

## Casser la croûte

Bauunternehmung Locher AG, 8022 Zurich  
Jhp.zueger@bluewin.ch, www.locher-bau.ch

### Activité de l'entreprise

Locher AG est une entreprise zurichoise qui propose des prestations complètes pour le conseil, la conception et la réalisation de projets de construction. Tout particulièrement pour la transformation et la rénovation de constructions existantes. Locher AG emploie environ 180 personnes. Selon le chantier, de 15 à 20 collaborateurs sont impliqués dans le projet.

### Projet: exercices énergétiques centrés sur le corps durant le temps de travail

Sur son chantier (15 à 20 collaborateurs), Hans Peter Züger, chef d'équipe, effectue durant un quart d'heure des exercices de relaxation, des exercices énergétiques et des exercices de respiration pendant le temps de travail, avant la reprise à 12h45.

### Calendrier

Depuis mai 2000, Monsieur Züger dirige les exercices tous les jours lorsque les conditions climatiques le permettent.

### Objectifs

Locher AG cherche à améliorer la sécurité au travail (réduction des absences) et à améliorer le bien-être des collaborateurs.

### Analyse / situation de départ

Züger a suivi une formation de quatre ans en Core-Energetics (méthode globale, également dite des Energies primordiales, axée sur l'énergie et les ressources avec un background psychologique. Elle a été créée dans les années 1970 par John Pierrakos, médecin). Züger a effectué les premiers exercices avec ses collaborateurs en mai 2000, dans le cadre de son mémoire. Il a repris des exercices de différentes sources et en a développé lui-même. Il a choisi de pratiquer les exercices après la pause déjeuner, car les collaborateurs sont alors souvent fatigués et manquent de concentration.

### Participation

Généralement, toutes les personnes présentes sur le chantier participent aux exercices.



### Résultats et efficacité

En comparant les statistiques de 1998/99 à celles de 2001/02, Züger a pu montrer que l'absentéisme lié aux accidents et aux maladies avait diminué après le lancement du programme d'exercices énergétiques. Certaines personnes appliquent les exercices chez elles également. Les collaborateurs ont pu être sensibilisés à différents aspects de leur santé.

### Spécificités

L'engagement et la conviction de Züger ont contribué à faire de ce projet, lancé dans le cadre d'un mémoire, une activité fixe depuis près de dix ans sur les chantiers de Locher AG. Nombre de collaborateurs de Züger ont aujourd'hui une autre approche de leur santé. Au départ, Züger faisait figure d'original, mais il n'a pas seulement fait du bruit dans les médias, il a aussi inspiré d'autres personnes.