



# Éveil & business

Par Isabelle Clerc avec Céline Chadelat

Un pont est en train de se construire entre deux mondes jusque là bien séparés : l'univers de la sagesse et celui des affaires. Alain Forget, philosophe, Elisabeth Drukier, moniale bouddhiste, et Lilou Macé, intervieweuse franco-américaine aux millions de vues sur internet, nous en parlent.

## La sagesse à l'HEURE DIGITALE

**Bienheureux les pauvres en esprit, car le royaume des cieux est à eux.», dit l'Évangile aux versets intemporels. Peut-on être pauvre en esprit et riche en argent ? Quoi qu'il en soit, les managers ont aujourd'hui besoin de se « reconnecter à eux-mêmes ».**

Pour les y aider, le père Vladimir en est venu à proposer de créer des monastères laïcs. Et à San Francisco, lors de la quatrième édition de la conférence *Wisdom 2.0, la sagesse à l'heure digitale*, qui a rassemblé 1600 participants pour la plupart des décideurs, le mot-clé était : *mindfulness* que l'on peut traduire par « qualité de présence et d'attention » ou « pleine conscience ».

Signes des temps : plusieurs entreprises américaines comme Ford, Google (régulièrement en tête du classement établi par Fortune des « *Best companies to work for* »), Ebay, General Mills, Twitter proposent depuis quelques années à leur collaborateurs une initiation à la *mindfulness*. Ce thème est aussi pris en compte dans les programmes de formation continue pour les cadres dans certaines universités américaines.

La pratique de la *mindfulness*, qui se développe aussi en France, est en fait une adaptation laïque de techniques de méditation d'origine essentiellement bouddhiste. *Search Inside Yourself*, publié par un cadre de Google, Cheng-Made Tan, en fait une présentation concrète et pratique. Sa source : un programme de formation proposé aux collaborateurs de Google depuis 2006.

La pratique de la *mindfulness*, qui se développe aussi en France, est en fait une adaptation laïque de techniques de méditation d'origine essentiellement bouddhiste. *Search Inside Yourself*, publié par un cadre de Google, Cheng-Made Tan, en fait une présentation concrète et pratique. Sa source : un programme de formation proposé aux collaborateurs de Google depuis 2006.



### Hauschka, respect de l'homme et de la Nature

**C'est en 1929 que Rudolf Hauschka, aboutit ses recherches basées sur l'idée «Le rythme est porteur de vie».**

Un procédé de fabrication différent, respectueux de l'environnement, des matières premières, une approche qui se trouve également dans les statuts de l'entreprise ainsi que dans son modèle économique. Hauschka est organisée en fondation, forme juridique «allemande». Le capital de l'entreprise n'appartient pas à une personne morale et l'entreprise s'autofinance exclusivement. Elle ne peut ni être achetée, ni être vendue, ni donnée en héritage tel un bien marchand. Hauschka soutient des «projets de culture» comme la rose en Iran, pour garder son autonomie de production et pouvoir exercer un vrai contrôle biologique sur la culture des plantes ... et aussi par respect pour les jardiniers tout au long de la production.

Bref la modernité gagnante des entreprises c'est d'être pour les humains et de se faire avec des humains heureux.

Soins pour la peau [www.dr.hauschka.com](http://www.dr.hauschka.com)



## Alain Forget

A 20 ans, ses interrogations métaphysiques le poussent à entreprendre une recherche qui l'amène à comprendre l'évidente unité entre les grands courants philosophiques et religieux. A 22 ans, il rencontre son premier maître, médecin homéopathe, élève direct de Gurdjieff, et approfondit sa connaissance des textes de la philosophie non duelle. A 25 ans, il vit dans la cathédrale de Chartres une première expérience d'éveil. A 34 ans, il rencontre son deuxième maître, un vieil homme occidental élevé par un moine tibétain. Vivant l'ouverture de la conscience, il comprend que les philosophes et les mystiques devraient être vus comme des scientifiques ayant exploré et intégré le même état de conscience supérieur et donc comme les éclaireurs de notre évolution possible. Les années passant, il se rend compte qu'il est possible d'aider les autres en transmettant une énergie de conscience et de lumière accélérant l'évolution. A partir de là, il forme un groupe à Londres qui se réunit régulièrement, et un autre à New York.

