

# Méditation

Le corps & l'esprit en parfaite harmonie

**ÉCOUTER  
SON INTUITION  
MODE D'EMPLOI**  
.....

**VIE PRO  
JE TROUVE  
MON IKIGAI**  
.....

Et si je profitais  
**DU MOMENT  
PRÉSENT ?**

**TECHNIQUE  
RESPIRER EN  
CONSCIENCE**  
.....

**RENCONTRE AVEC  
JONATHAN LEHMANN  
LA VOIX DU BONHEUR**  
.....

**20**  
SÉANCES DE  
MÉDITATION

BEUX: 6,50 € - DOM/S: 6,95 € - CH: 10,20 CHF  
NGAI/S: 8,30 XPF - POL/S: 9,60 XPF

L 18987 - 6 - F: 5,95 € - RD



# 10 conseils pour éviter le brown-out

Après le « burn-out » et le « bore-out », on parle de « brown-out ». En anglais, cela signifie « chute de tension » ou « coupure d'électricité », ou encore « panne de courant ». Un salarié atteint de brown-out est un salarié qui n'a plus aucune énergie pour faire ce qu'il fait, puisque sa tâche ne fait plus sens pour lui. Vous vous sentez concerné ? Notre expert, Jonathan Leroy, naturopathe-iridologue, vous donne des pistes pour éviter de vous retrouver dans cette situation ou vous en sortir.

Texte : Aurore Esclauze



## Notre expert

**Jonathan Leroy**  
Naturopathe-iridologue  
Intervenant auprès des  
entreprises  
[naturholiste.com](http://naturholiste.com)



## J'apprends à m'observer

La pratique de la méditation régulière invite à écouter sa voix intérieure. Ces échanges avec vous-même vous permettent donc de mieux vous connaître et de comprendre la cause de certaines de vos émotions, notamment celles que vous ressentez au travail. Elle permet d'identifier pourquoi vous êtes en décohérence !

2

## Je n'oublie pas le magnésium

Apprendre à prendre soin de soi est une étape indispensable, qui passe par la nourriture. Par exemple, se nourrir permet d'apporter à son corps les oligo-éléments essentiels comme le magnésium (que vous pouvez trouver dans les oléagineux : amande, noisette, noix, noix de cajou...). Ce qu'on ne sait pas, c'est que 25 % des femmes et 20 % des hommes souffrent de carences en magnésium ! Or, cette carence peut se traduire par un état de fatigue, de l'anxiété ou des douleurs musculaires.



3

## Je pratique une activité physique

Au-delà de ses vertus métaboliques et de nettoyage du corps, l'activité physique permet de travailler sur la confiance en soi, l'apprentissage des limites et de réapprendre à s'offrir du temps. Elle contribue donc au chemin d'un retour à la cohérence... Trouver une activité physique épanouissante est important aussi pour mettre en place une régularité et donc avoir un point de repère pour une activité aux nombreuses vertus physiques et émotionnelles.



4

### Je dors apaisé

Cette phase de nos journées est primordiale pour remonter nos énergies et purger notre inconscient des sollicitations de nos journées. Par conséquent, notre lieu de sommeil doit être un lieu de repos, apaisant, loin des nuisances naturelles et artificielles. Le recours à un géobiologue pour vérifier votre lieu de vie ainsi que votre lieu de travail pourra vous offrir le maximum de chances de récupération. Bien entendu, en fonction de la qualité de votre sommeil, d'autres techniques peuvent vous aider (l'oligothérapie avec le lithium, la phytothérapie avec la valériane, l'aromathérapie avec l'huile essentielle de lavande)...

Pour plus d'infos : [geobios.com](http://geobios.com)

5

### J'ose m'exprimer au travail

Une fois sa force intérieure renforcée, il est important de s'autoriser la parole auprès de ses managers, collègues et collaborateurs.

Exprimer simplement ses ressentis est essentiel car les émotions gardées en soi polluent cette recherche de sens. Pour cela, on peut avoir recours à trois outils : le Ho'oponopono, la communication non violente et les accords toltèques, sur lesquels nombre d'ouvrages (dont notre magazine !) peuvent vous éclairer.



6

### J'apprivoise mes peurs

Les conseils précédents ont pu vous faire prendre conscience de vos peurs. Elles sont légitimes et vous enseignent beaucoup de choses sur vous-même. L'autre part du chemin sera de mieux les accueillir, notamment par la méditation. On peut aussi faire des séances d'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ou avoir recours à des élixirs floraux comme les fleurs de Bach : le tremble (ou *aspen* en anglais) est en lien avec les peurs, devant la sensation de quelque chose de menaçant sans que l'on puisse en déterminer la nature, ce qui peut être le cas en brown-out.

7

### Je m'écoute

Plus vous cherchez la cohérence dans ce que vous voulez faire et ce que vous faites, plus vous serez dans une démarche d'écoute de vous-même. Par la méditation, vous vous reconnectez de plus en plus à votre enfant intérieur, à ses rêves et ses désirs, ainsi qu'à votre intuition, pour aller vers votre essentiel. Des magnétiseurs ou des énergéticiens peuvent également vous soutenir dans cet apprentissage.

8

### Je trouve ma voie

N'oubliez pas l'ikigai, dont on vous parle en début de magazine ! Ce qui compte, c'est que vous trouviez l'harmonie pour faire un travail qui vous plaise réellement. Votre équilibre pourra s'intégrer peut-être dans votre entreprise ou bien dans votre future entreprise ! Et cette harmonie participera, à son échelle, à celle du monde.



9

### J'apprends à dire non

Pour pouvoir suivre le cap que vous vous êtes fixé, il va vous falloir apprendre à dire non. C'est votre choix, votre liberté. C'est aussi l'expression de votre cohérence et d'un retour au sens que vous voulez donner à votre vie professionnelle et personnelle. Un « non » posé clairement est rarement source de conflit extérieur mais plutôt de conflit interne ! Or, dire non vous rapproche de vos désirs personnels et fait grandir votre estime de vous. Pour mieux accompagner vos émotions durant cette phase, la cohérence cardiaque est un outil simple et efficace pour vous apaiser et vous recentrer, afin d'exprimer au mieux votre non !

10

### J'agis

Une fois la destination définie, il est nécessaire d'engager le chemin. Le plus important est donc de poser la première pierre. Un proverbe bouddhiste nous enseigne que « pour faire le tour du monde, il faut commencer par un petit pas ». Cela peut être une semaine de vacances, un voyage, un entretien avec votre manager pour adapter votre implication et parfois cela sera une démission... Mais à partir de ce moment où vous aurez repris en conscience et responsabilité les rênes de votre vie, vous pourrez goûter à la liberté !



#### ALLER PLUS LOIN...

**Moine zen en Occident**, Roland Rech  
**Pourquoi on l'aime ?** À travers les entretiens, on comprend l'histoire de l'auteur, qui, face à une perte de sens, va chercher ses réponses à l'autre bout du monde.