

Stéphane Nau

MY

HAPPY

JOB

INCLUS

1 mois d'accès



Petit BamBou

Je Médite AU TRAVAIL

**10 SÉANCES D'AUTOCOACHING
POUR VIVRE SON QUOTIDIEN
EN PLEINE CONSCIENCE**

Vuibert

Stéphane Nau

Je
Médite
AU TRAVAIL

10 SÉANCES D'AUTOCOACHING
POUR VIVRE SON QUOTIDIEN
EN PLEINE CONSCIENCE

Vuibert



Collection dirigée par Fabienne Broucaret

Conception graphique : Marthe Oréal
Maquette de couverture: Marion Alfano
Maquette intérieure: Marion Alfano

ISBN: 978-2-311-62483-0

© Magnard-Vuibert – Mars 2022 – 5, allée de la 2^e DB, 75015 Paris

Site Internet: www.vuibert.fr

La loi du 11 mars 1957 n'autorisant aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal. Le photocopillage, c'est l'usage abusif et collectif de la photocopie sans autorisation des auteurs et des éditeurs. Largement répandu dans les établissements d'enseignement, le photocopillage menace l'avenir du livre, car il met en danger son équilibre économique. Il prive les auteurs d'une juste rémunération. En dehors de l'usage privé du copiste, toute reproduction totale ou partielle de cet ouvrage est interdite. Des photocopies payantes peuvent être réalisées avec l'accord de l'éditeur. S'adresser au Centre français d'exploitation du droit de copie: 20, rue des Grands-Augustins, F-75006 Paris. Tél.: 0144 07 47 70

RENCONTRES ET GRATITUDE...

Parce que nous sommes toutes et tous des diffuseurs, je dédie ce livre à quelques transmetteurs hors pair que j'ai eu la joie de rencontrer. Ce livre s'inspire de leur vie, de leur expérience et de leur amour. Il est temps de leur faire une déclaration !

En commençant par Fabienne Broucayet, Pauline Monclin et Clélia Gauthier, des éditions Vuibert, merveilleuses fées qui m'ont accompagné et soutenu dans l'élaboration et la rédaction de ce livre.

Les plus de 3 000 personnes m'ayant fait confiance, dans des groupes de pleine conscience ou en coaching. Je ne peux pas vous citer tous, mais je vous remercie profondément de nourrir chaque jour mon chemin de présence.

Florence Méléo Meyer, Lynn Koerbel, Jon Kabat Zinn, Saki Santorelli et l'équipe d'enseignants du *Center for Mindfulness, University of Massachusetts*, vous m'avez appris à enseigner la pleine conscience.

Claude Maskens, ton précieux regard sur ma pratique et mon enseignement m'invite chaque jour à offrir le meilleur de moi-même.

Ilios Kotsou, pourquoi lorsque tu souris je me sens touché ? Ta gentillesse et ton soutien dans la solidarité sont si précieux pour moi.

Sébastien Henry, par la profondeur de ton être et la vérité de ton engagement, tu me guides sur le chemin du leadership et de la méditation.

Thich Nhat Hanh a marqué ma vie de joie et de compassion, au Village des Pruniers et ailleurs, dans la Sangha.

Martine Batchelor, Martin Aylward, et tous les enseignants croisés lors de retraites, merci pour votre infinie sagesse que vous transmettez avec tant de talent et de générosité.

Thomas d'Ansembourg, ton élégance n'a d'égale que ta joie de vivre. Merci de me transmettre si subtilement la communication non violente comme un art de vivre.

Jérôme Curnier, exemplaire dans ta générosité et l'incarnation de la transmission, tu es mon coach préféré !

Saysonh Noraseng, tu m'as invité pour la première fois à me poser, il y a vingt ans à la parution de ce livre. Tu m'as aidé à rendre ma vie plus juste et à offrir ce que j'ai de meilleur.

Irène Thalamy, dans la douceur de ton regard et tes apports précieux, tu as soutenu ma confiance et énergisé mon inspiration !

Emmanuel d'Anglejan, précieux complice de relecture, merci pour ton ouverture et l'amour que tu portes au sommet.

