



INTERVIEW
La patronne de Booking
France joue le collectif

DÉBAT
Peut-on se former
à distance ?

ENTREPRENDRE
Inspirez-vous des jeunes
pousses du bio

ENQUÊTE
Ce qui nous rend (vraiment)
heureux au travail

VIE PRIVÉE
Organiser un
anniversaire inclusif

CULTIVEZ VOS TALENTS

50 PAGES DE CONSEILS POUR
DEVENIR INCONTOURNABLE

✓ *La revanche
des discrets*

✓ *Les bonnes
stratégies d'équipe*

✓ *Le girl soft power*

✓ *Les formations
pour réussir
sa transformation*



+
LEADERSHIP
**LE KIT DE
SURVIE
DU MANAGER
EN 2021**
TOUT CE QUI CHANGE...
ET COMMENT S'Y ADAPTER

LA MÉDITATION POUR RESTER ZEN

Cultiver sa sérénité ? Selon une étude YouGov de 2020 pour l'application Petit Bambou, 43% des Français affirment avoir essayé de diminuer leur stress par la méditation. Le coronavirus accélère la tendance puisque 37% des méditants assurent avoir commencé depuis le début du confinement. La méditation de

pleine conscience consiste à rester assis et silencieux, en centrant son attention sur tout ce qui se passe en soi, sans jugement. Loin d'être un gadget à la mode, cette pratique ancestrale a des effets positifs scientifiquement prouvés : grâce à des images IRM du cerveau, on a pu constater, au bout de seulement quinze jours, des modifications dans les zones de l'attention et de la régulation des émotions.

Avec un entraînement mental régulier, l'esprit s'apaise et le stress diminue sur le long terme. «En musclant ses capacités d'attention à l'instant, on relègue à l'arrière-plan ses pensées anxieuses. On reprend le contrôle de son esprit», explique Yves Le Bihan, coach et président de l'Institut français du leadership positif, lui-même méditant depuis quinze ans. Plus le contexte est stressant et incertain, plus ces pauses mentales sont bénéfiques. Pas de recette miracle, pourtant. Plusieurs semaines de pratique régulière sont nécessaires avant de constater un retour à davantage de sérénité. Une séance

Retrouvez le calme mental 5 réflexes simples

- 1) Au réveil, avant de vous lever, observez votre respiration et vos pensées, sans vous juger.
- 2) Tout au long de la journée, prenez quelques instants pour porter votre attention à votre respiration.
- 3) Soyez conscient de tout point de tension dans votre corps tout au long de la journée (sans vous juger). Et tirez-vous ou faites du yoga une fois par jour.
- 4) Faites attention à votre corps pendant que vous marchez ou restez debout. Faites attention au contact du sol sous vos pieds. Sentez l'air sur le visage, les bras et les jambes en marchant. Vous précipitez-vous ou prenez-vous votre temps?
- 5) Avant d'aller dormir, prenez quelques minutes et portez votre attention à votre souffle. Observez cinq respirations en conscience.