

## Les fondamentaux de la méditation Bénéfices sur le plan professionnel, conseils et bonnes pratiques

### Quels sont les bénéfices de la méditation sur le plan professionnel ?

- Concentration : de nombreuses techniques de méditation consistent à fixer l'attention sur un point précis, comme la respiration par exemple. Ces techniques développent directement la concentration et entraînent l'esprit à rester concentré tout au long de la journée.
- Meilleure prise de décision : en calmant le dialogue mental, il est plus facile de discerner les idées importantes et de prendre de bonnes décisions
- Meilleure collaboration grâce au développement de l'empathie : certaines techniques de méditation développent l'empathie et aussi permettent de prendre conscience de nos propres émotions, ce qui renforce nos capacités de collaboration au sein d'une équipe.
- Réduction des effets négatifs du stress : le stress au travail a de nombreux effets négatifs, en particulier sur la mémoire et les capacités d'apprentissage. Réduire son stress est donc primordial pour de bonnes performances au travail.

### Conseils et techniques de méditation et de relaxation

#### 1. Relaxez votre corps pour relaxer votre esprit

Commencez par relâcher les tensions physiques de la journée en adoptant une bonne posture à votre bureau par exemple, ou en faisant quelques étirements.

#### 2. Utilisez votre respiration

La respiration impacte notre système nerveux et peut nous permettre de nous relaxer rapidement. Prenez quelques longues inspirations et expirations en insistant sur vos expirations. Vous pouvez aussi utiliser la techniques 4-6 : inspirez en comptant jusqu'à 4 mentalement, expirez pour 6.

#### 3. Techniques de méditation

Voici quelques techniques simples à faire n'importe où (même dans les transports ou à votre bureau) :

- Ecoutez votre respiration : focalisez votre attention sur votre respiration en ressentant l'air qui rentre et sort de votre corps à chaque respiration
- Scan physique : détendez chaque partie du corps, l'une après l'autre, des pieds jusqu'à la tête.

#### Comment identifier les facteurs de stress au travail ?

Si la méditation peut vous aider à réduire votre stress, il est aussi important d'agir votre mode de vie :

- Soyez organisé au travail.
- Réduisez les interruptions et en particulier celles dues à votre téléphone portable.
- Veillez à adopter une alimentation saine et équilibrée et limitez votre consommation de café.
- Prenez des pauses régulières, loin de votre ordinateur.