



## **Le yoga au service d'une démarche d'orientation professionnelle**

Il est très profitable d'intégrer la pratique régulière du yoga (incluant les asanas, la relaxation et la méditation) à nos habitudes de vie lorsque nous rencontrons des difficultés de tout ordre face à des questionnements reliés au travail. La philosophie yogique nous amène à prendre conscience des attitudes néfastes pour la santé psychologique, physique, émotive et spirituelle.

Depuis plus de 25 ans comme conseillère d'orientation dans un collège et en pratique privée, je rencontre quotidiennement des étudiants et des clients de la trentaine, quarantaine et cinquantaine en grande souffrance suite à des problématiques reliées au travail. En tant qu'enseignante d'Hatha yoga, je réalise les bienfaits que la discipline du yoga pourrait apporter à leur démarche d'orientation. De là m'est venue l'idée de jumeler les deux disciplines en ouvrant mon studio **Orientation Yoga** en janvier 2014.

Voici les états de « mal-être » les plus fréquents pour lesquels le yoga est d'un grand secours.

- **Être essoufflé, pressé, anxieux, tendu**

Il est crucial d'apprendre à respirer, même si tous les humains le font depuis leur naissance. De là vient l'expression populaire : « respire par le nez! ». La respiration est un outil indispensable en yoga. Il existe plusieurs techniques pour augmenter la capacité respiratoire et réduire le niveau de stress; c'est la base de cette pratique et il est nécessaire d'y accorder beaucoup d'importance. Les séances de yoga en groupe permettent d'arrêter de courir dans tous les sens et de se réserver un temps d'arrêt pour relaxer et voir plus clair en soi.

- **Être en panne d'énergie**

En combinant le yoga à une alimentation équilibrée, une période de sommeil respectable, une bonne hydratation, la personne retrouve en peu de temps un regain exceptionnel d'énergie et une endurance remarquable pour affronter les défis et les obstacles du quotidien. Elle bénéficie également de plus de vitalité pour profiter des plaisirs de la vie.

- **Manquer de confiance en soi et ne percevoir que ce qui ne va pas**

La pratique régulière des asanas rend plus positif et amène à repousser ses limites. En créant de l'ouverture, on acquiert une meilleure image de soi-même, une plus grande tolérance envers les choses que l'on ne peut changer et plus de contrôle et d'assurance concernant les actions à



entreprendre. À cela s'ajoute une plus grande empathie envers soi et les autres.

- **Se décourager plutôt que de persévérer**

Au fil des semaines, le yogiste voit son corps et son esprit se transformer graduellement, et constate le fruit de ses efforts en prenant conscience des changements qui s'opèrent sur son corps, son humeur et son niveau de stress... lui procurant par le fait même un plus grand bonheur.

- **Faire les choses « parce qu'il le faut », sans se demander si cela nous satisfait vraiment**

La pratique du yoga ouvre la conscience et provoque une hiérarchie des valeurs et exigences. Ainsi, elle pousse l'individu à entreprendre des changements positifs dans plusieurs sphères de sa vie.

- **Être constamment en compétition ou aller au-delà de ses forces**

Le novice prend vite conscience qu'il souhaite s'améliorer simplement pour « son » plus grand bénéfice, afin d'en retirer une fierté personnelle. Tout au long du cheminement yogique, le rythme et l'intensité restent toujours importants et surtout le sentiment de prendre soin de soi. Il devient ainsi essentiel que les actions posées dans la vie fassent du sens, afin de prolonger cet état de bien-être que procurent le yoga, la relaxation et la méditation.

- **Subir et souffrir sans évaluer les risques et en fermant les yeux**

Il y a une grande différence entre le désir de se perfectionner et l'acceptation de la douleur. Il importe de toujours s'ajuster et rester vigilants face aux messages corporels que l'on reçoit. La pratique du yoga nous fait réaliser l'absurdité de s'épuiser ou risquer de se blesser (psychologiquement ou physiquement) pour des raisons sans réelle importance. Nous sommes de plus en plus contaminés par la vitesse et la performance. La personne qui fait preuve de persévérance évolue en beauté et en sagesse, et ses réalisations sont souvent spectaculaires.

- **Se laisser envahir par ses peurs et ne prendre aucune décision**

Grâce aux asanas, aux réflexions et à la méditation, une attitude d'ouverture se manifeste graduellement. Celle-ci nous incite à apporter des ajustements dans notre vie et à relever des défis à la hauteur de nos attentes. Le yoga permet donc de développer la confiance en son plein potentiel.



**Les retraites de ressourcement d'Orientation Yoga** offrent une occasion privilégiée pour prendre un temps d'arrêt et faire un bilan de vie. Elles donnent l'occasion de faire le vide pour laisser place à l'expression de soi et à la concrétisation de ses attentes les plus chères. Elles procurent du temps de qualité pour prendre soin de sa santé psychologique, physique, émotive et spirituelle. Elles préparent le terrain pour prendre les bonnes décisions... qu'il s'agisse d'une réorientation de carrière, de la réalisation de ses rêves ou ses projets, ainsi que pour tout changement de cap envisagé dans sa vie professionnelle ou personnelle! Elles ont l'avantage d'avoir un format intensif, permettant une coupure avec le quotidien et offrant des périodes appropriées pour la pratique des postures de yoga, la relaxation, la méditation et la réflexion. Elles sont également idéales pour la détente, puisqu'elles comprennent des marches méditatives dans un environnement champêtre, ainsi que des repas-santé du midi.

**Pour en savoir davantage, je vous invite à consulter mon site Internet [www.orientationyoga.com](http://www.orientationyoga.com).**

Namasté!

Michèle Langlois, conseillère d'orientation

et enseignante d'Hatha Yoga

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

orientationyoga@gmail.com

Rédigé en septembre 2013

Remis à jour en octobre 2017