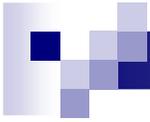


Atelier 3, journée « leadership et éducation permanente » Agathe Crespel

Face à l'incertitude, décider en pleine conscience. Elargir les perspectives de prise de décision en y intégrant les notions de recentrage et de conscience





ET SI ...

Et si nous allions rencontrer nos clients
pour leur demander si l'approche de la
pleine conscience influence leur
manière de prendre des décisions



Et si nous mettions ensemble...

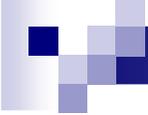
Notre métier de consultants, nos rencontres avec les professionnels et leurs questions

Notre rencontre avec l'approche du Mindfulness, tant sur le plan professionnel que personnel.



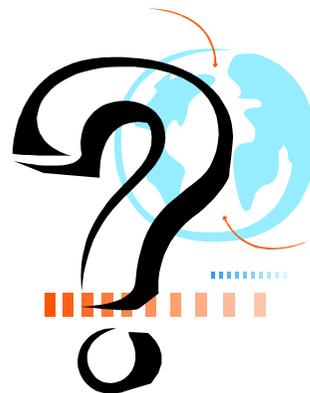
L'idée !

Idée de questionner 4 professionnels que nous avons perçu comme étant dans une démarche de « pleine conscience »



Question à nos clients

« Une démarche de pleine conscience influence-t-elle vos décisions ? »







A chacun sa cueillette...

Nous vous invitons à vous laisser toucher et à saisir, au cours de l'atelier, les phrases auxquelles vous êtes sensibles.

ET SI...



Atelier

- Temps de recentrage
- Écoute extrait
- 1 min pour sentir
- Ecriture (seul), partage à 2, partage en sous-groupes, partage en grand groupe
- Temps de clôture
- Et si...

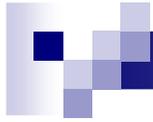


ET SI...

Et si vous aussi, vous vous disiez :

ET SI.....

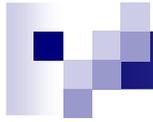
Alors partagez le nous sur la feuille de couleur (farde), et nous vous renverrons un feedback.



Séquence 1

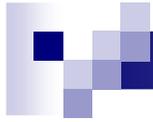
Sophrologie, respiration, mindfulness, bien-être, méditation, relaxation, gestion du stress, pleine conscience...

« *Et si ça vous aidait dans le travail ?!* »

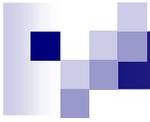


« Une forme de déconcentration qui permet ensuite de mieux se concentrer »

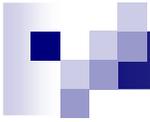
Responsable d'équipe



Ca m'a aidé vis-à-vis de l'équipe parce qu'on était quand même une soixantaine de professeur chercheurs tous individualistes. En tant que gestionnaire de faculté on avait une lourde responsabilité avec des conflits à gérer



On reçoit des choses, on devient vite désaxé, dérangé, irrité. Et je pense qu'il fallait que j'analyse : pourquoi je réagis comme ça ? ».



« J'ai vécu comme un chêne, mais le chêne à un certain moment il tombe.

Aujourd'hui je suis en train de me reconstruire comme un roseau qui doit plier, énormément, il doit plier au ras du sol mais il ne s'effondre pas »

Directeur





Séquence 2

La relation aux collègues

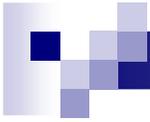
La pensée juste, la parole juste, l'acte juste

Gérer l'émotion

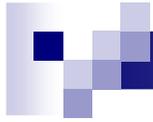
Sortir du triangle infernal (Karpman)

J'ai découvert une certaine fragilité

Estime de moi-même



« On réagit mal où on interprète une situation avec toutes nos idées fixes, nos tabous... On est près à changer seulement lorsqu'on reconnaît, lorsqu'on comprend mieux on est mieux disposé à changer cela. »



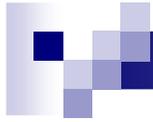
Séquence 3

Décider dans l'incertitude

Comment intégrer des pratiques telles que celles là dans des formations au management ?

