

**Xavier  
Floquet**

# **LES SUPER-POUVOIRS DE LA MÉDITATION**

**8 semaines pour sortir du mode  
pilote automatique et être serein au travail**



**Xavier  
Floquet**

# **LES SUPER-POUVOIRS DE LA MÉDITATION**

**8 semaines pour sortir du mode  
pilote automatique et être serein au travail**

**DUNOD**

Suivi éditorial : Innocentia Agbe, Ludivine Le Gall, Claudia Mericskay  
Encrages : Nayem Kennedy  
Couverture : Nicolas Wiel  
Illustrations et voix : Xavier Floquet  
Fabrication : Damien Naranin  
Mise en pages : Nord Compo

**NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :**



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© Dunod, 2023  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)  
ISBN 978-2-10-085510-0

# Sommaire

Introduction	<b>POURQUOI S'ENGAGER DANS UN PROGRAMME DE MÉDITATION ?</b>	7
Semaine 1	<b>S'INITIER À LA PLEINE CONSCIENCE</b>	29
Semaine 2	<b>ÊTRE PLUS PRÉSENT À SA VIE</b>	53
Semaine 3	<b>ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS</b>	75
Semaine 4	<b>PASSER AU CRIBLE SES PENSÉES</b>	101
Semaine 5	<b>RÉDUIRE SON STRESS</b>	127
Semaine 6	<b>DÉVELOPPER SON ÉCOUTE ET SON EMPATHIE</b>	153
Semaine 7	<b>S'AFFRANCHIR DE SES MAUVAISES HABITUDES</b>	177
Semaine 8	<b>SE PRÉPARER POUR UNE VIE DE PRATIQUE</b>	203
Épilogue	<b>ET SINON, POUR DIFFUSER LA PLEINE CONSCIENCE DANS L'ENTREPRISE ?</b>	227
Ressources		237



# Pourquoi s'engager dans un programme de méditation ?

*« La pleine conscience, c'est se rendre présent à l'instant  
et prendre conscience de ce que nous vivons,  
prendre conscience de notre expérience, sans la juger,  
sans la modifier, dans un premier temps au moins... »*

Christophe André, médecin psychiatre

En 2013, j'ai 36 ans et je suis en train de sombrer.

De l'extérieur, c'est difficile à voir car tous les signaux sont au vert. Je suis marié avec la femme que j'aime, nos filles sont en pleine forme, et au travail je suis reconnu et régulièrement promu.

Mais je souffre d'importants troubles du sommeil, je passe un temps considérable à ruminer, j'ai l'impression que le temps file entre mes doigts comme du sable, je suis souvent en conflit avec les autres, et à la maison, je pique des colères qui terrifient ma femme et mes filles.

Pour ce dernier comportement, je m'en veux. Parfois je me dis que sans moi, les choses iraient mieux...

Et un an plus tard ?

Je dors comme un bébé, je ne rumine plus, le temps s'écoule moins vite, mon rapport aux autres est apaisé et je suis plus calme. Est-ce que l'agacement et l'irritation se manifestent encore ? Oui mais c'est rare, et comme ça ne dure pas, ça influence moins mon comportement.

Que s'est-il passé entre ces deux périodes ?

Je me suis assis dix à vingt minutes chaque jour pour méditer. Et c'est tout sauf original... Nous sommes aujourd'hui des millions d'actives et d'actifs à pratiquer quotidiennement la méditation de pleine conscience (en anglais, *mindfulness*).

Cela peut sembler beaucoup, mais c'est finalement peu par rapport au nombre de personnes qui s'intéressent à la méditation sans parvenir à pratiquer dans la durée. Une étude américaine de 2019 montre que seulement 4,7 % de celles et ceux qui téléchargent une application de méditation l'utilisent encore après trente jours<sup>1</sup>...

Le fait est qu'intégrer la méditation à sa vie n'est pas simple : nous savons que méditer quotidiennement nous ferait le plus grand bien, mais nous avons tant de choses à faire et si peu de temps ! Par ailleurs, les bénéfices de la méditation mettent plusieurs semaines à apparaître, quand nous voudrions obtenir des résultats tout de suite.