Cyril Augier, ton coaching dans les moments de doute et de confusion fut l'étincelle me rappelant le sens d'écrire et de transmettre.

Mon souffle de vie, ami fidèle, tu me rappelles sans cesse « qu'à cet instant, il n'y a pas de problème ».

Sommaire

RENCONTRES ET GRATITUDE	3
INTRODUCTION	5
TESTEZ-VOUS !	7
SÉANCE D'AUTOCOACHING 1 : La pleine conscience, un exhausteur de vie	11
SÉANCE D'AUTOCOACHING 2 : Révéler le meilleur de soi	29
SÉANCE D'AUTOCOACHING 3 : Cultiver les attitudes de la pleine conscience	47
SÉANCE D'AUTOCOACHING 4 : Rester stable au cœur de la tempête	69
SÉANCE D'AUTOCOACHING 5 : S'écouter pour mieux communiquer	87
SÉANCE D'AUTOCOACHING 6 : Écouter l'autre en conscience	103
SÉANCE D'AUTOCOACHING 7 : Bien-veiller sur soi et les autres	119
SÉANCE D'AUTOCOACHING 8 : Cultiver des relations fondées sur le cœur	137
SÉANCE D'AUTOCOACHING 9 : Déjouer les conflits dans la sérénité	155
SÉANCE D'AUTOCOACHING 10 : Avancer ensemble	173
BIBLIOTHÈQUE	190

Introduction

Ma première intention en écrivant ce livre est de partager avec vous ce que la pratique de la pleine conscience m'a enseigné depuis vingt ans et en quoi elle m'a transformé, particulièrement dans le champ professionnel. Au moment où j'écris ces lignes, j'ai 57 ans passés, et ces vingt dernières années semblent m'avoir appris bien plus que les trente-sept précédentes.

J'ai créé sept entreprises depuis 1998, dans le domaine de la communication, du mécénat et plus exotiquement dans l'hôtellerie au Cambodge. Ces expériences d'entrepreneur, de dirigeant et manager m'ont appris que la méditation a toute sa place en entreprise.

En 2020, une dépression liée au stress et au niveau d'exigence que je m'imposais m'a conduit à l'hôpital pendant 6 mois. C'est alors que ma mission de vie s'est clarifiée. J'ai ressenti à cette période quelque chose de fluide, intuitif, aiguïté : ma mission est de contribuer à un monde plus apaisé, plus bienveillant, plus solidaire, plus joyeux. En un mot : plus CONSCIENT.

J'ai découvert dans la pratique de la méditation de pleine conscience que ce que j'apprends en tant qu'humain est exactement ce qui m'est utile dans mon travail :

- m'engager dans un sens et une mission justes pour moi ;
- décider et agir en partant de ce qui m'anime profondément ;
- diriger avec humanité et authenticité ;
- contribuer à un monde uni.

Mon expérience des très nombreuses missions menées en entreprise, grandes et petites, confirmée par des centaines d'études scientifiques sérieuses, m'a montré que la pleine conscience permet de retrouver des capacités enfouies (*soft skills* externes et internes) et de les développer. Elle permet d'être soi avant d'être un rôle ou une posture. Cela ouvre un chemin tout à fait différent, que l'on soit dirigeant, leader, manager ou

collaborateur : celui de la conscience dans le leadership, le management, l'opérationnel.

Dans ce livre, j'ai à cœur de vous faire découvrir comment :

- > améliorer votre propre confiance et vous mettre au service de vous-même, des autres, de l'entreprise et du monde ;
- > agir avec plus de justesse et de clarté ;
- > restaurer la part authentique de vous-même et vous mettre à l'écoute de celle des autres ;
- > repérer vos schémas mentaux encombrants et stressants et vous engager à identifier et déployer ceux qui nourrissent votre élan de vie ;
- > intégrer en profondeur le fait que la collaboration est plus forte que la compétition et que le cœur est toujours la meilleure voie d'action ;
- > vous engager à la bienveillance active pour vous et votre équipe ;
- > contribuer à générer de la performance humaine durable ;
- > aimer davantage votre présent au travail.

