

Décideurs en pleine conscience

Les managers ne méditent plus seulement sur leur « business plan ». Ils s'initient désormais à une pratique qui répond aux besoins d'une gestion plus « humaine ».

Par Marion Guérin

A deux pas du périphérique parisien, dans un centre culturel contemporain au décor végétalo-épuré, 300 personnes méditent... en mastiquant. Bientôt trois heures que les convives de ce curieux Grand Dîner en silence & pleine conscience (*mindfulness*), à 100 euros la place, dégustent leurs portions, concoctées par le chef du moment, Thierry Marx, sans prononcer un mot. Face à eux, la coach en management et organisatrice de la soirée, Coco Brac de la Perrière, les guide d'une voix satinée, assise sur un tabouret de méditation. Sa philosophie : « Plutôt qu'expliquer, faire vivre la *mindfulness*. » Elle l'assure : « Les entreprises raffolent de ce genre d'initiatives ! »

« Une dynamique qui rend plus efficace sur le plan collectif »

A une époque où plus de 1 cadre sur 5 se dit au bord du burn-out, la pleine conscience fait son chemin dans le monde de l'entreprise. A contre-courant du modèle productiviste, elle tente de redonner du sens au travail en mettant à mal le « *business as usual* ». Les jeunes patrons et les petites entreprises se laissent tenter, à l'image de Joseph Lasserre, gérant d'une PME du bâtiment. Quand il prend son téléphone, cet ancien de l'Essec ferme d'abord les yeux pendant quelques secondes, « histoire de se recentrer ». Et, lorsque les problèmes s'accumulent sur les chantiers, il ne panique pas : il respire. Pas question non plus de « fliquer » ses salariés ; sa méthode repose sur la confiance. « Ce n'est pas le monde des Bisounours ! nuance cet adepte convaincu. Juste une gestion plus humaine, avec des rapports authentiques entre les individus. »

Même les grandes enseignes, pourtant peu rompues à cette tradition, tentent l'aventure, tout en se gardant bien de le crier sur les toits. « Je n'utilise jamais le mot méditation. Beaucoup l'associent



APAISEMENT Avant un rendez-vous crucial, fermer les yeux pendant quelques secondes, voire plusieurs minutes, pour « se recentrer ».

encore à une pratique religieuse ou à un aveu de faiblesse... », regrette Christopher Guérin, membre du comité exécutif d'un grand groupe industriel français. Mais les temps changent.

A Grenoble, sur le site d'une entreprise britannique cotée à la City, des ingénieurs, des techniciens et des opérateurs se retrouvent chaque semaine pour méditer et s'exprimer. « Nous étions très forts au niveau nanotechnologies mais, côté émotionnel... de vrais handicapés ! » raconte, souriant, Cédric Stien, responsable de la logistique et l'un des initiateurs de ce groupe de méditation. En un an, la moitié des managers du site l'ont rejoint. « Il se passe quelque chose de spécial entre nous. Les masques tombent. Nous coconstruisons. La direction soutient cette dynamique, car nous sommes bien plus efficaces sur le plan collectif. »

Créatifs, confiants, heureux, les « *mindful managers* » feraient donc leurs preuves. Certaines écoles de commerce entendent d'ailleurs former les

futures générations à l'exercice. A l'Ecole de management de Grenoble, une vingtaine d'élèves et huit entreprises partenaires suivent les cours de la dénommée « chaire Mindfulness », où l'on parle business et bienveillance, bonheur et productivité. « Il faut généraliser ces programmes. On enseigne aux étudiants tout un tas d'outils... Mais, bon sang, la crise actuelle est humaine, pas technique ! » s'emporte son directeur, Dominique Steiler.

La méditation, simple pansement ou véritable outil de changement ? « Il existe un risque réel que les entreprises, notamment les plus grosses, se contentent de l'utiliser à travers des séminaires comme méthode antistress, sans rien changer à leur modèle de management », prévient Sébastien Henry, auteur de *Ces décideurs qui s'engagent et méditent* (Dunod). Il n'empêche. Le réseau des décideurs éclairés s'élargit, fondé sur une conviction profonde : la nécessité de créer « un pont entre sagesse et business ». ●