

# Yoga au travail

**Cadences infernales, surmenage, fatigue accumulée... le lieu de travail n'est pas toujours de tout repos. Depuis une dizaine d'années, le stress professionnel apparaît comme l'un des problèmes majeurs auquel les entreprises doivent faire face. Le « Yoga au travail », une nouvelle méthode de prévention et de gestion du stress est proposée aux entreprises.**



«La PME et son dirigeant se trouvent de plus en plus confrontés à un gros problème lié au mauvais stress et à ses conséquences. Ceci n'est pas valable qu'en Belgique puisqu'à l'heure actuelle, en Europe, le stress coûte plus cher aux entreprises que les maladies et les accidents du travail réunis » explique passionnément le Liégeois Michel Colas. « 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 terme de qualité de service au client et d'image de marque de l'entreprise. Or, nous savons aujourd'hui que le salaire vient bien après le bien-être dans la relation entreprises - salariés. D'autre part, la Responsabilité Sociétale des Entreprises (R.S.E.) est seulement en train de se développer en Belgique. La R.S.E., selon le site de la Région wallonne, « est un processus d'amélioration dans le cadre duquel les entreprises intègrent de manière volontaire, systématique et cohérente des considérations d'ordre social, environnemental et économique dans leur gestion en concertation avec leurs parties prenantes.» Ceci intègre donc le bien-être et la santé au travail. A l'heure actuelle, seuls les grands groupes commencent à se pencher sur la question, nombre de PME ignorant jusqu'à l'existence de la R.S.E. La PME et son dirigeant se trouvent devant un défi à deux faces : intégrer la R.S.E. dans les process et, par là même, apporter des solutions sérieuses aux problèmes de stress. Mais, les PME n'ont pas de personne relais qui peut gérer ce type de problèmes et dans la plupart des entreprises tout est encore à inventer. S'il n'est pas trop tard, il est sérieusement temps de prendre cette problématique à bras le corps et surtout ne pas se voiler la face en se disant que cela concerne que les autres et pas sa propre entreprise. Les PME qui initient aujourd'hui le mouvement auront une longueur d'avance sur leurs concurrents et tout le monde sait ce que cela signifie».

## **Le «Yoga au travail» comme solution au stress ?**

«Yoga au travail» est un concept spécialement adapté au contexte et à la réalité des PME, alliant les techniques corporelles, respiratoires, de concentration et de relaxation propres au

yoga. Le yoga au travail permet aux entreprises d'agir de manière préventive et d'anticiper les difficultés que les salariés, employés ou ouvriers, pourraient rencontrer dans le futur. «Ayant moi-même été cadre pendant vingt ans dans le secteur des assurances, je sais comment vit une entreprise. Je propose une réponse au stress à l'aide de techniques corporelles, respiratoires et de concentration issues du yoga, techniques que je pratique et que j'étudie depuis plus de quinze ans. Les entreprises doivent se montrer imaginatives afin de proposer différentes solutions à la carte à leur personnel... Dans ce contexte, mes techniques sont simples et utilisables immédiatement. Elles peuvent se pratiquer partout : au bureau, en réunion, au volant de sa voiture, etc. C'est important parce que la santé du personnel influe sur celle de l'entreprise et aussi parce qu'un personnel bien dans sa peau est un personnel qui reste dans l'entreprise et qui en promeut les avantages auprès des futurs talents à recruter.»

Michel Colas qui est reconnu par la Fédération belge et l'Union européenne de Yoga et par le Krishnamacharya Healing & Yoga Foundation (KHYF) propose diverses formules : cours collectifs ou séances individuelles données sur le lieu de travail, journées « incentives » de découverte, séminaires ou conférences... Un programme souvent à la carte selon les aspirations et besoins de chacun.

<http://www.yoga-au-travail.com/>