

Yannick Bénézet

MY

HAPPY

JOB

# Travailler SANS DOULEURS!

10 SÉANCES D'AUTOCOACHING  
POUR ADOPTER LES BONNES POSTURES  
ET SE METTRE EN MOUVEMENT

Vuibert



Yannick Bénéte

# Travailler SANS DOULEURS!

10 SÉANCES D'AUTO-COACHING  
POUR ADOPTER LES BONNES POSTURES  
ET SE METTRE EN MOUVEMENT

Vuibert



Collection dirigée par Fabienne Broucaret

Conception graphique : Marthe Oréal  
Maquette de couverture: Marion Alfano  
Maquette intérieure: Marion Alfano

ISBN: 978-2-311-62553-0

© Magnard-Vuibert – Mars 2022 – 5, allée de la 2<sup>e</sup> DB, 75015 Paris

Site Internet: [www.vuibert.fr](http://www.vuibert.fr)

La loi du 11 mars 1957 n'autorisant aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal. Le photocopillage, c'est l'usage abusif et collectif de la photocopie sans autorisation des auteurs et des éditeurs. Largement répandu dans les établissements d'enseignement, le photocopillage menace l'avenir du livre, car il met en danger son équilibre économique. Il prive les auteurs d'une juste rémunération. En dehors de l'usage privé du copiste, toute reproduction totale ou partielle de cet ouvrage est interdite. Des photocopies payantes peuvent être réalisées avec l'accord de l'éditeur. S'adresser au Centre français d'exploitation du droit de copie: 20, rue des Grands-Augustins, F-75006 Paris. Tél.: 0144 07 47 70

# Préface

Alors que l'allongement du temps de travail est au cœur des réformes successives des retraites, une grande partie des salariés n'atteint pas l'âge de départ à taux plein. Une des causes principales ? La dégradation de leur état de santé !

Et parmi les causes liées à la santé, il y a les troubles musculosquelettiques (TMS). Ils représentent 87% des maladies professionnelles en 2020<sup>1</sup>. Et pourtant ces troubles sont loin d'être une fatalité à condition d'investir dans la prévention.

Mais qu'est-ce que la prévention ? C'est avant toute chose adopter les bons gestes, les bonnes postures, les bons outils, faire évoluer son comportement au quotidien pour préserver le plus longtemps possible sa santé, afin de vivre mieux et plus longtemps. Chacun de nous peut (et doit) être acteur de sa prévention et de sa santé.

Vous ne savez pas comment faire ?

Votre Service de Santé au Travail est là pour vous accompagner et prévenir les risques professionnels auxquels vous êtes exposés. C'est sa principale mission.

Et surtout lisez et mettez en œuvre cet excellent ouvrage de Yannick Bénét. Il vous guidera de manière très didactique et vous donnera les clés pour comprendre votre corps, pour prendre soin de VOUS bien au-delà du travail.

A vous de bouger !

*Thibaut Fleury*

Directeur général Efficience Santé au Travail  
Président de Kerea

Vice-Président de l'association AFTIM-Bossons Futé

---

1. « L'Essentiel 2020, Santé et sécurité au travail », Assurance Maladie, 10/2021.



# Sommaire

INTRODUCTION.....	7
TESTEZ-VOUS!.....	8
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 1:</b> <b>Mieux connaître son corps.....</b>	11
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 2:</b> <b>Travailler sur écran.....</b>	29
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 3:</b> <b>Optimiser son poste de travail.....</b>	49
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 4:</b> <b>Choisir le bon matériel.....</b>	69
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 5:</b> <b>Prévenir la fatigue visuelle.....</b>	85
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 6:</b> <b>Adopter les bons réflexes en télétravail.....</b>	99
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 7:</b> <b>Préserver son dos.....</b>	117
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 8:</b> <b>Les bons réflexes pour une journée de travail réussie.....</b>	135
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 9:</b> <b>Prendre soin de son corps au quotidien.....</b>	155
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 10:</b> <b>Bien choisir son sport.....</b>	171
SITOGRAFIE.....	189
REMERCIEMENTS.....	190
L'AUTEUR.....	190



# Introduction

Cela n'est un mystère pour personne, le travail se digitalise de plus en plus. Et pour cause, Internet a profondément modifié notre façon de travailler en une poignée d'années.

