

Rencontre 25 - Thème de la rencontre :

Mindfulness & Management

Vendredi 22 novembre 2019 – Chez EOZ (Chloé)



Présents : 12+1 en cours de création

EOZ Mme Chloé SOUCHON
NSK Mme Audrey HINTZY
TITEFLEX M. Pierre Gauthron
SUEZ M. Laurent LEVRARD
PALL CORPORATION : Mme Stéphanie JOSEPH
IAD : M. Florent LETELLIER
BCNS M. Bruno CHAUDRUT

SERIMAX M. Stéphane CHEVALIER
SR PHARMA Mme Cécile CORPACE
HD S-ONE : M. Richard CLAIREFOND
SEREC : Mme Marjorie LE SAUX
MEDIATREE HOLDING : Mme Laetitia PEREIRA
FEHR : M. Nicolas AUPOIX (*en cours d'adhésion*)

Absents excusés : 3

AQUATONIC M. Yann BLIN
ŒUVRE FALRET M. Lydie GIBEY

Koezio Sénart M. Vincent GREZES

Invités : 1

TITEFLEX : M. Patrick ETIENNE

Animation : Julien Estier – Animateur GERME groupe Sud Ile de France

> Expert : Sébastien Didelot

Rédaction : Julien Estier | le 22/11/2019

Préambule : Les 4 grands secrets de la Mindfulness

- + Ce qu'on va faire est simple.
- + Il n'y a rien à réussir.
- + On va développer un esprit curieux
- + Les choses vont être abordées avec humour

Exercice d'inclusion : Entrer en contact avec soi et avec l'autre. (Exercice de douche corporelle)



Présentation du programme :

MATIN + Pourquoi nous pourrions avoir besoin de la MF (Mindfulness)

+ Découvrir

+ Comprendre

+ Expérimenter

APM + Le stress et les émotions

+ Applications

+Espace d'échanges

Pourquoi la MF pourrait être utile ?

Le groupe est invité à réfléchir sur l'intérêt, aujourd'hui de la MF.

Voici les propositions des membres :

RYTHME / VITESSE / PRISE DE RECUL / RALENTIR / COMPRENDRE / REFLECHIR / PRIORITE...

Sébastien rappelle une étude Microsoft sur le pic attentionnel. En 2000 il était de 12 secondes, aujourd'hui (2015) il est de 8 secondes. Dans ce contexte se pose la question de la nécessité de ralentir/recul/recentrage etc.

Sébastien rappelle une citation de Professeur Jean-Philippe LACHAUX au sujet de la « maladie de l'inattention ». « Il faut arrêter de se prendre pour des demi-dieux capables de tout voir et de tout absorber ».

Sébastien rappelle que le mot Méditation, vient de la racine MEDITARI qui veut dire s'engager. En sanscrit : s'entraîner en tibétain se familiariser.

Autre élément de langage, « Pleine » conscience, ce n'est pas l'inverse de vide ça veut dire entière. Être là, entier et voir ce qui est en train de se jouer.

Découvrir : La pause de rien

Quel est premier mouvement à faire dans nos sociétés actuelles : s'arrêter, suspendre l'activité. Il y a une méthode pour cela. : La pause de rien.

Méthode :

- + S'asseoir, en situation de confort, puis tourner la caméra vers soit,
- + Etre attentif à son corps
- + Accepter son esprit, ses pensées, laisser les choses comme elles sont.
- + A la fin se féliciter.

Impression des participants après mise en situation :

- « Avoir l'impression que des digues lâchent ».
- « L'impression de tomber ».
- « Ressentir les tensions comme si les épaules étaient lourdes ».

Suite à une question, Sébastien précise la différence entre sophrologie et méditation : c'est le principe d'**induction**. En méditation les choses ne sont pas induites, on laisse de la place à tout, on ouvre l'espace. En sophrologie, on cherche un état. La MF : c'est découvrir ce qui se passe : l'esprit curieux. On ne cherche pas à contrôler les pensées ou se détendre.

