

PHÉNOMÈNE
INVESTIGATION

MÉDITATION, LE GRAND ENGOUEMENT

Dans le milieu médical, à l'école, dans les entreprises, les pratiques méditatives se démocratisent, dopées par les résultats d'études scientifiques dévoilant leurs bienfaits sur la santé et le bien-être. Une baguette magique qui va tout révolutionner ?

MEDITATION, ALL THE RAGE

Meditative practices are increasingly being used in healthcare, schools, and businesses, supported by the many scientific studies that point to its benefits for health and well-being. Is this the magic we've been waiting for?

PAR/BY LAURENCE ESTIVAL



Depuis l'ouverture d'un premier « bar à méditation » à deux pas de l'Opéra à Paris, il est facile de profiter de l'un des neuf créneaux de 30 minutes proposés chaque jour, entre 8 et 19 h, aux citadins stressés soucieux de se relaxer. Les réservations se font en ligne et sont payables à l'unité, sans engagement dans la durée. « *On vient pour s'initier ou développer sa pratique et échanger avec d'autres participants sur son ressenti* », explique Christine Barois, psychiatre et fondatrice de ce lieu atypique. Comme le bar à méditation, le MNDFL au cœur de Greenwich Village à New York, l'Unplug méditation studio de Los Angeles ou le Re:Treat à Vienne, visent eux aussi la même population urbaine invitée dans ces havres de calme au design particulièrement soigné. Mais qu'est-ce que la méditation ? Concrètement, une fois les yeux fermés, les pratiquants sont guidés par un instructeur pour fixer leur attention sur l'instant présent. Se focaliser sur l'air expiré par le nez, écouter battre son cœur ou ressentir les picotements dans la plante des pieds est un moyen de libérer son esprit des tâches à effectuer ou des regrets sur ce que nous n'avons pas fait ou dit. Une prise de recul qui, avec la pratique, fait de cette parenthèse un entraînement pour mieux gérer ses émotions, gagner en calme et en sérénité. « *Dans un monde où nous sommes sans arrêt sollicités, la méditation permet de suspendre ce tourbillon et de se remettre au centre de sa vie, en agissant en pleine conscience* », décrypte Dominique Steiler, professeur à Grenoble École de management et directeur de la chaire Mindfulness et paix économique.

LE TEMPS DES DÉFRICHEURS

Cette « hygiène de l'esprit » n'est certes pas nouvelle. Depuis plus de deux mille ans, les moines bouddhistes ont montré la voie. Mais cantonnée hier aux monastères, la méditation est aujourd'hui l'objet d'un engouement planétaire. L'histoire moderne de cette pratique commence en 1979 quand l'Américain Jon Kabat-Zinn, biologiste et professeur en médecine, ouvre sa clinique de réduction de stress et invente une méthode « laïque », dérivée des préceptes bouddhiques pour soigner les patients. Chemin faisant, les médecins découvrent que méditer permet aussi de diminuer les risques de rechute après les dépressions ou fait baisser la pression artérielle. « *Actuellement, plus de 500 établissements de santé américains proposent aux malades de pratiquer*, observe la néphrologue Corinne Isnard Bagnis, pro-

Since the opening of Meditation Bar, a first in Paris, near the Opéra Garnier, stressed-out city dwellers have come to relax in the nine 30-minute sessions held daily from 8 am to 7 pm. Reservations are made online and payable on a per-class basis. "People come as beginners or to develop their practice and share their experiences with others," says Christine Barois, a psychiatrist and founder of this space. Meditation Bar is just one of many smartly designed calm spaces around the globe like MNDFL in New York's Greenwich Village, the Unplug meditation studio in Los Angeles, and Re:Treat in Vienna, all of which appeal to tense urbanites. But what is meditation? In a nutshell, practitioners close their eyes while an instructor guides them in focusing their attention on the present moment: the air exhaled through the nose, the heartbeat, a tingling sensation in the soles of the feet, all become a way of freeing our mind from the things we need to accomplish, haven't done, or hope to do, etc. The practice allows us to take a step back and assert greater control over our emotions as we become more serene. "In a world where we're constantly bombarded, meditation allows us to suspend the whirlwind and put ourselves back at the centre of our lives – to act mindfully," says Dominique Steiler, a professor at the Grenoble School of Management and the director of the Mindfulness and Economic Peace chair.