# ALAIN FORGET : formater des chefs d'entreprise gagnants

**Alain Forget est le chef de file d'une nouvelle vague de philosophes qui ont longuement travaillé sur eux-mêmes et utilisent les outils élaborés par les maîtres des traditions. Il a élaboré une méthode psychologique, « les quatre D » qui, comme le souligne le Docteur Peter Fenwick dans sa préface à l'ouvrage de Forget, « Comment sortir vivant de ce monde », est une méthode pour le XXI<sup>e</sup> siècle, facile à comprendre et facile à utiliser ».**

**Les quatre D : Distanciation, l'attention non réactive, Discernement, l'introspection psychologique, Désidentification, le lâcher prise, qui résulte de la pratique des deux, Discrimination, profonde interrogation métaphysique. Autant d'étapes à franchir pour faire monter son ego en conscience et ultimement lui faire voir qu'il n'est pas.**

## Vers un capitalisme de conscience

Nous faisons des choix perdants ou gagnants qui ralentissent ou accélèrent notre évolution. Alain Forget entend stimuler la partie gagnante de l'ego. Et pour y parvenir, démanteler la « persona », le masque, l'unité psychologique : *« Les gens répètent en général toute leur vie les mêmes schémas selon leur logique inconsciente. Leur logique intérieure recherche des situations qui la renforcent. Quelqu'un qui a des peurs, par exemple, va trouver des situations qui renforcent ses peurs. Or, j'ai vérifié plusieurs fois qu'il est facile, en appliquant les bonnes techniques, d'extraire de nous-même un aspect neuf, qui organisera une vie plus heureuse et plus gagnante. »*

L'enjeu va donc consister à reconnaître, à démanteler, et à transmuter ces dynamiques perdantes (l'« ombre », ce qui est réprimé). Et à créer en soi un gagnant *« parce que le centre de gravité sera au-dessus de l'ombre, précise Alain Forget. On va fabriquer un cavalier qui chevauche, comme Shiva chevauchant le taureau Nandi. Une structure neuve va émerger, tout un potentiel enfoui sous les strates perdantes liées aux énergies parentales non réglées. »*

Pour entreprendre ce travail, certaines qualités sont requises : la lucidité (ne pas trop manger, pas d'alcool, pas de drogue) ; la discipline : créer de la volonté, celle-ci venant de l'aspiration à la Réalité ; le courage de descendre dans son ombre et l'honnêteté intellectuelle. Forget travaille principalement avec les grands chefs d'entreprise car pour améliorer un tant soit peu la planète, mieux vaut changer les personnes qui ont le pouvoir de changer les choses. Il s'agit de passer d'un capitalisme

avide à un capitalisme de conscience. De faire de ces personnes *« des guerriers au cœur ouvert ».*

Guerriers car le business, c'est la guerre. On se bat pour avoir des marchés, contre les agressions générées par l'Etat, pour contrôler son personnel etc...

*« Les gros poissons sont mus au départ par l'avidité. Les chefs d'entreprise grossissent en en avalant d'autres. Les peurs entraînent l'avidité qui elle-même conduit à la malhonnêteté. Au-dessus d'un certain seuil, l'on ne peut gagner durablement que si l'on est intègre. Sinon, inévitablement, nos systèmes perdants nous rattrapèrent et manifesteront des situations perdantes de façon à perdurer. Le cœur ne peut s'ouvrir que si l'on a démantelé ses peurs. Alors, ce que l'on apportera sera plus positif. »*

Au cœur de sa méthode : le travail sur les rêves et l'énergie qu'il envoie. Car les rêves au travers de leur langage symbolique disent ce qui dysfonctionne et ce sur quoi l'on va devoir travailler. On se programme avant de dormir pour s'en rappeler. On en fait remonter les images au réveil, le corps parfaitement immobile, et on les réduit à une phrase courte et significative qui permet de sentir une résonance dans son corps. Ainsi, chaque mois, il voit ses élèves pour un intensif de 4, 5 jours et les conduit à rentrer dans leurs souffrances refoulées : *« M. nous dit « Je hais ma mère parce qu'elle est pauvre », c'était la phrase quintessence de son rêve, raconte Forget. Il était assis sur un fauteuil, dans une grande souffrance, transpirant. On est rentrés dans son homosexualité (pour punir sa mère) ».*

Si ses outils thérapeutiques, qui sont décrits dans son livre, mêlent toutes sortes d'ingrédients, c'est finalement l'énergie qui fait le travail. Et ses élèves le sentent physiquement. Selon Forget, les manifestations énergétiques sont issues de la dimension supérieure et les phénomènes de la mystique sont physiques. A la clé de ce travail qui peut prendre trois ou quatre ans : des chefs d'entreprise gagnants qui deviennent des chercheurs. Quant à Forget, il ne gagne d'argent que si les gens qu'il entraîne en gagnent. Pas de gains, pas de profits !

