

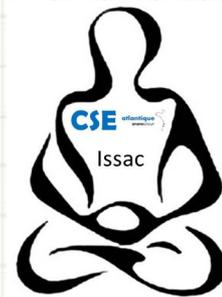


MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE CSE-ATLANTIQUE ARIANEGROUP ISSAC BILAN APRÈS 6 ANS DE FONCTIONNEMENT



Nathanael ROUX

MàJ du 10/11/2023



Initiative AQI Méditation - Bilan

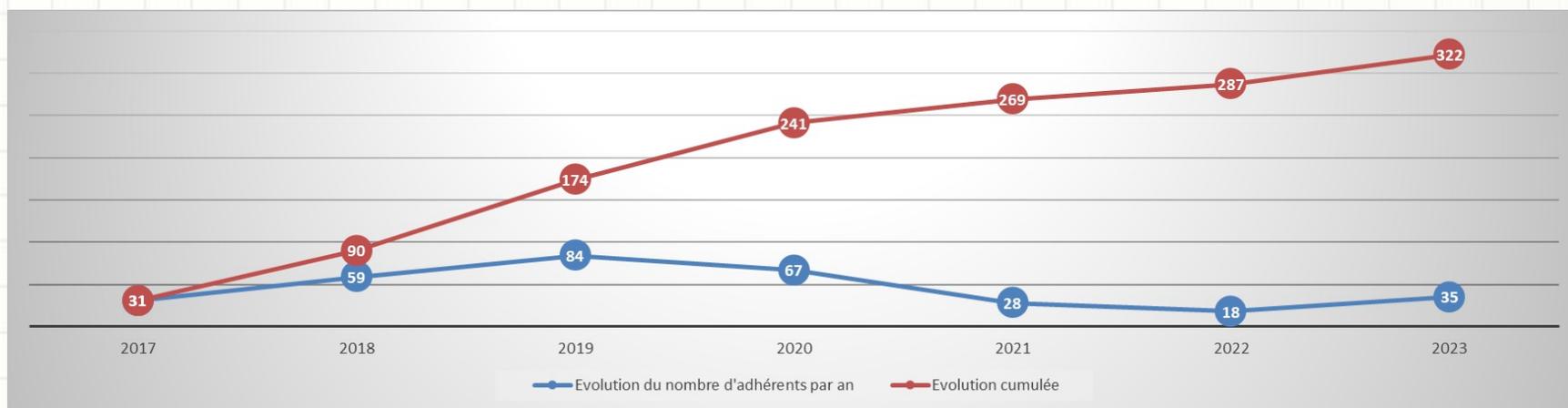
Historique

- 2013
 - Début du démarchage pour initier l'introduction de la pratique de la Méditation en Pleine Conscience
- 2015
 - Journée Qualité de Vie au Travail d'Issac, comprenant un atelier d'initiation à la pratique de la Méditation en Pleine Conscience
 - 45 participants
- 2015-2017
 - Club de pratique de la Méditation en Pleine Conscience
 - Environ 30 personnes
- Juin 2017
 - Création de la Section Méditation – CSE Atlantique – ArianeGroup Issac
 - Ouverture de l'EPIS (Espace de Pratique Individuelle et Silencieuse) au bâtiment 11



Initiative AQI Méditation - Bilan

Suivi des adhérents à la Section Méditation, depuis sa création



322 personnes ont bénéficié du cursus de formation à la pratique de la Méditation en Pleine Conscience (formation sur 5 mois)

Initiative AQI Méditation - Bilan

Feedback

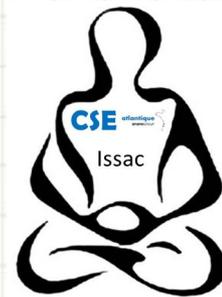
La très grande majorité atteste de bénéfices significatifs liés à leur pratique de la méditation : santé, moral, gestion du stress ; dans les domaines personnel et professionnel

La très grande majorité continue à pratiquer la Méditation après le cursus de formation

Retours individuels extrêmement positifs

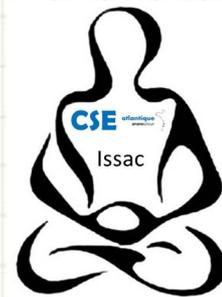


Initiative AQI Méditation - Bilan



Bilan de l'activité 2023

- 2023-01 Budo-Club haillanais
 - 2023-03-17 Atelier avec Stephanie PAPAZIAN
 - 2023-06-23 Atelier avec Elodie CAILLAUD
 - 2023-06 Budo-Club haillanais
 - 2023-06 Semaine QVCT à Issac
 - 2023-09-15 - Stand Méditation lors du forum des associations organisé par le CSE-Atlantique
 - 2023-10-13 Atelier avec Florence LAFFITTE
-
- *3 intervenants extérieurs, financés grâce à la subvention accordée par le CSE Atlantique*



Initiative AQI Méditation - Bilan

Conclusion

La Section Méditation du CSE Atlantique a 6 ans d'existence et est toujours là, avec un effectif, qui après un fléchissement dû à la crise CoVid19, est revenu à un niveau qui prouve l'intérêt renouvelé pour cette pratique et ses bénéfices !