Un moyen millénaire de libérer son esprit

A millennial approach to freeing your mind

TRAILBLAZERS

This "hygiene of the mind" is certainly not new. For more than 2,000 years, Buddhist monks have led the way. Once practiced strictly within the confines of a monastery, meditation is now a global phenomenon. The recent history of this practice began in 1979 when American biologist and professor of medicine Jon Kabat-Zinn opened his stress-reduction clinic, applying a "secular" approach to meditation derived from Buddhist tenets to treat his patients. Researchers have since discovered that meditation reduces the risk of a relapse following a period of depression and can contribute to lowering blood pressure. "There are now more than 500 American health centres currently offering meditation programs. In France, we're in the early stages," says Corinne Isnard Bagnis, a nephrologist and professor at the Pitié-Salpêtrière hospital in Paris. Integrating meditation into the therapeutic support provided to her patients, Isnard Bagnis also created a university degree for health professionals at UPMC (University of Pierre-et-Marie-Curie) in Paris to disseminate these methods. "This concerns every medical field because meditation, which strengthens the mind, is a way to restore self-confidence and help people with chronic diseases. It can also enhance the



Le studio de méditation MNDFL (pour Mindfulness, « pleine conscience »), au cœur de New York, accueille ses adeptes depuis novembre 2015. The MNDFL (for Mindfulness) meditation studio in the heart of New York City has welcomed practitioners since November 2015.

MÉDITATION, HYPNOSE, YOGA, QI GONG, SHIATSU : QUELLES DIFFÉRENCES ? MEDITATION, HYPNOSIS, YOGA, QI GONG, SHIATSU: WHAT ARE THE DIFFERENCES?

Au-delà de leur but commun qu'est l'amélioration du bien-être, ces techniques utilisent des moyens différents.

◆ MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE.

Généralement en position assise, elle vise à se focaliser sur l'instant pour chasser toutes les pensées qui nous empêchent de réfléchir sur nous-même et d'agir en pleine conscience. Il existe d'autres formes de méditation (transcendantale, bouddhiste, etc.).

◆ HYPNOSE.

Dans un état de « rêve éveillé », il s'agit de se centrer sur des moments passés agréables ou à venir que l'on souhaite voir se produire pour laisser parler ses émotions et se recentrer sur soi-même.

◆ YOGA.

Technique qui met l'accent sur les postures et la respiration pour aider les pratiquants à travailler parallèlement le corps et l'esprit.

◆ QI GONG.

Connue aussi sous le nom de tai-chi, c'est la méditation pratiquée à l'aide de mouvements lents et d'exercices respiratoires.

◆ SHIATSU.

Cette technique japonaise, sorte d'acupuncture pratiquée avec les doigts, permet de soulager les douleurs passagères (maux de dos, migraines, etc.) grâce à des massages.

These techniques all employ different methods with the common goal of increasing well-being.

◆ MINDFULNESS MEDITATION.

Generally practiced in a seated position, mindfulness meditation focuses on the present to help us calm the thoughts that prevent us from acting mindfully. There are many forms of meditation (transcendental, Buddhist, etc.).

◆ HYPNOSIS.

A state of "awakened dreaming" that involves focusing our attention on pleasant past moments or future moments we wish to happen to express our emotions and refocus on ourselves.

◆ YOGA.

A technique using postures and breathing to help practitioners connect body and mind.

◆ QI GONG, TAI-CHI.

Meditation practiced through slow movements and breathing exercises.

◆ SHIATSU.

A Japanese technique using pressure points to relieve transient pain (back pain, migraines, etc.) through massage and touch.