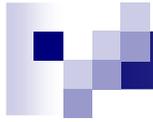
Décider d'arrêter ce boulot-là, trouver un métier qui colle à mes valeurs

Culpabilité



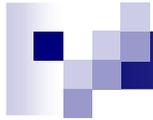
« Décider dans l'incertitude. En réalité
décider c'est prendre un risque.
Pourvoir gérer son stress et son
angoisse par rapport à un risque c'est
une plus value pour un décideur... »

Responsable d'équipe



A un certain moment pour faire
fonctionner la machine il faut s'arrêter
et regarder, et c'est ce qui nous
manque aujourd'hui

Directeur



Séquence 3

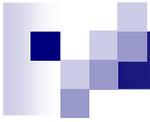
Prendre des décisions en se connectant à quelque chose de plus profond que simplement la pensée

Les apports intellectuels n'apportent rien

Etre efficace ET heureux dans son travail

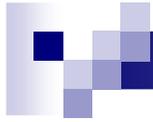
Une des composantes fondamentale

d'une vie pleine de sens c'est la sagesse



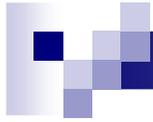
Professeur

« La méditation c'est d'abord une certaine sagesse, quand tu en fais depuis un certain temps. C'est ce que dit Eckhart Tollé, c'est quelque chose qui émane d'une source plus profonde que notre esprit, que notre tête ».



« Lorsqu'on pratique la méditation on arrive dans un état où ce qui ressort de l'analyse est plus profond que ce que mon esprit, mon cerveau, pourrait produire comme réponse. Il se produit quelque chose qui vient de l'être, plus profond que ce que produit la pensée. »

