

BIEN-ÊTRE DANS LES ENTREPRISES LIÉGEOISES

Liège: l'ex-assureur détend les employés trop stressés

Michel Colas, de Bassenge, a tout plaqué pour proposer aux entreprises ses cours de yoga

Michel Colas, de Bassenge, a plaqué son métier d'assureur pour s'investir dans le yoga à 100 %. Il donne aujourd'hui des cours dans les entreprises... Les employés tombent le costard et la cravate, et hop, ils se mettent en position du lotus! Le "bien-être" des employés est de plus en plus pris en compte dans les sociétés liégeoises, comme TNT, ArcelorMittal et la FN.

Michel Colas avait 47 ans lorsqu'il a décidé, en 2004, de plaquer son métier de responsable de production dans un gros bureau de courtage, métier dans lequel il évoluait depuis près de vingt ans. Et cela pour exercer une profession qui n'avait rien à voir avec la précédente: celle de... prof de yoga. "J'étais trop stressé et nerveux, et mon médecin généraliste m'a conseillé, en 1991, de me mettre au yoga", se souvient ce Bassengeois. "J'ai commencé après mes heures de travail, et j'ai remarqué que mon comportement avait changé rapidement. Cela m'a intrigué, j'ai voulu comprendre pourquoi ces changements étaient intervenus si vite, alors j'ai suivi une première formation".

Michel Colas, de plus en plus passionné, a fini par suivre un grand nombre de formations... Il a ensuite prodigué à son tour quelques cours,

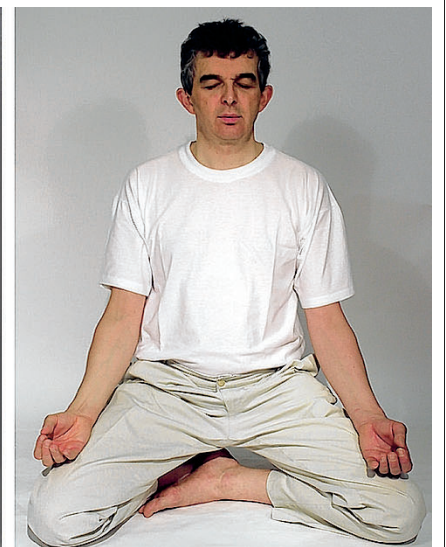
en individuel ou collectifs, puis les horaires de cours ont peu à peu pris le pas sur le secteur professionnel dont il venait. Il y a sept ans, le tournant était pris: les assurances, c'était fini!

Mais en 2006, Michel Colas a ajouté une corde à son arc en proposant des cours de yoga aux entreprises. "Dans les sociétés, on entretient régulièrement les machines, on renouvelle le parc automobile... Mais bien souvent on oublie les travailleurs eux-mêmes!", explique-t-il.

"Or, on a mis en évidence que 63 % des personnes stressées durant les douze mois qui ont précédé le sondage l'ont été à cause de problèmes au boulot! Le stress coûte cher aux entreprises puisqu'il conduit à la fatigue, la maladie, l'absentéisme, le "burn-out" la dépression, un manque d'esprit d'équipe... et donc au final à une grosse perte de rentabili-



Michel a eu comme clients RTL-TVI, une banque, ArcelorMittal, etc.



■ SP

té pour l'entreprise".

Bref, mieux vaut investir un peu d'argent et du temps de travail en séances de yoga pour les travailleurs, que de voir la "rentabilité" de ces derniers diminuer!

LA SOUPLESSE: AVEC LE TEMPS

Les modules qu'il propose aux entreprises sont des "packs" de trois mois de cours à raison d'une heure par

semaine. "Selon les entreprises, ils se déroulent en fin de journée, une fois le travail terminé, ou sur une partie du temps de midi et du temps de travail, ou complètement sur le temps de travail... C'est bien sûr sur base volontaire".

Les travailleurs en costume n'ont qu'à ôter leur cravate et leur blazer, et tout le monde peut faire les quelques mouvements en tenue de ville.

"J'adapte le yoga aux personnes, et ceux qui manquent de souplesse peuvent suivre sans problème. Avec le temps, s'ils poursuivent dans le yoga, la souplesse viendra! Ca a été mon cas".

Le Bassengeois a déjà travaillé pour des bureaux d'avocats, un bureau de notaires tout récemment, mais a aussi décroché des contrats dans des grosses boîtes comme ArcelorMitt-

tal, RTL-TVI ou la Banque De Groef, qui a demandé un coaching durant cinq trimestres d'affilée pour bien détendre ses banquiers! "Mais la demande est plus forte à Bruxelles et au Luxembourg qu'en région liégeoise, où l'on semble encore un peu réfractaire à investir de la sorte dans son entreprise". Cela viendra sans doute... «

LAURENCE WAUTERS

À OUGRÉE

Une salle de fitness chez ArcelorMittal

Chez Arcelor-Mittal comme dans d'autres grosses entreprises dans lesquelles les travailleurs mettent leur dos à l'épreuve, une formation "école du dos" a été créée en 1993. Pour ce faire, le groupe sidérurgique a investi les locaux de l'ancien hôpital d'Ougrée où un appareillage de fitness a été installé.

