

# ET SI VOUS VOUS METTIEZ À LA MÉDITATION ?

Cette pratique vous ramène au moment présent via la respiration et l'attention aux sensations du corps. Ses bienfaits démontrés séduisent de plus en plus de DRH, qui l'encouragent sur les lieux de travail.



Yogist-Bien au bureau, start-up fondée par Anne-Charlotte Vuccino (H.09), propose des exercices de yoga et de méditation sur les lieux de travail.

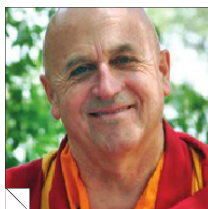
"UNE DEMI-HEURE DE MÉDITATION EST ESSENTIELLE CHAQUE JOUR, SAUF QUAND ON A UNE VIE TRÈS OCCUPÉE. DANS CE CAS, UNE HEURE EST NÉCESSAIRE." (SAINT FRANÇOIS DE SALES)



Thierry Kuoch (H.04)



Sébastien Henry



Matthieu Ricard

## "PETITS TRUCS" POUR PLUS DE PLEINE CONSCIENCE AU TRAVAIL

- Plusieurs fois par jour, levez la tête et prêtez attention à votre respiration. Suivez trois inspirations et trois expirations.
- Évitez le "multi-tasking". Travaillez sur une seule chose à la fois. Protégez-vous des sollicitations digitales en limitant le nombre d'onglets ouverts sur votre navigateur et en désactivant les "pop-ups" (notifications intrusives).
- Imposez-vous une "discipline digitale" : par exemple, ne consultez les e-mails qu'une fois toutes les heures ou attendez l'heure du déjeuner pour faire un tour sur Facebook.
- De temps en temps, remplacez la pause-café par une marche en extérieur. Pour éviter de vous perdre dans votre mental, concentrez votre attention sur vos pieds et éprouvez le plaisir de sentir la terre sous vos chaussures.
- En réunion, demandez d'éteindre tous les écrans (ordinateurs et smartphones). Privilégiez les tours de table pour éviter les affrontements interminables entre deux personnes.

"J'ai installé un tapis de yoga et un coussin de méditation dans le bureau que je partage avec deux collaborateurs. Lorsque je me sens agité, je médite cinq minutes. J'ai de la chance d'avoir noué une relation de confiance et de non-jugement avec mes collègues !" Cette anecdote racontée par **Thierry Kuoch (H.04)**, consultant en organisation, semblait impensable il y a encore quelques années. Pourtant, elle témoigne de l'intérêt croissant que suscite en milieu professionnel la méditation. Une pratique ancestrale qui a été laïcisée dans les années 1980 et qui séduit de plus en plus le monde occidental, jusque dans les bureaux des entreprises.

Activité universelle et gratuite, la méditation se révèle être un remède redoutable contre l'anxiété. Une aubaine à une époque où un salarié sur cinq se déclare proche du burnout<sup>1</sup> et où le stress serait à l'origine de plus de 50 % des absences. D'après l'OMS, la dépression sera d'ailleurs, d'ici quatre ans, la première cause d'absentéisme pour les entreprises. Or, si l'on en croit les travaux de l'université d'Oxford, la méditation est une réponse à la déprime tout aussi efficace que les antidépresseurs<sup>2</sup>. Cette pratique d'origine bouddhiste qui vise la paix intérieure n'a jamais autant attiré la curiosité des chercheurs : près de 700 études ont été publiées sur le sujet en 2014. Les recherches des neuroscientifiques Ricard J. Davidson (université du Wisconsin) et Tania Singer (institut Max Planck de Leipzig) démontrent ainsi que la méditation agit directement sur le cerveau. Elle stimule des aires liées à l'empathie et à la bienveillance et désactive d'autres zones associées à l'agressivité et à la peur. Elle permettrait même de vieillir moins vite ! En effet, une équipe californienne a comparé l'anatomie du cerveau d'un ensemble d'individus pratiquant régulièrement la méditation avec un groupe témoin. Elle en a conclu que la sollicitation cérébrale provoquée par la pratique diminuait le stress, nuisible aux cellules. Trois mois intensifs de méditation suffiraient à doper naturellement les télomérases, des enzymes qui contribuent à protéger nos cellules contre le vieillissement. L'engouement académique est tel que l'université de Strasbourg a lancé un cursus "Médecine, Méditation et Neurosciences". Le programme a attiré 400 candidats cette année, pour seulement 60 places.

