

MICHEL COLAS, Le yoga en entreprise



Cadre dans le secteur belge des assurances durant 20 ans et alors qu'il enseignait déjà le yoga depuis 15 ans, Michel Colas, 61 ans, donne des cours collectifs et individuels aussi bien pour le privé que pour les entreprises depuis 2004. Il forme aussi des professeurs. Rencontre. PAR CHLOÉE MALET

JdY Quel a été votre cheminement pour en arriver à proposer du yoga en entreprises ?

Michel Colas J'ai rencontré le yoga à l'âge de trente ans, grâce au stress et à de fréquentes baisses de régime. J'ai très vite accroché et vu des modifications dans mon comportement. Ayant toujours été intéressé par l'humain, j'ai voulu comprendre comment le yoga pouvait agir sur mon mental, là où personne, moi y compris, n'y arrivait. Parallèlement, je me faisais la réflexion suivante : « Si tout est lié, si on considère l'entreprise comme un organisme vivant et complet, dont la matière première constitutive est l'humain, il y a lieu de prendre soin aussi du personnel qui la compose. On entretient les machines, les fours, les véhicules, le système informatique, etc. Pourquoi ne faisons-nous rien pour et avec le personnel ? Pourtant, mieux l'humain se porte, meilleure est la santé de l'entreprise. »

JdY Cela a-t-il été aisé de proposer des cours en entreprise ?

M.C. Non ! J'ai été le premier il y a près de 15 ans. Pendant 2 ans je n'ai fait qu'aller frapper aux portes, avec peu de résultats concrets. On me disait que j'étais 5 ans trop tôt ou on m'appelait afin de voir ce que l'avenir allait proposer. Aujourd'hui, je ne me déplace plus que si on m'appelle. Grâce aux entreprises qui m'ont fait confiance comme Arcelor Mital ou RTL Group, que vous connaissez

en France, d'autres sont venues, petites ou grandes, connues ou non.

JdY Qu'est-ce que le yoga peut apporter en entreprise et les résultats sont-ils mesurables ?

M.C. 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 du yoga.

D'abord, et même si ce n'est qu'un épiphénomène, il aide à réduire le stress, on ne peut le nier car c'est une porte d'entrée. Il permet aussi de moins souffrir mentalement. En Europe, les frais de santé consécutifs au burn-out sont supérieurs à ceux liés aux accidents et maladies professionnelles cumulés au chômage ! Le yoga aide à mieux gérer son job en améliorant la concentration. Il aide à mieux gérer ses émotions et donc les relations interpersonnelles. Il permet de prendre du recul afin d'évaluer où on en est, à discerner l'essentiel de l'accessoire, à voir les choses

sous des angles différents et positivement. Mais le rêve est atteint lorsque je peux parler des véritables objectifs finaux du yoga.

JdY Est-ce possible ?

M.C. Oui, au travers des postures nous pouvons en parler ou à la fin d'une séance. Je commence souvent par ce qui n'est qu'une étape apparemment simple : le 1er *yama*, *ahimsa*, par exemple, est très intéressant. La violence larvée est de plus en plus présente en entreprises : rythme accéléré de production, reporting incessant, concurrence infernale, objectifs à très court terme, etc. La non-violence recouvre aussi l'idée de bienveillance, d'amour inconditionnel de l'autre. Cela doit s'appliquer également dans le monde professionnel. Cela me demande d'être à l'écoute en permanence afin de rebondir sur un mot, une phrase, un comportement, en respectant chacun, et ce, quel que soit son niveau hiérarchique.

J'essaie de faire passer un maximum de messages de la philosophie du yoga tout en restant léger. J'ajoute toujours une touche d'humour dans mes cours en entreprises, ça détend l'atmosphère pour des personnes qui quittent leur bureau et vont bientôt le retrouver.

JdY Avez-vous donné des séances individuelles en entreprise ?

