

LA PLEINE CONSCIENCE EN ENTREPRISE comment ?

Le fait est connu : la méditation a des effets avérés sur le mental, mais elle permet aussi de développer la concentration, la créativité, la résilience. Quelques minutes de pratique régulière suffisent pour ressentir ses bienfaits.
Concrètement, comment cela marche ? Que doit-on faire ?

La méditation de pleine conscience consiste à ramener son attention sur l'instant présent. La première étape est de s'entraîner à porter attention. L'idée est de créer, par des exercices spécifiques, une qualité d'attention à la fois calme et vigilante.

Que veut-on dire par pleine conscience ?

Cela signifie être à l'écoute, moment après moment, de ce qui se passe en soi, sans juger, comme un observateur extérieur bienveillant.

A quoi servent les exercices de pleine conscience ?

Les exercices de pleine conscience ramènent l'attention au corps : *Qu'est ce que je ressens, là, maintenant ?* Commencer à être attentif de cette manière, change la relation aux choses. Progressivement se développe la capacité de percevoir le processus émotionnel : sentir une émotion naître et croître tout en gardant sa posture d'observateur bienveillant, soit une légère distanciation

par rapport à l'expérience. En conséquent, les réactions physiques, émotionnelles et psychiques d'un événement sont perçues avec acuité, sans qu'elles nous submergent. C'est la différence, par exemple, entre le fait de se mettre dans une colère et de sentir qu'on éprouve de la colère.

Pourquoi c'est important de «porter attention» ?

Porter attention est à la base de toutes les compétences émotionnelles.

Contrairement au concept de quotient intellectuel (QI), objet de recherches intensives depuis près d'un siècle, l'intelligence émotionnelle est un concept récent. Mais son influence est aussi importante voir supérieure à celle du QI.

Dans le contexte professionnel, l'intelligence émotionnelle permet de :

- 1 Tenir un dialogue intérieur en vue d'examiner une question, d'affronter une difficulté, d'affermir son comportement,
- 2 Déchiffrer et interpréter les signaux faibles,
- 3 Procéder pas à pas pour résoudre les problèmes et prendre des décisions,
- 4 Comprendre le point de vue des autres,
- 5 Adopter une attitude positive face à la vie.

Comment s'entraîner ?

Il ne s'agit pas de réussir à porter attention sur l'expérience du moment présent sans être en aucune façon dérangé par ses pensées, mais de prendre conscience de ses pensées et de délibérément reporter son attention. C'est ce va-et-vient qui constitue l'entraînement et permet de construire dans le cerveau de nouvelles connexions neuronales.

Qu'est-ce que cela va m'apporter au niveau professionnel ?

Porter attention en pleine conscience à ce qui se passe en soi permet d'observer ses schémas de pensées, ses modes d'action et progressivement d'anticiper pour éviter les répétitions négatives. La méditation de pleine conscience permet également de cultiver les émotions positives, les points ressources et de créer de bonnes habitudes mentales.

Cette meilleure connaissance de soi permet de mieux se gérer et d'améliorer sa relation aux autres.

