

# Respirer, ça paie !

**132 milliards d'euros : c'est le montant des coûts salariaux liés à des problèmes de santé mentale (stress, dépression, burn out ...) en Europe pour l'année 2004. En 2008, l'absentéisme des travailleurs a coûté 5,2 milliards d'euros aux employeurs belges. Le stress touche 22 % des travailleurs de l'Europe des 27 et les études indiquent qu'il est à l'origine de 50 à 60% des journées de travail perdues. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la dépression deviendra en 2020 la première cause d'incapacité de travail devant même les maladies cardio-vasculaires. Plus de 25 % des PDG des 100 premières entreprises européennes ont peur de faire un burn out ! Nous avons rencontré un homme qui lutte pour faire baisser ces chiffres.**

## **Michel Colas, pouvez-vous vous présenter ?**

J'ai été cadre dans le courtage en assurances pendant vingt ans. Nous nous adressions aux entreprises. Le stress y était très grand, le travail se faisant dans l'urgence. J'avais parfois des chutes de régime. Sur les conseils de mon médecin, j'ai découvert le yoga dont j'ignorais tout. Grâce aux techniques apprises et aux bénéfices reçus, j'ai pu libérer ce stress et installer une autre ambiance dans mon équipe. J'ai, dans la foulée, suivi des formations et aujourd'hui, vingt ans plus tard, cette passion est devenue mon métier tant en entreprises qu'auprès des particuliers. Au Luxembourg, j'interviens en collaboration avec Yog'Attitude SA.

## **Pourquoi dans les entreprises ?**

J'ai observé que les entreprises prenaient grand soin de leur matériel,



*M. Michel Colas- Yog'Attitude*

des outils de production, du parc informatique, etc. Par contre, dans un contexte de plus en plus exigeant, rien n'était fait pour atténuer la charge physique et psychologique du travail. Je sais aussi qu'il faut peu de temps pour arriver à corriger cela dès qu'on s'y attelle. J'observe aussi que de plus en plus de cadres ou dirigeants de haut niveau connaissent des problèmes sérieux

tels qu'accidents cardiaques ou vasculaires.

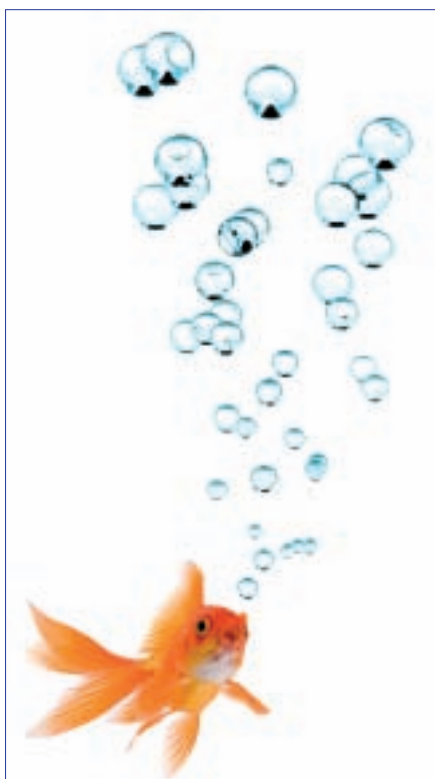
## **Que ciblez-vous comme objectifs ?**

Il s'agit clairement de réduire le stress. Mais penser que notre action s'arrête là serait par trop réducteur. Je pense aider à limiter la rotation du personnel, à accroître sa productivité et à améliorer son bien-être.

J'ai l'intime conviction, et de sérieuses études vont dans ce sens, que la santé et le bien-être des salariés influencent la rentabilité de l'entreprise. Ayant vingt ans d'expérience en entreprises, j'ai adapté mon concept, orienté sur les résultats, au contexte professionnel actuel. J'interviens ainsi également pour les maux de dos, des problèmes de respiration, pour apprendre à développer des idées positives, pour apprendre à augmenter sa concentration, pour améliorer les relations interpersonnelles, retrouver son énergie, voir les choses sous un autre angle, notamment. La respiration est un des éléments essentiels de notre travail, bien plus encore que les exercices eux-mêmes. Quelqu'un qui est stressé, voire en colère, a une respiration courte. En apprenant à agir dessus, un travail préventif mais aussi curatif est effectué. Dans une telle situation, vous aurez appris à observer votre respiration et à inverser le processus. La respiration est le reflet de notre état mental. Une bonne respiration rend l'esprit plus clair et les décisions prises plus en adéquation avec la problématique rencontrée.

### **Est-ce mesurable ?**

Une communication de la Commission au Conseil et au Parlement Européen en 2007 l'atteste : "Les entreprises qui investissent dans la protection de la santé de leurs travailleurs à travers des politiques de prévention actives obtiennent des résultats mesurables : réduction des coûts dus à l'absentéisme, diminution de la rotation du personnel, satisfaction plus élevée des clients, augmentation de la motivation, amélioration de la qualité et meilleure image de l'entreprise". De nombreuses études scientifiques



démontrent l'intérêt de la pratique des techniques issues du yoga.

### **En quoi consistent vos interventions ?**

Tout d'abord, sachez que nous pratiquons des exercices simples et à la portée de tous. Il y a deux axes dans ce travail : les cours collectifs hebdomadaires d'une heure ou les séances individuelles mensuelles, d'une heure également. Ces dernières donnent des résultats nettement plus rapides car il s'agit d'un véritable coaching professionnel, d'un travail sur mesure au cours duquel je tiens compte de plusieurs dizaines de paramètres comme les désirs, les besoins et les capacités de chacun. Concrètement, vous repartez avec un document reprenant vos exercices à reproduire chez vous ; je prends en considération le temps dont vous disposez réellement. De rencontre en rencontre, je vous aide à évoluer et à atteindre vos objectifs. Il est nettement plus facile de gérer une seule heure par mois qu'une heure par semaine.

### **Quels bénéfices les entreprises retirent-elles de ces interventions ?**

Les techniques du yoga en entreprises améliorent la rentabilité, le « team spirit » et sont une véritable valeur ajoutée. En apprenant à sortir le nez du guidon, vous pouvez voir les choses sous différents angles et adopter un point de vue qui vous permet de mieux gérer vos décisions. D'autre part, la dernière génération entrant dans la vie professionnelle est de plus en plus sensible au bien-être qu'elle peut trouver sur le lieu de travail. Elle place de plus en plus ce point avant le salaire dans ses centres d'intérêt. Enfin, le bien-être s'inscrit dans les objectifs que se sont fixés les entreprises qui développent la RSE (Responsabilité Sociétale des Entreprises), tendance qui prend de plus en plus d'ampleur à travers le monde. Ces entreprises ont, d'ores et déjà, une longueur d'avance sur leurs concurrents.

### **Qui fait appel à vous ?**

Cela va de la PME à la multinationale tous secteurs confondus. Nous intervenons aussi bien dans des cabinets d'avocats, des banques ou des industries, par exemple.

### **Pouvez-vous nous parler de Yog'Attitude ?**

Notre équipe répond à d'exigents critères de qualité. Elle est constituée de quatre personnes ayant une longue expérience de postes à responsabilité parfois même au niveau international. Elles ont parallèlement acquis une longue expertise et une reconnaissance certaine dans leur domaine de prédilection. Nous sommes en mesure de donner cours dans cinq langues différentes dont le français, l'anglais et l'allemand.