Si les organisations de travail évoluent fortement suite à la crise sanitaire due au Covid-19, une chose est sûre : nous devenons de plus en plus sédentaires. *Open-space*, espaces de *coworking*, ainsi que l'arrivée en grande pompe du télétravail ont teinté nos métiers de nouvelles habitudes, parfois peu recommandables.

Ainsi, pendant que nos doigts courent sur le clavier, les heures passées en position assise montent en flèche. Nos corps restent immobiles à accumuler des tensions et en résulte, bien souvent, des douleurs importantes dans tout notre système. C'est ainsi que migraines et maux de dos deviennent, pour beaucoup, des maux du quotidien.

Se pose alors une nouvelle problématique : comment bien travailler dans un environnement de bureau, en étant bien dans sa tête et bien dans son corps ?

Je vous invite à découvrir au fil des chapitres, nos meilleurs conseils pour pallier les risques associés à la sédentarité, et croyez-moi, il en existe ! Douleurs, risques cardiovasculaires, fatigue visuelle..., pour ne citer qu'eux.

Nous ne le répéterons jamais assez : travailler ne devrait pas être synonyme de souffrance.

C'est pourquoi, vous découvrirez dans ce livre, des témoignages, mises en situation et conseils pratiques de nos ostéopathes pour vous aider à travailler dans les meilleures conditions. Armez-vous de votre meilleur siège (si possible ergonomique !), offrez-vous une position confortable avec un verre d'eau à portée de main pour commencer la lecture.

Prêts ? C'est parti !

# Testez-vous !

Fatigue visuelle, tiraillements, mal de dos... Notre corps est soumis à un grand nombre de tensions physiques, sans compter le stress qui s'invite bien trop souvent dans notre quotidien.

Êtes-vous suffisamment à l'écoute de votre corps lorsque vous travaillez ? Pour le découvrir, répondez à ces quelques questions.

## 1 Le corps :

- J'écoute mon corps et je connais mes limites.
- J'ai de vagues souvenirs du fonctionnement du corps à l'école.
- ▲ Mon ostéopathe est là pour moi en cas de douleurs, ça me suffit.

## 2 Les douleurs :

- Je n'ai aucune douleur.
- Je ressens de temps en temps des petites tensions.
- ▲ J'ai régulièrement des douleurs.

## 3 Le travail sur écran :

- Je passe moins de 8 heures par jour devant un écran.
- Je passe entre 8 et 10 heures par jour devant un écran.
- ▲ Je passe plus de 10 heures par jour devant un écran.

## 4 Le poste de travail :

- J'ai pris soin de régler tout mon matériel (siège / écran / accessoires).
- J'ai simplement réglé la hauteur de l'écran.
- ▲ Je me suis assis/e, les réglages étaient déjà bons.

## 5 Mes yeux :

- Je n'ai ni gêne ni tiraillement.
- De temps en temps, mes yeux me piquent.
- ▲ Tous les soirs en rentrant du travail, mes yeux me font mal.

## 6 Le port de charge :

- Je fais attention à mon dos quand je porte.
- Je ne fais pas attention, mais je n'ai aucune douleur.
- ▲ Je me suis déjà bloqué le dos.

## 7 Les pauses :

- Je me lève régulièrement et je marche.
- Je me lève de temps en temps pour prendre un café.
- ▲ Je n'ai pas le temps, je dois rester assis/e toute la journée.

## 8 L'activité physique

- Je fais du sport une ou plusieurs fois par semaine.
- Je ne fais pas de sport, mais j'essaie de marcher le plus possible dans la journée.
- ▲ Je ne fais aucune activité physique et je reste assis la plupart du temps.