Puisse ce livre, que j'ai voulu concret et simple, vous inspirer et générer chez vous l'envie d'humanité partagée et de liberté.

Pour obtenir votre code et accéder durant un mois en illimité au contenu Premium de Petit BamBou, rendez-vous sur la page www.vuibert.fr/site/624830 et répondez à la question proposée.

INCLUS
1 mois d'accès



Petit BamBou

Testez-vous !

Juste avant d'explorer les différents thèmes de ce livre, prenons le temps de nous poser ensemble et de faire le point.

Choisissez un endroit confortable, calme, où vous ne serez pas dérangé pendant quelques minutes. Portez votre attention à votre corps, à votre souffle, et lorsque vous êtes prêt, répondez le plus spontanément possible aux questions suivantes.

Entourez la ou les réponses qui vous viennent spontanément, puis consultez les résultats à la fin du test.

1 Pour vous, vivre l'instant présent, c'est...

- Une illusion.
- ▲ Une façon de vivre sa vie pleinement.
- Une discipline.
- * Être béatement heureux.

2 Lors d'un échange avec votre manager ou directeur...

- Vous restez focalisé sur le sujet et les échanges.
- ▲ Vous avez confiance en vous.
- Vous vous sentez stressé.
- * Votre créativité et votre intuition disparaissent.

3 Lors d'une réunion de travail...

- Vous êtes curieux des échanges et apportez votre contribution.
- ▲ Vous vous demandez ce que vous faites là.
- Vous vous sentez démuni lorsque l'on vous pose une question.
- * Vous tentez d'imposer votre point de vue.

4 Lorsque vous êtes en stress...

- Vous prenez votre mal en patience.
- ▲ Vous êtes abattu et vous essayez de vous secouer.
- Vous respirez, en attendant d'être de nouveau détendu.
- ✱ Vous prenez un moment de pause pour bien répondre à la situation.

5 Vous commencez un échange avec un collègue...

- C'est une continuité de mots sans aucune pause.
- ▲ Vous avez conscience de vos besoins, et avez à cœur d'y répondre.
- Vous réagissez très vite à ce qu'il dit.
- ✱ Vous pensez à votre entretien suivant.

6 En face d'un collègue, en arrivant le matin :

- Vous lui dites bonjour en le regardant dans les yeux, avec un sourire.
- ▲ Vous ne l'entendez pas vous saluer.
- Vous fuyez son regard.
- ✱ Vous pensez à votre agenda de la journée.

7 La bienveillance au travail, pour vous...

- C'est un truc de bisounours, on n'est pas là pour ça mais pour produire.
- ▲ C'est un luxe quand on a le temps.
- C'est un atout pour progresser et s'engager.
- ✱ Cela améliorerait les relations, mais ce n'est pas possible en ce lieu.

8 Un collègue vous raconte son immense tristesse d'avoir perdu un proche...

- Vous vous ouvrez à lui et partagez ce qu'il ressent.
- ▲ Vous écoutez d'une oreille tout en pensant à ce que vous avez à faire.
- Au travail, on ne montre pas sa tristesse.
- ✱ Vous vous bloquez, la tristesse des autres est trop difficile pour vous.

9 Un conflit éclate dans votre service...

- Vous prenez immédiatement parti pour l'un de vos collègues.
- ▲ Vous argumentez sur ce que vous croyez et pensez.
- Vous faites une pause et tentez de voir quelle serait votre meilleure contribution.
- * Vous cherchez à tout prix à régler le problème.

10 Le téléphone sonne pour la dixième fois en moins d'une heure...

- Vous vous sentez agacé et ne répondez pas.
- ▲ Vous décrochez brutalement en maugréant.
- Vous laissez la sonnerie retentir un moment, respirez puis décrochez.
- * Vous en voulez à celui qui insiste pour vous avoir au téléphone.

