



Méditer au travail : revenir à Soi et relâcher la pression !

Dans de nombreuses entreprises aux États-Unis, en Allemagne ou en Suède, les employés qui le veulent peuvent méditer. Ralentir le rythme ou s'éclipser 10 minutes dans la journée, dans son bureau ou une petite salle au calme est totalement bénéfique et permet de se reconnecter et de relâcher la pression. Même si cela n'existe pas encore dans votre environnement professionnel, vous pouvez déjà amener la méditation dans votre journée au travail. C'est ainsi que nous allons créer progressivement comme le préconise l'enseignant spirituel Sri Sri Ravi Shankar « une société sans violence et sans stress ».

Quelques points fondamentaux :

1) Vigilance et présence à la respiration

Comme l'explique l'enseignant de méditation, Fabrice Midal la méditation ne demande aucune compétences ni acquis particuliers : il suffit de respirer, d'être vigilant à la respiration. Il existe plusieurs techniques yogiques comme le sudarshan-kriya par exemple qui aide des millions de personnes dans plus de 150 pays. L'essentiel est de découvrir la source de l'attention, que l'on appelle également la pleine conscience. Au lieu de vouloir

changer quelque chose qui ne nous plaît pas, on y fait attention, on devient présent à ce qui est. L'observation intérieure n'est pas une qualité du mental, c'est une qualité de l'âme, de la conscience du soi. Avec cette qualité de vigilance, les activités sont les mêmes mais je ne suis pas le même. Le monde est le même, mais je ne suis pas le même. Et parce que je ne suis plus le même, pour moi, l'environnement au travail aussi n'est plus le même.

2) Ralentissez le rythme dans la journée

Il y a une certaine limite à laquelle vous pouvez soumettre le corps, trop travailler, trop de stress est dangereux, cela amène au surmenage et à la déprime. Et puis, une personne qui travaille trop lira vite, parlera vite et mangera vite ! C'est une obsession et ce n'est souvent pas efficace. Quoi qu'elle fasse, la personne stressée le fera vite, même lorsqu'il n'y a aucune nécessité d'aller vite; même si elle est partie pour sa promenade matinale, cette personne ira vite ! Réduisez votre rythme, allez lentement et faites cela au travail aussi. D'une façon générale, l'allure de toutes vos activités devrait être réduite. Le Tai Chi est très bon pour vous aider mais aussi les méditations actives ou la méditation vipassana. Si vous voulez ralentir, vous devrez ralentir consciemment; il n'y a aucune autre façon.

3) Prenez des pauses méditations au travail

Souvent comme le fait remarquer le médecin psychiatre Christophe André, « quand les gens prennent une pause à leur travail, ils n'observent pas de vraies coupures : ils font juste autre chose. Envoyent un sms, passent un coup de téléphone, consultent leurs mails, se baladent sur Facebook... Ils vont donc fatiguer leur cerveau différemment. Mais surtout, ils ne sont pas en lien avec eux-mêmes. Ils sont en lien avec leur réseau social, avec leur image sociale. Mais pas avec leur personne intime. Alors comment se reconnecter ? Pour celui ou celle qui travaille dans un open space par exemple, ce n'est pas forcément facile de s'arrêter, de respirer, voire de s'allonger ! Mais il n'est pas non plus impossible de lâcher son ordinateur des yeux, de se tourner un peu, de regarder par la fenêtre et de prendre le temps de dix cycles respiratoires. Pour ressentir son souffle. Dans une salle d'attente, laissez votre téléphone où il est. Profitez de ce moment pour prendre conscience de votre respiration, de votre corps.

Observez les pensées qui vous traversent l'esprit. Pareil dans les files d'attente de supermarchés : au lieu de surveiller l'avancée de la queue ou de s'agacer, pourquoi ne pas savourer ce temps qui vous est offert en essayant de l'habiter du mieux possible ? »

4) Ne vous prenez pas au sérieux



Nous sommes souvent sérieux au travail. Il est question d'objectifs, d'ambitions, d'argent, de résultats, etc. Il est salutaire de comprendre qu'il ne faut pas se prendre au sérieux, pas plus au travail qu'ailleurs ! Au moment où vous commencez à regarder la vie de manière non sérieuse, ludique, tous les fardeaux qui pèsent sur votre cœur disparaissent. Toutes les peurs, les anxiétés, les conflits disparaissent. L'on commence à vivre avec très peu de poids, presque sans poids. La grande contribution du Zen est de vous donner une alternative à l'homme sérieux, à « l'homme d'affaire »...et il ne faut pas attendre que le changement vienne des autres c'est à nous de relaxer et de trouver le sens de l'humour. [Visitez notre page de blagues](#)