

La méditation en entreprise
une clé pour le bien-être et l'efficacité ?

Conférence

avec **Matthieu Ricard**
Christophe André
et des dirigeants d'entreprises

Jeudi 15 octobre 2015 de 9h à 12h
au Gaumont Pathé Opéra - Paris 9^e

Reportage "dessiné et humoristique"

par **Éric Grelet**



Karuna-Shechen
Projets humanitaires dans les régions himalayennes

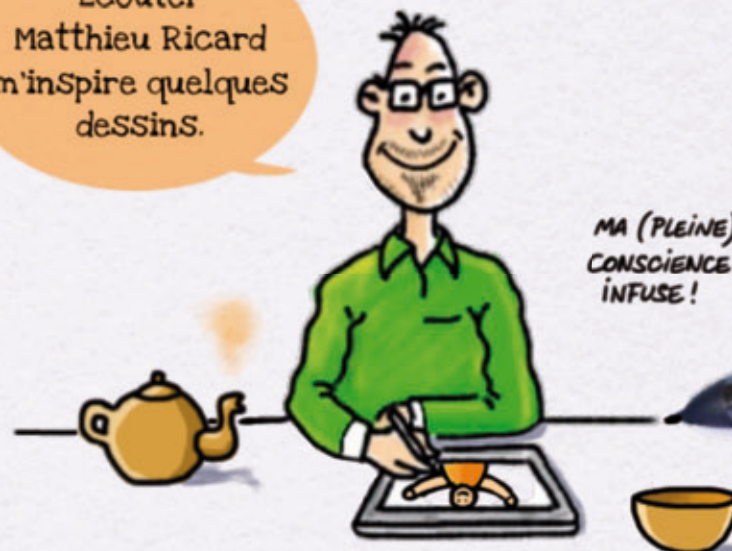


Yakayogi

Dessins réalisés lors de la conférence "La méditation en entreprise, une clé pour le bien-être et l'efficacité", organisée par Akayogi, au bénéfice de l'association Karuna-Shechen, fondée en 2000 par Matthieu Ricard.

L'association met en œuvre des projets humanitaires pour les populations défavorisées d'Inde, du Népal et du Tibet.

Écouter
Matthieu Ricard
m'inspire quelques
dessins.



Ces dessins et ce document sont libres de droit (pour une utilisation non-commerciale).

S'ils vous inspirent, je vous invite à faire un don en pleine conscience à l'association.

karuna-shechen.org

C'EST QUOI
LE HASHTAG
POUR SUIVRE
LA MÉDITATION
EN LIVE SUR
TWITTER ?



