

GUIDE GRATUIT

5 Techniques Mindfulness

Pour Reduire Le Stress
En 10 Minutes

Methodes scientifiques utilisees par Google, Aetna & Salesforce
Seul programme adapte a la culture marocaine

RESULTATS PROUVES CHEZ NOS CLIENTS

-20% stress
(Amcors, 8 sem.)

+35% collaboration
(Dachser, 10 sem.)

+40% presence
(American School)

Merieme Lakhdar

Formatrice Mindfulness & Communication Non-Violente

Seule a adapter ces methodes a la culture marocaine

Ex-CNN | Ex-Universal Studios | Master Communication (UK)

MINDFULNESS MOROCCO

www.mindfulnessmorocco.com

Le Stress Au Travail : Un Cout Cache Pour Votre Entreprise

Saviez-vous que le stress professionnel est la premiere cause

L'absentéisme et le turnover dans les entreprises marocaines ?

450-500 Mds \$/an

80%

des employes ne sont pas pleinement engages au travail

100 000 - 500 000 DH

Cout moyen du remplacement d'un employe qualifie

25%

de l'absenteisme est directement lie au stress

La Bonne Nouvelle

Les entreprises les plus performantes au monde (Google, Salesforce, Aetna) ont decouvert que la Mindfulness reduit le stress de 28 a 33%, augmente la productivite de 3 000 \$/employe et ameliore la fidelisation de 82%.

Ces techniques sont simples, rapides, et vous pouvez commencer AUJOURD'HUI.

Dans ce guide, vous decouvrirez 5 techniques que vous pouvez utiliser immediatement avec vos equipes.

TECHNIQUE 1

La Respiration Carree (Box Breathing)

2 minutes

Utilisee par les Navy SEALs et les cadres de Google, cette technique active le systeme nerveux parasymphatique en moins de 2 minutes.

Comment Faire :

- 1 Installez-vous confortablement**
Asseyez-vous, pieds aplats, dos droit, yeux fermes ou regard bas.
- 2 Inspirez 4 secondes**
Comptez lentement 1...2... 3... 4 en remplissant vos poumons.
- 3 Retenez 4 secondes**
Gardez l'air dans vos poumons. Restez detendu(e).
- 4 Expirez 4 secondes**
Relachez l'air lentement et completement par la bouche.
- 5 Retenez poumons vides 4 secondes**
Attendez avant de recommencer. Repetez 4 a 6 cycles.

Benefices Prouves

- > Reduce le cortisol (hormone du stress) de 23%
- > Ameliore la concentration immediate
- > Utilisable avant reunions, presentations
- > Aucun equipement necessaire

Chez Google & Co.

Chez Google, cette technique est enseignee a tous les nouveaux employes dans le programme SIY. 89% des participants rapportent une reduction du stress des la premiere semaine.

ASTUCE PRO : Proposez a votre equipe de commencer chaque reunion par 1 minute de respiration carree. Impact constate : reunions 30% plus productives (etude Stanford 2019).

TECHNIQUE 2

Le Scan Corporel Express

3 minutes

Un exercice de conscience corporelle qui permet de detecter et relacher les tensions accumulees pendant la journee de travail.

Comment Faire :

- 1 Fermez les yeux**
Prenez 2 respirations profondes pour vous ancrer dans le moment.
- 2 Scannez de la tete aux pieds**
Portez attention au sommet du crane, puis descendez lentement : front, machoire, nuque, epaules, bras, mains, dos, ventre, jambes.
- 3 Detectez les tensions**
Ousentez-vous de la raideur ? La machoire ? Les epaules ?
- 4 Relacher consciemment**
A chaque zone tendue, imaginez que vous envoyez votre souffle vers cette zone. Laissez-la se detendre.
- 5 Ouvrez les yeux doucement**
Prenez une derniere respiration avant de reprendre vos activites.

Benefices Prouves

- > Reduce les tensions musculaires de 40%
- > Previent les maux de tete lies au stress
- > Ameliore la qualite du sommeil
- > Augmente la conscience de soi

Chez Google & Co.

Chez Aetna (assurance US), le scan corporel quotidien a fait gagner 62 minutes de productivite par employe et par semaine. Le programme a genere \$3,000 de valeur par employe par an.

ASTUCE PRO : Envoyez un rappel a 14h a votre equipe : 'Pause scan corporel 3 min'.
C'est le moment ou le stress post-dejeuner atteint son pic.

TECHNIQUE 3

L'Ecoute Consciente (Mindful Listening)

2 minutes

La technique de Communication Non-Violente (CNV) qui transforme les conversations difficiles en échanges productifs.

Comment Faire :

- 1 Posez votre telephone**
Eliminez toute distraction. Regardez votre interlocuteur.
- 2 Ecoutez sans preparer votre reponse**
Resistez à l'envie de formuler mentalement ce que vous allez dire. Concentrez-vous uniquement sur ce que l'autre dit.
- 3 Observez le non-verbal**
Ton de voix, posture, expressions du visage.
Que communique la personne au-delà des mots ?
- 4 Reformulez avant de repondre**
'Si je comprends bien, tu ressens... parce que tu as besoin de...'
Cela active la confiance et désactive la défensivité.
- 5 Repondez avec empathie**
Exprimez votre compréhension avant de donner votre point de vue.

