

L'ÉNERGIE ET LE MIEUX-ÊTRE
AU SERVICE DE VOTRE COMPAGNIE



GARDÉNERGIE



GARDÉNERGIE

01	Notre histoire
02	Nos valeurs
03	Le contexte
06	Notre offre de services
08	Les bienfaits pour les salariés
09	Les avantages pour l'entreprise
10	Déontologie et cadre légal
11	Nos références clients

Table des
MATIÈRES





Notre STORY

Gardénergie a vu le jour en 2014, créée par Jessica Garden. Forte de ses expériences professionnelles dans le monde des ESN et de la formation, en France et à l'étranger, elle décide d'allier ses multiples compétences et de les offrir aux entreprises et administrations. Sa mission ? Devenir un acteur incontournable en matière de bien-être au travail.

Un master de gestion d'entreprise en poche en 2006, une dizaine d'années d'expérience à Londres et en France, des paires de talons usés, des tailleurs bien taillés, des allers-retours dans le ciel, des longues heures d'attente dans les hall d'aéroport, des nuits trop courtes, des journées trop longues, des objectifs quantitatifs à atteindre en permanence, des voyages gagnés suite à des challenges remportés, des kilomètres parcourus jusqu'à Moscou, des négociations de milliers de livres sterling menées en langues étrangères, Jessica Garden traverse soudainement un burn-out.

S'en suivent des mois de remise en question, de recherche de sens, d'équilibre entre vie professionnelle et personnelle à créer désormais. Comment faire pour participer à un mieux global, à faire évoluer les consciences ?

Issue d'une famille de magnétiseuses, l'appel du don criant de plus en plus fort, elle décide alors de prendre un virage à 180 degrés, et de reprendre ses études dans le domaine de la santé naturelle, de la naturopathie, de la massothérapie...et d'accepter sa réelle mission de vie, ce pour quoi elle est née. Le monde des médecines douces s'ouvre à elle, et c'est tout un nouveau livre qui s'écrit !

Fraîchement thérapeute, elle ouvre son cabinet à Toulouse où elle accueille les particuliers en quête de mieux-être physique, mental et émotionnel et elle constate que bien souvent, le mal-être des patients provient du travail.

L'écho retentissant trop fort avec sa propre histoire, elle se jure de mettre tout en œuvre pour participer à un mieux-être en entreprise. Gardénergie voit le jour et se développe chaque jour davantage.

Créer l'équilibre parfait entre vie perso & pro.



LES VALEURS

L'individu est au cœur de tout ce que nous faisons, et nous avons à cœur d'accompagner les entreprises et administrations dans leur quête de mieux-être.

Nous sommes profondément animés par des valeurs très profondes, que nous tenons absolument à déployer sur votre site, et dans le cadre de notre intervention.

CONFIANCE

Il s'agit de l'enjeu central. C'est le carburant indispensable pour engager toutes relations humaines, et de surcroît, la relation individu/thérapeute.

ÉCOUTE ACTIVE

Le B.A. BA du travail de thérapeute. Il convient de décoder la dimension affective généralement non verbalisée par le collaborateur. Elle consiste à mettre en mots les émotions et les sentiments exprimés par l'interlocuteur.

BIENVEILLANCE

Au cœur de toutes actions menées. Jessica Garden et son équipe visent le bien et le bonheur d'autrui.

RESPECT

Socle de toutes ses relations considérées. Respecter son prochain tel qu'il est, dans son entièreté et dans le cadre de ses besoins exprimés.

PARTAGE

Base de son existence. Gardénergie propose des ateliers, workshops et conférences en vue de transmettre les pratiques dispensées afin d'autonomiser le salarié au maximum dans la gestion de son stress et de ses douleurs physiques.

HONNÊTETÉ

À double sens. L'honnêteté permet un travail d'accompagnement de qualité et sincère. Le salarié et le thérapeute sont honnêtes à 100% dans le cadre de la confidentialité des séances sur site.

BONNE FOI

C'est inéluctable : il s'agit de la conscience d'agir sans léser les droits d'autrui. Jessica Garden et son équipe se comportent selon leur conscience et agissent avec franchise. Leur intention est bonne, droite et correcte et dans le respect des valeurs de l'entreprise.