# ELISABETH DRUKIER : le besoin d'une spiritualité laïque



**Moniale dans la tradition Gelugpa, école des bonnets jaunes, elle a rencontré le bouddhisme il y a une quarantaine d'années. Elle est responsable du centre Kalachakra à Paris où elle enseigne.**

*on l'entretient. Il est d'usage dans chaque famille que l'un des membres devienne moine ou moniale. Quoi qu'il en soit nous ne refusons jamais l'accès pour des raisons financières ».*

## Les 16 attitudes pour mieux vivre

Une partie des activités du centre est payante alors que l'autre pratique les donations libres. Et dans ce dernier cas, les gens ont tendance à donner le minimum : « Deux théories prévalent : soit, on se repose sur les dons, ce que nous faisons en partie. Soit on considère que le Dharma est si précieux qu'il a un prix et qu'il faut donc savoir faire des efforts. C'est un peu comme avec la psychanalyse, explique Elisabeth. Si les gens donnent peu lorsque le prix n'est pas fixe, c'est sans doute parce qu'en France argent et religion n'ont jamais fait bon ménage. Ce qui n'est pas le cas dans les pays bouddhistes par exemple, où l'on est fier de son clergé et où

Le bouddhisme n'est pourtant pas considéré comme une religion : « Pour nous, la foi ne doit pas être aveugle mais fondée sur une compréhension des enseignements sur le fonctionnement de l'esprit et une acceptation, précise Elisabeth. Quand on voit que ça fonctionne, alors on développe une foi envers l'enseignement du Bouddha. Quoi qu'il en soit, le bouddhisme est une religion non théiste. Les divinités dont on parle représentent des aspects de l'esprit d'éveil. Et aujourd'hui, nous avons besoin d'une spiritualité laïque. »

D'ailleurs, en septembre, le centre commence des cours de bouddhisme

(« Les 16 attitudes pour mieux vivre ») dont le vocabulaire bouddhiste a été supprimé. A propos de l'un des élèves du centre qui enseigne la méditation Vipassana en entreprise, La moniale reconnaît que tout dépend de la motivation et que celle-ci n'est sans doute pas la même chez l'enseignant et chez le patron : « Celui qui enseigne Vipassana en entreprise le fait pour diminuer la souffrance mais si les patrons s'ouvrent de plus en plus à ce genre pratique, c'est sûrement parce que le rendement s'en trouve amélioré. »

Encore faut-il que les personnes qui enseignent en aient les capacités. Ce qui est loin d'être toujours le cas. De nos jours, certains ayant peu de pratique ont parfois tendance à se prendre pour de grands maîtres : « Beaucoup se lancent dans la transmission alors qu'ils n'en ont pas la carrure. Tout dépend, là aussi, de la motivation. Très souvent, on trouve beaucoup d'ego derrière cette volonté de transmettre, alors que cela demande une énorme humilité. Il suffit de voir les lamas ! »

## Les potins du yoga

### YOGA DE PREMIÈRE CLASSE, YOGA DE SECONDE CLASSE

Pourquoi le yoga n'en finit-il plus de se démultiplier au travers de noms aussi invraisemblables ? Yin yang Yoga, Broga yoga, Sprout yoga, Fly yoga ... ? D'abord parce que le terme yoga, aujourd'hui, fait vendre. Ainsi, une nouvelle ligne de tablettes électroniques a été baptisée du nom « yoga ». Ensuite, sur le long terme, pour survivre, la logique économique encourage le besoin de chacun de se différencier à travers la création perpétuelle de nouveaux produits de consommation. Et le yoga n'échappe pas à la règle. De grands clubs de sports comme l'Usine à Paris cherchent constamment à présenter de nouveaux yogas à leur clientèle. La garantie de l'exclusivité et de la distinction. Et un moyen de justifier leurs tarifs.

### QUELQU'UN M'A DIT ...

Que Kino Mac Gregor, professeur d'Ashtanga de Miami, appelé « la Rolls » du yoga, tendance

fitness a pour habitude, à chaque fin de session, de se délester de son tapis via un système de tombola dont l'heureux destinataire se trouve parmi les participants.

