



Bonjour

Vous est-il déjà arrivé de participer à une réunion à laquelle personne n'écoutait personne et où les sujets étaient dispersés dans tous les sens ?

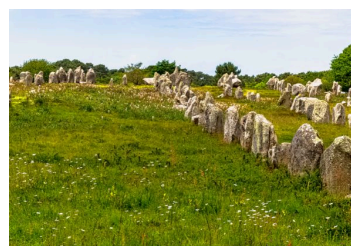
Nous avons remarqué ce problème récurrent lors de nos réunions. Elles manquaient souvent de direction et de concentration. Résultats, les objectifs n'étaient pas atteints, l'écoute faisait défaut, et les discussions s'éloignaient du sujet principal. Certains intervenaient sur des sujets non pertinents, d'autres encore cherchaient à imposer leur point de vue et d'autres s'ennuyaient...

Face à cette situation, nous avons réfléchi à des moyens d'être plus présent à soi, aux autres et pour les sujets à aborder lors de nos réunions. C'est ainsi que nous avons expérimenté et validé une pratique appelée : **l'alignement**.

Mais qu'est-ce que c'est ?

Si on prend les différentes définitions du mot alignement dans le [dictionnaire Larousse](#), voici ce qui l'en ressort :

- 1. Action d'aligner, fait d'être aligné**
- 2. Ligne droite formée par des objets alignés**
- 3. Action de se conformer à l'attitude de quelqu'un, de se régler sur quelque chose**



Dans le domaine du développement personnel et spirituel, l'idée d'alignement comprend celle d'une **cohérence globale**. L'alignement implique aussi l'idée d'un prolongement.

Cette notion englobe l'harmonisation de divers aspects tels que nos pensées, nos paroles, nos actions, nos énergies, nos aspirations, nos intuitions, et bien

plus encore, les mettant ainsi en accord les uns avec les autres.

Cette pratique a fait écho en nous, elle a résonné profondément. Elle est en cohérence avec nos valeurs, en particulier celle de l'authenticité et de l'expression de notre véritable nature, en somme d'**être qui on est**.

Frédéric a donc initié cette pratique en introduisant des moments d'alignement au début de nos sessions. Depuis, nous l'avons adoptée de manière systématique dans nos réunions importantes ou par exemple avant une séance potager. Pour les réunions plus courtes, cela ne nous semble pas nécessaire.

Cela peut surprendre d'intégrer un moment de ce type dans le milieu professionnel. Et pourtant, nous avons pu constater à quel point il était **bénéfique** (je vous en parle plus bas) et donc utile !

Comment cela marche ?

Le processus est simple. L'alignement peut être guidé ou silencieux et dure entre trois et cinq minutes.

À Navoti, ce temps est habituellement guidé. Chacun est libre de mener l'alignement, mais Frédéric est très souvent volontaire (pour ne pas dire désigné... 😊).

Nous varions les méthodes, cependant, une formule revient plus que les autres, la technique de **l'ancrage**. Très simple, elle peut être utilisée avec un public qui n'est pas habitué à pratiquer la méditation.

L'ancrage nécessite de se focaliser sur l'instant présent, d'être attentif à ses sensations corporelles et d'utiliser des repères comme la respiration ou le contact avec le sol pour recentrer votre esprit lorsque celui-ci s'évade.

Nous vous partageons les détails d'une séance dans [cet article](#) 📌



Il existe plein de variantes. Il n'y a pas de limites dans la proposition. Le plus important : être à l'écoute du groupe de personnes avec qui l'alignement est pratiqué.

Cette pratique de l'alignement a des **effets bénéfiques** : elle détend le corps, apaise le stress, recentre l'attention sur l'instant présent et favorise l'écoute.

En conséquence, nos réunions sont devenues plus calmes, plus productives et plus cohérentes. Nous observons une meilleure écoute, moins de dispersion, et une dynamique collective plus fluide. C'est plus vivant. Et nous allons tous dans la même direction !

Peut-être que cela vous rappelle vos propres pratiques ?

C'est possible, nos alignements sont inspirés de différentes techniques telles que la relaxation, [méditation pleine conscience](#), [respiration](#), [cohérence cardiaque](#), etc.

De plus, cette pratique n'est pas seulement utile en milieu professionnel. Elle peut également être bénéfique sur le plan personnel, pour gérer le stress quotidien ou pour se préparer mentalement à une journée chargée.

Et oui, un client qui nous énerve, une grosse réunion qui arrive, un dossier difficile à gérer, une journée qui n'en finit pas, un retour de vacances difficile, ou au contraire les vacances qui arrivent et qu'il va falloir organiser... Tant de situations qui génèrent stress et anxiété.

Pratiquer quelques instants de respiration profonde, s'aligner intérieurement, s'ancrer à la terre et au ciel sont un excellent moyen de se calmer, se concentrer et **repartir booster pour la suite !**

Enfin, je vous encourage à intégrer l'alignement dans votre routine quotidienne, que ce soit le matin pour poser une intention pour la journée à venir, ou le soir avant de vous coucher pour vous endormir sereinement et avoir un sommeil régénérant.

Il existe de nombreuses autres pratiques similaires, à chacun de trouver ce qui lui convient le mieux.

En résumé, ne vous limitez pas : pratiquez régulièrement, car être aligné vous rend plus libre

À bientôt pour la prochaine Chronique RH !

Navoti, artisan de votre bien-être !



Sandrine Deberle

Sandrine DEBERLE
Directrice des opérations

PS : retrouvez les différents sujets des chroniques RH en [cliquant ici](#)

Copyright © 2022 NAVOTI SAS, Tous droits réservés.

Pour nous contacter : contact@navoti.info

NAVOTI SAS, ZA POLAXIS, AVENUE DE BOULNAY


NEUILLE PONT PIERRE 37360, France


Vous recevez notre lettre d'information par e-mail sur votre adresse

"{{ contact.EMAIL }}"

Vous pouvez limiter les communications que vous recevez en cliquant ci-dessous...

- - -

 Pas envie de recevoir d'autres messages sur "la chronique RH" !

[Cliquez ici](#) et vous n'en recevrez plus 

- - -

Si vous ne souhaitez plus recevoir nos messages :

[cliquez ici pour vous désinscrire définitivement](#)