

SUR TITRE

Quand la méditation s'invite en entreprise

La méditation fait parler d'elle ces dernières années. Même si celle-ci reste encore peu introduite dans les milieux économiques, de plus en plus de cadres semblent se tourner vers cette discipline vieille de plus de 2.000 ans afin de retrouver bien-être et équilibre intérieur. La méditation de «pleine conscience» est-elle un effet de mode ou un réel outil de performance des cadres modernes ? Éléments de réponse.

Arme antistress pour cadres suractifs ?

Le stress représente, aujourd'hui, un problème majeur de santé. Si nous ne pouvons pas agir directement sur le contexte économique et les conditions de travail, nous pouvons agir sur notre fonctionnement mental et appréhender les difficultés et les obstacles différemment. «Les dirigeants sont soumis à diverses pressions ; celle de leurs actionnaires, des syndicats, des salariés, de la concurrence... Sans compter le rôle particulièrement épuisant de la masse d'information qu'ils ont à gérer en continu. L'utilisation des nouvelles technologies, la vitesse et l'urgence de l'action laissent aux cadres modernes fort peu de répit et de temps pour se connecter à eux-mêmes. Bon nombre de sociétés américaines ont d'ores et déjà intégré la méditation de pleine conscience dans l'entreprise : Google, Appel, Yahoo et IBM ne sont que quelques exemples parmi d'autres. La pratique de la pleine conscience permet aux cadres stressés d'être plus calmes et moins sensibles à la pression, d'être plus aptes à se concentrer et à écouter et, partant de là, à prendre les bonnes décisions.»

La pleine conscience est un entraînement de l'esprit qui vise à ramener notre mental sur l'instant présent. «Contrairement à ce que l'on a cru pendant longtemps, notre cerveau reste plastique et, ce, même à l'âge adulte. C'est une nouvelle révolutionnaire», explique Ilios Kotsou, chercheur en psychologie des émotions à l'Université de Louvain et auteur du *Petit cahier d'exercices de pleine conscience*. «En nous entraînant, nous pouvons influencer et modifier l'architecture cérébrale pour accroître notre bien-être et notre qualité de vie. Des études scientifiques récentes ont démontré l'impact de la pratique de la méditation de pleine conscience sur certaines régions du cerveau associées à la mémoire, la conscience de soi, l'empathie mais aussi au stress.»

«Nous ne pouvons pas contrôler la tempête mais nous pouvons diriger notre bateau.»

ILIOS KOTSOU

Les meilleurs leaders sont les leaders résonnants

Selon la théorie de Richard Boyatzis, professeur à la Waterhead School of Management, la pleine conscience permet d'être plus en phase avec ses propres émotions et celles des autres et d'être, par là-même, en «résonance» avec notre entourage. «Les leaders résonnants s'accordent avec les préoccupations de leurs salariés, ils sont plus empathiques et mènent leurs équipes de manière plus positive», explique Ilios Kotsou.

S'arrêter et calmer l'agitation

Pratiquer la pleine conscience, c'est avant tout apprendre à s'arrêter, à devenir spectateur de notre univers mental, de nos pensées, de notre mode de fonctionnement. «La pleine conscience est un entraînement de l'esprit qui se cultive. Nous pouvons tous nous entraîner, ne fût-ce que quelques minutes par jour, à centrer notre attention sur un détail physique (une partie du corps), matériel (un objet) ou sur notre respiration. Lorsque notre attention se détourne, nous la ramenons avec bienveillance sur notre souffle ou sur l'objet de focalisation initiale. Pour être efficace, il importe de s'exercer de manière régulière. Cette pratique ne nécessite pas de grands aménagements de notre emploi du temps : effectuer, chaque jour, quelques minutes de respiration en pleine conscience au réveil, en voiture, dans les transports, en jardinant ou en marchant est déjà un bon début!»

Ilios Kotsou

«Les leaders résonnants s'accordent avec les préoccupations de leurs salariés, ils sont plus empathiques et mènent leurs équipes de manière plus positive.»

RTBF



La pleine conscience bientôt à la Solvay Brussels School

La méditation de pleine conscience ne laisse pas indifférent. Pour preuve : les séminaires récemment organisés sur ce thème par l'association Emergences et l'Université Libre de Bruxelles ont mobilisé près de 3.000 personnes parmi lesquelles des médecins, des consultants, des dirigeants d'entreprise. Dès janvier 2013, la Solvay Brussels School proposera un programme de formation à destination des entreprises. «La méditation de pleine conscience ne remplace en rien de bonnes conditions de travail, elle représente une méthode simple et naturelle susceptible d'aider les cadres à naviguer plus sereinement dans un environnement difficile.»

© FRÉDÉRIQUE JACOBS