On y prodigue les formations "école du dos" où, entre autres, des conseils sont formulés pour épargner son dos.

Mais on y fait également du fitness! "Comme nous avions les infrastructures, c'était dommage de ne pas en faire profiter les travailleurs qui désiraient l'utiliser", explique Jean-Philippe Demaret, responsable.



La salle de fitness. ■ C. RAPPE

Une formule horaire a été trouvée pour que les amateurs de fitness et les personnes suivant la formation ne se retrouvent pas tous coincés au même endroit, au même moment.

Ainsi, le fitness est ouvert de 11 h 30 à 13 h 30 et de 16 à 18-19h. "En fin de journée, une kiné est présente pour "coacher" nos membres, en établissant avec eux leur programme "forme et santé", poursuit Jean-Philippe Demaret. Le club n'est accessible qu'aux travailleurs du groupe sidérurgique et leurs familles, qui pour ce faire payent un abonnement de 50€ par trimestre pour "participation aux frais".

La "formation école du dos", malheureusement passée de 12 à 3 jours suite aux mesures prises pour affronter la crise, est quant à elle gratuite et sur les heures de travail. Notons enfin que le groupe organise des journées récréatives (journée des familles, journée de la sécurité) et abrite un club de pétanque, un club de foot et un club de cyclistes! «

LWS

À BIERSET

Des pique-niques dans l'herbe chez TNT

Chez TNT, l'école du dos est également proposée - et là, ce n'est pas sur base volontaire mais bien automatique- aux 1.400 travailleurs du centre de tri (pas pour les 450 travailleurs de TNT Airways, qui sont les administratifs et les pilotes).

Il n'y a pas de cours de yoga ou autres, "mais nous appliquons une politique de "well being" avec des coins repos, des endroits où les travailleurs peuvent se retrouver... Nous avons même une table "pique-nique", dans l'herbe, pour les temps de midi sous le soleil", explique Véronique Simons, responsable de la communication chez TNT.

La société a également disposé une série d'écrans télé qui permettent de diffuser des consignes "bien-être" et sécurité, mais aussi les rendez-vous que se donnent les travailleurs pour des balades à moto, des barbe-cues...

Enfin, elle organise des petits événements lorsqu'un changement intervient: "Quand nous avons reçu notre nouvel avion dernièrement, nous avons organisé un petit drink pendant deux heures pour que tous ceux qui n'auraient pas l'occasion de le voir puissent en faire la visite", poursuit la porte-parole. «

L. WS

Herstal: 186 appareils à boissons à la FN

A la FN de Herstal, il y a également une école du dos. L'entreprise a aussi misé sur la convivialité en organisant une série de petits "coins groupes", à l'intérieur ou à l'extérieur pour les fumeurs, où les collègues peuvent discuter pour couper un peu la journée. Distributeurs à bonbons et à boissons, ou plus simplement fontaines à eau, sont aménagés dans tous ces coins "détente" destinés aux 1.500 travailleurs du site de Herstal.

"Et il y en a beaucoup: au total, nous avons 186 appareils du genre dans les locaux de l'entreprise!", confie ce membre du personnel. Les employés peuvent donc changer de distributeurs ou de salles de détente au cours de la semaine... ■ LWS

18108940

Mister Matelas

MATELAS - SOMMIERS - CLIC-CLAC - RELAX - OREILLERS

SOLDES ANTI-CRISE

JAMAIS VUS À LIÈGE !!!

+ Stand Belle-Île

Cadeau sur présentation du bon pour tout achat effectué du 4 au 30/7

Bd de l'Automobile (Douai), 16 - 4020 Liège

18108180

spalife

Nouveau à Chênée

Spas américains en direct d'usine

Nouvelle gamme de spas de nage

Week-end PORTES OUVERTES

Les 30 et 31 juillet de 11 à 18 heures

REMISES SPECIALES

04/263 03 90

Quai des Ardennes, 143 - Chênée

www.spalife.be

18144760

Le Kenworth

Taverne - Restaurant

MOULES MOULES MOULES

MOULES 52 préparations!

Viandes 1^{er} choix

Filet américain 1^{er} choix

Propriétaire: M. SQUARA Alain

Rue de Tilff, 93 - BONCELLES

Réservation: 04/336 39 03