

Un instant pour soi chez Alstom

Les salariés d'Alstom bénéficient actuellement d'une « semaine pour le bien-être ». Sophrologie, massages, conférences... L'objectif est qu'ils soient mieux au travail.

LE SOUCI DE LA SANTÉ des salariés ne date pas d'hier chez Alstom, et le service Environnement, hygiène et sécurité (EHS) existe depuis longtemps. Mais ces dernières années, les actions en faveur du bien-être au travail se multiplient. Cette semaine, de lundi à jeudi, les employés ont pu bénéficier de diverses activités destinées à améliorer leur quotidien.

« L'EHS s'est beaucoup développé ces dernières années. Aujourd'hui, nous sommes sept à y travailler, nous n'avons jamais été aussi nombreux », explique Marjory Thal, animatrice du service. Une ergonome est également embauchée sur le site qui emploie 785 personnes, et un groupe « Mieux vivre au travail » (MVAT) a été créé en 2014, avec une quinzaine de salariés volontaires.

Toutes ces forces se sont conjuguées cette semaine pour concocter le programme de la semaine. L'ergonome Anaïs Richard a proposé des ateliers pour sensibiliser au port de charges et au travail sur écran. Des conférenciers sont venus parler naturopathie et diététique. Les volontaires ont fait de la sophrologie, des massages

Shiatsu et de la réflexologie plantaire.

Il y a eu beaucoup de volontaires pour se détendre sur les heures de travail, mais les places étaient limitées. 48 personnes ont pu faire de la sophrologie, 20 personnes entendre parler de naturopathie, 13 du shiatsu... « On aimerait proposer de tels ateliers plus souvent, mais il faut un budget, des salles, de l'organisation... », explique Sidonie Schneider, responsable du groupe MVAT.

C'est la troisième fois que le site de Reichshoffen proposait une telle semaine, et la deuxième année que l'ensemble du groupe Alstom y participe. « Tous les sites doivent proposer quelque chose sur les thématiques qui les intéressent. En Amérique du Sud, ils ont choisi l'alimentation cette année. Nous, l'an dernier, nous avons eu du succès avec le yoga du rire. »

En sortant d'une heure avec la sophrologue Leslie Lang, Frédéric est perplexe : « Il y a un moment où je suis parti, mais je ne sais pas si c'est grâce à la sophrologie ou parce que j'étais en pleine digestion ! » Pour Eric, « il faut juste se laisser bercer par sa voix, et lâcher prise ». Andréa est totalement convaincue : « Le retour à la réalité est violent ! »

« Nous avons plus de mal à toucher les hommes que les femmes, les salariés des ateliers que ceux des bureaux. Mais ça prend tout doucement, nous avons quasi-



Moment de détente lors d'une séance de sophrologie. PHOTO DNA - MARIE GERHARDY

ment la parité dans les inscriptions à la sophrologie ! » s'exclame Céline Grussenmeyer-Wolf, chargée de communication et membre du groupe MVAT. Pourtant, seuls 12 % des effectifs sur le site de Reichshoffen sont féminins.

Les idées ne manquent pas tout au long de l'année pour améliorer le bien-être, car « un salarié heureux produit mieux ». Des cours hebdomadaires de sport sont dispensés une fois par semaine, les *open-spaces* ont été réaménagés avec de nou-

veaux sièges... Le plus original est peut-être le rituel matinal d'« éveil musculaire », à l'atelier redressage depuis 2015, qui pourrait être étendu à d'autres services. ■

Marie GERHARDY

DNA du 28/02/2019