

# La méditation, une pratique ancestrale au service du développement professionnel

Après avoir abordé la dimension technique, je vous propose dans ce nouvel épisode d'appréhender la dimension spirituelle de la méditation. En quoi la méditation peut-elle nous aider à nous libérer des principales perturbations mentales (égoïsme, attachement, ...) auxquelles nous sommes tous confrontés et nous amener ainsi à nous rapprocher du « vrai bonheur » ?

**E**n effet, si l'effet « anti-stress » de la méditation peut constituer une première étape pour le méditant débutant afin de l'aider à trouver ou retrouver un certain calme intérieur, les véritables enjeux de la méditation sont beaucoup plus ambitieux pour notre vie quotidienne. Grâce à un entraînement régulier de notre esprit, il s'agit en fait de favoriser les processus de plasticité neuronale afin de parvenir à nous libérer des perturbations mentales en favorisant l'ancrage d'émotions positives.

De nombreuses études scientifiques utilisant l'électro-encéphalogramme (EEG) ont montré une forte augmentation des ondes à hautes fréquences dans le cerveau des méditants. Un système d'imagerie par résonance magnétique (IRM) a montré une activité élevée dans la partie préfrontale gauche du cortex cérébral des méditants, le siège des émotions positives, submergeant l'activité de la partie droite de leur cortex, centre des émotions négatives et de l'anxiété.

Dans notre société moderne, nous consacrons en général la majorité de notre temps à nous occuper de ce qui est à l'extérieur de nous : notre famille, nos amis, notre travail, nos loi-

sirs, nos biens matériels. À la fameuse question existentielle : « *pourquoi suis-je là ?* », la réponse la plus transversale, probablement partagées par les 7 milliards d'êtres humains est sans doute : « *être heureux et souffrir le moins possible !* »



© Phanie

Or, les réelles causes de notre souffrance proviennent le plus souvent de l'intérieur. Même des personnes qui semblent être particulièrement gâtées par la vie ne sont pour autant pas épargnées par des états d'esprit négatifs. Tous, le riche milliardaire, la vedette internationale, l'hédoniste jouissant de tous les plaisirs possibles, le business man éclairé, le politique bénéficiant d'une grande popularité ou encore l'artiste au sommet de son

art, connaîtront aussi la souffrance, sans doute la maladie et la mort.

À partir du moment où l'on ne confond pas plaisir et bonheur, on pourra observer que les réelles causes de notre bonheur proviennent rarement de l'extérieur. Une étude américaine réalisée en 2011 par le Dr Sonja Lyubomirsky, directeur du laboratoire de psychologie positive de l'université de Californie a démontré que les causes réelles de notre bonheur proviennent en réalité pour 50 % de notre hérédité, pour 10 % seulement de notre environnement et pour 40 % de notre investissement dans notre développement personnel.

Donc, même si vos gènes ne vous guident pas naturellement vers l'optimisme et que votre environnement n'est pas particulièrement favorable, près de la moitié de votre potentiel à ressentir le bonheur dépend de votre capacité à vous développer sur le plan personnel. Vous en conviendrez, cela mérite une réflexion et peut-être même une méditation !

Miser sur l'intérieur par la pratique de la méditation, c'est faire l'expérience de « l'être » plutôt que de « l'avoir ».

C'est aussi se libérer des perturbations mentales qui génèrent de la souffrance en nous. Et c'est finalement, développer son potentiel de bonheur réel.

### Quelles sont les perturbations mentales les plus fréquentes et comment parvenir à s'en libérer ?

**L'attachement**, c'est exagérer l'attachement à un objet ou à une personne désirable qui nous conduit vers une possession excessive pour s'apercevoir finalement que cette personne ou cet objet n'est pas si idéal. L'objet ou la personne n'a pourtant pas changé, c'est notre vision qui a changé. L'attachement génère beaucoup de stress car on a peur de perdre l'objet ou la personne. À bien y réfléchir, de nombreux liens d'amour et d'amitié reposent sur l'attachement. On aime l'autre pour le bonheur qu'il nous apporte. La solution réside sans doute dans le fait, par la méditation, d'équilibrer notre richesse extérieure (famille, objet, ami) et notre richesse intérieure. Ce qui nous conduira à aimer l'autre non pas pour le bonheur qu'il nous apporte, mais pour celui que l'on peut lui apporter.

