



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

Dans l'épisode 3 de cette rubrique, nous avons tenté de définir la méditation à travers la posture, des exercices de préparation et une première technique de méditation basée sur le souffle. Dans ce nouvel épisode, nous allons tenter de comprendre en quoi la méditation peut être un outil utile pour le manager.



## La méditation, bien plus qu'un simple effet « anti-stress »

Comme nous l'avons évoqué lors d'un épisode précédent, la pratique de la méditation n'a pas pour seul objectif de faire le vide en soi pendant quelques minutes. L'effet « anti-stress » de la méditation, qui est d'ailleurs prouvé scientifiquement, peut constituer une première étape pour le méditant débutant afin de l'aider à trouver ou retrouver un certain calme intérieur.

Mais 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 de perturbations mentales (stress, colère, égoïsme,...) et aussi de favoriser l'ancrage d'émotions positives (la joie, la sérénité, l'amour, l'altruisme,...).

Pour simplifier, le principe est donc

---

**Conseils :** C'est la répétition d'exercices de méditation, qui le plus souvent à son insu, va permettre au méditant de révéler des aptitudes nouvelles et extrêmement bénéfiques dans sa vie personnelle et professionnelle.

---

de nettoyer le négatif qui empoisonne notre esprit à petit feu, puis d'ancrer dans ce ciel désormais dégagé de tout nuage. C'est par une pratique régulière et assidue que le méditant et son entourage observeront une modification comportementale et des changements de réaction face à certaines situations.

Si l'effet « anti-stress » de la méditation est perceptible dès les premières séances, les effets qui relèvent du développement personnel du méditant s'observent évidemment sur le long terme. Il est impossible d'indiquer un délai de perception de cette optimisation de l'état d'esprit du méditant. Cela dépendra notamment de sa pratique (fréquence et qualité), de sa personnalité et de ses expériences de vie.

Mais rassurez-vous, cet indicateur de bonheur intérieur qui se reflète

vers le monde extérieur est suffisamment sensible pour que vous puissiez le ressentir lorsqu'il commencera à émerger en vous.

### La méditation fait son entrée dans les entreprises

La vague a pris forme aux États-Unis, il y a une quarantaine d'années, à la suite des travaux du biologiste américain Kabta-Zinn, le premier à avoir proposé la méditation comme remède antistress. Dans son salon, au volant de sa voiture mais aussi au bureau, même en France, la méditation est devenue tendance. Parmi les nombreuses raisons qui peuvent expliquer cet engouement :

- La recherche d'alternatives aux anxiolytiques ;
  - La gratuité et l'aspect pratique de cette discipline ;
  - La recherche d'un contrepoint au diktat du développement matériel prôné par notre société.
  - La quête de sens, en particulier des plus jeunes générations dont l'appétence pour le développement personnel, voire spirituel, est manifeste.
- En plus, et c'est important au pays de Descartes, la méditation bénéficie de nombreuses études scientifiques évoquées dans l'épisode 2 de cette rubrique qui démontrent ses bienfaits sur le cerveau et plus généralement sur la santé, mais aussi sur la créativité, la concentration, la gestion du stress, des émotions, etc. De quoi convaincre les médecins mais aussi les dirigeants d'entreprises les plus dubitatifs.

Depuis Steve Jobs, le gourou d'Apple, qui fut l'un des pionniers parmi les grands patrons adeptes de la méditation, Evan William (cofondateur de Twitter), ou encore Thierry Marx (le célèbre cuisinier français) et de nombreux autres dirigeants ont choisi

si de « *changer l'intérieur afin que l'extérieur suive* ». Une soixantaine de décideurs de quinze nationalités témoignent dans le livre de Sébastien Henry publié chez Dunod en 2014 des bénéfices de la méditation sur le plan professionnel : « *Le manager est plus posé pour recevoir les inputs du monde extérieur et pour gérer les relations avec ses collaborateurs.* » « *Cette discipline offre beaucoup de clarté pour prendre des décisions.*

## « Changer l'intérieur afin que l'extérieur suive »

*Elle éloigne le doute et la confusion de l'esprit* », « *La pratique m'a appris à me concentrer, à ignorer toute distraction et à suivre mon intuition* » ...

Jacques Attali publie un article en juillet dernier sur son blog du magazine *L'Express*, dans lequel il prône la pratique de la méditation à l'école et dans les entreprises : « *Il est établi que la pratique de la méditation permet d'augmenter la productivité dans le travail en améliorant la concentration.* » Dans le sillage de Google, de nombreuses entreprises proposent à leurs collaborateurs des formations aux techniques de méditation laïques sur la base du volontariat, dont les objectifs ne sont d'ailleurs pas exclusivement orientés vers la réduction du stress mais aussi vers l'augmentation de la productivité, de la créativité et le bien-être des collaborateurs.

Certaines entreprises vont jusqu'à mettre à disposition de leurs collaborateurs une salle spécifique afin de leur faire bénéficier d'un

environnement propice à la méditation pendant le temps de pause. À un moment où la plupart des entreprises françaises sont en train de remettre à plat leur *business model*, nous savons que cette transition exigera beaucoup de créativité et que la productivité sera leur *credo*. Elle appelle aussi à de nouvelles méthodes de management orientées vers davantage de responsabilisation et d'excellence individuelle mais aussi d'intelligence collective. C'est pourquoi certains consultants formateurs intègrent désormais dans la formation des managers des techniques de méditation laïque afin de les aider à mieux gérer cette mutation au sein des équipes.

Bien sûr, ce type de formation ne peut s'inscrire que dans une démarche de volontariat avant de le proposer, à terme, à l'ensemble des collaborateurs de l'entreprise. Un accompagnement de quelques heures en petits groupes est généralement suffisant afin de maîtriser des techniques simples (comme celles abordées dans cette rubrique), avant de laisser la place à la pratique individuelle et permettre ainsi à chaque méditant de devenir autonome.

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

#### Pour en savoir plus :

- *Le management positif®*, par Bruno Bortolotti (en vente au prix de 24,90 euros TTC sur [www.b2editions.fr](http://www.b2editions.fr), [www.amazon.fr](http://www.amazon.fr), ainsi qu'en librairie).

#### Sources de cette rubrique :

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