PASSION

Agir avec le cœur, avec amour inconditionnel. La mission de Gardénergie d'aider son prochain dans le domaine de la santé au naturel en entreprise, est très profonde et son engagement est sincère et passionné.

PLAISIR

L'équipe Gardénergie tient à exercer son activité avec bonne humeur, enthousiasme, dans un contexte agréable.



Le CONTEXTE

RISQUES PSYCHO-SOCIAUX EN ENTREPRISE

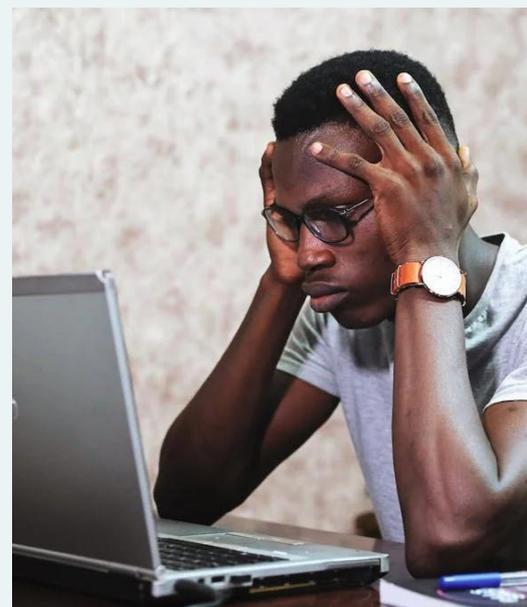
Les risques psychosociaux (RPS) sont des violences externes (menaces, agressions,...), du stress (déséquilibre entre contraintes et ressources) ou des violences internes (harcèlements, conflits,...).

Ils se manifestent sous de multiples formes : mal-être, dépression, perte d'estime de soi, douleurs physiques, etc. Il s'agit de risques d'origine professionnelle et de natures variées, qui mettent en jeu l'intégrité physique et la santé mentale des salariés. Ils participent à la détérioration de la qualité de vie au travail (QVT).

Le stress au travail, le burn out, l'épuisement professionnel, sont au cœur des préoccupations actuelles. La baisse de la motivation en découlant, la dégradation de l'ambiance générale, l'absentéisme, la perte d'efficacité et la baisse de la rentabilité sont les effets directs sur l'entreprise.

64 % des salariés français subissent un stress régulier au travail, un chiffre en augmentation de 9 points par rapport à la période post-pandémique de 2020. C'est ce que révèle l'enquête «People at Work 2022 : l'étude Workforce View» d'ADP, spécialiste des solutions de Ressources Humaines.

Ce contexte ne peut plus durer. Il est temps d'agir en faveur de vos collaborateurs et de votre société !



TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Selon l'INRS, les troubles musculosquelettiques (TMS) des membres supérieurs et inférieurs sont des troubles de l'appareil locomoteur pour lesquels l'activité professionnelle peut jouer un rôle dans la genèse, le maintien ou l'aggravation. Les TMS affectent principalement les muscles, les tendons et les nerfs, c'est-à-dire les tissus mous.

Les régions corporelles concernées sont principalement le cou, les épaules et les poignets.

Il s'agit de la 1ère cause de maladies professionnelles indemnisées !



*Les TMS représentent
88 % des maladies
professionnelles reconnues
par le régime général
en 2019 en France*

source : santepubliquefrance.fr

Le CONTEXTE

LES DONNÉES CHIFFRÉES

PARMI LES ACTIFS FRANÇAIS

45 %

déclarent devoir (toujours, souvent) se dépêcher (2019)

27 %

déclarent devoir cacher leurs émotions, faire semblant d'être de bonne humeur (toujours, souvent) (2019)

9 %

disent devoir faire des choses dans leur travail qu'ils désapprouvent (2019)



30 %

signalent avoir subi au moins un comportement hostile dans le cadre de leur travail au cours des 12 derniers mois (2016)

25 %

disent devoir faire appel à d'autres en cas d'incident (2016)

20 %

craignent de perdre leur emploi (2019)