Comprendre ce qui se passe.



Une pause ce n'est pas continuer à faire autre chose. C'est surtout lâcher l'accélérateur et appuyer sur le frein. Cette Pause de rien est un bon outil du manager pour éviter de ramener les énergies et le rythme de ce qui s'est passé avant.

La médecine chinoise explique ce qui se passe en nous, à l'image d'une cocotte-minute. **Le principe d'épuisement** : L'eau, chauffée crée la vapeur. Mais s'il n'y a plus d'eau pour créer la vapeur = épuisement. Avec la pause de rien ; on diminue le feu, on questionne ce qu'il reste comme eau et on enlève la soupape de sécurité. Pour prendre du recul il faut enlever la sur pression. (Bore out : ennui, le feu n'est pas assez grand donc il n'y a pas de vapeur).

Les membres sont questionnés sur le meilleur moment pour cette pause de rien :

En fin/début de journée, transition, avant de dormir, avant sport, avant de faire les devoirs, avant une négociation, lors de contrariété, en plein rush, pour la santé ou l'énergie.

Une pause de rien permet de gagner en performance sur la productivité de son travail.

A quoi cela va nous servir ?

A sortir de nos fonctionnements automatiques (sous stress, dans la relation avec les autres, routines, activités quotidiennes...). Lorsque l'on est sous mode automatique, on n'est pas là pour évoluer mais pour faire ce qu'on sait faire. L'avantage : on se sent en sécurité on se sent expert. Ça nous rassure et c'est peu consommateur d'énergie. La MF est un équilibre entre médiation et mode automatique.



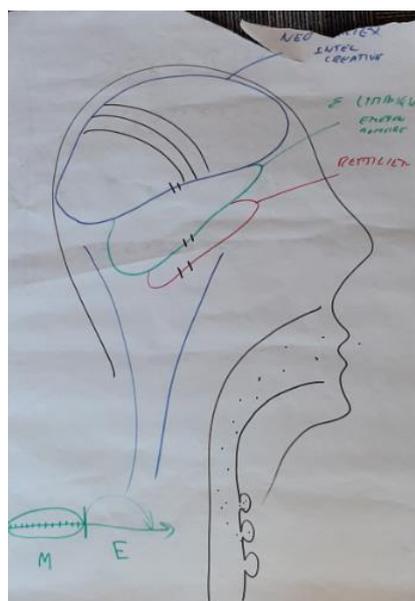
Exercice à deux : Inviter votre partenaire à retrouver ses disfonctionnements automatiques. Lui présenter un objet les yeux fermés et analyser sa réaction

- 1 – J'accueille mon fonctionnement automatique.
- 2 – Je pose la question : Qu'est-ce que tu ressens ?

En débriefing Sébastien nous lance une question de management : **Quel collaborateur, demain, vous accepterez de regarder avec un REGARD CURIEUX ?**

Plus on est dans les fonctionnements automatiques plus on va vers la robotisation.

Comprendre ce qui se passe.



La pratique de la MF et les neurosciences combinées décryptent ce qui se passe dans le cerveau :

Selon Henri Laborit : 3 parties :

- 1 - Néocortex (intelligence et créativité) / associations
- 2 - Système limbique (Emotions et mémoire)
- 3 - Reptilien (Fonctions primaires)

Les portes entre chaque cerveau : les amygdales cérébrales. Comme les amygdales de la gorge : elles identifient et trient. Celle du cerveau orientent les flux vers le bon cerveau.

Objectif, passer les cerveaux intermédiaires et aller au néocortex. En suivant le protocole Jon Kabat-Zinn en 1977, (40min de méditation pendant 8 semaines) on assiste à une augmentation de 8% du travail de la zone du néo cortex.

Comprendre ce qui se passe (suite).



EXERCICE : Cette matinée se termine par un exercice de MF : le scan corporel.

