

De la méditation à l'efficacité collective

Par Muriel JASOR | 28/04/2014

La « mindfulness » n'induit ni passivité ni perte de temps. Cette pratique offre des bénéfices en termes de performances professionnelles individuelles et collectives.

Dissociée de toute connotation religieuse ou new age et validée scientifiquement, la méditation de pleine conscience (en anglais, « mindfulness ») convainc un nombre grandissant de décideurs. Ceux d'entreprises ultraconnectées comme Google, Facebook, Twitter, Cisco ou LinkedIn ou ceux de groupes plus traditionnels tels que Ford ou General Mills. En France, où L'Oréal, GDF Suez, Siemens et KPMG s'intéressent aussi au sujet, la sortie, cette semaine, de la traduction française du best-seller « Search Inside Yourself »* de Chade-Meng Tan, un ingénieur de Google, donne aux « Echos Business » l'occasion de souligner les bénéfices de la « mindfulness ». Sous deux réserves : un, ne pas limiter cette pratique à un remède contre le stress. Deux, ne pas la promouvoir pour mieux faire passer la pilule des nombreuses injonctions contradictoires dont les entreprises, malmenées par la crise, sont friandes.

Paix interne et concentration

Bien que fort occupé, le directeur de la stratégie d'une compagnie d'assurances s'astreint quotidiennement à la méditation. La raison ? Cette pratique le calme et dope sa productivité. « *C'est bluffant pour moi qui pensais que je perdrais du temps à orienter mon attention sur mon souffle, mes sensations physiques et mes émotions* », témoigne ce cadre supérieur qui, après avoir aussi lu les ouvrages de vulgarisation du moine bouddhiste Matthieu Ricard, considère avoir gagné en sang-froid depuis qu'il pratique la « mindfulness ». « *Je me sens moins submergé par mes émotions négatives, je suis pleinement dans ce que je me suis fixé de faire* », précise-t-il. Pour mieux convaincre encore, Chade-Meng Tan parle du nécessaire « *entretien de son outil de travail* », l'esprit en l'occurrence. « *Il serait dommage de se priver de quelque chose de bénéfique et gratuit, qui ne nécessite ni de s'enfermer dans un lieu spécifique ni de prendre des dispositions drastiques* », insiste-t-il.

Meilleur relationnel

« *Je suis convaincu que la méditation augmente notre éveil et notre résistance au stress, donc notre performance* », explique Jay Nirsimloo. Pour le président du directoire de KPMG SA, la méditation est « *un travail* » qui l'aide non seulement à mieux se contrôler et à se recentrer sur l'essentiel, mais aussi à mieux communiquer avec les autres et à développer son intuition. « *Elle génère la compassion, l'empathie et des relations aux autres apaisées* », pointe Chade-Meng Tan.

Prise de décision affûtée

Suppression des émotions négatives, diminution des biais de raisonnement, focus sur le moment présent... Une quinzaine de minutes de méditation peut jouer sur la plasticité du cerveau et optimiser la réflexion et la prise de décision, selon une étude conjointement conduite par l'Insead et The Wharton School, et publiée en février dernier dans le journal américain « Psychological Science ».

Créativité et leadership dopés

Prendre le temps de la pause évite l'épuisement professionnel. Mieux, ajoute Chade-Meng Tan, cela favorise la créativité. L'apaisement, la clarté, le calme entrent en collision. Ce carambolage bénéfique renforce le leadership, du fait de l'émergence d'une tournure d'esprit nouvelle. « *On ne peut pas résoudre un problème avec les modes de pensée qui l'ont engendré* », martelait Einstein. La pleine conscience serait un préalable à qui voudrait débusquer l'inédit.

À noter

Conférences à Paris avec Chade-Meng Tan et Matthieu Ricard le 29 avril, à 19 heures, chez Google (75009) et le 30 avril, à 20 heures, au Palais Brongniart (75002).