

LE DEVOIR

Les bienfaits de la méditation en entreprise



Photo: Top photo group La méditation améliore la communication avec les autres, mais aussi le rapport à soi.

Pauline Gravel

13 décembre 2014

Science

Au saut du lit, Cendrine Cartegnien médite en pleine conscience quelque 25 minutes avant d'entreprendre sa journée de présidente-directrice générale de Synertek, une entreprise manufacturière de la région de Québec spécialisée dans la transformation du métal en feuilles pour des applications en optique, en électronique, en recherche médicale, en alimentation et en transport, et dont les clients proviennent de partout dans le monde.

Cendrine a découvert la méditation pleine conscience il y a bientôt deux ans, dans le cadre du programme Complexité, conscience et gestion offert à la Faculté des sciences de l'administration de l'Université Laval par Mario Cayer, professeur aujourd'hui à la retraite.

« Au départ, j'avais une sérieuse réticence, car je suis une fille très cartésienne. Je me disais : "Je ne me ferai pas pousser des rastas et je ne veux pas sentir le patchouli" », raconte-t-elle avant de confier qu'aujourd'hui, si elle passe deux jours sans méditer, elle « commence à être sérieusement affectée psychologiquement et redevient très tendue ».

« La méditation nous amène à prendre conscience de ce flot de pensées qui nous traverse sans cesse l'esprit et à s'en détacher en les considérant comme des nuages que l'on regarde passer. Certains jours, il m'arrive de dériver pendant dix minutes sur un projet. Je le constate, je l'accepte et je reviens à l'instant présent. [...] Je ne suis pas dans le reproche, ni dans une notion de performance sur la réussite de ma méditation », explique-t-elle.

Cendrine affirme qu'à force de pratique, elle se retrouve de plus en plus souvent dans l'instant présent. « Je ne suis pas présente 16 heures par jour, mais j'ai des moments de lucidité ou d'accueil, dans le sens où je suis ouverte à ce qui se passe et que je l'accepte. Par exemple, un employé veut me parler alors que ma journée est déjà très chargée. Je peux pester contre lui en pensant qu'il me prendra tout mon temps. Et si je ne suis pas entièrement présente et dans un état d'écoute attentive, je pense à ce que je vais lui dire avant même qu'il ait fini de parler car, pour moi, son problème est clair et je crois détenir la solution. Je ne l'écoute plus, je suis partie », avoue-t-elle.

Dans son entreprise, où la plupart des employés sont des gars rudes qui sacrent, le fait de se « mettre en ouverture dans une écoute attentive » l'aide à se libérer de ses préjugés. Ses interlocuteurs peuvent alors mieux se dévoiler.

« Souvent, le problème se résoudra beaucoup plus vite. Le fait d'être dans le présent facilite beaucoup les relations avec les autres », raconte-t-elle, avant de souligner que ses relations sont meilleures non seulement avec ses employés, mais aussi avec son conjoint, ses enfants, voire ses parents, qui la trouvent beaucoup plus calme.

« J'ai un tempérament bouillant, je suis une fille d'action. Cette énergie m'habite toujours, mais c'est mon regard sur les choses qui a changé. Avant, quand je vivais des contrariétés, je pouvais les ruminer toute la nuit. Maintenant, je ne trouve le sommeil plus difficilement qu'une ou deux fois par mois seulement, et je l'accepte. Je me dis que c'est l'heure de dormir, que mon corps a besoin de repos, je me concentre sur ma respiration, et au bout de cinq minutes, je dors. »

La méditation améliore la communication avec les autres, mais aussi le rapport à soi. « On se sent plus en harmonie avec soi-même, déclare-t-elle. À la fin de mes journées, je suis aussi fatiguée qu'avant, mais avec un sentiment de journée accomplie, alors qu'avant je pensais à ce que j'aurais dû faire, à ce que je n'avais pas fait. »

« La méditation nous amène à lâcher prise. Dans notre société de performance, lâcher prise est synonyme d'abandon et de lâcheté, mais en réalité, lâcher prise est une forme d'acceptation que tout ne se passe pas exactement comme on l'aurait voulu. Ce qui a pour conséquence de diminuer l'anxiété », souligne Cendrine Cartegnie.

Diminuer le stress, l'anxiété et l'épuisement des employés

La pratique de la méditation pleine conscience est enseignée non seulement aux gestionnaires, mais aussi aux employés de grandes organisations, comme Google. Dans le cadre d'un projet de recherche, Simon Grégoire, directeur du Groupe de recherche interdisciplinaire et d'intervention sur la présence attentive (GRIPA) à l'UQAM, a fourni aux employés d'une institution bancaire et d'une entreprise de services un enregistrement (en format MP3) des principales consignes données dans le cadre d'un programme d'entraînement à la méditation pleine conscience d'une durée de cinq semaines.

Cet enregistrement comprenait une première capsule de dix minutes que les employés devaient écouter avant de commencer leur journée de travail et une seconde capsule de cinq minutes prévue pour le retour du repas du midi.

Des mesures prises avant et après le programme ont permis de constater que la pratique de la méditation pleine conscience avait diminué le stress, l'anxiété et l'épuisement vécus par les employés comparativement à un groupe contrôle. « *Ce qui nous réjouit, c'est qu'on arrive à répliquer ces résultats dans deux milieux de travail différents, ce qui témoigne de la robustesse de nos résultats* », souligne Simon Grégoire.