



MANAGEMENT **Livre**



Et si vous vous inspiriez des moines ?

INTROSPECTION

» Qu'ils soient chrétiens ou bouddhistes, les moines placent leur vie quotidienne sous l'égide de neuf principes essentiels. Dans son livre *Quand les décideurs s'inspirent des moines*, Sébastien Henry propose aux managers d'enrichir leur quotidien en mettant ces règles en pratique.

PAR CORINE MORIOU

Quand les décideurs s'inspirent des moines n'est pas un livre « religieux ». Son auteur, Sébastien Henry, coach de dirigeants, explore les préceptes des moines (plus particulièrement des bénédictins et des bouddhistes zen) nourris de plus de vingt siècles d'expérience. Chacun de ces principes a été pensé et expérimenté dans ses moindres subtilités. Malgré tout l'écart qui les sépare du mode de vie monacal, les dirigeants ou managers d'entreprise peuvent s'inspirer de ces règles et les adapter à leur univers. Nul besoin d'être croyant pour suivre ce mode d'emploi. La crise économique actuelle est l'occasion de s'interroger sur une autre

façon d'envisager son métier, de l'exercer et de se transformer soi-même en profon-
deur. « Ce guide peut apporter une inspiration et un rayonnement au chef d'entreprise qui ressent un déficit de sens. Un travail d'élévation de son âme et de recentrage de ses priorités lui permet d'aller vers l'essentiel dans sa vie », souligne Sébastien Henry. Rien de moins... Soyez ambitieux ! Même si le parcours n'est pas toujours évident.

Les moines ont une vie d'une intensité spirituelle unique. Ils ont un objectif précis pour lequel ils ont renoncé à tout ce que nous considérons comme le sel de l'existence : famille, argent, pouvoir, etc. Pour le moine chrétien, la priorité est l'amour de Dieu et, pour le moine boudd-

PHOTO: JUPITERIMAGES



dhiste, le fait de parvenir à l'éveil. « En tant que dirigeant, quel est votre principal défi, interroge en écho Sébastien Henry, quel est le but qui vous anime ? Quelle est votre définition du succès ? » Les moines parlent peu de leur réussite ou de leur échec. Ils sont sur le chemin de la sagesse et utilisent des indicateurs assez fiables de leurs progrès, comme la paix intérieure, la joie et la sérénité. « Pensez-vous qu'au-delà de la progression de votre carrière professionnelle il peut y avoir plus de joie, d'aisance et de légèreté dans votre vie, comme le préconise l'écrivain Eckhart Tolle dans son livre *The Power of Now (Le Pouvoir du moment présent)* », s'interroge le coach, qui décortique les neuf piliers fondateurs de la vie des moines.

1 — La vie en communauté

La vie en communauté est indispensable aux moines, car il est facile de se leurrer sur ses propres progrès spirituels lorsque l'on n'est pas confronté aux aspérités des relations humaines. Or, l'entreprise aussi est une forme de communauté et l'exemple des moines est assez dérangeant, car il met en évidence par contraste le manque d'attention que les dirigeants portent, en général, à leurs salariés.

« Vous devez trouver du temps pour vos collaborateurs directs (dix au maximum) et avoir une conversation avec chacun d'entre eux d'environ une heure par mois, conseille Sébastien Henry, qui estime que l'efficacité de l'équipe en sera ainsi nettement accrue. C'est tout bénéfique ! Par ailleurs, soyez vigilant en matière de prévention et de règlement des conflits. Vous pouvez ainsi former quelques-uns de vos managers à la CNV (communication non violente) afin qu'ils interviennent en tant que médiateurs dans l'entreprise. »

2 — Solitude et silence

Les moines recherchent la solitude et le silence parce qu'ils s'en nourrissent. Ces moments ne doivent pas être troublés par « l'incessant bavardage du mental » qui s'agit comme « un singe qui saute de branche en branche » pour reprendre une image fréquemment utilisée par les bouddhistes. A l'instar des moines, vous devez rechercher une solitude qui vous nourrit.

Plutôt qu'écouter son ego, il vaut mieux s'en remettre à son intuition profonde.

Prenez rendez-vous avec vous-même (un repas seul, une marche dans la nature) afin de réfléchir à vos valeurs. A partir de là, établissez une « to be list » par opposition à une « to do list ». Par exemple, consacrer plus de temps à votre famille qu'à vos obligations professionnelles. Sébastien Henry témoigne : « J'ai de merveilleux souvenirs de ces rendez-vous avec moi-même dans les parcs de Tokyo, en pleine crise financière. J'en revenais chargé d'énergie positive et d'idées nouvelles. »

Le silence suppose aussi une économie des mots. Les critiques, les commérages, les propos légers et futiles sont, bien entendu, déconseillés. Faites en sorte d'exprimer vos idées avec concision afin d'être aussi précis que le faisceau d'un laser. Votre parole n'en aura que plus de puissance. Par ailleurs, faites des pauses de quelques secondes dans vos conversations. Vous offrirez ainsi à votre interlocuteur la chance d'ajouter une autre idée, une émotion, une confiance.

