

La méditation, une pratique au service du développement du manager

(épisode 3)

Dans cet épisode, nous vous proposons d'essayer de définir les fondamentaux de la pratique méditative.

Méditation, mythes et réalités

– **MÉDITER, C'EST AGIR** : contrairement à certaines techniques de relaxation qui consistent à écouter un texte ou une musique afin d'accéder au calme intérieur, la méditation repose sur des techniques que le méditant met lui-même en œuvre.

– **MÉDITER, C'EST PRATIQUER** : il s'agit d'un véritable entraînement de l'esprit et c'est par la pratique que le méditant progresse. Afin d'enrichir celle-ci, il est bon d'y associer des enseignements sous la forme de lecture, par exemple. Comme toute pratique, il y a des obstacles, des échecs et bien sûr également des succès qui, même minimes, suffisent à donner l'envie de poursuivre le chemin.

– **MÉDITER, C'EST VIVRE UNE EXPÉRIENCE** : à partir de techniques identiques, le vécu de chaque méditant est unique. Le voyage comporte des imprévus, d'où la nécessité de vivre sa pratique sans *a priori*, sans rien en attendre de particulier et en restant centré sur ce qui se vit à l'intérieur.

– **MÉDITER, C'EST SE DÉVELOPPER PERSONNELLEMENT** : l'objectif de la méditation n'est pas simplement de faire le vide pendant dix ou vingt minutes, même si la vacuité peut être un thème de méditation. Les enjeux sont beaucoup plus ambitieux pour notre vie quotidienne : améliorer la connaissance de soi,

optimiser le partenariat entre le corps et l'esprit, nous libérer de perturbations mentales (stress, colère, égoïsme,...), favoriser l'ancrage d'émotions positives (la joie, la sérénité, l'amour, l'altruisme,...).

– **MÉDITER, C'EST SE FAMILIARISER AVEC L'INSTANT PRÉSENT ET LE LÂCHER PRISE** : habituer régulièrement notre cerveau à se libérer du mental, ne plus avoir peur du silence intérieur, être capable de franchir les obstacles à la méditation dont nous parlerons lors du prochain épisode... Autant de facultés qui ont évidemment des retentissements dans notre vie quotidienne. La difficulté à lâcher prise conduit beaucoup d'entre nous à devenir l'otage d'une exigence déraisonnable envers nous-même et/ou envers les autres.

Au-delà des bénéfices de la méditation sur la santé physique et mentale évoqués lors de l'épisode 1 de cette rubrique, on comprend bien à travers ces quelques lignes les avantages que cet « art » peut procurer à un manager dans sa relation à lui-même et aux autres, dans la gestion de son énergie et de son temps, ainsi que dans le développement d'un état d'esprit positif et créatif.

Autant de facteurs déterminants pour réussir dans une fonction managériale et de surcroît dans un

contexte général d'incertitude, voire de défiance.

Phase de préparation à la méditation

Comme nous l'avons évoqué dans l'épisode précédent, la préparation à la méditation par des techniques de respiration et de visualisation, comme la respiration globale, permettent de connecter le corps et l'esprit. Il s'agit également d'une routine qui permet au méditant débutant de se mettre dans les meilleures conditions avant sa méditation.

En effet, dans la phase d'apprentissage, il est important d'enregistrer des premiers succès qui vont être les meilleurs facteurs de motivation pour donner l'envie de persévérer.

Idéalement, choisissez un endroit calme et rangé, prévenez les autres et coupez votre portable.

Concernant la posture de méditation, si la position du lotus vous est trop contraignante ou le banc de méditation inconfortable, vous pouvez méditer assis sur une chaise, les pieds posés à plat sur le sol. Le plus important est de garder votre dos bien droit et donc de ne pas vous adosser.

Le menton est légèrement rentré, la nuque détendue et les épaules relâchées. Les yeux sont fermés ou mi-clos, le regard posé vers le sol devant vous à 1,5 mètres. La langue

est collée au palais afin de limiter le phénomène de déglutition. La main droite posée dans la main gauche, les pouces joints ou si vous êtes assis sur une chaise, les mains à plat sur les cuisses. Les bras sont légèrement écartés du corps afin de laisser l'air circuler.

Comme pour la plupart des apprentissages, plus le méditant est débutant, plus l'environnement et la technique jouent un rôle important. Rapidement, le manager méditant pourra exercer son art assis à son bureau, dans le TGV ou dans sa voiture (à l'arrêt de préférence).

