



# L'ESR à l'heure des transformations

"Pleine conscience et Leadership"

Capsule Découverte du 6 avril 2021

# Qu'est-ce que la pleine conscience ?

- Pleine conscience = forme de méditation
  - **Laïque** : pas rattachée à un mouvement religieux ou à une quête de spiritualité
  - **D'apprentissage simple** et relativement rapide (parcours de base type MBSR en 8 semaines)
  - **Validée par de nombreuses études scientifiques** : méditer régulièrement selon les critères de la pleine conscience modifie favorablement notre façon de réagir à notre environnement
- Pleine conscience = **entraînement de l'esprit**



# Méditer, en quoi ça consiste ?

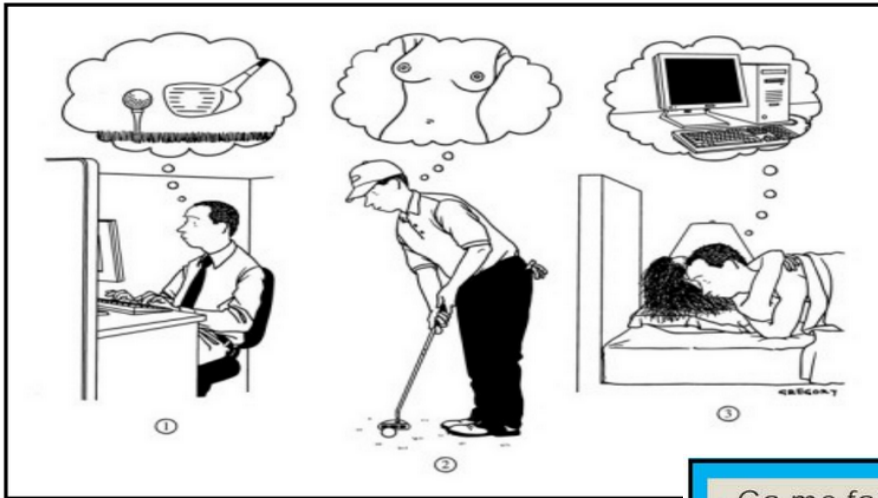
→ **Tourner l'attention vers l'instant présent de façon délibérée et sans jugement en mettant l'accent sur la respiration et sur la prise de conscience du corps**

• Un processus finalement assez simple :

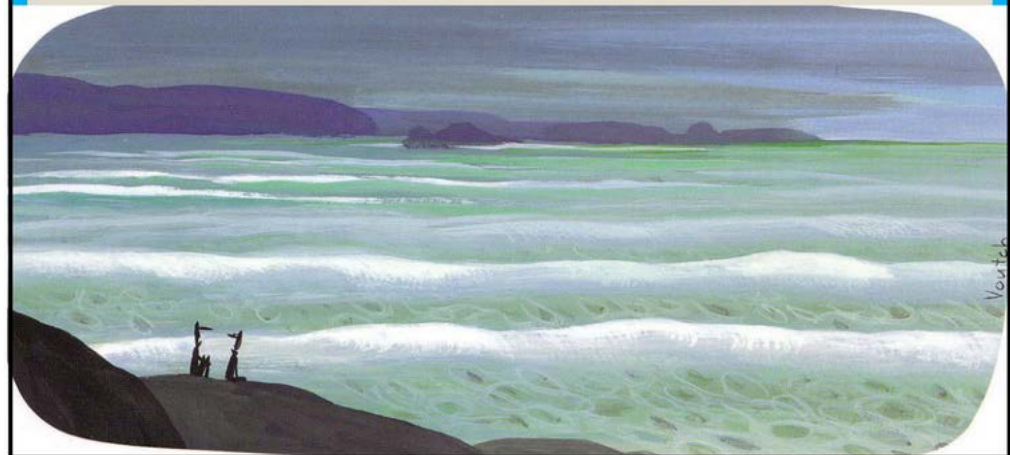
1. **S'arrêter...** et ne rien faire : arrêter les actions, les distractions...
2. **Observer** son expérience du moment
3. **Ressentir**, vivre l'instant présent



# Méditer : être présent à soi et au monde



- Ça me fait surtout penser que j'ai oublié de racheter des blocs de chasse d'eau.



Source :  
Docteur Ch. André, *Pourquoi méditer ? Science et  
pratique de la méditation de pleine conscience*,  
Conférence 2021.

# Pour quels bénéfices ?

- Méditer répond à un **besoin essentiel** de notre cerveau : bénéficié de temps de calme, de simple présence au monde
- 2 grands types de bénéfices :

## Apaisement :

- Confort, détente,
- Diminution du stress



## Discernement :

- Recul, connaissance de soi,
- Forme d'intelligence de nous-même,
- Meilleure compréhension de nos manières de réagir pour, peu-à-peu, aller vers ce qui est important pour nous

# Et en pratique, comment fait-on ?

- Nous avons déjà tous expérimenté la PC :
  - Devant un feu de cheminée, en regardant les vagues de l'océan, le paysage qui défile dans le train...
  - Le principe de la **cible mouvante** : le mental a plus de facilités à se concentrer sur une chose qui bouge que sur une chose immobile.
- **Le souffle comme ancre** : le va-et-vient de notre respiration est une cible mouvante idéale, toujours présente pour nous.