---

1. BAUMEL A., MUENCH F., EDAN S. et KANE J. M., « Objective User Engagement With Mental Health Apps: Systematic Search and Panel-Based Usage Analysis », *Journal of Medical Internet Research*, vol. 21, n° 9, 2019..



Dans son format originel<sup>2</sup>, le programme présenté dans ce livre a aidé des centaines de personnes très engagées dans leur vie professionnelle à ancrer une pratique malgré ces difficultés. Peut-il t'aider aussi ?

Certainement, mais avant de démarrer, je vais t'expliquer d'où il vient, ce que tu peux en attendre et comment il fonctionne concrètement.

## TOUT COMMENCE PAR UN COMING OUT

Cela fait vingt ans que je travaille en entreprise, presque toujours à des postes de manager. J'ai bossé dans les achats, dans le consulting, dans la transformation et au moment où j'écris ces lignes, je suis responsable du développement des compétences et de la qualité de vie au travail de ma boîte.

Et je suis aussi instructeur de méditation, ce qui est plus singulier... et n'était pas planifié.

Quand j'ai commencé à méditer, je ne voulais pas que ça se sache. Cette pratique a changé ma vie de façon très positive et je voyais bien que certains de mes collègues pourraient en tirer le même bénéfice, mais j'étais parti pour « faire carrière », je portais des cravates et la méditation était encore l'objet de clichés auxquels je ne voulais pas être associé.

Cependant, les choses ne se sont pas passées comme prévu...

Le problème avec la méditation, c'est que ça nous transforme et que ça se voit. Mon entourage professionnel se posait des questions, et parfois m'en posait. Qu'est-ce qui avait bien pu changer dans ma vie pour expliquer mon évolution ?

---

2. Huit ateliers hebdomadaires en groupe et des pratiques individuelles.

Je ne suis pas à l'aise avec le mensonge, alors en 2016 j'ai fait mon *coming out* de méditant. Et, effet collatéral inattendu, ça a délié des langues. Quand j'expliquais les difficultés qui m'avaient amené à méditer, mes collègues témoignaient en écho des leurs : leur charge mentale, leur anxiété, leurs difficultés relationnelles, leurs troubles du sommeil, leurs problèmes de santé... Quand j'expliquais ce que la méditation de pleine conscience avait changé pour moi, ils me demandaient en quoi elle consistait et des conseils pour s'y mettre à leur tour.

Petit à petit, l'idée que la méditation pouvait contribuer à améliorer la vie des gens dans l'entreprise et, *in fine*, l'entreprise elle-même, a germé. Deux mois après être sorti du placard, avec l'accord de mes managers de l'époque qui trouvaient l'idée bizarre mais me faisaient confiance, je candidatais à l'incubateur d'intrapreneuriat de ma boîte. Mon projet ? Faire connaître la pleine conscience à mes collègues et aider celles et ceux qui le souhaitaient à s'initier à la méditation.

À ma grande surprise, le projet a été retenu. Ça ne veut pas dire que ça a été simple ensuite, mais ça a marqué le début d'une belle aventure qui se poursuit avec ce livre.

## QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

Au bureau, certains de mes collègues utilisent désormais les termes « pleinement conscient » ou « *mindful* » pour dire qu'ils ont pris bonne note d'une information. Sur des boîtes de mouchoirs de la principale marque du marché, le terme *mindfulness* s'étale, comme un gage de bien-être et de douceur. Un géant des services aux entreprises utilise *mindful* pour marketer certains de ses services de restauration et ses salles de sport dans les immeubles de bureaux.

Au-delà de cette récupération par la novlangue *corporate* et le marketing, qu'est-ce que la pleine conscience ?

C'est une ressource interne qui nous aide à mieux vivre et à nous développer. Jon Kabat-Zinn, créateur du premier protocole laïc d'apprentissage de la pleine conscience (le programme MBSR<sup>3</sup>), la définit comme « la conscience qui apparaît lorsque nous portons attention délibérément et de manière non jugeante à l'expérience du moment présent » (nos pensées, nos émotions et ce que nous percevons avec nos sens).

