

(suite de la page 2)

Si on devait diviser les entreprises en fonction de leur comportement face à l'embauche des étrangers, on distinguerait trois catégories : la première a compris les enjeux de la diversité. Et cela pour des raisons stratégiques, d'image mais aussi d'accès à une réserve de main-d'oeuvre. N'oublions pas certains secteurs sont en pénurie de personnel, même non qualifié. De l'autre côté, les personnes immigrées ou d'origine étrangère sont celles qui ont le plus de mal à trouver du travail. Il faut arriver à faire correspondre cette offre avec cette demande.

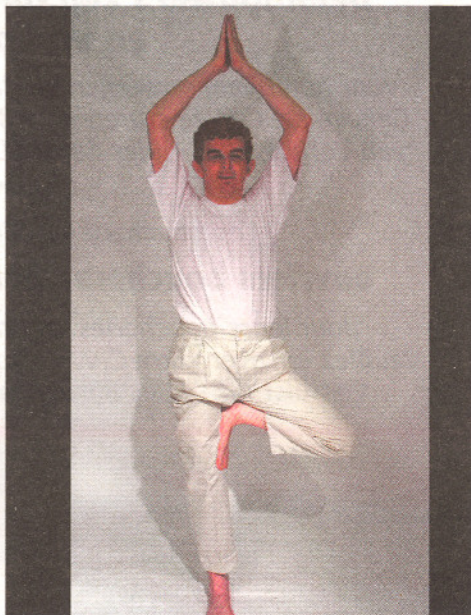
La deuxième catégorie est celle des entreprises qui font de la discrimination à l'embauche, mais sans être nécessairement racistes. Pour elles, leurs clients ne veulent pas avoir affaire à des étrangers. Or, la vérité est peut être ailleurs et elles pourraient servir d'intermédiaire à l'ouverture de la diversité.

Il existe aussi une dernière catégorie : les entreprises racistes. Bien que ceci soit inacceptable, ça existe. En ce ne sont pas les dernières élections communales en Flandre qui vont nous rassurer.

Bien sûr, la situation n'est pas unilatérale. Il serait trop facile de penser que le problème émane uniquement des entreprises. Les intéressés ont aussi leur rôle à jouer. Certaines personnes d'origines étrangères ont tendance à se « victimiser » quand il s'agit d'emploi. Il est en effet parfois plus facile d'imputer un échec à sa nationalité plutôt qu'à sa motivation ou à sa qualification. Quoiqu'il en soit, à l'heure de la mondialisation, il va falloir travailler à une ouverture aux différentes cultures. C'est ce qu'on appelle la diversité !

S. de V.

# Une nouvelle énergie pour votre entreprise



**Michel Colas était courtier en assurances jusqu'au jour où, il y a 15 ans maintenant, il rencontra le yoga. Cet art, qui ne devait être au début qu'un passe-temps, se transforma vite en passion. Aujourd'hui professeur de yoga à plein temps, Michel Colas donne des cours collectifs, individuels et en entreprise. Rencontre avec ce professeur qui pourrait faire du bien à vous... et à votre entreprise.**

**Michel Colas, quelle a été votre formation ?**

J'ai commencé à pratiquer le yoga en cours de groupe en 1991 sur les conseils de mon médecin de famille car j'étais trop stressé et nerveux. Intrigué par des changements dans mon comportement, j'ai voulu en savoir plus et ai débuté une formation de 7 ans. J'ai très vite ressenti le besoin de faire partager mes

connaissances. C'est ainsi qu'en 1996, j'ai commencé à donner mes premiers cours et c'est en 2004 que j'ai laissé mon activité de courtier pour me consacrer à l'enseignement du yoga.

**Quels types de cours donnez vous ?**

Je travaille en cours collectifs, individuels et en entreprise. Il y a différentes manières d'aborder le yoga. Les cours en entreprises permettent d'améliorer le bien-être au travail par la prévention et la gestion du stress et des maladies. Les séances individuelles permettent d'adapter le travail en fonction de la personne, de ses besoins et capacités, et de nombreux autres paramètres.

**Comment cela se passe t-il en entreprise ?**

Et bien, il y a les cours collectifs hebdomadaires de yoga en entreprise. On peut aussi travailler en leçon individuelle sur mesure pour des situations spécifiques. Par exemple, dans le cas d'un chef d'entreprise avec un agenda chargé. Et puis, il y a aussi les séminaires sur des thèmes plus précis. Les cours sont destinés au personnel de direction et d'encadrement, aux commerciaux, enfin, à toute personne qui ressent du stress par le fait de son travail ou de son entourage professionnel.

**Pourquoi des cours de yoga en entreprise ?**

C'est un moyen pour l'employeur d'augmenter sa rentabilité en contribuant au bien-être professionnel et privé de ses employés. Savez-vous que selon la dernière étude belge parue dans le n° 66 de Test Santé, 63 % des personnes qui ont été stressées au cours des 12 derniers mois l'ont été à cause de problèmes professionnels. Toujours selon cet article, les techniques de relaxation et de méditation telles que le yoga permettent de diminuer la dose de mauvais stress. Il faut savoir qu'en Europe, il y a aujourd'hui plus d'absentéisme dû au stress

qu'aux accidents sur le lieu et le chemin du travail réunis!

**Quelles sont les techniques utilisées ?**

Elles sont tout d'abord préventives.

- Les techniques respiratoires permettent d'apprendre à contrôler consciemment sa respiration et à l'observer. Apprendre à maîtriser sa respiration, c'est aussi apprendre à gérer son stress.
- Les techniques corporelles quant à elles, permettent d'intégrer les respirations plus facilement, de détendre encore plus le corps et d'apprendre à l'écouter sans le contraindre. Les exercices sont adaptés en fonction des capacités de chaque participant.
- Ensuite, les techniques de concentration associées aux deux précédentes permettent d'être plus concentré sur ce que l'on fait. C'est la présence à l'instant, le hic et nunc, qui se traduit par une rentabilité et une productivité supérieure dans une plus grande autonomie et moins de tension.
- Enfin, Des techniques de méditation permettent de prolonger et d'augmenter les effets des trois premières.

**Qu'en est-il des séminaires ?**

Il y a deux types de séminaires : le premier est orienté sur la prévention et la gestion du stress. Le second concerne le stress, la relation à soi, la relation aux autres. Ces séminaires se donnent en deux jours espacés de maximum un mois. Le groupe est composé d'au minimum 5 personnes et maximum 15.

**Le yoga vous intéresse ? N'hésitez pas à contacter Michel Colas au 04/371 38 90, au 0479/883 789.**

**Pour plus d'informations, consultez le site Internet : <http://www.yogaliebe.be> ou par mail : [michel.colas@skynet.be](mailto:michel.colas@skynet.be)**