

Management

Comment Fabrizio
Panini a rejoint
le groupe Aimé
Pouly
PAGE 84



MENU

CHÈRE MÉLANIE 83

PME 84

TÊTES 86

MÉDITATION

Un outil pour gérer
les conflits,
calmer l'angoisse
ou la colère.



RESSOURCES HUMAINES

Stressé? Et si vous tentiez les alternatives aux pilules?

Yoga, sophrologie, méditation: des méthodes pour se motiver au travail, mieux gérer ses émotions ou améliorer son estime de soi. Mais comment choisir la formule qui convient le mieux à chaque cas? Tour d'horizon. **PAR FABIENNE BOGADI**

Pour les top managers souhaitant répondre aux défis du développement durable, l'institut lausannois IMD a introduit la méditation et le yoga dans son programme «One Planet Leaders». A Prilly et à Genève, IBM organise des cours de sophrologie pour ses équipes. A leur exemple, de plus en plus d'entreprises recourent à des disciplines visant au mieux-être. L'objectif? Aider les cadres à gérer leurs douleurs, leur stress, leur motivation ou leur estime de soi. «Ces techniques sont simples et accessibles à tous, constate Elke Cloostermans, spécialiste en ressources humaines chez IBM à Genève et organisatrice des ateliers de sophrologie. Une pratique régulière permet de générer des pensées positives, et, du coup, le travail se fait de manière plus efficace avec plus d'assurance.»

L'IMD pousse l'argument plus loin. Pour la réputée école de management vaudoise, apprendre n'est pas un pur processus cognitif. «Les émotions négatives, la fatigue, l'absence de stimulation sont autant d'obstacles à l'apprentissage, relève Michael Yaziji, directeur du Forum pour le développement durable à l'IMD. C'est pourquoi notre programme inclut chaque matin des sessions de yoga et de méditation.» Il en est convaincu, ces techniques améliorent fortement «la concentration et l'énergie des managers».

Avant de se lancer, il faut prendre ses précautions. Ces disciplines ne sont pas protégées et leur succès attire dans son sillage mouvements sectaires et charlatans. «Le praticien doit posséder une formation sérieuse, sanctionnée par un diplôme, avertit Christian Turkier, sophrologue et coach en entreprise à Lausanne. Le candidat peut aussi faire jouer son intuition. En ce sens, la première séance est déterminante.» «Une connivence doit naître entre le pratiquant et l'enseignant», renchérit Eveline Waas Bidaux, enseignante de yoga à Nyon. Autre précaution: vérifier que l'enseignant soit adossé à une instance supérieure, une association avec un code de déontologie et qui garantit la qualité de ses membres.

LA PNL, POUR PLUS D'AUTONOMIE

«Pourquoi un cadre se démotive-t-il?, demande Floriane Briefer, coach à Genève et spécialiste de la programmation neurolinguistique (PNL). Parce qu'il a perdu son lien avec lui-même et prend des décisions qui ne le concernent pas.» Pour l'aider à renouer avec son moi profond, la PNL propose



«Avec le yoga, je me recentre sur l'essentiel»

Edgar Coray, 41 ans, cadre dans la finance à Genève.

«C'est mon épouse qui m'a parlé du yoga. Je souffrais de douleurs dorsales intenses et cherchais un moyen de m'en libérer. Après la première séance déjà, j'avais l'impression de marcher sur de la ouate. C'était génial. Puis en approfondissant, avec la paix du corps, j'ai découvert la paix de l'esprit. Le yoga me sert au travail aussi. En période de stress, ses techniques de respiration me recentrent sur l'essentiel, et je prends de meilleures décisions. Grâce aux postures, je m'assieds correctement, et du coup je suis plus performant plus longtemps. Et j'apprécie l'absence de tout esprit de compétition. On pratique le yoga pour soi sans tenir compte du regard des autres, ni des performances des autres. C'est tout le contraire du travail et cela crée un véritable équilibre de vie.»

d'abord au participant de faire un état des lieux, puis de quitter les valeurs de l'entreprise pour se réconcilier avec ses valeurs fondamentales. C'est lui, ensuite, qui fixe ses propres objectifs de mieux-être en revisitant ses moyens et ses valeurs et en les ajustant à ses besoins et à son énergie propre. «Cela peut même déboucher sur une «promotion descendante», relève Floriane Briefer. C'est-à-dire sur un poste avec moins de responsabilités. Le but: retrouver du plaisir au travail et dans sa vie. Mais attention, relève la coach, «la PNL n'est pas adaptée aux cas de dépression. Par exemple, le fait de se projeter dans l'avenir peut engendrer une augmentation de son angoisse.» Inventée aux Etats-Unis dans les années 1970, la PNL s'inspire de l'hypnose et de la Gestalt-thérapie.