**La préoccupation de soi**, c'est l'exagération de l'égo : je suis important en négligeant les autres, je ne supporte pas la critique, je ne vais pas vers les autres... Cela met de la distance entre soi et les autres : d'où un sentiment de solitude, des relations superficielles, voire un isolement. Pourtant, les autres sont plus nombreux que nous, alors comment le bonheur d'une seule personne pourrait-il être plus important ?

La solution réside sans doute dans le fait de nous mettre à la place des autres (empathie). La méditation peut nous aider à développer notre

compassion, c'est-à-dire notre capacité d'empathie et à transmettre de l'amour.

Se préoccuper des autres, c'est continuer à s'occuper de soi. C'est une nouvelle façon de penser : miser à égalité entre soi avec les autres. Nous observerons rapidement que les autres nous rendront cette attention et finalement cet amour.

La plupart des émotions négatives que nous sommes susceptibles de ressentir, comme la peur, la colère, l'égoïsme ou encore l'anxiété ont pour origine l'attachement et/ou la préoccupation de soi.

Pour réussir à se libérer de la souffrance engendrée par ces perturbations mentales, pas besoin de changer notre mode de vie, de devenir pauvre, de s'exiler ou de se priver de tous les plaisirs.

### D'après la philosophie bouddhiste, le chemin qui mène vers le bonheur véritable se décline en trois étapes :

**La compréhension** qui passe nécessairement par la connaissance. Elle nous permet d'être lucide, modéré, nous apprend à reconnaître nos perturbations mentales et nous donne le courage de nous en libérer.

**La concentration** nous permet de ne pas nous contenter de la connaissance mais de la mettre en œuvre par une pratique spirituelle régulière. Cela peut bien sûr passer par un travail de méditation, qui comme nous l'avons vu dans les épisodes précédents de cette rubrique, va ancrer en nous des émotions positives comme l'amour et la compassion qui serviront en quelque sorte de contre-feu, de protection vis-à-vis de nos perturbations mentales.

Par la méditation, nous faisons l'expérience de ce qu'il y a à l'intérieur

de nous. Ce développement de notre personne nous guidera, au fil du temps, sur le chemin si précieux de la confiance en nous aidant à franchir différents niveaux : une meilleure connaissance de soi, une relation positive à l'autre, une gestion de nos émotions et l'étape ultime, tellement rare et essentielle, le lâcher-prise et la capacité à vivre l'instant présent. Autant de qualités qui seront majeures dans notre développement personnel et professionnel.

**La sagesse** nous amène à agir dans notre vie quotidienne personnelle et professionnelle, pour le bien de soi-même et des autres.

Vous l'avez compris, la méditation nous permet d'être beaucoup plus ambitieux en matière de bonheur afin de ne pas nous contenter de petits plaisirs furtifs.

La dimension spirituelle de la méditation est utile pour faire contrepoids face à l'hypermatérialisme et au consumérisme qui règnent dans une société où les personnes ont besoin, dans leur vie personnelle et professionnelle, de retrouver du sens et de la confiance.

Soyez patient et persévérant car dans le domaine de la méditation et de la pleine conscience, « *au début rien ne vient, au milieu rien ne reste et à la fin rien ne part* ».

**Bruno BORTOLOTTI**

Directeur du Cabinet B2consultants  
Fondateur du réseau de consultants  
accrédités Management Positif®

#### Sources de cette rubrique :

- *Étude Technologia sur le « burn out »*, (Express 2014).
- *Ces décideurs qui méditent et s'engagent*, de Sébastien Henry (Dunod).
- *Méditer, c'est se soigner*, du docteur Frédéric Rosenfeld (Les Arènes).
- *Surmonter les émotions destructrices*, de Daniel Goleman (Robert Laffont).
- *Plaidoyer pour l'altruisme*, de Matthieu Ricard (Nil)
- *L'art de la méditation*, de Matthieu Ricard (Nil)
- *Bonheur de la méditation*, de Y. M. Rinpotché (Fayard).