RÉPONSES ET INDICATIONS PORTANT SUR LA PLEINE CONSCIENCE

Question 1 : Réponse ▲

Vivre l'instant présent est ce que vous avez de plus précieux. La vie ne se déroule ni au passé ni au futur, mais au présent ! Nous n'avons que des instants à vivre. Cela demande un peu de discipline pour savourer pleinement le présent et ne pas rendre plus désagréables encore les moments difficiles. Si vous avez répondu ●, vous avez donc en partie raison !

Question 2 : Réponse ■

La confiance apparaît lorsque l'on est conscient de ce qui se déroule. La présence permet de rester profondément à l'écoute. La pleine conscience vous permet de vous relier à ce qui se passe dans l'entretien, et dans cette attention de prendre position plus justement. La réponse ▲ complète ainsi la réponse ■.

Question 3 : Réponse ■

Tant de réunions avec ce sentiment de temps perdu... Pourquoi ne pas en profiter pour développer votre curiosité et votre créativité ? Parfois, vous pouvez vous sentir démuni ou en réaction forte, mais la pleine conscience vous aidera à moins réagir et à être plus à l'écoute.

Question 4 : Réponse ✨

Le stress provoque une position de fuite ou de combat. Il est important de prendre un temps de pause et de ne pas hyper-réagir. Reprendre contact avec votre respiration, prendre du temps pour apaiser l'esprit et le corps sont des pratiques simples et quotidiennes très efficaces.

Question 5 : Réponse ▲

Lors d'un échange, reliez-vous à vos besoins et exprimez-les ! Vous entrez en résonance avec l'autre et serez nourri par l'échange. Cette conscience de vos besoins (et de ceux de votre interlocuteur) est une clé essentielle pour que la relation, à ce moment-là, soit nourrissante et constructive.

Question 6 : Réponse ■

Le « bonjour » du matin est un signe d'accueil. Bien souvent, c'est l'agenda des choses à faire et les préoccupations de la journée à venir qui sont dans votre tête au moment où vous arrivez au travail. La pleine conscience vous amènera à mettre ce stress de côté et accueillir vos compagnons de journée avec sincérité.

Question 7 : Réponse ●

La bienveillance a toute sa place au travail, c'est le fondement d'un management efficace. Ce n'est pas un luxe, mais une nécessité ! Ce n'est pas être un bisounours que de se relier à ses qualités de cœur, mais au contraire une preuve d'authenticité et un gage de confiance.

Question 8 : Réponse ■

Faites preuve de compassion : c'est dans votre cœur que se passe l'essentiel de la relation. Beaucoup de masques et d'idées reçues vous font croire que la vie au travail doit être dénuée de cœur et d'émotions. Or, toute organisation est une communauté humaine avant tout !

Question 9 : Réponse ●

Si vous prenez parti contre l'un ou l'autre, le conflit risque de s'amplifier. Ouvrez-vous à ce qui se passe, et faites en sorte que la lutte cesse. La pleine conscience vous fera voir les conflits sous un autre angle : une occasion de vous relier et de contruire quelque chose ensemble.

Question 10 : Réponse ●

Votre interlocuteur peut attendre trois sonneries... et vous serez tout à l'écoute ! La pleine conscience vous aidera à prendre du temps, à ne rien précipiter, à refixer vos priorités, et à ne pas stresser à la moindre stimulation.

AUTOCOACHING 1



La pleine conscience,

UN EXHAUSTEUR

DE VIE

LA PLEINE CONSCIENCE, UN EXHAUSTEUR DE VIE¹

« **N**ous n'avons que des instants à vivre. » Cette phrase de Jon Kabat-Zinn, fondateur du programme MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*), exprime de manière simple ce qui vous paraît, peut-être, si compliqué. Pris dans votre passé ou votre futur et dans tous les commentaires que vous faites sur l'un et sur l'autre, vous oubliez l'essentiel : la vie se déroule au présent. Prenons en exemple cet échange :

« Je n'ai pas le temps d'être dans le présent !

— Mais alors, dans quel temps es-tu ?

— Je serai dans le présent plus tard, pour le moment je m'occupe de régler les problèmes du passé pour ne pas souffrir dans le futur. »

Comment, confronté à tous vos tracas quotidiens, pourriez-vous être dans l'instant présent ?

