

## **Bodies in the Boardroom**

### **Proposition d'atelier conférence de deux heures**

#### **Le leadership se veut *éthique* et *impactant***

Une des clés à cet endroit est la capacité du leader à *appréhender la réalité d'une situation donnée* de la manière la plus objective (et humaine) possible, afin de pour pouvoir penser et agir de manière appropriée (éthique et impactante).

#### **Les freins**

Hors, le mental comporte certains automatismes. Il filtre et interprète fréquemment le présent à la lumière du passé déformant ainsi de la pleine réalité de la situation. Il apparaît donc important de mieux comprendre son fonctionnement, et en particulier celui du cycle de la pensée.

*“There is nothing either good or bad, but thinking makes it so. To me it is a prison”*  
Shakespeare Hamlet

En effet, nos pensées impactent nos ressentis (visuel, auditif, olfactifs, touché, gustatif) qui viennent s'imprimer au niveau du corps. A ce stade la machine ne s'emballe encore pas trop : il est possible de rester dans une certaine neutralité, et d'être observateur du processus en cours. Cela dit, très vite, les ressentis produiront des émotions, qui lui se traduiront en désirs, auxquels il sera 'urgent' de répondre, créant ainsi des impulsions produisant un passage à l'acte, réactif, instinctif (voire compulsif).

#### **Comment donc améliorer notre accès à la réalité ?**

Quand la pensée investit le corps, elle est génératrice de ressenti corporel. Nous avons donc à cet endroit un levier d'action important. Un levier qui va nous permettre de nous aider à passer du mode *réactif-instinctif* (impulsif) au mode *actif-intuitif* (conscient).

Qui de plus est, tant que nous n'écoutons pas (ce que nous raconte) notre corps (et notre ressenti) nous demeurons séparés non seulement de notre pleine capacité et puissance, mais également séparés du monde qui nous entoure. En conséquence, nous nous retrouvons diminués dans votre capacité à comprendre et impacter le monde dans lequel nous vivons.

#### **Les leviers**

Littéralement « becoming some body » signifie devenir un corps (donné), ce qui en français se traduit par devenir quelqu'un. Suivant cette logique devenir quelqu'un demanderait donc de passer par le corps. Nous retrouvons le prendre soin de soi depuis des milliers d'années en Inde, puis dans l'antiquité Grecque et Egyptienne, comme en atteste

31 janvier 2016

Philon d'Alexandrie, contemporain du Christ : «Philon d'Alexandrie a donné deux listes de techniques de soi qui portent la marque du stoïcisme. La première comprend : la recherche, l'examen approfondi, la lecture, l'écoute, l'attention, la maîtrise de soi, l'indifférence aux choses indifférentes ; la deuxième : les lectures, les méditations, la thérapie des passions, les souvenirs de ce qui est bien, la maîtrise de soi, l'accomplissement des devoirs<sup>1</sup>». Nous retrouvons ces idées plus récemment reprises par le sociologue historien Michel Foucault : «Ce que Michel Foucault appelait le souci de soi (« epimeleia heautou » ou « cura sui ») n'est pas un simple état d'esprit : c'est ce qui se constitue à travers des pratiques<sup>2</sup>».

La proposition est ici de développer une relation davantage consciente au corps, à mieux comprendre son fonctionnement, afin de déployer la puissance et intelligence qui nous habitent. En yoga (qui signifie union) le rôle du corps dans l'éveil de soi est pleinement intégré. Les traditions yogiques issues de l'Inde (transcrites au troisième siècle avant JC par Acharya Patanjali) nous enseignent que nous possédons dix corps distincts. Travailler sur nos dix corps en relation avec nos cinq sens, offre la possibilité de rendre transparents *les filtres du mental*. C'est précisément le cheminement auquel nous invite la pratique du yoga.

