



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

Avant de découvrir dans cette rubrique quelques exercices de méditation, il est nécessaire, comme pour toute pratique, de définir ses objectifs, ses fondamentaux et de tordre le coup à quelques idées reçues.



© Phanie

## Méditer pour apprendre à faire la différence entre l'intérieur et l'extérieur

À l'origine, notre esprit est clair comme un ciel bleu azur. Les perturbations mentales, les émotions négatives (stress, colère, égoïsme...) sont comme des nuages qui viennent obscurcir notre esprit.

Le plus important est donc de faire la distinction entre l'extérieur (votre environnement) et l'intérieur (vous-même).

À titre d'exemple, si votre PC plante, le vrai problème c'est la sensation désagréable de panique ou de colère que vous ressentez à l'intérieur.

En effet, si l'on considère cet événement extérieur, il était totalement prévisible car votre PC avait dépassé la durée de vie habituelle de ce type de technologie. De plus, vous avez sans doute une solution pour le réparer ou le remplacer et de surcroît, vos données sont sauvegardées.

À partir du constat évident qu'il n'est pas toujours possible de modifier notre environnement externe, la solution n'est-elle donc pas d'agir sur l'intérieur ?

Alors comment parvenir à mettre en place des contre-feux pour faire face aux émotions négatives les plus courantes ?

C'est justement l'un des objectifs de la méditation qui à ce titre intéresse de plus en plus de scientifiques afin de mieux comprendre et d'objectiver ses bienfaits sur notre santé. Des études 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 également 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.

## Méditer pour améliorer sa santé physique et mentale

La collaboration entre scientifiques et méditants a permis la publication de nombreuses études scientifiques qui démontrent les bienfaits de la méditation sur notre santé physique (douleur, maladies cardio-vasculaires, défenses immunitaires, ...) et mentale (gestion des émotions, concentration, fluidité mentale, ...).

Le Mind and Life qui a fêté ses 25 ans en 2013, est une association à but non lucratif qui s'attache à explorer la relation entre la science et le bouddhisme comme méthodologie dans la compréhension de notre esprit. Cet Institut a parmi ses membres, des scientifiques émérites experts dans le domaine des neurosciences, dont Daniel Goleman, Richard J. Davidson ou encore Paul Ekman. Parmi les pratiquants bouddhistes qui participent à ces recherches,

le plus connu est le 14<sup>e</sup> dalaï-lama accompagné de son fidèle interprète français Matthieu Ricard, lui-même docteur en génétique.

Depuis 1979, la MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) ou « Réduction du stress basée sur la pleine conscience » a popularisé la pleine conscience bouddhiste en Occident. Jon Kabat-Zinn est à l'origine de ce programme qu'il développe à la clinique de réduction du stress du centre hospitalier du Massachusetts sous une forme « laïcisée ». Conçue initialement pour réduire le stress dû à la maladie, aux douleurs chroniques et aux traitements pénibles, cette méthode a contribué largement à l'amélioration de la qualité de vie de nombreux patients. Plus de 17 000 personnes ont aujourd'hui suivi ce programme d'éducation au « prendre soin de soi ». Plus de 5 000 médecins et d'innombrables professionnels du soin de par le monde s'y réfèrent dans leur travail quotidien lorsqu'ils sont aux prises avec la souffrance humaine.

Dès 1984, une étude californienne a porté sur les différentes pratiques de méditation, qu'elles soient laïques, judéo-chrétiennes ou bouddhistes. Les résultats montrent que le caractère religieux n'intervient pas dans les bienfaits prodigués par la pratique. Même si la pratique de la méditation est inspirée du bouddhisme, cet entraînement de notre esprit qui vise notamment à améliorer notre maîtrise émotionnelle par une transformation intérieure de notre cerveau (plasticité neuronale) peut donc tout à fait s'inscrire dans une démarche laïque.

### Méditation, mythes et réalités

• **Méditer c'est agir** : contrairement à certaines techniques de relaxation qui consistent à écouter un texte ou

une musique afin d'accéder au calme intérieur, la méditation repose sur des techniques que le méditant met lui-même en œuvre.

C'est une démarche volontaire qui repose avant tout sur la pratique individuelle.

• **Méditer c'est pratiquer** : il s'agit d'un véritable entraînement de l'esprit et c'est par la pratique que le méditant progresse. Afin d'enrichir celle-ci, il est bon d'y associer des enseignements sous la forme de lecture, par exemple. Comme toute pratique, il y a des obstacles, des échecs et bien sûr également des succès qui, même minimes, suffisent à donner l'envie de poursuivre le chemin.

• **Méditer c'est vivre une expérience** : à partir de techniques identiques, le vécu de chaque méditant est unique. Le voyage comporte des imprévus, d'où la nécessité de vivre sa pratique sans *a priori*, sans rien attendre de particulier et en restant centré sur ce qui se vit à l'intérieur.

• **Méditer c'est se développer personnellement** : l'objectif de la méditation n'est pas simplement de faire le vide pendant 10 ou 20 minutes, même si la vacuité peut être un thème de méditation. Les enjeux sont beaucoup plus ambitieux pour notre vie quotidienne : améliorer la connaissance de soi, optimiser le partenariat entre le corps et l'esprit, nous libérer de perturbations mentales (stress, colère, égoïsme, ...), favoriser l'ancrage d'émotions positives (la joie, la sérénité, l'amour, l'altruisme, ...).

• **Méditer c'est se familiariser avec l'instant présent et le lâcher-prise** : habituer notre cerveau à se libérer du mental, ne plus avoir peur du silence

intérieur, vivre le moment présent... Autant de facultés qui ont évidemment des retentissements dans notre vie quotidienne. Le rythme effréné de notre société nous conduit trop souvent à vivre l'instant d'après, sans profiter et de ce fait, sans être totalement efficient dans le moment présent. La difficulté à lâcher-prise conduit beaucoup d'entre nous à devenir l'otage d'une exigence déraisonnable envers nous-même et/ou envers les autres.

Au-delà des bénéfices de la méditation sur la santé physique et mentale, on comprend bien à travers ces quelques lignes les avantages que cet « art » peut procurer sur le plan professionnel, dans la relation à soi-même et aux autres, dans la gestion de son énergie et de son temps, ainsi que dans le développement d'un état d'esprit positif et créatif.

Nous aborderons le mois prochain un premier exercice de préparation à la méditation, la respiration globale. 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®

#### Plus d'informations :

www.b2consultants.fr  
www.managementpositif.com  
Tél. : 02 47 65 97 70 ;  
contact@b2consultants.fr.

#### Sources de cet article :

– *Étude Technologia sur le « burn out »*, (Express 2014).  
– *Méditer, c'est se soigner*, du Dr Frédéric Rosenfeld, éd. Les Arènes.  
– *Surmonter les émotions destructrices*, de Daniel Goleman, éd. Robert Laffont)  
– *L'art de la méditation*, de Matthieu Ricard (Nil)  
Bonheur de la méditation de Yongey Mingyur Rinpotché (Fayar)