

Le bien-être au travail est de plus en plus important, surtout à l'ère de la surconnexion et du stress permanent. Selon une étude de l'Institut National de Veille Sanitaire, près de 480 000 salariés en France souffrent de troubles psychiques liés à leur travail. Pour les aider à retrouver un peu de sérénité, certaines entreprises proposent des séances de méditation à leurs employés.

La méditation de pleine conscience commence souvent par une respiration profonde et la prise de conscience de ses propres sensations corporelles. Benjamin Blasco, co-fondateur de l'application Petit Bambou, explique : « Nous passons près de la moitié de notre temps à penser à autre chose que ce que l'on est en train de faire. Nous sommes sans cesse en train de ruminer*, d'anticiper souvent de façon peu productive et peu satisfaisante. La méditation, c'est l'art d'être présent ici et maintenant. C'est une parenthèse durant laquelle on ne se donne aucun objectif ».

De plus en plus d'entreprises françaises mettent en place des programmes de méditation, comme

le groupe Adeo, maison mère de Leroy Merlin France, qui a lancé un programme expérimental. Il a eu tellement de succès que quatre autres ont été créés depuis, et une salle de bien-être sera bientôt disponible pour les salariés qui souhaitent continuer la pratique ensemble. « Avant, j'étais très multi-tâches et j'avais du mal à canaliser mon énergie sur un sujet. Désormais, je gère mes tâches une à une et je suis bien plus efficace. Je laisse moins le mental gouverner ma vie. Je suis moins stressée et je dors mieux. », reconnaît Claire, comptable chez Adeo. Julie, experte RH, explique : « En étant vraiment dans le moment présent, on est aussi bien plus à l'écoute des autres. La méditation développe l'empathie et la bienveillance ».

*ruminer = Tourner et retourner dans son esprit.



Regardez la [vidéo](#) : « La sieste au bureau pour améliorer la productivité ? ».

1. De quoi parle-t-on ?
2. Quels sont les bienfaits de la micro-sieste ? À quelle condition ?
3. Qu'en pensez-vous ?



Le saviez-vous ?

Salvador Dali pratiquait « la sieste cuillère ». Le principe est de s'asseoir dans un fauteuil, une cuillère à la main et un plateau en métal sur le sol. En entrant dans le sommeil profond, les muscles de la main se relâchent et la cuillère tombe sur le plateau, vous réveillant au moment idéal !



Comment méditer ?

- Trouvez un endroit calme et tranquille où vous pouvez vous asseoir confortablement, sans être dérangé(e).
- Asseyez-vous en tailleur ou sur une chaise, avec le dos droit et les épaules détendues.
- Fermez les yeux ou gardez-les mi-clos pour éviter d'être distrait(e).
- Concentrez-vous sur votre respiration. Prenez conscience de l'air qui entre et sort de votre corps. Essayez de suivre votre respiration sans la modifier.
- Si vous vous rendez compte que votre esprit s'échappe, ramenez-le doucement à votre respiration, sans vous juger.
- Essayez de rester concentré(e) sur votre respiration pendant quelques minutes, puis augmentez progressivement le temps de méditation.

