

Un sujet à... méditer

- La méditation a toute sa place dans l'entreprise.
- Elle permet aux décideurs de redéfinir leur rôle et d'inventer d'autres formes de business.

Éclairage **Solange Berger**

Quand on médite, on ralentit notre rythme. On peut alors voir plus facilement les choses essentielles. Ce qu'on ne parvient pas toujours à faire dans le rythme du quotidien." Entrepreneur, codirigeant d'une entreprise en Asie pendant huit ans, Sébastien Henry médite quotidiennement depuis quatorze ans. Après son livre sur les décideurs et les moines⁽¹⁾, il s'est penché, dans son nouvel ouvrage⁽²⁾, sur les décideurs qui méditent. Le livre est enrichi par des entretiens avec 60 décideurs à travers le monde. "J'ai découvert depuis la parution du livre qu'il y avait beaucoup de gens qui pratiquaient la méditation mais n'osaient pas en parler. Il y a tout de même de plus en plus de personnes qui osent témoigner. Des décideurs de haut niveau notamment."

Les chemins qui mènent à la méditation sont variés. "Pour certaines personnes, c'est parti d'un choc qu'ils ont eu dans leur vie ou leur environnement: un burnout, un problème de santé, un tremblement de terre,..." Toutes ces situations amènent à se poser des questions, estime Sébastien Henry. Une autre partie des gens y viennent par curiosité avec l'envie de trouver une approche antistress. C'est d'ailleurs souvent comme cela que la méditation est présentée. Enfin, certains ont une démarche spirituelle et veulent voir ce que la méditation peut apporter à leur propre parcours. Mais on constate que même ceux qui sont arrivés là parce qu'ils cherchaient une solution antistress se sont vite aperçus des effets positifs de la méditation: ils ont plus de créativité, plus d'empathie, une meilleure harmonie, une autre vision des choses,..." Le business tel qu'on l'a toujours pratiqué devient alors sujet à discussion."

La méditation permet ainsi de repenser le rôle du décideur. "Elle développe un leadership inspirant, qui associe sérénité, créativité, connaissance de soi, compréhension plus fine des collaborateurs et prise de décision plus juste. Le leader va être amené à diriger diffé-



remment. C'est dans le silence intérieur qu'on a le plus de chance de prendre les décisions qui sont justes, qui ne sont pas guidées par notre ego ou les autres", explique cet entrepreneur qui fait aussi le lien entre la pratique de la méditation et l'engagement sociétal des entreprises. "Je suis convaincu que de nombreux patrons aimeraient que leur entreprise joue un rôle social plus important. Si ces décideurs pratiquaient la méditation, ils pourraient ajuster leur vision en lien avec la société. Ils dirigeraient de façon plus altruïste. La méditation n'est pas juste un cadeau pour soi, mais aussi pour la société", poursuit l'auteur, qui constate aussi qu'en fait "nous sommes tous des décideurs de notre vie. Nous sommes souvent dans le mode de l'urgence. Nos propres valeurs ne sont pas toujours au cœur du projet de l'entreprise. Nous avons parfois le sentiment d'être dans un train qu'on ne pilote pas. Quand on est le pied au plancher, on ne voit pas vraiment que nous ne sommes pas dans la justesse. C'est souvent quand on est confronté à un choc que les questions essentielles refont surface. Mais pourquoi attendre ce moment?"

L'obstacle principal à la méditation est l'attente qu'on peut en avoir à court terme. "Certains veulent des résultats tout de suite. Mais pour finir, on constate tout de même qu'on en a assez vite: ressourcement, repos,..." Le danger est d'en faire un instrument de la performance. Il n'y a rien à réussir ou à atteindre. Même s'il est légitime de mettre cette pratique au service de ses objectifs,

ce n'est pas un outil parmi d'autres. C'est une pratique profonde. Mais cela n'empêche pas d'avoir un objectif en se lançant dans la méditation. On peut, par exemple, vouloir développer son empathie. Ainsi à chaque expiration, on envoie de la bienveillance à telle ou telle personne. Même les moines ont un objectif, tel que la paix de l'esprit. Mais il ne faut pas s'y accrocher à tout prix. Sinon cela risque de créer des tensions", remarque Sébastien Henry, qui estime que tout le monde est capable de pratiquer la méditation. "Il faut juste savoir respirer... Mais c'est vrai que certains ont plus d'aptitudes que d'autres. Cette pratique peut apporter énormément à beaucoup de monde. Il s'agit de consacrer dix à quinze minutes par jour où l'on entraîne son esprit à être dans le présent. Si cela ne marche pas, ce n'est pas grave. C'est juste un entraînement."

La méditation peut se faire en tout endroit et à tout moment. Seul ou en groupe. "La pratique en groupe peut être intéressante car cela crée une atmosphère dans la pièce qui soutient ceux qui la pratiquent. Cela peut se faire en entreprise. Au sein d'une équipe c'est très riche, car les gens se connaissent bien", constate Sébastien Henry qui recommande une pratique quotidienne, "même si ce n'est pas longtemps. Cela a un véritable effet sur le cerveau!"

→ (1) "Quand les décideurs s'inspirent des moines", Editions Dunod, 2012, 256 pages.

→ (2) "Ces décideurs qui méditent et s'engagent. Un pont entre sagesse et business", Sébastien Henry, Editions Dunod, 2014, 271 pages.

Épinglé Un détachement

Positif. "Pouvoir se détacher des choses, se retrouver dans son univers personnel et se fixer sur un point permettent de prendre de la distance par rapport aux émotions et aux actions qu'elles peuvent entraîner. Cela permet d'analyser les choses autrement et posément", explique Pierre Eickhoff, account manager du bureau d'assurances Bokiau, qui pratique la méditation. "Tous les jours 15 minutes environ. Le matin ou le soir. Ou parfois même en journée. Par exemple lorsque je suis en avance pour un rendez-vous, je fais un exercice dans ma voiture."

C'est sur les conseils d'une amie que Pierre Eickhoff a suivi une session à l'Institut Mindfulness, dirigé par Marjan Abadie. "On peut se retrouver dans des situations de frustration et être confronté à des choses qui peuvent nous déstabiliser, dans un monde qui est en perte de sens. A une époque, j'étais dans un schéma négatif. Et c'est là qu'une amie m'a parlé de la méditation. Méditer me permet d'avancer de manière positive. Ce n'est pas du temps perdu, mais plutôt du temps gagné", note Pierre Eickhoff, qui en a parlé autour de lui. Avec plus ou moins de réceptivité. "Je pense que les gens y sont sensibles, mais n'osent pas l'évoquer."