Professeur

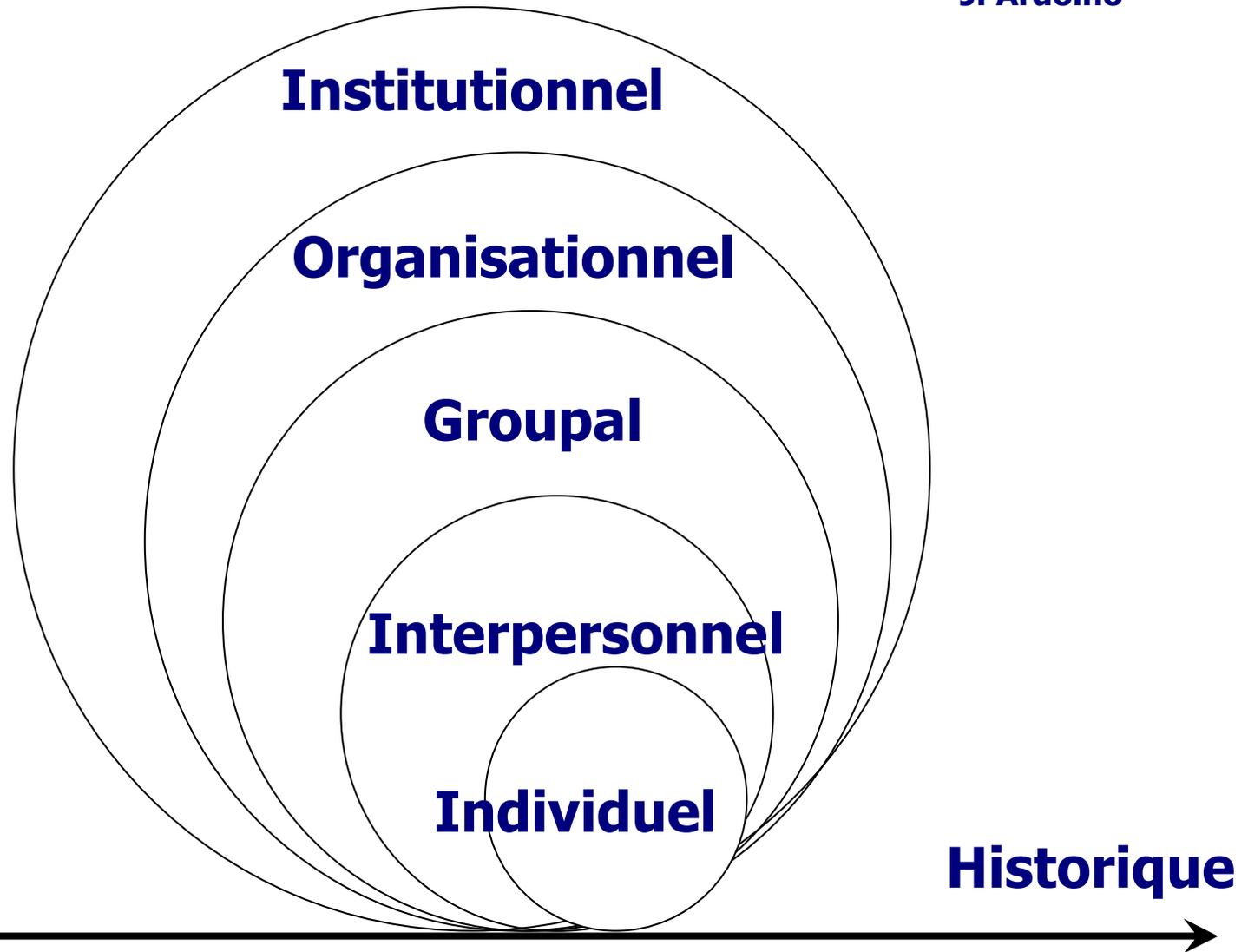


« Une des composantes les plus
fondamentales
d'une vie pleine de sens, c'est la sagesse :
une compréhension
juste du monde, des autres... Une
expérience de relation
au monde, aux émotions, aux pensées ... »

Matthieu Ricard, conférence sur la psychologie positive avec Jacques Lecomte, Christophe André, Thomas d'Ansembourg, Eric Lambin, Isabelle Filliozat, Bruxelles septembre 2010.

Prendre en compte tous les niveaux

J. Ardoino

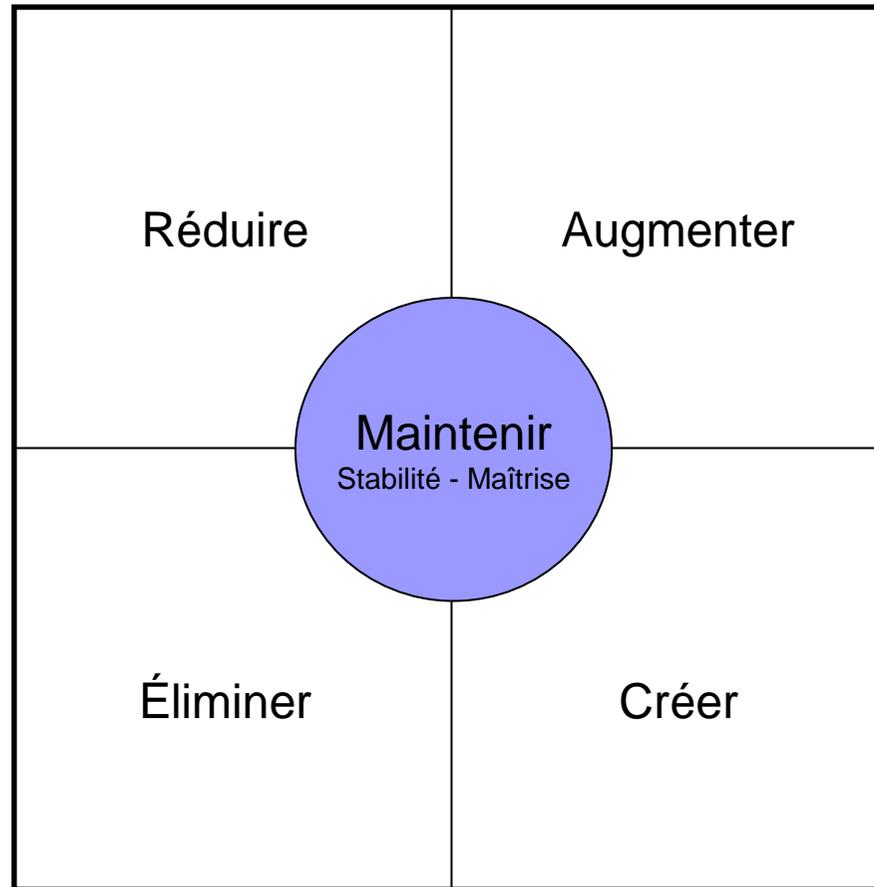




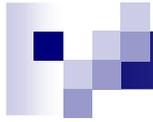
En conclusion,

3 modèles pour une prise de décision :

1. Le modèle rationnel : Problème, idée, plan, action avec critères pour la prise de décision
2. Le modèle normatif de Simon
3. Le modèle « poubelle » (ou « chaotique »)

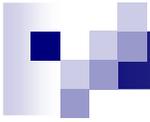


Adapté du
« Fair Process Leadership »



« La façon avec laquelle je vais dire les choses va changer. Je prends un temps pour réfléchir à la manière dont je vais agir... »

Professeur



Les leaders prennent en continu des décisions.