Techniques de méditation

Il existe de nombreuses techniques de méditation que l'on peut classer selon leur foyer d'attention : le vide ou tout concept de vacuité, un objet présélectionné, une visualisation, un exercice mental, le souffle (la respiration), etc. L'objectif ici n'est pas de toutes les traiter ni même d'en approfondir une en particulier, mais plutôt de vous transmettre quelques conseils simples inspirés de ma propre pratique. C'est ensuite à chaque méditant de trouver sa voie en fonction de ses apprentissages et de ses expériences.

La technique de méditation à laquelle je vous propose de vous initier comprend deux phases :

– PHASE ① : méditation analytique ou contemplative.

Le but de cette première phase est d'atteindre l'objet de la méditation qui peut être une expérience, un ressenti ou une prise de conscience.

L'objet de la méditation peut, par exemple, consister à déclencher en soi un état de calme, de bien-être ou le ressenti d'une émotion positive (l'amour, la compassion...) ou

encore la visualisation d'un objet présélectionné.

Il existe des thèmes de méditation analytique spécifiques en fonction de l'objet de méditation choisi. Cette phase analytique sera répétée jusqu'à atteindre l'objet de la méditation. Cela prend en général plusieurs minutes.

– PHASE ② : méditation placée ou de concentration

Le but de cette seconde phase est de stabiliser le ressenti, c'est-à-dire l'objet de méditation, afin qu'il dure le plus longtemps possible. Cette phase est la plus agréable et aussi malheureusement la plus éphémère. Au début, elle ne peut durer que quelques secondes, puis quelques minutes,...

Les « grands méditants » parviennent à stabiliser leur objet de méditation pendant des heures.

Pour maintenir cette seconde phase, vous devez faire preuve de vigilance, c'est-à-dire trouver un équilibre subtil entre l'engourdissement (le sommeil) et l'excitation mentale (les pensées). Maintenir l'objet de votre méditation, c'est comme essayer de tenir un savon humide dans votre main. Si vous le serrez trop fort ou bien pas assez, il vous échappe.

Lorsque vous perdez l'objet de votre méditation, le principe est de reprendre la phase de méditation analytique jusqu'à retrouver l'objet de votre méditation, puis de repasser dans la phase de méditation placée. Vous alternez ensuite les deux phases : « Cherche l'objet en un seul point, trouve-le et maintiens-le ! ».

Mise en application : exercice de méditation sur le souffle

Je vous propose de choisir comme objet de votre méditation un ressen-

ti : le calme et le bien-être intérieur.

Préparation :

- Préparez-vous grâce à l'exercice de respiration globale (cf. épisode 2).
- Adoptez la posture de méditation dans un endroit adapté et à un moment opportun.

– PHASE ① : méditation analytique

- Inspirez lentement et profondément par les deux narines : visualisez et ressentez un air qui entre par vos narines, qui envahit tout votre corps sous la forme d'une énergie blanche, nouvelle et positive.
- Expirez lentement et profondément par les deux narines : visualisez et ressentez une fumée noire épaisse chargée de votre négativité, de vos soucis, du stress qui s'échappe de votre corps devant vous par vos narines, puis s'évapore au loin dans le néant.

– PHASE ② : méditation placée ou de concentration

- Lorsque vous avez atteint l'objet de votre méditation (un calme et un bien-être intérieur), passez en phase de méditation placée (soyez à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur et laissez la sensation agréable se développer en vous), puis alternez les deux phases pendant dix à quinze minutes.

Dans la phase d'apprentissage, mieux vaut privilégier la fréquence des méditations plutôt que leur durée.

Lors du prochain épisode de cette rubrique, nous évoquerons les obstacles à la méditation et les moyens de les contourner.

Bruno BORTOLOTTI

Directeur du Cabinet B2consultants
Fondateur du réseau de consultants
accrédités Management Positif®

Plus d'informations :

www.b2consultants.fr
www.managementpositif.com
Tél. : 02 47 65 97 70 ;
contact@b2consultants.fr.



L'art du management En finir avec les idées reçues

S'il te plaît, dessine-moi un manager ! C'est par cette accroche enfantine que démarre le livre. Les auteurs ont choisi de ponctuer leur ouvrage de dessins d'enfants représentant LE chef. On comprend, avec des dessins rigolos et impertinents, l'impact de la représentation de la fonction... et pourquoi il est important de proposer une approche du management déstressante, humaniste et facilement applicable.

Les deux auteurs traitent de la réalité de la fonction managériale sous toutes ses facettes. S'adressant en priorité aux chefs d'équipe, ils leur donnent un ensemble de clés de compréhension, de repères, d'outils, de témoignages et d'exemples réels leur permettant de mieux se situer dans leur rôle.