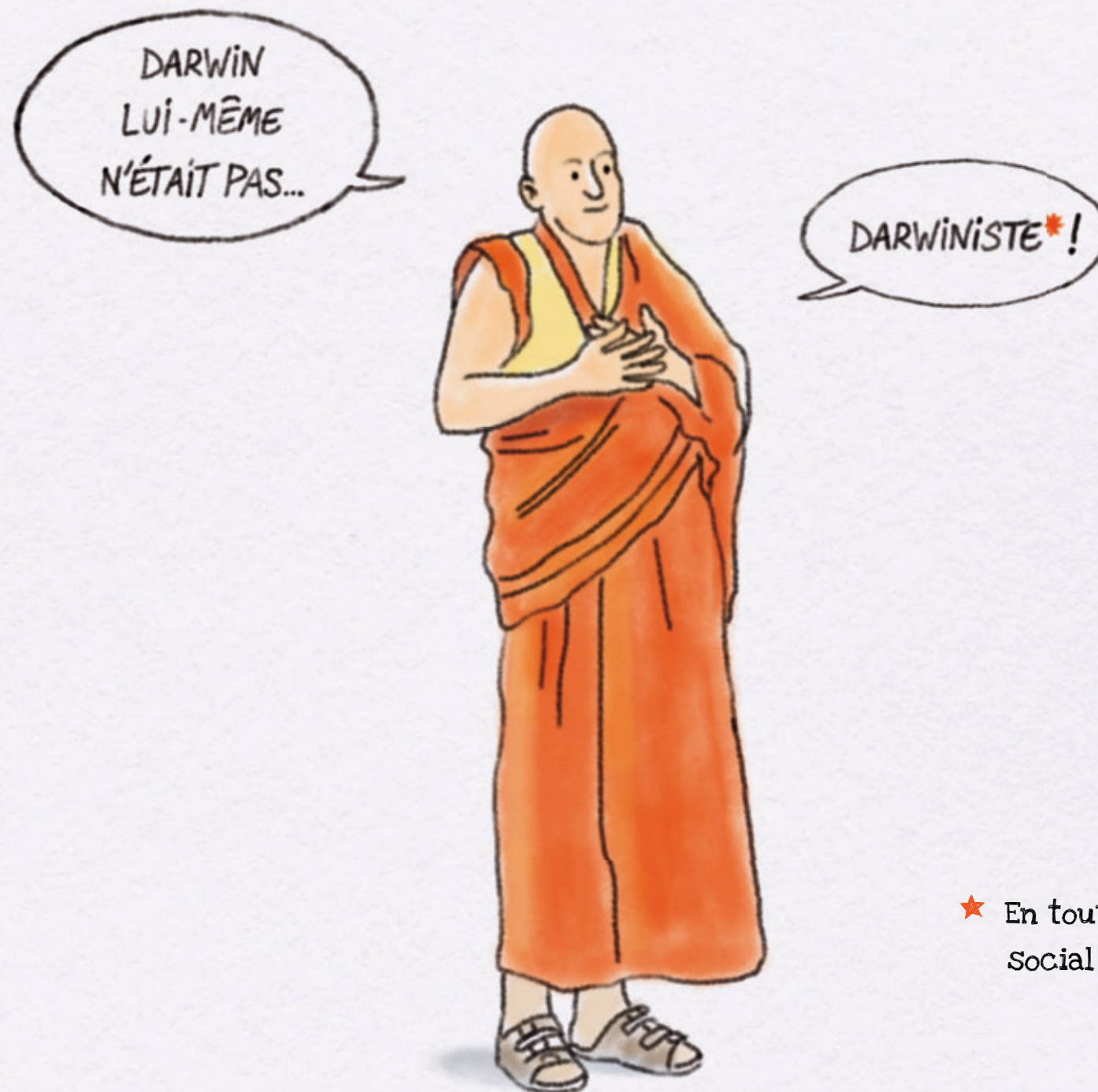
#ZEN ?

#RICARD2.0 ?

#MEDITATION ?

PAS SAVOIR,
ÇA ME STRESSE...

