

Accueil / Santé

SANTÉ

Nathalie Thouly : la réflexologie contre le stress au travail

Par Catty Boirie | Le 21/06/2018 à 11:50



Après 15 ans passés au sein d'une entreprise juridique, Nathalie Thouly a tout plaqué pour ouvrir son cabinet de réflexologie et accompagnement émotionnel à Clermont-Fd. Des pratiques naturelles de plus en plus plébiscitées par des personnes en situation de stress au travail. Un quart des Français serait concerné.

A l'aube de ses 40 ans, **Nathalie** décide de mettre un terme à sa carrière de juriste pour se former à la réflexologie et en faire son métier. Elle ouvre ainsi son cabinet en juillet 2014 sur Clermont-Ferrand, avec un défi de taille : *“permettre aux dirigeants d'entreprise de comprendre l'intérêt de prendre soin de ceux qui contribuent à la bonne santé de leur entreprise.”*

“En observant de très près les effets dévastateurs du stress au travail et du mauvais management, je ne voulais pas rester sans rien faire.”

La réflexologie, plus que du bien-être

Bienveillante, c'est avec le sourire que Nathalie nous accueille dans son “cocon”, une pièce aux murs blancs avec, au centre, un grand fauteuil confortable. Un lieu propice à la détente et la relaxation.

Ne vous y trompez pas ! La réflexologie, ce n'est **pas uniquement du bien-être** ! Ces pratiques constituent de véritables *“soins de support”* qui peuvent **soulager bon nombre de symptômes** : stress et anxiété chronique, mal au dos, dépression, burn-out... Elles viennent également **en complément de prescription médicale**. Nathalie accompagne, par exemple, les personnes en cours de traitement contre le cancer.

Faire face au stress au travail

Le carnet de rendez-vous de Nathalie est rempli... de patients stressés, malheureux au travail. La cause à qui ? à quoi ? Aux logiques productivistes et/ ou la course à l'excellence imposées par certaines sociétés. Des personnes qui se sentent désarmées et qui viennent chercher, chez Nathalie, une oreille attentive et des outils pour sortir mieux armées.

La séance commence par la recherche de la cause des inconforts (peurs, angoisse...) pour comprendre les origines (pression au travail, déception...) et mieux les dépasser. L'objectif : *“aller vers un meilleur confort de vie et un épanouissement personnel et professionnel.”* Et Nathalie de poursuivre : *“Cette technique permet de **se recentrer**, de mieux connaître son **intelligence émotionnelle**. Elle aide les personnes à **trouver les ressources pour ne plus subir** mais devenir acteur et maître de leurs choix et actions. Ceci leur permet plus facilement de trouver une **posture de protection** face aux personnes toxiques ou anxiogènes, par exemple, et à ne pas se laisser submerger et scléroser par leurs émotions.”*

“Les personnes fragilisées par des conditions de travail anxiogènes et/ou un mauvais management peuvent ainsi remettre les priorités dans le bon sens et redonner du sens tout simplement aux choses.”

Une stratégie gagnante pour les entreprises

Certaines entreprises placent le **stress au travail** au cœur de leurs préoccupations. Mais *“trop timidement”* pour Nathalie qui rencontre tous les jours des patients en souffrance dans leur travail. En plus d'avoir des répercussions négatives sur les salariés, **le stress au travail** est aussi cause de **dysfonctionnements dans l'entreprise** (absentéisme, turnover, baisse de la motivation et de la productivité, dégradation de l'ambiance de travail, atteinte à l'image de la société...). *“Selon l'INRS*, plus d'un salarié sur 5 déclare souffrir de troubles de santé liés au stress au travail.”*, précise Nathalie.

“Les personnes ont souvent l'impression que leur travail n'a pas de sens ou manque de sens. Des directives peu claires qui fragilisent, une vision et des perspectives trop floues, une **pression maintenue inutilement**, des engagements non tenus, peu ou pas d'écoute... L'entreprise au final souffre des arrêts maladies, de la perte de productivité et d'un turnover accru. Tout le monde est perdant !”

* **INRS** : Institut National de Recherche et de Sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles.

En savoir plus : www.nathalie-thouly.com

Nathalie Thouly

33 ter, rue de Cotepet, 63000 Clermont-Ferrand

Tél. : 06 27 30 38 22

Catty Boirie

La rédaction vous conseille...



Jean-Claude Casalegno dévoile les facteurs de stress au travail

Les rumeurs vont bon train sur les facteurs de stress au travail... Mais connaissons-nous vraiment les causes réelles de ce phénomène de société ? Explications avec Jean-Claude Casalegno, professeur-consultant en management à FBS Campus de Clermont-Ferrand.

Le journal de l'éco 0

Vincent de Gaulejac : « La logique de la performance constitue le premier facteur de stress »



Vincent de Gaulejac, sociologue, professeur de sociologie à l'UFR de Sciences sociales à l'université de Paris VII-Diderot, présente au Journal de l'éco ses recherches sur la société malade de la gestion et les causes du mal être au travail. Un phénomène de société débattu lors de la conférence « Comment le Stress tue l'Entreprise ! » prévue le mercredi 4 décembre 2013, 14h-19h30, espace municipal multimédia Georges Conchon à Clermont-Ferrand.

Le journal de l'éco 0



Le Stress, « Boite de Pandore » de l'entreprise

Les effets négatifs du stress aussi bien sur la santé et le bien être du salarié que sur la productivité de l'entreprise ne sont à démontrer et font l'unanimité de nos doctes managers. Ce sujet d'actualité est devenu la coqueluche de tous les initiés en matière de management et l'on observe de façon amusée que plus ses aficionados s'en gaussent et en font leur choux gras en public moins ils sont disposés à en tirer la leçon et l'appliquer au cœur de leurs entreprises.

Le journal de l'éco 0

Un article de la rédaction du Journal de l'éco



L'info économique locale et régionale

PARIS - LA DÉFENSE
93 av. François Arago
92000 Nanterre

LYON
13 rue Emile Decorps
69100 Villeurbanne

CLERMONT-FD
67 bd. Côte Blatin
63000 Clermont-Fd

RETROUVEZ-NOUS SUR :



Boostez votre visibilité
Communication digitale, événements économiques

[Voir les offres](#)

AGENDA ÉCO

- 26
JUN

INNOVATION NIGHT : accélérons l'innovation !
- 02
JUIL

Journées de challenge du management 4.0 : Hackathon collaboratif
- 06
SEP

Grande Soirée de l'éco #6
- 08
SEP

Foire internationale de Clermont-Cournon
- 03
OCT

Sommet de l'élevage 2018
- 04
OCT

La sécurité informatique fait salon le 4 octobre

[Voir tous les événements](#) >
[Référer mon événement](#) >



VOTRE BANNIÈRE PUB ICI

Contact : 07 69 91 39 80
commercial@lejournaleleco.fr

LES PLUS LUS

 **Événementiel : un marché de 64 milliards d'euros**
Par Le journal de l'éco

 **Digital Airways : offrir une expérience utilisateur toujours plus riche**
Par Maxime Caputo

 **Gérard Merle, PDG du groupe RGM : Un self-made-man passionné**
Par Catty Boirie

[Voir les plus lus](#) >