

A RÉFÉRENCE SUISSE DE L'ÉCONOMIE







Q f 🛩 in

ECONOMIE

FINANCE

ENTREPRISES

TECHNO

LUXE

IMMOBILIER

OPINIONS

TV BILAND

SOUS LA LOUPE

BANQUE NATIONALE SUISSE | ECHANGE 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.







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



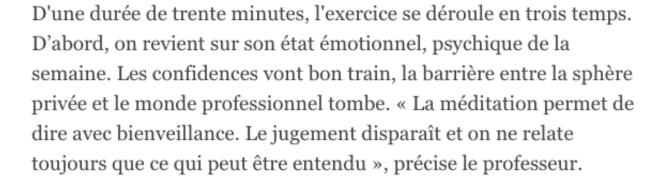
ans de séances hebdomadaires. Un cercle se forme, chacun semblant avoir sa place attitrée.

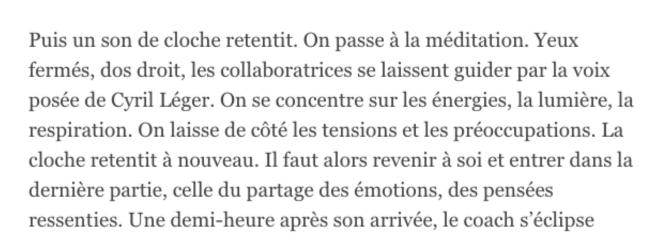












discrètement et la vie reprend son cours sur l'étage.



Chez JD Infinum, 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 actvitivé 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. »