M.C. C'est plus rare, mais oui. Dans ce cas, nous travaillons en tenant compte des désirs, des besoins réels et des capacités de la personne. Si c'est quelqu'un d'explosif et qu'il veut arriver à produire plus, je vais commencer par travailler cette explosivité, ce qui lui rendra la vie plus agréable mais également celle de ses collègues et de sa famille !

JdY Comment procédez-vous pour les aspects pratiques ?

M.C. Chaque pays a ses modes de fonctionnement. En Belgique c'est le DRH qui a la plupart du temps le pouvoir de décision sur ce plan. En France, je crois que seul un organisme agréé peut proposer une formation en entreprise. À partir de là, ce





Seules les entreprises respectueuses de leur personnel survivront.

sont les syndicats qui choisissent en fonction du budget alloué aux formations. Au Luxembourg c'est encore différent.

Je n'envoie jamais de devis. Je rencontre le ou les décideurs, explique ce qu'on va faire, les objectifs, ce que leur société peut en retirer, les aspects pratiques (salle, type de sol, chauffage, matériel, etc.), l'argent est abordé en dernier lieu. Une fois l'accord obtenu, nous fixons l'horaire et les dates. Je propose des cycles de 12 séances renouvelables ou des moments yoga lors d'incentive ?

JdY a-t-il des écueils à éviter ?

M.C. Nous ne sommes pas là pour faire du syndicalisme ou exprimer nos opinions. On peut être contre le système bancaire traditionnel, le cours de yoga n'est pas le lieu pour s'exprimer à ce sujet si on enseigne dans une banque. Nous sommes là pour apporter le yoga aux personnes qui le demandent.

JdY Comment voyez-vous l'avenir du yoga en entreprises ?

M.C. Je suis convaincu que nous sommes à un tournant de l'histoire de l'humanité de manière générale. Dans le monde de l'entreprise en Occident aussi. Je pense vraiment que seules les entreprises respectueuses de leur personnel survivront. La législation belge impose aux sociétés depuis 2014 une politique de prévention contre les risques psychosociaux au travail. On parle aussi de RSE, la responsabilité sociétale des entreprises, qui traite d'écologie mais aussi du bien-être au travail. Certains aujourd'hui parlent de bonheur au travail. Les entreprises vont de plus en plus proposer différents cours à leur personnel. La génération Y et la Z qui arrive

sur le marché de l'emploi, cherchent un emploi dans des entreprises qui tiennent compte

de l'humain : horaires flexibles, travail à domicile certains jours, équilibre vie privée et vie professionnelle, proposition d'activités relatives au bien-être, voire à une forme de spiritualité, etc.

Un management de plus en plus participatif horizontal par rapport au système pyramidal qui a prévalu durant des décennies se développe. On parle de plus en plus d'« entreprises libérées » (1).

Un autre facteur va de plus en plus jouer : il m'est arrivé de rencontrer les plus hauts dirigeants de groupes bancaires ou autres ; certains considéraient la dépression et le burn-out comme inexistant, du « cinéma ». Les choses commencent à changer parce que, parmi ces très hauts dirigeants, certains font un burn-out !

JdY Est-il possible de gagner un salaire en donnant des cours de yoga en entreprises ?

M.C. Clairement, non ! D'abord, parce que de plus en plus de professeurs se lancent dans cette activité. Ensuite et surtout parce que les plages horaires des entreprises ne permettent pas de donner beaucoup de cours sur une semaine. ■

(1) Liberté & Cie – Isaac Getz et Brian M. Carney chez Champs coll. Essais

Michel Colas enseigne depuis 30 ans en Belgique, au Luxembourg et anime des journées très appréciées dans le nord de la France.

www.yoga-au-travail.com

www.yogalieg.be

Notez que le Yoga Festival Paris 2018 mettra en évidence le travail apporté par la pratique du yoga et des disciplines corps-esprit dans le contexte de l'entreprise. À suivre