Quand des situations difficiles se présentent, il s'agit de ne pas prendre une décision à partir d'une perspective egocentrique, mais à partir de la perspective de l'entreprise et de toutes les personnes et organisations qui seront concernées par les conséquences de la décision.

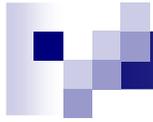
Prendre des décisions à partir d'une Vision Juste suppose une vérification intensive des conséquences de la mise en œuvre.

Dalai Lama, The Leader's Way



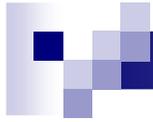
Dans une organisation apprenante il s'agit de renverser l'habituel 'downloading' (la façon habituelle de penser et d'agir) vers une 'presencing' : une expérience consciente de l'ici et le maintenant qui nous permet d'avoir accès à un devenir (futur) nouveau

Presence. Exploring profound change in people, organizations and society; Society for Organizational Learning; P. Senge, C. Scharmer, J. Jaworski, B. Flowers; 2004



« Il est toujours bon d'avoir une
activité lente avant de prendre
une décision importante »

Paulo Coelho



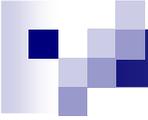
Slow management

Remplacer le
toujours plus
par le
toujours mieux



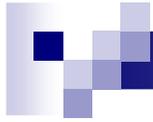
« Quand nous prenons
une décision nous pouvons nous
demander : qui décide ?
Suis-je emporté par mes pensées ou
mes
émotions ? Où est-ce plus
large et plus profond ? »

Thomas d'Ansembourg, conférence sur la psychologie positive avec
Jacques Lecomte, Christophe André, Matthieu Ricard, Eric Lambin, Isabelle
Filliozat, Bruxelles septembre 2010.



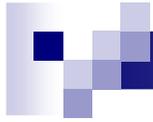
Une situation compliquée peut
apparaître sous un jour nouveau, dans
toute sa complexité et sa simplicité, en
proposant des dimensions, des degrés
de liberté et des perspectives
supplémentaires

L'éveil des sens, Jon Kabat-Zinn, Editions les Arènes, 2009, p.290.



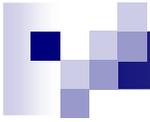
Le dialogue entre les personnes peut être considéré comme l'équivalent extérieur du développement intérieur de la pleine conscience.

L'éveil des sens, Jon Kabat-Zinn, Editions les Arènes, 2009, p.380.

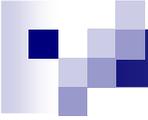


La qualité de l'espace relationnel est la clé des apparitions et des ouvertures. Se présenter à sa réunion de 9 heures dans cet état d'esprit pourrait s'avérer intéressant.

L'éveil des sens, Jon Kabat-Zinn, Editions les Arènes, 2009, p.381.



Et si....



Bibliographie

- Max, E ; Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience. Un programme d'entraînement en 8 semaines, De Boeck, 2007
- Maurer, R ; Un petit pas peut changer votre vie. Poche, 2007
- Kabat Zinn, J ; Où tu vas-tu es, Poche, 2005
- Steiler, D ; Eloge du bien-être au travail, éd PUG, 2010
- Remacle, E; Le bonheur ou le stress, la décision de chaque instant, Editions Authentic, 2008
- Kabat Zinn, J; Au cœur de la tourmente, la pleine conscience, De Boeck, 2009
- Kabat Zinn, L'éveil des sens, Ed les Arènes, 2009

- **Et sur le net :**
 - Mindfulness, site UCL avec enregistrement à télécharger gratuitement : <http://www.cps-emotions.be/mindfulness/> (cliquer « Matériel »)
 - www.mindfulnessmanagement.nl/publicaties/boeken