

Des dirigeants en « pleine conscience »



▲ La méditation et la pleine conscience se créent une place de plus en plus importante dans le monde de l'entreprise. © DR

De plus en plus de dirigeants d'entreprise pratiquent la méditation et la pleine conscience dans leur quotidien. Des techniques favorables à leur santé et à la santé de leurs équipes.

Ils sont quatre, les yeux fermés, assis dans une pièce d'un bâtiment de l'avenue Louise. Dans le calme plat qui envahit le lieu, chacun se concentre sur sa respiration pour répondre au mieux aux consignes de l'exercice de méditation présenté par Marjan Abadie, instructrice de l'Institut Mindfulness.

Derrière ce calme se cachent pourtant des vies bien chargées. Comme dans le cas de Laurent, qui occupe un poste de dirigeant dans une compagnie de Télécom internationale. Ces exercices de méditation et de pleine conscience, il les a accueillis comme des instants de sérénité nécessaires dans une vie professionnelle de plus en plus étouffante. Et les résultats, il a pu les observer sur lui-même, mais aussi au sein de ses équipes. « Je dois dire qu'à la base, j'ai surtout commencé la pleine conscience pour moi-même... pas tant pour mes équipes. L'année passée, je me suis rendu compte que j'avais besoin de prendre une pause, que je fonçais droit vers le burn-out. J'ai pris trois mois de congé, et j'ai participé à des séances de pleine conscience. Cela m'a permis de revenir en entreprise en restant plus calme, en

étant plus serein. Et de relativiser les choses, de remettre en question cette course permanente vers le résultat. Aujourd'hui, je pense que je parviens à mieux écouter mes équipes et à mettre en place des méthodes de management qui correspondent mieux à leur profil. »

Des pratiques à la mode

Mais ces quelques dirigeants se prêtant à l'exercice de la méditation ne sont pas une exception à la règle. La méditation et la pleine conscience sont des pratiques de plus en plus courantes en entreprise. Et leurs directions suivent le mouvement. « Ils sont toujours plus nombreux à être convaincus », explique Marjan Abadie.

Ces méthodes ont déjà fait leurs preuves dans les plus grandes structures qui soient... Car parmi les adeptes célèbres de cette discipline figurait Steve Jobs. Ce dernier louait alors les bienfaits de cette pratique sur sa concentration et sa capacité de suivre son intuition. De même, Jeff Weiner, CEO de LinkedIn, utilise ces techniques pour clarifier son esprit. Evan Williams, cofondateur de Twitter, pratique, lui, la pleine conscience pour « rester performant sur le long terme ». Et la liste ne s'arrête pas à ces trois noms puisque Oprah Winfrey, Larry Brilliant ou encore Rupert Murdoch utilisent ces techniques dans leur quotidien. Le mouvement parti de la Silicon Valley s'est répandu dans le monde anglo-saxon avant d'envahir l'Europe et d'autres pays industrialisés.

Un travail plus serein

Les bienfaits de ces techniques sont nombreux. Concentrons-nous sur ceux liés à la pleine conscience. Si beaucoup visualisent les bienfaits qu'elle peut apporter dans la vie privée, cette technique propose plusieurs atouts dans la vie professionnelle : une capacité accrue de gestion des émotions et du stress, le développement d'une plus grande sécurité intérieure, une dynamisation de la créativité ou encore le renforcement de l'efficacité personnelle et du travail en groupe.

Laurent, dirigeant au sein d'une entreprise de télécoms, se confie sur son propre vécu. « Les demandes du monde de l'entreprise vis-à-vis de ses employés sont de plus en plus fortes. Et le dirigeant est encore plus demandé... Je cherchais un moyen qui me permette de mettre ce stress de côté et de relativiser les épreuves qui se dressent face à moi. Ensuite, cette pratique fait suite à un besoin de me recentrer sur moi-même. Les dirigeants ruminent tout le temps le passé, ou sont en train d'anticiper le futur. La pleine conscience permet de nous remettre dans le présent et de participer pleinement au moment présent. Enfin, elle permet de se recentrer sur son corps et sur les signaux de stress qu'il envoie. Nous avons trop souvent tendance à négliger que notre tête, mais notre corps envoie sans cesse des informations en période de stress et d'agitation. C'est un moyen de contrôler ce stress. »

RENAUD DE HARLEZ

« La Belgique est en avance »

Marjan Abadie est instructrice à l'Institut Mindfulness. Que ce soit en Belgique ou en France, elle remarque un regain d'intérêt pour ces techniques dans le monde de l'entreprise.

Les dirigeants osent-ils faire le pas ?

Oui, et de plus en plus le font. Et nous espérons en convaincre le plus possible qu'il est important pour eux de pratiquer la pleine conscience. La pleine conscience est indolore et incolore. Elle permet de prendre plus de plaisir dans la vie, d'améliorer la concentration, les relations au travail, l'aspect relationnel, la cognition... Car ce n'est pas parce que vous avez beaucoup de travail que vous ne pouvez pas prendre du plaisir dans votre vie de famille, avec vos amis.



