

▶ **YOGA**

Comment être zen au boulot ?

Les conséquences du stress sont importantes : maladies, absentéisme, dépression, burn out, accidents, manque d'esprit d'équipe, démission, rotation du personnel avec toutes les conséquences que cela implique notamment en termes de qualité de service au client et d'image de marque de l'entreprise.

Si on considère l'entreprise comme un organisme vivant dont la matière première constitutive est l'humain, il y a lieu de prendre soin aussi du personnel qui la compose. On entretient les machines, les fours, les véhicules régulièrement. Pourquoi ne faisons-nous rien avec le personnel ? Pourtant, mieux l'humain fonctionne, mieux se porte la santé de l'entreprise.

Le yoga a été créé pour aider l'être humain à moins souffrir mentalement et physiquement, les deux étant souvent liés. Pour obtenir ce résultat, le yoga utilise des techniques corporelles, respiratoires et de concentration. Vous observerez que votre respiration se raccourcit quand vous êtes stressé ou énervé : il est possible d'agir sur la respiration pour inverser ou anticiper le processus. Le yoga au travail permet de pratiquer des exercices à la portée de tous, le but étant que chacun pro-

gresse en fonction de ses capacités. Nous sommes loin des contorsions que certains imaginent.

Intérêt du yoga en entreprises

On peut travailler sur deux axes à l'aide du yoga : l'amélioration de la rentabilité et le bien-être du personnel. La rentabilité est améliorée dès que l'on diminue le stress et ses conséquences, l'absentéisme, les conflits, dès qu'on améliore la santé, l'esprit d'équipe et les relations avec les clients. Le bien-être aussi est amélioré par la diminution du stress, mais également en apprenant à sortir le nez du guidon pour évaluer où on en est, en apprenant à discerner l'essentiel de ce qui l'est moins, à voir les choses positivement et sous des angles différents, entre autres. Le système est orienté résultats.

La forme la plus répandue de yoga est pratiquée en cours collectifs hebdo-



Quelques exercices pour être détendu au bureau

madaires d'une heure. Il existe aussi des séances individuelles plus espacées, avec le but de créer une séance de yoga en fonction des objectifs à atteindre : gérer ses émotions, améliorer la relation aux autres, apaiser ou stimuler selon les besoins, renforcer la concentration.

Côté pratique, les dames sont invitées à porter un pantalon et il faut juste un local chauffé. Les tapis et le matériel sont fournis par l'animateur. L'idéal est de ne pas avoir mangé juste avant. ●

Michel Colas

Yoga au travail

www.yoga-au-travail.com

Index

Vous trouverez ci-après la liste des annonceurs que nous tenons à remercier pour leur soutien :

- BDO
- BFM
- DB PRINT
- D'IETEREN
- ETHIAS
- EURO-ARCHIVE
- EXCELEASE
- FIAT
- HEWLETT-PACKARD
- ING
- MERAK
- MERCEDES
- MINISTERE DE LA REGION DE BRUXELLES-CAPITALE – ADMINISTRATION DE L'ECONOMIE ET DE L'EMPLOI
- VANDERGOTEN
- VEDIOR
- VILLAGE N°1

Qui est Michel Colas ?

Après avoir passé 20 ans en tant que cadre dans le secteur des assurances, Michel Colas avait envie de partager son expérience vécue, de gestion et de prévention du stress grâce au yoga. Parallèlement à sa profession, Michel Colas enseignait déjà le yoga depuis 15 ans.

Michel Colas, fondateur de "Yoga au travail"