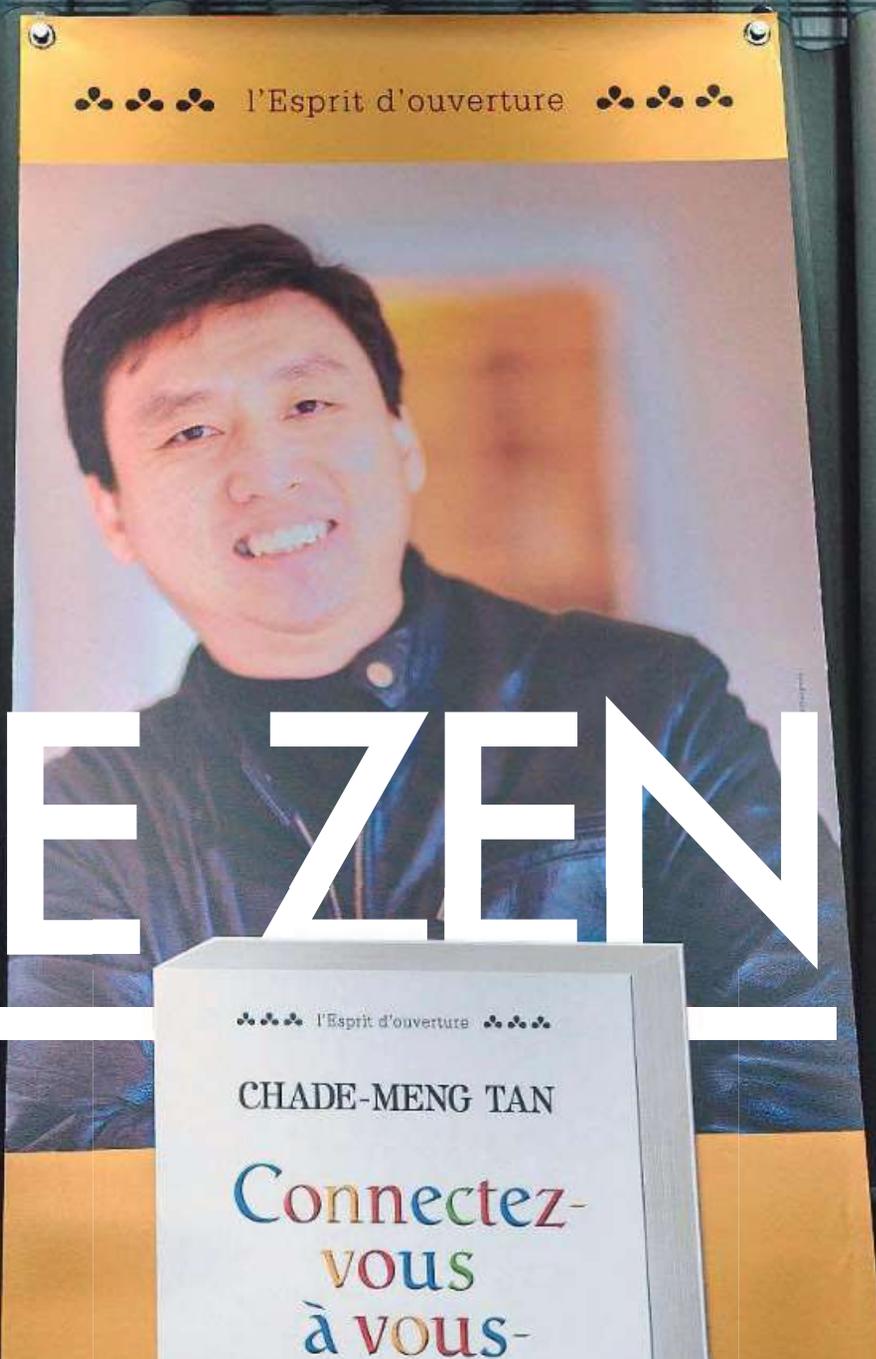
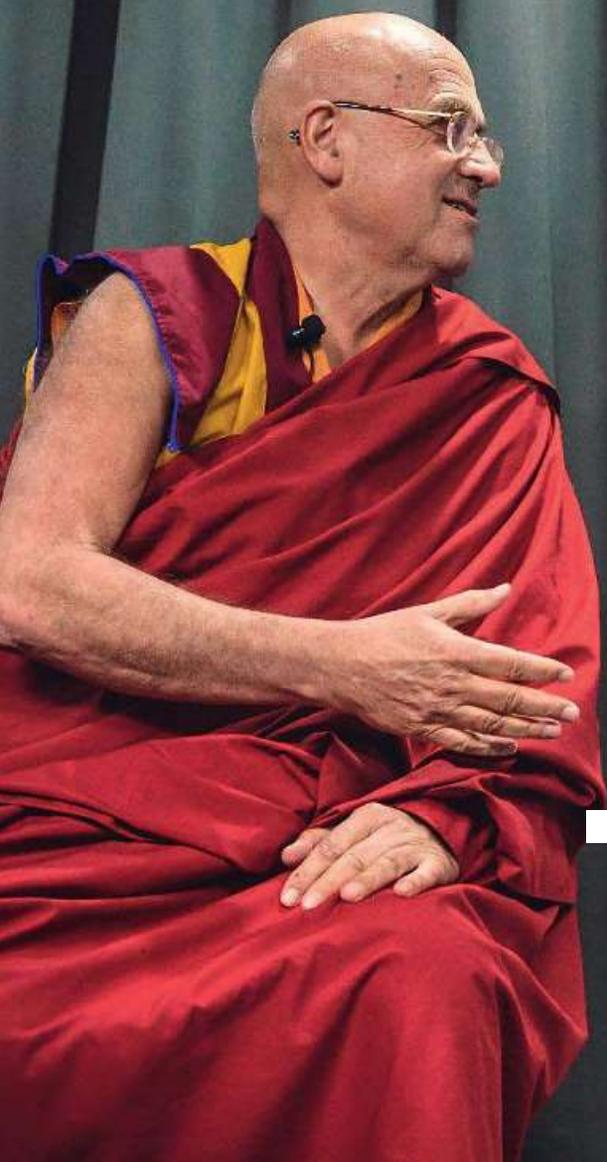