Nous sommes fiers de continuer à proposer bénévolement ce cursus (de 5 mois) de formation à la pratique de la méditation, que d'autres entreprises nous envoient.



PS : il existe une section méditation à Brest et à Vernon (la section méditation du Haillan n'existe plus suite au départ en retraite de l'instructeur bénévole)



Annexes

La Pleine Conscience



Les bienfaits de la **MEDITATION**

- 

Réduit la douleur et améliore le système immunitaire
- 

Réduit les sentiments de dépression, d'anxiété, de colère et de confusion
- 

Augmente le flux sanguin et ralentit le rythme cardiaque
- 

Procure un sentiment de calme, de paix et d'équilibre
- 

Aide à inverser les risques de **maladies cardiaques**
- 

Aide à contrôler ses pensées
- 

Augmente l'énergie
- 

Réduit le stress

Le Bureau de la Section Méditation

- Bureau de la Section Méditation du CSE Atlantique d'ArianeGroup Issac

Bureau de la Sous-Section Méditation, renouvelé lors de la réunion du Bureau du  13 Sep 2022



- Président : @ Loic LABAT



- Secrétaire : @ Philippe HENRIOT



- Trésorière : @ Carine CAUMONT



- Instructeur bénévole de Méditation : @ Nathanael ROUX



- Lien vers le site web de la section méditation
– <https://www.moudure.fr/meditation-issac/>

La Méditation en Pleine Conscience

- But recherché :
 - Permettre au personnel du site AQI d'améliorer leur bien-être, en leur transmettant les techniques pour développer par eux-mêmes : paix, bonheur et harmonie ; ainsi que des méthodes pour répondre intelligemment à des situations de stress ou conflictuelles
 - Ce qui bénéficiera directement aux personnes et à l'entreprise
 - En utilisant de méthodes reconnues scientifiquement et mises en place depuis 1979 (par Jon Kabat-Zinn) : la Pleine Conscience, Mindfulness en anglais
 - Basées sur la méditation laïque Vipassana utilisée depuis plus de 2500 ans
 - Par le biais d'une formation dispensée dans le cadre de la section « Méditation en Pleine Conscience » du CE
 - leur permettant de comprendre et maîtriser graduellement le fonctionnement de leur esprit
 - grâce au développement du calme, de l'attention, de la concentration et d'une vision sage et pénétrante
 - De conférences ponctuelles (QVT, ...)
 - Et d'une salle sur le site permettant une pratique individuelle à la demande

Programme de formation

Programme en 8 séances d'une heure + méditation personnelle quotidienne
+ 12 séances additionnelles d'approfondissement + 3 ateliers avec des intervenants extérieurs + ½ journée de pratique intensive

- Respiration
- Scan corporel
- Méditation marchée
- Les 6 sphères de Conscience
- Tonalités / ressentis
- Pensées (et émotions)
- Amour bienveillant
- Synthèse : Calme / Paix / Sérénité + Clarté / Compréhension / Sagesse + Amour-Bienveillant / Compassion

Aides pour une pratique quotidienne

Gestion du stress

Communication en pleine conscience

Mindfulness, les bénéfiques dans la vie de tous les jours

Charte de la Section Méditation

But de la Section « Méditation en Pleine Conscience »

Le but de la méditation en pleine conscience est de contribuer à améliorer le Bien-être et la Qualité de vie de ses adhérents

Définition de la « Méditation en Pleine Conscience »

C'est un ensemble de pratiques visant à développer : paix, bonheur et harmonie

- en comprenant graduellement le fonctionnement de l'esprit
- en disposant de méthodes pour répondre intelligemment à des situations de stress
grâce au développement du calme, de l'attention, de la concentration et d'une vision sage et pénétrante

Rappel important

- La méditation en pleine conscience est une pratique **laïque** (enseignée aussi dans les hôpitaux et les écoles)
- n'exempte aucunement l'entreprise de remplir ses obligations en terme de qualité de vie au travail et de réduction des risques psycho-sociaux
- ne se substitue en aucune manière aux traitements médicaux et suivis psychothérapeutiques

Méditation avec Nathanael ROUX



Nathanael ROUX – Instructeur de Méditation

<https://www.moudure.fr/>