3 — Prière et méditation

La prière et la méditation permettent aux moines de se recentrer sur l'essentiel derrière l'important. Dans un questionnaire, les clients de Sébastien Henry ont estimé que si l'important était le déroulement de leur carrière, les défis à relever, le développement de leur entreprise, leur confort matériel, l'essentiel concernait l'amour porté à leurs proches, leur degré de progrès spirituel, leur contribution à la société. Dès lors, ils ont réalisé qu'ils ne voulaient pas « passer à côté de l'essentiel de leur vie ». Il vous faut « vivre en conscience » de vos paroles, de vos actes, de vos pensées, à tout moment de la journée, conseille Sébastien Henry, qui explique ne plus vivre désormais la corvée du traitement de ses e-mails (une à deux heures par jour) de la même manière. Plus cet état méditatif est ancré dans votre quotidien, plus votre paix intérieure est grande. Quant à l'éveil... peu d'entre nous l'atteignent !

4 — Etude

Les moines sont en contact quotidien avec les textes sacrés. La Bible pour les moines chrétiens, les principaux sutras pour les moines bouddhistes. Malgré une étude assidue de plusieurs heures par jour, les moines se méfient de l'érudition et de l'accumulation des connaissances. Ils ne cherchent pas les livres pour s'informer, mais pour se transformer.

Si vous n'êtes pas croyant, choisissez des textes qui ont du souffle, prône Sébastien Henry : des ouvrages d'hommes politiques, d'artistes ou encore d'intellectuels. Chaque jour, consacrez du temps à la lecture après avoir sélectionné environ cinq livres. Savourez les passages qui vous inspirent le plus et revenez-y souvent. Les succès d'une lecture formatrice reposent sur la lenteur, la répétition, l'entrée en dialogue avec le texte et le questionnement sur la mise en application.

5 — Amour et compassion

Les moines ne sont pas uniquement absorbés par l'amour du divin mais aussi par la compassion accordée à leurs semblables dans un environnement monastique où les tensions sociales peuvent parfois être fortes. « *Too busy to love* » : cette petite phrase a figuré pendant plusieurs années dans le carnet de Sébastien Henry, qui avoue regretter ne pas avoir pris le temps de parler avec l'un de ses collaborateurs chinois qui vivait dans la souffrance et a fini par quitter la société. « C'est un échec dont j'ai tiré les leçons, confesse le coach. Il ne s'agit pas seulement d'un échec spirituel, mais c'est aussi un échec de management. Un dirigeant doit avoir en haute priorité le bonheur de ceux qui sont liés à lui par l'activité de son entreprise : ses collaborateurs, ses clients et ses fournisseurs. »

La règle édictée par saint Benoît oblige les chefs de communauté à chercher en permanence un équilibre entre, d'une part, l'amour et la compassion et, d'autre part, la fermeté, selon les personnes et en fonction des circonstances. En dépit d'un agenda chargé, vous devez garder en permanence la disponibilité du cœur pour aider et faire progresser vos proches. >>>



MANAGEMENT **Livre**

Et si vous vous inspiriez des moines ?

**UN COACH
POUR ÉVOLUER SUR
LE PLAN SPIRITUEL**

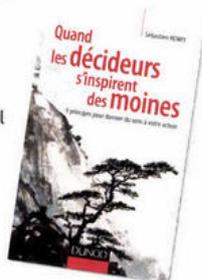


PHOTOS: DR

Sébastien Henry, 42 ans, est un dirigeant atypique, inspiré et... très inspirant. Diplômé de l'Essec, licencié en psychologie

et en philosophie, il a créé son entreprise à Hongkong. Celle-ci s'est développée avec des filiales à Shanghai et à Tokyo. En 2011, il a vendu sa boîte pour être plus en harmonie avec ses aspirations. Désormais, il se consacre à son métier de coach auprès de patrons de haut niveau ayant le désir d'intégrer une démarche spirituelle dans leur évolution professionnelle. Le businessman combine la sagesse orientale (il pratique la méditation) et les méthodologies occidentales (il est maître praticien en PNL et en préparation neurolinguistique). Il est auteur d'*Emotional Intelligence and Leadership in Asia* et il parle six langues, dont le mandarin et le japonais.

