

“ Tout être humain naît entrepreneur ” - Mohamed Younous

Forbes Magazine

▶ Je m'abonne

[Business \(/business/\)](/business/) | [Technologie \(/technologie/\)](/technologie/) | [Entrepreneurs \(/entrepreneurs/\)](/entrepreneurs/) | [Management \(/management/\)](/management/) | [Finance \(/finance/\)](/finance/) | [Lifestyle \(/lifestyle/\)](/lifestyle/) | [Luxe \(/lux/\)](/lux/) | [Femmes@Forbes \(/femmes-at-forbes/\)](/femmes-at-forbes/) | [Log In \(/club-forbes\)](/club-forbes/) | [Club Forbes \(/club-forbes\)](/club-forbes/)

[Management / \(https://www.forbes.fr/management/\)](https://www.forbes.fr/management/) #Mindfulness

La Mindfulness En Entreprise : Un Mouvement De Fond Est Engagé, Des Repères Pour S'y Retrouver



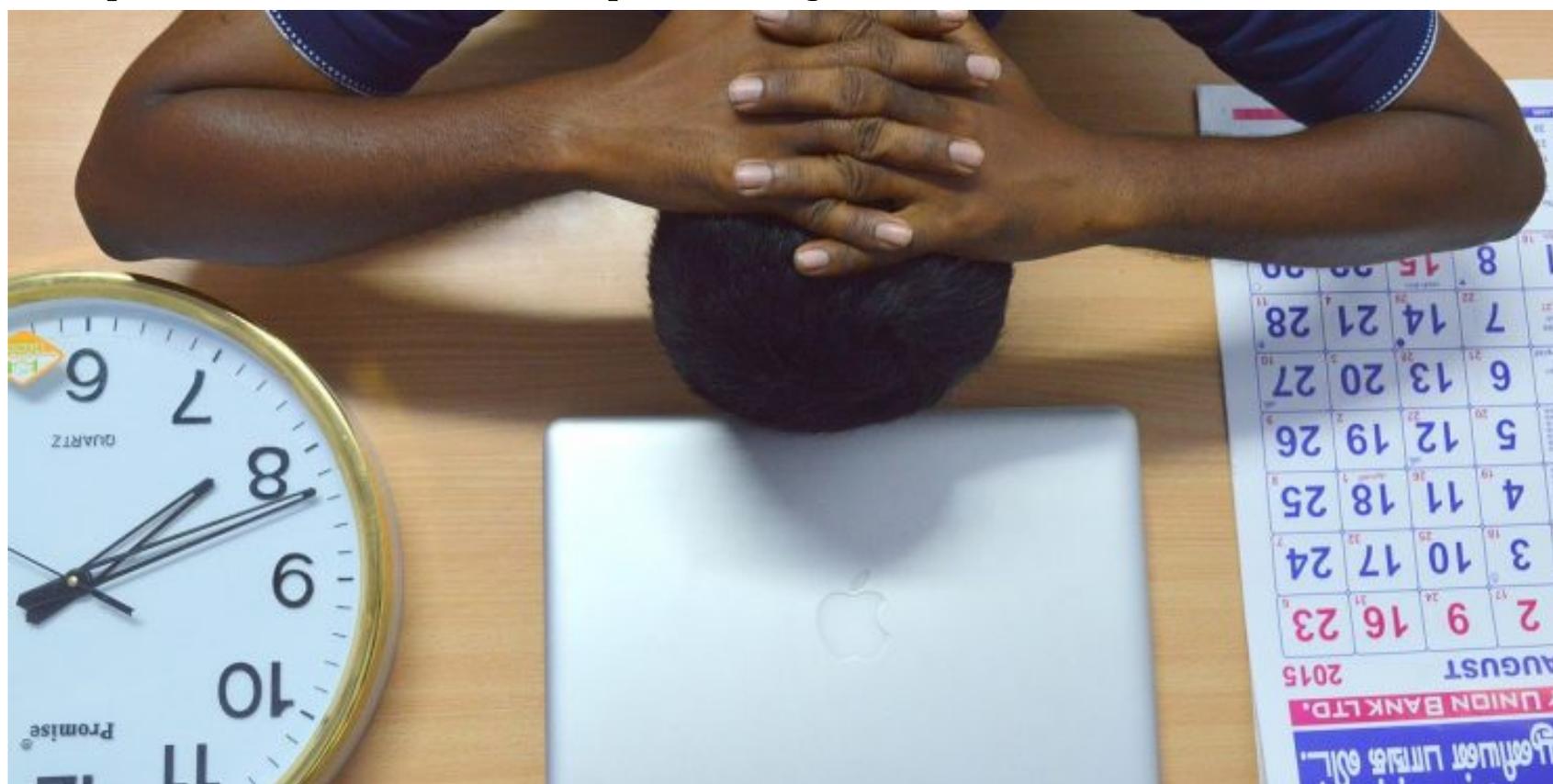
(<https://www.forbes.fr/author/sebastien-henry/>)

