

# MÉDITER EN ENTREPRISE pourquoi ?

Les psys la prescrivent contre l'anxiété et le stress, les médecins reconnaissent ses effets bénéfiques sur la santé, partout dans le monde de nombreuses entreprises l'ont adoptée. Hors de toute croyance, la méditation est plus facile à pratiquer qu'on imagine. Pourquoi ça marche ?

## Retours d'expérience

**Chez Google la méditation est développée depuis 2007.**

« La technologie nous conduit à réagir de plus en plus vite, dit Chade-Meng Tan, ingénieur initiateur du programme de méditation chez Google. Nous devons nous adapter aux nouvelles façons de travailler et la méditation est la voie idéale. Nous avons ici des ingénieurs au QI très élevé. Ils ne se laissent pas tromper. Quand vous leur parlez de

méditation, ils répondent «Prouvez-le!» Mais une fois qu'ils pratiquent, beaucoup deviennent accros. La méditation leur donne une clarté et un calme étonnants, vu le niveau de tension et d'anxiété de ce genre de travail. Ils se trouvent plus en forme, moins sensibles à la pression, plus aptes à se concentrer et à s'écouter. Ils changent jusqu'à leur façon de répondre aux emails «en pleine conscience» en tenant compte de l'impact de leurs emails sur autrui. »

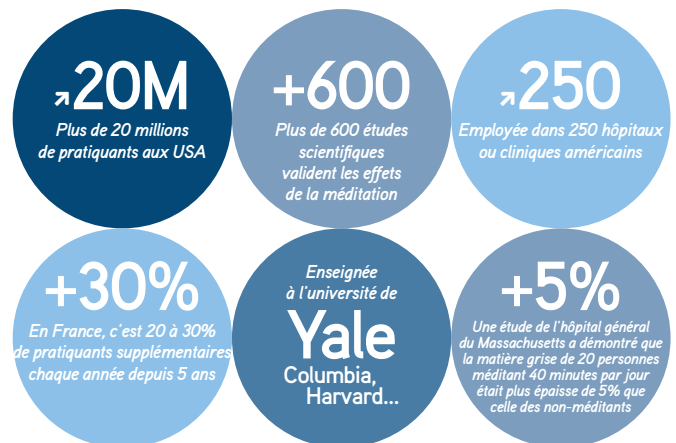
*Ils changent jusqu'à leur façon de répondre à leurs emails "en pleine conscience"*

## Que vous a apporté le programme de méditation ?

- Sensation de vivre un « temps de qualité »
- Meilleure écoute
- Plus grande facilité du retour au calme
- Meilleure gestion émotionnelle
- Développement de sa créativité
- Meilleure gestion de son stress

## En bref

Mise en place chez Yahoo, IBM, Cisco, Hugues Aircraft, General Mills... Chez Apple, les employés du siège disposent d'une salle de méditation où ils peuvent se rendre 1/2 heure par jour, encouragés par la direction.



## Quels résultats concrets mesurent les études scientifiques ?

Les neuroscientifiques s'intéressent de près à la méditation pour son impact sur le fonctionnement du cerveau.

En juillet 2011, le journal *Cognitive, affective and behavioral neuroscience* publie les travaux d'une équipe de l'école médicale de Sydney qui démontrent, grâce à l'étude de questionnaires

standardisés, que la pratique de 8 semaines de méditation réduit significativement le stress et l'anxiété.

Ils notent le renforcement du système immunitaire, une diminution de la tension artérielle chez les sujets hypertendus et une réduction des phénomènes inflammatoires.



[www.pleineconscience.me](http://www.pleineconscience.me)

MARIE-CAROLINE DE BAECQUE - TEL : 06 95 06 19 78 - COURRIEL : MARIE-CAROLINE@PLEINECONSCIENCE.ME

43 RUE ÉMILE AUGIER 26000 VALENCE - FR

# MÉDITER EN ENTREPRISE comment ?

Le fait est connu : la méditation a des effets avérés sur le mental, mais aussi sur la santé. Quelques minutes de pratique régulière suffisent pour ressentir ses bienfaits.

Concrètement, comment cela marche ? Que doit-on faire ?

