

«Agir sur les choses avant qu'elles ne viennent,
et prévenir le désordre par l'ordre».

Pratique en cabinet et en entreprise,
sur rendez-vous,
auprès des particuliers et des professionnels.

ADULTES ET ENFANTS

9001 Impasse des Landes
30130 PONT SAINT ESPRIT



Tél. 06.77.80.81.02
Mail : pascaleguillemet@sfr.fr

道

Pascale Guillemet

Praticienne en THERAPIES ENERGETIQUES CHINOISES



PREVENTION ET TRAITEMENT DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

QU'EST-CE QUE LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES OU T.M.S ?

(*) Les Troubles Musculo-squelettiques ou T.M.S, en constante augmentation depuis les années 1990, constituent la première cause de maladie professionnelle en France. Leur nombre augmente de plus de 15 % chaque année.

Les T.M.S sont des pathologies affectant les muscles, les tendons ou les nerfs des membres et de la colonne vertébrale.

- Ils s'expriment par des douleurs, une perte de mobilité ou une perte de force.
- Ils sont dus à divers facteurs de risques parmi lesquels les facteurs professionnels occupent une place importante.
- Ils concernent la forte répétitivité des gestes, les efforts excessifs, les postures inconfortables ou maintenues durant de longues périodes.
- Ils sont aussi liés à l'organisation du travail et à la perception négative du contexte de travail.

Cela peut aller jusqu'au recours à des opérations chirurgicales ou jusqu'à des incapacités fonctionnelles permanentes.

Le terme T.M.S regroupe un grand nombre de pathologies. Les plus courantes sont :

- Le syndrome du canal carpien, au niveau de la main et du poignet,
- La tendinite de la coiffe du rotateur, au niveau de l'épaule,
- L'épicondylite et l'hygroma au niveau du coude,
- Les lombalgies, dorsalgies et rachialgies au niveau du dos.

(*) Source I.N.R.S - mhtml :file://E:\troubles musculosquelettiques s'informer et agir - 23/02/2011

PREVENTION DES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

QU'EST-CE QUE LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX?

(*) Vous êtes confrontés dans votre entreprise à de l'absentéisme, du turn-over, des tensions, de la démotivation, des maladies professionnelles qui perturbent le fonctionnement de votre activité.

Vous souhaitez évaluer les risques psycho-sociaux dans le cadre de la rédaction du document unique et mettre en œuvre un plan d'action visant à les réduire. Quelle que soit la raison qui vous amène à initier une démarche de prévention des risques psychosociaux, vous souhaitez vous tourner vers des intervenants extérieurs pour aborder cette problématique.

Les risques psycho-sociaux au travail regroupent :

- Le stress : déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes de son environnement de travail et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face.
- Les violences externes : insultes, menaces, agressions exercées dans le cadre du travail par des personnes extérieures à l'entreprise.
- Les violences internes : harcèlement sexuel ou moral, conflits exacerbés à l'intérieur de l'entreprise.

Ils se traduisent par un mal-être, une souffrance mentale, des atteintes physiques et ont des répercussions sur les relations sociales dans l'entreprise.

(*) Source : I.N.R.S : ED avril 2010

LES TECHNIQUES MANUELLES ENERGETIQUES CHINOISES ET T.M.S.

« En Médecine Traditionnelle Chinoise, on regroupe sous le terme « médecine manuelle » toutes les techniques permettant un traitement préventif ou curatif par la seule utilisation des mains :

- Techniques manuelles pour intervenir sur les tissus (muscles et tendons).
- Techniques manuelles pour intervenir sur la circulation de l'énergie.
- Mobilisations pour réaligner les articulations des membres.

Le praticien en thérapie énergétique manuelle, au travers des massages, à former ses mains à l'écoute des tissus ; il perçoit et interprète les mouvements, les blocages, la circulation des liquides, des fluides, des pulsations, les durcissements, les tensions, les contractions, les réponses douloureuses, les atonies, les adhérences...

Les buts sont :

- Restaurer la mobilité physiologique des articulations et des viscères,
- Assouplir les tissus de soutien,
- Détendre les muscles,
- Tonifier la peau,
- Lever les stagnations.



