

Et si vous essayiez la pleine conscience et la méditation au travail ?

5 juin 2018

Le Bénévolat d'entraide aux communicateurs (BEC) organisait la semaine dernière à Montréal, dans les locaux de Bleublancrouge, un atelier d'**initiation à la pleine conscience au travail**. Découverte de cette pratique qui peut vous rendre moins stressé et plus productif.

Qu'ont en commun [Google](#), [Steve Jobs](#), le patron de [Salesforce](#) ou les PDG de RBC au Québec ou d'Air Canada ? La méditation !

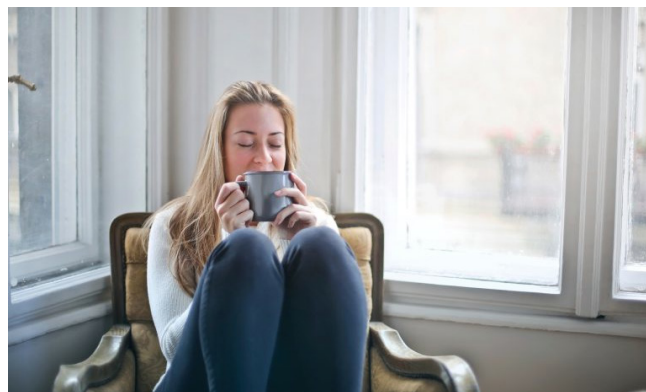
Cette pratique mentale ou spirituelle est en effet de plus en plus utilisée en entreprise pour lutter contre le stress, un fléau qui touche **particulièrement les Milléniaux**, et ses conséquences (absentéisme, trouble des fonctions cognitives, baisse de la productivité).

De la méditation à la pleine conscience

Lucie-Anne Fabien, la présidente de [metaconscience.ca](#), elle, s'est spécialisée dans les programmes de pleine conscience pour dirigeants. Cette pratique allie les vertus de la méditation avec des techniques de présence attentive.

« Plus qu'une pratique, la pleine conscience est un état d'esprit. C'est faire attention à ce qui se passe au moment présent et en faire l'expérience sans jugement », explique-t-elle.

Selon la conférencière certifiée par le McLean Meditation Institute, la pleine conscience génère une plus grande efficacité mentale pour atteindre ses objectifs, autant professionnels que personnels.



« Si on est là, présent, on vit plus et on a une meilleure conscience de nos actions au moment où on les fait. L'idée, c'est de vivre le moment présent comme étant le seul qui compte. Penser au passé ou au futur, nous empêche d'être pleinement présent », ajoute-t-elle.

Une expérience personnelle comme déclic

Lucie-Anne Fabien sait de quoi elle parle. Avant de créer Metaconscience, elle était gestionnaire dans une organisation. Elle venait d'accepter une belle opportunité avec une équipe à monter, des budgets en croissance. Bref, « le job d'une vie ».

Mais au bout de quelques semaines, elle devient insomniaque, manque d'appétit, n'arrive plus à rester concentrée. Rien que la vision, le matin, de l'immeuble de son travail lui noue le ventre. Elle ne comprend pas ce qui lui arrive.

Son médecin, qui constate qu'une chose ne fonctionne plus chez elle, lui dit un mot qui va lui changer la vie : Mindfulness (pleine conscience).

« Faites cela pour ne plus jamais consulter quelqu'un comme moi pour cette raison là », lui dit-il.

Le résultat est radical : elle abaisse son niveau de stress et sort de son burn-out.



Se donner 6 à 8 semaines, minimum

Aujourd'hui, Lucie-Anne Fabien partage donc ses connaissances et son expertise en la matière. Avec un obstacle récurrent : les habitudes. Vivre en pleine conscience implique en effet de changer ses comportements routiniers et quotidiens.

« Notre cerveau a une faculté qui s'appelle la neuroplasticité, cela veut dire qu'il se modifie constamment et que nos connexions neuronales changent. Mais ce n'est pas facile pour autant et il faut du temps, environ 6 à 8 semaines à raison de quelques entraînements par jour pour en voir les effets », indique-t-elle.

Comment ? Par exemple, en commençant ses réunions par quelques minutes de méditation. En se concentrant sur son souffle et sur les objectifs et les intentions que l'on se fixe lors de cette réunion. Afin d'être pleinement concentré sur elle et d'être plus créatif.

Essayez et vous verrez que ce n'est pas aussi facile qu'il n'y paraît. L'attention peut vite dériver...

« On a le droit d'avoir des pensées, rassure Lucie-Anne Fabien, mais il faut faire l'effort de ramener son esprit et s'en féliciter. C'est une épreuve de bienveillance mais aussi de persévérance »

5 actions pratiques pour être plus conscient au travail

Vous souhaitez aller plus loin dans cette pratique ? Voici 5 actions conseillées par Lucie-Anne Fabien que vous pouvez appliquer dans votre entreprise :

Faites des exercices de présence attentive. Par exemple, prenez une minute à chaque heure pour vous connecter consciemment à l'un de vos 5 sens.

Privilégiez le « monotâche ». Par exemple, désactivez vos alertes courriels (ou [Slack](#)) lorsque vous travaillez sur une tâche importante.

Utilisez des rappels conscients. Pour couper avec les phases en mode « pilotage automatique » (comme on l'a vu dans [cet article sur la neuroscience](#)) et rester éveillé aux opportunités, fixez un rappel trois fois par jour pour vous ramener dans l'ici et le maintenant.

Ressentez de la gratitude. Cette dernière amène de la créativité et a un impact positif sur la santé et la qualité du travail. Vous pouvez par exemple noter tous les jours une raison, même petite, d'éprouver de la gratitude dans votre travail.

Soyez en constante évolution. Autrement dit, prenez les défis comme des occasions de croissance et des chances de découvertes. Vous pouvez par exemple décider de relever un défi que vous auriez normalement évité et ainsi, [sortir de votre zone de confort](#) et changer votre perception du stress.