

CONFÉRENCE INTERNATIONALE

Méditation et Valeurs Humaines au Travail

Lérab Ling 20-22 juin 2014



Pendant trois jours des enseignants en méditation et des représentants du monde du travail exploreront comment la méditation et les valeurs humaines telles que la sagesse et la bienveillance peuvent changer notre manière de vivre et de travailler aujourd'hui.

A qui cette conférence s'adresse-t-elle

Cette rencontre s'adresse à toute personne, quelque soit son rôle ou sa profession, qui souhaite découvrir comment intégrer méditation et valeurs humaines au travail et contribuer à créer une société plus respectueuse, bienveillante et sereine.

Une rencontre unique

Écouter, échanger, apprendre, expérimenter, avec des experts internationaux lors de conférences, ateliers et tables rondes.

Une rencontre laïque dans un lieu magnifique.



LES INTERVENANTS

Pratiquants et enseignants de méditation, entrepreneurs, consultants, écrivains.

Un panel de conférenciers internationaux :



Richard Barrett

Écrivain et conférencier britannique, consultant auprès de grandes entreprises, auteur de « Libérer l'âme de l'entreprise : Bâtir une organisation visionnaire guidée par les valeurs »,

(De Boeck, 2003) et « The Values-Driven Organization » (Routledge 2013).



Michael Carroll

Entrepreneur américain, conférencier et formateur en méditation auprès des plus grandes sociétés internationales. Auteur de « Awake at Work » (Shambala, 2004), « The Mindful Leader » (Shambala, 2007)

et « Fearless at Work » (Shambala, 2012).



Michael Chaskalson

Entrepreneur et formateur en méditation, auteur de « Méditer au travail pour concilier sérénité et efficacité » préfacé par Christophe André, (Arènes, 2013).



Maureen Cooper

Formatrice spécialiste de la méditation et de la compassion au travail, auteur de « The Compassionate Mind Approach to Reducing Stress » (Robinson, 2013).



Geneviève Hamelet

Présidente de l'Association pour le Développement de la Pleine Conscience dans les pays francophones, elle est aussi formatrice en méditation.



Sébastien Henry

Entrepreneur diplômé de l'ESSEC, licencié en philosophie et en psychologie, auteur de « Quand les décideurs s'inspirent des moines » (Dunod, 2012) et « Ces décideurs qui méditent et s'engagent, un

pont entre sagesse et business » préfacé par Thierry Marx et Matthieu Ricard (Dunod, 2014).



Eric Jeanteur

Eric Jeanteur est diplômé de l'Ecole Polytechnique et de la "London School of Economics". Il est Président fondateur et actionnaire majoritaire du groupe Wings Finances et un pratiquant de la

méditation depuis de nombreuses années.



Monique de Knop

Chef de cabinet au ministère de la justice belge, présidente honoraire de l'Union Bouddhique Belge, elle est aussi coach de chefs d'entreprise dans le cadre de séminaires "bouddhisme et leadership".

LES INTERVENANTS



Shanida Nataraja

Neuroscientifique explorant les preuves scientifiques de l'effet de la méditation sur le corps et l'esprit, auteur de «The Blissful Brain : Preuve de la puissance de la méditation », (Gaia, 2008).



Catherine Querné

Directrice des Services Hôteliers de Brittany Ferries. À la tête de plus de mille salariés, elle recherche en permanence des moyens de management pour développer la qualité des prestations et le bien-être de ses équipes.



Kimberly Poppe

Kimberly Poppe est spécialisée dans la présentation de la méditation. En tant qu'instructeur au sein de Rigpa, elle voyage dans le monde entier, guidant des groupes pendant weekends d'enseignements et retraites.



David Rand

Entrepreneur américain, directeur du Tenzin Gyatso Institute, conférencier et formateur en méditation.



Dat Phan-Angevin

Disciple du maître Zen Thich Nhat Hanh, il dispense des formations en entreprise dans le premier programme national de pleine conscience intitulé "Restons Zen".



Olivier Raurich

Mathématicien de formation, Olivier Raurich anime des conférences, séminaires et retraites sur le bouddhisme en France, au Canada et autres pays francophones tout en poursuivant une carrière dans l'enseignement supérieur.



