



Mobiliser nos différentes dimensions (tête, coeur, corps) - Lydia Pizzoglio

Si nous souhaitons créer des organisations différentes, plus cohérentes et en lien avec le vivant, il est indispensable que nous le contactions aussi à l'intérieur de nous et que nous puissions le communiquer. Etre plus en lien avec nos ressentis, nos besoins, nos intuitions, notre propre écologie et être plus en lien avec les autres.

Nous sommes des êtres complexes, communiquant et sociables et toutes ces dimensions cœur- corps-esprit-mental sont à prendre en compte dans nos pratiques de faire-ensemble. D'ailleurs, les nouvelles connaissances dans les domaines des neuro-sciences affectives nous invitent à augmenter nos capacités relationnelles et à exprimer nos émotions.

Comment créer une autre culture de l'expression au sein de vos organisations ? Est-ce que parler de soi, de ses ressentis est possible/autorisé dans vos entreprises ou groupes ? Est-ce que le contact physique est possible, fréquent ou totalement évité ? Comment favoriser l'intelligence émotionnelle ? Remettre du vivant au sein des organisations, un sacré défi !

Certaines pratiques commencent à rentrer dans les entreprises comme le yoga du rire, le mindfulness (méditation de pleine conscience), des formations à la communication non violente, qui nous invitent tant à la fois, à une meilleure présence à nous-mêmes et à une forme d'authenticité et à un lien relationnel plus approfondi. Cela s'ouvre alors profitons-en !

Les neuro-sciences reconnaissent et prouvent que tout notre fonctionnement biologique nous encourage à la bienveillance et à la reliance. Que quand nous sommes généreux, altruistes et justes, notre cerveau nous récompense en libérant de la dopamine qui provoque enthousiasme, élan et plaisir. Nous nous sentons plus capables. Le comportement bienveillant et coopératif d'une personne peut influencer positivement jusqu'à 3 niveaux de personnes de son entourage. Imaginez la contamination dans une entreprise ou un collectif !

L'ocytocine, générée par nos relations chaleureuses, déclenche une libération d'endorphines qui favorisent une sensation de bien-être, élève le niveau de sérotonine qui stabilise notre humeur et nous offre davantage de contrôle sur nos émotions. Il y a donc une succession de conséquences : bien être, confiance, développement des capacités empathiques, et humeur plus stable.

Etre empathique, bienveillant et chaleureux donne des êtres humains en bonne santé mentale. L'être humain est fait pour avoir des relations satisfaisantes.

Nous n'avons pas forcément bénéficié d'une éducation bienveillante, voire d'un parcours scolaire satisfaisant en matière de coopération ou d'émulation, mais plutôt compétition et méfiance. Il est donc important de déconditionner certains aspects de nos comportements pour tendre vers une autre manière de fonctionner.

Voici quelques exemples si vous souhaitez expérimenter cet aspect de l'ouverture à d'autres dimensions que celle du mental et de la réflexion (celle qui en général est la plus explorée), mais bien celles du cœur, du corps et de l'esprit. Il n'est pas aisé pour tout un chacun de s'ouvrir à cette exploration. Ce n'est ici qu'un point de vue et une invitation !

Dans chaque coin de votre organisation, pendant une prise de décision, pendant une réunion, au cours d'une journée de bilan, il peut être intéressant de favoriser des moments de reliance à soi et aux autres. Cela peut prendre des formes différentes et cela peut évoluer. Au début, le groupe ou l'équipe peut-être un peu réticent.



Cela peut être progressif et proposer par exemple un moment de réveil corporel même de quelques minutes, s'étirer, bouger, sur une musique, en lâchant les tensions, permettre à chacun-e de déposer ses préoccupations du jour par un geste ou un son, pour se rendre disponible, un petit temps de silence pour se centrer sur ce que nous avons à faire ou à décider, des exercices de souffle, chanter ensemble, un jeu coopératif... bref, tout ce qui peut nous faire du bien et nous aider pour la suite.

Il peut y avoir une personne ou un groupe de personnes qui est en charge de proposer des activités. Vous construirez au fur et à mesure votre pratique sensorielle, artistique ou corporelle et peut-être vous ne pourrez plus vous en passer !

Cette manière d'envisager cette autre forme de rencontre, avec vos collègues ou partenaires contribue à optimiser les conditions de coopération, de complicité et de confiance.

N'attendez plus le team-bulding annuel ! Tentez de le proposer au quotidien !

Au fur et à mesure, chacun.e d'entre vous accédera plus facilement à cette intelligence sensorielle, émotionnelle et pourra nourrir autrement le groupe et le projet.