© ARIANNA BICKLE

●●● fesseuse à la Pitié-Salpêtrière à Paris. *En France, nous en sommes aux balbutiements.* » Et pour accélérer le processus, cette praticienne, qui a intégré la méditation dans l'accompagnement thérapeutique de ses patients, a créé un diplôme universitaire à l'UPMC (université Pierre-et-Marie-Curie) à Paris, réservé aux professionnels de santé. « *Toutes les spécialités sont concernées car méditer est aussi un moyen, en renforçant son mental, de reprendre confiance en soi et d'aider les personnes atteintes de maladies chroniques. Elle facilite aussi les relations entre personnel soignant et malades en permettant de développer l'empathie* », détaille-t-elle. Signe des temps : des cursus identiques devraient prochainement voir le jour à Montpellier, Nice ou Toulouse. La gestion des émotions et la confiance en soi n'étant pas réservées aux seuls malades, la méditation a progressivement séduit les entreprises sous l'impulsion de Google, qui a été l'un des premiers à proposer dès 2007 un programme dédié à ses collaborateurs. « *Les employeurs y ont vu aussi un moyen peu onéreux d'aider leurs salariés à lutter contre le stress, maladie du XXI^e siècle*, remarque Thomas Doucende, fondateur du cabinet de conseil Zen World. *Un quart des multinationales américaines ou britanniques sont déjà passées à l'acte.* » « *En France, les premiers signes remontent aux années 2010 avec la publication du rapport Lachmann Larose Pénicaud sur le bien-être au travail et sur les risques psycho-sociaux* », observe Shahine Ismail, fondatrice du cabinet L'Arbre de vie. En 2011, lors de la fusion de deux laboratoires pharmaceutiques, qui s'est traduite en France par une compression importante des effectifs (plus de

caregiver-patient relationship and help foster empathy," she explains. As an indication of where this is headed, similar training programs will soon be available in Montpellier, Nice, and Toulouse. Since emotion management and self-confidence are not solely the interest of medical patients, meditation has gradually won over the business world under the instigation of Google, one of the first corporations to offer meditation classes to its employees in 2007. "Employers also see these practices as inexpensive ways to help their employees cope with stress, the 21st-century affliction. A quarter of American and British multinationals already offer meditation to their employees," says Thomas Doucende, founder of the Zen World consulting firm. "Things started changing in France with the publication of the Lachmann Larose Pénicaud's Well-Being and Psycho-Social Risks at Work report in 2010," says Shahine Ismail, founder of L'Arbre de Vie. Following the merger of two pharmaceutical companies in 2011, with a workforce reduction of over 1,000 jobs in France, director of social relations Alexandre Brossellier sought to assist employees with meditation and shiatsu. Thanks to a network of trainers, more than 1,500 people signed up for individual or group sessions paid for by the company to help employees deal with their emotions in a difficult moment. "Thanks to this method, we succeeded in helping maintain our employees' motivation and reduce absenteeism by 30%, which was much higher when we first announced our merger plan," says Brossellier, who was overseeing the redundancy program. Since becoming Expanscience's Director of Human Resources, meditation has become the cornerstone of his corporate



L'Espace ressourcement du CHU de Toulouse, ouvert à l'attention des patients, des visiteurs et de la communauté hospitalière offre un moment de réconfort au sein même de l'hôpital. The Resource Centre at the Teaching Hospital of Toulouse is open to patients, visitors and the hospital community for moments of comfort in the hospital.



Le Bar à méditation, situé près de l'Opéra Garnier, propose des séances d'une demi-heure de 8 h à 19 h. The Meditation Bar near the Opéra Garnier offers half-hour sessions every day between the hours of 8 am and 7 pm.

© INDIE LECARPENTIER / REA - DR



Le suivi de l'activité
Le style en plus

Montre connectée Nokia Steel

Une montre connectée à la batterie longue durée qui analyse automatiquement toutes vos activités (marche, course, nage, distance parcourue & calories) ainsi que la qualité de votre sommeil, et vous permet de suivre vos progrès sur votre smartphone.



