

Thierry Chavel

**La pleine  
conscience**  
pour travailler  
en se faisant du bien

© Groupe Eyrolles, 2012  
ISBN : 978-2-212-55472-4

**EYROLLES**



# TABLE DES MATIÈRES

Sommaire.....	5
Vive la pleine conscience professionnelle !.....	7
1. Être présent à soi avant de plonger dans son travail .	13
Vécu .....	13
Zoom .....	15
<i>Acte premier, respirer en conscience</i> <i>de l'instant présent</i> .....	15
<i>Entre à présent dans le vif du sujet</i> .....	16
<i>Sésame, ouvre-toi ! Quelle est ton intention ?</i> .....	18
> <i>Mener la moindre action en conscience</i> .....	19
2. Cultiver la joie profonde pour se motiver .....	21
Vécu .....	21
Zoom .....	25
<i>Regarde le verre à moitié plein !</i> .....	25
<i>As-tu le cœur à l'ouvrage ?</i> .....	25
<i>Crée toi-même ta réalité</i> .....	27
> <i>Six tableaux de méditation hésychaste</i> <i>d'après Jean-Yves Leloup</i> .....	28
3. Choisir la solution de simplicité.....	31
Vécu .....	31
Zoom .....	34
<i>Dis simplement oui !</i> .....	34

<i>Keep it short and simple (KISS)</i> . . . . .	35
<i>Jouir de la situation réelle</i> . . . . .	37
> <i>Faire avec ou faire sans ?</i> . . . . .	38
4. <i>Apprivoiser la satiété</i> . . . . .	41
<i>Vécu</i> . . . . .	41
<i>Zoom</i> . . . . .	45
<i>Comment échapper au « règne de la quantité » ?</i> . . . . .	45
<i>S'incarner ou s'identifier au travail ?</i> . . . . .	46
<i>S'accorder des cases vides</i> . . . . .	47
> <i>Être ou avoir ?</i> . . . . .	49
5. <i>Entendre sa vocation</i> . . . . .	51
<i>Vécu</i> . . . . .	51
<i>Zoom</i> . . . . .	55
<i>En finir avec l'« aquoibonisme »</i> . . . . .	55
<i>Entendre ses voix</i> . . . . .	56
<i>Se consacrer à son travail</i> . . . . .	57
> <i>Choisir d'être le héros du conte</i> . . . . .	59
6. <i>Décider en exerçant son discernement</i> . . . . .	61
<i>Vécu</i> . . . . .	61
<i>Zoom</i> . . . . .	64
<i>Une chasse au trésor dans le rétroviseur</i> . . . . .	64
<i>Choisir de laisser être</i> . . . . .	65
<i>Soigner son équanimité</i> . . . . .	66
> <i>Choisir son archétype professionnel</i> . . . . .	68
7. <i>Faire de son corps un allié face au stress</i> . . . . .	71
<i>Vécu</i> . . . . .	71
<i>Zoom</i> . . . . .	77
<i>Décrypter les signaux du corps-esprit</i> . . . . .	77
<i>Mettre de la conscience dans tout son corps</i> . . . . .	78
<i>Installer des bulles sans stress</i> . . . . .	80
> <i>Scan corps-esprit</i> . . . . .	81

8. Affronter les conflits en suspension de jugement. . . . .	85
<i>Vécu</i> . . . . .	85
Zoom . . . . .	89
« <i>Seuls les paranoïaques survivent</i> » . . . . .	89
<i>Honorer son adversaire dans tout conflit</i> . . . . .	91
<i>Passer l'éponge</i> . . . . .	93
> <i>Se réjouir d'un conflit sans violence</i> . . . . .	94
9. Vie privée, vie professionnelle : épouser ses ombres .	97
<i>Vécu</i> . . . . .	97
Zoom . . . . .	100
<i>Es-tu le même au travail et à la maison ?</i> . . . . .	100
<i>Ombre dorée, ombre sombre</i> . . . . .	102
<i>Comment mettre de l'ordre dans sa vie</i> . . . . .	103
> <i>Face au miroir réfléchissant</i> . . . . .	104
10. Rompre les cycles répétitifs de carrière . . . . .	107
<i>Vécu</i> . . . . .	107
Zoom . . . . .	110
<i>Produire ou reproduire ?</i> . . . . .	110
<i>Impressions de déjà-vu</i> . . . . .	111
<i>Saisir sa chance</i> . . . . .	113
> <i>Connaître sa stratégie de réussite</i> . . . . .	114
11. Guérir de l'urgence avec le moment présent. . . . .	117
<i>Vécu</i> . . . . .	117
Zoom . . . . .	120
<i>Quitter les urgences</i> . . . . .	120
<i>Fréquenter les philosophes du temps présent</i> . . . . .	122
<i>Suivre le mouvement du présent</i> . . . . .	123
> <i>Être attentif à la conscience professionnelle</i> . . . . .	124
12. Renoncer à la comparaison dans son équipe . . . . .	127
<i>Vécu</i> . . . . .	127
Zoom . . . . .	130