“ Dans la nature, la compétition n'est pas la règle. ” **Matthieu Ricard**



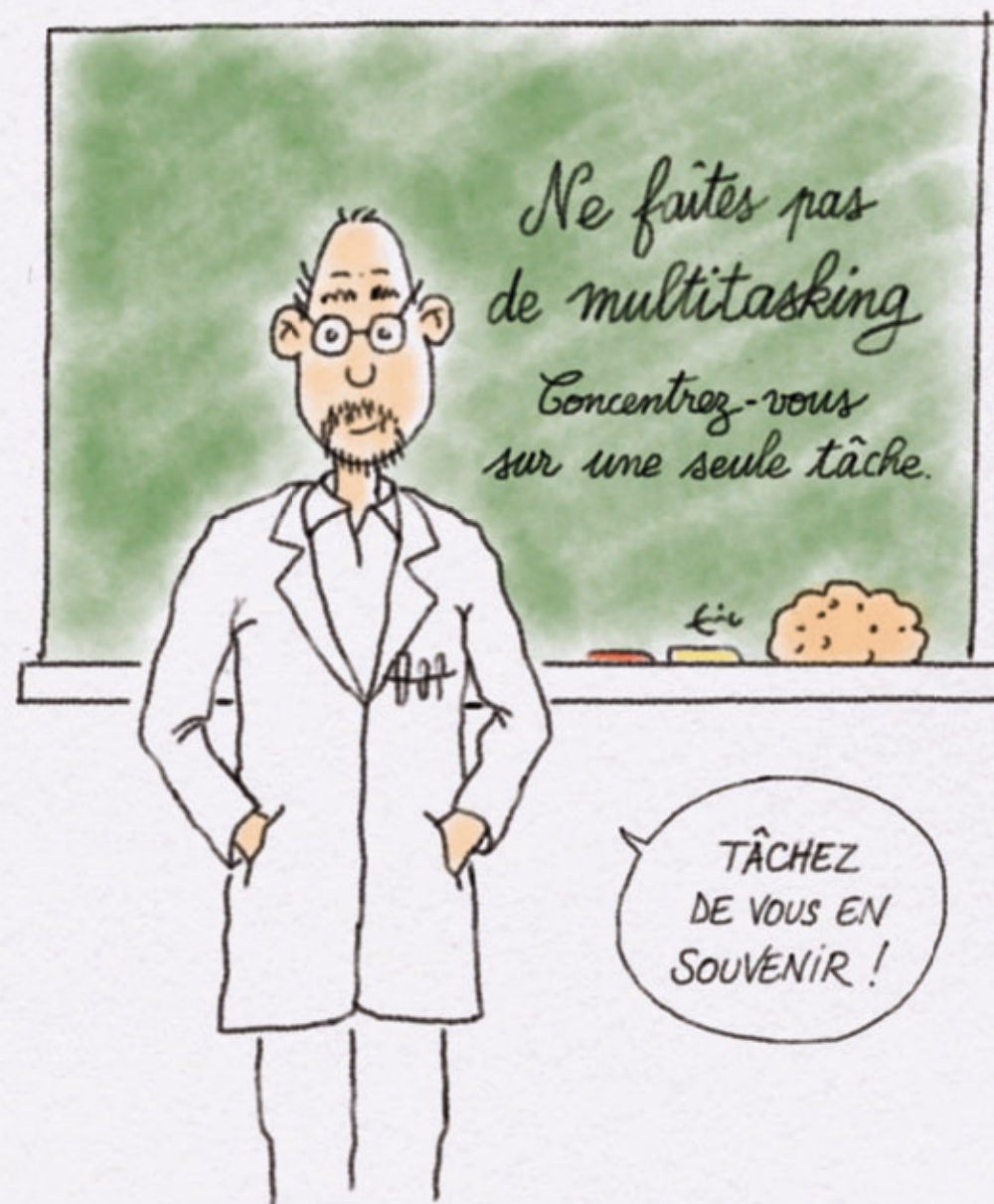
★ En tout cas, pas "Darwiniste
social ultra-libéral" !

“ On donne toujours les noms des hommes de guerre aux grandes avenues. On devrait plutôt honorer les personnes altruistes, comme le pasteur André Trocmé et sa femme Magda, qui ont sauvé 3 500 personnes au Chambon-Sur-Lignon. ” **Matthieu Ricard**



“ On peut cultiver ses facultés d'attention. Mais il faut se concentrer sur une seule tâche à la fois. Dans les tests, les “multitaskers” ont les plus mauvais résultats. ”

Matthieu Ricard



Être de "bonne" ou de "mauvaise" humeur...

“ La répétition de nos humeurs va finir par former des traits de caractère. La répétition régulière de certains actes va transformer ce que nous sommes. ”

Matthieu Ricard

HUM... HUM... HUM...

C'EST LE
BON MOMENT
POUR AMENER
JOYEUSEMENT...



... UN LÉGER
TRAIT
D'HUMOUR !

J'AI CRÉÉ
UNE APPLICATION
ME PERMETTANT
DE REPÉRER
MES PENSÉES
AUTOMATIQUES.



ÇA M'A PERMIS
D'OPTIMISER
LE PROCESSUS.

ET DE GAGNER
72% SUR
MON TEMPS DE
MÉDITATION.

Être présent dans son entreprise, en pleine conscience.



À Berkeley, pour un test scientifique,
Matthieu Ricard est confronté à un
personnage très sérieux et désagréable.

JE NE PARVIENS PAS
À ME DISPUTER
AVEC MR RICARD.

IL NE SAIT QUE
SOURIRE !



