



# La méditation, une pratique ancestrale au service du développement professionnel

La vague a pris forme aux États-Unis il y a une quarantaine d'années à la suite des travaux du biologiste américain Kabat-Zinn, le premier à avoir proposé la méditation comme remède anti stress.

Dans son salon, au volant de sa voiture mais aussi au bureau, la méditation est devenue tendance. Cette pratique ancestrale fait d'ailleurs depuis quelques années son entrée dans les entreprises françaises.

L'objectif de cette nouvelle rubrique est de stimuler la réflexion de chacun sur l'importance du développement personnel.

Une étude récente menée par Technologia montre que quatre millions d'actifs, soit un Français sur cinq, dont une forte proportion de cadres et managers, sont en situation « d'épuisement professionnel » dont le *burn out* est la phase ultime. Réussir à « être » soi-même dans un environnement difficile, sans jouer un rôle, cela passe nécessairement par le fait d'accroître son quotient émotionnel, c'est-à-dire ses capacités d'adaptabilité, de créativité, d'ouverture d'esprit, d'anticipation des problèmes, de compréhension du point de vue de l'autre, ...

Au-delà des bonnes pratiques professionnelles (gestion des priorités, du temps, efficacité relationnelle, management de projet, d'équipe, ...) qui sont essentielles et transférables par la formation, il convient de s'orienter vers un autre champ de développe-



© Phanie\_Garo

Lorsque le stress extérieur parvient à nous impacter, n'est-ce pas que notre esprit est agité ou perturbé à l'intérieur ?

ment, qui vous l'aurez compris, est plus personnel.

Si chacun est d'accord sur le diagnostic et les objectifs, il faut reconnaître que les solutions proposées dans ce

registre sont rares, souvent coûteuses, complexes, voire exotiques. Parmi les nombreuses raisons qui peuvent expliquer cet engouement des Français pour la méditation on peut citer :

- La recherche d'alternatives aux anxiolytiques dont les Français sont de grands consommateurs,
  - La gratuité et l'aspect pratique de cette discipline (sans matériel et à tout moment) ;
  - La recherche d'un contrepoint au diktat du développement matériel prôné par notre société ;
  - La quête de sens, en particulier des plus jeunes générations dont l'appétence pour le développement personnel, voire spirituel, est manifeste.
- Comment parvenir à mettre en place des contre-feux face aux émotions

négatives les plus courantes (stress, colère, égoïsme...) ?

Nous ne pouvons pas toujours modifier notre environnement externe ; La solution n'est-elle donc pas d'agir sur l'intérieur ?

Depuis une dizaine d'années, grâce à la collaboration entre scientifiques et méditants, de nombreuses études scientifiques démontrent les bienfaits de la méditation sur notre santé (anxiété, insomnie, dépression, maladies cardio-vasculaires, douleurs chroniques,...) mais aussi sur la gestion des émotions, la concentration, la confiance, ...

## Loin des dogmes, du sectarisme ou des idées reçues, nous essayerons de comprendre ce qu'est la méditation, d'identifier les obstacles à sa pratique et de proposer à chacun à travers des exercices simples, d'être acteur de son bien-être et de son efficacité professionnelle.

Nous vous initierons à des exercices simples de méditation basés sur la respiration, réalisables au quotidien, au bureau ou dans sa voiture, afin d'entraîner son esprit à entrer en pleine conscience.

Certains y trouveront sans doute un moyen de mieux se connaître, d'être plus souvent eux-mêmes, d'autres peut-être la possibilité de s'élever spirituellement. Mais tous comprendront très vite l'intérêt de ressentir de la sérénité, de la maîtrise de soi et de parvenir tout simplement à conjuguer chaque jour le verbe « être », plutôt que se limiter au verbe « avoir ».

Dans un monde où la gestion du stress, la transmission des émotions positives, le développement de la

créativité et de la relation de coopération, sont des facteurs de réussite évidents en entreprise, la méditation apparaît comme la nouvelle arme de développement personnel... et professionnel. À méditer !

**Bruno BORTOLOTTI**

Directeur du Cabinet B2consultants  
Fondateur du réseau de consultants  
accrédités Management Positif®

### Plus d'informations :

[www.b2consultants.fr](http://www.b2consultants.fr)  
[www.managementpositif.com](http://www.managementpositif.com)  
Tél. : 02 47 65 97 70 ;  
[contact@b2consultants.fr](mailto:contact@b2consultants.fr).

### Sources de cet article :

- *Étude Technologia sur le « burn out »*, (Express 2014).
- *Méditer, c'est se soigner*, du Dr Frédéric Rosenfeld, éd. Les Arènes.
- *Surmonter les émotions destructrices*, de Daniel Goleman, éd. Robert Laffont)



**Bruno BORTOLOTTI**

De formation supérieure en management et en marketing, nommé manager à l'âge de 28 ans, il mène une carrière d'une vingtaine d'années au sein de grands groupes pharmaceutiques, avant de créer le cabinet B2consultants spécialisé dans la formation et l'accompagnement des managers.

En 2006, il crée le management positif®, méthode exclusive de formation au management qu'il déploie au sein de nombreuses entreprises apportant son expertise de la mobilisation positive des clients externes et internes.

Intervenant au sein d'ESC et à l'université, conférencier sur le thème de l'évolution du modèle managérial français, il est également l'auteur de nombreux articles et d'un livre publié en 2011\*.

Son engagement le conduit à créer en 2013 un réseau de consultants experts en management accrédités au management positif®, afin de déployer plus largement sa méthode et ainsi contribuer à faire évoluer les pratiques managériales en France.

Méditant influencé par la philosophie bouddhiste et enseignant la méditation laïque depuis plusieurs années, Bruno Bortolotti prône l'introduction de la méditation en entreprise afin de réduire le stress au travail, améliorer la gestion des émotions, la créativité et ainsi faciliter la coopération et la bienveillance entre salariés.

\* Le Management Positif® : en vente au prix de 24.90 € TTC sur [www.b2editions.fr](http://www.b2editions.fr), [www.amazon.fr](http://www.amazon.fr) ainsi qu'en librairie.

Contact : 02.47.65.97.70 - [contact@b2consultants.fr](mailto:contact@b2consultants.fr)  
- [www.b2consultants.fr](http://www.b2consultants.fr) / [www.managementpositif.com](http://www.managementpositif.com)