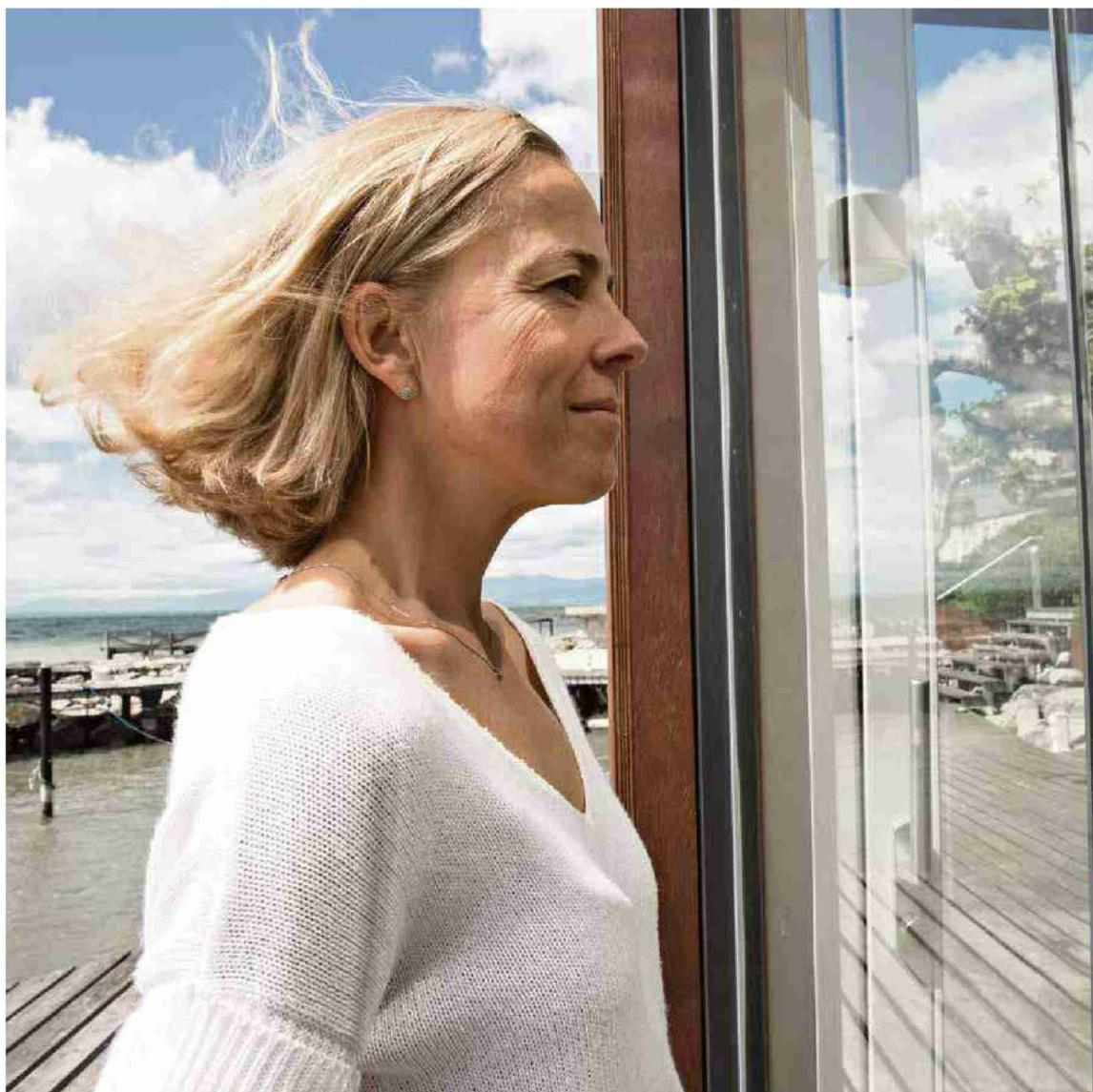
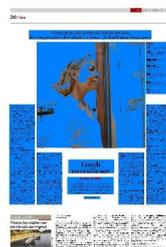


«Dans le monde professionnel de demain, les compétences clés valorisées seront profondément humaines»



(CARINE ROTH POUR LE TEMPS)



Coach en résilience

ALEXIA MICHIELS

Consultante en entreprise, la Pulliérane transmet des clés pratiques pour relever les défis quotidiens de manière consciente et joyeuse

ÉMILIE VEILLON

Quitter l'écran des yeux pour regarder le paysage par la fenêtre. Faire un acte de gentillesse. Se coucher en se remémorant les bons moments de la journée. Inviter un collègue à déjeuner pour créer une connexion. Ou prendre une «power pause» – pieds ancrés dans le sol et bras en l'air en forme de V, une posture corporelle qui augmenterait la confiance en soi... Telles sont quelques-unes des cent invitations lancées par Alexia Michiels dans *L'élan de la résilience*, paru l'an dernier aux **Editions Favre**. Cent pratiques simples, à même de nous aider à «naviguer à travers les défis quotidiens avec plus de plaisir, plus d'énergie, plus de calme, et plus de faculté d'adaptation».

