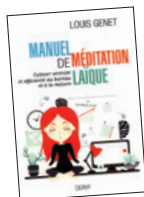


Soft work

Méditer au travail

PAR MSR

Se reconnecter, relâcher la pression... la méditation a parfaitement sa place en entreprise où les sources de stress et d'agitation sont nombreuses. Voici quelques conseils pour y parvenir.



Manuel de méditation laïque, Louis Genet, éd Dervy, 2017

Aux États-Unis, de nombreuses entreprises permettent à leurs employés de méditer au bureau. C'est le cas chez Google, où l'un des ingénieurs, originaire de Singapour, a mis au point un programme de méditation basé sur l'attention, la maîtrise de soi et la bienveillance. Bénéfices pour les salariés : de meilleures prises de décisions et résolutions des problèmes, une amélioration des relations de travail et une diminution des tensions. Et pour l'entreprise, plus de performances et de rentabilité ! Alors patron, on s'y met ? Oui, mais comment ? Au travail, on ne dispose pas toujours d'un endroit calme ou d'une salle de repos. Rassurez-vous, avec un peu d'entraînement, on peut méditer en pleine conscience partout. D'autant qu'il y a de très nombreuses façons de le faire : assis, debout, immobile ou en marchant, les yeux ouverts ou fermés. La méthode consiste à focaliser son attention sur le corps, ou une partie

du corps, au moyen de techniques comme la visualisation, l'attention au souffle... Sans se couper totalement de son environnement sensoriel. On peut même faire des photocopies en conscience. En mettant dans chaque action (soulever le couvercle de la machine, placer les feuilles...) la totalité de sa conscience, en étant présent à ce que l'on fait, sans se laisser envahir par des pensées parasites. Les exercices peuvent aussi se pratiquer quelques minutes avant un rendez-vous client important, une réunion ou une présentation. On peut aussi prendre des pauses, de vraies pauses ! Il ne s'agit pas de faire autre chose, d'envoyer un SMS, de passer un coup de téléphone, de consulter ses mails ou d'aller sur Facebook (ce qui ne fait que fatiguer autrement votre cerveau) mais bien d'être en lien avec soi-même. Dans son dernier livre, Louis Genet, formé à la psychanalyse et aux pratiques méditatives, donne de nombreuses pistes. En voici quelques extraits.