

Prêt à rebondir ?

► Le Resilience Institute propose une approche globale de l'humain.

► Pour une performance durable des compétences de chacun.



Éclairage Solange Berger

On court toujours derrière des échéances. On fait trop de choses à la fois. Pourquoi ne pas se poser un instant et réfléchir à l'impact qu'on peut avoir sur sa propre vie? C'est ce que propose notamment le Resilience Institute, fondé par Sven Hansen, un médecin d'origine sud-africaine qui vit en Nouvelle-Zélande. "Il a été amené à travailler en entreprise et s'est rendu compte que la médecine classique ne suffisait pas pour aborder les problèmes des travailleurs. Il a alors développé une méthode et créé un centre de formation", explique Alexia Michiels qui, avec son époux Benoît Greindl, assure le développement de l'institut en Europe et tout d'abord dans les pays francophones. "Nous avons rencontré Sven Hansen lorsque nous étions en Chine pour le travail de Benoît et avons été séduits par son approche. Ce fut alors l'occasion de changer d'orientation. Après avoir travaillé dans les médias et le marketing, j'ai fait un break quand nous étions en Chine et là, j'ai découvert le coaching et le yoga. Benoît, entrepreneur (dans le facility management notamment), souhaitait une vie professionnelle qui soit vraiment en cohérence avec ses convictions. Nos chemins se sont rejoints. Nous avons des approches différentes mais l'intérêt est le même."

Le projet de Sven Hansen est centré sur la résilience. Mais plus précisément? "Il s'agit, à la base, de la capacité à rebondir face à l'adversité, explique Alexia Michiels. Mais nous allons plus loin en rajoutant trois éléments. Tout d'abord, la capacité à s'épanouir dans le challenge. Et non à en être effrayé. Ensuite, la volonté de tirer le meilleur de ses ressources. Ce qui implique bien sûr d'en être conscient.

Enfin, la capacité d'avoir un impact sur les autres. Ce point est fondamental dans le monde de l'entreprise. Un dirigeant doit pouvoir rayonner, aider ses équipes. Avoir un patron inspirant est très important."

La méthode proposée par The Resilience Institute est globale. "C'est cela qui est intéressant, car tout est lié, note Alexia Michiels. Elle englobe quatre dimensions.

La première est la dimension physique. Il faut prendre soin de sa santé: faire de l'exercice, manger avec conscience, dormir suffisamment..."

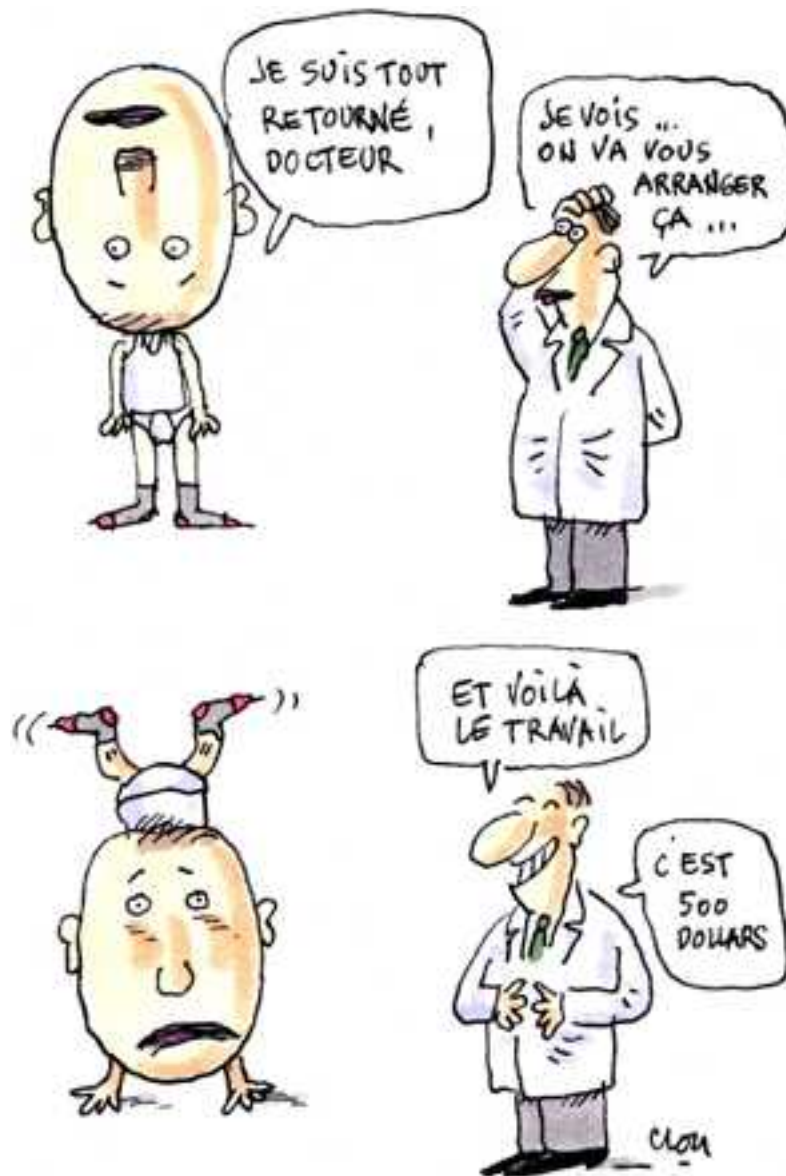
La deuxième dimension est émotionnelle. "Elle engage le cœur. Il s'agit de reconnaître ses émotions et de détecter celles des autres. Il faut aussi apprendre à contrôler ses réactions impulsives, comme ne pas exploser en pleine réunion par exemple."

