bon début. En faisant cela, vous augmentez la production dans votre corps d'une petite molécule appelée ocytocine, qui aide à passer de la déprime à **la bonne humeur**.

La découverte du Dr Hertoghe

Le Dr Thierry Hertoghe (Bruxelles), spécialiste des thérapies hormonales, utilisait cette hormone depuis de nombreuses années pour soigner des patients. Il découvrit que **l'ocytocine changeait les comportements** et surtout la **qualité de la relation à l'autre** dès la première administration. **Il constata même qu'à partir de 4 à 8 semaines de traitement, les patients changeaient durablement leur comportement et devenaient très ouverts à l'autre et très ouverts à l'échange.** Le changement est même spectaculaire pour les personnes naturellement en carence d'ocytocine.

C'est en testant une nouvelle thérapie à l'ocytocine qu'il constata un changement immédiat et spectaculaire chez des patients présentant une carence d'ocytocine. Alors qu'ils étaient plutôt froids, réservés et vivant en retrait, peu ouverts à l'autre, ceux-ci eurent immédiatement envie d'échanger et de vivre une forte collaboration. Avoir des activités partagées, produire en commun devenait pour eux un acte fondamental. C'est ainsi qu'il étudia également les comportements de personnes ayant un niveau naturelle normal d'ocytocine : la perception de leur environnement changeait rapidement et ils percevaient leur entourage comme **meilleur et plus accueillant. La perception de leur environnement générait chez-eux un sentiment agréable d'être là, près des autres.** Lorsqu'ils rencontrent de nouvelles personnes, ils se sentaient stimulés et avaient du plaisir à échanger. Leurs contacts étaient plus chaleureux.

L'incroyable découverte du Dr Flechas

Le Dr Jorge Flechas (médecin américain) a travaillé **dix-huit ans sur l'ocytocine** principalement sur la fibromyalgie. Cette maladie provoque des douleurs aiguës aux muscles et aux tendons partout dans le corps, au point que les patients sont souvent obligés de se mettre en arrêt maladie. Il constata que l'ocytocine provoquait un **sentiment d'ouverture et de proximité devenant naturellement plus chaleureux et plus attaché à l'échange.**

Comment l'ocytocine améliore-t-elle le contact avec les autres ?

Sur le plan médical, l'ocytocine offre en plus de précieux effets **cardio-protecteurs** et protège le cœur en dilatant les artères coronaires (celles qui alimentent le cœur en sang et donc en oxygène et nutriments).

Sur le plan de la relation familiale, l'ocytocine va également développer l'attachement de la mère à son bébé. Le sentiment de bien-être et d'apaisement devient plus important.

Sur le plan de la **relation sociale**, l'ocytocine favorise le contact avec autrui. Elle augmente petit à petit le désir de rencontres, estompe la méfiance instinctive et la froideur typiques des personnes carencées en ocytocine. Les contacts deviennent plus faciles. On éprouve ainsi un plaisir nouveau, et même du **bonheur à la socialisation**. L'ocytocine va développer le désir de rencontrer les autres, de partager avec eux des émotions, s'attacher à eux. Son importance prédomine dans la création des liens affectifs entre humains. La société humaine formée de personnes qui interagissent et s'entraident, est née et perdure donc grâce à l'ocytocine. **Sans ocytocine, nous serions tous des individualistes à outrance, fuyant le contact humain. Il n'y aurait ni compassion ni gentillesse envers les autres**, nous serions des monstres de froideur. C'est l'ocytocine qui donne envie de sourire au monde et nous rend accueillants. C'est encore elle qui fait vibrer les foules à l'unisson lors des matchs de football ou des concerts.

Peux-t-on augmenter son taux d'ocytocine de manière naturelle ?

Oui, indéniablement. Faire du sport, chanter, « toucher » ou **se faire masser par exemple**, partager la vie de quelqu'un, sont des actes qui font augmenter le taux d'ocytocine. Des méthodes naturelles comme des activités sociales, le chant, le toucher, des massages, peuvent booster votre taux.

Dès lors, le gain pour l'entreprise devient évident

Il est évident que sur le plan comportemental, le fait de pratiquer un à deux massages par semaine pendant 4 à 8 semaines, d'une durée d'au moins quelques minutes chacun, la production d'ocytocine est très favorable au développement de la **collaboration** au sein des entreprises.

D'autre part, le fait de faciliter l'**ouverture à l'autre** permet de développer à la fois la **qualité de la relation clients**, mais ainsi aux **Managers** de s'ouvrir plus naturellement à leurs équipe et donc de développer leur **leadership**. L'ocytocine développe l'**empathie**, l'**extraversion** et la **résistance au stress**, ce qui ouvre les collaborateurs à une bien meilleure **efficacité professionnelle** ainsi qu'une meilleure **image de l'entreprise**.

Mars 2014

Pierre Davèze, Comportementaliste et dirigeant du Cabinet Alorem – www.alorem.fr

Créateur du programme de Recherche « Compétitivité et épanouissement »

Sources : *Recherches sur le toucher, publications du Dr Thierry Hertoghe, publications du Dr Jorge Flechas et de l'organisation canadienne www.ikonet.com*