L'AUTOHYPNOSE, POUR RENFORCER SA CRÉATIVITÉ

L'autohypnose est un ensemble de techniques pour se plonger soi-même, volontairement, dans un état modifié de conscience, sans l'intervention d'une tierce personne. «L'idée est de recréer un état de rêverie, de se centrer sur soi en décrochant du mental, explique Virna Signorelli, psychothérapeute et spécialiste de l'autohypnose à Genève. Ce faisant, on se met en hyperéveil.» C'est excellent pour la créativité, mais aussi pour se détendre, gérer ses douleurs chroniques ou mieux se concentrer. «Quand on la pratique, on se sent hyperprésent au monde, plus complet et plus efficace. Souvent, on trouve des solutions à ses problèmes.»

LE YOGA, POUR GÉRER LA DOULEUR ET LE STRESS

«Le système pousse les cadres vers toujours plus de performance, les incitant à aller au-delà de leurs limites», rappelle Eveline Waas



«Grâce à l'autohypnose, je peux me préparer à gérer les situations difficiles»

Jacques Fries, 53 ans, directeur d'Axe-Immo à Genève.

«J'ai commencé par l'hypnose. J'étais un grand fumeur et je voulais arrêter. C'était il y a vingt ans. Puis, je me suis mis à l'autohypnose, que je pratique quotidiennement. Je crée de l'énergie et je me prépare à gérer les situations difficiles. Récemment, j'ai eu des problèmes avec deux collaborateurs qui s'étaient servis dans la caisse. L'autohypnose m'a permis de gérer mes émotions, mon sentiment de trahison, ma colère et ma tristesse. Elle m'a également permis de me préparer aux séances au tribunal des prud'hommes où les juges, tous des amateurs, sont très sensibles à votre attitude. Le seul bémol: quand on souffre, on n'arrive pas à faire les exercices.»

Copré:
pas de slogan, toujours des faits!

- Taux de conversion bloqué à 7%
- Intérêt moyen d'environ 5% depuis 20 ans
- Stabilité des primes

0848 000 488
www.copre.ch

Copré

LA COLLECTIVE
DE PRÉVOYANCE

Depuis 1974

Prévoyance 2^e pilier pour les PME



Mélanie Chappuis
répond à vos défis
quotidiens au bureau

Commencer un job par une sortie de boîte?

Chère Mélanie, je viens d'être débauché et mon futur boss me suggère de rencontrer l'équipe lors d'une fête avant ma prise de fonction. Dois-je accepter?

Bidaux. Il en résulte du stress, du burnout, des douleurs dorsales, des problèmes de sommeil voire cardiovasculaires. «Le yoga permet de soulager ces troubles. Son principal avantage, c'est qu'en combinant les postures de hatha-yoga et la respiration, il s'adresse à la fois au mental et au corps», détaille encore l'enseignante de yoga à Nyon. Mais ce n'est que la première étape. Une fois ce soulagement physique effectif, il va faire émerger des interrogations spirituelles. Le yoga, qui provient d'Inde, est une philosophie plus que trimillénaire.

LA MÉDITATION, POUR TROUVER LA SÉRÉNITÉ

Il existe une grande variété de formes de méditation. La méditation est considérée comme un entraînement de l'esprit. En se concentrant pendant un temps donné sur un son, une image ou des chiffres, on va libérer son esprit des pensées inutiles, stressantes ou nuisibles. «J'aide les personnes à mieux comprendre leurs émotions, et à développer la sérénité et la compassion envers tous les êtres», déclare Philippe Margery, qui enseigne la méditation au Centre bouddhiste Atisha, à Lausanne. Cet ingénieur en physique appliquée et chercheur en innovation dans une école de commerce a découvert la méditation lorsqu'il était étudiant. «Être serein, affirme-t-il, c'est le meilleur outil pour gérer les conflits, calmer l'angoisse ou la colère.» La méditation n'apporte pas de bienfait immédiat. Elle demande de la patience, de l'effort et du temps.

