

# Augmentez vos facultés au travail grâce à la méditation

Source : Management Capital .fr - 07/01/2013 à 11:05 / Mis à jour le 07/01/2013 à 11:07



Des groupes comme EDF, L'Oréal ou Siemens forment leurs cadres à cette discipline. Objectif : les aider à se ressourcer.

Tous les matins, avant de prendre son petit déjeuner, Thierry Perrier s'assied par terre en tailleur pour une demi-heure de méditation en silence. Ce dirigeant d'une usine de 70 personnes à Chambéry ne raterait pour rien au monde ce rendez-vous quotidien avec lui-même. Il lui apporte «un sentiment de bien-être et de calme pour commencer la journée».

Comme lui, de plus en plus de cadres s'intéressent à cette discipline ancestrale, qui permet de dominer le stress et d'atteindre une forme de paix intérieure par des exercices mentaux et posturaux. En France, la méditation a même fait son apparition dans des grands groupes comme EDF, L'Oréal et Siemens sous forme de formations ou de séminaires. Un engouement proportionnel à l'accélération de notre rythme de vie. «Quand on est tout le temps connecté à son BlackBerry, assailli d'e-mails et qu'on travaille quatre-vingts heures par semaine, on vit à la limite du décrochage physique et psychique», estime Sébastien Henry, coach de dirigeants et adepte de la méditation depuis une douzaine d'années.

De fait, 70% des cadres déclarent souffrir de surcharge émotionnelle, selon l'Observatoire sur la responsabilité sociétale des entreprises (2011). «Un mal que les outils traditionnels du management ne suffisent plus à soulager», affirme le coach Edouard Payen. Pour beaucoup, se ressourcer est devenu un besoin pressant. Or la méditation serait l'une des techniques les plus efficaces pour y parvenir : une étude neuroscientifique a montré qu'elle permettait d'augmenter la densité de matière grise, notamment dans les parties du cerveau qui régissent nos capacités de concentration, de conscience de soi et d'empathie («Psychiatry Research : Neuroimaging», 2011). Voici donc un aperçu de ce que recouvrent les différentes techniques de méditation et des conseils pour tenter l'expérience.

## Explorez différentes pistes et choisissez votre approche

Mystérieuse, intimidante, voire taboue, la méditation est encore mal comprise en Occident, où elle continue d'être assimilée à une pratique religieuse ou ésotérique. «En réalité, il ne s'agit ni plus ni moins que d'un ensemble de techniques très précises permettant d'arriver au calme», assure Micheline Flak, professeure de yoga et fondatrice de l'association Recherche sur le yoga dans l'éducation.

Il existe une multitude de façons de pratiquer la méditation, plus ou moins axées sur un travail corporel. Pour trouver celle qui conviendra le mieux à votre personnalité et à vos besoins, n'hésitez pas à en explorer plusieurs. Dans le domaine de l'entreprise, on doit beaucoup au travail effectué par l'Américain Jon Kabat-Zinn. A la fin des années 1970, ce professeur de médecine à l'université du Massachusetts a

mis au point une méthode de formation à la méditation connue sous le nom de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction, réduction du stress basée sur la pleine conscience).

Inspirée du bouddhisme, du yoga et du zen, et expurgée de toute référence religieuse, elle vise à amener ceux qui la pratiquent à orienter délibérément leur attention sur l'instant présent – émotions, sensations physiques, respiration... – jusqu'à atteindre le calme mental. «L'apport de Jon Kabat-Zinn a été considérable : il a laïcisé et codifié la méditation, et il l'a introduite dans le milieu médical. Grâce à lui, elle n'est plus réservée aux bouddhistes», affirme Christophe André, psychiatre, psychothérapeute et auteur du livre «Méditer jour après jour» (Editions L'Iconoclaste, 2011). Même si elle inclut quelques postures de yoga et des séances de marche méditative, la MBSR est essentiellement statique.

