



Yves le Bihan, auteur du livre « Le leader positif » (Eyrolles)

« L'entreprise de demain sera un des ultimes lieux d'épanouissement »

Coach de dirigeant, Yves le Bihan a fondé l'Institut français du leadership positif à l'origine du modèle en France. L'IFLP accompagne les entreprises et mène des recherches à partir des neurosciences, de la psychologie positive et de la pleine conscience (mindfulness).

Propos recueillis par Elisabeth Provost Vanhecke

Comment êtes-vous arrivé au modèle du leadership positif ?

Dans mon métier d'accompagnement d'équipes de dirigeants, j'ai constaté le besoin de faire émerger de nouveaux leviers pour mieux répondre aux nouveaux défis. C'est par sa propre transformation que le dirigeant réussira celle de son organisation. Ce fut le point de départ de la création de l'IFLP.

Est-ce que pour vous le dysfonctionnement relationnel dans les entreprises est symptomatique d'une dérégulation sociétale ?

Oui, elle le reflète avec un miroir grossissant. Nous vivons une transition historique à l'échelle de l'humanité, celle de la perte de sens. Le rapport à l'autorité a complètement changé. Aujourd'hui, on ne peut plus diriger à partir du modèle hiérarchique masculin. La pyramide n'est plus possible. Par ailleurs, le marché de l'emploi est très tendu et les rapports familiaux sont distants. Le collaborateur a du mal à envisager son avenir. L'entreprise peut redevenir un lieu de repères, d'appartenance sociale et d'accomplissement personnel.

La posture de leader positif permet-elle de faire renaître l'espoir et d'innover ?

Pour la personne, l'acceptation de ses failles favorise le lâcher prise cognitif. Les innovations ne viendront non pas seulement de soi mais d'un collectif dans l'organisation. La posture d'humilité du dirigeant est la vertu gagnante pour inventer le monde de demain ; diriger et créer des liens dans cette effervescence technologique. Le leader positif prend conscience de la « réalité réelle ».

Comment amenez-vous les dirigeants et les collaborateurs à en prendre conscience ?

Il existe une dissonance très forte entre les aspirations à l'interdépendance et à la

solidarité ; et la dureté du monde des entreprises, plus d'exigence avec moins de moyens. Dans l'incertitude du lendemain, la dictature du bonheur crée un malaise chez les dirigeants et les collaborateurs. Il faut donc développer des stratégies individuelles et collectives. Être capable de faire émerger et de gérer de nouvelles ressources.

Grâce aux recherches en neurosciences et pleine conscience, nous avons identifié de nouvelles ressources comme les stratégies de méditation. Ce sont des aides puissantes pour affronter l'incertitude. Ainsi dix minutes de présence attentive par jour entraînent résilience et empathie.

« L'entreprise doit prendre conscience que la performance passe par le soin apporté au corps car c'est notre outil de travail. »

Ainsi, méditer et prendre soin de son corps permettrait d'être plus performant au travail ?

Aujourd'hui notre corps endure l'intensité des chocs émotionnels. Quand on y est attentif, l'énergie du corps est un formidable outil pour être présent à soi. Lors d'une réunion, quand on n'est pas pleinement à l'aise, il suffit de se centrer sur sa respiration ; ses schémas de pensée ; savoir capter tous les signaux du corps. Ainsi, le PDG d'une entreprise cotée au CAC 40 aurait peut-être pu éviter son 2^e AVC s'il les avait écoutés... L'entreprise doit prendre conscience que la performance passe par le soin apporté au corps car c'est notre outil de travail.

Vous évoquez la spiritualité au travail. A quoi correspond-elle ?

Ultime frontière de nos organisations, le bien-être matériel et psychologique va jusqu'au bien-être spirituel. Démarcation entre le matériel et l'immatériel, la spiritualité questionne le sens donné à la vie personnelle et professionnelle. La religiosité est un autre sujet.

L'entreprise de demain sera un des ultimes lieux d'épanouissement. Car il y a tout dans l'entreprise : le développement des compétences, la connexion sociale d'interdépendance et l'épanouissement personnel au service d'un compte d'exploitation !

Pour nos lecteurs, quelle serait votre suggestion pour débiter la démarche de leader positif ?

Prendre trois minutes tous les jours pour se poser ; s'asseoir confortablement et surtout ne pas réfléchir ; le temps de 5 à 6 expirations lentes, centrer son attention sur le souffle. Et laisser émerger tous les ressentis physiques qui viennent ; sans rien en attendre du tout. C'est très important. Après se dire, qu'est-ce que cela m'a apporté ? Est-ce possible de le refaire ? Dans les entreprises, c'est par cet entraînement régulier qu'on peut développer des nouvelles ressources pour relier accomplissement de soi et performance économique. ■