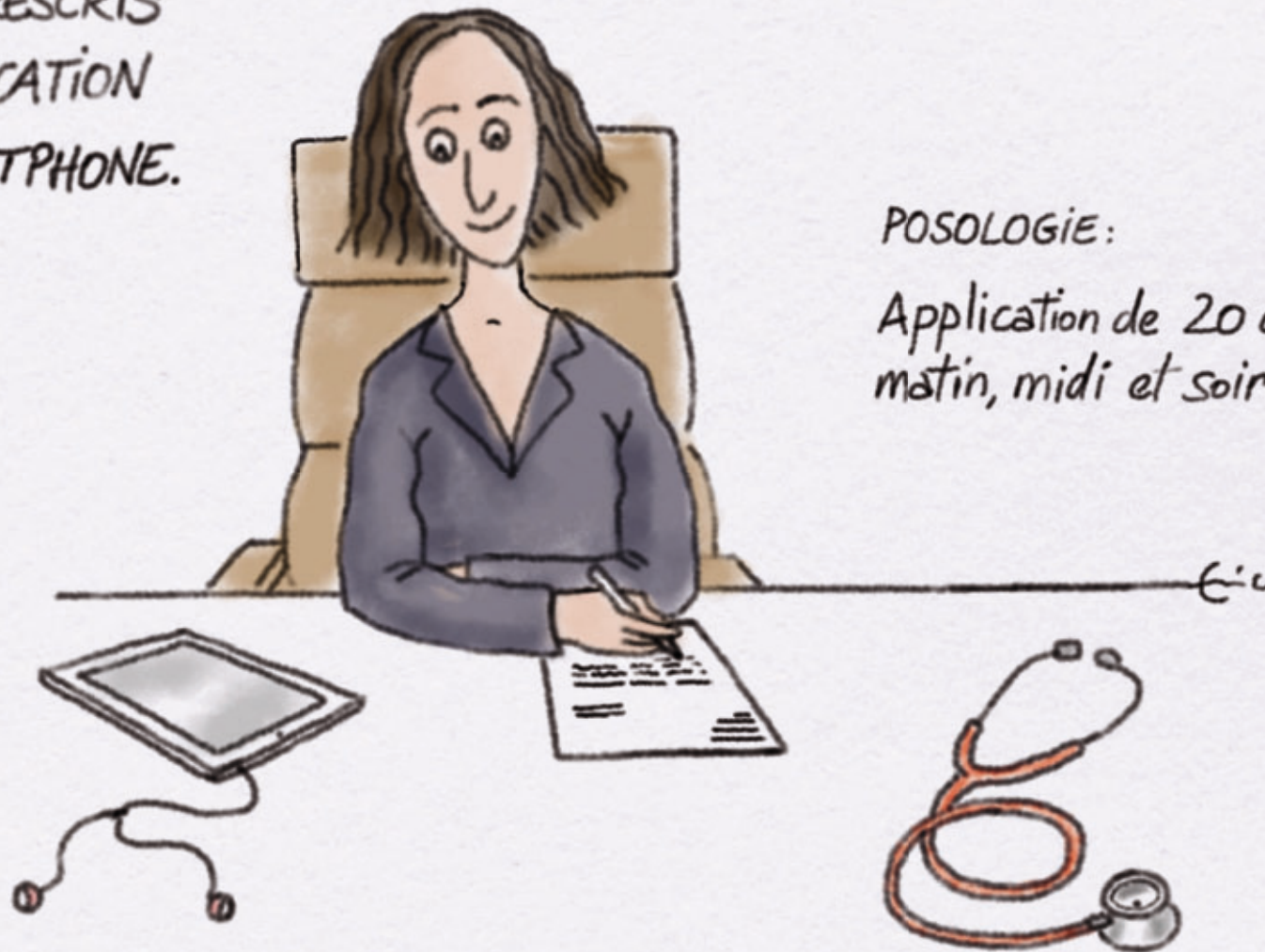
MÉFIEZ-VOUS
DES GENS QUI
SOURIENT TROP.

C'EST LOUCHE !

MÉDICATION TRANSCENDANTALE

Christine Barois prescrit l'application pour Smartphone et tablette "Petit Bambou"

JE VOUS PRESCRIS
UNE APPLICATION
POUR SMARTPHONE.



POSOLOGIE:

Application de 20 clics,
matin, midi et soir.

“ On ne peut pas mettre tous nos espoirs et nos craintes dans des circonstances extérieures. La façon dont fonctionne notre esprit peut éclipser ces circonstances. Notre esprit peut être notre meilleur ami, mais aussi notre pire ennemi. ”

Matthieu Ricard



ET SI C'EST
L'ESPRIT QUI
S'ÉCLIPSE ?