Federico Daini-Jôkô Procopio

Philosophe, psychanalyste et moine bouddhiste zen, formateur en méditation en entreprise, auteur de « Le chemin de la sérénité », (Eyrolles, 2013).



Marieke van Vugt

est professeur adjoint au Département de l'intelligence artificielle à l'Université de Groningen Ses recherches portent sur la dissection des opérations cognitives fondamentales et les processus neuronaux impliqués dans la prise de décisions. Marieke est également une pratiquante assidue de la méditation

D'autres participants du monde du travail partageront leur expérience pendant les tables rondes.

LE PROGRAMME

JOUR 1

ORIGINES, SCIENCE ET BIENFAITS PERSONNELS DE LA MÉDITATION EN MILIEU DE TRAVAIL

- 10.00 – Introduction et bienvenue
Quels besoins au travail aujourd’hui?
Table ronde avec Michael Carroll, Eric Jeanteur,
Richard Barrett, Catherine Querné
- 11.10 – Pause
- 11.30 – Méditation et valeurs humaines sur le lieu de travail : Richard Barrett
- 12.00 – Introduction à la méditation :
Kimberly Poppe et Olivier Raurich
- 12.30 – Déjeuner
- 14.15 – Groupes d’échanges
- 15.00 – Perspective scientifique sur les bienfaits de la méditation :
Shanida Nataraja, Marieke Van Vugt
- 15.30 – Une brève histoire de la méditation et de la pleine conscience : Geneviève Hamelet
- 16.00 – Pause
- 16.30 – 18.00
Ateliers : Geneviève Hamelet, Michael Carroll,
Olivier Raurich, Dat Phan
- 19.00 – Dîner
- 20.30 – Présentation de Lérab Ling (facultatif)
- 21.00 – Séance de méditation avec Olivier Raurich (facultatif)

JOUR 2

LES BIENFAITS ORGANISATIONNELS DE LA MÉDITATION EN MILIEU DE TRAVAIL : ÉTUDES DE CAS

- 09.00 – Méditation avec Olivier Raurich
- 09.30 – Méditer au travail pour concilier sérénité et efficacité : Michael Chaskalson
Transformer le stress au travail par la compassion : Maureen Cooper
Le vrai sens du mot “ressources humaines” : Federico Procopio
- 11.00 – Pause
- 11.30 – Table ronde “Comment intégrer la méditation dans nos lieux de travail?” :
Michel Chaskalson, Maureen Cooper, Michael Carroll, Federico Procopio, Dat Phan
- 12.45 – Déjeuner
- 14.00 – Groupes d’échanges
- 14.30 – Éveiller notre agilité naturelle au milieu des défis du travail : Michael Carroll
- 15.00 – De la méditation à l’empathie et à la compassion : Olivier Raurich
- 16.00 – Pause
- 16.30 – 18.00
Ateliers : Sébastien Henry, Federico Procopio,
Michael Chaskalson, Maureen Cooper
- 19h00 – Dîner et concert de gala

LE PROGRAMME

JOUR 3

MÉDITATION ET LEADERSHIP : ÉTHIQUE, SAGESSE ET RESPONSABILITÉ GLOBALE

09.00 – Méditation

09.30 – Quand les décideurs s’inspirent des moines :

Sébastien Henry

**Prendre des décisions éthiques, avec les outils
de la méditation et de la compassion :**

David Rand

Leadership et sagesse :

Monique de Knop

11.00 – Pause

11.30 – Table ronde sur méditation et leadership :
éthique, sagesse et responsabilité globale :

Sébastien Henry, Michael Carroll, David Rand,
Monique de Knop

12.30 – Déjeuner

14.00 – Ateliers :

David Rand, Monique de Knop, Kimberly Poppe

15h30 – 16h30

Session de clôture - intégration et perspectives

Les bienfaits de la méditation

On sait depuis des siècles que la méditation peut être un moyen très efficace de trouver la paix de l'esprit. Cependant ce n'est que tout récemment que les études scientifiques, ainsi que l'expérience même des personnes qui la pratiquent, ont révélé que la méditation est un moyen très efficace de soulager le stress.

