

## “ J’ai laissé jaillir ma vulnérabilité ”

**DOMINIQUE<sup>1</sup>**, 49 ANS, TITULAIRE DE LA CHAIRE MINDFULNESS, BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL ET PAIX ÉCONOMIQUE À L'ÉCOLE DE MANAGEMENT DE GRENOBLE

« Longtemps, j’ai oscillé entre le masculin et le féminin, la force et la fragilité, sans parvenir à relier les deux. J’étais écartelé entre l’univers du développement personnel – fac de psycho, travail avec des tétraplégiques – et celui de l’hyperperformance – ceinture noire de karaté, puis pilote de chasse. À l’époque, ma façon de surmonter les angoisses que je ne voulais pas voir était de grimper plus haut. Je croyais ainsi pouvoir être plus heureux et aimé. Mais ce schéma produisait l’inverse : j’accumulais du stress. Cinq ans plus tard, des problèmes de dos m’ont empêché d’exercer mon métier de pilote. Mon thème de prédilection – la gestion du stress en entreprise – s’est rappelé à moi. J’ai fait un DEA de réadaptation sociale et un troisième cycle de conseil en management. Au début de ma carrière de consultant, je taisais mon passé de pilote. Je n’assumais pas cette cape de Superman que j’avais revêtue. Avec du recul, cette expérience a pris du sens. En contactant ma masculinité profonde, j’ai laissé jaillir ma vulnérabilité. Oui, je pouvais être guerrier, mais un guerrier au cœur à nu. La pratique régulière de la méditation m’a appris à observer et accepter ce qui se passait en moi, à aimer mes faiblesses, peurs et lâchetés. À m’aimer. Parvenir à cette conscience m’a aidé à reprendre mes responsabilités et agir plus librement. Être à “mon” service me permet d’être aujourd’hui au service des autres, notamment à travers les groupes de pleine conscience que j’anime. Cette approche n’efface pas les tensions qui me traversent encore. Mais elles sont de moins en moins “emprisonnantes”. Je vis davantage en paix avec mes oscillations en cherchant moins à atteindre un équilibre illusoire. L’important est le chemin. Pas le but. » Propos recueillis par MARIE LE MAROIS

1. Dominique Steiler, coauteur de Manifeste pour une éducation à la paix économique (PUG, 2012). Rens. : mindfulness-at-work.fr.

