

Moins de stress, plus de performances

Sport, travail, éducation... la méditation est à la mode.

« J'ai commencé à faire de la méditation depuis le dernier Mondial, en 2014. Cela m'a beaucoup aidé. Je vois les choses autrement. Je vois les personnes différemment. » En ces temps d'Euro 2016, ces quelques mots de Patrice Evra, joueur dans l'équipe des Bleus, en disent long sur la méditation et l'impact qu'elle présente depuis quelques années sur tous les milieux et secteurs de la société.

Si le foot est de nos jours synonyme de gros sous et de luxe pour certains, Patrice Evra démontre qu'on peut être footballeur, mais aussi être passionné de musique, joueur de cartes et... pratiquer la méditation. D'autres stars du sport l'ont aussi compris, c'est le cas du n°1 de tennis, Novak Djokovic ou encore le rugbyman Jonny Wilkinson... Gérer son stress et améliorer sa concentration et ses performances semblent être les maîtres-mots dans l'utilisation de cette pratique.

La méditation, dont les origines se retrouvent dans le yoga ou le qigong, semble maintenant s'ouvrir à de larges couches de la société. Christian Miquel, auteur de *Pratiquer la pleine conscience et la méditation* explique qu'« il s'agit d'être présent à ce que l'on fait dans l'instant, sans se projeter dans le futur, ni ressasser le passé ». L'intérêt est pour lui évident : « On devient d'abord plus calme et plus serein, parce qu'on cesse de se faire emporter par les pensées que l'on rumine ».

La méditation pour tous les âges : bien grandir et bien vieillir

La région Normandie est l'une des régions françaises enregistrant l'augmentation la plus rapide de sa population de plus de 60 ans. L'Inserm de Caen vient de mettre en place, pour une durée de cinq ans, le projet de recherche Silver Santé Study qui vise à évaluer différentes interventions mentales, comme l'apprentissage d'une langue étrangère ou la pratique régulière de la méditation sur le vieillissement du



La méditation au travail permet de booster la performance, la créativité et la productivité.

Chade-Meng Tan, ingénieur Google

◀ La méditation devient de plus en plus populaire.

cerveau et sur le « bien vieillir ».

Gaëlle Chételat, directrice de recherche à l'Inserm, coordonne le projet : « Nous savons aujourd'hui que des facteurs environnementaux ont un rôle important dans le vieillissement du cerveau et la survenue de maladies neurodégénératives. On pense également que certaines pratiques d'entraînement mental comme la méditation peuvent aider à améliorer la santé mentale lors du vieillissement, via la neuroplasticité ».

Chez les enfants, même les tout-petits, la méditation peut constituer un excellent palliatif au stress de la vie quotidienne. En effet, est-il besoin de rappeler que les enfants aussi vivent parfois des situations ou événements difficiles à gérer : relations avec les camarades d'école, problèmes des parents (stress au travail, dans le couple,

maladies, etc.) qui se répercutent sur eux. Prendre dix minutes chaque jour pour se recentrer, apaiser son esprit peut aider l'enfant à faire la part des choses, mieux appréhender son quotidien et améliorer ses capacités de concentration.

La méditation au travail

Google l'a bien compris : à la Silicon Valley, le géant de l'Internet propose depuis sept ans à ses employés un programme de formation à l'intelligence émotionnelle basé sur la méditation intitulé *Search Inside Yourself* (SIY, ndr. *Cherche à l'intérieur de toi-même*). C'est Chade-Meng Tan, un ingénieur singapourien du groupe, qui est à l'origine de ce projet. Interviewé par *Psychologies*, ce Jolly Good Fellow (Ndr. Le bon gars), surnom donné à Chade-Meng Tan du fait de son intaris-

sable bonne humeur, parle volontiers des effets de la méditation sur les employés de Google. Des effets sur « leur vie, professionnelle et personnelle. Je le sais parce qu'ils me le disent : "Quand je bute face à un problème, je fais une méditation et après je sais le résoudre" ou "J'y vois plus clair quand je dois prendre une décision" ».

Selon lui, la méditation au travail permet de booster « la performance, la créativité et la productivité. » Mais derrière ces aspects motivés par la recherche du succès ou l'ambition personnelle, ce bouddhiste y voit aussi le développement de la bienveillance et de la compassion : « Si, quand vous entrez en réunion, votre regard est plein de bienveillance, tous voudront votre succès. »

Sarita Modmésaib