

ELLE

Marion
COTILLARD
UN PARFUM
DE LIBERTÉ

Spécial **belle peau**

SÉRUMS ESSENTIELS,
OUTILS HIGH-TECH,
MASSAGES LISSANTS
20 PAGES
POUR RETROUVER
SON ÉCLAT

Société
DE LA CHARGE PHYSIQUE
À LA CHARGE MENTALE
LA FATIGUE,
LE MAL DU SIÈCLE

ENQUÊTE
ANGÈLE MANUNTA,
SEULE CONTRE
LA MAFIA CORSE

Mode
LA LINGERIE S'OFFRE
UN RETOUR DE GLAM

PORTRAIT
ANNE DE BAYSER
1000 JOURS
DANS LA GARDE
RAPPROCHÉE
D'EMMANUEL
MACRON

FRANCE
L 14149 - 3905 - F: 2,50 €



HEBDOMADAIRE 23 OCTOBRE 2020 FRANCE METROPOLITAINE 2,50 € A : 5 € / AND : 3 € / BEL : 2,90 € /
CAN \$: 6,50 CND / CH : 4,60 FS / D : 5 € / ESP : 4 € / GR : 5 € / IT : 4 € / LUX : 2,90 € / MAR : 40 MAD / NL : 5,20 € / PORT. Cont : 4 € / TUN : 10 TND /
ANTILLES A : 6 € / GUY S : 5 € / REUNION A : 7 € / POLY A : 1700 XPF / POLY S : 550 XPF / N.CALA : 1500 XPF / N.CALS : 530 XPF

elle.fr



MON CHEF EST ZEN

ET SI METTRE EN RÉSONANCE YOGA ET MANAGEMENT ÉTAIT LA VOIE POUR CONSTRUIRE L'ENTREPRISE HUMANISTE ET PERFORMANTE DE DEMAIN ? LES PISTES POUR RÉUSSIR.

PAR **NATHALIE DESANTI**

CONNECTER LE BUREAU ET LE YOGA

L'entreprise s'ouvre de plus en plus à des univers éloignés du sien. « Écoute », « ancrage », « alignement » entrent dans le dico de la stratégie managériale. Titillé par l'intuition qu'un chemin puisse exister entre le yoga et l'entreprise, le journaliste Luc Biecq a mené une réflexion avec Emmanuel Fort, coach en management, et Laurence Gay, enseignante en yoga. Cela a donné « Manager comme un yogi », dans lequel il met en évidence certaines connexions entre ces deux mondes. « Yoga, "yuj" en sanskrit, signifie "mettre ensemble, relier, unir", ce qui est exactement le rôle du manager dans ce qu'on appelle le "faire ensemble" », explique Luc Biecq. Avec l'idée d'évoluer et non d'accumuler des techniques dépourvues de sens. « Comme en yoga, le yogi manager progresse, se trompe, s'adapte, suit un chemin et modifie son parcours en acceptant d'être surpris », détaille l'auteur.

ADAPTER LES FONDAMENTAUX

Faire entrer les cinq piliers ancestraux du yoga dans l'entreprise, c'est le chemin (Sadhana) du néo-management. « Comme le yoga, il constitue une expérience sensible et intégrative. Cette voie d'évolution demande d'accepter ses fragilités. Et ça, c'est nouveau dans le monde du travail », précise Luc Biecq. La non-violence (Ahimsa) passerait par l'écoute, dans le non-jugement. La posture (Asana) se traduirait, pour le manager, par la capacité à articuler efficacité et relation humaine. La vérité (Satya), ce serait l'exemplarité, la loyauté, la volonté de faire de son mieux, sans chercher la perfection. On pourrait retrouver le souffle (Pranayama) dans l'envie et l'énergie de faire ensemble. Enfin, la recherche de cohérence (Samadhi) pourrait être atteinte avec de la stabilité et de l'harmonie au sein de l'équipe. Cinq piliers dans lesquels l'auteur reconnaît l'ADN de l'entreprise...

EXPÉRIMENTER POUR VOIR AUTREMENT

Le verbe « to manage » vient de l'italien « maneggiare », signifiant avoir en main, contrôler. De fait, quel que soit le poste qu'on occupe dans son entreprise, on peut envisager le « yoga-managing » dans son sens le plus large. Chacun peut ainsi prendre son job en main, avec créativité, même dans un contexte très cadré. Un salarié a tout à gagner à s'interroger sur les procédures pour faire évoluer les choses, et à toujours quelqu'un, collègue, N+1, N-1, avec qui faire cette quête... Le yoga et son travail de posture permet de porter ce regard sur l'entreprise et de relancer l'intelligence collective. Pour cela, testez un cours très doux comme le hatha. « Allez-y avec quelqu'un que vous appréciez, un jour où vous avez du temps », conseille Luc Biecq. Vous aurez l'occasion d'y expérimenter l'écoute, dans le non-jugement. Et, toujours pour l'auteur, « vous constaterez qu'il devient plus naturel de vivre harmonieusement en équipe ». ■

« MANAGER COMME UN YOGI », de Luc Biecq (First Éditions)

TOUS YOGI-LEADERS !

Experte dans l'accompagnement de projets, Laetitia Debeausse est aussi professeure de kundalini yoga. L'enjeu, éveiller les consciences. Pour elle, yoga et monde du travail se font écho de façon instinctive : « Accompagner des entreprises pour qu'elles aient un impact positif sur l'humain et l'environnement nécessite une forte part de spiritualité, d'agilité et implique un certain niveau de fréquence énergétique, comme en yoga. Il faut pour cela un environnement professionnel ouvert, invitant chacun à se révéler. Le yoga amène à être plus en accord avec soi-même et à vivre plus aisément avec les autres. C'est ça être un leader : mettre ce pouvoir du "je" au service du "nous". »