### ET À PARIS ...

La multiplication des styles va de pair avec la multiplication des fameux « studios ». The yoga Factory, Beyoga ..., où l'on peut tester, à sa guise, différentes formes de yoga. Ainsi des professeurs se retrouvent, au sein du même cours, à devoir gérer à la fois des débutants et des élèves confirmés. Difficile exercice d'équilibrisme. Cyril, professeur d'ashtanga yoga à Paris voit « un effet pervers du système économique développé par ce type de lieux ». Le tissage d'un lien de transmission prend du temps. Cyril confie que « la création du lien entre professeur et élève est alors vraiment



■ Kino Mac Gregor au milieu de ses admirateurs japonais.

*compliquée car cela demande régularité et patience ».*

### L'INSOUTENABLE LÉGÈRETÉ DU FLY YOGA

Le Fly Yoga. Un yoga qui se veut unique. Celui-ci mélangerait Pilates, yoga et art du cirque. Et qui sait faire parler de lui. Normal, celle qui s'en veut l'initiatrice - elle a breveté sa méthode en 2009 - Flora Ravinet, est une ancienne pro du business, issue d'un grand cabinet d'audit. Sa société,

FLY YOGA SARL a même reçu un prix pour son initiative entrepreneuriale. Les produits dérivés, comme le hamac, y sont à vendre et Flora Ravinet est elle-même aujourd'hui l'ambassadrice d'une marque de sport. En réalité, ce style existait déjà en Californie et elle l'a tout simplement transposé en France après ses voyages autour du monde. Un marketing si bien réfléchi qu'il a même projeté ce yoga volant au 20 heures de TF1. Forcément, à l'inverse du yoga traditionnel, intériorisé et épuré, celui-ci possède deux atouts majeurs : visuel et esthétique. Mais si on a vraiment envie de faire du trapèze, pourquoi y accoler le nom de yoga ? Céline Chadelat



■ Yoga volant au USA



## LILOU MACÉ, Le bonheur fait-il l'argent ?

L'absurde ne se confine pas aux bureaux de Wall Street. Aux Etats-Unis, les promoteurs de la « loi d'attraction », idée selon laquelle chacun est en mesure de s'enrichir sur simple demande à l'univers, sont parvenus à commercialiser le concept lui-même.



**S**i beaucoup reprochent les côtés égotiques et matérialistes de la « loi d'attraction », elle peut, à condition d'être expérimentée et dépassée, ouvrir sur un champ de conscience supérieur: la nécessité du bonheur, le vrai.

C'est le cas de Lilou Macé, célèbre intervieweuse franco-américaine, aux millions de vues sur internet. Elle se fait connaître en 2005, en tentant un défi : pendant « 100 jours », relayée sur le web, elle crée son quotidien grâce à la force de ses propres intentions.

Avec, comme seul point d'accroche, la certitude que la vie ne nous veut que du bien, elle entame une aventure décomplexante, dérangement et parfois risquée. Alors que son troisième livre *Je n'ai pas de religion et ça me plaît* est paru en mars dernier, elle confie au Journal du Yoga, son rapport atypique avec le dogme le mieux établi de notre société, l'argent.

### Mon cœur s'est ouvert à l'abondance

**Journal du Yoga Lilou**, qu'est-ce qu'un co-créateur ?

**Lilou Macé** On peut être un créateur actif ou passif. Un co-créateur passif, on l'est tous à un certain moment, quand nous agissons en fonction d'émotions négatives comme les peurs. Cela se traduit par un choix de job orienté par la nécessité de gagner de l'argent et de payer ses factures. Mais ces choix ne sont pas naturellement liés à notre bonheur, et sont encore moins faits dans

l'amour et dans la joie. A la longue, c'est destructeur pour nous-mêmes

et pour notre planète. Certains d'entre nous développent des addictions, consomment des psychotropes, des somnifères, des antidépresseurs. Autant de manières d'anesthésier notre mal-être. Pour moi, c'étaient les sorties et la consommation effrénée. L'achat était rassurant, ce n'était pas dramatique, juste un petit pansement mais qui ne règle pas le problème de fond. Tandis que la co-création active se réalise à partir de vrais choix, dans l'amour et le respect de soi.

**JDY Co-créer de manière active, cela passe-t-il par un rapport harmonieux avec soi-même ?**

**L.M.** Parvenir à cette unité avec soi est en effet nécessaire pour co-créer. Il s'agit de s'honorer, de prononcer des vrais « oui ». Au fur et à mesure, notre vie est de plus en plus alignée avec ce qui nous correspond. On sait qu'on a sa place ici bas. On nous fait croire qu'il n'y a pas de place pour tout le monde.

