

Femmes@forbes

50
RENÉE MAUBORGNE

52
PATRIZIA PATERLINI-BRÉCHOT

55
YVES LE BIHAN

DOSSIER

La santé florissante du business du wellness

Dépendance numérique aux écrans et aux réseaux sociaux, phénomène FOMO (*fear of missing out*), autrement dit la peur de manquer quelque chose qui nous incite à rester connectés, effacement des frontières entre vie privée et vie publique... Face aux nouvelles exigences de notre société connectée et digitale, un nombre croissant de personnes souffre. Les maux sont connus : perte de sens, burn out, stress... En réponse, un incroyable business du *wellness* (bien-être) se développe, comprenant de nouveaux aliments miracles, des adaptogènes, le yoga, la médecine chinoise ou la méditation en pleine conscience. Point commun entre ces différentes disciplines, permettre à chacun d'appuyer sur le bouton « stop » ou « pause ».

DOSSIER RÉALISÉ PAR JEAN-JACQUES MANCEAU



Selon le *Wall Street Journal*, l'industrie de la méditation – en pleine conscience, cela va de soi –, représenterait 1,2 milliard de dollars par an, dépensés en cours de studio, ateliers, livres, cours en ligne et surtout en applications qui se multiplient, comme Headspace, la plateforme de méditation favorite de stars telles que Emma Watson ou Gwyneth Paltrow.

Née en 2010 à Los Angeles, elle a débarqué en France avec une offre spécifique : « Marcher en ville » pour les urbains stressés, avec trois exercices simples de pleine conscience de 3, 5 et 10 minutes. Idéal en période de grève. Headspace compte bien tailler des croupières à Calm, le leader du marché avec ses 50 millions de téléchargements. Ses dirigeants viennent d'ailleurs de lever près de 100 millions de dollars pour valider des études prouvant l'efficacité de l'appli.

En France, elle va devoir croiser le fer avec Petit Bambou, créée en 2014 à Roubaix par Ludovic Dujardin et Benjamin Blasco, qui ont investi de leur poche 30 000 euros chacun pour lancer cette plate-forme. Aujourd'hui, ils annoncent 3,7 millions d'inscrits et plus de 550 méditations guidées. Pour accélérer, ils se sont associés au transporteur aérien La Compagnie, afin de proposer un programme bien-être aux passagers sur la ligne Paris-New York.

Une bonne idée déjà explorée par Mind, une autre appli française qui a lancé un programme de méditation en vol avec Air France, en lien avec l'incontournable... Christophe André. À bord des avions, des séances de méditation guidées inédites, dédiées aux enfants et aux adultes, sont accessibles dans la rubrique « méditation » des écrans individuels. Celles pour les enfants sont tirées du livre *Calme et attentif comme une grenouille*, d'Eline Snel (*Les Arènes*), dont la séance « La grenouille volante » ou encore « Les super-pouvoirs de la respiration ». Celles pour adultes proviennent du best-seller *Méditer, jour après jour* de Christophe André, dont la séance « Voyager dans sa tête » ou encore « Voler dans la sérénité ».

Que valent ces applications ?

La méditation en pleine conscience consiste à réaliser des exercices qui permettent de se mettre dans un état de conscience pendant lequel l'attention est ancrée sur l'instant présent de façon calme, lucide et objective. Selon une étude de 2019, « l'entraînement à la pleine conscience à l'aide d'une application pour smartphone peut avoir des effets immédiats sur l'humeur et le stress, tout en apportant des bénéfices à long terme pour



Des séances de méditation pour toute la famille sont désormais proposées, via l'application Mind, à bord des vols Air France.

Ci-dessous, les trois applications « stars » de la méditation : Headspace, Petit Bambou et Calm.



le contrôle de l'attention ». Une chose est sûre, la pleine conscience ou *mindfulness* semble faire l'unanimité chez les partisans de la méditation. Ces deux dernières décennies, le nombre d'études scientifiques démontrant les bienfaits de la pleine conscience – tant sur le plan individuel que collectif – a explosé. Présentée comme un remède à de nombreux maux, la méditation de pleine conscience constitue un « bouton pause » nécessaire pour de plus en plus de pratiquants.

De nombreuses entreprises et organisations publiques mettent en place des programmes de formation à la pleine conscience. Aux États-Unis, c'est le cas de Google, qui a développé le programme « *Search inside yourself* ». Goldman Sachs ou Ford Motor forment des milliers de managers et de salariés à des programmes de réduction de stress, dont le plus connu est le célèbre MBSR (*mindfulness-based stress reduction*) développé par Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine, fondateur et directeur de la Clinique de réduction du stress et du centre pour la pleine conscience en médecine de l'Université médicale du Massachusetts.

Les programmes de pleine conscience ont également gagné les milieux sportif (par exemple l'équipe de basket-ball des Los Angeles Lakers), et éducatif, à l'image de la prestigieuse Harvard Business School, ou encore du récent programme expérimental « *Mindfulness in schools* » lancé par le gouvernement britannique début 2019, qui prévoit l'intégration de cours de méditation dans 370 écoles anglaises. Les programmes de pleine conscience se sont même propagés jusque dans les formations des traders de Wall Street !