# Pratique #1 : Espace de respiration

## 1. Posture :

### – Posture physique

- Se redresser légèrement
- Ouvrir légèrement les épaules
- Garder le dos aussi droit que possible

### – Posture de l'esprit : curiosité et bienveillance

## 2. Présence à soi : connecté.e à nous-même



– Comment ça se passe dans notre corps, nos pensées, nos émotions...

## 3. Suivre notre souffle



*Inspirer... Expirer...  
Recommencer*

# Leadership, kesako ?

- Leadership :
  -  Larousse : position dominante
  -  **Influence inspirante** d'un individu sur un groupe.
- 4 éléments fondamentaux :
  - **Concentration** : priorisation, présence =/ dispersion, attention partielle continue
  - **Clarté** : vision, stratégie
  - **Créativité** : agilité, innovation, ouverture d'esprit
  - **Compassion** au service des autres : capacité à se connecter à soi, aux autres, à la communauté, servir un projet plus grand que soi (service public)



# Pleine conscience & leadership

- Aujourd'hui, de quoi avons-nous VRAIMENT besoin, en tant que leaders ?
  - Sensation d'inabouti, quelles que soient nos compétences techniques et opérationnelles, nos connaissances ou notre expertise.
  - Il nous manque de **l'ESPACE**:
    - la place nécessaire pour respirer, pour voir clair et nous centrer, pour nous écouter et écouter les autres.
    - **Espace mental et émotionnel** : capacité de voir, sentir, entendre et réfléchir sur ce qui se trouve devant nous et à l'intérieur de nous.

# Répondre ou réagir ?

- La pleine conscience permet de gérer les situations de manière calme, créative, et humaine plutôt que d'avoir une réaction expéditive et guidée par la pression extérieure et nos automatismes
- Répondre =/ réagir
  - Liberté =/ enfermement
  - Choix =/ automatismes

# Pratique #2 : Identifier l'excellence dans le leadership

- Qui, selon vous, incarne l'excellence dans le leadership ?
- Pourquoi cette personne vous est-elle venue à l'esprit ?
- En quoi le leadership de cette personne a-t'il fait que vous avez pensé à elle quand on parle d'excellence dans le leadership ?

# Pratique #3 : Découvrir vos principes de leadership

- Quels sont vos principes de leadership ?
- Quelles valeurs sont au cœur de ce que vous êtes et de votre manière de diriger ?
- Quels principes forment votre socle, votre gouvernail sur lequel vous pouvez compter lorsque les complexités de la vie vous amènent à naviguer sur une mer agitée ?

# Communiquer en conscience

En réunion, entretiens pros...

- 1. Faire une pause** et nous reconnecter à nous-même.
- 2. Nous ouvrir** à ce qui est réellement là.
- 3. Écouter profondément** et savoir rediriger notre attention lorsque la qualité d'attention décline.
- 4. Parler honnêtement** avec l'intention altruiste d'être au service des collègues, de l'établissement, de la communauté, et en lien avec nos principes de leadership.

# Devenir un leader conscient

- Se ménager des espaces de respiration :
  - Au moins une fois par jour
  - 10 minutes
- S'accorder plusieurs pauses intentionnelles :
  - Avant d'ouvrir sa messagerie
  - En buvant son 1<sup>er</sup> café de la journée
- Pratiquer la communication consciente
  - En réunion : (s')écouter avant de parler
  - En entretien : prêter attention aux « signaux faibles »



# FAQ ET IDÉES REÇUES

# À quel moment méditer ?

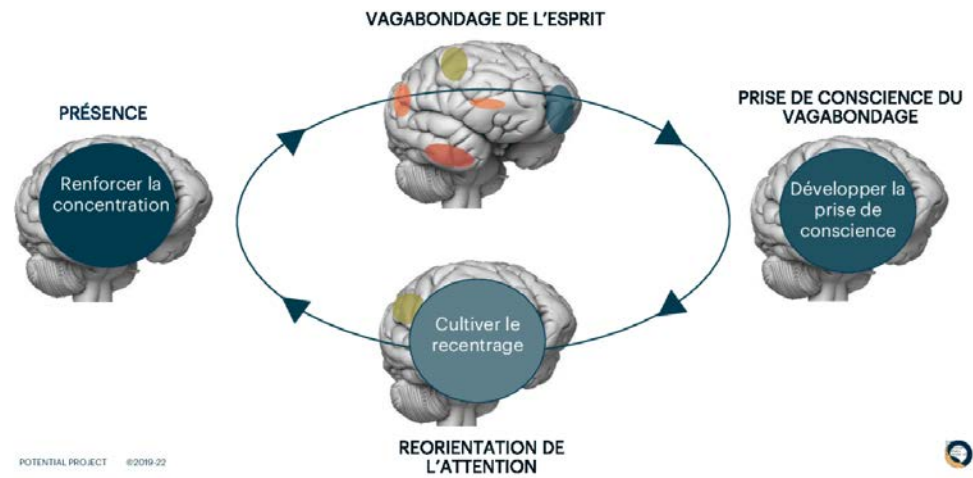
- Au moment qui VOUS convient le mieux : choisissez un moment qui permette la récurrence et l’instauration d’une routine favorable dans votre quotidien.
- Les moments d’attente : vous ne vivrez plus de la même manière les temps d’attente à la caisse du supermarché ou chez un médecin !
- Les moments agréables : ancrez-les dans votre corps en même temps que vous respirez consciemment.
- Les moments de stress : Le simple fait de vous « mettre sur pause » pour vous concentrer sur votre respiration en observant ce qu’il se passe dans votre corps vous permettra de relâcher la pression et vous évitera de surréagir.



