



8 février 2019

Merci de bien vouloir confirmer votre présence

MÉLISSA PROULX

Éditrice

Avocat de formation, Nicolas St-Vincent a ajouté les cordes de fiscaliste et de planificateur financier à son arc pour ensuite fonder deux entreprises à l'expertise très pointue: Fiscalité Financière St-Vincent et Strip & Secure. De la haute voltige, l'ultra-marathonien et père de famille de 44 ans connaît. Pour garder l'équilibre, il entraîne son esprit avec la pleine conscience. Entrevue réfléchie



DH.tv: Comment avez-vous entendu parler de pleine conscience la première fois?

Nicolas St-Vincent: «J'ai visité plusieurs pays d'Asie à différentes occasions dans ma vie et j'ai été témoin de cette culture d'une vie intérieure peu connue en Occident, mais très présente chez les Orientaux. Il y a cinq ans, je suis tombé par hasard

sur La méditation pleine conscience pour les nuls en librairie et j'ai su que j'étais prêt à ouvrir cette porte.

Pour m'aider à pratiquer régulièrement, j'ai téléchargé l'application Petit Bambou sur mon téléphone intelligent. J'ai également suivi auprès d'une coach et formatrice huit séances de méditation pleine conscience pour dirigeants.»

«La seule façon d'en profiter, c'est d'être dans le moment présent. La pleine conscience ne veut pas dire se couper du monde, mais être plus conscient de ce qui nous entoure et choisir ce qui nous convient et nous rend heureux.»

Comment l'avez-vous intégré à votre quotidien?

«Je me suis fixé des moments sacrés dans la journée pour pratiquer et me donner le recul nécessaire. Je médite le matin au lever et le soir au coucher. J'ajoute une méditation de 10 minutes en milieu de journée. Peu importe si je suis dans un environnement calme ou bruyant, je retrouve le calme intérieur. J'ai aussi deux alarmes sur mon téléphone qui me rappellent de prendre trois grandes respirations pour prendre conscience de ce que je suis en train de faire.

Ces moments m'aident beaucoup pour donner du sens à ce que je fais. Suis-je en train d'avancer dans la mission et la vision de mon entreprise? Suis-je dans mon élément? Suis-je compétent? Comme chef d'entreprise, on a tous des moments où on perd le fil et où on tombe sur le pilote automatique».

Quelle est votre définition de présence attentive (mindfulness)?

«Une bonne façon de rendre l'esprit plus clair, c'est d'être paradoxalement moins cérébral. C'est de revenir à ses sens, à sa respiration, au contact de son corps sur la chaise, aux bruits ambiants. Lorsqu'on enlève le tourbillonnement des idées, on apaise l'esprit et on est plus efficace à accomplir la tâche devant soi. Avant, il ventait tellement dans ma tête! La méditation me permet de calmer cette tempête.»

En quoi est-ce que cette qualité de présence vous sert-elle dans l'exercice de vos fonctions?

«Elle me donne une concentration plus précise, plus soutenue et plus durable. Je suis capable de travailler plus longtemps et d'en tirer plus de plaisir. En fin de compte, la vision est maintenue donc l'entreprise s'en porte mieux. Ce que je fais, je le fais mieux et j'ai envie de le répéter.»

La pleine conscience vous a-t-elle permis de mieux vous connaître?

«Bien sûr. J'ai appris en quoi je suis bon et en quoi j'ai plus de difficulté. Ce constat m'a permis de développer mon écoute. J'ai réalisé que lorsque je parle, je n'apprends rien, mais lorsque j'écoute, j'apprends toujours quelque chose. Manquer d'écoute nuit à l'entreprise puisque le dirigeant se prive de l'apport des personnes compétentes qui l'entourent. Alors j'écoute et j'invite les gens à s'écouter entre eux.»

Votre pratique de la pleine conscience a-t-elle influencé vos équipes?

«Mon approche est de méditer sans m'en cacher, mais je n'incite personne à le faire. J'attends qu'on m'en parle si, par exemple, on me demande comment j'ai fait pour réagir avec calme à une crise. En revanche, mon banc de méditation est dans mon bureau à la vue de mes employés et clients. Quand je ferme ma porte et que je mets mon écriteau En méditation, les employés savent qu'ils ne peuvent me déranger sous aucun prétexte.»

«Je suis un très grand sportif. Pour moi, la méditation est un entraînement de l'esprit. Comme pour le sport, je la mets en premier dans mon horaire. Si je mange mal, dors mal, ne bouge pas, je ne serai pas un bon businessman. Je prends ce temps pour moi.»

#CONSCIENT

La pleine conscience s'est retrouvée au palmarès des *tendances fortes en entreprise* pour 2019-2020. Nicolas St-Vincent est pour nous un exemple inspirant de leader #conscient.