



La satisfaction au travail... et le yoga

En tant que conseillère d'orientation, je ne cesse de m'émerveiller devant les affinités entre l'Orientation professionnelle et le Yoga. Prenons d'abord quelques instants pour nous remémorer les raisons qui motivent les gens à obtenir de l'aide, lorsqu'ils font face à des problématiques concernant le marché du travail.

- Le bon choix d'une carrière ou d'un programme d'études en cherchant à répondre à cette grande question existentielle : « qui suis-je? ».
- La réorientation de carrière en tant qu'adulte (révision de ses projets professionnels en tenant compte de ses intérêts, ses capacités, ses compétences, ses valeurs, ses priorités, de même que ses limites et des facteurs de réalité : temps, âge, famille, budget, santé, etc.).
- Le développement de carrière (l'identification de ses aspirations et l'actualisation de ses projets et de son potentiel).
- L'indécision chronique face à la conviction de ne pas être à sa place, sans être capable de faire des choix... et ce, malgré les multiples conseils qui fusent de part et d'autre (ou à cause d'eux).
- Le maintien à l'emploi et l'adaptation : changement fréquent d'emplois, épuisement professionnel (burnout), stress, anxiété, conflits interpersonnels au travail, etc.
- La recherche d'emploi qui requière de la confiance en soi, de l'audace, de la persévérance et de la conviction.... et ce, malgré les épreuves de la vie qui en sont parfois la cause (divorce, mise à pied, faillite, maladie, etc.)
- La préparation ou le départ à la retraite (l'acceptation du vieillissement, la peur de l'inconnu, l'exploration de nouveaux champs de pratique ou d'intérêts, etc.).



Une pratique complète du yoga, incluant les asanas, la relaxation et la méditation, apporte une plus grande sensibilité et perspicacité pour voir ce qui est bien pour soi et pour prendre les bonnes décisions relatives aux obstacles auxquels nous sommes confrontés.

Par la pratique du yoga, nous recevons des messages corporels (rétroaction) et nous apprenons à être à l'écoute de soi pour interpréter ceux-ci. Cette habileté à se concentrer et faire le focus permet d'établir des liens avec ses actions quotidiennes, afin de se réajuster au besoin.

Sachant à quel point le stress est destructeur... autant pour la santé, la satisfaction au travail et pour la qualité de vie en général, il devient primordial de détendre le corps, d'éliminer les blocages musculaires et refaire circuler l'énergie dans tout le corps. Il devient aussi essentiel de calmer l'esprit et faire taire (ou plutôt diminuer) le flot intense des messages qui traversent sans cesse l'esprit et qui épuisent le cerveau.

En diminuant les résistances du physique, nous diminuons celles du mental et vice-versa. Le yoga permet alors d'être moins affectés par les pressions extérieures, l'ambition et la peur de ne pas être à la hauteur de ses attentes. Il nous apprend à connaître nos limites et à les respecter. Les difficultés des postures font appel au jugement, et nous pousse à décider s'il faut approfondir, persévérer, attendre ou se retirer, au même titre que lorsque nous affrontons n'importe quelles difficultés dans la vie. Étonnamment, le transfert des prises de conscience se fait systématiquement entre les séances de yoga et les événements quotidiens.

Lorsqu'une personne est affectée par un ou plusieurs facteurs venant ébranler sa situation professionnelle ou personnelle, la démarche d'orientation l'amène à cheminer à travers deux phases importantes: l'introspection et l'action. Celles-ci se retrouvent également dans la pratique du yoga.



- L'introspection permet une réflexion approfondie et une période d'analyse de soi qui est incontournable pour faire le point sur sa vie et prendre des décisions importantes. La méditation (qui suit une séance de yoga et de relaxation) est tout à fait propice à cette étape cruciale de l'orientation et permet d'établir des voies de communication avec son intuition et d'augmenter le niveau de confiance en soi.
- La phase action, quant à elle, pousse l'individu à s'investir dans sa démarche; elle requière de l'estime de soi, du courage, de la persévérance et de l'énergie, afin de poser des gestes concrets pour apporter des changements constructifs. La pratique régulière des asanas redonne au corps cette assurance, cette force et cette vitalité qui sont nécessaires pour affronter les aléas de la vie.

Orientation Yoga me permet de réunir ces deux disciplines dans l'accompagnement des personnes. D'ailleurs, les retraites de fin de semaine sont spécifiquement conçues à cette fin. Pour en savoir davantage, je vous invite à consulter mon site Internet www.orientationyoga.com

Namasté!

Michèle Langlois, conseillère d'orientation

et enseignante d'Hatha Yoga

www.orientationyoga.com

orientationyoga@gmail.com

Septembre 2013