

ACTUALITÉ

Page 2

■ En bref

Page 4

■ Éclairage

Delphine Bauer

Méditation au travail : apprendre à ralentir pour mieux se recentrer

Page 7

■ Le rendez-vous du patrimoine

Frédérique Perrotin

Les notaires au secours de la forêt

DOCTRINE

Page 10

■ Concurrence / Consommation / Distribution

Pierre Arhel

Activité de la Cour de cassation et du Conseil d'État en droit de la concurrence (Janvier à avril 2018)

Page 16

■ Libertés publiques / Droits de l'homme

Mathieu Disant

Les lanceurs d'alerte saisis par le droit

CULTURE

Page 23

■ Exposition

Christian Baillon-Passe

La Lutte de Jacob avec l'Ange au Musée national Delacroix

Page 24

■ Bibliographie

Céline Slobodansky

Le crépuscule des idoles

ACTUALITÉ Éclairage



Méditation au travail : apprendre à ralentir pour mieux se recentrer ^{136m4}

Delphine BAUER

C'est un phénomène à la mode : les salariés ont de plus en plus accès à la méditation sur leur lieu de travail, soit en y étant encouragés par leur entreprise, soit en prenant le temps de méditer de façon personnelle. Si les résultats sur la concentration, l'efficacité, ont fait leur preuve — sans être une méthode « miracle », ce que précisent bien les instructeurs —, il faut aussi que les salariés restent libres de cette pratique pour que la méditation ne soit pas « instrumentalisée » par l'entreprise.

Sérénité, relaxation, méthodes anti-stress, épanouissement... Mais qu'arrive-t-il aux lieux de travail ? Entre l'atelier de tambour japonais chez Airbnb, les start-up qui proposent sauna et billards sur fond musical rock à leurs employés, et Google qui offre des séances de méditation, la quête du bonheur au travail — ou son mirage — continue de révolutionner le monde de l'entreprise. « Le trio métro-boulot-dodo, très peu pour la nouvelle génération !, lâche Sybille von de Fenn, psychologue et psychothérapeute, formée à la méditation de pleine conscience (état de conscience pendant lequel l'attention est ancrée sur l'instant présent, NDLR) et membre de l'association pour le développement de la

mindfulness (pleine conscience, NDLA). Aujourd'hui, les jeunes veulent s'épanouir au travail ! Dans l'introduction de son ouvrage : *La pleine conscience, pour travailler en se faisant du bien* (éditions Eyrolles), Thierry Chavel, entre autres professeur à Paris 2-Assas et co-responsable du master de coaching au CFFOP (grande école universitaire des métiers RH), renchérit : « Le travail salarié, qui s'est tant généralisé au siècle précédent, ne fait plus rêver à l'ère post-industrielle. On découvre que le suicide et la dépression sont le lot de la vie de bureau, que la promotion hiérarchique n'abolit pas le déplaisir, et que le confort matériel n'apporte pas un surcroît de sens dans nos vies, bien au contraire ».

KIOSQUE
Lextenso

Votre revue OFFERTE
sur tous vos écrans

Suite en p. 4

Édition quotidienne des Journaux Judiciaires Associés

petites-affiches.com

Petites **a**ffiches

annonces@petites-affiches.com
Tour Montparnasse 33, avenue du Maine - 75015 Paris
Tél. : 01 42 61 56 14

gazettedupalais.com

 Gazette du Palais

annonceslegales@gazette-du-palais.com
12, place Dauphine - 75001 Paris
Tél. : 01 44 32 01 50

le-quotidien-juridique.com

Le
Quotidien
Juridique

annonces@le-quotidien-juridique.com
12, rue de la Chaussée d'Antin - 75009 Paris
Tél. : 01 49 49 06 49

lalo.com

La Loi
ARCHIVES COMMERCIALES DE LA FRANCE

loiannonce@lalo.com
Tour Montparnasse 33, avenue du Maine - 75015 Paris
Tél. : 01 42 34 52 34