



# La réflexologie en entreprise, un réflexe gagnant.

Aujourd'hui, le contexte particulier lié à la crise sanitaire n'a fait qu'amplifier un phénomène déjà bien présent. **En 2020, les arrêts de travail de plus de trente jours ont représenté 12% des arrêts**, contre 9% en 2019, selon les données de Malakoff Humanis. Cette même année, les arrêts de travail pour épuisement professionnel ou raison psychologique sont devenus pour la 1<sup>re</sup> fois la 2<sup>e</sup> raison des arrêts de travail, derrière les arrêts liés à la COVID.

En 2017, une étude de grande ampleur sur le stress au travail menée par le cabinet Stimulus, avait déjà révélé que 24 % des salariés étaient déjà en situation d'hyperstress (niveau élevé entraînant des risques pour la santé). Nombreux étaient les salariés qui estimaient n'être que « des chiffres sur des tableaux Excel ». **60 % des salariés français déclarent que leur manager est source de stress** et seuls 20 % indiquent pouvoir se confier à leur manager en cas de problème (étude Eurofound). Et, ce phénomène n'épargne plus aucun secteur d'activité.

La santé au travail constitue un élément important de la qualité de vie au travail, comme le réaffirme le troisième Plan santé au travail (PST 3 - 2016/2020) qui a fixé la prévention comme une de ces priorités majeures. La démarche QVT a donc, dans son approche globale, objectif de prendre en compte des risques professionnels et de mener des actions en prévention primaire (prévenir et éviter). **C'est dans cette démarche de prévention multimodale que la réflexologie s'inscrit efficacement.**

N'oublions pas que près d'un salarié sur trois fonctionne dans un état de stress, avec les conséquences sur sa santé et sur le fonctionnement du service ou de l'entreprise que tout le monde connaît maintenant. Or, selon les chiffres de l'organisme professionnel de prévention du bâtiment et des travaux publics, 1 euro investi équivaut à 2,2 euros gagnés, voire 7 euros dans certains cas. En proposant des séances de réflexologie dans son dispositif QVT à ses collaborateurs, l'entreprise est directement gagnante. D'autant que la mise en place de ces prestations ne demande aucune installation coûteuse (transat ou table de soin, pièce calme de 10m<sup>2</sup>, point d'eau à proximité).



**Le réflexologue certifié RNCP** est un professionnel de la relation d'aide, de la prévention et de la gestion du stress. Son champ d'action est la prévention, le mieux-être et la santé durable, il favorise le processus d'autorégulation. Il exerce l'activité conformément aux Référentiels d'activités, de certifications et de compétences.

L'Association des Réflexologues RNCP (ARRNCPC) est un Syndicat professionnel regroupant exclusivement les réflexologues certifiés ayant obtenu le titre RNCP. Pour trouver un professionnel, consultez l'annuaire de l'ARRNCPC : [www.reflexologues-rncp.com](http://www.reflexologues-rncp.com)