La France n'est pas en reste. À Strasbourg, Jean-Gérard Bloch, rhumatologue et instructeur MBSR, a développé un programme de formation « pleine conscience » ambitieux. Celui qui s'est initié à la méditation dans la tradition tibétaine il y a dix-huit ans avec un maître tibétain puis a découvert la pleine conscience il y a huit ans, est à l'initiative d'un diplôme Médecine, méditation et neurosciences à l'université de Strasbourg. Mieux, cette année, il ouvre, en partenariat avec l'EM Strasbourg Business School, une formation « *Mindfulness et leadership* » à l'attention des cadres dirigeants ou des décideurs. Objectif : améliorer les capacités de discernement, revisiter les postures traditionnelles de leadership, intégrer l'authenticité à la prise de décision. La première session est prévue en février 2021. En attendant, le médecin organise des séances de pleine conscience à l'Assemblée nationale, pour détendre les députés.

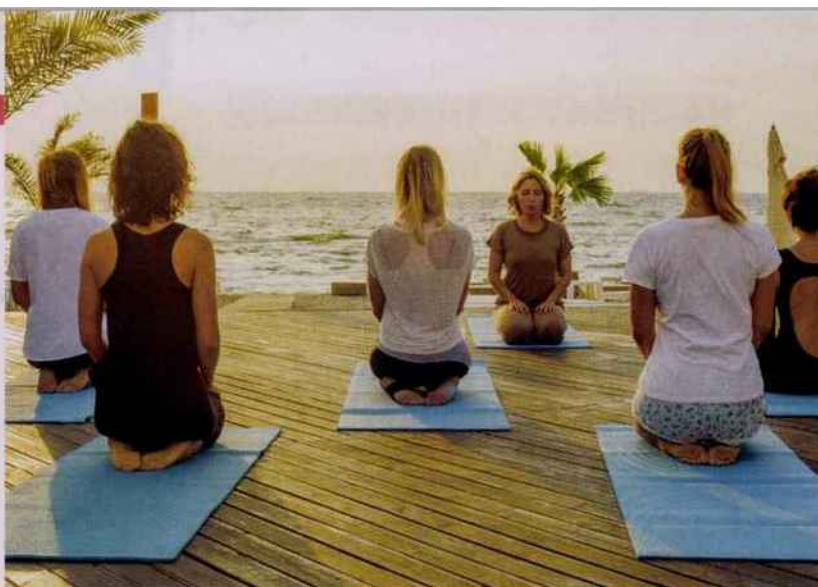
Le succès de la méditation en pleine conscience sert de moteur à d'autres disciplines comme la sophrologie, qui vise à développer la connaissance de soi à travers l'écoute de ses ressentis. Elle permet de mobiliser ses ressources et d'améliorer son potentiel et son bien-être au quotidien. La kinésiologie, encore peu connue du grand public, travaille, elle, sur les mémoires du corps grâce au test musculaire, et dénoue les blocages physiques et émotionnels. De même, la réflexologie, le coaching énergétique ou les techniques de médecine chinoise comme le tui na [voir notre encadré] ont la cote.

Dans les entreprises, d'autres programmes originaux se développent, comme ceux proposés par Sophie Trem, la fondatrice de The Good Mood Class, une méthode dédiée aux milieux professionnels, qui permet d'optimiser la bonne humeur au travail et de poser un nouveau regard sur la façon de travailler. Elle prend la forme d'événements orchestrés par des intervenants passionnés issus de différents secteurs : la musique, la danse, le bien-être, la beauté... Mais aussi des personnes ayant eu des parcours hors du commun et inspirants. Chacun partage son expérience et ses conseils pour insuffler de l'énergie positive en soi et autour de soi, pour ainsi vivre mieux. Ses premiers clients sont la SNCF, Eugène Perma et Nelly Rodi.

Le yoga à pleine puissance !

La discipline qui profite sans doute le plus de cet engouement pour le bien-être est le yoga. « Aujourd'hui, on estime à 2,8 millions le nombre de pratiquants du yoga en France, avec une croissance annuelle de +20% [Source Kantar Media] », assure Hélène Duval, la créatrice des studios Yuj [voir notre interview]. On devrait d'ailleurs parler des yogas, tant il existe de pratiques différentes. Du plus traditionnel yoga ashtanga prescrit par le maître de yoga Sri K. Pattabhi Jois au très répandu hatha yoga, en passant par le yoga vinyasa, le jivamukti, le kundalini, le bikram, le iyengar yoga ou le nidra et yin et yang, la liste semble infinie.

Certains s'essaient même à des associations audacieuses. Guénaëlle de Beauregard, par exemple, a voulu allier ses deux passions : le yoga et l'œnologie pour proposer une expérience unique, le « yoga œnologique ». Il s'agit d'une dégustation de vin sublimée par la pratique d'un yoga doux qui relâche les tensions et clarifie l'esprit. « Je travaille sur les différents sens afin d'aider au mieux les participants à déguster le vin juste après. Il faut savoir que tous les vins choisis sont 100% bio ou naturels »,



explique la fondatrice de la société Oenoyogi.

Au Club Med, le yoga est associé à la pratique de la musique ou du paddle pour enrichir l'expérience [voir notre article]. Et pour creuser le filon, les retraites se sont multipliées, comme autant d'occasions d'allier tourisme et bien-être en coupant avec son quotidien et en partant à la conquête de soi. Elles sont organisées par des agences de voyages d'un genre nouveau comme Namastrip, la première agence de voyages dédiée aux retraites bien-être. À l'origine de ce projet, Marion Sibille et Séverine Bugeon, deux entrepreneuses passionnées, qui ensemble imaginent des expériences inspirantes avec respect et bienveillance. Retraite gipsy en Andalousie, pilates et raquettes en Savoie ou encore surf et yoga au Maroc... Chaque séjour Namastrip est imaginé et développé avec le plus grand soin. *

Ci-dessus :
l'agence Namastrip est
spécialisée dans les
voyages « bien-être ».