## 9 L'hygiène de vie :

- J'adopte une bonne hygiène de vie au quotidien (alimentation, sommeil, sport).
- Ce n'est pas toujours facile, mais j'essaie de limiter les écarts.
- ▲ Je ne me fixe aucune limite.

## 10 La qualité de vie au travail :

- Je me sens heureux et épanoui dans mon travail.
- J'aime mon travail, mais je suis fatigué/e.
- ▲ Je ne me sens pas heureux/se dans mon travail.

## CALCULEZ LE NOMBRE DE FORMES :

### Si vous avez une majorité de ■

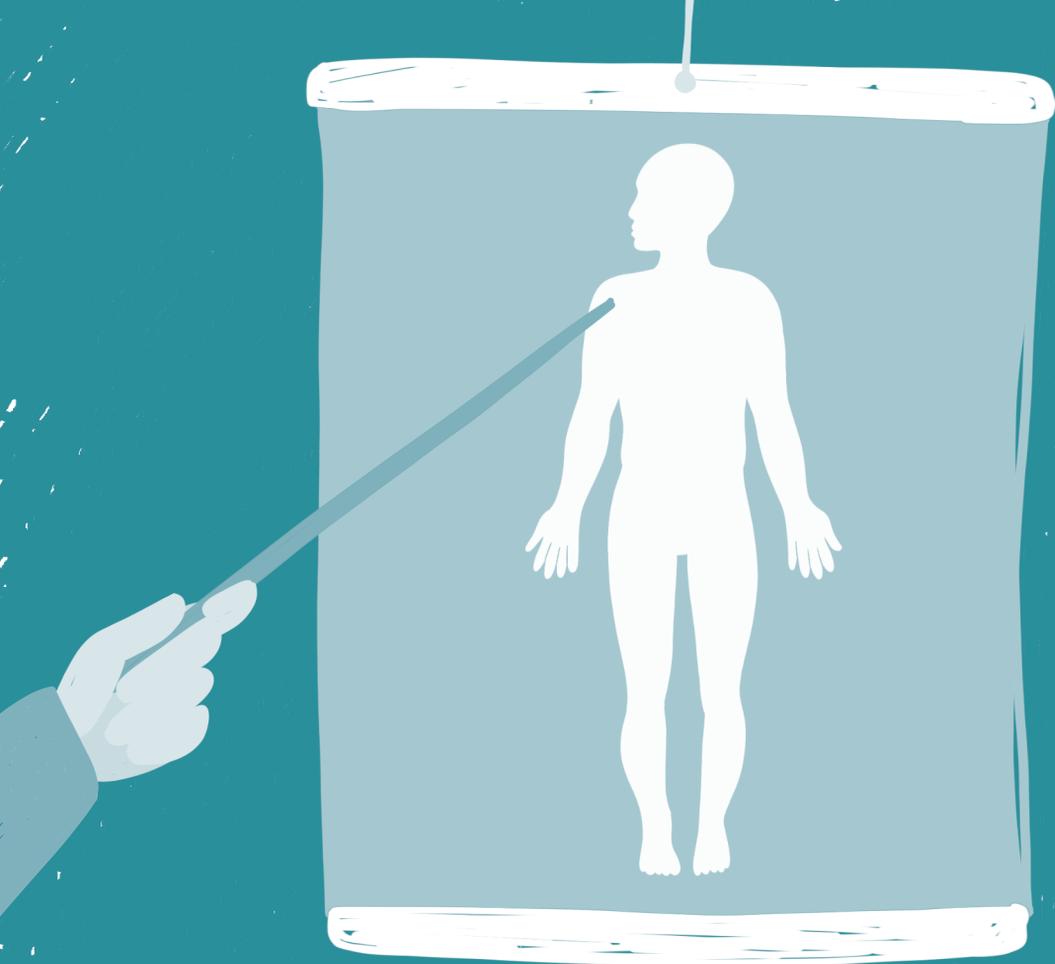
Vous êtes à l'écoute de votre corps et vous en prenez soin. Continuez dans cette voie ! Vous l'avez compris, adopter les bons réflexes chaque jour vous aide à préserver votre corps et votre santé et, à terme, éviter les douleurs. N'hésitez pas à partager vos bonnes pratiques avec votre famille, vos amis et vos collègues !