(<https://www.forbes.fr/management/la-mindfulness-en-entreprise-un-mouvement-de-fond-est-engage-des-reperes-pour-sy-retrouver/>)

Sébastien Henry (<https://www.forbes.fr/author/sebastien-henry/>) ¹⁰

février 2017 (<https://www.forbes.fr/management/la-mindfulness-en-entreprise-un-mouvement-de-fond-est-engage-des-reperes-pour-sy-retrouver/>)

Entrepreneur, auteur et bâtisseur d'un pont entre sagesse et business



(<https://www.forbes.fr/management/la-mindfulness-en-entreprise-un-mouvement-de-fond-est-engage-des-reperes-pour-sy-retrouver/>)

La mindfulness (ou méditation de pleine conscience) est une pratique entièrement laïque qui consiste en un entraînement de l'esprit à être le plus possible dans l'instant présent, intentionnellement et sans jugement.

Sous l'influence de scientifiques américains comme Jon Kabat-Zinn et Richard Davidson, qui ont montré qu'elle a des effets positifs significatifs, notamment sur la réduction du stress, la gestion des émotions, et le renforcement du système immunitaire, elle s'est d'abord fortement développée dans le monde de la santé (près de 400 hôpitaux dans le monde l'utilisent désormais régulièrement, dont en France).

Puis elle s'est progressivement diffusée dans le monde de l'éducation (des centaines d'écoles ont mis en place des programmes) et de l'enseignement supérieur (des dizaines d'Universités dans le monde l'ont aussi accueillie, certaines sous la forme d'une Chaire, comme la Chaire "Mindfulness, Bien-Etre et Paix Economique" à l'Ecole de Management de Grenoble).

Un intérêt de plus en plus marqué de la part des entreprises

Le monde de l'entreprise, depuis une quinzaine d'années aux Etats-Unis et depuis quelques années en France, a aussi commencé à s'y intéresser sérieusement. En France par exemple, plus de soixante entreprises, dont la plupart des grands groupes prestigieux, se sont lancées dans l'expérience de programmes longs sur plusieurs mois, à raison d'une séance toutes les semaines ou tous les quinze jours (un recensement assez complet, même s'il n'est pas exhaustif, sera mis en ligne prochainement sur www.initiativemindfulnessfrance.org, une association qui vise à informer les décideurs politiques sur les bienfaits possibles de la mindfulness dans les hôpitaux, dans les écoles, dans les entreprises, et dans les prisons).

Les raisons de cet intérêt sont simples. Tout d'abord, l'impact physiologique de la mindfulness, mentionné plus haut et validé maintenant par des centaines d'études dans le monde, en fait une contribution forte à davantage de bien-être, notamment à la prévention des burn-outs. C'est un point majeur pour les entreprises qui ont déjà fait du niveau de bien-être de leurs collaborateurs une priorité. Ensuite et surtout, de plus en plus de dirigeants sont en train de prendre conscience que la pratique de la mindfulness peut aussi contribuer à la performance de leurs équipes et de leur organisation, sous cinq formes :

- * plus de justesse dans la prise de décision, car l'apaisement de l'esprit lié à la mindfulness permet une écoute plus fine des signaux faibles
- * davantage d'harmonie dans les équipes, dans la mesure où la mindfulness favorise une écoute attentive des autres
- * une plus grande créativité
- * une meilleure connaissance de soi et de ses zones d'ombre

* un meilleur équilibre entre bien-être et performance

Ces différentes dimensions ont été abordées en détails dans des livres comme Mindful Work de David Gelles (non traduit en français) et Ces décideurs qui méditent et s'engagent. Un pont entre sagesse et business, que j'ai publié en 2014 (Dunod). Les études sur le lien entre mindfulness et performance continuent par ailleurs de s'accumuler : tout récemment par exemple, le mouvement Mindfulness Initiative UK a publié un rapport intitulé « Building the Case for Mindfulness in the Workplace », qui recense près d'une centaine d'études sérieuses portant sur des programmes de mindfulness en entreprise (document accessible sur www.themindfulnessinitiative.org).

Une vigilance nécessaire face à des dérives possibles

Des dérives sont toujours possibles dans un mouvement sociétal de cette ampleur – les livres sur la méditation se sont vendus à des centaines de milliers d'exemplaires ces dernières années. Dans le cas de l'entreprise, ces dérives sont analysées dans un article d'un livre collectif à paraître sous la direction du psychiatre Christophe André au printemps 2017 (Editions Odile Jacob). Sans rentrer dans les détails ici, une conclusion claire à mes yeux est que ces dérives peuvent être évitées en faisant preuve de vigilance. Par exemple, une critique souvent exprimée est que la mindfulness puisse servir à masquer des dysfonctionnements liés à l'organisation ou au management : on proposerait ainsi aux collaborateurs de méditer pour qu'ils ressentent moins les effets de ces dysfonctionnements tout en les laissant perdurer. Ce risque précis peut être évité en s'assurant que les dirigeants et managers de l'entreprise participent eux-mêmes aux initiatives de mindfulness dans l'entreprise, dans la mesure où leur participation personnelle renforcera les chances d'une prise de conscience sur l'action nécessaire face à ces dysfonctionnements.