Mais qu'appelle-t-on "méditation" au juste ? Une sorte de prière ? Pas exactement. "La méditation de pleine conscience, ou "mindfulness", consiste à porter son attention intentionnellement et sans jugement sur les sensations du moment présent. Elle permet de se connecter à la plus belle partie de soi", décrypte **Sébastien Henry**, auteur du livre *Ces décideurs qui méditent et s'engagent - Un pont entre sagesse et business*. "Notre esprit peut être notre pire ennemi comme notre meilleur ami. Méditer, c'est se familiariser avec une autre façon d'être", complète **Matthieu Ricard**, moine bouddhiste et interprète du dalaï-lama<sup>3</sup>.

### DOMPTER SON ESPRIT

La base de toute méditation consiste à se concentrer sur sa respiration, sans forcer. Le cerveau a naturellement tendance à vagabonder, à penser au passé ou au futur, mais le pratiquant ramène sans cesse son attention sur l'objet de sa concentration, à savoir son propre corps. Une telle démarche peut-elle convenir à des esprits cartésiens, à des cadres qui passent leur journée à solliciter leurs neurones ? "Quand je raconte à mes amis que j'ai fait HEC et que je médite, ils pensent souvent que c'est incompatible. Au contraire ! Nous avons, peut-être encore plus que d'autres, besoin de sortir du mental", estime **Marie Regnault (H.88)**, qui a suivi l'an dernier une formation MBSR (mindfulness-based stress reduction)<sup>4</sup>. "Quand j'ai médité le matin, j'arrive centré au travail, apprécie quant à lui Thierry Kuoch. J'ai plus de clarté, de discernement, de confiance en moi et en mes intuitions." L'équipement de base se résume à peu de choses : un coussin de méditation et éventuellement une application pour smartphones telle que "Mindfulness Bell", qui sonne la cloche au bout de 5, 10, 15, 30 minutes... ou plus selon votre motivation ! "Je ferme les yeux, je me concentre sur mon inspiration et mon expiration, lentement, profondément, et j'observe les pensées et émotions qui surviennent. C'est aussi simple que ça", décrit Thierry Kuoch. Comme pour toute activité sportive ou intellectuelle, la discipline requiert de l'entraînement. "Mieux vaut pratiquer de manière répétée pendant des périodes courtes qu'effectuer une longue séance

**62**  
minutes  
de productivité  
récupérées chaque  
semaine chez Aetna  
grâce à la  
méditation

**700**  
études scientifiques  
sur le thème de la  
méditation en 2014



## EXERCICES QUE VOUS POUVEZ PRATIQUER AU BUREAU

- Respirez avec le ventre. Sentez votre abdomen se soulever puis se dégonfler. Observez si cela crée de l'apaisement en vous.
- Inspirez lentement tout en levant la tête vers le ciel. Puis expirez en baissant la tête vers le sol.
- Penchez-vous en avant et relâchez la tête entre vos genoux. Respirez en maintenant cette position.
- Comptez mentalement de 28 à 0. Inspirez et expirez à chaque nombre.



Marie Regnault (H.88)



Anne-Charlotte Vuccino (H.09),

## EN CALIFORNIE, C'EST TENDANCE

**Loïc Le Meur (H.96)**, fondateur de LeWeb: "Les géants de la Silicon Valley s'intéressent beaucoup à la méditation. Un vrai paradoxe, car ce sont eux qui ont inventé des outils comme les réseaux sociaux, particulièrement addictifs pour le mental! Evan Williams, le cofondateur de Twitter, organise des méditations deux fois par semaine dans sa nouvelle start-up, Medium. Lors de la dernière conférence LeWeb, j'ai proposé une séance de méditation aux 2000 personnes présentes dans la salle. Le public a joué le jeu et a apprécié!"

