

Cadre

# Cadre & Dirigeant Magazine

RÉUSSIR EN ENTREPRISE ▾

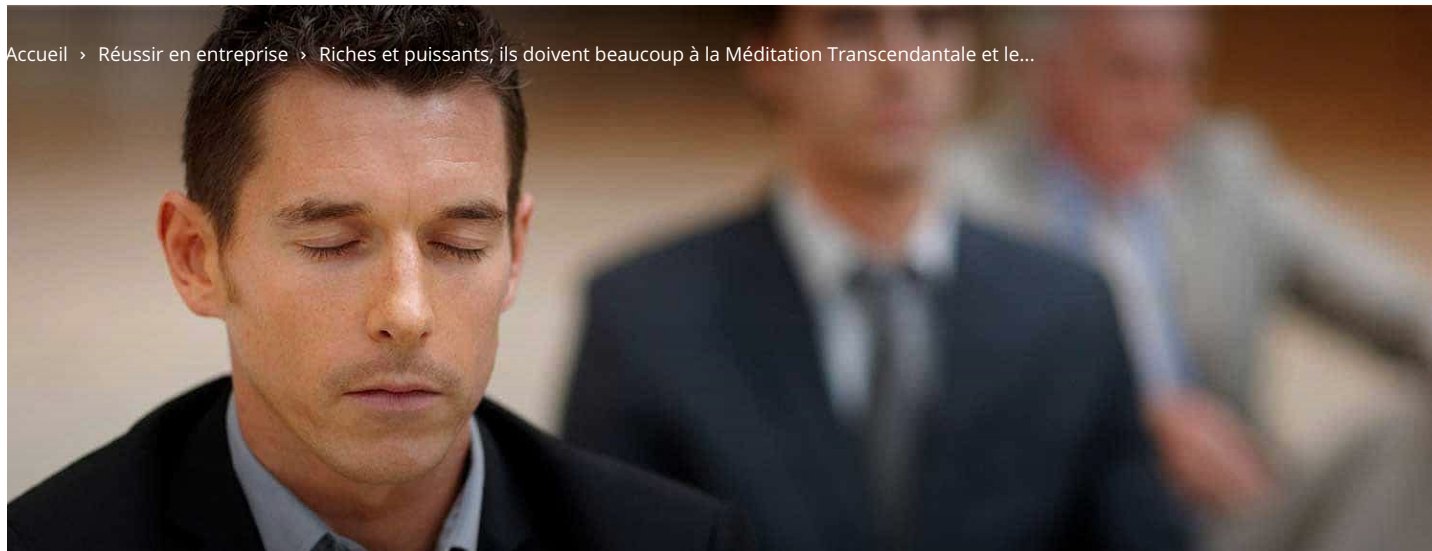
MANAGER ▾

TROUVER UN EMPLOI ▾

ENTREPRENDRE ▾

FORMATIONS ▾

Accueil > Réussir en entreprise > Riches et puissants, ils doivent beaucoup à la Méditation Transcendantale et le...



Réussir en entreprise

## Riches et puissants, ils doivent beaucoup à la Méditation Transcendantale et le disent

Par Laure Tharel-Amouyal, contributrice experte, Châtelleraut - 17 mars 2020

credit photo tmbusiness.org



Restez connectés !

f 4,331 Fans

p 2,563 Abonnés

📡 3,471 Abonnés

🐦 4,620 Abonnés

### Ray Dalio, un des hommes les plus riches et les plus puissants des États-Unis

Avec le *hedge fund* Bridgewater qu'il a créé et qu'il dirige, il gère un fonds d'investissement alternatif de 160 milliards de dollars, soit l'un des plus gros du monde et la cinquième entreprise



privée des États-Unis. Sa fortune personnelle est estimée à 16 milliards de dollars et le *Time magazine* le classe depuis des années parmi les 100 personnes les plus influentes du monde.