Parmi les dix corps nous retrouvons le mental négatif (celui qui dit non), le mental positif (qui dit oui) et le mental neutre (ouvert à ce qui est sans juger, dans la compassion). Nous possédons par exemple également un corps constitué par le champs électro magnétique influant sur notre charisme, ainsi que d'un corps intuitif. Ils existe nombreuses manière de travailler ces corps, notamment en se concentrant sur *la posture, la respiration, et la voix*, qui, quand exercés en conscience permettent de renforcer le leader.

Ainsi la pratique corporelle amène à renforcer santé, sommeil, stress, énergie, équilibre psychique, à développer neutralité, compassion (parmi neuf autres vertus), ouverture, charisme, capacité à vivre (la peur de) l'incertitude, le paradoxe, et à affiner intuition, créativité, vision mais aussi authenticité, persévérance et endurance.

Cet atelier conférence propose aux participants une découverte par la pratique avec quelques exercices très simples. L'invitation est de se relier au corps de manière plus consciente afin d'expérimenter la relation au corps en tant que vecteur permettant de développer certains outils clés au service d'un leadership éthiques et impactant.

### **Tendances et contexte<sup>3</sup> (Gelles 2012)**

**25%** of large US companies have now launched 'stress-reduction' initiatives

Google's "Search Inside Yourself" programme has introduced mindfulness to more than 1,000 employees.

---

<sup>1</sup> <http://arsindustrialis.org/techniques-de-soi>

<sup>2</sup> <http://arsindustrialis.org/techniques-de-soi>

<sup>3</sup> <http://www.ft.com/cms/s/2/d9cb7940-ebea-11e1-985a-00144feab49a.html#axzz375BcXW0o>

31 janvier 2016

**89%** of General Mills senior executives said they had become better listeners as a result of ‘mindfulness’ training. General Mills, the company behind Cheerios cereal and Häagen-Dazs ice cream...Open the right door on a Tuesday morning and you might find a few dozen team leaders and executives meditating silently together on cushions, steeling their minds for the work week ahead. Enter a conference room later that afternoon and witness more than 50 senior employees from across the organisation standing on one leg in the tree pose as they practise yoga. Note that in every building on the General Mills campus there is a meditation room, equipped with a few zafus – or cushions for sitting practice – and yoga mats where, day after day, employees duck in to grab a few minutes of equanimity in between their meetings.

This isn’t some passing fad sweeping middle management, or a pilot programme dreamed up by human resources. For seven years now, a growing number of General Mills workers have been practising meditation, yoga and so-called “mindfulness” in the workplace. And what began as a side project by one executive has transformed the culture of a Fortune 200 multinational.

Together Marturano and Santorelli developed a draft curriculum, and in early 2006 they took 13 General Mills executives to a small bed and breakfast in Spicer, Minnesota, for a five-day retreat. Those first 13 students came back to General Mills transformed. “There was quite a buzz when that first group went through,” recalls Beth Gunderson, General Mills’ director of organisation effectiveness. “Everybody wanted it. It started to take on a life of its own.”

To date, more than 400 General Mills employees have received the training: “It’s about training our minds to be more focused, to see with clarity, to have spaciousness for creativity and to feel connected,” says Janice Marturano, General Mills’ deputy general counsel, who founded the programme. “That compassion to ourselves, to everyone around us – our colleagues, customers – that’s what the training of mindfulness is really about.”

Aetna, one of the largest healthcare benefits companies in the US, began rolling out mindfulness and yoga programmes to its employees in 2010. The initiative was dreamed up by Aetna CEO Mark Bertolini, himself a meditator. After attracting 3,500 employees, Aetna this year began offering workplace meditation and yoga as a service it sells to customers. “Every morning I get up and I do my asana, pranayama, meditation and Vedic chanting before work,” Bertolini told Yoga Journal. “That’s my wellness programme. It’s helped me be more centred, more present.” (Gelles 2012)

Gelles, David. 2012. “The Mind Business”. *Financial Times*.