“ Les émotions -positives ou négatives- sont contagieuses. ”

Christophe André (cité par Christine Barois)



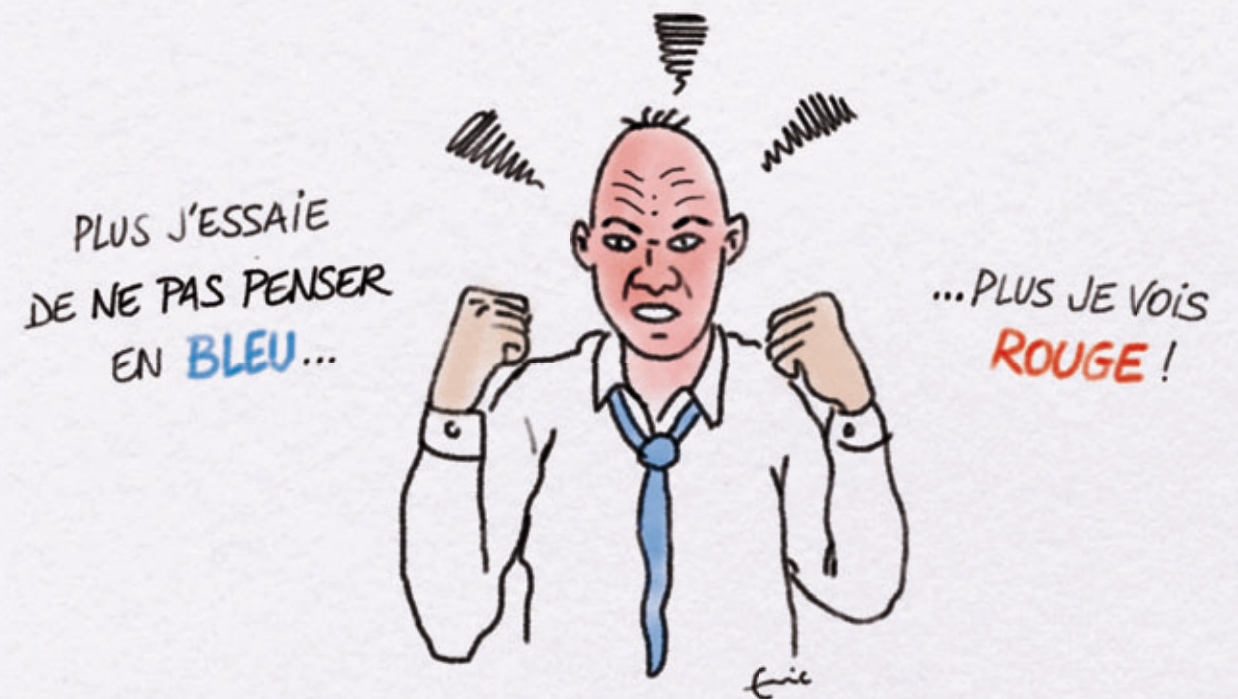
ET Y'A PAS
DE VACCIN
CONTRE ÇA !

Parole extraite du film
"Tout s'accélère"

“ Quand j'ai vécu mes
premières séances de
méditation, j'ai vraiment
eu le sentiment d'avoir
passé les trente premières
années de ma vie en apnée ! ”



L'injonction paradoxale



“ Si je vous dis ne ne pas penser
à la couleur Bleu,... vous n'allez
faire qu'y penser ! ”