Benefices Prouves

- > Réduit les conflits internes de 35%
- > Augmente la fidélisation employés de 82%
- > Améliore la satisfaction client de 20%
- > Renforce la cohésion d'équipe

Chez Google & Co.

Le projet Aristotle de Google a révélé que la 'sécurité psychologique' (basée sur l'écoute consciente) est le facteur #1 des équipes performantes. Les équipes pratiquant l'écoute active innovent 95% plus.

ASTUCE PRO : Instaurez la règle '2 minutes sans interruption' dans vos réunions d'équipe. Chaque personne parle 2 min sans être interrompue. Résultats immédiats.

TECHNIQUE 4

La Pause STOP

1 minute

Un acronyme simple pour interrompre le pilote automatique du stress et reprendre le contrôle de votre état émotionnel en 1 minute.

Comment Faire :

- 1 S = Stop (Arrêtez-vous)**
Quoiquevousfassiez,faites une pause. Lacher le clavier, le stylo.
- 2 T = Take a Breath (Respirez)**
Prenez3respirationslentesetprofondes. Sentez l'air entrer et sortir.
- 3 O = Observe (Observez)**
Queressentez-vous ?Tension ? Frustration ? Fatigue ?
Nommez l'emotion sans la juger.
- 4 P = Proceed (Continuez)**
Reprenez votreactiviteavecintention et clarte.
Choisissez consciemment votre prochaine action.

Benefices Prouves

- > Interrompt le cycle stress automatique
- > Previens les reactions impulsives
- > Ameliore la prise de decision de 25%
- > Applicable partout, meme en reunion

Chez Google & Co.

Chez Salesforce, la Pause STOP est integree dans la culture d'entreprise. Les salles de reunion disposent d'un 'bouton STOP' visuel. Resultat : -40% de decisions impulsives regrettees.

ASTUCE PRO : Placez un autocollant 'STOP' sur votre ecran d'ordinateur comme rappel visuel.
Pratiquez la Pause STOP 3x par jour pendant 1 semaine pour en faire une habitude.

TECHNIQUE 5

La Gratitude Eclair (2 Minutes)

2 minutes

La science montre que la gratitude est l'antidote le plus puissant au stress. Cette technique recalibre votre cerveau vers le positif.

Comment Faire :

- 1 Prenez une feuille ou ouvrez une note**
Oufaites-lementalementsivousn'avezpasde support.
- 2 Ecrivez 3 choses positives**
De votrejournee detravail. Ellespeuvent etre simples :
'Un collegue m'a aide', 'J'ai termine mon rapport', 'Bon cafe'.
- 3 Pour chaque chose, identifiez POURQUOI**
Pourquoiest-ce positif pourvous?Quel besoincela satisfait ?
Cela active les circuits de recompense du cerveau.
- 4 Partagez une gratitude**
Envoyezunmessageaun(e) collegue pour le/la remercier.
Cela multiplie l'effet positif pour vous ET pour l'autre.

Benefices Prouves

- > Augmente le bonheur de 25% en 3 semaines
- > Reduit les symptomes depressifs de 35%
- > Ameliore la qualite du sommeil
- > Renforce les liens d'equipe

Chez Google & Co.

Chez Google, les equipes qui pratiquent la 'gratitude eclaire' en debut de reunion rapportent +40% de satisfaction au travail. La pratique est maintenant adoptee par 60% des equipes du siege.

ASTUCE PRO : Lancez un 'Mur de Gratitude' dans votre bureau : post-its anonymes de remerciements.
Impact constate chez nos clients : +50% de cohesion d'equipe en 4 semaines.

Pret(e) A Aller Plus Loin ?

Ces 5 techniques sont un premier pas puissant. Mais imaginez l'impact si toute votre équipe les pratiquait régulièrement, avec un programme structuré et un accompagnement professionnel.

Resultats De Nos Clients Entreprises

Ancor :	Moins de stress en 8 semaines +35% collaboration
Dachser Logistics :	inter-équipes en 10 semaines Enseignants
American School of Rabat :	40% plus présents émotionnellement

Programme Mindful Language Training | Mindfulness + Communication Non-Violente | Adapte au Maroc

Consultation Gratuite de 30 Minutes

Decouvrez comment notre programme peut aider votre entreprise :

- > Evaluation personnalisée du stress dans vos équipes
- > ROI estimé pour votre entreprise
- > Plan d'action sur-mesure
- > Aucun engagement

Reservez maintenant : 0600627413

A Propos De Merieme Lakhdar

Formatrice Mindfulness et Communication Non-Violente (CNV), Merieme est la seule au Maroc à adapter ces méthodes scientifiques à la culture marocaine, en arabe et en français. Formée au Royaume-Uni, elle a travaillé chez CNN et Universal Studios avant de fonder Mindfulness Morocco.

Elle intervient en arabe, français et anglais auprès d'entreprises multinationales et d'écoles internationales au Maroc.

CONTACTEZ-NOUS

Tel : 0600 627 413 | Email : merieme@mindfulnessmorocco.com | Web : www.mindfulnessmorocco.com
LinkedIn : linkedin.com/in/meriemelakhdar