En 2017, dans un livre intitulé *Principles for success*<sup>[2]</sup> qui devint vite numéro un au classement des bestsellers du *New York Times*, Ray Dalio a expliqué les clés de son succès, ses principes. Des principes considérés comme « anti-conformistes » mais « qui ont contribué à son succès tant dans sa vie qu'en affaires, et que toute personne ou organisation peut adopter pour mieux atteindre ses objectifs. »

Parmi ces principes, la pratique de la Méditation Transcendantale (MT) en est un sur lequel il insiste fréquemment : « *Je pratique la Méditation Transcendantale* » écrit-il, « *et je pense qu'elle a augmenté mon ouverture d'esprit, ma capacité à voir les choses de plus haut, mon équanimité et ma créativité. Elle aide à ralentir les choses de façon à ce que je puisse agir calmement même face au chaos, exactement comme un ninja dans un combat de rue. Je ne dis pas que vous êtes obligé de méditer pour développer cette perspective ; je partage juste que cela m'a aidé, ainsi que beaucoup d'autres gens et je recommande que vous considériez sérieusement d'explorer cela.* »



Ray Dalio crédit photo comite-valmy.org

## Jerry Seinfeld, producteur et créateur de la série télévisée américaine *Seinfeld*

Série que le magazine *Vanity Fair* a qualifiée de « meilleure sitcom de tous les temps », Jerry Seinfeld est avant tout le plus célèbre des humoristes américains. Dans un livre<sup>[3]</sup> publié en 2019 par le directeur de la fondation David Lynch, Bob Roth, Jerry Seinfeld s'est confié sur sa pratique de la Méditation Transcendantale. « *La série a connu un grand succès [...] mais il y avait beaucoup de pression et de travail, et je n'aurais jamais réussi à tout faire sans la MT. [...] J'ai 63 ans, deux jeunes enfants et aujourd'hui, grâce à la MT, j'ai un dynamisme que je n'imaginai pas possible pour un homme de mon âge. Quand je raconte aux gens que je médite, on me demande ce que cela fait. En réalité, cela n'a l'air de rien. Je ne sais pas exactement ce qui se passe, mais il y a une différence majeure : à une heure de l'après-midi, je n'ai plus de coup de barre. Ma tête ne flirte plus avec mon bureau comme auparavant. [...] Mes journées sont désormais une promenade de santé.* »

Le livre du mois d'av

Inscription Newslett

Chaque matin, recevez votre boîte email nouvelle avec un bon café

Votre adresse e-mail

Inscr

Citations

---

Si des personnalités aussi célèbres que Ray Galio et Jerry Seinfeld disent haut et fort qu'elles pratiquent la MT et la recommandent comme élément essentiel non seulement à la réussite professionnelle mais également à l'équilibre de la vie en général, ne serait-ce que pour son effet sur la santé et la réduction de la fatigue, c'est qu'ils savent combien porte leur voix et combien les bienfaits de cette technique seraient salutaires si elle était largement utilisée dans le monde du travail.

Si Méditation Transcendantale est un avantage certain, une « richesse » disait le grand photographe Peter Lindbergh est tellement appréciée des personnes très actives, c'est à la fois pour sa simplicité – c'est une technique mentale aussi facile qu'agréable à pratiquer – et son efficacité – les bienfaits apparaissent rapidement et touchent tous les domaines de la vie, du développement du potentiel mental à la santé en passant par le comportement.

