

# Comment rester zen au travail ?

Anna MATARD

<http://www.facebook.com/Openmindcoaching>

[www.anna-matard.com](http://www.anna-matard.com)

Dans mon métier de **Coach en transition professionnelle et formatrice**, j'accompagne les personnes afin qu'elles découvrent des ressources sur mesure, face au stress de leur situation.

Lorsque je demande, « Ce serait quoi, pour vous, rester zen ? », voici quelques réponses :



- Faire face aux situations difficiles avec **un mental plus solide et plus serein** ;
- Booster ma **concentration** ;
- Garder **mon calme** face au stress des clients ou patients ;
- Etre moins en tension avec les collègues ou ma hiérarchie ;
- **Etre plus clair** dans mon esprit pour prendre les bonnes décisions au bon moment ;
- **Relativiser et savoir prendre du recul** ;
- Avoir plus **confiance et savoir mieux mobiliser mes ressources...**

La liste est longue...

La vie professionnelle est aujourd'hui très stressante et je me garderai bien de vous indiquer des recettes miracles pour rester zen. J'ai juste envie de partager avec vous quelques pratiques qui fonctionnent bien pour moi et pour ceux que j'accompagne.

## REDECOUVRIR LES BIENFAITS DE LA LENTEUR

### Pourquoi ?

Le rythme est un élément clé de notre mode de fonctionnement. Agir sur le rythme a une incidence directe sur notre cerveau. Tout va de plus en plus vite et on a parfois l'impression de perdre pied dans cette accélération. Or dans la nature il y a des saisons et dans la réalité de nos vies aussi.

Revenir à un rythme plus lent permet de **mieux profiter « des merveilles de la vie » dans le moment présent.**



### Comment ?

Pour ma part, j'applique ce « ralentissement au cœur du stress » dans **3 domaines quotidiens** de ma vie :

- 1) **le matin lorsque je marche,**
- 2) **le midi** durant le repas,
- 3) et lorsque **je parle avec un(e) collègue.**

## 1) Le matin lorsque je me rends à mon travail

Je pars 5 mn plus tôt et **je ralentis la marche** dans les deux petites rues que je préfère sur mon chemin. En ralentissant je prends généralement conscience que je suis stressée et que je fonce comme chaque matin, prise par les pensées de tout ce qu'il y aura à faire en arrivant.

Le simple fait d'observer ce stress m'aide à **choisir de décélérer le pas** et à vivre 5 minutes de marche inspirante.

Je me branche alors sur ma respiration, j'expire profondément et arrête un moment de penser. Ainsi je me rends **disponible à l'ici et maintenant** et connecte mon attention à mon environnement et à l'air vivifiant du matin qui entre dans mes poumons.

Je remarque alors la belle couleur des fleurs et des feuilles des arbres, ou le chant d'un oiseau qui sautille de branche en branche, le sourire d'un enfant, le beau vélo d'un passant qui prend le temps de vivre. Et ce petit moment d'émerveillement agit comme **un rappel à ma vraie présence**.



## 2) Le repas du midi

Dans la mesure où je mange en peu de temps, je tente de **mastiquer plus longtemps** les aliments et surtout de ralentir naturellement mon rythme en me concentrant sur **la saveur des aliments**.

Je parle moins à table, surtout au début du repas, pour récupérer et me poser réellement.

Je n'alimente pas les conversations concernant les difficultés et encore moins les ragots.

**Je centre mon attention sur la satisfaction d'être** en présence d'un repas.

J'ouvre mes sens.

Au lieu d'écouter toutes les mauvaises nouvelles qu'il ne fallait pas rater en ce jour, **je m'évade un instant au pays zen des sensations** : imaginez-vous sentir le soleil et la pluie, en prenant consciemment une bouchée de votre fruit bio préféré !



*D'ailleurs les maîtres zen enseignent de « voir le nuage dans le thé ». Ils invitent les élèves débordants de pensées à « boire une tasse de thé » avec une extrême lenteur.*

*Ils ont éveillé à ce point leurs sens et leurs perceptions qu'ils se relient, dans l'instant présent, à la pluie qui a donné l'eau de leur thé !*

**Calligraphie zen**

### 3) L'attention à l'autre



Lorsque je rencontre **une personne**, je lui consacre dorénavant **toute mon attention**. Pas forcément plus de temps mais plus d'attention.

Pour cela **j'arrête d'utiliser mon smartphone** ou de penser à autre chose lorsque nous parlons. Je la regarde et je prends le temps nécessaire pour l'écouter sans l'interrompre puis pour m'exprimer à mon tour.

Si mon chef ou un collègue me critique, de surcroît avec **véhémence**, **je tente de rester zen**, c'est le moment où j'en ai le plus besoin : **je ralentis ma réponse...** car j'ai tant de fois regretté de l'avoir exprimée trop vite.

L'expression populaire dit de *tourner sept fois sa langue dans sa bouche*.

**Penser à AGIR, en prenant une bonne inspiration, au lieu de REAGIR ; je peux alors écouter plus longtemps.**

En acceptant que ma (mon) collègue soit en colère, arriver **progressivement à mieux comprendre sa souffrance, avec empathie**.

Ceci dit dans un cadre professionnel, il y a aussi **des limites à poser**. Rester zen face à la colère de l'autre personne alors qu'elle vient de subir un dommage ou qu'elle ressent une injustice, OK. Me faire insulter, NON !

Et je le lui dis calmement : « **J'entends que cette situation te porte préjudice et je comprends ta colère**, mais s'il-te-plait, poursuivons cette conversation sur un ton plus calme ».

J'apprends aussi à reformuler ce que dit l'autre.

Nous savons que la meilleure action face à une personne en colère est de ne pas rajouter d'huile sur le feu.

Répondre à la personne très énervée en **ralentissant son débit**, sur un ton de voix plus calme est la troisième habitude que nous gagnerons tous à développer en ces temps difficiles.

En conclusion, je rappellerai les propos de Loïk Roch, Directeur Adjoint à Grenoble Ecole de MANAGEMENT<sup>(1)</sup>

« On ne communique jamais assez ! **Pratiquer le slow management**, c'est prendre le temps d'aller vers les employés, les clients, les fournisseurs, et l'ensemble des partenaires de l'entreprise... Les leaders efficaces sont ceux qui sont vraiment infatigables dans leur capacité de communiquer et de communiquer encore, en parlant vrai pour rassurer et donner le cap »

---

**Pour aller plus loin** : nos deux stages PLEINE CONSCIENCE AU TRAVAIL

**module 1** Réduction du stress et relation d'aide

[http://www.anna-matard.com/medias/reduction\\_du\\_stress\\_mai2013.pdf](http://www.anna-matard.com/medias/reduction_du_stress_mai2013.pdf)

**module 2** Communication non-violente et relation d'aide

[http://www.anna-matard.com/medias/relation\\_aide\\_toussaint%202013.pdf](http://www.anna-matard.com/medias/relation_aide_toussaint%202013.pdf)

**Livres conseillés :**

- *Le slow management : Eloge du bien-être au travail* de D. Steiler, John Sadowsky, Loïck Roche - Editeur PUG
- *Manger en pleine conscience, redécouvrir la sagesse innée du corps* Dr Jan Chozen Bays Editeur Le jour
- Isabelle Filliozat *L'intelligence du cœur, apprendre à gérer ses émotions*.

(1) Chaire « Mindfulness, Bien-être au travail et paix économique », Entreprises partenaires : Mutuelles du Mans, Udimec, Petzl, Groupe A Raymond, Bôlhoff Ottalu