Livre blanc

IMPACT DE LA PLEINE CONSCIENCE EN ENTREPRISE

Étude menée en 2024



Petit BamBou

SOMMAIRE

PETIT BAMBOU EN QUELQUES MOTS 3

EDITO 4

PÉRIMÈTRE DE L'ÉTUDE 5

DES SALARIÉS EN MEILLEURE SANTÉ 6

Le sommeil, clé d'une bonne récupération 7

L'impact d'un regain d'énergie dans nos journées 8

Un meilleur équilibre entre vie privée et vie professionnelle 9

DES SALARIÉS PLUS RÉSILIENTS 10

L'adaptabilité, un atout au quotidien 11

Des compétences qui se cultivent au quotidien 12

Quand le travail est source de satisfaction 13

DES SALARIÉS PLUS ENGAGÉS 15

Un engagement émotionnel 16

Un engagement cognitif 16

CHIFFRES À RETENIR 18



PETIT BAMBOU EN QUELQUES MOTS

Depuis 2015, Petit BamBou est le compagnon de route de millions de personnes à la recherche d'un équilibre mental et d'une vie plus alignée.

Sa mission est d'**aider chaque personne à cultiver plus de présence au quotidien**, à être plus connectée à elle-même et aux personnes qui l'entourent.

L'application offre des outils adaptés aux défis de notre société dite "moderne", notamment en aidant les personnes à **développer une relation plus pacifiée avec l'hyper-connectivité du monde**, mais également à sortir du mode pilote automatique et **mettre en place des habitudes plus présentes.**

Nous croyons profondément en l'importance de contribuer à quelque chose de plus grand : **aider chacun à reconquérir ses espaces, qu'il s'agisse de moments de calme, de recentrage ou d'équilibre entre vie personnelle et professionnelle.**

Au cœur de cette démarche, Petit BamBou accompagne la pratique de chacun qui tout comme le bien-être, doit rester une expérience personnelle et librement choisie. L'objectif n'est pas d'imposer des pratiques, mais d'**offrir un espace où chacun peut explorer**, à son rythme, **ce qui résonne le plus pour lui.**

Depuis quelques années, **Petit BamBou s'engage également auprès des entreprises.** Nous sommes convaincus que la méditation de pleine conscience peut aider les individus et les organisations à cultiver l'équilibre de chacun au service du collectif.

L'ÉDITO

En 2024, la santé mentale s'est imposée comme un sujet central de réflexion et d'action dans notre société. Chez Petit BamBou, cette évolution résonne profondément avec notre mission : permettre à chacun de cultiver une présence authentique dans un monde marqué par l'hyperconnexion et la fragmentation de nos espaces. Ce livre blanc s'inscrit dans cette dynamique et illustre les impacts concrets de la pleine conscience en entreprise, un terrain fertile pour redéfinir notre rapport au bien-être.

Notre santé mentale est le reflet de notre capacité à gérer le stress, à construire des relations authentiques et à habiter pleinement nos vies. Ce livre blanc explore cette vision élargie et démontre, chiffres à l'appui, combien la méditation peut transformer nos comportements professionnels et personnels. En étudiant l'équilibre entre vie privée et professionnelle, la résilience face aux défis et l'engagement au travail, les résultats montrent que la pleine conscience n'est pas une simple tendance, mais un levier puissant pour construire des environnements de travail durables et humains.

L'étude présentée ici ne se limite pas à une analyse statistique. Elle est un appel à l'action pour toutes les entreprises et organisations désireuses de placer la santé mentale au cœur de leurs préoccupations. Elle s'inscrit également dans une réflexion plus large sur notre responsabilité collective, qu'il s'agisse d'encourager des pratiques préventives dans les écoles, de soutenir les jeunes générations dans leur apprentissage émotionnel, ou encore de créer des environnements professionnels bienveillants et adaptés.

L'année 2025 s'annonce comme celle de la grande cause nationale pour la santé mentale. Nous espérons ce livre blanc comme une contribution précieuse à cette transformation, un outil pour comprendre, agir et construire un avenir où bien-être et performance se nourrissent mutuellement. Nous espérons qu'il inspirera chacun à prendre soin des espaces en soi et autour de soi.



Vincent BOUTON
Directeur Général de Petit BamBou

PÉRIMÈTRE DE L'ÉTUDE

L'étude menée au cours de l'année 2024 avait pour objectif principal de quantifier et qualifier les effets de la pratique de la pleine conscience dans le milieu professionnel.

S'appuyant sur une méthodologie rigoureuse, l'étude a mobilisé des **questionnaires d'auto-perception** intégrant des échelles scientifiquement validées.
Ces échelles ont permis d'évaluer des dimensions clés liées à la santé et au bien-être, ainsi qu'aux comportements professionnels des répondants.
Afin de garantir une analyse comparative robuste, un questionnaire a été administré à un groupe d'utilisateurs de l'application Petit BamBou ainsi qu'à un groupe de non-pratiquants.

