

COMPIÈGNE

Pour mieux vivre au travail

Organisée par le groupe TMS (troubles musculo-squelettiques), la première journée pour promouvoir la *Qualité de vie au travail*, s'est tenue à la polyclinique Saint-Côme vendredi après-midi. Des représentants de la SMTVO (Santé et médecine du travail de la vallée de l'Oise) et du personnel de la polyclinique (infirmières, aides-soignantes), un ostéopathe et un neurochirurgien ont animé plusieurs ateliers. Claudine, aide-soignante et Antoine Garriot, ostéopathe, sont ainsi revenus sur l'inconfort au quotidien, par une sensibilisation aux bons gestes et bonnes postures à adopter au travail.

« 95% des maladies professionnelles proviennent de ces mauvaises postures », explique l'ostéopathe.

« Il est tout aussi important d'avoir du matériel adapté aux personnes, ainsi qu'à la fonction qu'elles occupent », ajoute Virginie Thomas de la SMT-



Beaucoup d'échanges, lors des ateliers, qui ont été très suivis.

VO. L'atelier *Gestion des émotions* était animé par le neurochirurgien Philippe Pancalet, qui, accompagné d'Anne Dumont, hypnothérapeute à Choisy-au-Bac, a expliqué le rôle et les possibilités de l'hypnose, dont le principal avantage est d'être une thérapie brève : « En deux ou trois séances rapides, on peut avoir réglé un problème. » « L'hypnose permet de parler de façon positive à son incons-

cient, ce qui va ensuite ouvrir les possibilités de gestion de ses émotions », explique le neurochirurgien. L'objectif est aussi d'aider les personnes à l'auto-hypnose, outil pratique permettant de pouvoir se soigner sur du long terme. « Nous avons en nous un formidable réservoir de ressources positives, que nous devons apprendre à utiliser », ajoute Philippe Pancalet.