Application Nokia Health Mate



Disponible à la Fnac, chez Darty et sur www.health.nokia.com

NOKIA

Connectons notre santé

- 1000 postes), pendant deux ans, Alexandre Brossellier, directeur des relations sociales, lui demande d'accompagner les salariés grâce à la méditation et au shiatsu. Grâce au réseau national de praticiens mis en place, ce sont plus de 1 500 personnes au total qui, sur la base du volontariat, ont suivi des séances individuelles et collectives, prises en charge par l'entreprise, pour les aider à gérer leurs émotions afin de les aider à passer ce cap. « *Nous avons réussi, grâce à ce dispositif, à maintenir la motivation des collaborateurs et à réduire de 30 % l'absentéisme,*

La méditation s'invite aussi dans les écoles et les universités

particulièrement important lors de l'annonce de plan de fusion », raconte Alexandre Brossellier, en première ligne à l'époque où il gérait le plan social. Devenu depuis DRH d'Expanscience, il a fait de la méditation un des axes majeurs de son plan

de bien-être en entreprise. Et il n'est plus le seul. « *À la demande des dirigeants de Sodexo ou de la Maif, nous avons mis en place des programmes qui ont regroupé une centaine de participants volontaires,* indique le consultant Sébastien Henry. *Utile pour vaincre le stress, la méditation permet aussi de faciliter la prise de décision et de développer de nouvelles relations professionnelles. Au cours de ces expériences, les participants ont appris à se recentrer sur l'essentiel et à éliminer de leur champ de*

vision tous les éléments de l'ordre de l'impulsion, facteur d'agressivité. » Convaincu de son intérêt, le Medef a même inscrit la méditation dans l'ouvrage *60 idées pour Emmanuel Macron*, présenté lors de son université d'été, en août dernier.

DE PLUS EN PLUS DE PRATIQUANTS

Compte tenu de leurs bienfaits, l'idée a progressivement germé d'introduire ces pratiques dans les écoles. « *Dès l'âge de 4 ans, les enfants peuvent entraîner leur cerveau avec, à la clé, de meilleurs résultats scolaires »,* mentionne Eline Snel, qui a créé ses premières formations destinées aux enseignants aux Pays-Bas en 2009. À la pointe lui aussi, le Canada a observé que le développement de la méditation, dès le plus jeune âge, diminuait les incivilités dans les salles de classe. Au Royaume-Uni comme bientôt aux Pays-Bas, la formation des enseignants à ces pratiques est d'ailleurs prise en charge par les pouvoirs publics ou les fonds spécifiques destinés à la formation continue des personnels éducatifs. Les universités sont, elles aussi, montées dans le train. « *Tous les Top MBA proposent des cours sur ce sujet »,* note Thomas Doucende. Au-delà de ces cursus haut de gamme, les listes des cours offerts aux étudiants du MIT, d'Harvard ou de Berkeley comportent dorénavant une initiation et un approfondissement des techniques méditatives. De Sciences Po Paris à l'université Ludwig-Maximilians à Munich, les campus européens se mettent à la page. À Stanford, des es-

wellness plan. And he's not the only one. "At the request of senior managers from Sodexo and Maif, we've established meditation programs followed by some 100 participants," adds consultant Sébastien Henry. Meditation also helps facilitate decision-making and promotes teamwork. Participants learn to refocus on the essentials and try to rid their minds of impulsivity, which can trigger aggression. The Medef federation of employers even included meditation in its report "60 Ideas for Emmanuel Macron," presented at their annual convention last August.

MORE AND MORE PRACTITIONERS

Given the benefits, the idea is slowly making its way into schools. "From the age of four, children can train their brain and improve their grades in school," says Eline Snel, who created her first teacher-training courses in the Netherlands in 2009. Canadians are also at the forefront, convinced that when taught from an early age meditation can reduce undesirable behaviors in the classroom. In the United Kingdom and the Netherlands, educating teachers in these practices is recognized by the government, which provides subsidies for teacher training. Universities have also shown interest. "All top MBA programs offer courses on this practice," notes Doucende. The list of courses offered at MIT, Harvard, and Berkeley now includes introduction to and deepening of meditative techniques. From Sciences Po in Paris to the Ludwig-Maximilians University in Munich, European campuses have also embraced these methods while Stanford and the University of Cambridge