EXERCICE : L'après-midi reprend sur un exercice MF : Corps et respiration.

Ecoute, communication & Laisser-venir

Exercice en groupe de 3 : Chacun a deux post it. 2 questions sont posées à chacun :

- + Comment définiriez-vous le stress ?
- + Quelles répercussions sur le corps ?

Mais les post-it ne seront complétés qu'après 3 rotations où chacun exprime ce qui est pour lui sa réponse à ces deux questions. On n'écrit donc pas avant le 3^e tour. Lors de cet exercice : pas de question, juste de l'écoute.

Débriefing sur la sensation **d'être écouté** :

Avant de débriefer, deux questions : qu'est-ce que ça vous a fait d'être écouté ?

- | | | | |
|-----------------|--------------|-----------|---------------------|
| + Libération | + Délivré | + Stress | + Partage |
| + Bienveillance | + Construire | + Affiner | + Capacité d'écoute |
| + Impatience | | | |

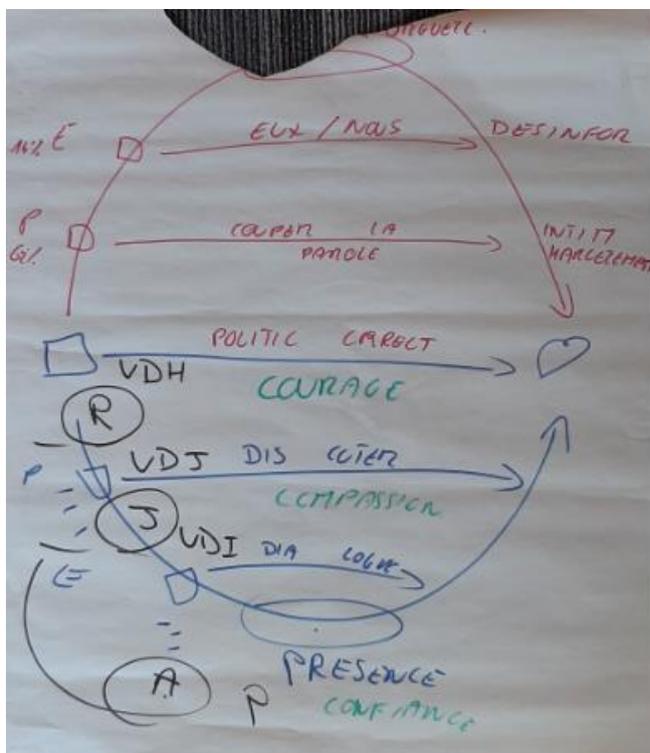
Débriefing sur la sensation **d'écouter** :

- | | | | |
|--------------|-------------|-------------|---------------|
| + Dur | + Réfléchir | + Enrichir | + Réaliser |
| + Comprendre | + Entendre | + Analyser | + Confiance |
| + Reposant | + Stimulant | + Découvrir | + Autre angle |

La pleine conscience développe la capacité d'écoute. D'écouter vraiment.

Ecouter c'est offrir une place à l'autre.

Théorie de la destruction sociale



Explications du Paperboard

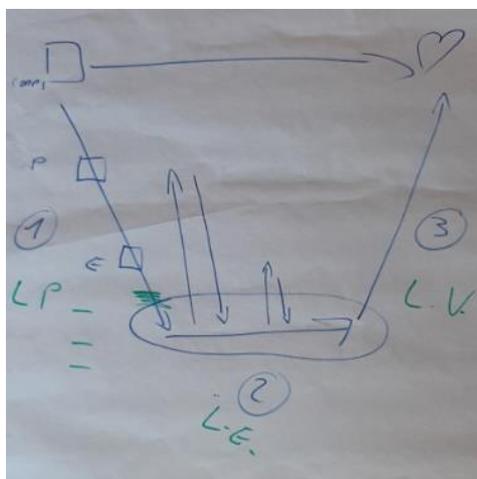
- + Le carré est une tâche à réaliser,
- + P = Pensée
- + E = Emotion
- + Le Bleu = construction sociale,
- + Le Rouge = destruction sociale. (ou comment ne pas évoluer)
- + Les extrémités : Rouge cercle de l'absence, Bleu cercle de la présence.
- + Cercle bleu :
 - DISCUTER : tu as le droit d'avoir tes pensées, j'ai le droit d'avoir les miennes.
 - DIALOGUER : chacun a raison du point de vue où il se place.
 - PRESENCE : être avec. On a arrêté de réagir avec nos émotions et nos pensées. On a accepté de ne rien faire. C'est une première application de la MF.