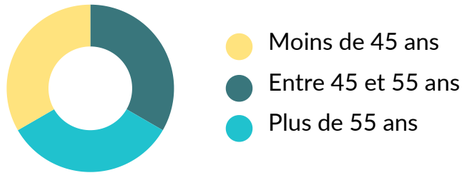
ÉCHANTILLONNAGE

ÉCHANTILLON ÉTUDIÉ



Données collectées sur une population d'actifs*

MOYENNE D'ÂGE DES RÉPONDANTS



COMPARAISON ENTRE DEUX GROUPES DE RÉPONDANTS

1er groupe

441 salariés **déclarant pratiquer la méditation/respiration de pleine conscience** en utilisant l'application **Petit BamBou** au moins une fois par semaine,

2ème groupe

308 salariés composent le second groupe. Ce panel a été recruté sur la base de critères socio-démographiques similaires au premier groupe, auxquels s'ajoute le critère d'une non-pratique de la pleine conscience.

Cette étude transversale a été conduite par le Dr. Carole Daniel, membre du Centre de Recherche Sustainability de Skema B.S., dans le respect strict des réglementations en vigueur en matière de protection des données personnelles, conformément au Règlement général sur la protection des données (RGPD) et à la Loi française relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés. Le consentement éclairé des participants a été systématiquement recueilli pour assurer une transparence et une éthique irréprochables. Par ailleurs, le comité d'éthique de Skema, après examen du projet de recherche, a accordé son approbation en date du 5 février 2024.

*actifs incluant les personnes ayant une activité professionnelle à minima au cours de la dernière année



01

DES SALARIÉS EN MEILLEURE SANTÉ

Selon l'OMS, la santé, qu'elle soit physique ou mentale, se définit comme un état global de bien-être qui dépasse l'absence de maladie, incluant la capacité à gérer les défis de la vie quotidienne, à maintenir un niveau d'énergie optimal et à équilibrer les différentes sphères de son existence.

C'est pourquoi cette étude s'est concentrée dans un premier temps sur trois indicateurs clés : la qualité du sommeil, indispensable pour la récupération et la régénération ; le niveau d'énergie, reflet d'un bon fonctionnement physique et mental ; et l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle.

LE SOMMEIL, CLÉ D'UNE BONNE RÉCUPÉRATION

Les troubles du sommeil ont des répercussions majeures sur la santé physique et mentale des salariés.

Les troubles du sommeil sont associés à une augmentation des accidents et des problèmes de sécurité, une baisse des performances et de l'engagement professionnel, ainsi qu'une hausse de l'absentéisme et des congés maladie.

Ces constats s'accordent avec de nombreuses recherches qui mettent en lumière **les bienfaits de la méditation de pleine conscience sur la qualité du sommeil.**

Des travaux antérieurs ont démontré que la pratique de la méditation de pleine conscience favorise le développement de stratégies d'autorégulation permettant de mieux gérer les pensées ruminatives, de reconsidérer les expériences marquantes et de réduire la réactivité émotionnelle, autant de facteurs influant positivement sur le sommeil. [1]

1 Michel, A., Groß, C., Hoppe, A., González-Morales, M. G., Steidle, A., O'Shea, D. 2021.Mindfulness and positive activities at work: Intervention effects on motivation-related constructs, sleep quality, and fatigue. J. Occup. Organ. Psychol. 94(2), 309-337.

2 Yi, H., Shin, H., Shin, C. 2006. Development of the sleep quality scale. J. Sleep Res. 15(3), 309-316

••• CE QUE RÉVÈLE NOTRE ÉTUDE

Notre étude propose une approche novatrice du contexte professionnel en s'appuyant sur une échelle[2] qui évalue sept dimensions de la qualité du sommeil, notamment les dysfonctionnements diurnes susceptibles d'affecter l'efficacité au travail.

+9%

Les résultats montrent que les pratiquants de la pleine conscience perçoivent une qualité de sommeil en moyenne supérieure de près de 9% à celle des non-pratiquants.

L'impact est particulièrement marqué sur l'endormissement des non-pratiquants :

+56% **de difficultés supplémentaires pour s'endormir du côté des non-pratiquants.**

Les non-pratiquants déclarent également se retourner davantage dans leur lit **(+32 %)** et se sentent plus fatigués **(+33 %)** ainsi que plus irritables au travail **(+33,5 %)**.

Ces résultats soulignent que la pleine conscience favorise un sommeil plus réparateur et atténue les effets négatifs d'un repos perturbé, notamment **le manque de concentration et les erreurs liées à la fatigue.**

UN REGAIN D'ÉNERGIE

La fatigue au travail représente un défi majeur pour les entreprises modernes.

Les études montrent que la fatigue entraîne une augmentation des erreurs, des retards et une baisse de la motivation.