# Méditer, c'est s'arrêter de penser ?

- Non car c'est impossible : c'est le travail de notre mental de nous emmener à droite et à gauche, de sauter de pensée en pensée. C'est la nature même de notre esprit que de penser.
- L'idée serait plutôt d'utiliser ce « bavardage de l'esprit » comme la cible mouvante qui sera votre objet de méditation.

## La neurologie de l'entraînement de l'esprit



# Je n'ai pas le temps de méditer

- Qu'y a-t-il de plus important que d'entraîner votre esprit à être jour après jour plus résilient, réactif et clair ?
- Est-ce **vraiment** OK pour vous de ne pas pouvoir dégager 10 minutes par jour et prendre soin de vous ?
- **Faites des choix** : comment pourriez-vous aménager votre emploi du temps pour vous accorder ces 10 minutes ?



# Quand je médite, je m'endors

- C'est vrai que méditer quand on est fatigué, favorise l'endormissement. Et si, pour une fois, vous choisissiez d'écouter votre corps qui exprime cette fatigue et d'y céder en étant bienveillant avec vous-même?
- Ceci dit, le but de la méditation est plutôt de s'éveiller que de s'endormir : s'éveiller à ses sensations corporelles, à ses émotions, à ses pensées... Alors vous endormir pendant une séance vous fait passer à côté d'aspects essentiels de la méditation.
- Essayez peut-être de méditer à d'autres moments, plus favorables, où vous êtes moins susceptible de vous endormir...

# Méditer sert-il à se relaxer ?

- Oui. Méditer peut amener de la relaxation. Mais **la relaxation n'est pas le but** de cette pratique méditative.
- La méditation nous maintient entre deux états :
  - un état d'alerte et de veille très attentive / un certain relâchement, une détente.
  - Si le 1er prend le pas, nous avons du mal à atteindre un certain calme. Notre esprit s'agite.
  - Si c'est le second qui prend le pouvoir, notre esprit est distrait, dérive voire s'égare puis somnole peut-être.
  - L'équilibre entre ces 2 états n'est pas facile à trouver ; cela demande de **l'entraînement**. Entre présence attentive mais détachée, ouverte, et fermement ancrée.



Université  
**BORDEAUX  
MONTAIGNE**

# RESSOURCES

# Ressources

- Bibliographie :

- Christophe André, *Le temps de méditer*, L'Iconoclaste et France Inter, 2019 (avec CD).
- Christophe André, *Trois minutes à méditer*, L'Iconoclaste et France Culture, 2017 (avec CD).
- Christophe André, *Méditer jour après jour*, Editions L'Iconoclaste, 2011.
- J. Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, De Boeck, 2009.
- Thich Nhat Hanh, *Le miracle de la pleine conscience*, J'ai Lu, 2008.
- Matthieu Ricard, *L'art de la méditation*, Nil, 2008.
- Rasmus Hougaard, *L'esprit du leader : Révolutionner son management individuel et collectif grâce à la pleine conscience*, Ed. Alisio, 2019.
- Janice Marturano, *Le leadership conscient*, De Boeck supérieur, 2016.

# Ressources


- Autres ressources :

- [Association pour le Développement de la Mindfulness](#)
- [Initiative Mindfulness France](#)
- [Association Méditation dans l'Enseignement](#)
-  [Why Mindfulness Is a Superpower: An Animation](#)
-  Christophe André, [Cycle de 40 Meditations de trois minutes](#)
  
- Application [Petit Bambou](#)
- Application [The Mindfulness App](#)
  
- Enregistrements des pratiques proposées durant la présentation\* :
  - Pratique 1 : [L'espace de respiration](#)
  - Pratique 2 : [L'excellence dans le leadership](#)
  - Pratique 3 : [Vos principes de leadership](#)

# Merci pour votre présence consciente!

Je serais ravie d'échanger davantage avec vous sur cette  
thématique de la pleine conscience :

 [anne.malgouyat@u-bordeaux-montaigne.fr](mailto:anne.malgouyat@u-bordeaux-montaigne.fr)

 06 62 24 81 72