Comment évolue l'intérêt pour cette pratique en Belgique et ailleurs ?

A travers le monde, à des vitesses différentes. En Belgique, nous avons la chance d'avoir des universitaires qui, depuis des années, font de la recherche sur le sujet. Ce qui fait que la Belgique est assez en avance. Bien que l'on remarque que certains pays accusent un retard, comme la France, ont pris le taureau par les cornes dernièrement et la pratique de la pleine conscience y est presque plus en vogue que chez nous. ■■

Propos recueillis par RDH

Qu'apporte la pleine conscience à un dirigeant ?

Dans un premier temps, elle permet de focaliser son attention et de savoir où est cette attention. Une fois que cette focalisation prend place, elle permet de se dégager de toute une série de pensées : ce qu'il s'est passé lors de la réunion précédente, ce qu'il faut préparer pour la réunion suivante. La personne peut se focaliser sur le moment présent.

La pleine conscience permet également de développer la créativité.

Oui, et la créativité est un élément clé. Surtout lorsque l'on observe l'importance que cette compétence a aux yeux des chefs d'entreprises. Une étude réalisée par IBM mettait en avant que la créativité était l'élément le plus important pour un panel de 1.500 chefs d'entreprise pour faire face aux challenges de ce monde en constante évolution.

INITIATIVE

Des stages en entreprise pendant les vacances

Des entreprises ouvrent leurs portes à de jeunes stagiaires pendant les vacances de Pâques. L'occasion pour ces derniers de découvrir, éventuellement, une passion pour un futur métier...

Que comptes-tu faire plus tard ? Pareille question constitue une forme de rituel, une étape obligée dans la vie d'un jeune qui parfois ne sait pas trop qu'y répondre. C'est précisément dans ce cadre que s'inscrit l'initiative « J-Plonge » : la possibilité donnée à des jeunes entre 15 et 20 ans de se plonger au cœur d'une entreprise à l'occasion d'un stage de quelques jours pendant les vacances scolaires.

« J'ai arrêté l'école à 16 ans... mes parents étaient inquiets. Je passais la journée à la maison sans que rien ne se

passé. J'étais comme on dit 'en décrochage scolaire' : je ne voulais plus étudier des matières dont je ne comprenais pas l'utilité », commente William, âgé de 16 ans, cité par l'IFAPME, l'organisme qui propose de tels stages. « Le stage est arrivé à ce moment-là. Pendant une semaine, j'ai pu observer le travail d'un restaurateur de Namur. J'ai pu y ressentir la satisfaction des clients mais également comprendre les contraintes du métier : les horaires difficiles par exemple. Alors que je n'avais jamais cuisiné, j'ai pu prendre goût pour ce métier et ma motivation s'en est sentie grandie. J'ai goûté au plaisir de faire quelque chose de concret et d'utile, d'avoir des responsabilités. Je voulais travailler ! »

Alors que William se forme donc désormais au métier de restaurateur, Nicolas apprend quant à lui le métier de peintre. « Je me suis lancé dans la mécanique puis dans la maçonnerie. Je n'étais pas trop décidé », raconte-t-il. « J'ai réalisé le stage d'observation pendant une semaine dans une entreprise de peinture pour y découvrir le métier.



▲ « J-Plonge » est aussi l'occasion pour des jeunes de découvrir, éventuellement, une passion pour un futur métier... © PHOTO NEWS.

Ça m'a plu, j'aime ce qui est précis et net, le regard des clients quand ils découvrent leurs pièces métamorphosées. A l'issue du stage, j'étais tellement motivé que l'entrepreneur a souhaité que je devienne son apprenti. Aujourd'hui, j'ai le sourire en me levant et en allant travailler. Ce stage et cette rencontre ont

changé ma vie. »

Concrètement, ce stage est gratuit et le participant a le libre choix du métier à observer. Il doit être âgé entre 15 et 20 ans, habiter en Région wallonne et être étudiant, apprenant sans contrat d'alternance ou demandeur d'emploi. « Si

le candidat est sous contrat d'étudiant en soirée et/ou le week-end, il doit réaliser son stage dans une entreprise différente. S'il est demandeur d'emploi, il peut participer mais doit se tenir disponible pour le marché du travail. S'il est lié par un contrat avec une entreprise (alternance, convention de stage, PFI...), alors il ne peut pas effectuer ce stage », précise-t-on à l'IFAPME.

Comment procéder ? Le candidat est invité à contacter une entreprise de son choix ou présente dans une liste reprise sur le site de l'IFAPME, ensuite à remplir le formulaire de participation. Le premier jour du stage, il sera appelé à remplir une convention avec l'entreprise, afin d'être couvert par une assurance. Le dernier jour, il devra faire remplir par l'entreprise une attestation de présence afin de percevoir un montant de 10 euros par jour de stage, qui seront versés sur son compte bancaire. Les stages se dérouleront du lundi 3 au samedi 8 avril et du lundi 10 au samedi 15 avril. Plus de renseignements sur le site : www.ifapme.be/j-plonge.

B.J.