have dedicated meditation spaces. The City of Bhopal's Education Department has made meditation classes compulsory in all schools and universities. Meditation is now a bestselling subject with high number of articles and books being published such as Jon Kabat-Zinn's *Arriving at Your Own Door: 108 Lessons in Mindfulness*, which sold 50,000 copies in France alone and *Looking at Mindfulness: 25 Ways to Live in the Moment Through Art* by French psychiatrist Christophe André, which sold 500,000 copies. Many training courses are available for instructors, including Kabat-Zinn's Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) certification. Others focus on originality, like the "Detox and Yoga" course offered every summer in Martigny in the Swiss Alps. "For a week, 30 participants consume only fruit juices to provide the minerals their body needs. When the digestive system is resting, one is better able to refocus the mind. Yoga and meditation exercises are tools to help harmonize body and mind," says Nicolas Ballet, one of the program's founders. Retreats in India or Tibet, or their secular versions, are also popular. "This allows one to go much deeper than in a course. I've never had to face myself in silence for a week," admits Julien, a financial analyst, who tried the experience last March. Stressed out by everyday crises, he sought to achieve greater control over his life. "I can now manage my

Meditation is now offered in schools and universities

LES «STARS» DE LA MÉDITATION THE "STARS" OF MEDITATION



JON KABAT-ZINN

Ce biologiste américain est le « père » spirituel de la méditation en pleine conscience appliquée dès 1980.

Ses préceptes ? Sa méthode

progressive de 8 semaines et la certification « MBSR » basée sur sa méthode sont devenues des références dans le monde.

Ses adeptes ? Il fut invité en 2015 au Forum de Davos pour expliquer la méditation aux dirigeants, et ces livres sont traduits en une trentaine de langues.

American biologist and mindfulness meditation's spiritual "father", a technique he began in 1980.

His method? A progressive eight-week course and the "MBSR" certification based on his method have become global benchmarks.

His achievements? Kabot-Zinn was invited to the Davos Forum in 2015 to explain meditation to the leaders present, and his books have been translated into 30 languages.



CHRISTOPHE ANDRÉ

Ce psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne à Paris est un des premiers praticiens à avoir introduit la méditation à l'hôpital en France.

Ses préceptes ? Ce spécialiste du traitement des troubles anxieux utilise la méditation pour gérer le stress et les émotions ainsi que pour retrouver l'estime de soi.

Ses adeptes ? Très médiatique, sa vingtaine de livres s'est vendue à près de 2 millions d'exemplaires.

This psychiatrist at Hôpital Sainte-Anne in Paris was one of the first practitioners to introduce meditation in a hospital in France.

His method? This specialist in the treatment of anxiety disorders uses meditation to manage stress and emotions as well as to regain self-esteem.

His achievements? André is media savvy and has sold nearly 2 million copies of his 20 books.



ELINE SNEL

L'auteure néerlandaise est la prêtresse de la méditation expliquée aux enfants.

Ses préceptes ? Pratiquer la méditation dès l'âge de

4 ans améliorerait la concentration, la gestion des émotions et les résultats scolaires.

Ses adeptes ? Elle a créé une académie qui dispense des formations sur tous les continents. Son livre *Calme et attentif comme une grenouille* a été vendu à plus de 220 000 exemplaires dans 27 pays.

This Dutch author is the leading figure of meditation for children.

Her method? Practicing meditation as early as age four is said to aid concentration, academic achievement, and the management of emotions.

Her achievements? Snel created an academy to provide training on every continent. Her book *Sitting Still Like a Frog* has sold more than 220,000 copies in 27 countries.



RICHARD DAVIDSON

Il est le directeur du Centre de santé mentale de l'université du Wisconsin, en pointe dans les interactions entre méditation et neurosciences.

Ses préceptes ? La méditation change la structure de notre cerveau mais a aussi un impact sur notre corps.

Ses adeptes ? Antoine Lutz, coordinateur d'une grande enquête européenne sur l'effet de la méditation sur la santé des seniors, est passé par son laboratoire.

As director of the Center for Mental Health at the University of Wisconsin, he leads the interactions between meditation and neuroscience.

His method? Meditation changes the structure of our brain and has an impact on our body.