Il y a dans chaque instant un trésor de ressources que vous avez peut-être oublié d'aller chercher. De la force, du courage, et surtout de la joie. La joie, c'est maintenant ! Dans les petites choses du quotidien, en vous brossant les dents ou en disant bonjour à un collègue. En marchant vers le bus ou en répondant à un e-mail. En lisant une page de magazine ou en parlant avec votre responsable. La pleine conscience agit comme un exhausteur de vie.

Et si, au travail, vous savouriez pleinement les moments agréables et désamorciez les moments désagréables ?

¹. Je tiens à rendre hommage à Claude Maskens, enseignante de pleine conscience MBSR, pour m'avoir, lors d'une séance de supervision, offert cette expression.

MON CARNET DE BORD



LISEZ CE CHAPITRE POUR :

- > faire le point sur vos croyances sur la méditation ;
- > apprendre à quitter le pilotage automatique ;
- > découvrir la richesse de vous poser un moment avec vous-même ;
- > prendre conscience de votre corps ;
- > apprendre à ne rien faire, et le faire bien !

À LA FIN DE CE CHAPITRE, VOUS AUREZ APPRIS À :

- > réaliser vos premières méditations ;
- > reconnaître le mode « faire » ;
- > vous autoriser à faire des pauses.

FAITES LE POINT

Les cinq questions suivantes vous permettront d'évaluer votre capacité à être présent. Ceci est la version courte d'un modèle de questionnaire appelé MAAS (*Mindful Attention Awareness Scale*), utilisé dans de nombreuses études sur la psychologie. Vous le trouverez facilement sur internet en version courte et longue.

Répondez aussi spontanément que possible.

Il semble que je fonctionne « en automatique », sans vraiment savoir ce que je fais.

- | | |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Presque toujours | <input type="checkbox"/> Très fréquemment |
| <input type="checkbox"/> Peu fréquemment | <input type="checkbox"/> Assez rarement |
| <input type="checkbox"/> Très rarement..... | <input type="checkbox"/> Presque jamais |

Je me précipite dans les activités sans vraiment y être attentif.

- | | |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Presque toujours | <input type="checkbox"/> Très fréquemment |
| <input type="checkbox"/> Peu fréquemment | <input type="checkbox"/> Assez rarement |
| <input type="checkbox"/> Très rarement..... | <input type="checkbox"/> Presque jamais |

Je suis tellement concentré/e sur mon objectif que je perds le contact avec ce que je fais en ce moment pour y arriver.

- | | |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Presque toujours | <input type="checkbox"/> Très fréquemment |
| <input type="checkbox"/> Peu fréquemment | <input type="checkbox"/> Assez rarement |
| <input type="checkbox"/> Très rarement..... | <input type="checkbox"/> Presque jamais |

Je réalise des travaux ou des tâches automatiquement, sans être conscient/e de ce que je fais.

- | | |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Presque toujours | <input type="checkbox"/> Très fréquemment |
| <input type="checkbox"/> Peu fréquemment | <input type="checkbox"/> Assez rarement |
| <input type="checkbox"/> Très rarement..... | <input type="checkbox"/> Presque jamais |

Je me retrouve à faire des choses sans y prêter attention.

- | | |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Presque toujours | <input type="checkbox"/> Très fréquemment |
| <input type="checkbox"/> Peu fréquemment | <input type="checkbox"/> Assez rarement |
| <input type="checkbox"/> Très rarement..... | <input type="checkbox"/> Presque jamais |

Gardez précieusement ce questionnaire, vous pourrez le refaire à la fin de la lecture de ce livre.

Que ressentez-vous en voyant vos réponses ? Comment évaluez-vous votre présence ?

.....

.....

.....

Combien de réponses « Presque toujours » et « Très fréquemment » avez-vous ? Qu'en concluez-vous ?

.....

.....

.....

Combien de réponses « Très rarement » et « Presque jamais » avez-vous ? Qu'en concluez-vous ?

.....

.....

.....



CELA NOUS ARRIVE À TOUS

Maman !

