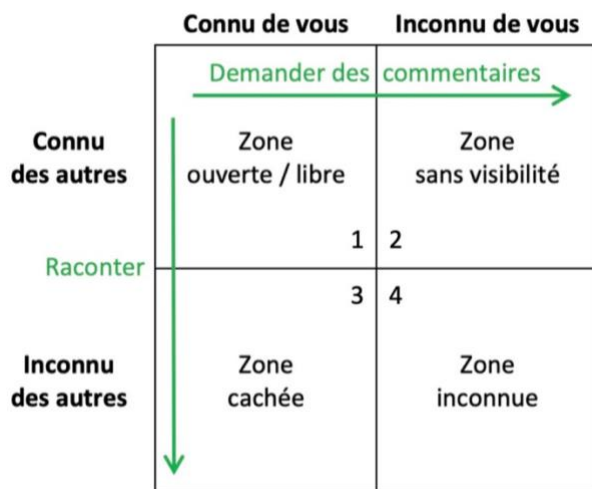


## Être un praticien contemplatif

Il s'agit de vous approprier votre progression et votre apprentissage. Chaque individu est unique avec ses propres intérêts, compétences et ses façons préférées de faire les choses. Pour cette raison, en matière de développement professionnel et de progression personnelle, qui est mieux placé que vous pour décider des pratiques et des outils personnels.

*La Praxis* est la pratique consistant à faire quelque chose, d'y réfléchir et de la refaire différemment grâce à ce que vous avez appris. Un *praticien contemplatif* connaît la valeur de la praxis et s'engage à des pratiques régulières, avec des outils et du temps pour le faire.

La pratique de la praxis dans le travail quotidien d'une personne est saine et utile pour la progression et le bien-être personnels, de l'équipe et organisationnels. Comme illustré dans la fenêtre de Johari ci-dessous, en tant que praticien contemplatif, nous travaillons à étendre ce que vous savez de vous-même.



Voici les pratiques contemplatives à considérer :

1. **Journaling.** Prenez du temps dans votre journée pour réfléchir régulièrement à votre journée et à votre travail. Que ce soit tôt le matin, pendant le déjeuner ou après la fin de votre journée de travail, un moment intentionnel et cohérent pour réfléchir et s'interroger peut être utile.

De plus, avoir un journal à proximité pendant que vous travaillez vous permettra de noter des pensées, des idées, des citations et des questions au fur et à mesure qu'elles vous viennent à l'esprit. Ensuite, vous pouvez les revoir à la fin de la journée, de la semaine ou du mois et leur permettre d'éclairer les actions et prises de décision futures.

2. **Dessin et griffonnage.** Pour certains, il est utile de réfléchir *visuellement*. Qu'il s'agisse d'emporter un carnet de croquis avec vous pour travailler ou que vous commenciez et finissiez votre journée de cette manière, dessiner ou gribouiller vos idées, vos sentiments et vos émerveillements peut révéler des éléments surprenants pour votre progression personnelle.
3. **Solliciter les autres.** Nous restons tous coincés et perdons parfois notre motivation. Cela fait naturellement partie du travail. Mais rappelez-vous, vous avez des membres d'équipe pour une raison ! La prochaine fois que vous vous retrouverez coincés ou aux prises avec quelque chose, demandez de l'aide à un collègue. Leur énergie et leur perspective peuvent vous aider à vous remettre sur les rails.
4. **Déjeuner-apprentissage** Proposez à un collègue de déjeuner ensemble (oui, cela peut arriver virtuellement aussi). Demandez à cette personne des commentaires sur quelque chose que vous avez fait au travail, en interne ou en externe. Il peut s'agir d'une réunion que vous avez animée, d'une présentation d'un partenaire ou d'un autre processus de facilitation. Posez la question, asseyez-vous et écoutez ce qu'ils ont à dire ; ce n'est pas le moment de débattre ou de se défendre. C'est un moment pour entendre comment les autres vous voient et ce qu'ils ressentent vis-à-vis de vous – un temps pour apprendre.
5. **Promenade-causerie** Semblable au déjeuner-apprentissage, il s'agit d'une invitation à un collègue pour réfléchir à ce qu'il voit en vous, mais cette fois, c'est au cours d'une conversation lors d'une promenade. Utilisez la fenêtre de Johari (vue plus haut) pour déterminer comment et sur quoi demander des commentaires. Cela peut se produire virtuellement ou en personne.
6. **Retraite silencieuse.** Les introvertis adorent cela, mais cela peut s'avérer également utile pour les extravertis. Trouvez un moment à la fin d'une journée, d'une semaine, d'un mois ou d'une année pour passer du temps avec vous-même. Définissez une intention de réfléchir aux choses que vous faites bien et aux domaines que vous souhaitez améliorer. C'est une excellente occasion de pratiquer la méditation, le yoga ou les arts martiaux sans être interrompu. Vous pouvez apporter votre journal pour saisir votre réflexion ou laisser les pensées déferler et traverser dans votre esprit.