Le gros avantage de la pleine conscience est qu'elle est constamment accessible et ce, même lorsqu'on vit des moments difficiles. Mais accessible ne signifie pas facile d'accès. Plusieurs obstacles peuvent en effet se présenter.

- Notre capacité à diriger notre attention a pu s'atrophier au fil du temps, notamment si nous avons l'habitude de travailler en mode multitâche ou d'être très réactifs lorsque nous recevons des sollicitations.
- Nous pouvons également avoir du mal à nous intéresser au présent, accaparés par une charge mentale qui nous projette en permanence dans le futur ou par des ruminations qui nous bloquent dans le passé.
- Enfin, nous pouvons rencontrer des difficultés à nous affranchir du jugement, conditionnés par notre culture et également par nos environnements professionnels, où l'évaluation est la norme.

Es-tu concerné-e par ces obstacles ? Le test suivant, le MAAS<sup>4</sup>, te permettra d'en avoir le cœur net.

---

3. Le programme MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) a été créé en 1979 par Jon Kabat-Zinn et son équipe. Il a inspiré de nombreux autres programmes et est encore aujourd'hui la référence pour les études portant sur la pleine conscience.

4. Le MAAS (*Mindfulness Awareness Attention Scale*) a été conçu en 2003 par deux chercheurs, D' Kirk Warren Brown, professeur de psychologie et directeur du laboratoire consacré au bien-être de la Virginia Commonwealth University, et D' Richard M. Ryan, chercheur de renommée mondiale sur la motivation humaine et professeur à l'institut pour la psychologie positive et l'éducation de l'Australian Catholic University.

### Teste ta pleine conscience

Lis les affirmations ci-dessous et pour chacune entoure le bon chiffre pour indiquer si elle te concerne : 1, « Presque toujours », 2, « Très souvent », 3, « Assez souvent », 4, « Assez peu », 5, « Rarement » ou 6, « Presque jamais ».

- Je peux vivre une émotion et ne m'en rendre compte qu'un certain temps plus tard.

1            2            3            4            5            6

- Je renverse ou brise des objets par négligence ou par inattention, ou parce que j'ai l'esprit ailleurs.

1            2            3            4            5            6

- Je trouve difficile de rester concentré-e sur ce qui se passe au moment présent.

1            2            3            4            5            6

- J'ai tendance à marcher rapidement pour atteindre un lieu, sans prêter attention à ce qui se passe ou à ce que je ressens en chemin.

1            2            3            4            5            6

- Je remarque peu les signes de tension physique ou d'inconfort, jusqu'au moment où ils deviennent criants.

1            2            3            4            5            6

- J'oublie le nom d'une personne presque aussitôt qu'on me le dit la première fois.

1            2            3            4            5            6

- Je fonctionne souvent sur un mode automatique, sans vraiment avoir conscience de ce que je fais.

1            2            3            4            5            6

- Je m'acquitte de la plupart des activités sans vraiment y prêter attention.

1            2            3            4            5            6

- Je suis tellement focalisé-e sur mes objectifs que je perds le contact avec ce que je fais au moment présent pour y arriver.

1            2            3            4            5            6

- Je fais des activités ou des tâches automatiquement, sans être conscient.e de ce que je fais.

1            2            3            4            5            6

- Il m'arrive d'écouter quelqu'un d'une oreille, tout en faisant autre chose en même temps.

1            2            3            4            5            6

- Je vais dans des endroits en mode pilote automatique et ensuite me demande pourquoi j'y suis allée.

1            2            3            4            5            6

- Je suis préoccupé-e par le futur ou le passé.

1            2            3            4            5            6

- Je me retrouve parfois à faire des choses sans être totalement à ce que je fais.

1            2            3            4            5            6

- Je grignote sans vraiment me rendre compte que je suis en train de manger.

1            2            3            4            5            6

Fais le total des chiffres entourés et divise-le par 15. Tu obtiens ton score de pleine conscience.

