

Des monastères laïcs pour les cadres ? C'est le projet de Sébastien Henry, spécialiste de l'accompagnement de dirigeants. Selon lui, la méditation permettrait de prendre de bonnes décisions stratégiques.

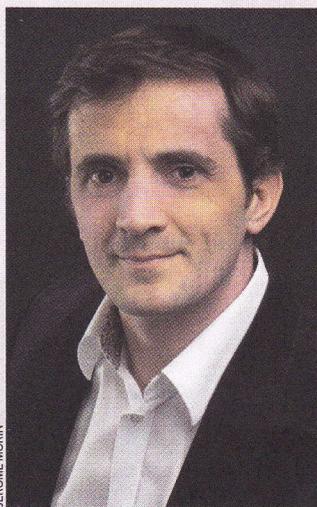
## Sébastien Henry « Développer l'empathie des décideurs »

**Le Point** En 2011, vous avez décidé de vendre votre société de conseil afin de devenir coach à méditation pour des managers en quête de sens. Pourquoi ?

**Sébastien Henry** Je pratique la méditation tous les jours depuis mes 28 ans. En 2000, pour trouver plus de sérénité, j'avais fait un stage de méditation avec Jean-Pierre Schnetzler, un psychiatre qui avait écrit un livre en 1994, *La Méditation bouddhique*. Sans pour autant devenir bouddhiste\*, j'ai senti en moi, au fil du temps, une transformation profonde, une envie de m'engager dans la société. J'ai donc choisi d'accompagner des décideurs qui cherchaient à concilier performance et quête de sens. D'où le livre que je viens de publier, inspiré de mes entretiens avec soixante d'entre eux, des patrons de PME, des managers, parfois de très haut niveau comme ce membre du comité exécutif d'un grand groupe français. Certains sont athées, d'autres chrétiens, bouddhistes ou musulmans...

**Pourquoi veulent-ils presque tous rester anonymes ? Ils n'assument pas cette pratique ?**

Méditer est souvent mal perçu. Lors d'une rencontre, l'un de mes interlocuteurs m'a déclaré : « Si mon boss méditait, ce serait pour moi un signe de faiblesse. » D'où l'usage de plus en plus répandu du terme *mindfulness*, un peu flou. Or il est important de « dédramatiser » la méditation. Loin de déconnecter ces décideurs de la réalité, elle leur a permis de devenir plus performants,



JÉRÔME MORIN

**Sébastien Henry**, 42 ans, diplômé de l'École supérieure des sciences économiques et commerciales (Essec) en 1996, a codirigé de 2005 à 2011 une société de coaching basée à Hong Kong. Il est l'auteur, chez Dunod, de *Quand les décideurs s'inspirent des moines* (2012) et *Ces décideurs qui méditent et qui s'engagent* (2014).

mais aussi de prendre du recul, de développer leur empathie, et de se poser les bonnes questions. Tout cela les amène à donner du sens à leur travail, à repenser leur management et même leur *business model*. Ils se laissent moins guider par l'ego et l'obsession de la croissance à tout prix.

**Comment médite-t-on quand on dirige un groupe de plusieurs milliers de personnes ?**

La forme la plus courante est une pratique, entièrement laïque, d'attention au moment présent. Concrètement, le

méditant se trouve un lieu calme, dans son bureau ou dans un parc. Pendant cinq à dix minutes, il coupe son téléphone et ses mails. Il revient à l'instant présent en s'aidant, par exemple, de sa respiration. Cette forme de méditation est compatible avec toutes les confessions. Pour un Indien installé à Hong Kong, cela aide même à avoir une prière de meilleure qualité.

**Pourquoi voulez-vous créer des monastères destinés aux cadres ?**

Difficile de prendre du recul par rapport au « *business as usual* » dans une tour à La Défense... Et une retraite dans un monastère classique pose des problèmes de laïcité pour les entreprises. Je travaille donc à la création de lieux de conscience laïcs, dans la nature, à trente minutes des grands centres d'affaires, à Paris, Genève et Hong Kong. Et, pour garantir son sérieux, je proposerai à Dominique Steiler, de l'École de management de Grenoble, spécialiste du stress et du bien-être au travail, de participer à son évaluation.

**La méditation ne risque-t-elle pas d'être pervertie par l'obsession de la performance ?**

Ce n'est pas exclu. Certains viseront à pousser un peu plus loin les employés en les faisant méditer. Quelques minutes de détente pour travailler plus dur encore. Il faut donc veiller à ce que les dirigeants soient impliqués, et faire ensuite confiance à la capacité de transformation que porte la méditation. ● **Propos recueillis par Jérémy André**