



*Hier est de l'histoire,  
demain est un mystère,  
aujourd'hui est un cadeau.*  
(Eleanor Roosevelt)

La

# valeur ajoutée de la méditation de pleine conscience

De plus en plus répandu dans les médias, le concept « ici et maintenant » se démocratise. Mais que signifie réellement être dans le moment présent ? Dans le tourbillon des activités quotidiennes, comment appliquer la technique de la présence attentive ? Quels avantages un employeur peut-il retirer d'un investissement dans ce type d'entraînement ?

**A**u départ, il faut savoir que majoritairement nos pensées appartiennent à des éléments liés au passé ou au futur, laissant de côté l'instant le plus précieux : le moment présent. Combien d'entre vous rêvent aux

vacances en travaillant ? Se rendent au bureau en songeant aux courses à effectuer pour le souper ? Font la lessive en pensant aux courriels non répondus ? Mise à part l'augmentation du niveau de stress que cela occasionne, avez-vous l'impression que cette habitude vous sert vraiment ? Le fait de ralentir et prendre le temps de vivre au présent n'est pas seulement essentiel pour diminuer le stress, mais aussi primordial pour le maintien d'une santé globale.

le stress. Il favorise aussi l'augmentation de la concentration en permettant d'être à 100 % présent à la tâche en cours. Rester au moment présent est justement ce à quoi consiste la technique de méditation de pleine conscience. Arrivée aux États-Unis dans les années 1950, cette technique a trouvé plusieurs applications en psychologie et en thérapie comportementale, telle la réduction du stress et des troubles de l'alimentation, ainsi que la prévention de la dépression (1).

Selon Jon Kabat-Zinn, professeur émérite de médecine (2) et fondateur du *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society* à l'école de médecine de l'Université du Massachusetts, la pleine conscience, aussi appelée présence attentive, résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment



Julie Banville<sup>1</sup>



Jacinthe Ayotte<sup>2</sup>

## La méditation de pleine conscience

Même si vivre dans le moment présent reste un concept assez simple en soi, il peut s'avérer ardu de le mettre en pratique quotidiennement. Pourtant cet outil aide à prévenir et à gérer

1. YOGATHÉRAPEUTE, FONDATRICE DE ZEN&CIE ET D'ESPACE ZEN [julie@zenetcie.ca].  
2. COACH PROFESSIONNEL ET FONDATRICE D'AEVUM SERVICE COACHING [jacinthe@aevumservicecoaching.com].

présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie seconde après seconde, minute après minute. En d'autres termes, cela consiste à porter son attention sur l'instant présent, à rester conscient de ses pensées et à examiner les sensations qui se présentent dans les différentes parties du corps, comment elles sont, telles qu'elles apparaissent et disparaissent. La pleine conscience suggère de porter attention à tous les détails qui nous entourent et d'utiliser ses cinq sens afin de vivre pleinement le moment. Cela consiste à être totalement présent à ce qui se passe et à ce que l'on ressent... à cet instant.

## Les avantages pour un employeur

Le premier avantage pour un employeur demeure sans aucun doute la réduction des coûts reliés à la santé. Quelle entreprise ne cherche pas aujourd'hui à réduire le coût de ses assurances collectives? La santé psychologique des travailleurs est mise à rude épreuve et le haut niveau de stress y joue pour beaucoup. Tous cherchent des solutions novatrices, mais encore peu d'entreprises optent pour l'intégration de la méditation à la culture de l'entreprise. Pourquoi? Peut-être parce qu'elle semble trop simple pour s'inscrire dans un traitement réellement efficace. Pourtant, de nombreuses études démontrent les bienfaits de la méditation et de la présence attentive. On attribue notamment à ce type d'exercice, la réduction de moitié des symptômes de l'anxiété et les risques de rechute dépressive, la stimulation de l'activité des zones du cerveau gauche responsables des émotions positives et l'atténuation des effets du stress, des pensées négatives et des ruminations typiques des états anxieux et dépressifs (3).