On a découvert qu'elle peut aussi aider à développer concentration, résilience et créativité ainsi qu'un sens de contentement et d'équanimité, toutes qualités qui peuvent être extrêmement utiles quand se présentent des enjeux et des décisions difficiles à prendre, tout particulièrement dans le domaine professionnel.



Méditation et Valeurs Humaines au Travail

Lérab Ling 20-22 juin 2014

LE LIEU ET S'INSCRIRE



Lérab Ling

À une heure de Montpellier et 20 mns de Lodève, l'Institut de Sagesse et de Compassion de Lérab Ling est situé dans un superbe environnement naturel sur le plateau de l'Escandorgue.

Il abrite un magnifique temple bouddhiste construit pour préserver les traditions spirituelles, la culture et l'art uniques du bouddhisme tibétain.

Lérab Ling organise régulièrement des retraites de méditation et d'autres événements.

[Plus d'infos sur les programmes de Lérab Ling →](#)



S'inscrire

Les tarifs pour les trois jours sont compris entre 175 euros (tarif spécial étudiant) et 345 euros. Ce tarif inclut les déjeuners et le dîner de gala du samedi soir.

Les participants qui souhaitent loger à Lérab Ling peuvent bénéficier d'un forfait tout compris, avec pension complète et navette depuis Montpellier.

Il est possible de ne participer qu'à deux jours (samedi et dimanche) en logeant à l'extérieur.

[Liste d'hébergements a proximité →](#)

Un dîner festif et un concert seront offerts à tous les participants samedi soir.

Les étudiants sont les bienvenus et une option spéciale "Apporter sa propre tente" est disponible.

Le tarif demandé correspond aux coûts engendrés par la tenue de cette conférence.

[S'inscrire en ligne →](#)

MÉDITATION AU TRAVAIL

Quelques références dans les médias

Article du blog du Monde : Le mot "stress" →

Article de Lucie Poitras paru dans CRHA
(Ordre des conseillers en ressources humaines) les bienfaits de la méditation au travail →

Méditer en entreprise :
Interview de Christophe André →

Article dans l'Express :
La méditation au secours des managers stressés →

Vidéo : La méditation comme solution aux problèmes de la société →

Article paru dans nonfiction.fr :
L'entreprise en pleine conscience d'elle-même et du monde qui l'entoure →

Article dans le Progrès :
Un moine Zen en entreprise →

Article dans les Echos :
Quand les décideurs s'inspirent des moines →

Contact

Pour plus d'informations n'hésitez pas à nous contacter :

Téléphone

+33 (0) 4 67 88 46 09

E-mail

registration@rigpa.org

Web

conferences.lerabling.org

Partenaires



QUELQUES FAITS INTÉRESSANTS AU SUJET DE LA MÉDITATION

On sait depuis des siècles que la méditation peut être un moyen très efficace de trouver la paix de l'esprit. Cependant ce n'est que tout récemment que les études scientifiques, ainsi que l'expérience même des personnes qui la pratiquent, ont révélé que la méditation est un moyen très efficace de soulager le stress, développer concentration, résilience et créativité, toutes qualités qui peuvent être extrêmement utiles quand se présentent des enjeux et des décisions difficiles à prendre, tout particulièrement dans le domaine professionnel.

Voici une sélection de faits, de statistiques et de recherches scientifiques sur la méditation, ainsi que son application et celle des techniques de pleine conscience dans le monde moderne :

1. La méditation est utilisée dans le traitement de la douleur, du stress, de la dépression, des dépendances, de la colère et des troubles déficitaires de l'attention, et – souvent parallèlement à des traitements médicaux conventionnels – dans toute une série d'autres cas.
2. On a découvert que le cerveau avait la capacité de modifier sa structure et son activité, en renforçant et en étendant les circuits neuronaux qui sont fréquemment utilisés tout en affaiblissant et en réduisant ceux qui sont rarement sollicités. Cette souplesse du cerveau est appelée « neuroplasticité », et elle explique pourquoi la méditation peut avoir un effet durable sur la manière dont nous traitons nos pensées et nos émotions.²
3. Les neuroscientifiques ont découvert que la méditation peut entraîner une augmentation significative de l'activité dans plusieurs régions du cortex préfrontal gauche – une zone du cerveau associée aux émotions positives, comme le bonheur, l'enthousiasme, la joie et la maîtrise de soi.