Si vous préférez aborder la méditation sous un angle un peu plus dynamique, vous pourriez être séduit par le qi gong. Cette discipline traditionnelle chinoise («qi gong» signifie «maîtrise du souffle vital») associe travail postural, mouvements lents et exercices respiratoires. A moins que vous ne vous sentiez attiré par le yoga, et notamment par le yoga nidra. Utilisant les techniques du «body scan» (passage en revue mental des différentes parties du corps), cette forme de relaxation profonde connaît un succès grandissant dans les sphères les plus diverses : éducation, médecine, sport de haut niveau, monde de l'entreprise, etc. Elle a notamment été adoptée par l'armée américaine pour soigner les soldats souffrant de stress post-traumatique, et elle est à la portée de chacun, quelle que soit sa condition physique.

## **Au début, rejoignez un groupe ou suivez une formation**

Vous pouvez essayer de vous initier seul à la méditation, en vous aidant d'un livre, d'un CD de méditation guidée ou, pourquoi pas, d'une appli sur votre smartphone (lire l'encadré page suivante). Mais la démarche peut vous sembler austère et vous risquez de vous décourager. L'approche sera plus facile en rejoignant un groupe ou en suivant une formation individuelle. La MBSR convient particulièrement à ceux qui désirent intégrer la méditation dans une démarche professionnelle. «Cette pratique permet de développer l'empathie et les facultés d'écoute et de mieux dominer ses émotions : des éléments fondamentaux pour gérer une équipe», indique Sébastien Henry.

Si, au bout de quelques séances d'essai, vous voulez aller plus loin, vous pouvez suivre le protocole de formation MBSR élaboré par Jon Kabat-Zinn. Sur une durée totale de huit semaines, vous acquerrez les outils nécessaires à la méditation, à raison de huit rencontres de groupe hebdomadaires de deux heures trente, plus une journée de pratique. Vous pouvez aussi opter pour un stage intensif de cinq jours ou pour un suivi individuel. A l'issue de cette formation initiale, vous devriez être capable de méditer seul. En effet, insiste le Dr Jean-Gérard Bloch, rhumatologue et instructeur MBSR, «l'idée n'est surtout pas de devoir suivre un gourou toute sa vie».

Vous pouvez même tenter d'organiser des sessions au sein de votre entreprise. C'est le choix qu'a fait Philippe Petiau, dirigeant d'une société de services dans l'immobilier. Presque chaque semaine, il réunit une douzaine de collaborateurs autour de Federico Procopio, un moine bouddhiste séculier. Afin d'éviter tout risque de tomber sur un charlatan, n'hésitez pas à consulter l'annuaire de l'ADM (Association pour le développement de la mindfulness), qui regroupe des professionnels convenablement formés.

## Calmez votre esprit par la canalisation des pensées

Concrètement, vous n'avez besoin d'aucun matériel ni de tenue particulière pour méditer. Il suffit de vous installer au calme et de vous sentir à l'aise dans vos vêtements. Asseyez-vous en tailleur sur un coussin suffisamment rembourré pour que vous puissiez maintenir votre dos droit sans trop d'efforts. Si être sur le sol présente trop de difficulté, vous pouvez aussi vous asseoir sur une chaise. Dans ce cas, ne vous appuyez pas sur le dossier et mettez les deux pieds bien à plat. Fermez les yeux. Détendez vos épaules. Puis, sans la diriger, concentrez-vous sur votre respiration. Votre cerveau ne va sûrement pas rester vide longtemps. En quelques secondes, des pensées devraient vous assaillir. N'essayez pas de les combattre : accueillez-les, mais ne vous laissez pas «entraîner» par elles. Pour cela, revenez à votre respiration. Une fois, deux fois, quinze fois... et ce, tout au long de la séance.

L'apprentissage de la méditation ressemble à celui de toute nouvelle discipline : il faut s'entraîner et, lors des premières tentatives, il est probable que vous trouviez l'exercice difficile. Pour certains débutants, rester immobile quelques minutes est absolument impossible. Christophe André compare ainsi la méditation au jogging : «Lors des premières sorties, on peut être à bout de souffle au bout de cinq minutes. Cela ne veut pas dire qu'on n'est pas fait pour ça, ou qu'on ne ressentira jamais les bénéfices de l'exercice. De la même manière, quand on commence la méditation, on est souvent dispersé, avec des pensées qui partent dans tous les sens. C'est tout à fait normal.»