Les effets sont :

- Réduction ou disparition des douleurs,
- Meilleure vascularisation des tissus,
- Facilitation circulatoire du QI,
- Drainage du liquide organique,
- Désobstruction des méridiens,
- Désobstruction des cou-li (espace inter-cellulaire),
- Libération du BIAO,
- Amélioration de l'état général,
- Détente générale,
- Amélioration du sommeil,
- Amélioration de la vitalité,
- Meilleure résistance aux variations thermiques,
- Ralentissement du vieillissement des tissus,
- Prévention d'un grand nombre de maladies.

Les zones d'applications sont :

- Les emplacements douloureux,
- Les méridiens,
- Les muscles,
- Les articulations des membres supérieurs (épaules, coudes, poignets-mains).
- Les articulations de membres inférieurs (genoux, chevilles).

Les techniques manuelles n'entrent pas dans la catégorie des massages de détente puisqu'elles monopolisent le geste sur une action, un effet ou résultat particulier contrairement à d'autres types de massage.

L'amélioration immédiate et/ou la résolution de la problématique conduit à un état de bien-être et de relaxation du fait de la disparition de la douleur et/ou des troubles de la mobilité.

LES TECHNIQUES MANUELLES ENERGETIQUES CHINOISES

MODALITE D'INTERVENTION EN ENTREPRISE

Protocoles spécifiques pour les T.M.S : ½ heure de thérapie manuelle/ salarié

Outils utilisés :

- Feuille de présence avec RDV du salarié à masser
- Questionnaire qualité à remettre au salarié à la fin du soin
- Une table de massage & matériel de massage (serviettes, produits désinfectants Anios pour les mains et le matériel)
- L'utilisation de la table de massage favorise un meilleur relâchement
- Seule la partie à masser est découverte, le reste du corps est protégé d'une serviette ou autre linge
- Désinfection systématique de la têtes et autres emplacements de la table après chaque personne massée.
- Serviettes et autres « linges » changés après chaque personne massée
- Huiles de massage (argan, coco avec Fleur d'oranger et Verveine en provenance du Maroc) et pas d'utilisation d'huile essentielle (directives européennes d'avril 2011)
- Endroit : calme et relaxant, avec lumière indirecte



PREVENTION ET TRAITEMENT DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES & PREVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX PAR LES THERAPIES ENERGETIQUES CHINOISES

1-LES TECHNIQUES MANUELLES ENERGETIQUES CHINOISES

2-LE TAIJI QUAN & LE QI GONG

3-PSYCHOTHERAPIE ENERGETIQUE CHINOISE ou AIDE PSYCHOLOGIQUE

La psychothérapie énergétique chinoise ou aide psychologique est une technique de libération émotionnelle basée sur l'utilisation des Méridiens d'acupuncture pour désactiver les blocages psychologiques qui nous empêchent d'accéder à un équilibre émotionnel.

LE TAIJI QUAN & QI GONG

« L'esprit permet d'accéder au corps et la maîtrise du corps permet d'accéder à l'esprit »

- Le TAIJI QUAN appartient à la culture chinoise et fait partie des arts martiaux internes. C'est une discipline qui permet de prolonger la vie, de fortifier la santé et de se défendre en mettant l'accent sur l'attention, les mouvements doux et lents, fluides et enchaînés, une harmonie parfaite entre le vide et le plein, l'équilibre et l'alternance entre YIN ET YANG. Aujourd'hui, le TAIJI QUAN est largement pratiqué dans le monde sous différentes formes : gymnastique de santé, art spirituel, art martial interne.
- LE QI GONG ou l'art de « maîtriser l'énergie vitale ». C'est une voie de santé qui unifie l'esprit et le corps, accessible à tous et à tout âge. Le QI GONG fait aussi partie de la culture chinoise.

Le QI GONG est composé d'exercices statiques et dynamiques. Ils sont exécutés avec la respiration et la concentration de l'esprit, alors l'énergie circule dans le corps en assouplissant les articulations et les muscles.

Les bénéfices de la pratique du TAIJI QUAN & QI GONG :

- Sur le plan physique .

