

# Sagesse et business

**Se changer pour changer l'entreprise et changer le monde, c'est le pari de Sébastien Henry. Entrepreneur et coach, il invite les décideurs à méditer, innover et s'engager. Une démarche qui va bien au-delà de la seule réduction du stress.**

***Vous proposez d'initier les décideurs à la méditation. Quels sont ceux qui font appel à vous aujourd'hui ?***

**Sébastien Henry.** Ce sont des managers ou des entrepreneurs de 40 ans et plus, à la croisée des chemins. Ils ont créé leur entreprise. Ils ont réussi. Arrivés au sommet, ils veulent donner plus de sens à leur action. Certains cherchent aussi à créer de nouveaux business.

***En quoi méditer peut-il les aider ?***

**S.H.** Une pratique régulière permet d'être plus créatif. Le mécanisme est le suivant : en se recentrant sur soi, l'activité mentale se ralentit, les pensées qui s'agitent en permanence se font moins nombreuses. Un espace de liberté se crée et des idées, reléguées à la limite de la conscience, remontent à la surface. Le silence et le vide sont des lieux des plus fertiles. C'est ainsi que de grands scientifiques, comme Archimède ou Einstein, ont fait de grandes découvertes dans des périodes de repos. Les travaux de l'Américain Otto Scharmer reviennent sur l'importance de ce lieu de calme intérieur pour laisser émerger le futur, alors que souvent les entreprises cherchent à reproduire le passé en l'améliorant de manière rationnelle et chiffrée. Pour mon dernier livre, j'ai interviewé Mandar Apte, un salarié de Shell chargé de stimuler l'innovation en interne et qui est à l'origine d'un programme sur la méditation. Padmasree Warrior, numéro trois de Cisco, reconnaît aussi que cette pratique nourrit sa créativité.

## SÉBASTIEN HENRY

Coach professionnel, Sébastien Henry a débuté sa carrière à Hong Kong où il a co-fondé une entreprise de formation implantée à Singapour, Shanghai et Tokyo. En 2010, à 38 ans, il décide de se consacrer à la construction d'un pont entre sagesse et business. Diplômé de l'Essec, licencié en psychologie et en philosophie, praticien PNL, Sébastien Henry pratique la méditation depuis douze ans. Il est l'auteur de quatre livres dont deux publiés chez Dunod : *Quand les décideurs s'inspirent des moines* (2012) et *Ces décideurs qui méditent et s'engagent* (2014).

***Cette démarche n'est-elle pas réservée aux croyants ?***

**S.H.** Non, la méditation ne requiert aucune croyance religieuse particulière, même si beaucoup de techniques sont d'origine bouddhiste. Elle est d'ordre spirituel mais, pour moi, le terme spirituel renvoie à quelque chose de plus grand que nous, qui nous dépasse, auquel nous avons envie de nous relier, et qui nous nourrit en profondeur. Pour certains, cela sera de l'ordre du religieux. Pour d'autres, ce sera l'art, la beauté.

***Vous associez méditation et action. Méditer, n'est-ce pas cependant se déconnecter du monde, vivre dans une bulle ?***

**S.H.** Pour mon dernier livre, j'ai rencontré soixante décideurs de quinze nationalités différentes qui ont tous une pratique régulière de la méditation. Ce sont des hommes et des femmes d'action engagés qui lui reconnaissent spontanément plusieurs bienfaits. Outre une créativité accrue, ils mentionnent une présence plus rayonnante, le courage d'aborder sans tarder les situations les plus délicates, une compréhension plus fine et plus rapide de leurs collaborateurs et une plus grande justesse dans la prise de décision. Le calme intérieur nous met à l'écoute de notre intuition profonde, cette précieuse voix de sagesse dont les messages sont inaudibles dans le brouhaha des pensées. Cela va bien plus loin que la seule réduction du stress.

***Vous parlez aussi de nouvelle forme d'engagement...***

**S.H.** La méditation s'accompagne dans bien des cas d'une transformation intérieure. Elle intensifie l'empathie, la compassion. Elle permet de repositionner l'ego, de ne plus le laisser systématiquement tenir le volant. L'ego est nécessaire à l'efficacité dans le business. Il sert à faire des recommandations dont certaines peuvent être utiles mais ce n'est plus lui qui fixe la direction. Une liberté fondamentale est recouvrée qui fait place à des questions nouvelles et cruciales sur le sens de son action. Selon les témoignages, la méditation contribue à un style de leadership plus collaboratif, à une volonté affirmée de servir ou de veiller au bien-être de ses collaborateurs, à un changement de vision et de priorités pour soi et pour son entreprise.