

Un peu de spiritualité au boulot... ça change tout !

ET SI VOUS PRENIEZ UN PEU DE HAUTEUR FACE AU STRESS PERMANENT ET À LA COURSE AU PROFIT IMPOSÉE PAR VOTRE ENTREPRISE ? C'EST L'ACCÈS DIRECT AU BONHEUR ET À LA SÉRÉNITÉ ! ET CE N'EST PAS **ROMAIN CRISTOFINI**, COACH ET CONFÉRENCIER QUI DIRA LE CONTRAIRE... PASSIONNÉ PAR LE SENS À DONNER DANS LE MONDE PROFESSIONNEL, IL A FONDÉ EN 2015 **MONASTERRA**, UNE ENTREPRISE SOCIALE ET SOLIDAIRE QUI PROPOSE DES RETRAITES SPIRITUELLES ET LAÏQUES AUX DÉCIDEURS SOUHAITANT REMETTRE DU SENS DANS LEURS ACTIONS. IL PARTAGE AUJOURD'HUI AVEC VOUS CE QU'IL A DÉCOUVERT.

 J'ai eu envie d'être plus
à l'écoute de mes vrais besoins

Pascale, 52 ans : À 40 ans, j'ai dû me battre contre un cancer du sein. Très vite, cette difficile expérience a été l'occasion pour moi de donner un nouveau sens à ma vie... J'ai eu envie d'être plus à l'écoute de mes vrais besoins, de me rapprocher de lectures spirituelles. Journaliste, j'ai spontanément intégré davan-

tage d'humanité, de réflexion dans mes articles. Je me suis logiquement détournée de mes thématiques de prédilection à savoir l'économie et la politique. Mon approche du métier est devenue moins abrupte. Le lien établi avec les personnes interviewées est maintenant plus riche et authentique.



**LA SPIRITUALITÉ OFFRE
LA POSSIBILITÉ DE
S'INTERROGER SUR
LE SENS DE SA VIE ET DE
LA VIE EN GÉNÉRAL.**

Les conseils de Romain Cristofini :

Les épreuves de vie comme la maladie ont la particularité de nous mettre en contact direct avec notre fragilité et notre "finitude".

Sur un plan spirituel, elles sont souvent un cadeau car elles nous reconnectent à ce que nous voulons vraiment vivre et nous donnent la force de poser des actes concrets.

" NOUS SOMMES
DES ÊTRES SPIRITUELS
ET ACCUEILLIR, PLUTÔT
QUE REFOULER,
NOTRE BESOIN
D'ACCOMPLISSEMENT
EXISTENTIEL,
Y COMPRIS AU
TRAVAIL, APPORTE DE
LA COMPRÉHENSION
SUR CE QUE NOUS
VIVONS ET SUR
LES CAUSES DE
NOTRE MAL-ÊTRE. "

Romain Cristofini



Grâce à ma meilleure amie, j'ai découvert les bienfaits incroyables de la méditation !

Eugénie, 31 ans : Cadre dans le secteur bancaire, je suis régulièrement soumise à la pression de ma hiérarchie. Je participe à une réunion hebdomadaire où j'ai la charge d'annoncer et de commenter mes résultats avec la plus grande des assurances... Je dois donner l'impression de maîtriser totalement la situation. Or, ces derniers mois, les

insomnies, les palpitations ont trahi mon mal-être et mes angoisses. Grâce à ma meilleure amie, j'ai découvert les bienfaits incroyables de la méditation. Je suis devenue une adepte et je parviens à méditer avant chaque réunion importante. Cette bulle d'oxygénation me permet d'acquiescer beaucoup de recul et de calme intérieur.

Les conseils de Romain Cristofini :

La méditation a des effets indéniables sur la santé, désormais prouvés par la science (réduction du stress, prévention des rechutes dépressives, meilleure gestion des émotions, etc.). Mais elle ne doit pas

être réduite à cette dimension "utilitariste" sous peine d'être détournée de son essence véritable : celle d'une voie de transformation spirituelle pour changer en profondeur son rapport à soi, aux autres et au monde.



Nous habitons dans un cadre de nature magnifique et mes chèvres qui gambadent à proximité semblent les plus heureuses du monde !

Gaïa, 42 ans : Durant 15 ans, j'ai occupé différents postes au département marketing d'une grande entreprise cosmétique. La compétition était rude et l'unique finalité était de faire gagner le maximum d'argent à la société ! En 2015, j'ai compris que cette course effrénée ne m'apportait rien. J'ai alors décidé de vivre de ma passion : le fromage ! Ainsi, j'ai débuté une formation agricole dans le but

Les conseils de Romain Cristofini :

Nous sommes de plus en plus nombreux à rejeter ce modèle économique d'entreprise qui épuise autant les hommes que la planète. Gaïa et son mari ont trouvé la force et le courage de changer radicalement de vie.

de créer ma fromagerie. Mon mari et moi avons quitté Paris pour la Corrèze.

Nous habitons dans un cadre de nature magnifique et mes chèvres qui gambadent à proximité semblent les plus heureuses du monde ! Pour ma part, ce changement radical de vie me procure un immense bonheur. Je me sens libre, apaisée et je suis bien plus créative qu'auparavant !

Mais il est aussi possible (et nécessaire) d'agir en nous recentrant d'abord sur nos valeurs. Chaque femme et chaque homme de l'entreprise peut devenir un acteur de la transformation des entreprises qu'exige notre époque.



Passer de la peur à la confiance, ça change tout !

Mieux pour moi : Quelle place peut réellement tenir la spiritualité dans le monde du travail ?