Écrit dans un style direct, ce livre est optimiste et concret et comprend 4 parties : Un manager, ça ressemble à quoi ? Un manager, ça sert à quoi ? Petit tour en Id'Quation land, Un manager, ça fait quoi ?... Auto-diagnostics, tests minutes, dessins, tableaux à compléter, exemples, témoignages, retours sur les points clés émaillent le texte.

Pour commander le livre L'art du management - Manager au quotidien - En finir avec les idées reçues ! ISBN: 978-2-12-465451-2 - Réf. 3465451 - 294 p.

Les auteurs :

Par François Duvergé, agrégé de sciences sociales, président du groupe ESCEM (école de commerce de 3000 élèves. Membre du bureau de la Conférence des grandes écoles et président du chapitre des écoles de management) et Monique Pierson, de formation scientifique et psychologue, première femme diplômée de l'ESSEC MANAGEMENT SPECIALISE (ISSEC 1977), a exercé des responsabilités RH dans l'industrie pharmaceutique et la grande distribution avant de diriger un hypermarché puis la logistique d'une grande enseigne, Éditions AFNOR.

Le Management positif®

« Les clés de la mobilisation positive des salariés »

Ce livre rencontre un vif succès, comme en témoignent les réactions de lecteurs. Il faut dire que le Management Positif® est une méthode moderne et concrète de formation au management. Elle est déployée dans les entreprises françaises depuis 2006 par B2consultants, avec plus de 800 managers formés à ce jour. Cette méthode a pour objectif de réconcilier le développement de l'humain et la performance au sein de l'entreprise : un cocktail de concepts novateurs, de principes de management adaptés aux salariés d'aujourd'hui, d'outils et de cas pratiques.

– *« Enfin du concret »*. Le livre est super parce que très proche des préoccupations de l'encadrement et replace l'action dans le concret. Je le conseille à tous, que l'on soit encadré ou encadrant, car cela permet d'avoir le même langage avec des attentes différentes. L'atout est la volonté de créer une nouvelle dynamique dans la motivation.

« Savoir se mobiliser personnellement ». Un livre facile à lire pour les managers mais aussi pour les personnes qui travaillent dans une entreprise à un autre poste. Il permet de se remettre en question, de chercher ses propres motivations, ses engagements vis à vis de son entreprise. Un employé qui connaît ses « talents » et les optimise peut les mettre au service de l'entreprise mais aussi au sien car il peut trouver des points d'amélioration, comprendre le management qui lui convient le mieux et peut-être amener son supérieur hiérarchique à le comprendre aussi.

« L'humain retrouve sa place ». *Le Management positif* est l'un des rares ouvrages abordant la thématique du management du double point de vue manager/managé. L'époque a changé, les besoins et attentes des collaborateurs aussi... Dans ce livre, l'humain reprend sa place, les choses retrouvent du sens, le manager se voit proposer des solutions simples et pratiques visant la mobilisation de ses collaborateurs.

Par Bruno Bortolotti, directeur du Cabinet B2consultants (www.b2consultants.fr), fondateur du réseau de consultants accrédités au Management Positif® (www.managementpositif.com), conférencier et intervenant au sein d'ESC - B2éditions.



Le livre des décisions

De Bourdieu au SWOT, 50 modèles à appliquer pour mieux réfléchir

Comment identifier la stratégie adaptée à votre produit ? Est-ce le bon moment pour changer de travail ? Comment résoudre un conflit de façon à ce que chacun en sorte gagnant ? Qu'est-ce qui peut vous rendre plus heureux et plus efficace ? Pour répondre à toutes ces questions essentielles, il vous suffit d'utiliser l'un des 50 meilleurs modèles de prise de décision notamment enseignés dans les MBA : loi de Pareto, matrice d'Eisenhower, pyramide de Maslow, modèle de Bourdieu, analyse SWOT, modèle de la longue traîne, courbe des tendances... .

Commentaires de lecteurs

« Un livre qui gagne à être lu avant et pendant une prise de décision. S'il ne vous donnera pas de recettes « miracles » pour trouver une solution à vos questions, il sera par contre un formidable catalyseur de vos pensées et vous obligera à vous poser les bonnes questions pour trouver les meilleures réponses à vos interrogations. »

« Déjà son titre est d'une grande importance. C'est une grande oeuvre d'art pour celui qui sait bien lire entre les lignes. Un Mot d'Or. Savoir être décisif ! »

Par Mikael Krogerus et Roman Tschäppeler - Leduc. S Éditions.

