

Inspirez... vous serez inspirés.



La santé de l'entreprise dépend inévitablement de celle de l'entrepreneur et plus particulièrement de son « inspiration ».

Notre système nerveux gère tous les systèmes de notre organisme. Il permet notamment de s'adapter à l'environnement, de coordonner nos gestes, de manager nos fonctions (digérer, respirer etc). A son image, l'entrepreneur, chef d'orchestre de son activité, supervise les « organes » de l'entreprise, s'adapte à l'environnement économique, coordonne les stratégies.

La respiration de l'entrepreneur est la santé de l'entreprise.

Notons la racine commune en latin entre spir-are, respirer et spir-itum, esprit. Est-ce que le bon fonctionnement de notre esprit passe par une bonne respiration ? Effectivement, notre système nerveux reste le plus grand consommateur d'oxygène (au repos). Et la qualité de notre respiration de par son amplitude, sa fréquence, et sa présence aux différents

étages (diaphragmatique, thoracique et claviculaire) optimise nos fonctions neurologiques et participe grandement à la qualité de nos « inspirations » professionnelles comme personnelles.

Besoin d'air ?

La grande majorité de mes patients dont les entreprises s'épanouissent possèdent en commun la pratique d'une activité dans laquelle ils régulent et approfondissent leurs respirations. De la pratique de la course à pied, à la forme de soins chiropratiques dans la quelle je me suis spécialisé, en passant par le golf ou le yoga... les meilleurs dans leurs domaines prennent le temps de se recentrer régulièrement.

Pour être inspirés, inspirez !

Comme l'évolution de notre espèce a vu « la verticalisation » de notre système vertébral avec le développement du crâne et du cerveau, en stimulant notre respiration, nous régulons nos muscles posturaux et notre colonne vertébrale se redresse. Nous éloignant du stress, nous courbons moins l'échine et utilisons les étages plus évolués de notre système nerveux, nous permettant d'atteindre « mécaniquement » cet état que les sportifs de haut niveau appellent « la zone » où l'on effectue le « bon geste au bon moment ». Cet « état inspiré » permet de résoudre les conflits

internes de façon habile, ou d'accéder aux idées « géniales » de développement.

... et tout s'aligne !

J'aime écouter les témoignages où « tout s'aligne », où les réponses viennent naturellement, où les affaires s'enchaînent de façon fluide. Cet état d'inspiration donne parfois le sentiment de « surfer » et de suivre un fil conducteur. Comme si l'on suivait symboliquement « le fil d'Ariane » pour sortir de nos labyrinthes, ou comme si nous étions reliés à ce « fil » omniprésent dans l'art égyptien, qui relie chaque être par un rayon au soleil (Ra), peut être pour nous rappeler qu'en se « verticalisant » on s'aligne avec une plus haute sphère de rayonnement, et qu'ainsi tout coule alors de source.

Perdre le fil ?

A l'inverse, au moment où le stress fait rage, nous rentrons facilement en apnée et nous perdons cet état. Tout se complique, il est alors précieux de reprendre son souffle pour ne pas « perdre le fil » trop longtemps... Pour sa vie personnelle et professionnelle suivre ce fil conducteur de réussite est essentiel. En tout les cas en ce mois « d'avril le premier fil à découvrir » !

Nicolas Proupain

Auteur de « **Devenez ce que vous êtes** »

ESF Editeur