C'est pourquoi toutes les formes de méditation utilisent différents moyens pour aider le cerveau à canaliser ses pensées. Il est ainsi possible, par exemple, de répéter mentalement les mots «inspire» et «expire» à chaque respiration.

Les bouddhistes, entre autres pratiques, récitent des mantras (qui sont des suites de phonèmes). En MBSR, on peut se concentrer sur des sons, des odeurs ou les différentes parties du corps. En qi gong, on se focalise sur sa posture corporelle et ses mouvements. Quant au yoga nidra, il fait, notamment, appel à des images : une clairière au milieu d'une forêt, une pyramide au milieu du désert...

Quel que soit le chemin emprunté, le but de la méditation est d'aider le cerveau à ne plus être sans cesse parasité par des pensées. «Lorsqu'on joue d'un instrument, il faut faire ses gammes pour progresser. Là aussi, seule une pratique régulière permet, peu à peu, de dompter ce mental qui a une fâcheuse tendance à faire la loi», estime le Dr Jean-Gérard Bloch.

## Réservez-vous un moment dans la journée pour pratiquer

Dans votre quotidien en ébullition, où l'on attend de vous une disponibilité et une réactivité de tous les instants, consacrer ne serait-ce que vingt minutes à méditer peut sembler irréalisable. Considérez ce moment comme un investissement. «Contrairement à une idée répandue, méditer ne revient pas à être passif ou à ne rien faire, avertit Sarah Grin, professeur de qi gong. Au contraire, c'est une pratique extrêmement exigeante, mais qui apporte de nombreux bénéfices : estime de soi, prise de recul, meilleure réactivité et capacité de concentration accrue...»

Afin d'installer une régularité, il vous faudra choisir un ou plusieurs moments privilégiés pour méditer au cours de votre journée. Pour Thierry Perrier, par exemple, c'est le matin qui convient le mieux. Il avait d'abord essayé le soir mais,

avec la fatigue accumulée pendant ses longues journées de travail, il lui arrivait souvent de s'assoupir pendant sa séance, même en position assise. Quant à Micheline Flak, elle recommande une session de yoga nidra avant de s'endormir.

«C'est une excellente manière de trouver le sommeil», assure-t-elle. Une fois que vous serez aguerris et que vous aurez réussi à mettre en place des habitudes régulières, vous pourrez méditer à peu près n'importe quand et... n'importe où. Certains s'y adonnent dans le RER ou le métro, voire dans les files d'attente à l'aéroport ; d'autres se livrent à des séances de «méditation flash» entre deux réunions ou avant un coup de fil important. «La méditation peut aussi se pratiquer en contemplant un paysage ou en allant marcher à l'heure du déjeuner», indique Thierry Chavel, auteur de «La Pleine Conscience, pour travailler en se faisant du bien» (Eyrolles).

Parfois, le lieu de travail lui-même peut se prêter à ces moments de calme. A Paris, un cabinet d'avocats qui organise des séances de méditation pour ses collaborateurs a ainsi transformé un grand bureau en salle de silence où chacun peut se rendre quand il a besoin de souffler. «Lorsque le bureau n'offre aucun endroit pour s'isoler, je conseille... les toilettes», suggère Sarah Grin.

Attention cependant, la méditation n'est pas une solution miracle : elle n'efface aucune mauvaise nouvelle. En revanche, elle permet d'en limiter les effets anxiogènes. Elle améliore notamment la capacité à prendre des (bonnes) décisions en cas de coup dur et à rester efficace en situation de stress. Mais si vous voulez tirer profit de cette pratique, rien de tel que la persévérance et la régularité. D'ailleurs, mieux vaut y consacrer dix ou quinze minutes par jour qu'une heure par semaine.

*Moïna Fauchier-Delavigne*