**Si vous avez une majorité de ● :**

Vous savez qu'il est important de préserver votre corps, mais adopter les bons réflexes au quotidien n'est pas une habitude pour vous. Résultat : vous ressentez des gênes, voire des douleurs. Attention à ne pas laisser la situation s'empirer ! Prenez les choses en main pour redresser la barre, il est encore temps !

**Si vous avez une majorité de ▲ :**

Votre corps vous alerte ! Il est grand temps de modifier vos habitudes de vie et de travail, en améliorant votre hygiène de vie et en adoptant les bons réflexes pour soulager vos tensions. Mais, pas de panique ! En y allant progressivement, et en étant accompagné, vous obtiendrez rapidement des résultats.



AUTOCOACHING 1

*Mieux connaître*

**SON CORPS**

# CONNÂÎTRE LE FONCTIONNEMENT DE SON CORPS

**V**otre déménagement touche à sa fin, il ne reste plus que ce gros canapé à porter, mais en vous relevant, un terrible « crac ! » se fait entendre, et vous voilà coincé du dos, incapable de bouger sans ressentir une vive douleur ! Vous avez probablement déjà vécu ce moment, effectué ce mauvais mouvement qui vous immobilise sans crier gare, celui dont vous vous seriez bien passé...

Ces douleurs qui surviennent sont, en fait, liées aux troubles musculo-squelettiques, plus communément appelés TMS. Ils peuvent toucher n'importe qui, à n'importe quel âge, au travail comme à la maison. Leur durée varie communément de quelques heures à quelques jours, mais peut aussi s'étendre à plusieurs années. Ces douleurs sont un signal d'alerte du corps pour vous avertir d'un dysfonctionnement.

Et le corps, parlons-en ! Sacrée machine que vous avez là !

Le corps est un système complexe fait de nombreuses structures (os, muscles, nerfs, tendons) capable de prouesses (se déplacer, courir, sauter) et d'actions pour assurer les fonctions vitales (respirer, digérer), qu'il peut activer volontairement ou de façon parfaitement autonome. Ainsi, comprendre le fonctionnement de son corps, c'est aussi se comprendre soi-même, connaître ses limites, mais aussi ses forces. Et à terme : pouvoir optimiser ses performances.

C'est donc la première étape pour prévenir les différentes douleurs, avant même de savoir comment s'installer à son poste de travail, comment porter telle ou telle charge ou quel matériel ergonomique choisir. Et en cas de douleurs c'est 50 % du traitement : comprendre les causes et surtout comment diminuer les tensions sur la zone. Un travail de base que nous devrions tous effectuer, dès le plus jeune âge, avec des notions simples mais indispensables dans notre quotidien.

# MON CARNET DE BORD



## LISEZ CE CHAPITRE POUR :

- > connaître les principales structures du corps humain ;
- > comprendre les différentes douleurs (TMS) ;
- > mettre les bons mots sur les douleurs ;
- > devenir un spécialiste du corps.

## À L'ISSUE DE CE CHAPITRE VOUS SAUREZ :

- > localiser précisément vos douleurs et les décrire avec les bons mots ;
- > éviter certains gestes à l'origine des douleurs ;
- > adopter les bons réflexes en cas de douleurs ;
- > vous sentir mieux dans votre corps et connaître vos limites.

## FAITES LE POINT

Vous souvenez-vous de votre dernière douleur ?

Oui     Non

Avez-vous compris ce dont vous souffriez exactement ?

Oui     Non

Avez-vous su gérer cette douleur ?

Oui     Non

Décrivez votre douleur.

.....  
.....