À une extrémité du spectre (vers 1), tu es là physiquement, mais tu es souvent absent-e à ce qui se passe en toi et autour de toi. Sans que tu t'en rendes compte, tu passes beaucoup de temps « dans ta tête ».

À l'autre extrémité du spectre (vers 6), la pleine conscience fait partie de ton quotidien. Tu es présent-e à ce que tu fais et à ce que tu vis. Tu en retires un grand calme et un équilibre intérieur qui te permettent d'aborder dans les meilleures conditions les joies comme les peines.

Si ton score est bas, il est possible que tu ressenties de l'abattement, de la colère ou de l'inquiétude. J'ai ressenti un mélange de tout cela quand j'ai découvert le mien il y a dix ans (il était de 1,4).

Un point doit cependant te rassurer : ce programme et la pratique régulière de la méditation vont t'aider à inverser la tendance et à accéder plus facilement à la pleine conscience.

## QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION ?

« La méditation renvoie à une famille de pratiques d'entraînement mental conçues pour familiariser le pratiquant avec des types spécifiques de processus mentaux », explique la docteure Julie Brefczynski-Lewis.

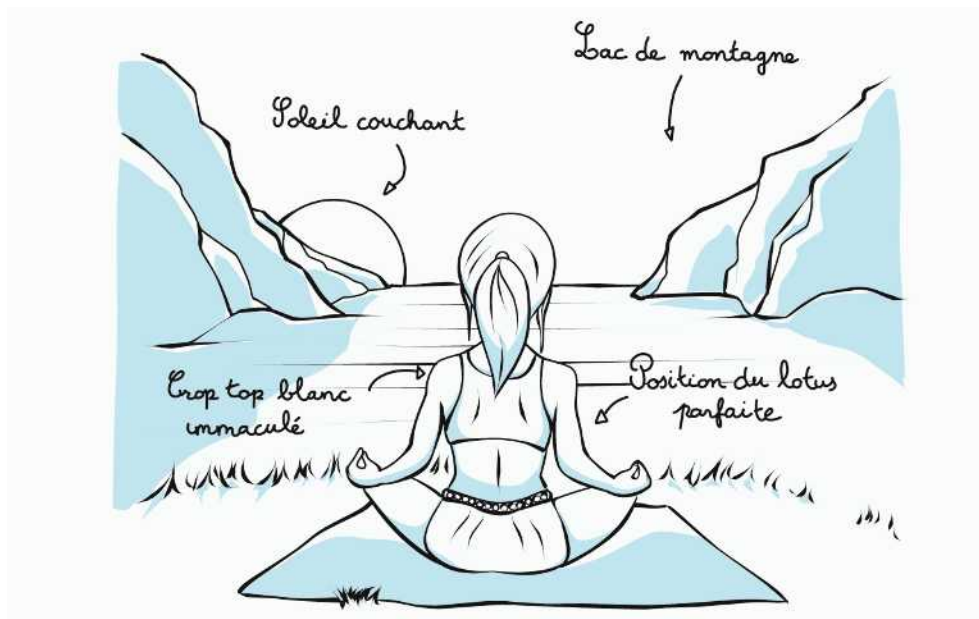
Il y a deux choses à retenir de cette définition.

- La méditation est un entraînement. Même dans les cadres traditionnels et/ou spirituels, elle est d'ailleurs considérée comme tel. En tibétain, méditation se dit « *gom* », qui signifie « s'habituer, se familiariser ». En pali, la langue des premiers textes bouddhiques, on la désigne sous le terme « *bahvana* », qui veut également dire « cultiver le sol ».
- Il n'y a pas un seul type de méditation. Tu as peut-être déjà entendu parler de méditation transcendante, de méditation Metta ou de méditation Vipassana, par exemple. Mais dans ce livre, c'est essentiellement de méditation de pleine conscience dont il s'agit.

La méditation de pleine conscience est donc un entraînement qui nous aide à accéder plus facilement à la pleine conscience, quelles que soient nos difficultés initiales. Elle prend la forme d'exercices que nous effectuons lors de moments dédiés (on parle alors de pratique « formelle ») ou que nous intégrons dans nos activités quotidiennes (on parle alors de pratique « informelle »).

