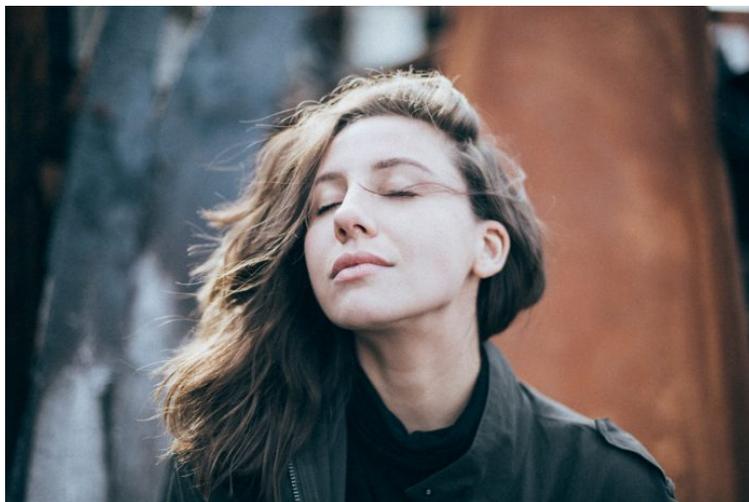


25 janvier 2019

Par [Noémi Foucault](#)

La pleine conscience pour une entreprise heureuse



La pleine conscience en entreprise : concept ésotérique passager ou approche RH pertinente? En ce qui me concerne, c'est sans l'ombre d'un doute un idéal à atteindre.

Pratiquer la pleine conscience au travail, c'est être consciemment vigilant, entièrement investi, réaliser sa perte de focalisation et pouvoir se recentrer. Après beaucoup de pratique, on constate que cela devient un savoir-être, un mode de vie.

Techniques de pleine conscience

Au travail, il existe une multitude de moyens d'être plus conscient. Être présent dans ce que l'on fait, quelle que soit son importance. Désactiver ses alertes de courriels lors de la réalisation d'une

tâche importante, ou encore planifier des rappels pour se ramener dans le moment présent.

Des avantages pour tous

L'introduction de ce savoir-être dans un monde du travail où tout va très vite et où le niveau de stress peut atteindre des sommets comporte plusieurs avantages. Cet état d'esprit permet notamment aux gestionnaires d'être plus vrais et aux employés d'être plus apaisés, tout en améliorant la culture et en stimulant la productivité.

Chez CASACOM, nous avons le plaisir d'être accompagnés dans cette démarche par Lucie-Anne Fabien, présidente de [Metaconscience](#).

Grâce à elle, j'ai compris l'importance de la pleine conscience au travail. Voici quelques bienfaits qui ont retenu mon attention.

Une gestion émotionnellement intelligente

Qui dit pleine conscience dit intelligence émotionnelle. Un gestionnaire stressé aura de la difficulté à prendre du recul et à gérer efficacement son équipe, tandis qu'un gestionnaire pleinement conscient deviendra intrinsèquement plus proche de ses émotions, sera plus empathique et ouvert. Il sera aussi en mesure de sortir de sa zone de confort et ainsi briser sa propre résistance au changement.

Le [programme de pleine conscience au travail du géant Google](#) a d'ailleurs démontré l'impact direct de cette approche sur la rétention des employés.

Au-delà d'un employé heureux

Le bonheur au bureau est un objectif, mais est-ce que la pleine conscience y contribue?

Certainement! Les employés pleinement conscients voient un effet immédiat sur leur créativité, productivité et bien-être mental, en plus d'avoir une meilleure capacité de prise de décision.

Également, un effort collectif de pleine conscience permet de partager entre collègues un langage commun, ainsi que des signaux pour

éviter des dérapages. Par exemple, nous sommes en mesure de nous entraider plus rapidement à réduire notre niveau de stress.

Une entreprise qui rayonne

L'entreprise qui encourage ses employés et ses gestionnaires dans la pratique de la pleine conscience obtiendra une équipe plus heureuse et plus engagée dans l'atteinte de ses objectifs. « Et plusieurs entreprises ont déjà quantifié ces résultats. La dernière en liste est [SAP](#), le géant informatique, qui a déclaré au Mindful Leadership Summit à Washington en novembre dernier, avoir obtenu 200 % de retour sur son investissement, ayant constaté une augmentation significative du niveau d'engagement des employés, une augmentation de l'index de confiance dans le leadership de l'entreprise et une diminution de l'absentéisme », a rapporté Lucie-Anne Fabien.

Si vous avez envie d'en savoir plus, faites appel à Lucie-Anne ou procurez-vous le livre [Your Brain at Work](#), de David Rock.

casacom.ca/2019/01/25/la-pleine-conscience-pour-une-entreprise-heureuse/