

LE YOGA Un gain avantageux

Le monde du travail et sa réalité affectent considérablement l'état de santé globale des travailleurs. L'accroissement de la charge de travail, la diminution du temps alloué pour la tâche et la réduction du personnel sont des stresseurs auxquels sont exposés les employés et les employeurs. Le yoga peut devenir un allié puissant pour mieux contrôler le stress et améliorer le climat.

Les conséquences du stress et la hausse des coûts des médicaments font exploser les primes d'assurances collectives. Selon le D^r Messier, directeur scientifique au Groupe entreprises en santé, «De plus en plus d'employeurs réalisent aujourd'hui qu'il existe un lien évident entre l'état de santé des travailleurs et la productivité/compétitivité de leur entreprise.» Il explique aussi que la responsabilité de la santé des employés est partagée. (1)

Le yoga peut devenir un allié puissant pour mieux contrôler le stress souvent très présent dans les milieux de travail.



Julie Banville¹



Jacinthe Ayotte²

1. FONDATRICE DE ZEN&CIE [julie@zenetcie.ca].
2. COACH PROFESSIONNEL.

En Europe, « l'Accord-cadre européen sur le stress au travail » a été signé en octobre 2004. Son objectif: Déceler les risques liés au stress et les mesures susceptibles d'être mises en œuvre pour prévenir ces risques. (2) Au Québec, sans qu'il y ait ce type de réglementation, de plus en plus d'entreprises emboîtent néanmoins le pas et intègrent un programme structuré de santé et mieux-être à leur culture d'entreprise. Dans quelle mesure cette solution aide-t-elle les employés à mieux gérer leur stress? Quel sera le retour sur l'investissement pour l'entreprise?

À la question « Pourquoi investir dans un programme de santé et de mieux-être au travail? », Louise Chénier, analyste au *Conference Board of Canada*, répond: « Pour réduire les coûts, se tailler une réputation de bon employeur socialement responsable et créer un environnement sain et positif pour l'employé. » De plus, un article paru dans le journal *La Presse* en octobre dernier précisait que l'instauration de tels programmes engendre, pour les entreprises, une diminution de 1,2 % des coûts liés aux soins médicaux. On y précise aussi que chaque dollar investi dans un programme de santé et de mieux-être rapporte en moyenne trois dollars à l'entreprise. (3)

L'exemple de grandes entreprises

Depuis quelques années, des entreprises de renommée mondiale telles que *General Mills*, *Google* ou *Target* font parler d'elles pour leurs programmes de santé intégrés à leur culture d'entreprise. La particularité de leur programme? Le mieux-être des employés passe par le biais de techniques émanant du yoga. Les résultats engendrés sont positifs et les bienfaits mesurables. Comme une forte proportion des problèmes de santé psychologique provient d'un état de stress maintenu sur une longue période, il apparaît donc primordial d'apprendre à gérer le stress afin de se sentir plus en contrôle des réactions de notre organisme et ainsi maintenir un état de santé optimal. Le yoga propose la boîte à outils toute désignée pour y parvenir. Depuis l'intégration de leurs programmes, ces entreprises dénotent

une augmentation de la créativité, de la performance et du leadership de leurs employés. (4)

Les coûts de la santé psychologique

Selon l'Organisation mondiale de la santé, en 2020, la dépression sera la deuxième cause d'invalidité, après les troubles cardiovasculaires. À l'heure actuelle, les coûts directs reliés aux problèmes de santé psychologique représentent 7,1 % de la masse salariale. En y ajoutant les coûts indirects (heures supplémentaires et remplacements), la facture totalise 17 %. Près de 500 000 Canadiens s'absentent de leur emploi chaque semaine pour des problèmes de santé psychologique associés au travail. L'estimation globale des coûts sociaux en lien avec la santé psychologique au travail se chiffre à plus de 20 milliards de dollars par an au Canada. Au Québec, ces coûts atteignent près de 4 milliards de dollars annuellement. (5) L'ensemble des conséquences du stress demeure cependant encore difficile à chiffrer pour les employeurs. Pourtant, on évalue que jusqu'à 81 % des impacts financiers de la dépression s'expliquent par une diminution de la productivité et seulement 19 % par l'absentéisme. (6) Il y a là matière à réflexion.