Un mouvement pas toujours facile à suivre

En fait, la principale difficulté liée à la mindfulness pourrait bien être qu'une expérience directe et personnelle est nécessaire pour se faire une idée précise de ce qu'elle peut nous apporter. Pour reprendre une image traditionnelle, on peut parler pendant des heures du goût de la mangue à quelqu'un qui n'en aurait jamais mangé – un fruit jaune, juteux, et sucré – mais c'est en la dégustant lui-même qu'il pourra se faire une idée.

C'est ici que quelques difficultés peuvent être rencontrées.

Pour commencer, l'offre de programmes liée à la mindfulness, et plus largement à la méditation, s'est multipliée ces dernières années, et il devient difficile de s'y retrouver. En ce qui concerne la méditation, certaines formes sont entièrement laïques, et d'autres explicitement ou implicitement religieuses. Il y a tout de même quelques valeurs sûres : le programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), par exemple, développé aux Etats-Unis, et pour lequel plus de 50 facilitateurs ont été formés en France, propose sur huit semaines une expérience authentique de la mindfulness avec une garantie de sérieux et de professionnalisme. C'est aujourd'hui une des principales ressources pour les personnes qui souhaitent débiter (pour une liste des praticiens certifiés en France, (voir www.association-mindfulness.org (<http://www.association-mindfulness.org>)). Plusieurs

applications de qualité pour Smartphone, comme Petit Bambou (<http://www.petitbambou.com>), première application en France avec 500 000 abonnés, représentent aussi pour de nombreuses personnes un chemin fiable pour commencer.

Toutefois, passée la première expérience, une autre difficulté peut se présenter : faire le pont entre sa pratique et le quotidien en entreprise. Le monde de la sagesse et de le monde économique actuel sont si différents que cette différence peut être vécue comme un grand écart.

Faire le point avec le quotidien des décideurs en entreprise

Pour les managers et dirigeants, particulièrement confrontés à l'impératif de performance, faire ce pont entre leur pratique et leur quotidien en tant que décideurs est particulièrement crucial. C'est en cheminant qu'ils découvrent, comme je l'ai fait au cours de mes 15 années de pratique, que l'enjeu va bien au-delà de la simple gestion du stress.

Un partage régulier avec d'autres décideurs peut également être très utile. C'est dans cet esprit que le mouvement associatif Méditation et Leadership a été créé en 2015. Présent dans 8 villes en France, en Suisse et en Belgique, il constitue un réseau de facilitateurs expérimentés et propose à des managers et dirigeants qui ont commencé une pratique de la méditation de se rencontrer une fois par mois pour un temps de pratique ensemble, puis pour trouver des moyens de donner plus de sens et d'impact à leur action (www.meditationleadership.com (<http://www.meditationleadership.com>)).

Au final, je vous invite en ce début d'année à faire une première expérience de la mindfulness si cette pratique vous intéresse sans que vous parveniez à vous faire une idée précise de ce qu'elle pourrait vous apporter. C'est cette expérience qui vous permettra le mieux de juger.

Vous avez aimé cet article ? Likez Forbes sur Facebook.

 3 (<https://www.forbes.fr/management/la-mindfulness-en-entreprise-un-mouvement-de-fond-est-en>)

Réaliser Vos Vœux En 2018
(<https://www.forbes.fr/management/3-trucs-magiques-pour-realiser-vos-voeux-2018/>)

9 Conseils Pour Diffuser L'Esprit
Design Thinking Dans Les Grands
Groupes
(<https://www.forbes.fr/management/9-conseils-pour-diffuser-le-mindset-design-dans-les-grands-groupes/>)

atteindre/)
Nouvelles Résolutions 2018 :
Quels Objectifs Se Donner Et
Comment Les Atteindre ?
(<https://www.forbes.fr/management/nouvelles-resolutions-2018-quels-objectifs-se-donner-et-comment-les-atteindre/>)



Forbes Magazine

*“ Parier sur
des idées folles ”*

Bill Gates

▶ Je m'abonne

 **@Forbes**

Le Bitcoin, bulle ou pas bulle ?

11 971 participations

Connexion 

Article suivant → (<https://www.forbes.fr/management/et-si-mr-president-nous-donnait-des-lecons-de-leadership/>)

[Brandvoice](#)
[Club Forbes](#)

[Newsletter Business](#)
[Newsletter Entrepreneurs](#)
[Newsletter Technologie](#)
[Newsletter Management](#)
[Newsletter Finance](#)
[Newsletter Luxe et Lifestyle](#)
[Newsletter Femmes@Forbes](#)

[Conditions générales d'utilisation](#)
[Charte de confiance - Mentions légales](#)

[Contacter la rédaction](#)
[Contacter la technique](#)
[Proposition de partenariat](#)