

## YOGA AU TRAVAIL

## Diminuer le stress des salariés

**A 50 ans, Michel Colas a décidé de changer de vie. Radicalement. Cadre dans le secteur des assurances pendant 20 ans, il est aujourd'hui professeur de yoga et dispense son savoir dans les entreprises au travers de formations uniques en Wallonie.**

Le yoga, Michel Colas s'y adonne depuis que son médecin traitant lui a conseillé cette discipline pour endiguer ses régulières «chutes de régime». «J'ai très vite vu un changement, commente-t-il. Et mes collègues aussi. Dès la deuxième année, le professeur m'a demandé de le remplacer. J'y ai pris goût. J'ai voulu comprendre comment, par des exercices respiratoires, on parvenait à changer le mental des gens. J'ai alors suivi des formations.»

Reconnu par la Fédération belge et l'Union européenne de yoga, Michel Colas commence à enseigner à des particuliers en séance individuelle et de groupe après ses journées de travail. Il suit des séminaires. «Puis, j'ai franchi le pas!» Il quitte le monde des assurances. L'idée lui vient de donner des séminaires sur le stress en entreprise. «En parler ne sert à rien. Je me suis dit que le mieux était de donner des cours de yoga.» Depuis quelques mois, il ne propose d'ailleurs plus que cela : chez Arcelor, Mosacier, Skynet, dans des bureaux d'avocats... «J'ai raté quelques contrats dans

différentes sociétés, déplore-t-il, parce qu'on me demandait ces cours en anglais ou en néerlandais, des langues que je ne maîtrise pas suffisamment. J'ai aujourd'hui trouvé une personne qui pourra me remplacer dans ce cas-là.»

Ayant travaillé lui-même en entreprise, Michel Colas a fait de Yoga au travail un concept innovant adapté au contexte. Il allie techniques corporelles, respiratoires, de concentration et de relaxation propres au yoga. La méthode développée contribue à une diminution du stress quotidien des salariés et à un meilleur contrôle des émotions. Elle favorise également le développement d'un esprit plus clair, plus positif, d'un climat de travail plus serein. La méthode permet aussi d'agir en prévention et d'anticiper les difficultés que les salariés pourraient rencontrer. Michel Colas propose diverses formules : cours collectifs ou séances individuelles données sur le lieu de travail, *incentives* de découverte, séminaires ou conférences... «La formule la plus courante est une heure hebdomadaire et, j'insiste, pendant les heures de bureau. Il faut que cette séance soit prise en compte par la direction, sinon je ne la fais pas. C'est indispensable pour travailler sur le bien-être du personnel tout en apportant des améliorations dans l'entreprise.» Les journées *incentives* peuvent être réparties sur huit semaines à raison d'une heure par semaine, un peu de théorie, beaucoup de pratique. Manifestement, Michel Colas est un homme heureux. «Je m'épanouis, j'apporte un mieux être aux gens. Qu'y a-t-il de plus beau dans la vie?» Et quand le professeur de yoga se retrouve dans un

bouchon, il ne stresse plus. «J'en profite pour utiliser des techniques de respiration. Je réfléchis, je prends des notes. Je vis le moment présent sans me tracasser. Je prends les choses comme elles viennent. On ne peut quand même rien y changer.»

Jacqueline Remits ■

[www.yoga-au-travail.be](http://www.yoga-au-travail.be)

## MICHEL COLAS, FONDATEUR DE YOGA AU TRAVAIL

«La formule la plus courante est une heure hebdomadaire et, j'insiste, celle-ci doit avoir lieu pendant les heures de bureau. Sinon je ne la fais pas.»



## PARTIR SANS STRESS AVEC BÉBÉ

Partir en vacances avec un bébé est une expérience stressante — surtout pour les parents. En Grande-Bretagne, ils peuvent recourir aux services de la firme Internet Tinytotsaway pour s'assurer des vacances décontractées. Il leur suffit de commander sur le site tout ce dont bébé a besoin (de préférence trois semaines avant le départ) dans la boutique en ligne parmi les centaines de produits classés par thèmes (santé, loisirs, etc.) et d'indiquer le lieu de destination avec l'adresse précise où le colis doit être livré, la date d'arrivée, les données relatives à la carte de crédit et un numéro de GSM. Coût de la livraison : entre 30 et 100 livres en fonction de la destination, du poids du colis et du délai.

[www.tinytotsaway.com](http://www.tinytotsaway.com)

Source : Die Geschäftsidee.

## ATELIER BABYCOOKING

Le styliste alimentaire néerlandais Gees van Asperen organise un atelier BabyCooking pour jeunes parents qui veulent faire une cuisine variée, rapide, délicieuse et responsable pour eux-mêmes et leur bébé. Cet atelier comprend deux parties : information et pratique. La partie informative qui dure une heure et demie fournit des schémas de quantités, de structure et d'ingrédients, subdivisés en trois périodes d'âge : 4-6 mois, 6-9 mois et 9-18 mois. La partie pratique dure également une heure et demie. L'organisation de fêtes enfantines fait l'objet d'une attention particulière (préparation de sandwiches, par exemple). Prix : 30 euros par personne.