Chiffres clés sur les RPS

source : INRS 2019

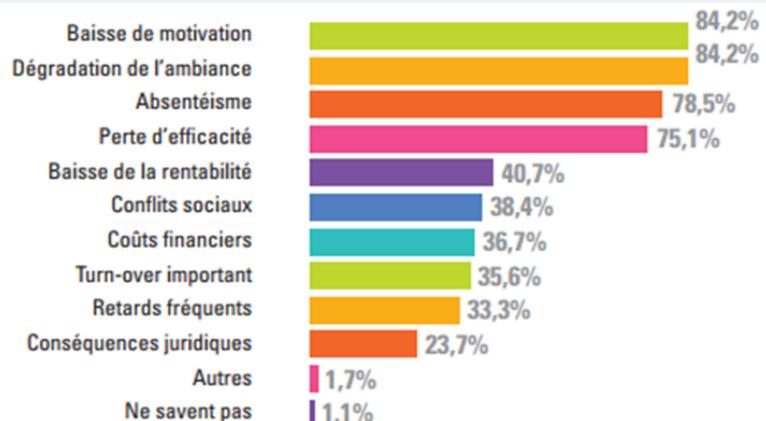
Source : enquête Dares « Conditions de travail-Risques psychosociaux », 2016, 2019

© pour l'INRS

www.inrs.fr/risques/psychosociaux 

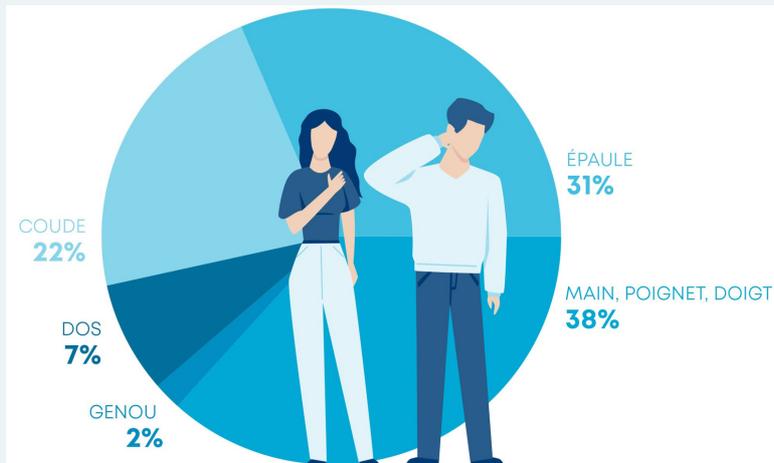
Conséquences pour l'entreprise des troubles psychosociaux

(source : insee 2015)



