

Interview du Dr Marine Colombel, psychiatre à l'EPS Barthélemy Durand,
pour France Info (émission « On s'y emploie » du 20/05/18) :

On s'y emploie. Des pratiques de méditation spécialement adaptées au travail



Contre le "burn-out", ou pour le prévenir, une psychiatre préconise la méditation. Elle propose des techniques spécialement adaptées au travail, comme la méditation debout, ou la "méditation flash", en une minute ou deux.

Le docteur Marine Colombel est psychiatre et travaille dans l'établissement public de santé Barthélemy Durant, à Etampes, dans l'Essonne. Elle est spécialisée dans la prise en charge du "burn-out", auteur de *La méditation anti burn-out*, qui paraît cette semaine aux éditions Marabout.

● Vous avez décidé d'écrire ce livre parce que vous voyez de plus en plus de patients souffrir de leur travail

Marine Colombel : J'ai de plus en plus en consultation, non pas des personnes qui viennent pour une maladie mentale, mais pour des problèmes de souffrance au travail. La méditation pour réduire le stress au travail, en amont, marche très bien. Il faut la pratiquer là où il y a du stress, c'est à dire au travail.

● Vous préconisez notamment la méditation debout

Marine Colombel : Elle vient de Chine. On a une posture avec le dos droit, on se concentre sur sa respiration et on dirige son attention vers son monde intérieur, vers ses sensations. L'avantage, c'est qu'on peut la pratiquer partout.

● Il y a aussi la méditation flash

Marine Colombel : Elle permet de diminuer en quelques minutes le niveau de stress. On s'assoit sur le bout de sa chaise, le dos droit, on se concentre sur sa respiration et on fait le point : quelles sont mes sensations, quelles sont mes émotions, qu'est-ce qui est bien pour moi ? En une ou deux minutes on se sent mieux. La respiration naturelle permet de stimuler notre système parasympathique, le système nerveux de la détente. Spontanément notre corps va se mettre en état de détente, les battements cardiaques vont diminuer, la respiration va s'apaiser et les muscles vont se relâcher. Les hormones de stress vont diminuer.

● Vous conseillez aussi un exercice quand le téléphone sonne

Marine Colombel : Quand on a un coup de fil qui arrive au mauvais moment on monte notre niveau de stress de façon significative. Donc quand le téléphone sonne on le laisse sonner deux à trois fois et pendant qu'il sonne on prend une grande respiration et on prend le temps de poser ses émotions, et on est beaucoup plus frais pour décrocher le téléphone.