

FORMATION

LES ÉCOLES ET LES DIPLÔMES POUR BOOSTER SA CARRIÈRE

La pleine conscience séduit les entreprises

PAR MARY VAKARIDIS Validée par les neurosciences, la méditation produit des bienfaits plébiscités dans le monde du travail.

Une pratique régulière de la méditation de pleine conscience renforcerait la plasticité du cerveau.

PHOTO: WINTERGUTTEN/MAISON

SE FOCALISER UNIQUEMENT sur le moment présent, être attentif à sa respiration, à ses pensées, à ses sensations. Voilà le principe de base de la méditation de pleine conscience (mindfulness).

Longtemps confinée dans les studios de yoga et de zen, ainsi que dans les hôpitaux (traitements de la douleur ou de l'anxiété), cette pratique s'est imposée ces dernières années dans le monde de l'entreprise. En Californie, Intel et Google proposent ainsi depuis 2008 déjà des stages de «mindfulness» à leurs employés. En Suisse romande, plusieurs employeurs offrent aussi des ateliers sur ce thème à leurs collaborateurs, tels les HUG et l'Ecole Moser.

Les approches basées sur la pleine conscience ont été développées à la fin des années 70 dans le cadre de la médecine comportementale. Les programmes s'orientent vers la gestion du stress sur la base d'éléments de la méditation bouddhiste. Depuis, les neurosciences sont venues valider les bienfaits de la méthode.

Publiée dans la revue *Bruin Sciences*, une récente étude de l'université d'Etat du Michigan montre que la méditation de pleine conscience aiderait notre cerveau à être plus en alerte et à reconnaître plus vite ses erreurs. Mesurée par électroencéphalographie, l'activité cérébrale des pratiquants se révèle plus réactive. Diverses recherches indiquent qu'une pratique régulière renforce la plasticité du cerveau dans les régions du contrôle de l'attention et de la régulation des émotions. Sur le long terme, ces régions se renforcent en neurones et en connexions neuronales.

Il existe à Genève un CAS (Certificate of Advanced Studies) en interventions basées sur la pleine conscience. En partenariat avec la Faculté de médecine, la HEdS (Haute Ecole de santé) dispense une formation inédite en Suisse romande. Ce programme s'adresse aux professionnels de la santé, du social et du domaine pédagogique. Responsable du programme, Anne Gendre est une spécialiste de la

préparation à la naissance et à la parentalité. Une nouvelle volée doit démarrer en août 2021. Le cursus s'étend sur un an avec 140 heures de cours et un stage en résidentiel. La formation coûte 6300 francs, plus 200 francs de frais d'inscription.

La pleine conscience a aussi son association professionnelle nationale:

Mindfulness Swiss ou association MBSR (réduction du stress basée sur la pleine conscience) Suisse. Le monde professionnel et de l'entreprise représente un pan entier des activités. «Changement rapide, exigences de performance élevées et ressources limitées, voilà les réalités actuelles. Pour le bien commun, il faut favoriser le self leadership pour éviter le burn-out, une culture commune au lieu de lutter les uns contre les autres et des décisions claires plutôt que la confusion», soutient le site internet. L'association propose un programme MBSAT (formation à la conscience stratégique basée sur la pleine conscience) sur huit semaines.

Ce cursus intègre les derniers développements dans divers domaines comme le management, la psychologie positive ou la finance comportementale. Les méthodes enseignées doivent permettre aux participants d'optimiser leurs capacités de réussite grâce à de nouvelles connexions entre certaines

fonctions cérébrales.

A Genève, le centre Ressource Mindfulness propose ses services depuis 2009. Instructeur MBSR, Erwan Tréguer relate: «Nous avons créé le centre en 2009. Au départ, l'intérêt était plutôt clinique en rapport avec des problèmes comme la dépression ou l'anxiété. Aujourd'hui, la demande vient beaucoup du monde du travail, de professionnels de la santé et de cadres à la recherche de sens et de performance.» En réaction à la crise sanitaire, le centre a développé une formation en ligne de circonstance: Activité professionnelle & Covid-19 qui vient s'ajouter à l'offre existante. «Nos programmes traditionnels ont pour but de soutenir les gens qui doivent affronter des situations comme le



Erwan Tréguer s'adresse à des cadres «à la recherche de sens et de performance».

chômage partiel, le télétravail ou la perte d'emploi. D'autres modules intéressent les cadres et managers, ainsi que les équipes. De manière générale, les participants veulent améliorer la gestion du stress, le traitement des urgences et mieux supporter les incertitudes. La prise de décision et les interactions dans le travail de groupe sont également des thèmes importants.»

Gestion du stress

Toujours à Genève, la chorégraphe Perrine Valli a récemment ouvert le Mind Center avec Denis Inkei, lui-même fondateur de la société Mind Développement. L'artiste qui travaille par visioconférence affirmait dans la presse ce printemps: «Dans le contexte de tension actuel, il me semblait normal d'offrir un peu de respiration aux gens.» De son côté, Denis Inkei a été longtemps actif dans la communication, notamment comme journaliste et porte-parole de Médecins sans frontières, tout en pratiquant les arts martiaux au niveau international. «Dans mon parcours, j'ai beaucoup appris sur la performance, ce qui la freine et la manière d'aider les individus à donner le meilleur d'eux-mêmes. J'accompagne notamment des sportifs de compétition et des créateurs», explique ce diplômé en sophrologie et en reiki (méthode antistress d'origine japonaise) sur internet. «Je me consacre depuis 2010 à la transmission de la méthode qui m'a été profitable. Car dans le monde contemporain, la formation à la gestion du stress est devenue une priorité.» Un stress poussé à son paroxysme par le contexte de pandémie mondiale de Covid. Les experts de la pleine conscience ont de beaux jours devant eux. ■

**IL EXISTE À GENÈVE
UN CAS (CERTIFICATE
OF ADVANCED STUDIES)
EN INTERVENTIONS
BASÉES SUR
LA PLEINE CONSCIENCE**