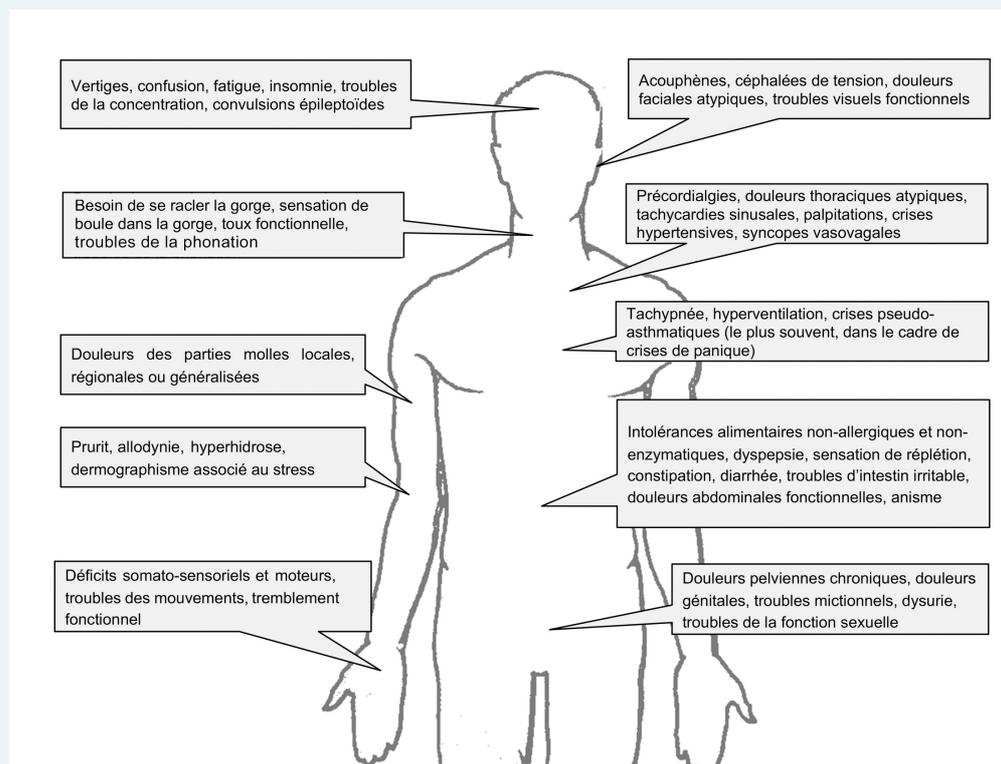
Le CONTEXTE

LES CONSÉQUENCES PHYSIQUES SUR LES SALARIÉS



source : santepubliquefrance.fr - 2017

TROUBLES FONCTIONNELS DU STRESS



source : Symptômes somatiques d'origine fonctionnelle typiques (de: Egloff N. Grundformen Psychosomatischer Störungen. Schlusskurs 1, Medizinische Fakultät, Universität Bern. Wintersemester 2018/2019)

Notre OFFRE DE SERVICES



S'inscrit dans la démarche RSE

En matière de RSE, il n'y a bien sûr pas que les enjeux environnementaux. Les problématiques sociales sont aussi essentielles, et en 2023, l'enjeu de la santé mentale au travail émerge plus particulièrement. En post pandémie, sur les plans sanitaire, économique et social, de nombreux collaborateurs ressentent un mal-être dans leur job. Les nouveaux modes de travail, changeants (tantôt présentiel, tantôt distanciel) imposent une adaptation à de nouvelles formes de communication au sein de l'entreprise. La quête de sens et de justice qui anime de plus en plus de salariés sont au cœur des préoccupations.

C'est ici que Gardénergie intervient aussi, en plus de l'obligation légale de prévention : apporter du bien-être sur le lieu de travail.



A plusieurs atouts

- une offre globale
- vous traitez avec un seul interlocuteur
- une plateforme de prises de rdv en ligne gratuite est mise à votre disposition afin de faciliter l'organisation des séances individuelles
- notre offre est bien évidemment 100% personnalisée
- nous parlons anglais
- nous sommes toutes et tous thérapeutes, donc nous sommes experts dans l'accompagnement individuel
- nous connaissons le monde de l'entreprise et ses fonctionnements, pour y avoir travaillé dans une vie passée
- Jessica Garden est certifiée PSSM



A pour mission et objectif

Éduquer les entreprises au bien-être au travail et apporter du réconfort physique et mental aux collaborateurs, telles sont les missions de notre équipe. Gardénergie a aussi pour vocation de participer à l'évolution des mentalités en matière de management et de culture d'entreprise. La volonté de Gardénergie est de faciliter et d'améliorer la vie des salariés, pour une meilleure implication et donc une meilleure efficacité et performance des organisations.

Parce qu'il est grand temps de prendre soin de notre planète comme nous le savons tous, il est aussi et surtout grand temps de prendre soin des individus qui la composent !

Notre OFFRE DE SERVICES



1

Les séances individuelles FLASH RELAX

Les massages bien-être en entreprise visent à prévenir les employés des pathologies psychosociales et à leur apporter une parenthèse de détente, en vue de les relaxer, de les réenergiser et de soulager leurs douleurs articulaires et musculaires.

Sur chaise ergonomique (amma assis) ou sur table (tuina, shiatsu, relaxation coréenne, réflexologie plantaire, massage crânien, des mains) selon vos souhaits et capacité d'accueil, notre thérapeute prend en charge votre collaborateur pendant 20 à 30 min.

Moyens techniques et logistiques : salle ventilée de 10m2 minimum. Produits d'hygiène et de désinfection à fournir par le client.



2

Les séances collectives SELF RELAX

Outre ses interventions en matière de massage bien-être auprès des salariés, Gardénergie propose aussi de prescrire des :

- workshops aromathérapie
- conférences gestion du stress et des émotions au travail
- cours collectifs d'auto-massage Do In.