Offrons-nous le temps de ne pas poser la question tout de suite...

Si on pose la question on va orienter la trajectoire de l'autre.

- + VDH voix des habitudes, VDJ jugement VDI ironie.
- Ce sont des résistances à chaque niveau supérieur.
- + P : Peur

Stress & Emotions

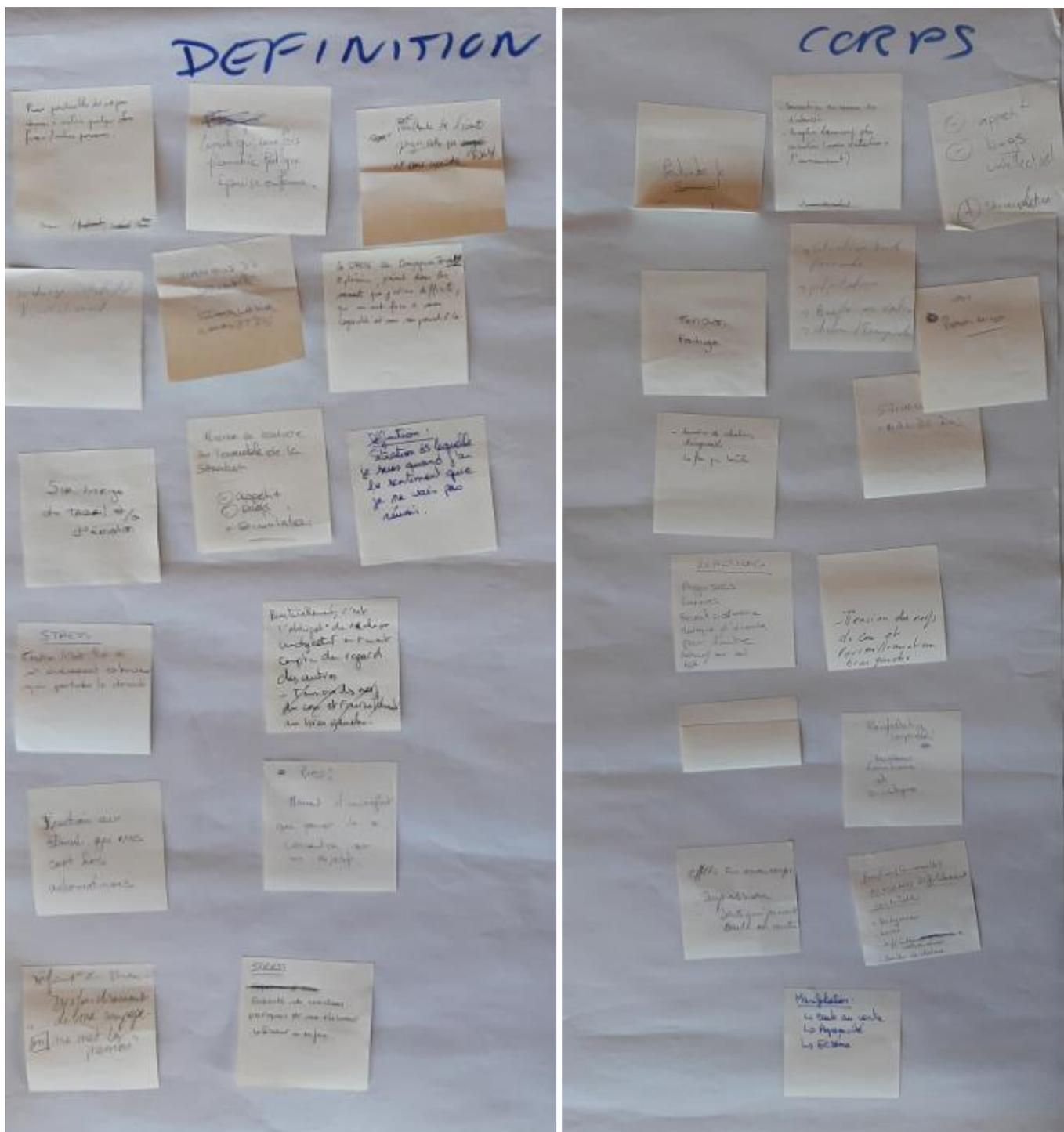


LEGENDES :

- + Carré : corps.
- + 1 = Santé
- + 2 = Pertinence
- + 3 = Leadership
- + P = pensée
- + E = émotion
- + Lâcher prise : zone verte
- + Zone 2 : le laisser être.
- + Zone 3 : Laisser venir. Quelque chose vient mais on ne sait pas ce qui c'est.

Stress & Emotions

Débriefing de l'exercice sur le stress et sur ce qui se passe en moi



Sébastien rappelle que :

- + « Quand tu as 30 secondes de colère, l'imprégnation hormonale est de 35 à 40 min ».
- + Ton mental veut se donner raison d'avoir peur alors il va le provoquer.
- + La colère est un symptôme pas la raison, qu'il faut s'interroger sur la raison et non sur la colère.
- + Le corps se bloque soit par ce qu'il n'a pas compris soit parce que c'était trop fort.
- >>> Réflexions à transposer en communication et en management.

La notion de présence



- + Clés de lecture : Chaque étape s'appelle « une station ».
- + Le singe : c'est l'agitation mentale
- + L'éléphant : notre corps.
- + Le méditant tient la hache de l'attention.
- + La corde c'est la corde du rappel
- + Le lapin, c'est légo.

Station 1 : l'éléphant et le singe sont devant.

