

La naturopathie comme mise en valeur des salariés

• Avec ses interventions en accordéon et ses déplacements « cassants », le métier d'aide à domicile n'est pas vraiment le meilleur ami de la santé. Alors, pour tenter de réconcilier ses intervenantes avec leur corps malmené, Dafna Mouchenik, directrice d'une entreprise parisienne, Logivitaie, a mis à disposition de ses équipes une consultation gratuite de naturopathie. Pas de révolution à l'horizon, mais des effets collatéraux positifs notables.

Face à la dureté du métier, les services d'aide à domicile sont de plus en plus en quête de remèdes pour améliorer le bien-être au travail de leurs salariés. Et côté inventivité, la structure d'aide à domicile parisienne Logivitaie n'est pas en reste. Car depuis qu'elle s'y est personnellement essayée, il y a deux ans, la fondatrice et directrice de l'entreprise, Dafna Mouchenik, est persuadée que « l'hygiène de vie » de la naturopathie peut rabibocher ses intervenantes avec leur santé. Alors, cet été, elle démarre une formation d'initiation à cette médecine douce fondée sur la prévention et les processus naturels de guérison (utilisation de plantes, d'huiles essentielles, rééquilibrage alimentaire) auprès de quatre groupes de 6 à 7 personnes volontaires.

Satisfaite des retours positifs sur cet atelier, la directrice décide, dans la foulée, d'offrir à ses employées une consultation individuelle gratuite. Séance qui s'articule autour de trois grands axes : l'alimentation, l'équilibre psychologique, et l'exercice physique. La naturopathe y délivre des techniques simples et accessibles à tous, des « ficelles », dont on méconnaît parfois les bienfaits. Comme boire au moins 1,5 litre d'eau par jour, mâcher pour bien assimiler les vitamines, surélever son matelas au niveau des pieds pour une meilleure circulation sanguine, transporter avec soi un petit sachet de raisins secs ou d'amandes en cas de fringale lorsqu'on n'a pas le temps de déjeuner, etc. Des astuces qui ont conquis certaines, mais n'ont clairement pas fait l'unanimité.

« Evacuer le négatif »

Murielle Denis travaille comme auxiliaire de vie chez Logivitaie depuis plus d'un an. La naturopathie, elle connaît, elle a déjà « un pied dedans ! » s'amuse-t-elle. « Réceptive » aux préceptes de cette médecine parallèle, elle est la première à prendre rendez-vous pour un entretien plus poussé. Fatiguée moralement par son métier, cette intervenante de 42 ans vit la rencontre avec la naturopathe comme un véritable coup de fouet. Pour Lucienne Horion, aide à domicile et déléguée du personnel, l'initiation à la naturopathie a aussi été positive, « parce qu'on ne pense pas toujours aux outils à notre disposition. Par exemple, on ne pense jamais à boire pour se détendre. Ou encore dans le métro, entre chaque intervention, on ferme les yeux, on respire profondément et on essaie de s'évader. »

Mais le bon sens de la naturopathie est rapidement éclipsé par le rythme effréné du quotidien. Et puis, le prix de certains produits freine tout aussi vite les envies. D'autres n'ont carrément pas accroché à la tendance écolo, comme Naima Ben Annaoui : « Je ne crois pas du tout aux vertus des plantes. Mais je suis venue, cela m'a fait du bien de parler, d'écouter les expériences de tout le monde. »

Et c'est là, précisément, la valeur ajoutée de cette initiative : au-delà de la naturopathie en tant que telle, les moments d'échange, en privé et en groupe, organisés dans ce cadre, ont montré, si besoin était, que c'était cela, la véritable demande des professionnelles. Sans conteste, ce sont donc les groupes de parole qui ont remporté le plus franc succès. Et la formation à la naturopathie s'est un peu transformée,

De gauche à droite, Tracy Gayito, Murielle Denis, Hanane Zanane, Sadia Belarbi, quatre intervenantes de Logivitaie qui se sont essayées à la naturothérapie.



par certains aspects, en séances de « psychologie » collective, où les intervenantes ont pu discuter, à bâtons rompus et sous un oeil extérieur, de leur métier, des difficultés, de leurs expériences. « Dans notre métier, nous recevons beaucoup de négatif, qu'on a parfois du mal à évacuer, raconte Murielle Denis. Pouvoir parler de certains cas difficiles que l'on rencontre, mais aussi du positif de notre activité, en groupe avec mes collègues, et en privé avec la naturopathe, m'a fait beaucoup du bien. »

Un levier pour la politique RH

Si elle est conquise par cette médecine alternative, Dafna Mouchenik est bien consciente des limites de la naturopathie, qui se heurte au fatalisme, aux habitudes de vie parfois indéboulonnables et au rédhitoire métré-boulot-dodo. « La formation ne suffit jamais, admet la directrice. Elle vient éclairer, sensibiliser. Ensuite, c'est une démarche individuelle ». Mais c'est un moyen parmi d'autres, reprend-elle, d'« éviter à tout prix que les intervenantes soient cassées en milieu ou fin de carrière, par la dureté de leur métier ». C'est aussi, évidemment, et il ne faut jamais négliger les effets collatéraux positifs de ces démarches, une façon de manifester son soutien et de valoriser ses salariées.

Quoiqu'il arrive, assure la chef d'entreprise, il conviendra de mettre en place des évaluations dès 2013, quand « un maximum d'intervenantes aura effectué la formation, pour voir si les arrêts de travail diminuent, pour construire un vrai projet social, dans la concertation ». Aujourd'hui, 30 salariées, sur les 160 personnels que compte la structure, ont bénéficié des entretiens collectifs dans le cadre de la formation. 15 ont ensuite réalisé des séances individuelles. D'ores et déjà, 6 journées de formation sont prévues pour 2013. En parallèle, la directrice réfléchit à d'autres manières de faciliter le quotidien et de préserver la santé de ses employées.