[www.babycooking.nl](http://www.babycooking.nl)

Source : Springwise.



## TABLIERS MODE

Lorsqu'une femme est aux fourneaux, il faut qu'elle soit belle à croquer. C'est l'idée qui a inspiré les Américaines Helena (54 ans) et Claire (29 ans) Steele. En alliant leur savoir-faire — la mère avait déjà fondé Golden Gate Kitchens, une entreprise qui conçoit des cuisines, tandis que la fille, ex-mannequin, a travaillé dans le marketing —, elles ont créé des tabliers mode ornés de beaux motifs *vintage*. Leurs créations connaissent un grand succès auprès des chefs féminins et se vendent dans des boutiques de style rétro.

[www.jessiesteele.com](http://www.jessiesteele.com)

Source : Entrepreneur Magazine.

Guido Swillen ■

## ALPHA GAMES

## Elu jouet de l'année...

Toute jeune société, Alpha Games crée, édite et distribue des jeux de société. Et cela lui réussit. Son jeu *Alpha Brik* a été élu «Jouet de l'année 2006» par la Fédération belge du jouet.

La passion du jeu peut mener loin. Jusqu'à la création d'une entreprise. «J'avais 20 ans lorsque j'ai conçu mon premier jeu, se souvient Philippe Muller, administrateur délégué d'Alpha Games. C'était il y a 27 ans. A l'époque, je n'ai pas trouvé les moyens de le développer.» Il s'est alors consacré à la conception d'outils industriels et travaille à la demande d'entreprises telles que Magotteaux, Prayon, etc. Voici trois ans, lors d'une soirée familiale, il ressort le jeu de ses 20 ans et décide de le retravailler pour en faire un jeu qui plaise à tous. A savoir un jeu qui «allie chance, connaissances et stratégie, tout en offrant rire, plaisir et diversité, souligne l'inventeur. Mettre le prototype au point a exigé beaucoup de temps.» Philippe Muller imagine ensuite une dizaine d'autres jeux, avec l'envie de les voir édités. Il contacte les filières de l'édition de jeux. «Un chemin de croix», commente-t-il. Déçu par le bénéfice qu'il retire une fois le jeu édité, l'idée lui vient de fonder sa propre société editrice et distributrice. Il l'a baptisée Alpha Games.

Le *Wallon*, sorte de jeu de l'oie sur la Wallonie, sera son premier jeu commercialisé sur fonds propres, avec le soutien de la Direction de la Communication de la Région wallonne pour le graphisme, les photographies et la diffusion. Un premier essai qui sera couronné par le Prix Crescendo 2005 au Salon Initiatives. «Démarrer avec un jeu à caractère régional

m'a permis de découvrir le monde du jouet de manière progressive», note Philippe Muller. Viendra ensuite *Alpha Brik*, financé grâce à des fonds propres et un prêt d'un ami. Le jeu

est simple, passionnant, susceptible de plaire à tous et combine, de façon novatrice, stratégie et hasard. En trois mois, plus de 3.000 boîtes ont été vendues et le jeu remporte le prix du jouet 2006 décerné par la Fédération belge du jouet. Le succès est tel que la version 2007 a été traduite en six langues et que des clubs de jeu sont nés dans la foulée.

Trois nouveaux jeux agrandiront le catalogue d'Alpha Games en 2007 et cinq autres en 2008. Distribués dans plus de 150 points de ventes en Belgique, sans compter les grandes surfaces, nul doute qu'ils connaîtront le même succès que leurs prédécesseurs. D'ailleurs, grâce au succès du *Wallon*, Alpha Games, qui emploie désormais quatre personnes, est sollicitée par des régions de France pour y adapter le jeu. Parmi elles, la Bourgogne sur le thème de la route des vins et Val d'Isère sur les randonnées. La société reçoit également des

demandes concernant des éditions particulières. Ainsi, l'association Child Focus a contacté Alpha Games pour un concept de jeu sur les droits de l'enfant à l'intention des 4-7 ans. L'objectif 2008 est de distribuer les jeux en France, dans tout le Benelux, l'Espagne, le Portugal et le Royaume Uni. En 2009, dans toute l'Union européenne. Alpha Games a en outre un projet de jeu

télévisé pour une grande chaîne française. Il serait basé sur le principe de l'Alpha Bloc. «Le jeu est une passion. Si je n'avais pas essayé, je l'aurais regretté.»

Jacqueline Remits ■

[www.alphagames.be](http://www.alphagames.be)



PHILIPPE MULLER, ADMINISTRATEUR DÉLÉGUÉ D'ALPHA GAMES  
«Démarrer avec un jeu à caractère régional m'a permis de découvrir le monde du jouet de manière progressive.»