

**3 QUESTIONS À****VIRGINIE BUCHELER
ET LAURENCE CANDIA**

Ces thérapeutes en kinésiologie proposent des séminaires de gestion du stress en entreprise basés sur les principes de la médecine chinoise.

Existe-t-il un rapport entre le niveau hiérarchique d'un collaborateur et celui de son stress?

Non, tous les échelons de la hiérarchie sont soumis au stress. Tout est lié à la perception d'une situation vécue comme une menace. On peut avoir l'impression que répondre à plusieurs téléphones est moins stressant que d'avoir la responsabilité d'une entreprise, mais ce n'est pas juste. C'est moins une question de travail en lui-même que de personne. Dans les séminaires, nous avons aussi bien des collaborateurs de base que des directeurs.

Quels exercices peut-on faire quand on commence à stresser?

On peut appuyer une minute sur les deux points qui se trouvent juste au-dessous de la clavicule ou encore expirer plusieurs fois très profondément. On peut aussi tendre les bras devant soi, croiser les mains et ramener les bras vers soi en les retournant. Tous ces exercices sont des outils de relaxation parmi lesquels chacun doit trouver ceux qui lui conviennent le mieux.

Quelle est votre approche?

Des exercices simples tirés de la kinésiologie à pratiquer lorsque le stress arrive. Ils ne prennent que quelques secondes et peuvent être faits discrètement, même pendant une réunion. L'objectif est de calmer les tensions physiques, qui sont la manifestation du stress, pour changer sa perception des événements et retrouver l'usage de la réflexion. Les exercices consistent surtout en des pressions sur certains points du corps, mais il y a aussi des mouvements et des respirations.