



[Le côté zen de La Poste](#)

En mars, pendant une semaine dédiée à la santé, la Poste, sous une initiative de Karine Bourrée, directrice depuis 2 ans des services courrier nord du département, a mis en place des ateliers de

bien-être au travail.

«La Poste s'est engagée dans des actions concrètes depuis 2013 en matière de santé et de sécurité au travail»commente la directrice.

Cette nouvelle politique a été dirigée plus particulièrement auprès des facteurs qui plus que d'autres sont sujets aux risques routiers par exemple (vélo, voiture ou scooter). Il a été constaté également beaucoup de Troubles Muscolo-Squelettique (TMS) car ce que nous savons peu, c'est qu'avant de distribuer notre courrier, le facteur doit le trier en plus de monter et descendre parfois plus de 200 fois dans la matinée lors de sa tournée.

«Depuis quelques années, La Poste s'est penchée sur la qualité de vie au travail et que même si des pistes ont été développées, ce n'est jamais terminé avec des améliorations permanentes en collaboration avec la médecine du travail et les Ressources Humaines du groupe.»souligne Karine Bourrée.



Un budget bien-être au travail

En effet, La Poste octroie au niveau national un budget pour mettre en place des actions dans le cadre du bien-être au travail.

Une commission avec des agents volontaires a été installée sur la plate-forme de Vendôme pour débattre autour d'idées exposées pour une semaine de bien-être.

«L'implication des salariés a permis à cette semaine de bien fonctionner et de voir le planning des 60 ateliers proposés se noircir de la totalité des 80 agents présents sur Vendôme» affirme la directrice.

Les activités de ces professionnels locaux telles que le Reiki, la reflexologie, la nutrition, la sophrologie... se sont pratiquées en dehors du temps de travail dans l'après-midi.

«Bien-sûr le sport fait partie intégrante de ce bien-être au travail. La Poste est présente

dans les épreuves inter-entreprises à Vendôme de l'association Sport pour Tous en engageant des équipes en sport collectif tout le long de l'année. Pour le dernier Ekiden en mars, 6 postiers avaient même constitué une équipe. Cette semaine du bien-être a vu aussi un atelier de découverte de la Zumba et de la danse africaine se monter.» précise Karine Bourrée.

Une pièce zen pour se ressourcer

Mais, au-delà de ces temps éphémères du bien-être, sur la plate-forme vendômoise, une pièce a été transformée en bulle zen.

«L'été dernier, nous avons commencé une réflexion sur l'ergonomie de nos bureaux. à midi, nous travaillons avec l'ESAT de Mondoubleau qui nous livre des repas que nous mangeons dans notre salle de repos. Aucun lieu pour nous ressourcer, nous reposer puisque la salle de repos est devenue avec les nouveaux horaires des tournées de La Poste, un réfectoire».

D'où l'idée qui a germé d'un lieu spécifique, une petite pièce borgne qui servait de pièce d'archives et d'en faire une bulle de repos avec fauteuils, tapis, lampes indirectes diffusant une lumière tamisée.



«Chacun a pu apporter des objets de récupération, une table basse inutilisée, un plaid dont on n'a plus l'usage, seuls quelques cadres au mur ont été achetés avec notre budget Vie au Travail restreint» affirme Karine Bourée. Ainsi les salariés peuvent intégrer cette pièce afin de se recentrer 10 mn, «mais ce n'est pas une pièce où l'on prend le café le matin, c'est vraiment une salle de repos, avec une interdiction de parler fort et d'y manger» assure t'elle.

La Poste s'est depuis quelques années transformée, due en grande partie à la baisse de l'activité «distribution de courrier». En effet, le volume aujourd'hui se réduit considérablement mais La Poste, présente sur tout le territoire, a enclenché de nouveaux services en plus de la distribution des courriers et colis. Elle développe des services de proximité comme la livraison de courses, le portage de médicaments ou récemment une distribution des colis entre 17h et 20h pour que les clients puissent réceptionner leur paquet eux-mêmes.

Cette semaine de bien-être et cette bulle zen créée sur la plate-forme de Vendôme s'intègrent

parfaitement dans cet aspect de changement, un moment que chacun a pu partager, apportant ainsi en plus une cohésion d'équipe encore plus forte.