

## Managez et communiquez en pleine conscience

Renforcer votre intelligence émotionnelle permet de développer le capital humain de l'entreprise. Manager en pleine conscience renforce votre intelligence émotionnelle.

Par **Marc-Henri Drouin**, gérant de l'agence Booster, [mh.drouin@booster.re](mailto:mh.drouin@booster.re)



Photo: E.L

L'environnement dans lequel nous évoluons fragilise considérablement notre intelligence émotionnelle. Nous sommes hyper connectés, nous nous devons d'être hyper actifs.

Notre cerveau, comme un disque dur en surchauffe, sature régulièrement. Nous finissons par être coupés de nous-mêmes et des autres, ce qui génère un stress important.

Dans ce cadre, le leadership du manager n'est plus composé de sa seule expertise technique et de son intelligence intellectuelle (QI). Il s'illustre surtout par sa capacité à déployer son intelligence émotionnelle (QE). Elle s'appuie sur 5 leviers principaux : la conscience et la compréhension de ses émotions ; la maîtrise de ses émotions et de ses impul-

sions ; la compréhension des émotions d'autrui et la façon d'y réagir ; l'inspiration et l'influence sur les autres ; le développement des émotions et la gestion des conflits.

La "pleine conscience" (ou mindfulness) inventée par le docteur américain Jon Kabat Zinn(\*) nous permet de renforcer notre intelligence émotionnelle : elle s'inspire des techniques ancestrales du yoga et de la méditation laïque. Vivre en pleine conscience, c'est vivre pleinement l'instant présent, alors que notre esprit génère des pensées parasites.

### Les 7 piliers de la "pleine conscience"

**L'absence de jugement.** Notre esprit nous conditionne à analyser en permanence toute expérience. Être en pleine conscience, c'est accueillir sans juger nos réactions et nos émotions. C'est se dire par exemple : « je suis agacé par cette situation » plutôt que de se dire « je suis agacé par cette situation. Ce n'est pas bien, en tant que manager je devrais l'aider et trouver une solution ».

**La patience.** Nous manageons nos équipes dans une incessante course en avant. Vivre en pleine conscience, c'est cultiver l'art du vide, de la « slow life ». C'est vivre les choses en profondeur plutôt qu'une multitude de choses superficiellement. Faire moins et mieux.

**La confiance.** Être à l'écoute sans jugement, renforce la confiance en nous-mêmes. Par ricochet, cela nous permet de nous ouvrir à l'autre, d'installer une relation de confiance

mutuelle. Nous percevons les situations complexes avec une plus grande lucidité et sérénité.

**Le non effort, l'absence d'intention.**

Les systèmes de management nous amènent à rechercher en permanence le résultat. Manager en pleine conscience, c'est apprendre à vivre une interaction sans être uniquement centré sur l'objectif à atteindre. Cette attitude nous permet d'ouvrir le champ des possibles.

**L'esprit du débutant.** Notre esprit, conditionné par le « toujours plus et plus vite », génère de la frustration et nous empêche d'apprécier les petits bonheurs de nos journées. Apprenez à regarder les situations avec le regard d'un « nouveau-né », comme si c'était la première fois que vous y faisiez face. Votre management sera différent.

**L'acceptation.** « On ne blâme pas une

contrariété » dit le dicton populaire. Plutôt que de mobiliser notre esprit à nous opposer à une situation ou à une personne, apprenons à accepter les situations que nous percevons comme inconfortables. Accueillir ne signifie pas dire oui à tout ou renoncer à nos valeurs. Cela nous permet d'être moins dans l'urgence et la pression, face à une situation inconfortable et d'être plus apaisé et clairvoyant pour la gérer.

**Le lâcher prise.** Très complémentaire de l'acceptation, le lâcher prise nous permet de mobiliser notre énergie sur ce qui peut évoluer plutôt que de vouloir changer toute la situation. Nous pouvons ainsi nous adapter plus facilement aux changements.

(\*) Programme « Search Yourself Inside » développé par Google pour ses collaborateurs ; « Manager en pleine conscience » de Lise Peillod Book ; « Méditer » de Jon Kabat-Zinn.