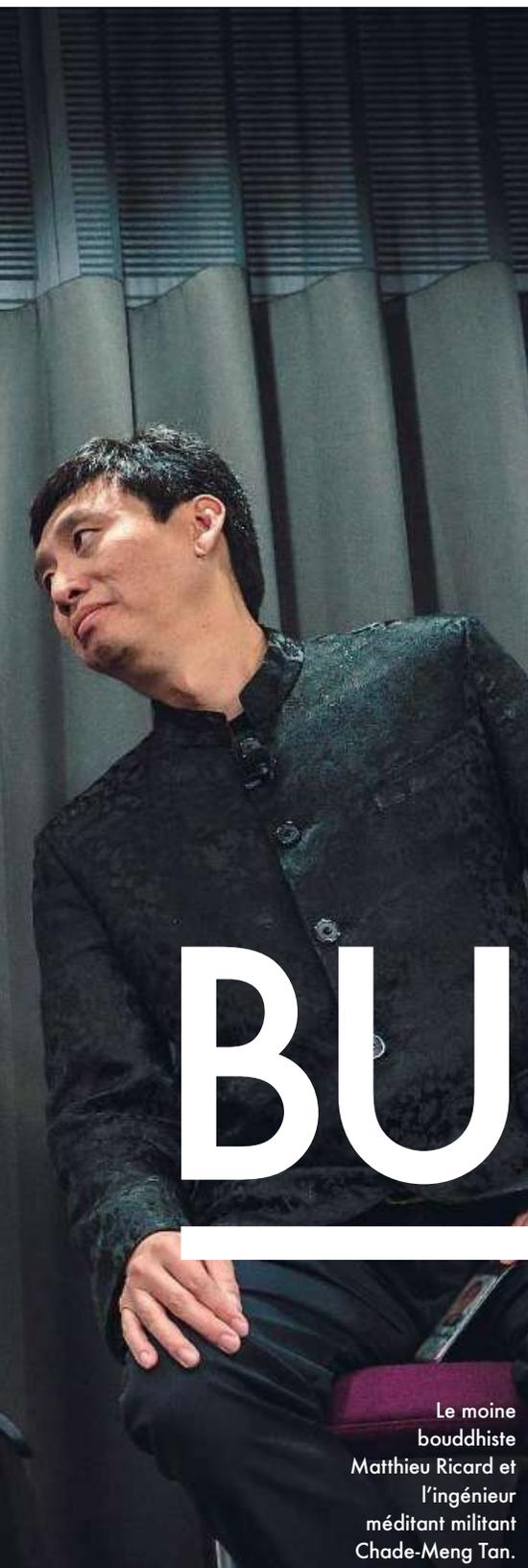