His achievements? Antoine Lutz, coordinator of a major European survey on the effects of mediation on the health of seniors, conducted this research in his laboratory.

© SANDRINE ROUDEIX POUR L'ICONOCLASTE - D. DIPASUPLI / GETTY IMAGES / AFP

© DR - D. DIPASUPLI / GETTY IMAGES / AFP



Aux Pays-Bas, comme au Canada et au Royaume-Uni, des exercices de méditation sont pratiqués dans les écoles pour aider les enfants à progresser et à mieux vivre ensemble. In the Netherlands, Canada, and the United Kingdom, meditation exercises are practiced in schools to help children progress and learn to function collectively.

●●● paces dédiés spécifiquement à la pratique de la méditation ont même vu le jour, comme sur le campus indien de l'université de Cambridge. Le département de l'éducation de la ville de Bhopal vient d'ailleurs de rendre obligatoire l'introduction de cours de méditation dans toutes les écoles et universités. Grignotant toujours de nouveaux territoires, la méditation touche aujourd'hui l'ensemble de la société. En témoigne l'avalanche d'articles et d'ouvrages sur le sujet. Certains sont devenus des best-sellers : *Méditer - 108 leçons de pleine conscience*, de Jon Kabat-Zinn, a été vendu en France à 50 000 exemplaires. *25 leçons pour vivre en pleine conscience*, du psychiatre français Christophe André, a séduit 500 000 lecteurs. De nombreux stages sont organisés. Les plus classiques sont donnés par des « instructeurs MBSR », c'est-à-dire des formateurs certifiés, ayant suivi l'enseignement du maître de la discipline, Jon Kabat-Zinn, ce qui pour les candidats est une preuve de sérieux. D'autres jouent la carte de l'originalité, comme le stage Détox et Yoga proposé chaque été à Martigny, dans les montagnes suisses. « Pendant une semaine, la trentaine de participants ne se nourrit que de jus de fruits apportant les éléments minéraux dont le corps a besoin. Le système digestif étant au repos, il est alors possible de se recentrer sur son mental. Les exercices de yoga ou de méditation sont des outils pour faciliter le rapprochement du corps et de l'esprit », met en avant Nicolas Ballet, un des initiateurs. Les retraites en Inde ou au Tibet ou leur version laïque, qui essaient à tout-va, ont elles aussi le

Des cours obligatoires à l'université

Compulsory courses at the university

emotions, free myself from anxieties, relieve stress and be more present for others when I'm with them," adds Julien, who uses his free time – during commutes or washing the dishes – to strengthen his practice. The success of meditation has also inspired start-ups, which have created some 100 meditation-related apps. The "meditation business" is lucrative: between 2012 and 2016, 142 companies representing a total investment of \$260.2 million were created in the United States alone (apps, health centres, courses, publishing, spas and hotels, etc.), according to Quid, an American Big Data platform.

REAL IMPACT OR PLACEBO?

"The development of these practices is also buoyed by many scientific studies that confirm the assertions of its first advocates," notes Benjamin Blasco, a co-creator of the Petit Bambou meditation app. In 2000, the Dalai Lama himself suggested that researchers use imaging techniques to study the impact of these practices on the brains of 100 Buddhist monks who have mastered meditation. Fifteen years later, research at some 20 universities have concluded that the regions of the brain linked to anxiety are less active in practitioners than in novices. The habit of refocusing on the present moment is also reflected in the activation of the prefrontal cortex, which makes it possible to control our wandering mind. Meditation is even said to influence the volume of gray matter. The brain is not the only part of our body that benefits from meditation. Calming the mind also reduces inflammation in illness and delays aging by protecting "telomeres" located at the end of our chromosomes,

© JABIN BOTS'FORD / THE WASHINGTON POST / GETTY IMAGES



LAEL - Adports de Paris, Société anonyme au capital de 296 881 806 euros, dont le siège social est 291, boulevard Raspail - 75975 Paris Cedex 19 RCS Paris 552 016 623 - Crédit photo : Laetitia Hütte - 04/77/2016

PARIS VOUS AIME

LE GROUPE ADP CRÉE POUR VOUS PARIS AÉROPORT.