Je te propose d'ailleurs de faire tout de suite l'expérience d'une pratique formelle. Pour intégrer les choses, l'expérience directe est préférable aux discours. Et si tu n'as pas de « matériel de méditation », pas de problème ! Pour méditer dans la vraie vie, une chaise, tes vêtements habituels et une pièce tranquille font parfaitement l'affaire.

## Tout ce dont tu n'as pas besoin pour méditer



### Première pratique

Flashe le QR code et laisse-toi guider par l'enregistrement. Si tu n'as pas accès à l'enregistrement ou si tu préfères lire les consignes avant, tu les trouveras ci-dessous.



<http://dunod.link/supermed-01>

Commence par adopter une posture propice à la pratique en t'asseyant sur une chaise et en veillant, si tu le peux, à garder le dos droit et décollé du dossier, les jambes décroisées et les pieds posés à plat sur le sol. Les mains sont posées sur les cuisses. Les yeux peuvent être ouverts, entrouverts ou fermés, selon ta préférence. S'ils sont ouverts ou entrouverts, laisse simplement flotter le regard vers une zone neutre, pourquoi pas le sol, sans focaliser.

Dirige maintenant ton attention vers les mains. Tu les ressens, posées. Tu perçois leur poids, le fait qu'elles sont soutenues, et toutes les sensations présentes : peut-être la pression qui s'exerce au niveau des paumes, la chaleur ou la fraîcheur de l'air, le fait qu'elles sont plutôt moites ou plutôt sèches. Et au niveau des doigts et des pouces, qu'y a-t-il ? Le contact avec les cuisses, encore ? Des fourmillements ? Des picotements ? Rien de tout ça ? Tout est bienvenu. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise expérience, de bonnes ou de mauvaises sensations ; il s'agit juste de découvrir et d'accueillir ce qui est présent à cet instant, avec curiosité et bienveillance.

Au cours des quelques minutes de cette pratique, tu vas parfois t'apercevoir que tu ne seras plus attentif-ve aux sensations. Peut-être seras-tu en train de penser à ce que tu as à faire, de commenter l'expérience en cours, de suivre une idée qui vient de surgir... À chaque fois que cela se produira, la consigne est simple : félicite-toi de cette prise de conscience, qui est une composante essentielle de la pratique, et intéresse toi de nouveau aux sensations des mains, en conservant une attitude non jugeante.

Maintenant, prends pour objet d'attention tes pieds. Là encore, que ressens-tu ? Le contact avec le sol ? À quel niveau ? Au niveau des orteils, de la plante des pieds, des talons ? Que ressens-tu d'autre ? Des fourmillements ? De la lourdeur ? De la légèreté ? Autre chose ? Est-ce que les sensations perçues sont différentes entre le pied gauche et le pied droit ? Si, à un moment, tu te rends compte que tu t'es laissé-e entraîner dans l'analyse, la réflexion ou le jugement, reviens juste à l'expérience pure, ici et maintenant.

À la fin de cet exercice, ouvre les yeux si tu les avais fermés. Si tu en éprouves le besoin tu peux aussi t'étirer avant de poursuivre ta lecture.



Je sens comme des picotements dans les mains

Je pourrais faire des balades en forêt, aussi

Revenons à mes mains. Merde! Il vient de parler des pieds...

C'est vraiment cool de démarrer ce programme de méditation

Paraît que ça fait baisser le stress, les calins aux arbres.

Bon, après la séance je finis de lire le plan de contrôle

J'espère que ça va agir vite, j'ai trop besoin d'être zen en ce moment

Oulah, où je pars?

Il me reste combien de pages? Vingt? Trente?

Avec toutes les emmerdes que j'ai au boulot...

Et juste après, je mange. J'ai faim!