Qu'avez-vous fait pour soulager cette douleur ?

.....  
.....



## CELA NOUS ARRIVE À TOUS

### Se réveiller un matin le cou bloqué

*Ilan, informaticien de 35 ans, dirige une équipe de vingt personnes. Il est en ce moment sur un très gros projet : le déploiement d'une nouvelle application. Manque de chance, son équipe a accumulé du retard et Ilan est soumis à un stress important.*

*Ce matin-là, il ressent au réveil une gêne au niveau du cou, qui l'empêche légèrement de tourner la tête. Peut-être est-ce une courbature ? Ilan pratiquait le tennis régulièrement, mais cela fait bien longtemps qu'il n'a pas touché à une raquette.*

*Il n'a pas souvenir d'avoir fait trop d'efforts la veille, alors il se dit que cela va passer. Il a sans doute dormi dans une mauvaise position, après tout son matelas n'est plus de première jeunesse.*

*Ilan finit par se rendre au travail. Au fil de la journée sa douleur devient de plus en plus importante, et l'empêche de bien travailler. Il se touche le cou, s'arrête fréquemment de travailler et se lève, car la douleur est trop intense.*

*Après une journée absolument pas productive, il rentre chez lui avec le cou complètement bloqué. Il ne peut plus du tout tourner la tête vers la gauche et ressent de fortes tensions au niveau des deux trapèzes.*

*Ilan continue de penser que la douleur ne va pas durer et prend un anti douleur pour la soulager.*

*Mais le samedi matin, sa douleur n'est pas passée. Il se voit contraint d'annuler toutes ses activités du week-end. Lui qui avait prévu de voir un couple d'amis le lendemain avant qu'ils*

*ne s'envolent vers l'Australie, c'est raté ! Il ne pourra pas fêter leur départ.*

*Ilan décide d'appeler une amie pour lui demander conseil. Elle confirme son premier diagnostic : « Ce n'est rien, cela va passer. » Résigné, il prend son mal en patience et reprend plusieurs anti douleurs durant le week-end.*

*Bilan : Ilan ne pourra pas se rendre au travail lundi et mardi, car la douleur sera devenue beaucoup trop forte !*



# DÉCRYPTONS ENSEMBLE

Ilan est en période de grosse activité, son temps de travail a augmenté, et son stress avec ! Pourtant, Ilan gère son équipe depuis plusieurs années et est « habitué à gérer son stress ».

Son premier réflexe est donc de penser que sa douleur vient de son matelas et de sa position pour dormir. C'est la première chose à laquelle on pense lorsqu'on se réveille avec une douleur. Ilan choisit d'attendre que cela aille mieux. Malheureusement sa stratégie n'est pas payante puisqu'il a toujours mal, qu'il ne peut pas travailler le lundi et le mardi et prend encore plus de retard sur son projet ! Comment Ilan aurait-il pu éviter l'aggravation de sa douleur ?

- **En contactant un spécialiste** (médecin, kinésithérapeute, ostéopathe) dès l'apparition de la douleur. Au lieu de cela, il a préféré attendre et demander conseil à une amie. Faute d'avoir eu les bons réflexes, il a donc perdu du temps.
- **En connaissant mieux son corps** : avec des exercices simples, il aurait pu diminuer les tensions musculaires et soulager sa douleur.
- **En comprenant l'importance de la pratique d'une activité physique.** S'il avait continué à pratiquer du sport, son corps et ses muscles auraient mieux réagi. La douleur aurait sans doute été moins forte et aurait duré moins longtemps ; peut-être même ne serait-elle jamais apparue.

Ilan a commis des erreurs que n'importe qui aurait pu commettre à sa place, surtout par méconnaissance.

Il est important d'agir le plus vite possible en cas de douleur, mais il est surtout essentiel de mettre en place des actions pour que ces douleurs n'apparaissent pas : pratiquer une activité sportive, investir dans une literie de bonne qualité, assurer une bonne installation au poste informatique, gérer son stress, etc. Pourquoi ces précautions ? Parce que les douleurs ont un double impact, à la fois sur la sphère professionnelle et sur la sphère personnelle. Découvrons maintenant d'où viennent ces douleurs et comment prévenir leur apparition.



