

TABLE

PRÉFACE	7
La pleine conscience : une pratique ancienne pour un monde nouveau	8
Les bénéfices de la pleine conscience	11
Méditer ou travailler : ne pas choisir	13
Existe-t-il des dangers à la pratique de la méditation en entreprise?	16
Vivre différemment, travailler différemment	18
INTRODUCTION. POURQUOI MÉDITER AU BUREAU ?	23
1. QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?	37
Être conscient de ce qu'on vit	38
Vivre l'instant présent	41
Se libérer de la tyrannie de l'autocritique	45
Premier exercice de méditation	53

2. COMMENT MÉDITER ?	57
Faut-il arrêter de penser ?	58
La respiration, l'ancre de votre attention	61
L'expérience du corps	69
Méditer en bougeant	75
Méditer en marchant	80
Pleine conscience et activités routinières	84
3. STRESS NÉGATIF, STRESS POSITIF	87
La courbe de Yerkes-Dodson	88
Quand les scientifiques s'intéressent au stress	93
Les conséquences physiologiques du stress au travail	95
Comment développer le bon stress et l'empêcher de devenir du mauvais stress ?	100
4. ACCEPTER LES EXPÉRIENCES DÉSAGRÉABLES	107
Des moines bouddhistes dans le laboratoire des scientifiques	108
Les salariés d'une entreprise sous le regard des neurosciences	114
De l'utilité d'apprendre à accepter les expériences désagréables	117
5. NE PAS CROIRE TOUTES VOS PENSÉES	127
Souvent, les pensées ne servent pas à résoudre les problèmes, elles les compliquent	128
Nous ne sommes pas nos pensées	130
Nos pensées nous trompent	134

6. APPRENDRE À NE PAS RÉAGIR	143
Nous sommes programmés pour réagir avant de réfléchir	145
Le circuit des émotions	148
Prendre conscience de ses émotions	150
7. L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE	155
Qu'apporte l'intelligence émotionnelle dans le monde professionnel?	156
L'empathie, des capacités innées que l'on peut développer	160
La compassion pour soi	164
8. LA MÉDITATION POUR LES DIRIGEANTS	173
Qu'est-ce qu'un «bon» dirigeant?	175
La conscience de soi émotionnelle	178
De l'importance de l'humeur chez les leaders	181
Le syndrome du sacrifice	183
La pleine conscience, un outil de leadership de plus en plus reconnu	188
9. MÉDITATION ET COACHING	195
Quel bénéfice les coachs peuvent-ils tirer de la pleine conscience?	196
Pour une relation de coaching transformatrice	200
Témoignages de coachs	202
10. CONSEILS PRATIQUES POUR MÉDITER	211
Premiers moments de la journée	212
En voiture	214
Dans les transports en commun	215
Au bureau	216
Pause déjeuner	216
Retour à la maison	217

11. UN PROGRAMME DE MÉDITATION	
POUR VOTRE ENTREPRISE	219
Quels résultats visez-vous?	220
À qui est destiné le programme?	223
La participation sera-t-elle volontaire ou non?	224
Comment recruter les participants?	225
Quel format est le mieux adapté au groupe en question?	225
Où et quand est-il préférable d'organiser le programme?	227
Combien de temps peut-on raisonnablement demander aux participants de consacrer à la pratique à la maison?	228
Qui dispensera le programme?	229
Plan général d'un programme de huit semaines	231
REMERCIEMENTS	243
ANNEXES	245
Annexe 1. Enseigner la pleine conscience : guide des bonnes pratiques	245
Annexe 2. Principales études sur la pleine conscience	247
Annexe 3. Lectures complémentaires	250
Annexe 4. Formations et ressources supplémentaires	252
NOTES	255

UN CD AUDIO DE CHRISTOPHE ANDRÉ

Des exercices simples pour vous entraîner
à la pleine conscience au bureau et à la maison.

1. INTRODUCTION À LA PLEINE CONSCIENCE AU TRAVAIL

7 min

2. PLEINE CONSCIENCE DU SOUFFLE

10 min

3. PLEINE CONSCIENCE DU CORPS

11 min

4. PLEINE CONSCIENCE DES SONS ET DES PENSÉES

9 min

5. PLEINE CONSCIENCE DE LA DOUCEUR ET DE LA BIENVEILLANCE

8 min

6. UNE PAUSE EN PLEINE CONSCIENCE

4 min

7. PLEINE CONSCIENCE DU BIEN-ÊTRE

4 min

8. PLEINE CONSCIENCE DU STRESS ET DE LA DÉTRESSE

7 min

Michael Chaskalson

la duplication, la location, le prêt, l'utilisation de ce