- * tonifie le corps, le dos, les jambes,
- * améliore l'équilibre,
- * fortifie la respiration,
- * permet une meilleure conscience du corps,
- * aide au développement psycho-moteur.

- Sur le plan psychique .

- * lutte contre le stress,
- * évacue les tensions,
- * équilibre les émotions,
- * permet une meilleure conscience de soi,
- * développe le calme intérieur,
- * permet l'épanouissement personnel .

LE TAIJI QUAN & LE QI GONG EQUILIBRENT LA SANTE PHYSIQUE & MENTALE

MODALITE D'INTERVENTION EN ENTREPRISE

- Cours collectifs de 1 à 15 personnes pendant 1 h 00
- Se pratiquent en tenue décontractée et chaussures de sport plates
- Dans un environnement propice à la détente, à la relaxation et à la méditation

Le Taiji Quan et le Qi Gong sont accessibles à tous, homme - femme quelque soit l'âge ou la condition physique et ne nécessitent aucune connaissance préalable.

L'étude des gestuels, déplacements, la recherche de l'assise et de l'équilibre dans le mouvement s'effectuent dans le calme intérieur.

La pratique quotidienne du Taiji Quan et du Qi Gong favorisent le bien-être, la clarté mentale et un corps sain.



QUE GAGNE L'ENTREPRISE A UTILISER CES PRATIQUES ENERGETIQUES ANCESTRALES ?

- Diminuer les accidents du travail, les maladies professionnelles, l'absentéisme, et le turn-over ainsi que les coûts qu'ils engendrent,
- D'améliorer les conditions de travail et le mieux-vivre en entreprise de vos salariés,
- D'améliorer le climat social de votre entreprise,
- D'exercer la responsabilité sociale de votre entreprise,
- Une approche de la Santé, selon la Médecine Chinoise, qui tient compte à la fois du déséquilibre psychologique et physique de l'être.
 - Le concept de santé, selon les chinois, inclut la notion d'équilibre .
La maladie n'est que le résultat de déséquilibre, elle manifeste une perturbation qui peut se trouver au même titre au niveau physiologique et/ou physique et au niveau psychique, deux niveaux complètement indissociables. L'objectif de santé est principalement basé sur la prévention.
- Le concept de santé, selon les occidentaux, est l'absence de maladie, l'absence de symptômes et les objectifs de santé sont de lutter contre les maladies.

« AGIR SUR LES CHOSES AVANT QU'ELLES NE VIENNENT,
ET PREVENIR LE DESORDRE PAR L'ORDRE »



Après vingt ans d'un parcours professionnel dans l'industrie pharmaceutique en tant que Cadre, Directrice Adjointe, chargée des Relations Publiques et de Communication, puis dans le secteur médico-social en tant que Directrice multi sites, j'ai choisi de réaliser un projet personnel « porteur d'innovation sociale » à savoir proposer la pratique des thérapies énergétiques chinoises en entreprises.

Après avoir été actrice auprès des professionnels de santé et observatrice des pratiques concernant la santé, j'ai souhaité occuper une place dans la « prise en charge de la santé physique et psychique » de la personne au travers d'une « médecine axée sur la prévention » et basée sur une perception différente du corps et une autre conception de la Santé. La Médecine Traditionnelle Chinoise a une autre vision des causes des maladies et complète indéniablement notre Médecine Occidentale.

Les thérapies énergétiques manuelles chinoises dans le cadre de l'entreprise, sont un moyen d'action très efficace pour prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques et les risques psycho-sociaux. Elles constituent ainsi une réponse différente et innovante dans le cadre de l'évaluation et la gestion des risques et du « Mieux-Vivre en Entreprise ».

Diplômée en Philosophie, en Gestion et Administration des Ressources Humaines, initiée, pendant de nombreuses années par un Maître Chinois à l'Energétique traditionnelle chinoise, au Taiji Quan, et au Qi Gong, j'ai poursuivi un cursus certifiant aux principes fondamentaux en Médecine Chinoise, en « Massages traditionnels Chinois » ainsi qu'en Psychologie chinoise Xin Li. Je termine un diplôme universitaire de 3ème cycle de médecine traditionnelle chinoise à la Faculté de Médecine de Montpellier,