# méditation



# LE ZEN

D'ateliers en séminaires, de plus en plus d'entreprises incitent leurs salariés à s'arrêter de travailler quelques minutes pour ouvrir leur esprit et retrouver leur sérénité. Et c'est bon pour tout, même pour la rentabilité !



Le moine  
bouddhiste  
Matthieu Ricard et  
l'ingénieur  
méditant militant  
Chade-Meng Tan.

## DANS L'AUDITORIUM DE GOOGLE

**FRANCE**, à Paris, un drôle de binôme : un ingénieur californien, 107<sup>e</sup> salarié de Google qui en compte aujourd'hui près de 50000, un pilier et un joyeux drille. Et un moine bouddhiste français, traducteur du dalaï-lama, maître dans l'art de la méditation. En somme, un défenseur de valeurs a priori à des milliards de clics des objectifs de Google. Et pourtant, dans sa robe ocre, le sourire aux lèvres, Matthieu Ricard (1) adoube l'ingénieur Chade-Meng Tan qui n'est pas venu parler algorithme ou Google Glass, mais méditation, réussite et paix dans le monde (2). Depuis quand la méditation a-t-elle quelque chose à voir avec le business et les grandes entreprises ?

Depuis 2007. Quand Chade-Meng Tan et d'autres décident de développer – pendant les 20 % de leur temps de travail que Google accorde à ses salariés pour se consacrer à des projets personnels – un programme de « croissance personnelle »

de la nouvelle start-up Medium, qui propose des séances de méditation guidée tous les matins. « Dans la Silicon Valley, la méditation est au cœur de toutes les discussions. Il y a une forte pression sociale pour que vous vous y mettiez, raconte sur son blog l'entrepreneur français Loïc Le Meur, installé à San Francisco, qui témoigne avoir commencé à méditer grâce à l'application Headspace, créée par Andy Puddicombe (3), dix minutes par jour, et être devenu accro... Mes copains en France ne comprennent pas. Ils me disent : Loïc, tu es resté trop longtemps à San Francisco. » Sous-entendu chez les hippies...

## CETTE MÉDITATION 2.0 A PEU À VOIR AVEC CELLE DES MONASTÈRES TIBÉ-

**TAINS**. Si elle a pu entrer dans l'entreprise et passionner des geeks, si de plus en plus de patrons la pratiquent et le disent, si de grandes entreprises y consacrent des budgets, si elle est même enseignée à Davos dans des salles pleines à craquer de ban-

# BUSINESS

basé sur la méditation de pleine conscience et l'intelligence émotionnelle : « Search Inside Yourself » (clin d'œil au moteur de recherche), « Connectez-vous avec vous-même ». L'objectif de l'équipe Google : aider les employés à cultiver leur attention et à la ramener à l'instant présent pour libérer en eux un espace calme, source de bien-être, de créativité et de bienveillance... Succès immédiat. Depuis 2007, des milliers de salariés ont parti-

cipé au programme de sept semaines. « A peine mises en ligne, les places partent en trente secondes », se félicite-t-il.

Méditer sur le lieu de travail pour être plus efficace, plus productif, plus créatif ? Ce n'est pas un hasard si l'idée s'est développée au sein de la Silicon Valley. Jonglant entre plusieurs technologies numériques, éparpillés entre plusieurs tâches, et de moins en moins capables de se concentrer, les employés des sociétés high-tech aspirent à déconnecter, mais aussi à se reconnecter avec ce qu'il y a d'humain en eux. Certaines entreprises proposent des séminaires, quelques minutes de silence pour retrouver le calme en début de réunion, d'autres un rendez-vous quotidien. C'est le cas d'Evan Williams, le fondateur de Twitter et

quiers, c'est pour des raisons qu'on pourrait croire sorties d'un plan marketing. D'une part, la méditation de pleine conscience, débarrassée de toute dimension spirituelle ou religieuse, est ramenée à une « gymnastique de l'esprit ». D'autre part, ses promoteurs s'appuient sur les centaines d'études scientifiques qui mesurent ses bienfaits : baisse du niveau d'anxiété, amélioration de la résistance immunitaire, augmentation des taux d'hormones de l'apaisement... Des preuves qui ont aussi permis à la pleine conscience de se répandre en Occident, nourrissant un business en pleine expansion : livres, CD, applis pour Smartphone ou tablettes... Il existe déjà des centaines d'applications pour apprendre à méditer. On peut compter sur la Silicon Valley pour en inventer d'autres. Parmi les projets connus, celui d'un capteur qui détectera, en fonction de

Le zen BUSINESS



Evan Williams, fondateur de Twitter, propose à tous ses salariés des séances de méditation guidée.

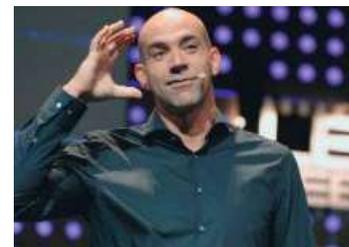
vos respirations et de vos battements de cœur, votre état de stress et vous enverra via votre Smartphone une alerte pour que vous retrouviez votre calme en méditant...

