

La méditation au secours des managers stressés

Initier les managers à la méditation: c'est l'idée de Sébastien Henry, coach de dirigeants (1). Une technique de développement personnel qui a déjà fait son chemin chez Google et qui trouverait de plus en plus d'adeptes chez les cadres et dirigeants français. Entretien.

Par Corine Moriou pour L'Entreprise.com, publié le 28/09/2012 à 17:58

A-t-on des retours d'expérience de la méditation dans l'entreprise?

Le programme "Search inside yourself" mis en place par Google, à partir du livre de Chade-Meng Tan, a eu une influence très positive sur les collaborateurs qui y ont adhéré sur la base du volontariat. Ce programme est basé sur l'intelligence émotionnelle et la méditation. On en a beaucoup parlé aux Etats-Unis. Des sociétés américaines ont suivi l'exemple de Google et ont intégré la méditation au bureau. En France, c'est plutôt une démarche personnelle. Mais elle arrive tout doucement dans l'entreprise.

Quels en sont les bienfaits?

Le dirigeant ou cadre maîtrise plus facilement son stress, ses anxiétés et ses émotions. Il a les idées claires ; il développe son intuition et sa créativité. Il est plus dans l'empathie avec les autres. Il est serein, centré, orienté vers les objectifs qui donnent du sens à sa vie. Il sait distinguer l'essentiel de l'important. Car tout est important pour un dirigeant dans une journée ! Les fruits d'un coaching individuel sont renforcés grâce à la méditation.

Comment le candidat à la méditation doit-il s'y prendre ? Y a-t-il des conditions particulières à remplir?

Je me réfère à la tradition zen. C'est un rendez-vous quotidien avec soi-même. Comme disent les moines zen "Just sit". Celui qui médite peut pratiquer chez lui, de préférence le matin pour bien profiter de sa journée. Pour démarrer son initiation, il peut se fixer un objectif de 10 minutes, puis 20 minutes, puis une demi-heure. Ce qui compte, c'est une régularité quotidienne. Il choisit une pièce calme, s'assoit au sol dans la position du lotus, les deux jambes pliées. Mais s'il a des problèmes de dos, il peut s'asseoir sur une chaise. Il doit avant tout veiller à avoir le dos bien droit. Ses yeux sont ouverts, ses paupières mis closes, ses mains au niveau du hara (nombril) ou sur les genoux.

Que fait-il de ses pensées ? Le cerveau n'est-il pas un transistor sans cesse en marche ?

Il laisse passer ses pensées comme des nuages. Il ne s'y arrête pas. Il prend conscience des pensées qui l'obsèdent. Il se concentre sur sa respiration (l'inspiration/l'expiration) pour calmer son mental. Au fur et à mesure de la pratique, il aura de moins en moins de pensées, un esprit reposé.

Y-a-t-il d'autres moments de la journée où le manager peut méditer ?

Bien sûr. S'il a un bureau individuel, il peut s'accorder une parenthèse de 10 minutes au cours de la journée. Sinon, il peut aller dans un square. Mais les queues dans les aéroports, à une station de taxi, au supermarché peuvent être l'occasion de pratiquer la méditation. Ce qui compte, c'est la qualité de présence à soi-même.

N'est-ce pas un moment privilégié où l'on se regarde vivre comme un acteur lorsqu'il joue une scène?

Oui, c'est très important d'avoir ce recul par rapport à soi-même. Cette distance développe l'humour, la créativité et calme les tensions avec soi-même ... et les autres.

La méditation, c'est bon pour la santé?

De nombreuses études scientifiques l'ont prouvé. La méditation facilite notamment le sommeil. Elle permet de se détacher des préoccupations de la journée au moment où l'on s'endort.

Peut-elle être un outil de performance pour les managers?

Indubitablement. Mais il ne faut pas aborder la méditation sous cet angle. C'est une pratique spirituelle qui puise sa source dans le zen. Elle est source d'évolution personnelle pour chacun de nous.

(1) Sébastien Henry, est l'auteur de l'ouvrage "Quand les décideurs s'inspirent des moines" (éd. Dunod)