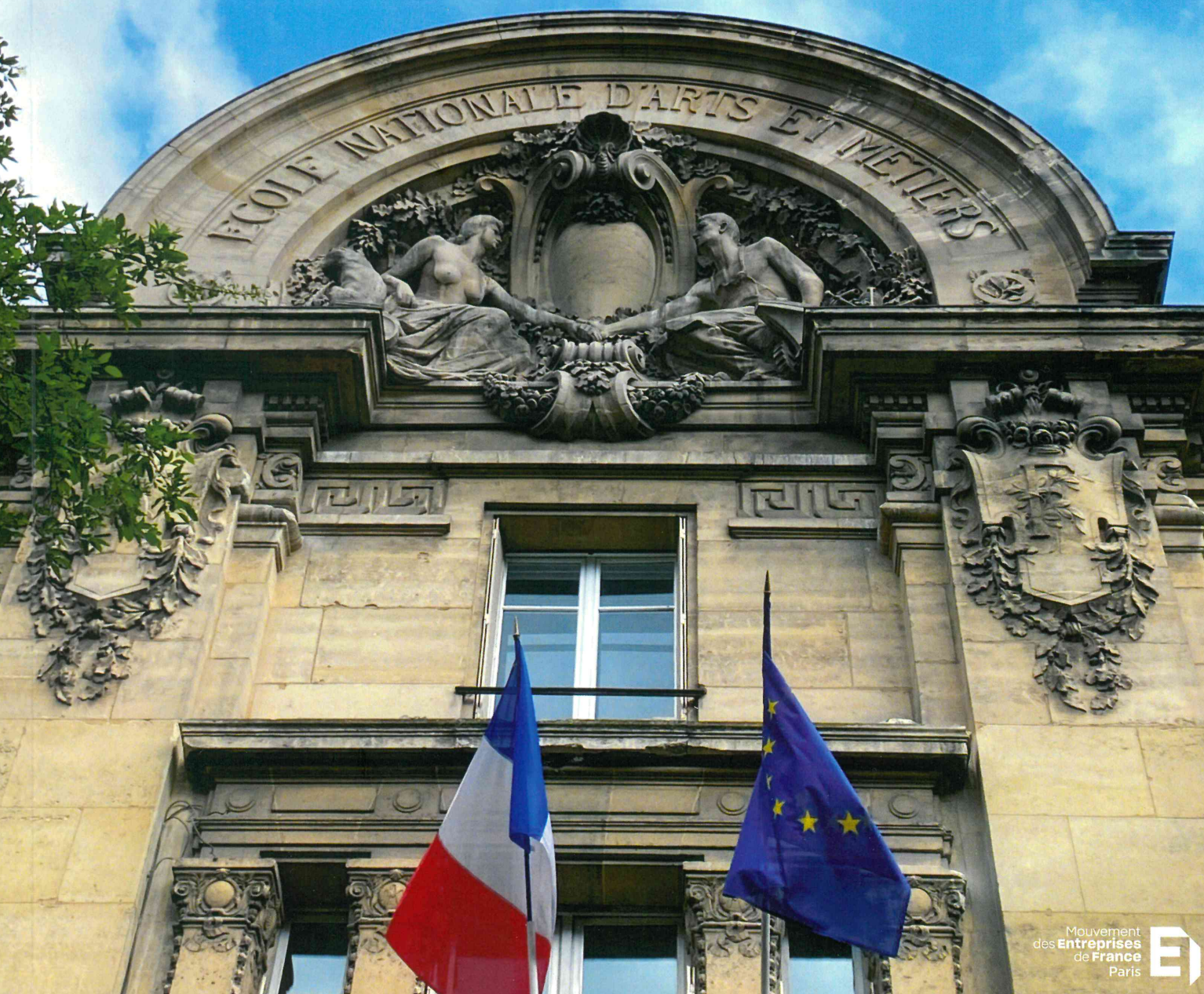


Inspir

LE MAGAZINE DU MEDEF PARIS
HORS-SÉRIE ARTS ET MÉTIERS JUIN 2023

Arts et métiers :