LA SOPHROLOGIE, POUR RÉSISTER À LA PRESSION

Les entreprises évoluant de plus en plus vite, cela peut générer chez des collaborateurs stress et angoisses diffuses. «En chaque manager, il y a les craintes d'un côté et les ressources de l'autre, définit Christian Turkier. J'aide les gens à générer des pensées positives en mobilisant leurs ressources.» Des ressources comme la créativité, l'intuition ou la ténacité. La technique? Visualiser ce que l'on veut obtenir et se concentrer sur ses objectifs. «La sophrologie oublie le problème pour aller directement vers la solution», souligne le sophrologue et coach en entreprise à Lausanne. Du coup, les craintes disparaissent pour faire place à une plus grande harmonie. Cette discipline a été créée en 1960 par Alfonso Caycedo, un neuropsychiatre d'origine espagnole. A l'instar de la PNL, la sophrologie n'est pas une thérapie. Elle ne peut traiter des maladies pathologiques, ni des dépressions. ■

L'avis de Mélanie

Non. Ça ne peut que mal se passer. Vous n'êtes pas encore là pour rigoler. Le cliché «Rencontrer ses collègues dans une ambiance plus chaleureuse et détendue» est valable seulement si on connaît déjà ces mêmes collègues. Sinon c'est du suicide. On vous traitera de rabat-joie qui vient observer et juger ses futures troupes dans leurs moments de détente. On vous raillera de chercher à plaire et à divertir avant d'avoir montré ce que vous avez dans la cervelle. On vous en voudra de devoir vous faire la conversation, poliment, gentiment, au lieu de pouvoir boire et plaisanter entre pairs. Et après: vous serez celui qui «boit volontiers son verre de blanc», «qui ne tient pas l'alcool», ou qui danse comme Stéphanie de Monaco. Il y aura automatiquement un truc qui cloche chez vous, aussi irrécusable, bon danseur ou bon buveur que vous soyez. Faites

confiance à vos futurs collègues: ils trouveront de quoi rire de vous. Alors que vous auriez pu être «celui qui a permis de débloquer le dossier XY à peine deux jours après son arrivée dans la boîte». Ou «celui qui se souvient du prénom de tous les employés et qui a toujours un mot gentil pour chacun d'entre eux le matin». Plus grave: ne connaissant pas les rapports de pouvoir au sein de votre nouvelle entreprise, vous risquez de passer la soirée avec les fausses personnes, les trouvant fort sympathiques et perdant ainsi encore quelques points. Bref, déclinez. Prenez vos fonctions, faites vos preuves et organisez ensuite un apéro pour fêter le rachat de l'entreprise concurrente. Celui que votre prédécesseur a tenté de finaliser pendant quatre ans. Là, vous aurez le droit d'avoir une bonne descente ou de danser comme un pied...

Vos avis

Claire, 40 ans, Genève

J'avais accepté de rencontrer mes futurs collègues lors d'une «sortie de boîte», sans savoir que ça consisterait à inaugurer des bains thermaux... J'ai imaginé tous ces regards braqués sur mes seins, mes cuisses. J'ai décliné: c'est en tailleur gris que mon équipe m'a vue pour la première fois.

Jacques, 35 ans, Nyon

La sortie de boîte a eu lieu une semaine après mon arrivée. Il s'agissait d'une partie de rafting près de Thonon. Cette sortie m'a permis de montrer que je n'étais pas que le petit nouveau discret et réservé. Ça a été l'occasion de prendre de l'assurance, de m'affirmer au sein de mon équipe.

Prochain PROBLÈME

Vos questions et avis:
melanie@bilan.ch

«J'ai engagé une blonde très jolie et très compétente qui a fait l'unanimité contre elle dès qu'elle est arrivée. Que faire?»