



CHRIS CLINTON/GETTY IMAGES

# Faciliter la concentration

À l'école, à l'université, en entreprise... les programmes « mindfulness » permettent aux pratiquants d'améliorer leur bien-être tout en limitant leur dispersion intellectuelle.

« **E**n 2007, j'ai commencé à exercer et, d'année en année, j'avais l'impression que le niveau d'attention en classe ne cessait de baisser », confie Marion Müh, professeur des écoles à Meudon (Hauts-de-Seine). Elle a fini par prendre le taureau par les cornes : elle a instauré des ateliers de méditation avec ses élèves de grande section. « Il y a en eu deux ou trois qui ne sont jamais rentrés dedans, mais le bilan à l'échelle du groupe a été très positif, assure-t-elle. Les enfants étaient plus attentifs à la fois à ce que je pouvais leur dire et aux autres. » Pour Soizic Michelot, instructrice MBSR

(lire p. 18), l'explication est simple : « Grâce à la pleine conscience, les enfants arrivent à identifier les moments où l'attention s'en va. Dès lors qu'ils sont conscients que leur esprit vagabonde, ils peuvent faire un travail cognitif de redirection. »

## MOINS D'AGITATION

Attention cependant aux raccourcis. « Certes, la méditation rend la concentration plus facile mais elle n'est pas une technique de concentration en tant que telle, rappelle Laurence de Gaspary, présidente de l'association Enfance et attention. Méditer ne nous apprend pas à focaliser notre attention sur un point précis en négligeant tous les autres centres d'intérêt. Cela nous permet d'être présents dans l'instant à ce qui est là, d'observer et d'accueillir nos émotions sans chercher à les chasser. » Et cela rejaillit sur les rapports entre élèves. « Dès lors qu'il y a moins d'agitation, moins d'encombrement émotionnel, ça se répercute automatiquement sur le climat de classe et par ricochet sur la concentration », affirme Soizic Michelot.



« La méditation, c'est un cadeau à faire aux enfants, car elle les aide à trouver le calme et à comprendre leurs émotions. »

C'est ce qui explique que de plus en plus d'écoles s'intéressent à cette pratique. D'après le rapport 2019 d'Initiative Mindfulness France, elles sont 425 à avoir adopté des programmes de ce type. Même les établissements d'enseignement secondaire commencent à s'y mettre. Grenoble école de management a ainsi introduit la méditation en son sein dès 2006. « *Nous n'avons pas fait de mesure, mais les étudiants et les professeurs qui pratiquent disent tous voir des bénéfices sur leur concentration, leur bien-être, leur stress et leur engagement* », témoigne Dominique Steiler, directeur associé et titulaire de la chaire Paix économique, mindfulness et bien-être au travail.

C'est le cas de Maxime Caron, 23 ans, étudiant en troisième année. « *Il y a deux ans, nous avons eu un cours dans lequel nous avons l'habitude de faire des "scans corporels" (exercice d'attention sur les différentes parties de son corps, nldr) et des "moments de rien", des pauses de quatre-cinq minutes durant lesquels nous devons juste observer les mouvements de notre esprit* », raconte-t-il. Depuis, tous les matins, au réveil, il s'installe sur un coussin dans son salon et médite 30 minutes. « *Je sens un changement évident. J'arrive plus facilement à maintenir mon attention sur un point précis et à la rediriger au bon endroit, en souplesse, quand ma pensée s'enfuit.* » Un atout pour le futur manager qu'il sera. « *Plus un jeune est attentif au monde, plus il sera en mesure, dans son futur métier, de concourir au bien commun* », insiste Dominique Steiler.

## GAGNER EN COMPÉTITIVITÉ

Inutile de se voiler la face. Ce n'est pas pour construire un monde meilleur que Sodexo, la Maif, Orange, la SNCF ou Engie se sont convertis à la méditation mais pour réduire le stress au travail et, in fine, gagner en compétitivité. « *Les entreprises qui s'engagent dans cette voie ont compris que leur performance passait par le bien-être de leurs collaborateurs* », assure Sébastien Henry, intervenant en « mindfulness » en entreprise. C'est le cas de Hewlett Packard Entreprise qui a lancé une session en 2014. « *Les salariés se trouvent confrontés à un flux de données de plus en plus important sans être vraiment sensibilisés à la façon dont on gère cette "infobésité", constate Laurence Commandeur, responsable des ressources humaines. S'ils sont très engagés dans leur métier, ils s'exposent vite à un burn out. Avec la pleine conscience, ils apprennent à prioriser, à prendre du recul, bref, à mettre de l'énergie au bon endroit au bon moment. Ils découvrent que c'est en lâchant prise et en cultivant la coopération qu'ils obtiennent la performance.* »

Un message qu'Yves Le Bihan, président de l'Institut français du leadership positif, s'emploie à diffuser partout où il passe, études à l'appui. « *Chez*

*Sanofi-Pasteur, à Marcy-l'Etoile (Puy-de-Dôme), nous avons mené une enquête auprès de 253 salariés formés à la pleine conscience et 76 % disaient avoir amélioré leur attention et leur concentration par l'entraînement régulier* », détaille-t-il. Mais pour Catherine Moste, directrice recherche et développement du site, là n'est pas l'essentiel : « *La méditation a permis de développer des compétences managériales d'attention, d'écoute, de compassion, d'authenticité et de sérénité* », se réjouit-elle.

## À LIRE

**Calme et attentif comme une grenouille. La méditation pour les enfants... avec leurs parents (+ CD),** Eline Snel, Les Arènes, 2017.

**Ces décideurs qui méditent et s'engagent. Un pont entre sagesse et business,** Sébastien Henry, Dunod, 2014.

## SENSIBILISER LES ÉLUS

Face à un tel engouement de la société, le monde politique ne pouvait pas continuer à faire la sourde oreille. « *Dès 2013, un groupe transpartisan au parlement anglais a été initié à la méditation* », raconte Audrey Berté, présidente de l'association Initiative mindfulness France. Pour sensibiliser les élus français, elle a donc eu l'idée en 2016 d'organiser une rencontre à l'Assemblée nationale avec un député britannique et Christophe André, qui a débouché sur un premier cycle de formation.

« *Les politiques sont des acteurs majeurs de la transformation sociétale, rappelle-t-elle. Si nous voulons que la méditation se développe dans le monde de la santé, de l'éducation et de l'entreprise, il est indispensable de les impliquer.* » Pari gagné, si l'on en croit Véronique Riotton, députée La République en marche : « *La méditation est un véritable cadeau qu'on s'offre à soi mais aussi aux autres puisqu'elle développe notre empathie.* » La base d'une vie harmonieuse en société. ■ **ÉLODIE CHERMANN**



## « Cela m'aide à faire des choix »

Delphine Batho, ancienne ministre de l'Écologie, du Développement durable et de l'Énergie, est députée et présidente

de Génération écologie : « *À l'ère des écrans et des réseaux sociaux, notre cerveau est éduqué au zapping permanent, donc à la déconcentration permanente. Dans mon métier, je dois traiter chaque jour un nombre considérable d'informations à très grande vitesse. Dans ce flot extrêmement rapide, la méditation me permet non seulement de réduire mon stress et ma fatigue mentale, mais aussi de prendre du recul et de faire des choix réfléchis. Elle m'offre un espace de respiration. Pendant la campagne des législatives, je m'accordais une grosse demi-heure de méditation tous les jours pour récupérer, ce qui m'a aidé à lâcher prise quant aux résultats de l'élection. Une fois libérée de l'angoisse de la défaite, je dégageais plus de sérénité et de dynamisme.* » ■