Anne rentre chez elle et il est tard. C'est un soir comme les autres, il est 20 heures, elle se gare devant la maison, ses clés dans sa poche droite sont déjà entre ses doigts. Rien de spécial, elle n'est pas spécialement présente...

Elle arrive devant la porte, tout est normal. Le bruit de la clé dans la serrure est familier.

C'est rassurant, mais elle sait comment la soirée va se passer : son mari sera devant la télé, elle prendra son ordi et s'installera dans la cuisine, puis embrassera sa fille qui ira se coucher. Elle travaillera sur les derniers e-mails du soir jusqu'à minuit, puis ira se coucher à son tour. C'est sa vie, c'est comme ça... Chaque soir, la sensation du devoir accompli, mais un peu vide...

La porte de la maison s'ouvre, elle est déroutée. Sa fille est là, derrière, qui l'attend comme d'habitude. Anne a complètement oublié qu'elle était là chaque soir derrière la porte, oublié jusqu'à son existence avant que la porte ne s'ouvre, tellement préoccupée et tendue par son travail et le vide de sa vie.

D'un coup, Margaux saute dans les bras de sa mère en criant un « Maman ! » si intense... Elle la serre très fort et pour la première fois, Anna a l'impression de sentir son parfum... Alors elle se met à pleurer, et sa fille lui demande pourquoi. « Parce que je t'aime, ma chérie. »

À cet instant, elle sent le sol se dérober sous ses pieds. Elle réalise que c'est elle, vraiment elle, qui a parlé. Pas Anne supermaman, supermanager de la maison, supermanager au boulot. Simplement Anne.





DÉCRYPTONS ENSEMBLE

L'extraordinaire se loge dans l'ordinaire. Il suffit que quelque chose bouge, un peu, et tout change...

Anne nous donne une leçon de pleine conscience. Elle rentre chez elle et doit passer sa soirée comme d'habitude : un bisou rapide à sa fille, un verre avec son mari, puis des e-mails et un dossier à terminer pour une réunion le lendemain. Mais cette fois-ci, quelque chose a changé : Anne est présente, ancrée, calme. Dans sa présence, Anne ouvre la porte de son cœur.

Sa fille sent qu'elle est davantage présente. Cette qualité de connexion se ressent et provoque une joie intime, profonde et partagée. « Pour la première fois, je sens ton parfum... » pense-t-elle à ce moment-là. L'intimité avec le présent est là, dans cet instant où, dans les bras l'une de l'autre, chacune a pu vivre pleinement le moment : dans les ressentis et dans les émotions. Dans la vérité.

La présence n'est pas une injonction ni un effort : c'est simplement être là avec ce qui est là. C'est la vie qui se déroule... Anne, en décidant de vivre plus pleinement, est redevenue elle-même.

La pleine conscience nous permet de cultiver de nombreuses ressources, dont celles du cœur. Renouer avec l'essentiel, voilà l'intention ! Et ce n'est pas rien, tant nos préoccupations sont nombreuses. Nos occasions de nous distraire, de nous échapper, de nous disperser sont si nombreuses que parfois, nous pouvons avoir le sentiment de vivre à côté de notre vie... Autrement dit, de vivre loin de la réalité. Ces distractions deviennent alors la norme, et les stratégies de notre esprit ne manquent pas pour les amplifier.

Or la vie se déroule au présent ; Anne l'avait simplement, au fil du temps, oublié...



Coaching

CLÉ N° 1 : DÉBOULONNER SES CROYANCES SUR LA MÉDITATION

Ne rien faire, et le faire bien

L'invitation de la pleine conscience est de ne rien faire, et de le faire bien. Voilà qui est troublant lorsque l'on veut être efficace, productif, performant ! Mais cet objectif finit par exiger de vous de ne jamais vous arrêter de « faire », autrement dit de produire quelque chose. La pleine conscience vous propose une autre voie, bien plus sage mais tout aussi (voire plus) efficace.

« MÉDITER, C'EST NE RIEN FAIRE
ET LE FAIRE À FOND. »

ANDRÉ COMTE-SPONVILLE

Qu'est-ce qui pourrait vous aider à ne rien faire ? Autrement dit, qu'est-ce qui pourrait vous aider à être présent ?

