

LA MEDITATION PLEINE CONSCIENCE POUR FAVORISER LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

Nous sommes trop souvent soumis à un environnement stressant, voir anxiogène dans nos milieux professionnels. Nombreux sont ceux qui avancent en Pilotage Automatique¹. Les conséquences du stress sont importantes pour l'entreprise et ses collaborateurs ; maladie, absentéisme, burn over, conflit, accident de travail, séparation Le stress mobilise nos ressources, physiques, psychiques, et émotionnelles.

Faut-il attendre d'être en burn out ou atteint d'une autre maladie pour travailler et vivre autrement peut-être pas ? La Méditation Pleine Conscience prévient les risques psychosociaux et pourrait être préconisée comme outil de « prévention primaire » en réponse aux problématiques de souffrance au travail. Christophe André, Psychiatre & Psychothérapeute a introduit la Méditation Pleine Conscience en Europe à partir des travaux de Jon Kabat-Zinn² et selon les auteurs, la méditation est de plus en plus pratiquée dans les entreprises (Yahoo, google, Nike, Sony, FB...).
« Méditer régulièrement aide à être plus efficace et performant au travail »

À l'aire de l'infobésité, les multiples sollicitations professionnelles et sociales, dispersent notre attention et nos fonctions exécutives³ sont mises à rude épreuve. Il nous arrive de nous sentir dépassés et hors de l'instant présent. Ce manque d'attention génère des difficultés mnésiques et nous avons le sentiment d'être dispersé. La méditation peut nous aider à nous recentrer.

Comment définir la Méditation Pleine Conscience ?

Ensemble de techniques dérivées du Bouddhisme ayant été laïcisées afin d'être applicables en entreprise, en milieu médical ou scolaire. Le protocole Médical de Méditation Pleine Conscience s'organise autour d'un nombre prédéfini de 8 séances d'une durée de 2h30, des exercices personnels devant être effectués entre chacune d'entre elles, pour permettre une progression régulière. A cela s'ajoute une journée silencieuse de méditation.

Le protocole MBCT est un outil validé scientifiquement par des études cliniques et des données de neuro-imagerie mettant en évidence la plasticité cérébrale des méditants et leur dynamique fonctionnelle cérébrale. Ces techniques visent à nous rendre plus attentifs à l'instant présent, à la fois au niveau des pensées, des émotions et du ressenti corporel. Les prises de conscience qui en découlent nous permettant de modifier notre regard sur nous et le monde environnant, pour une possible mise en acte.

Bienfaits du protocole médical de méditation pleine conscience (MBCT)

- Meilleure gestion de nos émotions et meilleure organisation de la pensée
- Concentration sur l'instant présent
- Augmente l'écoute active dans l'instant présent

¹ Action réalisée de façon automatique

² www.mbsr-pleine-conscience.org/la-meditation-selon-le-dr-jon-kabat-zinn-2

³ Habiletés cognitives qui permettent d'atteindre des objectifs en contrôlant son comportement. Fonctions permettant de sortir des habitudes, de prendre des décisions, d'évaluer les risques, de planifier l'avenir, de prioriser des actions et de faire face à des situations nouvelles. (www.psychomedia.qc.ca)

Ile de la Réunion , Septembre 2019

- Aide au développement de l'imagination
- Favorise la créativité
- Favorise la prise de décision en conscience
- Contribue à l'amélioration des relations inter-personnelles grâce à une prise de conscience empathique
- Apporte de la bienveillance pour soi et les autres

Document rédigé par

Sandrine Canal, Psychologue du Travail & des RPS, Co-animatrice MBCT
et Joëlle Deblangey, Médecin & Psychothérapeute, Instructrice MBCT