L'orientation menée est de permettre aux collaborateurs d'acquérir des techniques de santé naturelle en vue d'améliorer leur confort physique, nerveux, émotionnel dans le but de se sentir bien mieux et donc de maintenir une bonne activité professionnelle. Le sens de cette démarche est de responsabiliser chacun sur son propre bien-être et de devenir acteur de sa santé.



3

Les séminaires team building WELL-BEING

Nous vous proposons de vivre une expérience team building bien-être adaptée à vos enjeux d'équipe et objectifs managériaux. Nous vous rendons cela possible grâce à notre sélection de modules team building ToulouZen et de lieux partenaires.

Qi Gong, auto-massage Do In, conférence d'éducation en santé naturelle, atelier aromathérapie, développement de la créativité par la réalisation en groupe d'un graffiti, libération d'émotions grâce à l'art-thérapie, cours de yoga du rire, et autres techniques de relaxation et de créativité, l'univers de la Zen attitude at work est à votre portée...

Chaque workshop est générateur de vertus diverses et variées allant de l'écoute de soi, de son corps, de la gestion du stress et de ses émotions, au dépassement de soi, en passant par la responsabilisation dans la démarche du mieux-être au travail, l'écoute active, l'entraide, et la communication non-violente.



GARDÉNERGIE

Rappelons-le : l'intérêt d'une telle démarche n'est pas de créer un club de vacances, mais de générer un lieu de travail convivial où il fait bon vivre et où tous les moyens sont mis en œuvre pour que l'entreprise développe ses missions et atteigne ses objectifs en prenant en compte l'énergie de son capital humain. La volonté et la mission de Gardénergie sont de faciliter et d'améliorer la vie des salariés, pour une meilleure implication et donc une meilleure efficacité et performance des organisations.

Les bienfaits POUR LES SALARIÉS



Outre les bienfaits ressentis directement par le salarié lors des séances individuelles Flash Relax ou collectives Self Relax, apporter une démarche de bien-être au travail permet d'agir sur les collaborateurs à plusieurs niveaux :



- Maximiser l'efficacité
- Maintenir le bien-être physique et émotionnel
- Mieux gérer le stress
- Eliminer la fatigue musculaire, ainsi que certaines douleurs (TMS) dues aux mauvaises postures de travail et reliées aux gestes répétitifs
- Accroître la capacité de concentration et de vigilance



- Relancer la motivation car les salariés se sentiront considérés
- Générer un état d'esprit plus positif au travail
- Renouveler leur énergie
- Respirer en conscience pour mieux se centrer
- Prévenir les dépressions, l'anxiété, le stress chronique ou le burn-out
- Développer l'esprit d'équipe

Il s'agit pour les sociétés d'une démarche à la fois économique et sociale : la santé des salariés est un facteur incontestable d'efficacité dans le travail, et donc de performance individuelle et collective.



GARDÉNERGIE

Investir dans la santé au travail est d'abord une obligation sur le plan humain. Ce n'est pas une charge, bien au contraire : il s'agit d'un atout pour la performance au sens large de la RSE.

Parce que social, santé, organisation et management sont indissociables, l'amélioration de la santé physique et émotionnelle au travail ne devrait pas se limiter à la seule gestion du stress professionnel. Le vrai enjeu est véritablement le bien-être des salariés et leur valorisation comme principale ressource de l'entreprise.

POUR L'ENTREPRISE *les enjeux*



Développer le bien-être en entreprise peut paraître un coût. Or, au regard du contexte actuel, il s'agit véritablement d'un investissement dans le volet social de la RSE, dans le capital humain, car cela permet à l'entreprise de :



- Diminuer les accidents du travail
- Baisser le taux d'absentéisme
- Prévenir l'épuisement professionnel
- Témoigner de l'engagement de l'entreprise envers la santé et le bien-être de ses employés
- Développer l'énergie et la synergie d'équipe
- Rendre plus positive l'image de la société
- Améliorer la productivité et l'efficacité



- Participer à la lutte contre les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Renforcer la cohésion d'équipe
- Développer l'épanouissement de ses salariés
- Diminuer les accidents du travail
- Lutter contre le burn out



Notre, DÉONTOLOGIE

1. Acte non-thérapeutique

Le Praticien en Santé Naturelle (PSN) s'engage à respecter le diagnostic médical et les traitements en cours. Le médecin étant le seul habilité au diagnostic et au traitement des maladies. Le PSN accompagne les personnes sur des troubles fonctionnels. En cas de doute, il peut être amené à contacter le médecin.