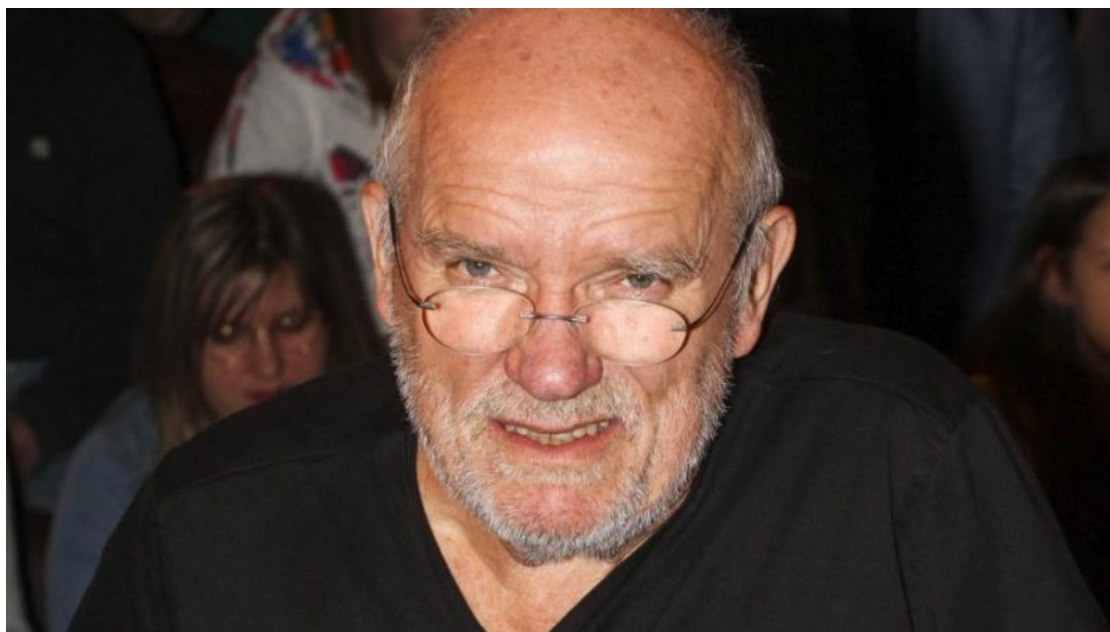


*Jerry Seinfeld, producteur et créateur de la série télévisée américaine Seinfeld*

# La Méditation Transcendantale, une « richesse » pour le grand photographe Peter Lindbergh

Dans notre monde où la créativité est un atout essentiel, la technique de MT est un avantage certain, une « richesse » disait le grand photographe Peter Lindbergh : *« Je ne serais pas arrivé là si je n'avais découvert et pratiqué la méditation transcendantale pendant plus de trente ans. J'y ai puisé ma force, ma confiance, ma vérité. Cela m'a construit et permis d'avancer. Cela m'a donné un socle, à partir duquel je pouvais partir, rêver, créer. Quelle richesse ![...] La méditation fut mon fabuleux atout. Elle me permettait d'avoir accès à moi-même et de ressentir une sorte de complétude. De là sortaient les idées, les envies, les audaces. Avec la sensation que chaque projet dans lequel je me lançais était une part de moi. Que je pouvais m'engager à fond. Et que ce réservoir de créativité était infini. C'est ainsi que j'ai pu creuser mon sillon dans la photo de mode, qui brille souvent par son manque d'originalité et où les photographes, dénués d'idées, reproduisent à l'infini ce qu'ils ont picoré dans une poignée de magazines. »*<sup>[4]</sup>

Aujourd'hui le message est entendu par maints responsables de par le monde et la voix des « riches et puissants » n'est qu'un des éléments – le principal étant les résultats remarquables de la technique – qui contribuent à faire découvrir les bienfaits de la Méditation Transcendantale à des centaines de milliers de jeunes : en Amérique Latine et en Asie, plusieurs gouvernements ont décidé d'en introduire la pratique dans toutes les écoles publiques. Sur tous les continents l'exemple est suivi par des institutions publiques et privées, et par des entreprises qui découvrent en la MT un remède idéal, car simple et efficace, contre le stress, le burn out, ou le manque de créativité.



Peter Lindbergh credit photo sudinfo.be

On aime, en France, dans tous les secteurs professionnels, à parler des « ressources humaines ». Eh bien on a là un formidable moyen de les développer ! Et les recherches scientifiques le prouvent : les bienfaits individuels, quand ils sont réels et durables, réduisent notablement les tendances négatives (délinquance, violences, etc.) de la collectivité.

Laure Tharel-Amouyal, *MT comme... Méditation Transcendantale* éditions Narratif, 2017.

<sup>[2]</sup> À paraître en mars 2020 aux éditions Valor sous le titre *Les principes du succès*.

<sup>[3]</sup> Bob Roth, *La force du silence, les bienfaits de la Méditation Transcendantale*, Éditions Trédaniel, 29019.

<sup>[4]</sup> *Le Monde magazine*, 2010. Peter Lindbergh est décédé en septembre 2019.



### **Laure Tharel-Amouyal, contributrice experte, Châtelleraut**

<http://www.narratif-formation.fr>

Laure Tharel-Amouyal, née à Arcachon (Gironde) en 1949, a effectué des études à l'Institut de sciences politiques de Paris. Auteur de plusieurs essais (gestion du stress, société, politique...), elle est actuellement directrice littéraire des éditions Narratif (siège à Châtelleraut, dans la Vienne) et directrice de Narratif-formation, organisme de formation professionnelle spécialisé dans la remise à niveau en orthographe et grammaire.



FACEBOOK



LINKEDIN



PINTEREST



RSS



TWITTER

