

## COMMUNIQUE DE PRESSE

### **Masterclass Leadership et Mindfulness : La performance peut-elle être zen ?**

Le 28 avril 2016 au centre Aquatis de Lausanne, de 16h à 19h, Céline Desmarais, professeure de la Haute Ecole d'Ingénierie et de Gestion du canton de Vaud, (HEIG-VD), Daniel François, chercheur de l'IAE de Savoie Mont Blanc et Sophie Guénin, instructrice MBSR, proposeront, dans le cadre d'une Masterclass, un panorama des dernières découvertes scientifiques sur les effets de la Mindfulness en entreprise, des expérimentations pratiques et une discussion sur la manière dont la méditation interroge nos pratiques managériales et notre rapport au travail.

### **La méditation entre dans le monde de l'entreprise**

La méditation est à la mode. Les stages de « pleine conscience » font le plein et les grandes voix comme Christophe André ou Matthieu Ricard deviennent des stars. Quelques avant-gardistes expliquent que les pratiques de méditation ont changé leur vie et leur manière de travailler. On en veut pour preuve le best-seller international de Chade-Meng Tan, *Google et la méditation au travail*. Face à l'intensification des exigences de l'hypermodernité et à nos tentatives de maîtrise de la complexité, la méditation propose une posture nouvelle et paradoxale : le lâcher-prise qui permet de renouveler sa vision des choses et d'adopter une distanciation salvatrice et créatrice.

### **La performance et la méditation : un regard scientifique**

« *La Mindfulness n'est pas une méthode de bien-être ésotérique* » précise l'enseignant-chercheur Daniel François. Le protocole MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), conçu et utilisé en milieu hospitalier, est reproductible et fait l'objet de nombreuses études internationales attestant de ses effets en réduction du stress, diminution des affects négatifs et augmentation du sentiment de bien-être général. « *Les neurosciences permettent aujourd'hui de « voir » les effets des états méditatifs sur le cerveau* » précise Sophie Guénin, instructrice MBSR.

Quant aux effets positifs de la méditation sur le travail où la performance est omniprésente, telle est la question centrale d'un projet de recherche mené auprès de cadres dirigeants qui ont accepté de suivre un programme MBSR sur leur lieu de travail. « *Des premiers résultats scientifiques encourageants laissent penser que la pleine conscience en entreprise permet aux managers de concilier haut niveau de performance et équilibre* », précise la professeure Céline Desmarais qui co-dirige la recherche.

## **Découvrir la Mindfulness**

Au programme de cette Masterclass : un panorama de ce que la méditation et la pleine conscience peuvent apporter au management, ponctué d'exercices pratiques pour comprendre ce qu'est la Mindfulness et comment l'appliquer dans son travail quotidien. En fin de séance, une discussion sera lancée sur la manière dont la méditation interroge nos pratiques managériales et notre rapport au travail.

**Pour toutes informations complémentaires :**

**Céline Desmarais ; professeure en management, spécialiste des ressources humaines**

Haute Ecole d'Ingénierie et de Gestion du Canton de Vaud

Av. des Sports 20 / Case postale 521

CH - 1401 Yverdon-les-Bains

Tél. + 41 24 557 75 81 / +41 76 811 35 87

**Daniel Françoise, maître de conférences associé**

IAE Savoie Mont Blanc / IREGÉ/ Chaire management et santé au travail

daniel.francoise@univ-smb.fr