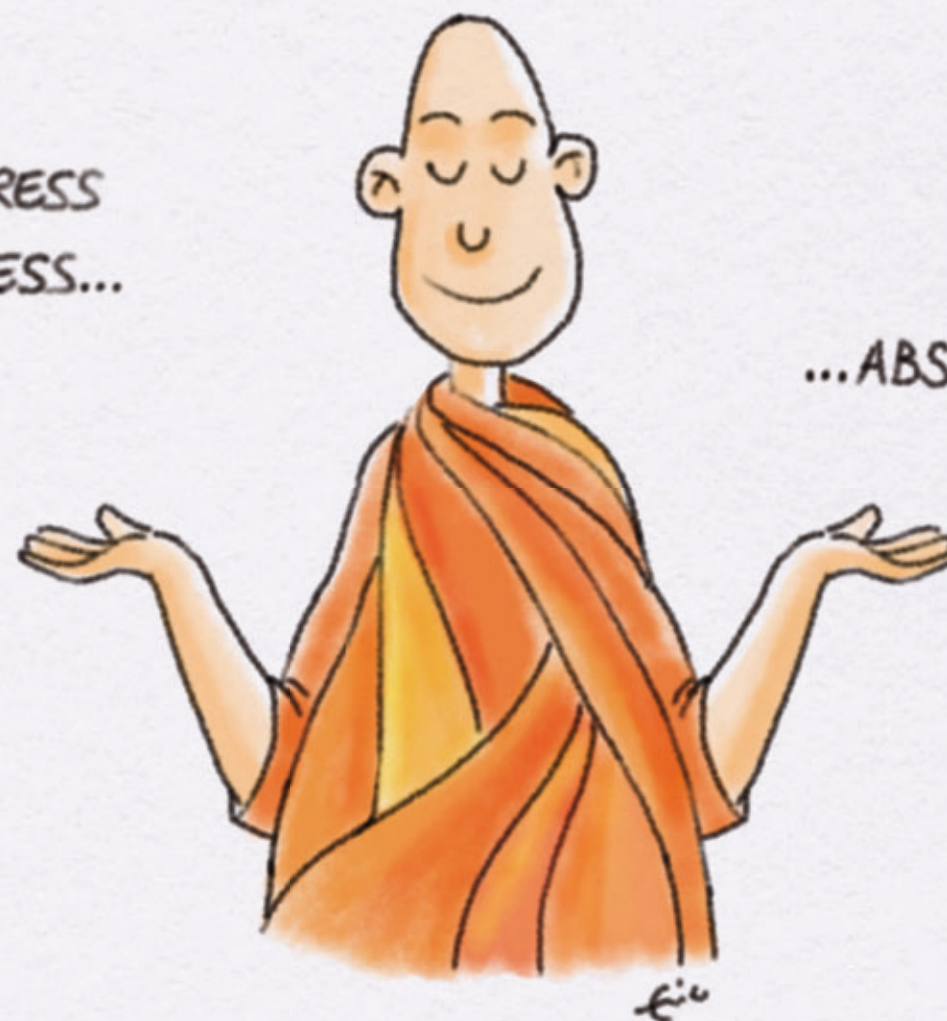
Christine Barois

“ Dans les écoles de commerce, on a dit que le “bon stress” était une bonne chose. C’est une arnaque !

Le stress est une réaction de notre système nerveux autonome, qui déclenche une réaction du haut du corps, une accélération cardiaque... On se prépare au combat ! ”

Christine Barois

UN BON STRESS
EST UN STRESS...



...ABSENT!

"L'Âge Digital"

“Aujourd'hui, en deux mois, nous avons autant d'informations que nos ancêtres du paléolithique en toute une vie.” Christine Barois



NOUS ALLONS TENTER
DE DISSIPER NOTRE
"BROUHAHA MENTAL"...

"Manager
ou être manager,
Là est
LA question !
BROUHAHA...
HA HA HA !

C'EST PAS DRÔLE,
JE SAIS. MAIS JE FAIS
QU'EST-CE QUE J'PEUX !

RER A, ça va.
RER B, planté !

Projet urgent
à rendre
DEMAIN !

J'espère que la p'tite
n'a plus de fièvre.

QUEST-CE QUE JE VAIS
FAIRE À MANGER CE SOIR ?