●●● vent en poupe. « *Cela permet d'aller beaucoup plus loin que lors des stages. Je ne m'étais jamais retrouvé face à moi-même dans le silence pendant une semaine* », reconnaît Julien, analyste financier, qui en a fait l'expérience en mars dernier. Ballotté sans arrêt par les urgences du quotidien, il souhaitait mieux maîtriser sa vie. « *Aujourd'hui, je suis capable de gérer mes émotions, de me libérer de mes angoisses, d'évacuer le stress et d'être surtout plus présent pour les autres quand je suis avec eux* », raconte celui qui utilise tous ses temps morts, dans les transports mais aussi devant l'évier dans sa cuisine ou sous sa douche pour continuer ses exercices. Très tendance, la méditation inspire également les start-up. Une centaine d'applications ont déjà vu le jour. Le « business de la méditation » aigüise en effet les appétits : entre 2012 et 2016, 142 entreprises représentant un investissement total de 260,2 millions de dollars ont été créées aux États-Unis (applications internet, centres de soin, cours, édition, spa et hôtels, etc.), selon Quid, une plate-forme américaine d'agrégation de données.

IMPACTS RÉELS OU EFFET PLACÉBO ?

« *Le déploiement de ces pratiques n'est pas étranger à la publication des travaux scientifiques qui sont venus confirmer l'intuition des précurseurs* », remarque Benjamin Blasco, cofondateur de l'applica-

tion which become shorter in age-related diseases. The European Union recently assigned French, British, Spanish, Swiss, and German researchers to test these findings with a major 18-month survey to identify well-being and mental health factors in seniors, including a flagship program by Inserm on the impact of meditation. Celebrities' loyalty to Buddhism has also increased the visibility of these practices including Steve Jobs, American basketball player Michael Jordan, Serbian tennis player Novak Djokovic, and director David Lynch, who created a transcendental meditation foundation. So, is closing our eyes enough to relinquish anxiety and pain medication for good? Some researchers have reached more nuanced conclusions, pointing to the limited number of patients observed. Scientists conducting studies on aging also emphasize other decisive factors, such as a healthy lifestyle. Critics point out the fact that these practices are designed to relieve the symptoms of a disease rather than offer a cure. And how can we be sure corporations won't use these methods to increase pressure on employees or reduce costs? "By getting senior managers involved!" urges Dominique Steiler. Laurence Commandeur, a human resources manager in charge of psycho-social risk at HP, who launched a program with volunteer employees, cautions: "Meditation is no magic wand. It's not going to change everything overnight. It's like sport, you have to train every day!" ♦



De plus en plus de stages et retraites, en France et à l'étranger, proposent des séjours où le corps et l'esprit se mettent en harmonie. An increasing number of courses and retreats in France and abroad offer ways to harmonize body and mind.

© SKYNSHER / STOCK.COM

© DR

tion Petit Bambou dédiée à la méditation. Dès 2000, le Dalai-Lama lui-même a suggéré à des chercheurs d'ausculter, grâce à l'imagerie cérébrale, l'impact de ces pratiques sur le cerveau d'une centaine de moines bouddhistes rompus à l'exercice. Après quinze ans de suivi, les résultats obtenus par les laboratoires d'une vingtaine d'universités ont montré que les aires cérébrales liées à l'anxiété sont moins actives chez les pratiquants que chez les novices. L'habitude de se recentrer sur le moment présent se traduit d'autre part par une activation du cortex préfrontal qui permet de lutter contre le vagabondage de l'esprit. De plus, la méditation aurait une incidence sur le volume de matière grise. Le cerveau n'est d'ailleurs pas la seule partie de notre corps à en voir les bénéfices : la méditation réduirait les inflammations en cas de maladies. Elle retarderait aussi le vieillissement en protégeant les télomères, des protections situées à l'extrémité de nos chromosomes, dont le raccourcissement est signe avant-coureur de maladies liées à l'âge (hypertension, maladies cardio-vasculaires, etc.). Pour confirmer ces résultats, l'Union européenne a confié à des chercheurs français, britanniques, espagnols, suisses et allemands la réalisation d'une grande enquête pour identifier les facteurs de bien-être et de santé mentale chez les seniors dont un des programmes phare, coordonné par l'Inserm, porte sur l'impact de la méditation. Les travaux, qui doivent durer dix-huit mois, viennent tout juste de commencer.