« L'attention est comme un muscle, explique Chade-Meng Tan. Quand vous soulevez régulièrement un poids avec votre bras, votre biceps devient plus fort, plus puissant. Pour l'attention, c'est pareil, quand vous l'entraînez à revenir au moment présent, vous la fortifiez. » L'ingénieur de Google fait une pause de pleine conscience dix secondes par heure pour muscler son attention. « Comme pour l'activité physique, poursuit-il, vous vous sentez mieux, avec plus de vitalité, vous avez plus confiance en vous, vous réussissez mieux, ce qui vous rend plus heureux. » L'analogie avec le sport ne s'arrête pas là. « Si, aujourd'hui, tout le monde est convaincu de la nécessité de faire du sport, ce n'était pas le cas il y a cinquante ans, explique-t-il. Ce sera pareil pour la méditation. Dans dix ou vingt ans, tout le monde se dira : "Je devrais renforcer mon hygiène mentale." Ce sera aussi naturel que de faire du vélo dans son salon aujourd'hui ! » Ce sera même vu comme un élément clé de la réussite professionnelle. « Les P-DG modèles font du sport à 5 heures du matin, demain ils méditeront. Et tout le monde voudra les imiter », estime-t-il.



Andy Puddicombe, ancien moine bouddhiste et créateur de l'application Headspace pour apprendre à méditer.

Loïc Le Meur, entrepreneur français, tente d'importer la pleine conscience dans l'Hexagone.



Séance de méditation collective à Times Square à New York.



**"DANS DIX OU VINGT ANS, RENFORCER SON HYGIÈNE MENTALE SERA AUSSI NATUREL QUE FAIRE DU SPORT AUJOURD'HUI."**

CHADE-MENG TAN

**EN FRANCE, LA MÉDITATION RESTE ENCORE UNE PRATIQUE INDIVIDUELLE,**

une recherche personnelle d'équilibre. « Les entreprises qui proposent d'utiliser la méditation comme outil de gestion du stress sont encore très rares, souligne Véronique Cheynet-Cluzel, coach executive chez Accomplitude, co-organisatrice d'une conférence de Chade-Meng Tan au Palais Brongniart. Mais, à un niveau individuel, on sent un vrai désir de se recentrer en dehors du brouhaha permanent. Il y a des espaces dans l'entreprise pour boire un café, pourquoi pas un où l'on pourrait méditer ? » Pour elle, le programme de Chade-Meng Tan prouve,

comme avant lui Christophe André en milieu hospitalier, que la méditation peut fonctionner en entreprise.

Même chez Google France, le programme en est à ses balbutiements : des « G pause » pour méditer de vingt à trente minutes sous la guidance de « volontaires » et quatre minutes de silence en début de réunion permettraient déjà de « se poser », assure Dorothee Burkel, DRH de Google Sud Europe, tout en

reconnaissant que « méditer, c'est simple mais pas forcément facile ». « Certaines entreprises, comme un laboratoire pharmaceutique ou une banque où j'interviens, ont compris qu'elles ont tout à y gagner. Cela améliore la créativité, l'efficacité, les relations..., souligne Jeanne Siaud-Facchin (4), psychologue qui enseigne la méditation de pleine conscience à Paris et à Marseille. Mais il y a beaucoup de

réticences. » La peur, par exemple, qu'on leur reproche d'instrumentaliser la méditation en reportant sur chaque individu la gestion d'une souffrance au travail générée par l'entreprise.

« On peut effectivement se demander si la méditation ne risque pas de devenir un nouvel outil pour écraser les individus, interroge le philosophe Fabrice Midal (5), fondateur de l'Ecole occidentale de méditation. Alors que le nombre de burn-out ne cesse d'augmenter, sans parler des suicides sur les lieux de travail, la méditation sera-t-elle instrumentalisée ou permettra-t-elle à chacun de renouer avec son humanité ? » Autre interrogation : qui enseignera quoi ? « En devenant un créneau marketing, la méditation attire des gens qui ne sont ni sérieux ni rigoureux. C'est une pratique extrêmement rigoureuse qui doit être enseignée par des gens ayant, selon moi, plus de 2 000 heures de méditation derrière eux. » Pas sûre que chez Twitter ou Google ce soit toujours le cas.

ISABELLE DURIEZ

- (1) « Plaidoyer pour l'altruisme, la force de la bienveillance » (éd. Nil).
- (2) « Connectez-vous à vous-même, une nouvelle voie vers le succès, le bonheur (et la paix dans le monde) » (éd. Belfond).
- (3) « Mon cours de méditation » de Andy Puddicombe (éd. Marabout).
- (4) « Tout est là, juste là » (éd. Odile Jacob).
- (5) « Frappe le ciel, écoute le bruit » (éd. les Arènes).

Chade-Meng Tan, l'ingénieur qui a converti Google à la méditation.



elle MAGAZINE

E. PIERMONT, B. NEILSON/AFP ; S. WILSON/GETTY/AFP ; N. BERGER, P. DASILVA/THE NHT/REA.