Station 2 : il porte attention à l'éléphant, ce qui calme le singe.

Quand on porte l'écoute à qqn il se calme.

Station 3 : Le scan corporel a été établi, ce n'est plus le singe qui mène l'éléphant.

Dès la station 5 on contrôle son existence, l'éléphant est passé devant.

Station 6 : Là on peut marcher devant. Et c'est bcp plus calme.

Conclusion

3 Etapes pour garder le cap

- A : La pause de rien
- B : Vivre l'objectif (comme réalisé dans 6 mois)
- C : Une action du jour pour atteindre l'objectif.

La journée s'achève sur une remise de diplôme pour chaque participant, et un tour de table de conclusion.

+ Sources, lectures et autres informations

- La pause de rien : <https://www.youtube.com/watch?v=yTKR62GEr9Y>

- Me recentrer: <https://www.youtube.com/watch?v=2CKSr5veHp0>

Pour aller un peu plus loin, vous trouverez dans cet email une proposition de programme sur 4 semaines avec les guidances associées : Cliquez sur les liens

+ Semaine 1 : Pratique se foute la paix 20', 5 jours sur 7 : <https://www.youtube.com/watch?v=5aDIJU-dM78>

+ Semaine 2 : Pratiquer le scan de 16', 5 jours sur 7 : <https://www.youtube.com/watch?v=lsgcArMJios>

+ Semaine 3 : Pratiquer Découvrir à neuf, 5 jours sur 7 : <https://www.youtube.com/watch?v=cgkjp15yEV4>

+ Semaine 4 : Pratiquer les pensées comme des sons, 5 jours sur 7 : <https://www.youtube.com/watch?v=TtlqRI9Exf0>

Rédaction : JE