L'engagement de personnalités, à l'image de Steve Jobs qui pratiquait le bouddhisme zen, du basketteur américain Michael Jordan et du tennisman serbe Novak Djokovic, tous deux adeptes de la pleine conscience ou du cinéaste David Lynch qui a créé une fondation pour promouvoir la méditation transcendante, n'a fait que renforcer la visibilité de ces pratiques.

Alors suffirait-il de fermer les yeux pour remettre définitivement au placard tous les analgésiques et autres anxiolytiques ? Certains chercheurs relativisent les résultats, compte tenu du faible nombre de patients observés. Les scientifiques à l'origine des travaux sur l'incidence du vieillissement soulignent eux aussi que d'autres facteurs comme une bonne hygiène de vie sont tout aussi déterminants. Les détracteurs mettent également en avant le fait que ces pratiques cherchent plus à soulager les symptômes que le mal lui-même. Comment en outre faire en sorte que les entreprises ne les utilisent pas pour augmenter la pression ou pour réduire leurs coûts ? « *En impliquant les dirigeants !* », répond Dominique Steiler. « *Attention toutefois, la méditation, ce n'est pas une baguette magique*, met en garde Laurence Commandeur, responsable RH en charge des risques psycho-sociaux chez HP, qui a lancé un programme auprès de salariés volontaires. *Ça ne va pas tout changer du jour au lendemain. C'est comme le sport, il faut tous les jours s'entraîner !* » ♦

DES APPLIS POUR DÉBUTER APPS FOR BEGINNERS

Petit Bambou. Revendiquant un million de téléchargement, c'est l'application franco-phonie de référence. Catalogue de plus de 500 programmes pour des séances de 10 à 20 minutes.

Petit Bambou. With one million downloads, it's a must-have French app featuring a catalog of over 500 programs of 10 to 20 minute sessions.

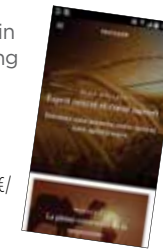
petitbambou.com
8 premières méditations gratuites puis abonnement à 6,99 €/mois. The first eight meditations are free, followed by a subscription of €6.99 per month.



Imagine Clarity. D'abord lancée en anglais, l'application de séances de méditation guidées par le moine bouddhiste Matthieu Ricard est désormais disponible en français.

Imagine Clarity. Initially launched in English, this meditation app offering meditations guided by Buddhist monk Matthieu Ricard is now available in French.

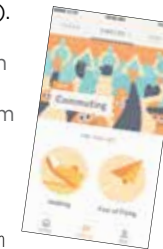
imaginedclarity.com/quote/france
Premières leçons gratuites puis abonnement à 11,99 €/mois. First lessons are free, followed by a subscription of €11.99 per month.



Headspace. Créée par un ancien moine bouddhiste, cette application en anglais compte 17 millions d'utilisateurs dans le monde entier. Très complète avec méditations basiques plus sous-programmes spécifiques (enfants, salariés, etc.).

Headspace. Created by a former Buddhist monk, this app in English has 17 million users worldwide. It features a comprehensive program of basic meditations plus specific sub-programs for children, employees, etc.

headspace.com
Les « basiques » sont gratuits. Abonnement premium à 9,99 €/mois. The basics are free. Premium subscription available at €9.99 per month.



Simple Habit. C'est l'application anglophone qui a le vent en poupe. Ciblant les personnes débordées, les séances ne durent pas plus de 5 minutes et sont très pratiques. Gratuite pour les basiques.

Simple Habit. This app in English is all the rage. It targets people who work too much, offering practical five-minute sessions.

simplehabit.com
Abonnement premium à 11,99 €/mois. The basics are free. Premium subscription at €11.99 per month.