Son ouvrage *Quand les décideurs s'inspirent des moines* (éditions Dunod), est préfacé par Michel Bon, ancien président de Carrefour et de France Telecom qui estime que « c'est un livre de lumière qui éclaire sur soi, son métier, sa vie et la façon dont on la mène ».



>>> **6 – Stabilité**

Pour les moines, la stabilité rime avec le progrès spirituel. Comme l'écrit un moine japonais : « Les jours sont implacables dans leur ressemblance ». Dans la réalité quotidienne du dirigeant ou du manager, le changement est permanent. Selon Sébastien Henry « instiller une dose de stabilité dans un environnement sans cesse en mouvement peut s'avérer une chance pour votre croissance personnelle et votre entreprise. » Face à des insatisfactions, la facilité peut consister à changer d'entreprise, de métier, d'environnement géographique. Mais il peut être plus intéressant d'analyser ce que vous pouvez apprendre de vos insatisfactions, de développer de nouvelles qualités et de pratiquer le lâcher-prise. « L'acceptation d'une situation donnée procure une sérénité profonde qui vous permet de prendre ensuite des décisions plus justes, met en avant l'auteur. La *Baghavat-Gita* et la *Voie du Tao* sont des livres fondamentaux qui, tous deux dans un langage différent, insistent sur la nécessité de se détacher des "fruits de l'action" », souligne Sébastien Henry.

7 – Obéissance

En entrant dans une communauté monastique, les moines s'engagent à obéir à un chef spirituel. « L'obéissance n'est pas un concept qui fait rêver les managers, et encore moins les dirigeants, s'amuse Sébastien Henry. Mais un décideur doit prendre conscience qu'il obéit, même sans le savoir, à son ego. L'ego opère en toute impunité et exige toujours plus de succès, d'argent, de connaissances ou de reconnaissance. Cette recherche incessante est source de tensions et place la paix intérieure hors de portée. » L'auteur reconnaît que, en dépit de la pratique de la méditation et de nombreuses retraites spirituelles, il n'a nullement progressé en matière de liberté intérieure. Cette prise de conscience est née lors d'un travail avec un maître spirituel. Mais tous les dirigeants n'ont pas le désir de suivre l'enseignement d'un maître. Plutôt qu'écouter son ego, il vaut mieux alors s'en remettre à son intuition profonde qui est un maître intérieur. « Développer son intuition, c'est retrouver à tout moment cette cascade au milieu de la ville, et profiter de la fraîcheur de son eau », glisse en forme de métaphore le coach.

8 – Pauvreté

L'entreprise est objectivement un outil de création de richesses pour ses salariés, ses propriétaires et l'Etat. Les moines, quant à eux, voient dans l'accumulation de richesses un obstacle majeur à leur progrès spirituel. Ils pratiquent une grande sobriété plutôt qu'une pauvreté intégrale. On pourrait dire que la vie monastique est une illustration de la très belle expression du philosophe agriculteur Pierre Rahbi : « la sobriété heureuse ». « Votre mission est certes de gérer votre entreprise de manière rentable et de lui assurer une croissance saine, mais avez-vous besoin de vous fixer des objectifs de croissance élevés alors que vous n'avez pas d'actionnaires qui vous y poussent ?, questionne Sébastien Henry. N'est-ce pas votre ego qui vous y incite au prix de nombreuses tensions et d'un déficit de sens ? En ralentissant la course au profit, vous pourriez trouver un nouvel équilibre dans votre vie familiale, explorer votre créativité, avoir une ouverture vers des activités artistiques... »

Par ailleurs, le partage de vos revenus apporterait plus de satisfactions et de sens à votre vie. Nombre d'entrepreneurs – notamment des chefs d'entreprise américains – se sont frottés à cette question. Ils y ont répondu en ouvrant leur capital à leurs collaborateurs ou en créant une association ou fondation à vocation sociale. En France, l'association Fondact propose des pistes de répartition des richesses.

9 – Hospitalité

Pour les moines, le principe d'hospitalité repose sur une idée simple : toute personne a une égale valeur spirituelle. Des visiteurs peuvent faire des séjours dans des monastères. Cela suppose une disponibilité de la part des moines et le respect de règles strictes de la part des visiteurs. Comment mettre en application ce principe dans l'entreprise ? Vous pouvez laisser une chance à des candidats ayant des profils atypiques lors d'un recrutement. Vous pouvez dégager un peu de temps pour accorder une « écoute profonde » à des collaborateurs qui attendent de l'attention plus que des réponses à leurs difficultés. Enfin, vous pouvez vous transformer en mentor avec de jeunes collaborateurs pour lesquels vos échanges seront essentiels. Hospitalité rime avec générosité. ●