

# « Exercices de relaxation, massages, séances de sophrologie : la clinique de Compiègne aux petits soins pour ses soignants » – France 3 Picardie – 15.06.2021

## Exercices de relaxation, massages, séances de sophrologie : la clinique de Compiègne aux petits soins pour ses soignants

En cette semaine du bien être au travail, la clinique de Compiègne dans l'Oise propose à ses soignants des exercices de relaxations, des massages, des échauffements musculaires. Le but : mieux préparer le corps et l'esprit aux aléas de la journée.

Publié le 15/06/2021 à 18h35



Réveil musculaire, sophrologie, massage sont proposés aux soignants de la clinique de Compiègne pendant une semaine • © FTV

[Oise](#) [Compiègne](#)

*"Ça fait un bien fou ! Ça permet de se recentrer sur soi-même, de se détendre, on se concentre sur la voix. C'est extraordinaire. On perd la notion de son corps".* Dominique est infirmière à la clinique Saint Côme de Compiègne. Elle sort d'une séance de 15 minutes de sophrologie. Une activité organisée par la clinique, pour ses soignants, à l'occasion de la semaine du bien-être au travail.

### **"On perd totalement la notion de son corps"**

Pour Stéphanie Deru, sophrologue appelée par la clinique pour diriger cette activité, la sophrologie est *"un réel besoin. Ça permet de venir se décharger la pression, penser à soi pendant 15 minutes"*

*"On écoute la sophrologue qui nous parle. Elle nous demande de nous repérer dans la pièce, puis de se recentrer sur soi, décrit Dominique. Et ensuite de ressentir ses attaches au sol, sur la chaise. Puis passer dans la tête. On perd totalement la notion de son corps".* C'est donc totalement apaisée qu'elle reprend ensuite son service.

# « Exercices de relaxation, massages, séances de sophrologie : la clinique de Compiègne aux petits soins pour ses soignants » – France 3 Picardie – 15.06.2021

---

## Du massage, des échauffements musculaires

Mais la sophrologie n'est pas la seule activité proposée cette semaine à la clinique. Estelle Ozeray est masseuse. Elle a souhaité à sa façon remercier le personnel soignant. *"Je fais un massage du dos, du haut des épaules, du crâne. Le but, c'est de détendre tout cette sphère. Quand je les masse, je sens bien toutes ces contractures. Mon but c'est de les décontracter, tout dénouer pour les détendre au maximum et les redynamiser avant de retourner au travail".*

Un bonheur pour Gwendoline, infirmière à la clinique : *"On se sent plus légère. C'est très agréable. On est plus posé, plus calme, plus détendu. Il y aura forcément une répercussion avec les patients".*

L'ostéopathe Antoine Garriot se charge lui de faire des échauffements musculaires. Histoire de bien débuter son service. *"On fait des exercices qui permettent de mettre en activité autant la musculature que les articulations, explique-t-il. De façon à ce qu'on ait un éveil musculaire au moment où on va prendre son poste. Permet de mieux vivre les contraintes au travail ou même chez soi".*

L'opération dure cinq jours et devrait être rééditée l'année prochaine. Mais ces exercices ne se limitent pas à cette semaine. Les soignants y auront accès toute l'année sur l'intranet de la clinique. Pour rester en forme dans son corps et dans sa tête.



Paul-Antoine Leclercq