Lorsque l'on pense à l'évaluation des frais entourant la détresse psychologique au travail,

il est important de considérer la différence entre un processus de guérison d'un problème de santé psychologique et d'un problème de santé physique. Dans le cas d'un problème de santé psychologique, on observe trois différences majeures qui ont un impact direct sur le portefeuille des employeurs:

1. une baisse de la productivité constatée bien avant l'arrêt de travail;
2. la durée prolongée de l'absence du travail;
3. le risque de rechute plus élevé en cas de détresse psychologique. (7)

Précisons aussi la difficulté pour les employeurs de déceler et d'agir rapidement sur cette problématique. Il est donc primordial de miser sur la promotion et la prévention afin de réduire au minimum les dépenses engendrées.

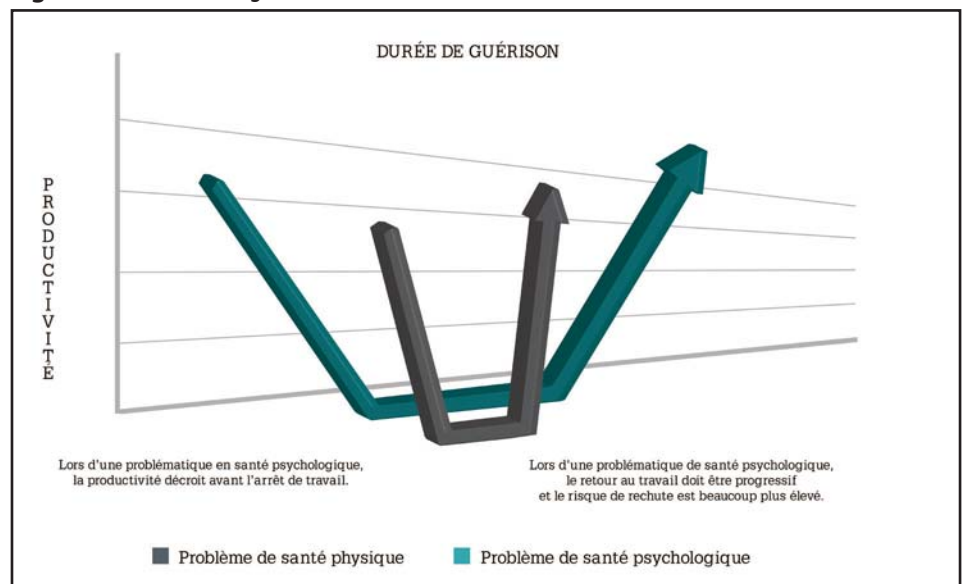
Processus de guérison

La figure 1 illustre deux cheminements de réadaptation type à la suite de problèmes de santé psychologique et physique.

Avantages du yoga au travail

Les milieux de travail constituent des endroits particulièrement propices pour intervenir en promotion de la santé et de la gestion du stress. La pratique du yoga nécessite peu d'espace et d'équipement. Nul besoin d'avoir une salle d'entraînement, la salle de conférence

Figure 1. Processus de guérison



fera amplement l'affaire. De surcroît, la simplicité des techniques facilite l'apprentissage et permet au participant de les inclure dans son quotidien.

Pouvant varier entre 15 et 60 minutes, les activités s'intègrent aisément dans un horaire de travail. L'important pour obtenir les bienfaits consiste par contre à en faire une pratique régulière. Une étude américaine démontre qu'une séance de yoga de 60 minutes par semaine diminue du tiers le niveau de stress. (8) Pour les employeurs, l'avantage est que les séances peuvent s'effectuer à l'extérieur du cadre de travail, soit avant, pendant (heure du diner) ou après les quarts de travail. La technologie permet aussi d'offrir des capsules en ligne comme complément d'outils disponibles pour les employés. Ces derniers peuvent aussi assumer une partie des frais encourus, ce qui, dans les faits, rend l'implication plus performante.

Démystifier le yoga

Certaines idées préconçues entourent le yoga. Plusieurs gestionnaires pensent à tort que le yoga rend les gens trop détendus, entraînant ainsi une baisse de productivité. Or, c'est l'inverse qui se produit. L'expérience démontre que l'intégration de séances régulières de relaxation ou de méditation rend les employés plus alertes et performants. Ce type de programme favorise la créativité et l'innovation de même qu'une augmentation du niveau de concentration, l'amélioration de la communication entre les employés et la consolidation d'équipe.

Un autre mythe veut que l'on soit déjà flexible et en excellente forme physique. Or, il n'en est rien. Le yoga convient aux gens de tous les âges et de tous les horizons et se présente sous quatre principaux aspects: la respiration, les postures, la relaxation et la méditation. Voici quelques précisions sur les bienfaits associés à chacun d'eux:

La respiration – La majorité du temps, et particulièrement en situation de stress, la respiration ne s'effectue pas de façon optimale. De simples techniques de respiration aident à énergiser le corps en offrant au sang tout l'oxygène dont il a besoin. Retrouver l'accès à une respiration profonde et l'intégrer au quotidien permet une meilleure communication entre les différents systèmes du corps et se traduit par une meilleure santé globale.