FAIRE FACE AUX MUTATIONS NUMÉRIQUES ET ÉCOLOGIQUES



DU NOUVEAU DANS LA GESTION DU TÉLÉTRAVAIL

OLIVIER GIRARD (ME.1999) CEO DE ERG'OH CONSEIL



En 2020, c'était le télétravail en mode urgence : avachi sur un siège joli mais inconfortable, collé pendant des heures à un ordinateur portable, la tête devant. Après quelques semaines, les premières douleurs et migraines apparaissaient ; il fallait alors gérer, mais personne ne savait trop comment. C'est à ce moment que nous avons pu capitaliser sur notre expérience de posturologie à distance... le début d'une histoire planétaire.

Le conseil à distance : d'accord en 2020, mais pourquoi toujours en 2023 ?

Après l'urgence COVID, nombreux sont ceux qui ont prolongé le télétravail, fût-ce à temps partiel. Travailler depuis la maison est même devenu une condition sine qua non pour nombre de nouvelles recrues, et donc un enjeu d'attractivité pour les entreprises. Peu importe les conditions matérielles.

En fait, nombre de collaborateurs sont toujours aussi mal installés qu'en 2020, avec des douleurs de dos et de nuque qu'ils ne peuvent désormais plus ignorer. Et un impact indéniable sur leur efficacité, voire sur leur absentéisme. Pour les employeurs, il est aujourd'hui donc vital de trouver un système pour rendre le télétravail plus sain, sans financer deux postes de travail par collaborateur, en essayant de respecter le cadre légal, le tout sans violer l'intimité du domicile. Une sacrée équation !

Nous avons alors mis à profit notre expérience de rééducation posturale à distance, acquise depuis 2015 : puisque nous avons fait la preuve qu'il est possible de soigner en vidéo des patients atteints de hernies discales,

tendinites et autres troubles musculo-squelettiques (TMS) vivant de l'autre côté de la planète, régler un bureau et une chaise devait être de l'ordre du réaliste !

Que proposez-vous donc aux entreprises basées hors Suisse ?

Nous avons mis en place un système de prévention et de gestion des TMS à échelons, disponible en français et en anglais.

Au premier niveau, il y a des webinaires pratico-pratiques sur la posture et l'ergonomie en télétravail (ou au bureau). Tous sont construits sur notre système unique des 3 Règles de la Posture. Nous avons ainsi pu former préventivement l'ensemble des collaborateurs de Logitech et de bien d'autres multinationales, sur tous les fuseaux horaires.

Au niveau 2, c'est la hotline par WhatsApp : vous envoyez des photos de vous assis à votre poste, et nous vous conseillons par message vocal. C'est personnel et personnalisé.

Au niveau 3, c'est la consultation virtuelle. Ceux qui ont mal en dépit de leurs efforts peuvent solliciter nos conseils en matière d'ergonomie, de posture et d'exercices adaptés à leur pathologie. Au niveau 4, c'est le Programme Posture

Express en 24 jours (voire 10 semaines en anglais). Les plus motivés peuvent, de façon rapide et autonome, aller plus loin dans la construction d'une hygiène posturale quotidienne. Ce programme rencontre, dans sa version anglaise, un succès mondial qui nous réjouit : à moindre coût (moins de 50 € par participant !), nous avons aujourd'hui un impact sociétal massif, porté par notre chaîne YouTube (<https://www.youtube.com/@OlivierGirard>).

Et après l'international ?

À ce stade, c'est déjà une belle histoire. Mais il faut aller plus loin. Il ne suffit pas de changer les mauvaises habitudes des adultes : il faut aussi aider les enfants à en développer de meilleures ! Notre prochaine cible est donc l'école. Nous voulons mettre en place des projets de bricolage avec les enfants et des actions de sensibilisation des enseignants et des parents, afin de mieux prévenir les TMS au sein de la génération montante.

Pour nous, la santé au travail commence donc dès l'école. ♦

Pour en savoir plus :
<https://oliviergirard.ch>