

# L'Être du Yoga Derviche

L'été est propice aux vacances pour se ressourcer et se mettre en repos de son activité professionnelle. Le monde de l'entreprise est actuellement confronté à un environnement de plus en plus stressant. Que ce soit en interne ou en externe, rares sont les professions qui ne soient touchées par ce phénomène, malheureusement, en pleine expansion.

Article ▼

## Le stress en entreprise.

Les causes de cette dégradation sont multiples : surcharge de travail, environnement hautement concurrentiel, culte de la performance, rentabilité, puissance de l'actionnariat, luttes internes, restructurations, harcèlement, perte de sens du travail...

Actuellement l'une des attitudes les plus répandues dans les entreprises consiste à nier le phénomène ou à le minimiser. D'aucun le normalisent comme étant une partie inhérente et inéluctable de l'activité, même si toutes les études convergent pour montrer combien l'installation du stress dans l'entreprise engendre une perte de productivité, et génère un coût financier extrêmement élevé en arrêts maladie, accidents du travail, turn-over, baisse de motivation, procès...

Pour autant des solutions existent afin de permettre au corps de se régénérer et de ne pas laisser le stress s'accumuler dans l'organisme en l'usant prématurément. Une usure qui conduit certaines personnes vers un seuil de rupture caractérisé par la dépression, le burn-out, la perte de sens ou d'estime de soi.

## Le mécanisme du stress

Mais regardons dans un premier temps comment se met en place le stress dans l'organisme.

Communément on observe 3 phases d'évolution du mécanisme biologique du stress. D'abord une phase d'alarme : le corps est en alerte. Toute une mobilisation nerveuse s'opère, des hormones destinées à favoriser le déploiement musculaire en vue de la fuite ou du combat sont produites. S'ensuit une augmentation du rythme cardiaque, du rythme respiratoire, du tonus musculaire, un ralentissement de la digestion. Si cette situation perdure une deuxième phase dite de résistance se met en place. Le corps semble s'ajuster à cette situation. Pour travailler dans la durée, l'organisme va aller puiser dans les réserves de sucre, malheureusement avec une dépense bien supérieure aux ressources disponibles. À ce stade les premières lésions interviennent. Si le stress continue, vient alors le stade de l'épuisement qui finit par engendrer l'effondrement du système, avec des troubles majeurs à tous les niveaux de l'être. Au niveau cognitif : Diminution

Numéro 7  
Été 2010

Cette lettre a été conçue spécialement à votre intention. Sa parution est trimestrielle et elle vous apporte quelques éléments de réflexion, des exercices, ou des informations pratiques sur le Yoga Derviche. N'hésitez pas à transmettre vos suggestions, remarques, ou témoignages pour les numéros à venir. En souhaitant qu'elle attise votre curiosité ou votre joie à pratiquer ces mouvements ensemble.

Christophe  
info@yogavar.fr



de la capacité de concentration et d'attention, détérioration de la mémoire et de la capacité de planification, apparition de schémas de pensées confus et irrationnels. Au niveau émotionnel : Disparition du sentiment de bien-être, d'enthousiasme, anxiété, hypersensibilité, dépression, baisse de l'estime de soi. Au niveau comportemental : troubles de la parole, absentéisme, recours à des drogues, perturbation du sommeil, altération du comportement, envies suicidaires. Au niveau physiologique : problème de poids, hypertension artérielle, baisse du système immunitaire, apparition

de douleurs articulaires, augmentation du risque de cancer, accélération du vieillissement...

### Un espace de ressourcement nécessaire.

Dans un environnement stressant il devient d'autant plus important d'apporter au corps des moments de revitalisation. Le sommeil est un de ces moments privilégiés, pour autant lorsqu'il n'est plus suffisant pour absorber les déséquilibres de la journée, des moments de régénération supplémentaires deviennent nécessaires. Des pratiques comme la relaxation, la méditation, le tai chi chuan, le yoga, vont ainsi permettre de contrebalancer le stress induit dans l'organisme.

Le yoga derviche, de par l'élaboration précise de la séance, va agir comme un condensé de relaxation et de revitalisation en produisant un apaisement corporel et une libération des tensions accumulées.

Grâce à l'apport des éléments structurants, parfaitement ordonnancés selon un rythme biologique, la séance de yoga derviche va permettre une

harmonisation de l'être mis à mal par les facteurs stressants. Praticqué selon un facteur rythmique lors d'un cours hebdomadaire ou d'un atelier mensuel, le rythme va inscrire une habitude vertueuse dans le corps, permettant à celui-ci d'utiliser cet espace comme le lieu d'un profond ressourcement. Ainsi, au fil des séances, un processus thérapeutique de retour au bien-être et à la santé va se mettre en place et permettre de retrouver progressivement l'enthousiasme, la joie de vivre et la santé.

Séminaire réservé aux Directions d'entreprises et Managers

### "Management, Ethique & Ressourcement"

Pression, stress, burn-out. Les directions et managers ne sont pas épargnés même si cela se dit peu... Ce séminaire vous invite à gagner du temps et de la performance en réinvestissant dans l'essentiel. Vous et l'humanité que vous représentez.

avec Marie-Claude Ayensa et ses partenaires

Une journée découverte pour :

- Se poser, se ressourcer, prendre du recul
- Partager une dynamique d'évolution
- Redonner du sens à ses actions.

**stéréa**  
la médiation vivante

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

**Prochain Séminaire Management Ethique et Ressourcement en partenariat avec le Cabinet Stéréa Médiation le 15 octobre 2010 dans la région d'Aix-en-Provence. Renseignements : [www.yogavar.fr/yoga-entreprise](http://www.yogavar.fr/yoga-entreprise)**

### INFOS

• Prochains ateliers de Yoga Derviche et de Nadi Yoga : 21 août et 25 septembre 2010. Plus d'informations sur le site à l'adresse suivante :

[www.yogavar.fr/stages](http://www.yogavar.fr/stages)

• Le site internet est évolutif ! Vos questions sur le Yoga Derviche sont les bienvenues, elles permettront d'apporter des éléments de réponse qui peuvent être utiles à toutes et à tous. Alors n'hésitez pas à les envoyer par mail à [info@yogavar.fr](mailto:info@yogavar.fr) ou sur : [www.yogavar.fr/contact](http://www.yogavar.fr/contact)