

BUREAU | POUR RESTER ZEN...

Du yoga au boulot

Michel Colas est un ancien cadre du secteur des assurances. Il donne désormais des cours collectifs en entreprise. Il a développé le concept de yoga au travail. Ses séances permettent de mieux gérer ses émotions, de renforcer sa concentration...



Le stress coûte plus cher aux entreprises que les maladies et les accidents du travail réunis, estime Michel Colas, un Liégeois qui désire apporter dans les bureaux un système préventif et curatif pour atténuer les difficultés des employés. Sa démarche s'intègre dans le concept de la responsabilité sociale des entreprises. Ses références : il se rend aussi bien dans de grosses sociétés comme ArcelorMittal ou la banque Degroof que dans de petites structures comme des cabinets d'avocats.

Son constat ? Il faut aller vite, travailler dur, respecter les délais, atteindre les objectifs, faire face à la concurrence, satisfaire les clients... Qui n'a jamais été stressé au travail ? Un peu de stress n'est sans doute pas inutile, c'est même motivant. Oui, mais à faible dose seulement. Le stress constant est un poison dont l'effet mine chaque jour un peu plus la personne. Jusqu'au "bum-out", un terme anglais qui signifie que le travailleur n'en peut plus, qu'il est cuit ! Les répercussions dévastatrices de trop de tension sont notoires : maladie, dépression, absentéisme, démission, etc. Ce n'est bon ni pour l'employé ni pour l'entreprise. Reste que si le constat est connu, il demeure toujours aussi difficile d'y faire face. Ce n'est pas comme guérir d'un petit rhume. Gérer son stress, ce n'est vraiment pas une mince affaire ! Il est pourtant nécessaire d'affronter cette problématique de front, car les conséquences sur la vie tant professionnelle que privée de la personne peuvent vite devenir terriblement néfastes. Mais que faire ?

Partager une expérience

Il faut se relaxer, respirer. Plus facile à dire qu'à faire. C'est alors qu'intervient Michel Colas. Il a développé

le concept de yoga au travail. "Après avoir passé plus vingt ans en tant que cadre dans le secteur des assurances, j'avais envie de partager mon expérience vécue de gestion et de prévention du stress grâce au yoga, explique-t-il. Parallèlement à ma profession, j'enseignais déjà le yoga depuis plus de quinze ans." Et comment procède Michel Colas ? "Le yoga a été créé pour aider l'être humain à moins souffrir mentalement et physiquement, les deux étant souvent liés, répond l'expert en yoga. 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 progresse en fonction de ses capacités. Nous sommes loin des contorsions que certains imaginent."

Dans le concret, le yoga est pratiqué en cours collectifs hebdomadaires d'une heure au sein de l'entreprise. Mais des séances individuelles sont également mises en place afin d'atteindre les objectifs. Le concept allie des techniques corporelles, respiratoires, de concentration et de relaxation propres au yoga. Elles peuvent s'appliquer partout : au bureau ou à la maison.

Rodolphe Masuy

www.yoga-au-travail.com

Des aménagements ontistress

L'environnement de travail a une influence sur la rentabilité du personnel. Quelques règles basiques dans l'aménagement d'un bureau évitent de rajouter de l'anxiété...

Lumières : les lumières agressives et directes de type néon sont à proscrire. L'éclairage doit être suffisant,

bien entendu, sans pour autant assaillir les travailleurs. La lumière du jour et l'éclairage indirect sont plus reposants.

Couleurs : elles jouent aussi un rôle dans les humeurs. Le rouge est par exemple de mise dans les fast-foods. Les clients sont stimulés. Ils mangent plus vite. La rotation

des places est plus rapide. Pour un bureau, les couleurs foncées sont à la fois déprimantes et n'encouragent guère à la propreté. Que choisir ? Les couleurs claires (taupe, beige, vert clair...) ont des vertus apaisantes et stimulantes. Elles apportent une impression de luminosité. C'est meilleur pour le moral des troupes. Quelques touches de couleurs vives sont acceptées.

Mobilier : les adeptes du feng shui (harmoniser un espace pour favoriser le bien-être) diront qu'il faut éviter le mobilier aux angles pointus agressifs et les bureaux en verre.

Le choix d'un matériel ergonomique, en particulier pour les chaises, est essentiel. Les maux de dos touchent ou ont déjà touché près de 80 % des Belges actifs professionnellement. Un employé de bureau passe environ 80.000 heures assis à son poste de travail.

La chaise, le banc, la table et l'écran

Le stress au travail est un ensemble de facteurs qui s'accumulent. En régler un seul ne va certes pas tout résoudre, mais c'est un pas dans la bonne direction.

doivent être bien positionnés. La chaise doit être réglable en hauteur. En position assise, la hauteur des genoux est légèrement inférieure à celle des hanches. Le dossier est réglé pour soutenir la courbe du bas du dos. Il permet de s'asseoir tout au fond de la chaise, de manière à bien soutenir la colonne lombaire.

R.My

Nouveautés

Pour enregistrer les réunions

Le fabricant néerlandais Philips vient de lancer son kit enregistreur de réunion compact (Voice Tracer LFH0895). Il se compose de deux microphones de surface sans socle, qui se placent directement de part et d'autre d'une table de réunion. Leur conception permet de capter les sons sur 360 degrés dans un rayon de deux mètres. L'appareillage digital est équipé d'une mémoire de 4 Go. De quoi enregistrer plus de 570 heures de réunion. Prix indicatif : 400 euros.



Une clé USB qui se passe d'ordinateur

Key2Key est un concept qui permet de transférer des données d'une clé USB à une autre sans passer par un ordinateur. Ce type de clé dispose de deux espaces : un pour le stockage avec une fonction USB classique, l'autre pour le transfert. Les documents peuvent ainsi être envoyés vers une seconde clé USB connectée à Key2Key. Capacité de 256 Mo. Prix indicatif : 70 euros. www.key2key.eu



Des courbes et des couleurs claires.