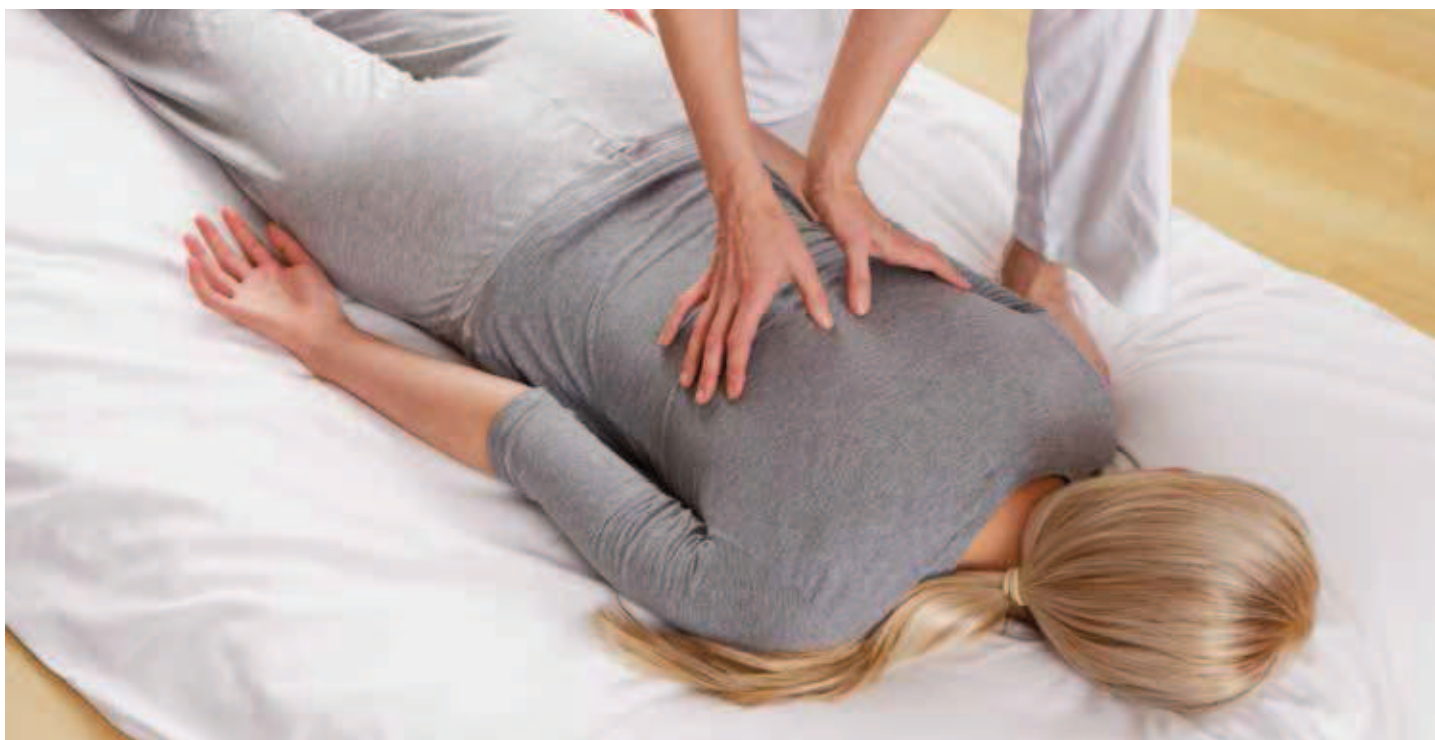


## Méditation pleine conscience et Shiatsu, Outils de recentrage pour faire face à la pression du « tout digital »



SÉANCE INDIVIDUELLE DE SHIATSU

N'est-il pas paradoxal, alors que la technologie ne cesse de progresser, que nous ployions sous la surcharge d'information digitale et de sollicitations ? Au lieu de se sentir libéré, le dirigeant se trouve confronté à une exigence d'immédiat. Il doit se livrer à la prise de décisions multiples, sous contraintes, dans un contexte de dispersion générateur de stress, amplifié par la crise actuelle.

Le burn-out et l'épuisement général ont été identifiés, dès 2011 à Davos, comme le problème de santé mondial générateur d'autres pathologies comme les maladies cardiovasculaires, l'obésité...

Des travaux en neurosciences sur le cerveau ont mis en lumière l'utilité de techniques ancestrales de recentrage sur soi pour pallier à cette perte de sérénité intérieure. En favorisant la prise de conscience de son corps dans la bienveillance, elles permettent de retrouver la clarté de ses pensées, source de pertinence dans ses actions.

La méditation de pleine conscience suscite un intérêt croissant, sous

l'impulsion de Matthieu Ricard, moine bouddhiste assidu de nos Universités d'été du MEDEF, qui s'est prêté à des études sur son cerveau. Elle entre progressivement en entreprise, et Jacques Attali en recommande la pratique en début de réunion pour mieux se concentrer. Dépouillée d'attributs religieux, la « pleine conscience » ou « mindfulness » se fraie un chemin dans notre pays cartésien, après avoir conquis les entreprises américaines, de la Silicon Valley notamment.

