

## RAPHAËL STOCKY DE CHEZ POZ'TIME

# Que le yoga soit avec toi... ■

**ANCIEN CHEF DE PROJET EN INFORMATIQUE PENDANT PRÈS DE TRENTE ANS, RAPHAËL STOCKY EST PASSÉ À DEUX DOIGTS DU BURN-OUT. C'EST SA PRATIQUE DU YOGA QUI LUI A PERMIS DE TRAVERSER CETTE MAUVAISE PASSE. AUJOURD'HUI AVEC SA STRUCTURE POZ'TIME, CE PROFESSEUR DE YOGA DIPLÔMÉ DE L'INTERNATIONAL YOGA ASSOCIATION, ENTEND FAIRE PARTAGER ET VÉHICULER LES BIENFAITS DE LA DISCIPLINE, NOTAMMENT AU SEIN DES ENTREPRISES.**



Diplômé de l'International Yoga Association, Raphaël Stocky entend partager les bienfaits de la discipline au sein des entreprises.



«Sans le yoga, je ne m'en serais pas sorti. Cela a été un pilier essentiel pour m'éviter de sombrer.» Casque intégral savamment disposé sur la table, blouson de motard mais

pas du genre bobo urbain adossé sur la chaise et un look assez rock'n'roll au demeurant, si on osait abattre la carte du stéréotype, Raphaël Stocky est aux antipodes de ce que l'on pourrait avoir comme image d'un adepte du yoga et de la médiation. Le yoga, avant d'en faire sa profession aujourd'hui avec le lancement de sa structure Poz'Time (en couveuse d'entreprises à

l'agence de développement Terres de Lorraine), a été son salut. «Pendant 30 ans, j'ai travaillé comme chef de projet dans l'informatique. Beaucoup de stress, de contraintes et bien d'autres choses. Je suis passé à deux doigts du burn-out. Le yoga, que je pratique depuis une dizaine d'années (il l'a découvert grâce à sa sœur : ndlr), m'a donné la force nécessaire pour faire face lors de mon licenciement économique.» Cash, pas le genre à utiliser des chemins de traverse et à noyer la réalité de son parcours. Franc comme sa respiration, qu'il maîtrise «et écoute». Raphaël Stocky entend aujourd'hui faire bénéficier au plus grand nombre son expérience et les bienfaits des techniques du yoga. «Le monde de l'entreprise, je le connais que trop bien et aujourd'hui on remarque bien qu'il y a besoin au sein de ses organisations.» Depuis une petite année, il propose ses cours aux PME régionales mais également aux particuliers avec une volonté affichée de développer une offre spécifique pour la population seniors, «en proposant notamment de sessions au sein des EHPAD (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) ou encore en milieu carcéral «mais là, il faut que je prenne encore un peu d'expérience» en attendant de créer sa propre salle d'ici trois ans. L'homme est dans le partage et entend «aider et accompagner les autres à penser un peu à eux.»

### IMMERSION EN INDE

Diplômé de l'International Yoga Association après un passage pendant un mois au cœur d'un ashram en Inde, «cela a été une véritable immersion, avec une formation dispensée par

des maîtres yogi, on se levait à 5 heures et on travaillait jusqu'à 22 heures», il revient diplômé en poche et se lance dans l'aventure entrepreneuriale. Un grand saut maîtrisé notamment grâce à sa discipline. Les bienfaits pour l'entreprise, il les évoque, chiffres à l'appui : baisse de 55 % du taux d'absentéisme au travail, baisse de 50 % des consultations médicales, baisse du risque de maladies infectieuses de 87 % en passant l'amélioration de la cognition, l'augmentation de l'immunité, la réduction des symptômes dépressifs. Des arguments chiffrés nécessaires pour convaincre certains dirigeants de PME et des responsables RH souvent psychorigides. «Tout le monde peut s'y mettre. Le yoga autorise une meilleure connaissance de soi tout en améliorant la relation aux autres. Le mot signifie «union» dans la langue Sanskrit (une des grandes langues de l'Asie, parlée essentiellement en Inde : ndlr). Il a pour but de favoriser l'union du corps et de l'esprit grâce à différents exercices : les postures que l'on nomme asanas, la méditation ou encore les exercices de respiration», explique ce Nancéen de naissance. «Dans l'entreprise, il permet de lutter efficacement contre le stress, et donne les moyens de gérer la pression du travail. Sa pratique permet d'améliorer les capacités de concentration, facilite le sommeil et soulage les douleurs de dos et de nuque.» Ses séances en entreprises durent entre une heure et une heure et demie «et se déroulent à tout moment de la journée et sont modulables en vue de la charge de travail ou encore de la gestion des priorités de l'entreprise.» Vu sous cet angle, difficile de ne pas franchir le pas. «Il y a encore une certaine méconnaissance mais pas réellement d'a priori.» Reste juste à être ouvert à la démarche. sûr pour Raphaël Stocky, cela semble bien fonctionner...

Emmanuel VARRIER

« Le yoga autorise une meilleure connaissance de soi tout en améliorant la relation aux autres »

## En dates ■

**2017** : après une formation en Inde où il obtient son diplôme de professeur de yoga de l'International Yoga Association. Il lance sa structure, Poz'Time en couveuse d'entreprises au sein de l'agence de développement Terres de Lorraine.

**2016** : Raphaël Stocky est licencié économique après vingt ans passés au sein d'une entreprise régionale comme chef de projet informatique. C'est sa pratique du yoga qui lui permet de surmonter la situation.