Le PSN ne doit en aucun cas prendre en charge une personne présentant une douleur physique ou psychique, si elle n'a pas préalablement consulté son médecin. Dans le cas où la personne est suivie médicalement pour un problème spécifique, le PSN exigera un certificat médical indiquant que la pratique des techniques de bien-être et d'accompagnement ne sont pas contre-indiquées.

Il devra également informer tous ses clients que les techniques de bien-être ainsi que les différents conseils ne sont pas à but thérapeutique.

Le PSN collabore avec tous les professionnels de santé. Il orientera ses clients vers d'autres compétences médicales si cela s'avère nécessaire, dans une visée d'interdisciplinarité, et de meilleure prise en charge du patient.

Le PSN ne réalise pas un travail de verbalisation, ni d'analyse, réservé au psychologue. Il utilise des techniques manuelles permettant de libérer les tensions et d'accueillir le ressenti du patient, dans un objectif de complémentarité avec le psychologue. Le PSN s'engage à prodiguer des conseils, uniquement dans l'intérêt seul du patient, et toujours avec son accord.

2. Massages et techniques manuelles de détente (cadre Français)

Les massages thérapeutiques et non-thérapeutiques sont définis par le code Français de la Santé (Art.3 du décret du 8 oct. 1996) et sont l'exclusivité des masseurs kinésithérapeutes et ne sont accessibles par aucune autre formation. Les méthodes manuelles relaxantes basées sur l'effleurage, le toucher et les pressions légères permettant au PSN d'apporter un réconfort, une détente et un accompagnement à la personne, ne sont pas des massages et ne comportent pas de mobilisations ou de stimulations méthodiques, mécaniques ou réflexes des tissus. Sont exclus des techniques manuelles le drainage lymphatique, le palper-rouler et les massages mécaniques, car seuls les masseurs kinésithérapeutes peuvent les pratiquer. Toutes les techniques proposées par le PSN le sont dans un but préventif et d'accompagnement afin d'améliorer la qualité de vie des personnes. Elles ne sont en aucun cas à caractère sexuel ou thérapeutique.

3. Publicité

En respect de la profession des praticiens de santé, le PSN ne devra pas faire de publicité évoquant la pratique de massages, ceux-ci pouvant être interprétés comme un acte de masso-kinésithérapie, dont seuls les masseurs kinésithérapeutes sont habilités à le réaliser (monopole). Il en est de même de l'accompagnement des personnes : nul PSN ne doit faire de publicité sur les éventuels bénéfices d'une technique de bien-être sur la prise en charge d'une maladie. Seul le médecin peut juger de l'évolution d'une pathologie, et de sa prise en charge.

4. Confidentialité

Le PSN s'engage à la discrétion vis-à-vis de son client, à respecter sa vie privée, son intimité, et à préserver la confidentialité des séances. Il est tenu au secret professionnel.

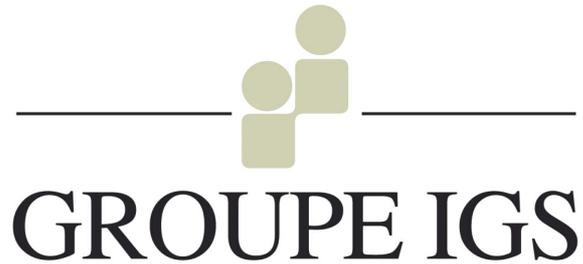
Nos
RÉFÉRENCES CLIENTS

Ils nous font confiance :

Adecco



Unilabs





GARDÉNERGIE

Nos RÉFÉRENCES CLIENTS

Ils nous font confiance :



GOLF INTERNATIONAL
TOULOUSE SEILH





GARDÉNERGIE

L'ÉNERGIE ET LE MIEUX-ÊTRE
AU SERVICE DE VOTRE COMPAGNIE

Contactez-nous

3 rue Ledru-Rollin 31300 Toulouse

06-62-10-87-24

<https://gardenergie.com>

contact@gardenergie.com

SIRET 808 636 971 00026