# 350 000

exemplaires du livre *Méditer, jour après jour* ont été écoutés



tous les 36 du mois, recommande Matthieu Ricard. C'est comme si vous nourrissiez une plante: plutôt que de verser un seau d'eau dans le pot quatre fois par an, vous devez verser quelques centilitres d'eau tous les jours."

## UN MEILLEUR SOMMEIL

Outre les nombreux bienfaits qu'elle apporte au niveau personnel (diminution du stress, meilleure concentration, gestion des émotions), la méditation peut assainir la dynamique collective d'une entreprise dans la mesure où elle développe la créativité, la bienveillance et la cohésion de groupe. Des sociétés françaises comme la MAIF ou Sodexo ont lancé des initiatives pour encourager leurs salariés à méditer ensemble, par exemple à l'heure de midi. D'abord parce qu'il est plus facile de se motiver à plusieurs! "En filigrane, les employeurs envoient un message à leurs collaborateurs: nous nous soucions de votre bien-être", souligne **Anne-Charlotte Vuccino (H.09)**, fondatrice de Yogist-Bien au bureau, une start-up qui propose des exercices de yoga et de méditation sur les lieux de travail. Les entreprises américaines font figure de précurseurs en la matière. Sur le campus de General Mills, on trouve une salle de méditation dans chaque bâtiment. Des sociétés financières de premier plan comme Goldman Sachs ou BlackRock proposent des cours de méditation à leurs salariés. Idem chez Google, Apple et Facebook et dans de nombreuses entreprises de la Silicon Valley (voir encadré). Pour quel impact? L'assureur américain Aetna propose à ses 50 000 employés des cours de méditation et de yoga. Environ 13 000 y ont participé avec à la clé des résultats tangibles tels qu'une diminution de 28% du niveau de stress et une amélioration de 20% de la qualité du sommeil. La méditation serait particulièrement indiquée pour les managers

qui doivent assumer de grosses responsabilités. La pratique permet de retrouver de l'énergie avant ou après un moment intense: comité directeur, pitch devant des investisseurs, négociation cruciale... "Cela fait l'effet d'un "reset" du cerveau", évoque Anne-Charlotte Vuccino. Le travail de respiration par le ventre, fondamental dans la méditation, améliore quant à lui l'oxygénation du cerveau et peut constituer un puissant remède contre le trac, en prévision d'une présentation devant un large public par exemple. "Lorsqu'on respire correctement, on a les idées claires et on ne risque pas le trou de mémoire", décrypte la jeune entrepreneure. Pour toutes ces raisons, de plus en plus de patrons s'intéressent aux bienfaits de la méditation. Mais bien souvent, l'événement déclencheur d'une prise de conscience est le burnout d'un membre du Comex. Plutôt qu'attendre la situation de crise, pourquoi ne pas vous y mettre... ici et maintenant? ●

1. Sondage sur le bien-être au travail réalisé auprès de 1000 personnes pour Great Place To Work <http://tinyurl.com/kwutdtd>.
2. <http://tinyurl.com/pqzhh8>.
3. Citations tirées de la conférence "La méditation en entreprise: une clé pour le bien-être et l'efficacité?" (15 octobre 2015, Paris) à laquelle s'est rendu notre journaliste.
4. Le MBSR est un programme d'initiation à la méditation comprenant huit séances de 2 heures 30 et une journée en silence.

## POUR ALLER PLUS LOIN

- "Méditer jour après jour: 25 leçons pour vivre en pleine conscience" de Christophe André (L'Iconoclaste). "L'Art de la méditation" de Matthieu Ricard (Nil).
- "Pas besoin d'être tibétain pour méditer" de Christine Barois (Harmonie).
- "Se changer, changer le monde" de Christophe André, Jon Kabat-Zinn, Matthieu Ricard et Pierre Rabhi (L'Iconoclaste).
- "Le Pouvoir du moment présent" d'Eckhart Tolle (Ariane).

# 4%

de risque de rechute en moins grâce à la méditation pour les patients ayant vécu au moins deux épisodes dépressifs graves





LE MOUVEMENT  
TOURBILLON  
LE PLUS FIN AU  
MONDE

# BVLGARI

## OCTO

*finissima*  
TOURBILLON

*«Les détails font la perfection, et la perfection n'est pas un détail»*

Leonardo da Vinci