Des pieds à la tête

Car si on connaissait le terme révélé par le neuropsychiatre Boris Cyrulnik comme une capacité de rebond qui permet de surmonter un traumatisme, la cofondatrice du Resilience Institute Europe propose d'en faire une ressource pour se sentir encore mieux au quotidien. «Les compétences pour rebondir face aux difficultés sont les mêmes que celles qui permettent de s'épanouir: être dans le moment présent, prendre soin de soi, tirer le meilleur des journées qu'on a. Pas besoin d'attendre de toucher le fond pour

les découvrir. Appliquée au quotidien comme une stratégie, la résilience donne le courage de saisir des opportunités, d'être créatif, connecté à soi et aux autres. Elle nous aide à être plus flexibles envers les aléas de la vie, à faire des choix plus conscients et donc plus libres», explique la consultante belge basée en Suisse.

A cheval entre la psychologie positive, la méditation pleine conscience et le yoga, l'approche cible la personne dans sa globalité. «Les neurosciences et l'épigénétique ont relevé l'importance des quatre dimensions mentale, corporelle, émotionnelle et spirituelle. Une personne au top de ses capacités, physiquement en forme, connectée à ses émotions, ancrée dans des valeurs positives et pleinement consciente d'elle-même et de son rapport au monde devient une meilleure version d'elle-même», poursuit-elle.

C'est en Chine qu'elle a entendu le terme *resilience* pour la première fois. Dans son appartement contemporain situé sur les rives du Léman à Pully, les statuettes et autres objets chinois mis en valeur sur la grande bibliothèque noire se font les témoins des années passées à Shanghai avec son mari entrepreneur. «A l'époque, j'avais quitté mon poste de cadre à la Fédération mondiale des annon-

ceurs en Belgique, j'avais déjà trois enfants dont un tout-petit, et j'ai profité de cette parenthèse d'expat pour me former au coaching professionnel, explique-t-elle. Parallèlement, je faisais du yoga pour remédier au manque de sport en extérieur en Chine. J'ai commencé à utiliser des techniques de respiration et de relaxation pour amener les cadres que j'accompagnais à certaines prises de conscience. C'est dans ce contexte que j'ai rencontré Sven Hansen, fondateur du Resilience Institute, qui valorisait justement cette interaction. Après avoir travaillé avec lui un an en Chine, ma famille a emménagé en Suisse et j'ai cofondé l'institut en Europe.»

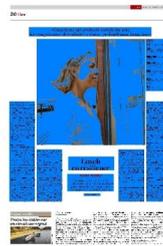
La culture résiliente au travail

Un quatrième enfant plus tard, elle accompagne désormais des organisations qui souhaitent créer une culture résiliente pour leurs cadres dirigeants ou l'ensemble de leur personnel. Des multinationales comme AXA ou Shell, mais aussi de plus petites entreprises, notamment le Beau-Rivage Palace de Lausanne: la directrice, Nathalie Seiler, a offert le livre à tous ses cadres puis a mis sur pied plusieurs séminaires et ateliers, convaincue à l'idée d'équiper ses collaborateurs de techniques qui leur permettent de vivre les tensions avec plus de sérénité. Mais comment développer son plein potentiel dans la confiance et la bienveillance dans le climat professionnel plutôt anxigène du moment? Selon la consultante en résilience, l'environnement de travail peut être un vrai levier de transformation et d'épanouissement. «On ne peut plus séparer le professionnel de la vie privée. Les deux casquettes sont portées par une même personne. Alors autant se mouiller pour devenir pleinement soi-même. Aujourd'hui, le leadership authentique est le plus efficace. Il percuté davantage que celui basé sur le contrôle et l'au-

LE TEMPS

Le Temps
1002 Lausanne
021 331 78 00
www.letemps.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 32'535
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



Seite: 20
Fläche: 95'136 mm²

Auftrag: 1093211
Themen-Nr.: 841.023

Referenz: 70700778
Ausschnitt Seite: 3/3

torité. Dans nos séminaires, on tente d'aligner les membres d'une équipe autour de leur mission et de leurs valeurs, au-delà des tâches quotidiennes. Ils évoluent ensemble vers plus de conscience et de sincérité», détaille-t-elle.

Si le questionnement existentiel est venu assez tard chez cette douce blonde au regard azur, qui a grandi avec trois sœurs, au sein d'une famille belge active dans l'industrie du chocolat, elle ne prétend pas maîtriser tous les outils du bonheur. «J'essaie avec beaucoup d'humilité de parler de résilience en famille. J'espère donner à mes enfants l'envie d'être cohérents avec leurs valeurs, quelles qu'elles soient, et de faire des choix conscients qui rendent plus libres. La seule chose que je peux faire, c'est être la plus épanouie possible et espérer que cela rayonne sur les autres.» ■

PROFIL

1971 Naissance à Bruxelles.

1993 Obtient son diplôme en Sciences économiques et consulaires.

2000 à 2002 Miss météo sur RTL TVI.

2005 à 2010 Expatriée à Shanghai avec son mari et leurs trois enfants.

2008 Certification d'instructeur de yoga/Certification de coach professionnel.

2010 Installation en Suisse et création du Resilience Institute Europe.

2017 Publication de son premier livre «L'élan de la résilience».