<i>Trouver son métronome intérieur</i> . . . . .	130
<i>Transformer ses ennemis en adversaires</i> . . . . .	132
<i>Composer un bouquet de talents</i> . . . . .	133
> <i>Amour ou preuves d'amour ?</i> . . . . .	134
13. Mourir pour renaître professionnellement . . . . .	137
Vécu . . . . .	137
Zoom . . . . .	141
<i>Le salaire de la peur</i> . . . . .	141
<i>La carrière, une série de morts successives</i> . . . . .	142
<i>Apprendre à vivre et mourir</i> . . . . .	144
> <i>Négocier son départ</i> . . . . .	145
14. Faire connaissance avec autrui en chaque occasion . . . . .	149
Vécu . . . . .	149
Zoom . . . . .	152
<i>Le feedback, simple comme « bonjour ! »</i> . . . . .	152
<i>Comment érotiser le travail</i> . . . . .	153
<i>Inclure ou exclure le maillon faible ?</i> . . . . .	155
> <i>Donner ce dont on a le plus besoin : l'instant sacré du feedback</i> . . . . .	157
15. Voir la beauté au cœur des crises . . . . .	159
Vécu . . . . .	159
Zoom . . . . .	162
<i>Cultiver la beauté dans son regard professionnel</i> . . . . .	162
<i>Faire du beau travail</i> . . . . .	163
<i>Comment aimer la crise ?</i> . . . . .	164
> <i>Rencontrer son dragon intérieur</i> . . . . .	166
16. Oser perdre ses illusions . . . . .	169
Vécu . . . . .	169
Zoom . . . . .	173
<i>Où sont tes impasses professionnelles ?</i> . . . . .	173
<i>Vivre de riens</i> . . . . .	175

<i>Committment vs detachment ?</i> . . . . .	176
> <i>Quelle est l'épreuve derrière l'obstacle ?</i> . . . . .	178
17. Être à l'écoute des signaux faibles . . . . .	181
Vécu . . . . .	181
Zoom . . . . .	185
<i>Voir la réalité au-delà des apparences.</i> . . . . .	185
<i>Interpréter les signes sans devenir superstitieux</i> . . . . .	187
<i>À la lumière du réverbère.</i> . . . . .	188
> <i>Écouter le silence.</i> . . . . .	189
18. Travailler au bien commun . . . . .	191
Vécu . . . . .	191
Zoom . . . . .	194
<i>Le Servant Leadership en 10 points.</i> . . . . .	194
<i>Comment sortir du dilemme du prisonnier ?</i> . . . . .	195
<i>Travailler pour une cause noble.</i> . . . . .	197
> <i>À quoi être utile ?</i> . . . . .	199
19. Avoir des moments de vérité dans son travail . . . . .	201
Vécu . . . . .	201
Zoom . . . . .	204
<i>Être vrai dans son travail : quel est le risque ?</i> . . . . .	204
<i>Travailler dans la fluidité.</i> . . . . .	205
<i>Cesser d'être compulsif avec les autres</i> . . . . .	207
> <i>Kit anti-stress : comment changer de niveau de conscience professionnelle</i> . . . . .	208
20. Persévérer sur sa voie . . . . .	211
Vécu . . . . .	211
Zoom . . . . .	214
<i>Le cœur à l'ouvrage.</i> . . . . .	214
<i>Rome ne s'est pas faite en un jour</i> . . . . .	216
<i>Tout donner sans se tuer à la tâche</i> . . . . .	217
> <i>Travailler à son chef-d'œuvre.</i> . . . . .	219

21. Exercer son leadership : l'art du laisser-être . . . . .	221
Vécu . . . . .	221
Zoom . . . . .	224
<i>Être en silence, c'est faire œuvre utile.</i> . . . . .	224
<i>Comment s'émerveiller au travail ?</i> . . . . .	226
<i>De l'homme-orchestre au chef d'orchestre</i> . . . . .	227
> <i>Se forger ses propres outils de leadership</i> . . . . .	228
22. Faire un avec tout ce qui advient . . . . .	231
Vécu . . . . .	231
Zoom . . . . .	235
<i>La loi de l'attraction</i> . . . . .	235
<i>Sortir des dix illusions pour travailler     en pleine conscience</i> . . . . .	238
<i>Dire Oui à Tout.</i> . . . . .	240
> <i>S'exercer à la ouïté</i> . . . . .	241
Laudes . . . . .	243
Bibliographie . . . . .	245
Index des notions . . . . .	251
Index des noms . . . . .	253
Table des matières . . . . .	255