Dans un deuxième temps, non seulement efficace pour le traitement des maux reliés au stress, la présence attentive s'avère aussi un allié fort utile au niveau préventif. La technique permet d'outiller les employés vers une meilleure gestion de leur stress, en amont avant que les symptômes chroniquent apparaissent. Elle peut notamment avoir des impacts sur la réaction adaptée aux situations stressantes, sur

l'animation des équipes de travail sans pression négative, sur l'amélioration de la gestion du temps, sur l'esprit d'équipe et sur la réduction de l'absentéisme.

Dans un troisième temps, l'augmentation de la concentration et de l'efficacité des employés se veut un facteur non négligeable (4). La pleine conscience engendre le développement de modes de communications efficaces et respectueux de soi-même et des autres. Elle affine l'intuition, la créativité et favorise une attitude dynamique et constructive dans la gestion du changement. De quoi outiller les employés pour les défis auxquels font face les entreprises, non?

## Exercices et posologie recommandés

Moins importante que la durée, c'est surtout la régularité de la pratique qui prévaut. Mieux vaut quelques minutes par jour que deux heures une fois par mois. L'inclusion à son mode de vie prime. Où et quand pratiquer? L'important, au risque d'être répétitif, s'inscrit dans une pratique régulière. La beauté d'être « présent et attentif » réside dans le fait qu'il n'est pas nécessaire d'être assis en posture de méditation pour le faire. On peut s'y adonner en marchant, en courant, au lever, au coucher, dans la douche, peu importe. L'idée consiste à créer un moment propice et utiliser ce temps pour « être au moment présent ».

En plus de bénéficier de tous les avantages cités précédemment, pourquoi serait-il de la responsabilité de l'employeur d'investir dans un programme santé et mieux-être incluant la méditation de pleine conscience? Parce qu'en entreprise l'effet de groupe favorise la pratique. Le fait de se regrouper augmente les bienfaits. Organiser des groupes de méditation au bureau s'avère une excellente initiative pour créer le *momentum* sur une base régulière en rendant accessibles lieu, temps et ambiance silencieuse. Plusieurs possibilités s'offrent aux employeurs: organiser des groupes de leur propre initiative, travailler avec des spécialistes pour obtenir des séances guidées par un instructeur, se procurer des

capsules audio ou vidéo afin de les présenter dans une salle de conférence ou une cafétéria et permettre ainsi une pratique plus courte, mais plus fréquente.

Alors, vous désirez commencer dès aujourd'hui à intégrer des moments d'« ici et maintenant » à votre quotidien? Voici quelques trucs « pratico-pratiques » :

1. **La respiration.** À tout moment, dirigez votre attention sur votre respiration, elle fonctionne 24 heures sur 24.
2. **Les sensations du corps.** Les yeux fermés, portez attention aux différentes sensations ressenties dans chaque partie du corps. Ceci sans nommer ou juger, simplement en observant.
3. **L'attention sur une seule partie du corps.** Cet entraînement permet de cerner une zone de concentration plus restreinte et donc de favoriser le focus. En se concentrant sur ses mains par exemple, on veut observer les sensations, la vitalité.
4. **La tâche en cours.** Cet exercice consiste à prendre conscience de chaque détail de l'activité en cours. Par exemple, la marche peut devenir une forme de méditation. Lors de l'activité, ressentez un pied se soulever pendant que l'autre touche le sol et vice versa. Durant, la vaisselle, sentez de l'eau qui coule sur vos mains, la chaleur produite.

De petits exercices pour vous aider à rester dans le moment présent, voilà toute la simplicité de ce concept. Le défi maintenant demeure dans la mise en place d'un cadre afin de bénéficier des avantages d'une pratique régulière. C'est à cette étape cruciale que l'employeur a le plus d'impact.

## Références bibliographiques

1. [[http://www.huffingtonpost.fr/2013/04/12/meditation-pleine-conscience-explications\\_n\\_3070940.html](http://www.huffingtonpost.fr/2013/04/12/meditation-pleine-conscience-explications_n_3070940.html)] (27 février 2014).
2. [<http://www.umassmed.edu/Content.aspx?id=43102>] (27 février 2014).
3. [<http://www.ledevoir.com/societe/actualites-en-societe/365197/la-vie-en-3d>] (27 février 2014).
4. Pour un sommeil heureux, toutes les stratégies pour apprivoiser le sommeil, Marie-Paule Dessaint, Ph. D., Éditions Le Dauphin Blanc, 2010. ■