# Coaching

Le corps est composé de nombreuses structures, mais quatre d'entre elles sont plus importantes, car elles sont susceptibles d'abriter les douleurs.

**Voyons ensemble quelles structures sont le siège de nos douleurs.**

## CLÉ N° 1 : COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DES OS

L'ossature constitue la charpente du corps, qui compte 206 os. Ils permettent au corps de se mouvoir !

En effet, deux os forment une articulation et vont ainsi permettre le mouvement. Mais ce n'est pas leur seul rôle. L'os, résistant, permet également de protéger les organes importants du corps, tels que le cœur et les poumons au niveau de la cage thoracique, le cerveau au niveau du crâne ou encore la moelle épinière dans la colonne vertébrale.

Bien que rigide, l'os peut se casser, c'est ce que l'on appelle une fracture. Celle-ci survient lors d'une chute ou d'un choc. Très douloureuse, elle entraîne une incapacité de mouvement.

→ Au travail, pour limiter les fractures, veillez à porter vos équipements de protection individuels (EPI), par exemple des chaussures de sécurité si vous devez vous rendre dans un entrepôt ou une usine. Ils protégeront votre intégrité physique.

→ Les dangers sont aussi présents à la maison, soyez vigilant !



Plus fréquente que la fracture, l'arthrose, ce terme « fourre-tout » dans lequel on range la majorité de nos douleurs – souvent à tort.

Mais de quoi s'agit-il en réalité ?

L'arthrose est une usure du cartilage osseux, qui apparaît lorsqu'une articulation est trop sollicitée. Est-ce une fatalité ? Loin de là, il y a bien des choses à faire pour prévenir cette usure :

→ L'adaptation de votre poste de travail permet de prévenir l'arthrose en diminuant les contraintes sur certaines articulations (dos, épaules, genoux...)

→ Une bonne hygiène de vie (contrôle de son poids, pratique d'activité physique...) empêche l'usure des articulations, et donc l'arthrose.

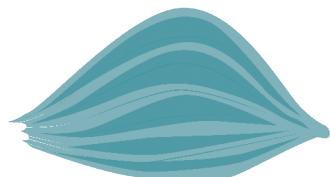
## CLÉ N° 2 : COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DES MUSCLES



CONTRACTURE



DÉCHIRURE



CRAMPE



RUPTURE

# Travailler SANS DOULEURS!

## 10 SEANCES D'AUTOÆACHING POUR ADOPTER LES BONNES POSTURES ET SE METTRE EN MOUVEMENT

Sous la direction de Fabienne Broucaret

Saviez-vous que 8 heures de travail statique équivaut à fumer un paquet et demi de cigarettes ? Torticolis, migraines, mal de dos, fatigue visuelle, problèmes cardiovasculaires... Nombreuses sont les douleurs physiques qui nous paralysent au quotidien du fait de notre sédentarité devant nos écrans. Inévitable ? Bien sûr que non !

À travers **10 séances d'autocoaching**, vous inverserez la tendance en adoptant de bons réflexes via une routine bien-être : installation adaptée du bureau, nutrition équilibrée, sommeil réparateur... autant de conseils pour stopper les tensions et mettre votre corps et votre esprit en mouvement.

**Développez vos soft skills grâce à :**

- **Un quiz** pour vous auto-évaluer
- **Un carnet de bord** pour vous mettre en situation
- **Des conseils et des exercices d'ostéopathes** pour (re)trouver la forme

**Yannick Bénét**, ostéopathe et ergonomiste, est le fondateur de Neo Forma, un organisme de formation spécialisé dans les postures et la qualité de vie au travail. Il accompagne depuis plus de 10 ans les entreprises dans leur stratégie de prévention.

