

Boostez vos chiffres !

Unique en Wallonie : diminuez l'absentéisme ou la rotation du personnel, redynamisez-le en l'aidant à gérer son stress de manière autonome.

Quel est le point commun entre la direction mondiale d'Arcelor au Luxembourg, le premier call center de Belgique ou tel bureau d'avocats ?

Ils ont tous, un jour ou l'autre, fait appel à Michel Colas.

Qui est Michel Colas ?

Après avoir passé 20 ans en tant que cadre dans le secteur du courtage en assurances, cet homme dynamique de 49 ans donne aujourd'hui des cours de yoga en entreprises. Le pari était osé, il l'a fait. Il faut dire que parallèlement à sa profession, il enseignait déjà le yoga depuis 15 ans. Rencontre.

Pourquoi le yoga ?

Aujourd'hui en Europe, le stress est la principale cause d'absentéisme avant les accidents. Un salarié stressé, fatigué, manquant d'énergie, est loin d'avoir le rendement que vous êtes en droit d'attendre de lui.

Or le yoga offre de nombreux avantages :

- diminuer le mauvais stress
- redonner de l'énergie ou l'augmenter
- préserver un bon état de santé général ou le retrouver
- contrôler ses émotions
- par ce fait améliorer sa relation aux autres et donc aux collègues
- diminuer les conflits
- augmenter la concentration

Ce ne sont là que quelques avantages offerts par le yoga et ce ne sont pas les seuls.

Quel autre intérêt le yoga présente-t'il ?

Aujourd'hui la législation et la prise de conscience en interne poussent les entreprises à lutter contre ce fléau. L'objectif de nombreuses entreprises est de ramener l'absentéisme à son taux le plus bas car c'est un coût extrêmement important : ne parlons pas du salaire garanti, des frais d'un intérim, du coût de la formation du remplaçant, mais du déficit d'image vis-à-vis de la clientèle quand, à ses questions, seul l'écho lui répond, de la démotivation de ceux qui ne sont jamais absents, du non remplacement de la personne absente dans certaines entreprises et de nombreux autres facteurs qui portent préjudice à l'entreprise.

En outre, chez de nombreux employeurs se développe la volonté que son personnel profite aussi de ce type de formation pour sa vie privée. L'équation est simple : qui se sent bien au travail se sent bien à la maison, qui se sent bien à la maison se sent bien au travail.

Mais c'est une révolution ! ?

Pas du tout puisque les pays asiatiques en premier, les américains ensuite, ont compris tous les avantages de la pratique de ces techniques. Dans le fond, l'entreprise qui a compris cela, met en place un système préventif pour atténuer les difficultés rencontrées par leurs salariés dans le cadre de leur travail et ainsi améliorer leur rentabilité.

De plus en plus d'entreprises en Belgique, via leur DRH associé à leur médecin du travail quand il y en a un, pensent à faire appel à ce genre de

techniques. Mais nous ne sommes qu'à la naissance de ce mouvement qui va inévitablement se développer, qu'on le veuille ou non.

Le fait d'avoir vous-même travaillé en entreprise est-il un plus ?

Bien évidemment. Le fait d'avoir moi-même exercé des responsabilités, le fait d'avoir mené une équipe, sont des expériences qui me servent quotidiennement. J'ai commis un nombre incalculable d'erreurs qui m'ont amené à une réflexion dont je veux faire profiter les autres aujourd'hui. Je rencontre aussi des chefs d'entreprises, de nombreux DRH, et cela me permet d'être au courant de la manière dont respirent les entreprises à ce jour.

La respiration, parlons-en un peu, car c'est une des clefs de votre travail.

Oui, lorsque nous sommes stressés ou énervés, notre respiration est courte, parfois haletante.

Le travail en yoga consiste à prendre conscience de sa respiration, puis à apprendre à la maîtriser, à l'allonger, de sorte que l'on s'énervera moins vite ou que l'on agira dessus si on observe qu'elle se raccourcit. J'ai moi-même utilisé ses techniques lors de nombreuses réunions, cela a porté ses fruits. L'esprit devient plus clair, les décisions prises sont plus en adéquation avec la problématique rencontrée et le message passe de manière plus positive à qui de droit

Mais vous n'utilisez pas que la respiration ?

non j'utilise des techniques corporelles, de concentration et parfois de méditation.

Vous travaillez toujours en cours collectifs ?

Vous savez, j'ai arrêté de travailler au sens propre, le jour où j'ai décidé de vivre de ma passion. Ceci dit, il m'arrive de travailler en séances individuelles pour des situations plus difficiles, pour des cadres dont les rendez-vous ne permettent pas d'assister avec régularité aux cours collectifs ou pour toute autre raison, tant qu'il y a une demande en ce sens.

En marketing on dit parfois qu'il faut donner pour recevoir, agissez-vous en ce sens ?

Oui, bien sûr. D'ailleurs les cinq premières entreprises qui me contacteront en faisant référence à cet article se verront offrir deux séances gratuites d'une heure chacune pour leur personnel. Peu importe le lieu puisque je vais partout où on m'appelle.

Vous voulez-en savoir plus ou rencontrer Michel Colas ? N'hésitez pas à le contacter au 0479/883 789 ou par mail : michel.colas@skynet.be.

Consultez aussi la page entreprises du site www.yoga-au-travail.com