Les postures – Elles favorisent l'étirement et le renforcement de nos muscles, protecteurs de notre charpente. La pratique régulière du yoga favorise une meilleure posture et augmente la flexibilité, réduisant ainsi le risque de blessure et de douleurs chroniques liées à une mauvaise posture au travail.

La relaxation – Vivre des périodes prolongées de stress déséquilibre notre système nerveux. La réaction de détente que produit la relaxation est un phénomène physiologique



**CENTRE PATRONAL
DE SANTÉ ET SÉCURITÉ DU
TRAVAIL DU QUÉBEC**

LE CENTRE PATRONAL...

NOS SERVICES

- Plus de 55 formations en SST
- À Montréal, à Québec, en entreprise et en ligne !
- Formateurs spécialisés en SST
- Événements
- Publications, dont : *Convergence* et l'infolettre *SST Bonjour !*
- Services offerts aux entreprises membres de plus de 100 associations d'employeurs

**www.centrepatronalsst.qc.ca
514 842-8401**

nécessaire pour ramener le métabolisme à son état normal. La relaxation agit ainsi sur le système nerveux, qui lui gère les autres systèmes du corps humain.

La méditation – De façon générale, l'individu a entre 12 000 et 50 000 pensées par jour, la grande majorité étant de la rumination. Méditer, c'est se concentrer de façon prolongée. La méditation aide ainsi à calmer le mental. Selon le Dr Susan Taylor, spécialiste de l'étude de la méditation, huit minutes de méditation par jour sont suffisantes pour changer nos schémas neuronaux. Ainsi, l'attention se concentre sur la tâche en cours et l'espace libéré permet l'émergence des nouvelles idées.

Le yoga thérapeutique

Les bienfaits d'une pratique régulière de yoga ne sont plus à démontrer sur les plans physique, mental et émotionnel. L'équilibre du système nerveux, la réduction de la dou-

leur chronique, l'amélioration de la qualité du sommeil et l'adoption d'une meilleure posture témoignent des effets engendrés par cette pratique. L'augmentation de la stabilité et de la réceptivité du mental ainsi que la facilité à adopter une vision positive face à une résolution de problème profitent également à l'employeur.

L'ensemble de ces valeurs ajoutées contribue aujourd'hui à l'émergence du yoga thérapeutique comme outil curatif. Offert surtout en pratique privée, il excelle particulièrement dans l'aide aux personnes souffrant d'une problématique liée à l'anxiété, la dépression, l'épuisement professionnel ou la douleur chronique (dos, cou, sciatique, migraine, etc.). Le yoga thérapeutique a démontré son efficacité au niveau de la réadaptation, par exemple durant la période d'arrêt de travail et lors de la réinsertion progressive d'un employé ayant subi un épuisement pro-

fessionnel. Le yoga est simple à apprendre, facile à intégrer au quotidien et il permet une autonomie dans l'amélioration et le maintien de la santé. Pourquoi donc attendre l'arrêt de travail pour améliorer la qualité de vie de vos employés et les outiller à faire face aux demandes grandissantes de leur quotidien? C'est pourquoi le yoga thérapeutique s'offre maintenant dans des programmes d'aide aux employés (PAE).

Trois étapes simples

Les étapes énumérées ci-dessous peuvent être prises en charge par un consultant en bien-être corporatif. Ce dernier proposera une solution qui convient aux besoins et au budget de l'entreprise.

1) Effectuer un sondage à l'interne afin de mesurer le niveau de stress perçu par les employés et leur désir de vouloir y apporter un changement.



L'ÉTS est une constituante du réseau de l'Université du Québec

GÉNIE DES RISQUES DE SANTÉ ET SÉCURITÉ DU TRAVAIL

► PROGRAMME COURT | DESS | MAÎTRISE

COURS OFFERTS :

- + MANAGEMENT ENVIRONNEMENTAL INDUSTRIEL
- + ERGONOMIE DES PROCÉDÉS INDUSTRIELS
- + CONCEPTION ET CHOIX D'OUTILS ET D'ÉQUIPEMENTS
- + RISQUES DANS LE SECTEUR DE LA SANTÉ : SOURCES ET TECHNIQUES D'ÉVALUATION
- + GESTION DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ EN ENTREPRISE
- + SÉCURITÉ ET PROTECTION INCENDIE
- + GESTION DES RISQUES DES PROCÉDÉS INDUSTRIELS
- + BRUIT ET VIBRATIONS EN MILIEU INDUSTRIEL
- + LÉGISLATION ET NORMALISATION EN SÉCURITÉ DU TRAVAIL
- + SÉCURITÉ DES SYSTÈMES ÉLECTRIQUES ET AUTOMATISÉS

Ces programmes ont été élaborés à partir des exigences du conseil canadien des professionnels en sécurité agréés en vue de favoriser l'obtention de la certification "Certified Safety Professional".

