

ABONNEZ VOUS  
À BILAN

ECONOMIE

FINANCE

ENTREPRISES

TECHNO

LUXE

IMMOBILIER

OPINIONS

TV BILAN ▶

SOUS LA LOUPE

BANQUE NATIONALE SUISSE | ÉCHANGE D'INFORMATIONS |

■ BIEN-ÊTRE 7 Octobre 2016

# La méditation: 30 minutes de bonheur au travail

PAR VALENTINE ZENKER

Pendant que certains réseautent devant un plat du jour, d'autres choisissent de méditer entre collègues. Immersion.

TV BILAN ▶



La pratique de méditation permet de faire le plein d'énergie sur le lieu du travail.

Shutterstock



Midi pile, dans les bureaux de **JD Infinum**, un family office genevois. **Cyril Léger, professeur de méditation** débarque. Il transforme rapidement la salle de conférence en un lieu propice au lâcher-prise. Les participantes sont disciplinées après presque deux

ans de séances hebdomadaires. Un cercle se forme, chacun semblant avoir sa place attitrée.



**Lire aussi:** [Les multiples facettes du bonheur au travail](#)

D'une durée de trente minutes, l'exercice se déroule en trois temps. D'abord, on revient sur son état émotionnel, psychique de la semaine. Les confidences vont bon train, la barrière entre la sphère privée et le monde professionnel tombe. « La méditation permet de dire avec bienveillance. Le jugement disparaît et on ne relate toujours que ce qui peut être entendu », précise le professeur.

Puis un son de cloche retentit. On passe à la méditation. Yeux fermés, dos droit, les collaboratrices se laissent guider par la voix posée de Cyril Léger. On se concentre sur les énergies, la lumière, la respiration. On laisse de côté les tensions et les préoccupations. La cloche retentit à nouveau. Il faut alors revenir à soi et entrer dans la dernière partie, celle du partage des émotions, des pensées ressenties. Une demi-heure après son arrivée, le coach s'éclipse discrètement et la vie reprend son cours sur l'étage.



Chez JD Infnnum, c'est Nuria, une collaboratrice, qui a fait entrer la méditation au bureau. «Cela m'apportait énormément sur le plan personnel. Il m'a paru évident d'en faire bénéficier mes collègues.» Elle affirme prendre des décisions plus justes et mieux comprendre ce qui se joue au niveau relationnel. Sa collègue Karine s'est laissée convaincre par les vertus de l'exercice. «Au départ, il me semblait compliqué d'agender cette activité dans un planning déjà chargé». Elle se dit maintenant accro et pratique aussi chez elle.

**Lire aussi:** [Ces entreprises qui attirent les talents](#)

«Certaines équipes se réunissent désormais pour méditer même en mon absence. Elles le font par exemple lors d'une situation difficile à traverser», témoigne le coach. Selon lui, ces habitudes permettent de formaliser une intelligence collective indispensable pour générer une dynamique positive au sein d'une équipe.

Fabienne Revillard, elle-même coach diplômée en sciences du bonheur, constate : « Des intervenants comme Cyril démontrent qu'on ne peut pas tout résoudre par le faire mais qu'il faut aussi une part d'être. »

---



36



9