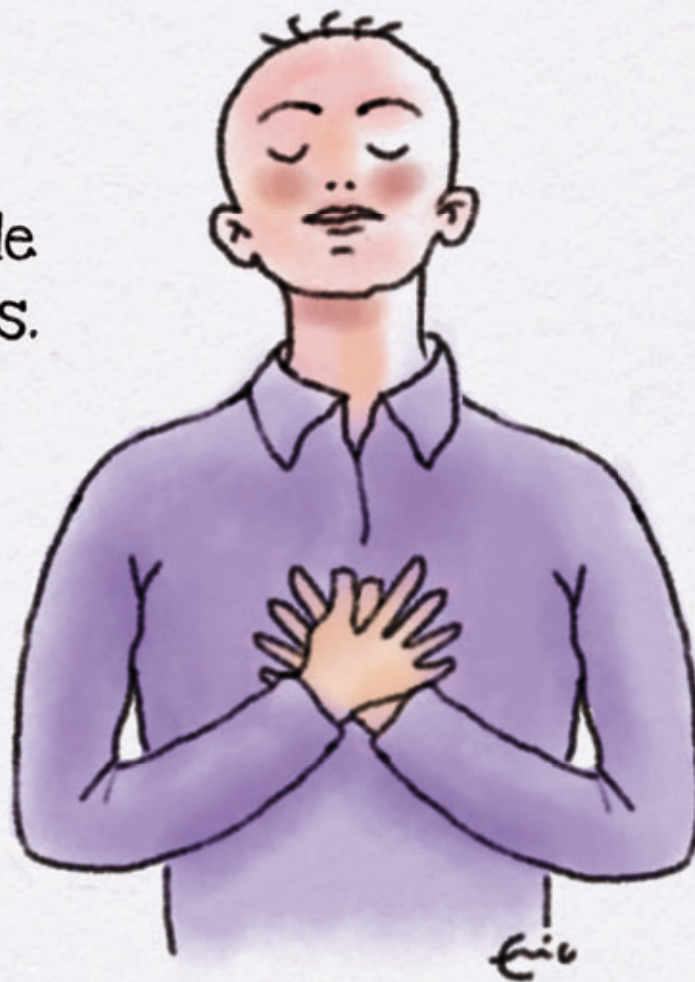
NE PAS OUBLIER LA DÉCLARATION D'IMPÔT

Et Dieu,
dans tout ça ?

UNE PETITE RESPIRATION

"Urbi et Orbi"

À l'**INSPIRE**,
on invite le monde
à rentrer en nous.



À l'**EXPIRE**,
"BonSoir tout l'monde" !
J'ai encore du ménage
à faire...

“ Il y a cinq ans, je suis parti faire une retraite
dans le premier temple bouddhiste près de chez moi. ”

Christopher Guérin

Bon, il est où,
«le premier temple
Bouddhiste près
de chez moi»?



“ Remettons la richesse humaine au cœur de l'entreprise. ”

Christine Mathé-Cathala

COMME
MA RICHESSE
EST INTÉRIEURE...



...JE SUIS DEVENU
"EXPORTATEUR
DE BONHEUR"!

MES CLIENTS
SONT SATISFAITS:
J'AI BEAUCOUP
DE RETOURS...

“ - C'est quoi ce truc, "Mindfulness"?!
- Ne t'inquiète pas ;
c'est pour devenir des Jedi ! ” ”

Armelle Carminati-Rabase

CULTURE DE LA
PERFORMANCE
TU GARDERAS.



BIENVEILLANCE
TU AJOUTERAS.

JEDI
TU DEVIENDRAS.

Le programme

Début de la conférence, animée par **Aude Lechrist**, journaliste à France 24

Matthieu Ricard

- L'économie au service de la société : "Caring economics".
- Oser l'altruisme et la compassion pour une économie coopérative : "Sharing economy".
- Cultiver les qualités humaines dans l'entreprise grâce à la pratique de la méditation.
- Les neurosciences comme preuves tangibles des bénéfices de cette pratique.

🌀 Initiation à la pleine conscience bienveillante à travers une pratique guidée par Matthieu Ricard.

Christine Barois

- Impact de la méditation sur la santé globale, physique et psychique.
- Descriptions des approches méditatives contemporaines et laïques.
- Bénéfices potentiels de la méditation pour les entreprises et leurs salariés.
- Opportunités d'implantation en entreprise.



Témoignages de dirigeants en entreprise

- Comment introduire la méditation de pleine conscience dans l'entreprise ?
- Quelles sont les résistances et comment les dépasser ?
- Mise en place : publics, programmes, timing.
- Évaluation des bénéfices et accompagnement sur la durée.

Échanges animés par **Aude Lechrist**

- Discussion avec les intervenants et des instructeurs en entreprise.
- Questions / Réponses

Bravo à toute la belle équipe de MAGALA Productions
pour cette belle organisation.



AVEC AKAYOGI
ET POUR
KARUNA-SHECHEN...



...JE M'ÉDITE
EN PLEINE
CONFIANCE !

akayogi.com

N'hésitez pas à **faire un don en
pleine conscience** à l'association
fondée par Matthieu Ricard

karuna-shechen.org



MERCI !
COEURDIALEMENT,
Eric Grelet



Éric Grelet

dessinateur humoristique "en direct"

EricGrelet.dessinshumour@gmail.com

@ericdessins · 06 25 49 80 82

ericgrelet.strikingly.com