Ils ont également constaté chez les méditants une baisse du niveau d'activité dans les parties du cerveau liées aux émotions négatives comme la dépression, l'égoïsme et l'insatisfaction.³

La méditation a également un effet apaisant sur l'amygdale, une partie du cerveau qui déclenche la peur et la colère.

4. Il a également été démontré que la méditation de pleine conscience entraînait un renforcement considérable du système immunitaire et de la capacité de concentration, ainsi qu'une réduction de la tension artérielle chez les personnes souffrant d'hypertension.
5. Des études ont montré que la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience peut réduire de moitié le taux de rechute chez les personnes qui ont subi au moins deux épisodes de dépression grave.⁴
6. On a constaté que les patients recevant un traitement aux ultra-violets pour le psoriasis, une maladie de peau, guérissaient environ quatre fois plus vite quand ils pratiquaient la pleine conscience pendant qu'ils recevaient leur traitement.⁵

QUELQUES FAITS INTÉRESSANTS AU SUJET DE LA MÉDITATION

7. L'hôpital Sainte Anne à Paris a été le premier établissement médical en France à introduire la pleine conscience, en 2004. Le programme a été mis en place par le psychiatre et psychothérapeute Christophe André.
8. Plus de 10 millions de personnes aux États-Unis disent pratiquer régulièrement une forme de méditation, deux fois plus qu'il y a 10 ans. En 2008 aux États-Unis, les National Institutes of Health (NIH) [en français, Instituts nationaux de la santé] ont financé plus de 50 études sur la pleine conscience, comparativement à seulement trois en 2000.⁶
9. La méditation et les techniques de pleine conscience sont utilisées par un large éventail de personnes : chefs d'entreprise, professionnels de santé, écoliers ou détenus, mais aussi avocats, personnel militaire, femmes enceintes, ou sportifs de haut niveau.
10. L'armée américaine offre une formation à la pleine conscience à son personnel de retour de service en Irak et en Afghanistan, afin de l'aider à faire face au stress post-traumatique et aux séquelles psychologiques du combat.⁷

1. Il est possible de trouver des détails sur certaines applications de la pleine conscience, ainsi que des études de recherche, sur le site Web du Centre For Mindfulness Research And Practice at Bangor University.

<http://www.bangor.ac.uk/mindfulness/research.php.en?menu=6&catid=4506&subid=0>

En français : L'approche thérapeutique basée sur la pleine conscience (mindfulness) - Un champ d'application possible en psychomotricité, C. Muzellec, Psychomotricité 2008.

2. Quelques livres sur la neuroplasticité :

The Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force, J. M. Schwartz, S. Begley, Harper Perennial, 2003.

The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph From the Frontiers of Brain Science. N. Doidge, Penguin, 2007.

Train Your Mind, Change Your Brain: How a New Science Reveals Our Extraordinary Potential to Transform Ourselves, S Begley, Ballantine Books, 2007.

3. A Lutz, LL Greischar, NB Rawlings, M Ricard and RJ Davidson, Long-term Meditators Self-induce High-amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice, Proceedings of the National Academy of Science, November 16, 2004, volume 101, number 46.

<http://www.pnas.org/content/101/46/16369.full>

4. Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615-23.

Il existe également un livre sur ce sujet : Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.

La traduction française est publiée chez DeBoeck : Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2006). *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*. De Boeck.

5. Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M. J., Cropley, T. G., et al. (1998). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic Medicine*, 60(5), 625.

6. Le Nouvel Observateur, 22-28 avril 2010, Les Pouvoirs de la méditation, p. 13.

7. Site officiel de l'armée américaine : <http://www.army.mil/news/2010/08/04/43269-mindfulness-helps-soldiers-cope/>