*La méditation de pleine conscience consiste à ramener son attention sur l'instant présent. La première étape est de s'entraîner à porter attention. L'idée est de créer, par des exercices spécifiques, une qualité d'attention à la fois calme et vigilante.*

## *Que veut-on dire par pleine conscience ?*

Cela signifie être à l'écoute, moment après moment, de ce qui se passe en soi, sans juger, comme un observateur extérieur bienveillant.

## *A quoi servent les exercices de pleine conscience ?*

Les exercices de pleine conscience ramènent l'attention au corps : *Qu'est ce que je ressens, là, maintenant ?* Commencer à être attentif de cette manière, change la relation aux choses. Progressivement se développe la capacité de percevoir le processus émotionnel : sentir une émotion naître et croître tout en gardant sa posture d'observateur bienveillant, soit une légère distanciation

par rapport à l'expérience. En conséquent, les réactions physiques, émotionnelles et psychiques d'un événement sont perçues avec acuité, sans qu'elles nous submergent. C'est la différence, par exemple, entre le fait de se mettre dans une colère et de sentir qu'on éprouve de la colère.

## *Pourquoi c'est important de «porter attention» ?*

**Porter attention est à la base de toutes les compétences émotionnelles.**

Contrairement au concept de quotient intellectuel (QI), objet de recherches intensives depuis près d'un siècle, l'intelligence émotionnelle est un concept récent. Mais son influence est aussi importante voir supérieure à celle du QI.

Dans le contexte professionnel, l'intelligence émotionnelle permet de :

- 1 Tenir un dialogue intérieur en vue d'examiner une question, d'affronter une difficulté, d'affermir son comportement,
- 2 Déchiffrer et interpréter les signaux faibles,
- 3 Procéder pas à pas pour résoudre les problèmes et prendre des décisions,
- 4 Comprendre le point de vue des autres,
- 5 Adopter une attitude positive face à la vie.

## *Comment s'entraîner ?*

Il ne s'agit pas de réussir à porter attention sur l'expérience du moment présent sans être en aucune façon dérangé par ses pensées, mais de prendre conscience de ses pensées et de délibérément reporter son attention. C'est ce va-et-vient qui constitue l'entraînement et permet de construire dans le cerveau de nouvelles connexions neuronales.

## *Qu'est-ce que cela va m'apporter au niveau professionnel ?*

Porter attention en pleine conscience à ce qui se passe en soi permet d'observer ses schémas de pensées, ses modes d'action et progressivement d'anticiper pour éviter les répétitions négatives. La méditation de pleine conscience permet également de cultiver les émotions positives, les points ressources et de créer de bonnes habitudes mentales.

Cette meilleure connaissance de soi permet de mieux se gérer et d'améliorer sa relation aux autres.



# MÉDITER EN ENTREPRISE

# se lancer

## Process :

1

Communication en interne  
sur le programme

2

Organisation d'une réunion  
d'information (1h)

3

Constitution du groupe (inscriptions)  
et mise en place  
du planning des séances

4

Mise en oeuvre du programme de  
8 séances à planifier  
sur une durée de 3 mois.

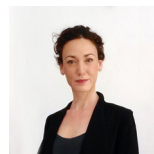
## Modalités pratiques :

- Nombre : de 20 à 25 participants
- Salle de 60 m<sup>2</sup> environ (sur site)
- Matériel : chaises, tapis de sol, coussins de méditation
- Tarif forfaitaire par personne : 350 € HT.

### Ce tarif comprend :

- 8 séances de 2 h
- A chaque séance : le training book et les exercices de pleine conscience guidés sur MP3
- Tarif réunion d'information seule : 250 € HT

## Intervenante :



➤ *Un programme animé par Marie-Caroline de Baecque*

➤ *Sophrologue et formatrice en techniques psychocorporelles*

➤ *Instructrice MBSR\* - Coursus de l'université de médecine du Massachusetts (UNMASS-USA). Membre actif de l'Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM - France).*

*\*MBSR : mindfulness based stress reduction.*



[www.pleineconscience.me](http://www.pleineconscience.me)

MARIE-CAROLINE DE BAECQUE - TEL : 06 95 06 19 78 - COURRIEL : MARIE-CAROLINE@PLEINECONSCIENCE.ME

43 RUE ÉMILE AUGIER 26000 VALENCE - FR