Sur le papier cet exercice est simple. Pourtant, il a peut-être été frustrant ou agaçant pour toi, notamment si tu as constaté que des pensées détournent régulièrement ton attention des cibles visées alors que tu ne t'y attendais pas. L'effet est un peu le même lorsqu'on se remet à la course à pied après une longue période d'inactivité. On sort de chez soi convaincu qu'on va courir une heure, et au bout de dix minutes on est en nage, essoufflé et plus bon à rien !

Au-delà de ce décalage initial entre ce qui est vécu et ce qu'on s'attend à vivre, la méditation et la course à pied ont un autre point commun : pour les deux pratiques, plus on s'entraîne, plus ça devient facile. Et au bout de quelques semaines, des bénéfices apparaissent.

Voici quelques-uns de ceux qui sont cités dans les études portant sur la pleine conscience.

## LES BÉNÉFICES DE LA PLEINE CONSCIENCE IDENTIFIÉS À CE JOUR

L'Organisation mondiale de la santé préconise désormais de diffuser la pleine conscience dans les entreprises<sup>5</sup> et ce n'est pas un hasard.

Des études d'excellente qualité montrent par exemple que celles et ceux qui souffrent d'hypertension artérielle, de stress, d'anxiété, de troubles du sommeil, de douleurs chroniques et de maladies de peau voient leurs symptômes réduire après avoir participé à un programme MBSR<sup>6</sup>. Elles prouvent également que suivre un programme MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) diminue drastiquement

---

5. Lignes directrices de l'OMS sur la santé mentale au travail.

6. Loucks E. B, « Health Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): A Review of Systematic Reviews and Meta-Analysis », février 2019.

le risque de rechute de celles et ceux qui ont déjà vécu trois épisodes dépressifs ou plus<sup>7</sup>.

D'autres études menées au sein des entreprises<sup>8</sup> établissent également une corrélation entre la pleine conscience et les bénéfices professionnels suivants.

- **Le bien-être**<sup>9</sup>. Les personnes qui méditent en pleine conscience sont moins sujettes au *burn-out*, reportent des niveaux de stress plus bas, dorment mieux et sont plus résilientes face aux épreuves (la résilience est la capacité à rapidement revenir à un état « standard » après un pic de stress ou une émotion vive).
- **Les aptitudes sociales**. La pratique de la pleine conscience et un niveau de pleine conscience élevé ont un impact positif sur l'écoute, le non-jugement et l'empathie. Ils améliorent également la capacité à collaborer et réduisent le risque de difficultés relationnelles et d'incompréhensions.
- **L'intelligence émotionnelle**. Une revue systématique d'études a démontré les liens entre la pratique de la méditation de pleine conscience et l'intelligence émotionnelle<sup>10</sup>.

---

7. PIET E. et HOUGAARD E., « The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Prevention of Relapse in Recurrent Major Depressive Disorder: A Systematic Review and Meta-Analyses », *Clinical Psychology Review*, vol. 31, n° 6, 2011.

8. LYDDI G. et al., « Contemplating Mindfulness at Work: An Integrative Review », *Journal of Management*, vol. 42 n° 1, 2016.

9. Des méta-analyses suggèrent que pratiquer la pleine conscience peut avoir un fort impact sur différents aspects du bien-être (Eberth et Sedlmeier, 2012). La pleine conscience et les pratiques de pleine conscience sont corrélées avec des niveaux réduits d'épuisement professionnel déclaré (Flook et al., 2013 ; Krasner et al., 2009), de stress (Roeser et al., 2013), de conflit travail-famille (Allen et Kiburz, 2012) et d'humeurs négatives (Roche, Haar et Luthans, 2014), ainsi qu'avec une meilleure qualité du sommeil (Hülshager et al., 2014).

10. JIMÉNEZ-PICÓN N., ROMERO-MARTÍN M., PONCE-BLANDÓN J. A., RAMÍREZ-BAENA L., PALOMO-LARA J. C. et GÓMEZ-SALGADO J., « The Relationship between Mindfulness and Emotional Intelligence as a Protective Factor for Healthcare Professionals: Systematic Review », *International Journal Environment Research Public Health*, vol. 18, n° 10, mai 2021.