**JDY Comment avez-vous vécu la « loi d'attraction » sur le plan professionnel ?**

**L.M.** Le 16 février 2009, on m'a appelée pour m'annoncer mon licenciement du poste de directrice marketing que j'occupais à Londres. Je pratiquais déjà la loi de l'attraction, cet appel fut un choc : comment avais-je pu attirer cet événement négatif ? Plutôt que de retourner au monde d'avant, j'ai décidé de prendre cela comme une transition pour vivre ma passion de bloggeuse. Ce choix m'a amenée à manquer sérieusement de ressources et à devoir retourner, à 32 ans, vivre chez mes parents. Six mois difficiles. Puis une ouverture s'est produite, comme

un lâcher-prise, mon cœur s'est ré-ouvert à l'abondance de la vie. J'ai pu enlever les masques, redevenir vulnérable, oser exprimer mes soucis, m'ouvrir intimement à ma famille. Cela m'a reconnectée à moi-même. J'ai retrouvé la gratitude au cœur de chaque chose : avoir un toit, boire une tasse de thé, recevoir un sourire, un e-mail de soutien. En réalité, l'abondance nous entoure, on croit en être séparé parce qu'on pense ne jamais posséder suffisamment. L'abondance c'est bien plus, c'est une qualité de vie, une façon de la voir avec confiance et sérénité.

**JDY Où en êtes-vous aujourd'hui avec la « loi d'attraction » ?**

**L.M.** Au départ, j'étais attirée par la compréhension de l'influence de nos pensées sur notre quotidien. C'est ce qui m'a amenée à « la loi d'attraction ». Maintenant je n'utilise plus ce terme car j'estime que cela fait tout simplement partie de la vie. De nombreuses personnes ont surfé sur ce concept de manière business et commerciale. C'est dommage. La loi d'attraction est une étape du processus de compréhension de notre étroite interaction avec la vie et notre environnement, et que celle-ci est belle, délicieuse, baignée d'abondance. Mais beaucoup l'utilisent pour faire miroiter le jackpot. Peut-être est-ce une première étape, un peu plus matérialiste, avant de comprendre que la vie nous guide et que derrière ce que nous voyons comme des manques, se cachent des informations sur nous-mêmes. Ainsi, on peut lâcher l'impatience pour une nouvelle conscience vers l'humilité, la reconnaissance et la gratitude.

**JDY Peut-on dire que finalement c'est le bonheur qui fait l'argent ?**

**L.M.** Avant je me fixais des objectifs impossibles, je voulais ouvrir des portes fermées, et je ramais, je ramais. Maintenant, un côté féminin a émergé, une confiance s'installe, je suis responsable à 100 % de ma vie. Tout est plus fluide. C'est un processus de guérison d'être bien avec soi. Pour que de nouvelles portes s'ouvrent, il est nécessaire de traverser des phases de souffrance, comme une purification. Finalement, cela m'a libéré le cœur. Maintenant, qu'il s'agisse de blocages ou de difficultés, tout prend un sens. Tout est perfection. *Propos recueillis par C.C.*

#### BIBLIOGRAPHIE

- « Comment sortir vivant de ce monde, les clés pour accélérer votre évolution », Alain Forget (amazon.fr) [www.alainforget.com](http://www.alainforget.com)
- « J'ai perdu mon job et ça me plaît », « Je n'ai pas d'argent et ça me plaît », « Je n'ai pas de religion et ça me plaît », (Guy Trédaniel) [www.lateledelilou.com](http://www.lateledelilou.com)
- « La Tao-entreprise » performance globale et harmonie, Laurent Château, De Boeck
- « Vivre selon la loi d'attraction » Valérie Richard, Exergue, [www.economie-spiritualite-yoga.com](http://www.economie-spiritualite-yoga.com)

#### CARNET D'ADRESSES

**Centre kalachakra** : 5 passage Delessert, 75010 Paris, tél : 01 40 05 02 22 [www.centre-kalachakra.com](http://www.centre-kalachakra.com)

#### A VOIR

[www.youtube.com/](http://www.youtube.com/) l'émission consacrée par Sagesses bouddhistes à Elisabeth Drukier.  
<http://lesacados.com/business-du-voyage-spirituel-en-inde>