La première chose serait d'interroger vos points de vue, vos croyances à propos de la méditation. Dans un monde où une croyance partagée est « je dois être fort pour réussir » et « je dois faire pour exister », il y a des chances que ne rien faire vous entraîne vers la pensée opposée : « Je ne fais rien donc je suis faible... et je ne réussirai pas. »



À VOUS DE JOUER !

Lorsque vous entendez le mot « méditation », quels sont les premiers mots qui vous viennent à l'esprit ?

.....
.....

Si, au travail, vous voyez quelqu'un méditer, que vous dites-vous ?

.....
.....

Si vous vous dites « je ne fais rien », que ressentez-vous ?

.....
.....

Si maintenant vous vous dites « je médite », avez-vous envie de le dire à vos collègues ?

.....
.....

« Est-ce que c'est vrai ? »

Cette question de Thich Nhat Hanh, moine zen vietnamien et grand diffuseur de paix, est une invitation à questionner vos propres représentations. Lorsque vous vous représentez quelque chose d'une certaine manière, vous appliquez un filtre qui peut être déformant. Par exemple, un nouveau collègue intègre l'équipe. Vous ne savez pas pourquoi mais au moment où vous le voyez pour la première fois, il vous paraît un peu antipathique. Il est probable que vous allez engager la conversation avec ce sentiment diffus... Avez-vous un vrai problème avec cette personne ? Non, bien sûr. Pourtant, votre filtre est là et, pour un moment, cela colorera votre relation avec elle.

Nous verrons un peu plus tard dans ce livre les attitudes que vous pourrez cultiver en pratiquant la pleine conscience et combien elles sont précieuses dans votre quotidien professionnel (tout autant que personnel). On nomme l'une d'entre elles « l'esprit du débutant ». Elle vous invite à entrer avec fraîcheur, comme un enfant qui découvre le monde, dans l'expérience du présent.

LE SAVIEZ-VOUS ?

« L'esprit du débutant » est la qualité mentale qui consiste à être ouvert de manière à considérer les choses selon une perspective nouvelle. Aller de cette manière à la rencontre de votre vie, et particulièrement des situations dans lesquelles vous ressentez de l'anxiété, avec curiosité, peut modifier fondamentalement votre expérience de l'instant. Lorsque vous êtes prêt à adopter un autre point de vue, de nouvelles possibilités émergent, et cela peut vous aider à revisiter vos habitudes mentales.

Je médite AU TRAVAIL

10 SÉANCES D'AUTOCOACHING POUR VIVRE SON QUOTIDIEN EN PLEINE CONSCIENCE

Sous la direction de Fabienne Broucaret

Et si vous étiez pleinement vous-même au travail ? Dans votre quotidien professionnel, la méditation de pleine conscience nourrit votre intelligence émotionnelle et vos *softs skills*. Elle vous aide à révéler le meilleur de vous-même, en prenant soin de vous et de vos collègues.

À travers **10 séances d'autocoaching**, vous développerez les compétences clés pour agir avec plus de justesse et de clarté, communiquer avec authenticité, placer la bienveillance et la compassion au cœur de votre activité et vous engager avec les autres en toute sérénité.

Découvrez la pleine conscience au travail et adoptez-la au quotidien grâce à :

- **Un quiz** pour vous auto-évaluer
- **Un carnet de bord** pour vous mettre en situation
- **Des séances de méditation** pour vous apaiser
- **Des conseils de professionnels** pour vous sentir bien dans votre job, en solo ou en équipe !

Stéphane Nau pratique la méditation depuis plus de 20 ans. Contributeur de Petit BamBou, il est instructeur de pleine conscience MBSR, coach professionnel certifié et conférencier. Entrepreneur dans l'âme, il a fondé « Comment ça va ? » en 2014, pour accompagner les organisations vers plus de conscience et d'engagement au travail.



LA COLLECTION DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL,
EN PARTENARIAT AVEC LE WEBZINE MY HAPPY JOB