Romain Cristofini : La définition du terme spiritualité est encore confuse. Bon nombre la relie à tort à la religion. De ce fait, notre société laïque et le monde de l'entreprise l'acceptent difficilement. Or, la spiritualité offre la possibilité de s'interroger sur le sens de sa vie et de la vie en général. Nous sommes des êtres

spirituels et accueillir, plutôt que refouler, notre besoin d'accomplissement existentiel, y compris au travail, apporte de la compréhension sur ce que nous vivons et sur les causes de notre mal-être.

Considérer notre entreprise avec le cœur, l'empathie aide à nous interroger sur le sens que nous souhaitons donner à notre travail. Cela permet également de passer de la peur à la confiance et ça change tout !

Mieux pour moi : Quels changements relationnels, la spiritualité permet-elle avec les membres de l'entreprise ?

Romain Cristofini : Mobiliser cette intelligence spirituelle qui sommeille en chacun de nous assure une prise de conscience sur le jeu de l'ego, les peurs, les mécanismes de compétition imposés par notre éducation. Car l'école uniformise et ne prône pas l'individualité permettant de faciliter l'expression de notre moi véritable. Si, grâce à la spiritualité, vous acceptez vous-même vos propres imperfections, vos fragilités, vos doutes et vos paradoxes, votre regard sur l'autre s'en trouvera nécessairement modifié, plus doux. La richesse des entreprises de demain consistera surtout à permettre aux personnes d'avoir des pensées décalées, de respecter leurs singularités, d'être différentes. Les individus atteints du syndrome d'Asperger qui est une forme d'autisme, ont une sensibilité différente et réalisent, pour autant, des choses formidables.

Mieux pour moi : Comment transformer également les relations de l'entreprise avec ses clients, ses fournisseurs ?


Romain Cristofini : Ne considérez plus que vous êtes seule au monde et que votre unique mission est de vous battre contre l'humanité ! Souvenez-vous plutôt que nous vivons dans un écosystème et que nous sommes en collaboration constante avec l'autre. Le célèbre naturaliste et paléontologue anglais Charles Darwin évoquait d'ailleurs une coopération et une adaptation à l'environnement et non une compétition perpétuelle. De ce fait, la relation est plus durable, plus saine, basée sur le " gagnant-gagnant ". Si vous traversez des difficultés, il vous sera, par exemple, plus facile de demander un délai supplémentaire de paiement à votre fournisseur ou une aide particulière à votre clientèle.

Mieux pour moi : Quel impact plus général pouvons-nous observer sur la société, l'environnement, grâce à la spiritualité ?

Romain Cristofini : Les impacts ne peuvent être que nombreux et positifs ! Car les dirigeants de sociétés ayant entamé un chemin du spirituel, changent souvent radicalement de perspective envers leurs entreprises. Ils se libèrent de leurs peurs afin de privilégier, désormais, la dimension humaine. Ce type d'entreprises fonctionne aussi bien voire bien mieux que les sociétés dirigées par des leaders prisonniers des pièges de l'ego et de ses désirs illimités comme l'argent, la notoriété, le pouvoir... Autre conséquence, les valeurs découlant de la spiritualité rejaillissent naturellement sur les familles. La sérénité s'invite au sein du foyer. Le travail n'est plus perçu comme un " mal nécessaire " mais plutôt comme un lieu d'accomplissement. Nous avons besoin de la puissance des entreprises. Ces dernières doivent changer de rôle, se réorienter vers le bien commun afin d'aider à surmonter les crises sociétales sans précédent de notre époque. Afin d'opérer cette bascule de conscience, elles auront besoin de nouveaux leaders, d'hommes et de femmes reconnectés à leur véritable personnalité, aux autres et à la nature.

Mieux pour moi : Existe-t-il des risques de dérives dans ce modèle d'entreprise ?

Romain Cristofini : Oui, bien sûr. La spiritualité ne doit pas se transformer en produit marketing ou modèle de management ni être récupérée d'aucune façon. Ainsi, estimer que tout bon manager est obligé de suivre une formation ou un cheminement spirituel pour être efficace serait une hérésie ! La spiritualité est un chemin individuel permettant à chacun de se relier à sa singularité d'être humain. Il existe mille chemins possibles pour cela.



CONSIDÉRER NOTRE ENTREPRISE
AVEC LE COEUR, L'EMPATHIE AIDE
À NOUS INTERROGER SUR
LE SENS QUE NOUS SOUHAITONS
DONNER À NOTRE TRAVAIL.



Mon amoureux recherche un nouveau souffle dans son travail. **Comment l'aider ?**

Si votre compagnon est stressé, il doit avant tout se poser mentalement, rappelle Romain Cristofini. La retraite spirituelle

(laïque ou religieuse) accompagnée est un réel moment pour soi. L'occasion idéale pour observer ses tiraillements, ses contradictions, ses véritables envies... Au quotidien, incitez votre conjoint à intégrer des rituels propices à cultiver son intériorité. Méditation, marche, yoga,

lecture... Le but est de l'aider à écouter ce qui le touche, à accueillir avec bienveillance sa météo intérieure du moment. Ces moments d'introspection, si rares dans nos vies surchargées, peuvent amener de la paix intérieure et entraîner des prises de conscience fortes."

Sarah Ellero

1/ Monasterra propose également des conférences, des séminaires et des voyages baptisés " Learning Adventures " aux 4 coins du monde afin d'apprendre à donner davantage de sens et de puissance à l'action. Plus d'informations sur www.monasterra.org et sur www.romaincristofini.com. 2/ Auteur d'Intelligence spirituelle et leadership, préface de Frédéric Lenoir, éditions InterEditions, 272 pages, 25 euros.