Le Shiatsu, technique manuelle qui aborde l'individu dans sa globalité, a fait l'objet en 2015, d'une reconnaissance au RNCP (Registre National

de Certification Professionnelle) par le ministère du Travail<sup>(1)</sup>. Il permet de lutter contre les conséquences du stress : fatigue, maux de dos, migraines, insomnies...

L'Arbre de Vie, réseau national de praticiens en techniques psychocorporelles en prévention du stress et des Troubles Musculo Squelettiques (TMS), au service du mieux-être en entreprise

Cette évolution conforte L'Arbre de Vie, réseau national de 240 spécialistes certifiés en Shiatsu et en techniques psychocorporelles (Méditation pleine Conscience, Taïchi, Chi Gong,

(1) Reconnaissance obtenue par le SPS, Syndicat Professionnel de Shiatsu

Sophrologie, Yoga), dans la voie innovante du mieux-être en entreprise, qu'il a choisie dès 2010.

L'Arbre de Vie accompagne les entreprises, de façon originale et créatrice de lien avec leurs collaborateurs, afin de leur enseigner des techniques de prévention des Risques Psychosociaux (RPS) et des TMS. Ces programmes sont éligibles à la formation.

**Séminaires « Bien dans son corps, bien dans son travail » pour les dirigeants de l'APM**

Shahine Ismail, sa fondatrice, est française, d'origine indienne, née à Madagascar. Diplômée de l'EMLYON



### MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE EN ENTREPRISE

et MBA de UCLA, elle a passé 22 ans dans des entreprises multinationales et familiales, dont 20 ans dans la finance. Elle a découvert la méditation en Inde « au siècle dernier », avec son père, chef d'entreprise et pionnier, notamment dans l'aquaculture de crevettes à Madagascar. Puis elle est devenue spécialiste certifiée en Shiatsu.

Convaincue de l'intérêt de cette discipline conjugant l'écoute et l'approche du corps dans la bienveillance, pour la santé et la performance des collaborateurs en entreprise, elle s'est lancée et a créé L'Arbre de Vie.

Le MEDEF a confié à L'Arbre de Vie la conception du premier Espace Bien-être de ses Universités d'été, en 2012. Shahine fait découvrir actuellement la pleine conscience à des équipes du MEDEF.

Elle anime, en tant qu'expert de l'APM (Association pour le Progrès du Management), des séminaires dans ce réseau de 350 clubs de dirigeants créé par Pierre Bellon, fondateur de Sodexo, sur le thème « Bien dans son corps, bien dans son travail ».

### Réduction de l'absentéisme suite à un programme mieux-être en entreprise, dans toute la France et sur la durée

Un programme en entreprise mis en place dans le cadre d'un PSE, dans

toute la France, et composé de séances individuelles régulières de Shiatsu aux cabinets des spécialistes et d'ateliers collectifs hebdomadaires sur les sites de l'entreprise, s'est traduit par une réduction de l'absentéisme de 30 %. Témoignage : « Extrêmement bénéfique. Agit sur le stress, les douleurs, la nervosité ».

Ces disciplines se déclinent sous de nombreuses formes, ainsi un programme original de prévention des TMS a été élaboré pour les artisans selliers d'une grande maison de luxe française. La semaine de la santé des Laboratoires Expanscience s'est

déroulée avec des ateliers simultanés sur plusieurs sites, y compris à l'étranger : Do-in, ou auto Shiatsu, Méditation, Chi Qong, Shiatsu sur chaise, Shiatsu familial...

Boehringer-Ingelheim a inscrit dans la durée, et sur le territoire national, un programme Mieux-être, composé de séances individuelles et d'ateliers collectifs de Do-in sur les deux sites du laboratoire. L'Arbre de Vie a mis en place, pour les managers d'une Entité Infrastructure SNCF en Indre et Loire, un programme renouvelé dans la durée, composé de séances personnalisées de Shiatsu aux cabinets



LE PREMIER ESPACE BIEN-ÊTRE DES UE MEDEF, CRÉÉ PAR L'ARBRE DE VIE EN 2012

### 3 points à retenir

- Le **burn-out** et l'**épuisement général** ont été identifiés, **dès 2011 à Davos**, comme **le problème de santé mondial** générateur d'autres pathologies comme les maladies cardiovasculaires, l'obésité...
- Le Shiatsu, technique manuelle qui aborde l'individu dans sa globalité, a fait l'objet en **2015**, d'une **reconnaissance au RNCP** (Registre National de Certification Professionnelle) par le ministère du Travail.
- Un programme composé de séances individuelles de Shiatsu et d'ateliers collectifs réguliers et dans la durée s'est traduit par **une réduction de l'absentéisme de 30 %**.

de ses praticiens. Porteuse de cohésion d'équipe, cette démarche simple à mettre en œuvre est équitable parce qu'elle est disponible partout en France. Elle relève de la RSE et a valu à L'Arbre de Vie d'être finaliste du Prix de l'Entrepreneur Responsable PWN et de remporter un Trophée du Fournisseur le plus Innovant de l'Environnement de travail (ARSEG).

■ *Marie Dalle-Molle et Mathilde Durieux*



#### Contact :

Shahine Ismail  
shahine.ismail@larbre-de-vie.net  
larbre-de-vie.com  
06 15 23 94 98



SHAHINE ISMAIL, FONDATRICE DE L'ARBRE DE VIE