

Vie de bureau. "Apprendre à méditer au travail, assis, debout..."



Dr Marine Colombel | Catherine Lemesle

Le Dr Marine Colombel est psychiatre. Originaire d'Étables-sur-Mer (Côtes-d'Armor), elle vient de publier un ouvrage sur la méditation anti burn-out. Elle anime des groupes de méditation destinés aux soignants et aux patients. Son livre est une méthode pour "retrouver la sérénité au travail".

Le Dr Marine Colombel, psychiatre dans un hôpital en région parisienne, a écrit un livre sur la méditation comme moyen d'éviter ou de surmonter le burn-out ou épuisement professionnel.

Pouvez-vous expliquer ce qui vous a incité à rédiger un énième ouvrage sur un thème très popularisé en ce moment ?

Je m'intéresse à **cette question du burn-out** depuis longtemps. Pendant mon cursus de médecine, des camarades ont dû arrêter leurs études pour cause de stress invalidant. Puis, quand j'ai commencé à exercer en tant que psychiatre, j'ai vu des collègues infirmières en état de grand surmenage. À l'hôpital où j'exerce, en région parisienne, j'ai mis en place des ateliers de méditation pour patients anxieux ou victimes de dépressions récidivantes. Les résultats sont positifs. Ce livre est le prolongement de mon expérience.

Votre livre a été construit comme un dialogue. Il est agrémenté d'un CD qui propose d'expérimenter. Se forcer à pratiquer la méditation n'est-ce pas contraignant ? La fréquence de la pratique est la clef pour aller vers un mieux-être. Au début, on peut s'y astreindre 5 minutes par jour, puis peu à peu quand on sent que cela nous fait du bien, on augmente la durée, presque naturellement.

En quoi est-ce un moyen de surmonter ou de prévenir l'épuisement professionnel ? Le burn-out est un épuisement physique, psychique et émotionnel. Aujourd'hui, le monde du travail est très impacté par les nouvelles technologies. La pression est énorme. On se lève le matin, fatigué, en ayant mal au ventre. Avec la méditation, on apprend d'abord à s'arrêter. Puis on fait le point sur ses sensations, ses émotions et enfin sur ses valeurs profondes. Sont-elles encore en phase avec mon métier ou mon emploi ? Est-ce que je suis encore motivée par ce que je fais ? Quand l'anxiété surgit, on sait faire baisser ce taux de stress grâce à une concentration sur la respiration.

Dans cet ouvrage, vous abordez aussi la question du lieu de la pratique méditative. Selon vous, on peut méditer au travail, en voiture... Alors qu'on pense encore pièce sombre et petites bougies. C'est assez innovant ? La méditation est très ancienne. On en retrouve des traces sur des bas-reliefs, en Inde 2000 ans avant Jésus-Christ. Il y a 50 ans environ, elle a fait l'objet d'une approche neuro-scientifique et on l'a extraite de son cadre religieux. Aujourd'hui, on a mis au point des techniques très souples pour qu'elle s'intègre à notre quotidien. C'est à la méditation de s'adapter à notre mode de vie et non l'inverse.

Concrètement ? C'est la 3e étape de mon livre où je propose d'apprendre à faire une pause pour méditer au travail, assis, debout, allongé... Par exemple, en voiture, quand nous sommes coincés dans les embouteillages, on fulmine. Mais ce ne sont pas les situations que nous vivons qui nous causent de la souffrance ou du bonheur mais la façon que nous avons d'y penser. Notre cerveau est habitué à connoter. Quand nous sommes fatigués, on noircit tout. En méditant, on choisit de sortir pendant un instant de ces schémas d'interprétation.

C'est l'acceptation ?

Oui, un peu plus loin dans le livre, je propose d'adopter des positions d'acceptation. On peut ainsi apprendre à accueillir la douleur physique et éviter de l'amplifier par la souffrance. On peut aussi accepter ses émotions négatives. En s'entraînant, nous sommes en mesure de faire perdurer un état de conscience à soi à tout moment, nous acceptons aussi que nos émotions et nos pensées soient des éléments changeants.

Selon vous, la méditation aide à développer un sentiment de sécurité intérieure.

La méditation est un voyage à la recherche de notre nature profonde. Cette exploration met en évidence deux facultés qui nous aident à surmonter n'importe quel obstacle rencontré dans notre vie professionnelle : la sécurité et la curiosité.

Pratique. Livre La méditation anti Burn-Out du Dr Marine Colombel avec CD et 14 méditations guidées. Marabout. Prix 19,90 €.

