

# Pleine conscience : un outil pour chasser le stress lié à la crise

Par Philippe Jean Poirier



Lucie-Anne Fabien, présidente de la firme de coaching et de formation de pleine conscience Metaconscience

16 juin 2020

**Les organisations sont sous pression. D'une part, les dirigeants doivent prendre des décisions rapides dans un contexte de grande incertitude. D'autre part, les travailleurs doivent s'adapter à leur nouvel univers de travail à la vitesse grand V. Comment évacuer le stress que cela génère ? Lucie-Anne Fabien, présidente de la firme de formation de pleine conscience Metaconscience, propose aux employeurs d'intégrer la pleine conscience à leur trousse d'intervention. Entrevue.**

Lucie-Anne Fabien n'a jamais aussi occupé que depuis le début de la crise. Elle a adapté ses ateliers de pleine conscience dans un format Zoom. Et son service, constate-t-elle, est plus nécessaire que jamais.



*En ce moment, les gens ont peur pour leur emploi. Ils ont aussi peur pour leur santé ; ils sont confrontés à leur propre mort. Quand ils pensent à tout cela, ils sont dans le futur, et ça génère beaucoup d'anxiété. Moi, mon travail, c'est de les ramener dans le moment présent, car tout ce qu'on peut contrôler, c'est ce qui se passe ici et maintenant», explique la formatrice.*

L'objectif de la pleine conscience est de ramener l'esprit « dans le moment présent ». Rien de spirituel ou de religieux là-dedans, précise toutefois la consultante. Il s'agit d'une pratique séculaire développée par un chercheur du MIT et soutenue par des faits scientifiques.



*Les gens ne comprennent pas comment leur corps et leur cerveau fonctionnent, explique la formatrice qui a entre autres donné un atelier au BEC. Le stress est vraiment très nocif pour le corps. Mon objectif est d'amener les gens à mieux se connaître; je les aide à reconnaître les signes de stress et je leur enseigne des techniques pour le réduire.»*

## Un outil pour gestionnaires et travailleurs

Lucie-Anne Fabien offre une introduction à la pleine conscience « au travail » à travers une série de 6 à 8 ateliers thématiques, qui s'adressent aussi bien à des gestionnaires – sur une base individuelle – qu'à un groupe d'employés.

Lorsque les techniques de pleine conscience sont bien comprises, on peut les utiliser à tout moment de la journée, seul ou en groupe. Lucie-Anne Fabien enseigne des techniques de méditation « formelle » – prévue à l'horaire –, mais aussi « informelle », lorsqu'un stress imprévu se manifeste.



*Imaginons que je quitte un client avec qui ça s'est mal passé et que je ne me sente pas bien, mais que j'ai un autre pitch à faire dans une demie heure. Je vais prendre quelques instants pour me centrer, afin de faire une présentation à la hauteur.»*

## Possible en groupe aussi

Les techniques informelles prennent plusieurs formes: on peut se concentrer sur le battement de son cœur pendant quelques minutes; on peut manger de manière « consciente ». Lucie-Anne Fabien enseigne 10 « techniques de paix », qu'elle a accepté de nous partager en fin d'article.

Au travail, la pleine conscience peut aussi se faire en groupe. Au début de chaque réunion, la formatrice propose de prendre quelques minutes pour ramener l'attention de tous vers le sujet de la rencontre.

« Au début d'une réunion, on ne connaît pas l'état d'esprit de chacun. Un collègue est peut-être serré dans ses dates de livrable. Un autre vient peut-être de recevoir une excellente nouvelle. C'est pourquoi je propose une formule où l'on prend 3 minutes pour faire des exercices de respiration, pour ensuite formuler une intention: la personne qui préside la réunion exprime ses attentions face à la réunion. Elle dit ce qu'elle veut en tirer. »

## Voici 10 techniques pour devenir « plus conscient » au travail:



### 10 MOYENS D'ÊTRE PLUS CONSCIENT AU TRAVAIL

- 1 Soyez consciemment présent**  
Être en pleine conscience au travail signifie être consciemment présent dans ce que vous faites, pendant que vous le faites, tout en pouvant moduler votre état mental et émotionnel.  
**Action** Soyez présent à ce que vous faites, quelle que soit son importance.
- 2 Faites de courts exercices de présence attentive au travail**  
Une seule minute de connexion consciente à l'un de vos sens est en soi un exercice de présence attentive.  
**Action** Prenez une minute à chaque heure pour vous brancher entièrement à l'un de vos sens.
- 3 Excellez en monotâche**  
Personne ne peut être efficace au multitâche: c'est un fait. Votre cerveau va d'un sujet à l'autre, en perdant trop souvent des données entre les tâches.  
**Action** Désactivez vos alertes de courriel lorsque vous travaillez sur une tâche importante.
- 4 Utilisez des rappels conscients**  
Lorsque vous travaillez en pilote automatique, vous n'êtes pas entièrement présent et éveillé aux opportunités. En utilisant un rappel, vous devenez attentif à nouveau.  
**Action** Fixez un rappel trois fois par jour pour vous ramener dans l'ici et le maintenant.
- 5 Ralentissez pour accélérer**  
Les leaders, entrepreneurs et travailleurs efficaces prennent du recul pour prendre les meilleures décisions et agir en conséquence – ils ralentissent pour mieux accélérer.  
**Action** La prochaine fois que vous vous surprenez à vous dépêcher, arrêtez. Vous conserverez votre énergie et ferez ainsi moins d'erreurs.
- 6 Faites du stress votre allié**  
Si vous voulez faire du stress votre allié, changez la façon dont vous le percevez. La pleine conscience vous aide à changer vos perceptions.  
**Action** Prenez le temps de réfléchir aux côtés positifs du stress.
- 7 Ressentez de la gratitude**  
Lorsque vous pratiquez la gratitude, vous vous sentez déjà mieux. Elle a un impact positif sur la créativité, la santé, les relations interpersonnelles et la qualité du travail.  
**Action** Notez tous les jours une raison, même petite, d'éprouver de la gratitude dans votre travail.
- 8 Cultivez l'humilité**  
On confond souvent l'humilité avec la docilité ou la timidité. L'humilité et l'infériorité ne sont pas synonymes. Il s'agit d'être conscient de l'interdépendance avec ses collègues.  
**Action** Remerciez un collègue qui vous a aidé à vous rendre où vous êtes aujourd'hui.
- 9 Acceptez ce que vous ne pouvez pas changer**  
L'acceptation est au cœur de la pleine conscience. Acceptez-vous tel que vous êtes, et reconnaissez la situation actuelle avant de vouloir la changer.  
**Action** Prenez quelques instants tous les jours pour vous dire « je suis parfait tel que je suis ».
- 10 Soyez en constante évolution**  
Allez vers les défis et accueillez-les comme des occasions de croissance. Voyez-les comme des chances de découvertes.  
**Action** Relevez un défi que vous auriez normalement évité, même s'il vous amène hors de votre zone de confort. Percevez ce défi comme une chance d'évoluer.

metaconscience.ca

Illustration: metaconscience.ca. Logo: metaconscience.ca. Texte: Pleine conscience pour dirigeants. ©

Source: [Metaconscience.ca](http://Metaconscience.ca)