Contactez-nous

514 396-8672
erest@etsmtl.ca
www.etsmtl.ca/maitrises/risques-sst

ÉTS

Le génie pour l'industrie

École de technologie supérieure

- 2) Organiser une conférence et/ou un atelier d'introduction théorique et pratique afin de faire connaître le yoga.
- 3) Bâtir un programme annuel en y intégrant des activités diversifiées et régulières. Les possibilités sont multiples: yoga sur chaise ou sur tapis, capsules de méditation, relaxation, etc.

La respiration en cinq minutes

Assoyez-vous confortablement, les pieds à plat au sol. Programmez cinq minutes à votre minuterie. Fermez les yeux. Expirez complètement. Inspirez calmement et profondément par le nez pendant cinq secondes, et expirez par le nez pendant cinq secondes. Maintenez cette cadence pendant cinq minutes pour des bienfaits physiologiques, biologiques et psychologiques qui se prolongeront pour une période de quatre heures! (9)

Vous n'avez pas cinq minutes ?

Tout simplement, inspirez par le nez profondément et calmement en dirigeant l'air au niveau de l'abdomen. Expirez longuement par la bouche en imaginant que vous expirez dans une paille. Refaites cet exercice quelques fois et aussi chaque fois que vous y pensez durant la journée.

Comment vous sentez-vous? Imaginez les bienfaits de cette pratique sur une base régulière. Soyez des agents de changement et multipliez les bienfaits à la grandeur de votre entreprise. Passez à l'action dès maintenant!

Références bibliographiques

1. MESSIER, Mario « Des employés en santé pour des entreprises saines. », *Travail et santé, Guide source 2008*, vol. 23, no 5, page 8-10.
2. Le Ministère du Travail de l'Emploi, de la Formation professionnelle et du Dialogue social [http://www.

travailler-mieux.gouv.fr/Accords-Negociations.html] (9 janvier 2013).

3. MASSÉ, Isabelle. « La maladie fait mal aux entreprises. » *La Presse – économie*, 29 octobre 2012.
4. « The Mind Business » : [http://www.ft.com/intl/cms/s/2/d9cb7940-ebea-11e1-98500144feab49a.html#axzz2ADw0Uc2L] (9 janvier 2013).
5. Chaire en gestion de la santé et de la sécurité au travail [http://www.cgsst.com/fra/les-consequences-du-stress/pour-lorganisation.asp].
6. MESSIER, Mario « Des employés en santé pour des entreprises saines. », *Travail et santé, Guide source 2008*, vol. 23, no 5, page 8. (Selon l'organisme « Partnership for Workplace Mental Health 2006 »).
7. Données du Groupe entreprises en santé.
8. « The Mind Business » [http://www.ft.com/intl/cms/s/2/d9cb7940ebea11e198500144feab49a.html#axzz2ADw0Uc2L].
9. O'HARE, David. *Cohérence cardiaque 365*, Vergèze (France), Éditions Thierry Souccar, 2012, p. 37. ■



35^e Congrès de l'AQHSST

1^{er} au 3 mai 2013 au Château Bromont



La Prévention un TRAVAIL d'équipe

L'AQHSST tiendra son congrès annuel les 1^{er}, 2 et 3 mai prochain au Château Bromont. Le comité organisateur a concocté un programme des plus diversifiés avec des formations, des conférences et ateliers, des visites industrielles, le Salon des exposants avec des exposés techniques et une chasse au trésor qui pourrait vous faire gagner une tablette électronique.

www.congresaqhsst.ca

Sous le thème principal, *La prévention un travail d'équipe*, tout professionnel en SST y trouvera son compte parmi dans les catégories choisies cette année :

Gestion de la prévention et Conformité
Hygiène du travail et Ergonomie
Environnement et développement durable
Santé psychologique et mieux-être au travail
Informations: info@aqhsst.qc.ca ou 1-888-355-3830

