



BIO EXPRESS

Son âge

41 ans

Sa fonction

Auteur, accompagne les dirigeants en quête de sens.

Son parcours

Diplômé de l'Essec, école de commerce, et titulaire de licences en philosophie et en psychologie. Il crée Progress-U (conseils et formation en management et leadership) en Asie en 2003-2004.

Son plus

Un pied dans chaque monde : cet entrepreneur médite au quotidien.

Devise

Réconcilier la beauté et la force des mondes de la sagesse et des affaires.



Photo DR

« Créer un pont entre sagesse et business »

Interview. Sébastien Henry vient de publier « Ces décideurs qui méditent et qui s'engagent » (édition **Dunod**). Entrepreneur et adepte de la méditation, il nous explique en quoi cette pratique peut influencer sur le management.

Entrepreneur en Asie, vous avez tout quitté pour accompagner les décideurs en quête de sens. Pourquoi ?

J'ai été entrepreneur en Asie pendant dix ans. L'entreprise fonctionnait très bien, avec des opérations à Hong Kong, Shanghai, Tokyo et Singapour. Mais je ne trouvais plus assez de sens, le seul enjeu qu'il me restait était de devenir encore plus gros, j'avais envie d'apporter une contribution plus forte à la société. J'ai revendu toutes mes parts. En Asie, j'avais passé beaucoup de temps dans des monastères, cela m'a fait beaucoup réfléchir. Et lors de mon retour en France, j'ai publié un livre, « Quand les décideurs s'inspirent des moines. Neuf principes pour donner du sens à votre action » (édition Dunod). J'ai envie de participer plus activement à construire un pont entre les mondes du business et de la sagesse.

Les décideurs sont-ils nombreux à méditer ?

Dans mon dernier livre, « Ces décideurs qui méditent et qui s'engagent » (édition Dunod), je retranscris notamment mes entretiens avec 60 décideurs qui méditent, en poste dans une dizaine de grandes villes du monde. Et certains disent clairement qu'ils n'ont rien trouvé de mieux pour la qualité de leur leadership que la méditation. En France, la pratique est encore peu répandue, en tout cas, on en parle peu. En revanche, elle est de plus en plus courante chez les décideurs anglo-saxons.

Que peut apporter la méditation à un décideur ?

J'ai croisé beaucoup de managers qui ne trouvaient pas assez de sens dans leur développement, mais qui ne savaient pas comment faire pour justement en trouver. Je pratique la médi-

tation quotidiennement depuis douze ans et c'est une des pratiques qui permet de revenir à soi, ralentir, sortir de l'agitation. Elle a des effets bénéfiques sur la gestion du stress mais va bien au-delà. Elle permet de mieux se connaître, d'être davantage dans l'empathie, améliore la créativité et la capacité à comprendre ses collaborateurs. Elle apporte une vision plus claire des vraies priorités, et favorise une prise de décision plus juste et plus rapide.

C'est un bienfait très important pour des dirigeants qui ont trop souvent le nez dans le guidon. Ils doivent comprendre pourquoi ils travaillent aussi dur. La méditation ne mène pas les décideurs à se retirer du monde, mais au contraire à mettre leurs compétences à son service. Elle peut aider les décideurs à s'engager vers des formes de business plus justes. Au-delà de cet aspect business,

la méditation est une vraie démarche sur le sens que l'on veut donner à sa vie, un parcours intérieur qui nous amène à nous poser les bonnes questions. Ces deux mondes ont beaucoup de qualité et à apprendre l'un de l'autre, mais s'ignorent encore souvent. Or, ce rapprochement est selon moi une priorité absolue par rapport aux enjeux sociaux et environnementaux. Le monde du business a appris à être très efficace, mais s'avère trop peu porteur de sens.

Comment méditer dans un quotidien de décideur ?

La méditation demande un peu de discipline, mais elle donne lieu à beaucoup de perceptions étonnantes. C'est une pratique de sagesse concrète, abordable de façon laïque. La méditation, ce n'est pas avoir les jambes croisées, assis sur un coussin. Ce n'est rien d'autre que de pren-

dre quelques minutes, chaque jour par exemple dans les transports, à l'aéroport, pendant la pause déjeuner, pour poser son attention sur le moment présent, sortir de l'urgence et revenir à soi. Il s'agit de s'accorder un espace de liberté où il n'y a rien à atteindre ni rien à réussir. Cela demande également de faire attention à sa respiration. Cela ne semble pas grand-chose, mais c'est en fait beaucoup. De plus, des études scientifiques attestent des effets physiologiques dès 10 ou 15 minutes de méditation par jour.

Par ailleurs, je travaille actuellement à la création d'une des briques de ce pont entre sagesse et business, via un réseau de lieux de conscience pour les décideurs qui veulent retrouver du sens, des sortes de monastères des temps modernes. J'aimerais en installer près des grandes villes du monde, mais évidemment je recherche des lieux apaisants, l'idée n'étant pas de les intégrer dans une tour de la Défense à Paris, ou dans un hôtel cinq étoiles...

Propos recueillis par Blandine Baudier