La dimension cognitive a aussi son importance. Elle concerne le mode de pensée: constructif, positif...

Enfin, la quatrième dimension est spirituelle. "Il faut être conscient du sens qu'on donne à son action. En donnant du sens à ses activités, on fait de son travail une vraie source d'épanouissement."

Le Résilience Institute a encore un principe important: "Toutes ces recommandations et méthodes n'ont de sens que si elles sont applicables dans le quotidien. Nous parlons de pratique intégrale quotidienne. Des exemples? Je me réveille le matin et je fais un peu de stretching. Ensuite, je prends un petit déjeuner, au lieu de sauter ce repas car je n'ai pas le temps. Le soir, j'essaie de faire un repas léger. Il ne faut pas en faire une obsession mais il faut être conscient que ces actes peuvent avoir un impact important. Si je dors mal car j'ai trop mangé la veille au soir, je suis fatiguée, de mauvaise humeur, je manque de concentration, je suis moins efficace..." Autre exemple: être positif dès le matin. "Et se mettre dans cet état d'esprit. Mais les émotions sont aussi liées au physique. C'est plus facile d'être positif quand on a bien dormi... Il y a vraiment des interactions entre tous ces éléments. Et on peut agir dessus beaucoup plus qu'on ne le pense. Tout est lié: le mental et le physique - même si dans nos cultures, on a souvent déconnecté les deux - de même que le travail et la vie privée: on n'a pas deux vies, note Alexia Michiels qui précise: "Sven Hansen a réussi à synthétiser tout ce qui se dit en matière de développement personnel tout en y ajoutant des éléments scientifiques. Certaines notions peuvent paraître abstraites, mais grâce à la neuroscience, on peut les appuyer de manière scientifique."

Le Resilience Institute a tout d'abord été lancé en Nouvelle-Zélande. Depuis, il est présent en



Australie et en Chine. Le but est de se développer au niveau mondial.

Dans un premier temps, le public visé est celui des entreprises. "Et là, il faut d'abord convaincre les managers pour qu'ils puissent vivre la résilience et puis la déployer au sein de leurs équipes. Mais nous souhaiterions après développer une approche pour les particuliers. Le besoin est vraiment grandissant. Surtout en Europe, où l'ambiance n'est pas toujours très enthousiasmante."

L'institut propose des formations "Leadership Resilient" destinées plutôt aux managers et des formations "Resilience Pratique" plus pour les collaborateurs. Trois points sont abordés dans cette deuxième formation: la vitalité physique, la gestion du stress et le mental positif. La formation dure deux jours et demi, espacés si possible afin de permettre aux participants d'intégrer l'information et de la mettre en pratique. Ces formations proposent un mix entre de la théorie et beaucoup

d'exercices. "Dans le cadre de la gestion du stress par exemple, on parle de l'importance de la respiration diaphragmatique. Et on en fait vraiment. Idem pour l'importance de la microsieste ou les exercices de relaxation."

Dans un deuxième temps, l'institut propose un coaching, individuel ou collectif. "C'est important d'assurer un suivi régulier. Il ne faut pas qu'il y ait juste une formation à un moment donné et puis plus rien", précise Alexia Michiels.

A terme aussi, le Résilience Institute aimerait que la résilience devienne un indicateur clé de la santé d'une entreprise ou d'une personne. "La santé d'une entreprise dépend d'ailleurs de celle de ses collaborateurs, constate Alexia Michiels. Nous avons développé un diagnostic qui permet de voir où l'on se situe, si les gens sont fatigués, s'ils ont des problèmes émotionnels... Et partant de là, on peut agir... pour rebondir."