28 % d'entre eux souffrent d'une fatigue persistante, ce qui affecte leur bien-être et leur engagement professionnel [3]

Face à ces constats, il devient essentiel pour les entreprises d'être attentif, de faire preuve de capacité d'écoute, d'adaptabilité et d'accompagner au sein de leurs équipes.

••• CE QUE RÉVÈLE NOTRE ÉTUDE

CORRÉLATION ENTRE LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION ET LE NIVEAU D'ÉNERGIE

+11%

Cela représente la hausse de pourcentage d'énergie des salariés pratiquant la médiation de pleine conscience de manière hebdomadaire, par rapport au groupe de non-pratiquants.



⊖ de fatigue

⊕ d'énergie

Meilleure gestion des situations complexes

Un bon équilibre de vie permet aux salariés d'être moins fatigués, plus énergiques et plus aptes à gérer des situations complexes.
Ils gagnent en concentration, en écoute et en attention envers leurs collègues, ce qui favorise un environnement de travail plus harmonieux et efficace.

En optimisant leurs conditions de travail, les entreprises contribuent ainsi à une performance durable et à un climat professionnel plus sain.

3 https://www.apa.org/pubs/reports/work-in-america/2023-workplace-health-well-being?

UN MEILLEUR ÉQUILIBRE ENTRE VIE PRIVÉE ET VIE PROFESSIONNELLE

Maintenir un équilibre entre vie professionnelle et vie privée est essentiel, tant pour les employés que pour les employeurs.

Cet équilibre repose sur une séparation harmonieuse des deux sphères, de manière à ce qu'aucune ne domine l'autre.

L'objectif est d'assurer que l'efficacité et la satisfaction d'un individu dans ses rôles professionnels et familiaux soient en adéquation avec ses priorités de vie.[4]

"*Favoriser un équilibre entre vie professionnelle et personnelle permet aux salariés de préserver leur bien-être, de réduire le stress et d'éviter l'épuisement professionnel. En se ressourçant, ils peuvent évoluer dans un environnement de travail plus sain et plus épanouissant, ce qui profite autant à leur santé qu'à leur engagement.*"

4 Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work–family balance and quality of life. Journal of vocational behavior, 63(3), 510-531.

••• CE QUE RÉVÈLE NOTRE ÉTUDE

Dans ce contexte, notre étude démontre que la méditation de pleine conscience s'avère être une pratique particulièrement efficace pour aider à maintenir cet équilibre, même face à des exigences professionnelles élevées.

-16,5%

Les pratiquants de la pleine conscience se déclarent significativement moins enclins (-16,5%) à ressentir des conflits entre leurs vies professionnelle et personnelle que les non-pratiquants.

Les salariés bénéficiant d'un bon équilibre se montrent plus satisfaits et engagés dans leur emploi, ce qui renforce leur motivation et leur fidélité.

Cet équilibre réduit également l'absentéisme et les congés maladie, tout en favorisant des relations personnelles enrichies grâce à un temps de qualité passé avec leurs proches.Par ailleurs, il stimule la créativité et l'innovation, car les expériences vécues en dehors du travail enrichissent les perspectives des employés.

En somme, promouvoir un équilibre harmonieux entre vie professionnelle et vie privée est un levier stratégique qui améliore tant la performance organisationnelle que le bien-être des collaborateurs.



02

DES SALARIÉS PLUS RÉSILIENTS

La résilience, à la fois physique et mentale, est la capacité à s'adapter aux défis, à apprendre et à évoluer dans un environnement en constante mutation, tout en maintenant un sentiment de bien-être et de satisfaction.

Dans notre étude, nous avons choisi trois caractéristiques essentiels de cette résilience : l'adaptabilité, qui reflète la capacité à faire face aux changements ; le développement des compétences, garant d'une progression personnelle et professionnelle ; et la satisfaction au travail, socle d'un engagement durable et d'un épanouissement au quotidien.

UNE MEILLEURE ADAPTABILITÉ

Pour réussir dans le monde professionnel actuel, il est essentiel de cultiver l'adaptabilité et la flexibilité des équipes.

L'adaptabilité est essentielle à la survie des organisations. Intégrée à leur culture, elle favorise l'innovation, la collaboration et l'ajustement aux évolutions. Cela repose sur la diversité, les technologies collaboratives et un management agile, indispensables pour rester compétitif.

Un rapport de l'OIT [5] souligne que l'adaptabilité en entreprise est cruciale pour l'emploi et la croissance économique. De plus en plus d'entreprises l'intègrent à leur stratégie, et les dirigeants en font une soft skill prioritaire.[6]



Les travailleurs ayant une forte adaptabilité sont plus susceptibles de rester employés et de réussir professionnellement.

••• CE QUE RÉVÈLE NOTRE ÉTUDE

La pratique de la pleine conscience apparaît comme un levier puissant pour renforcer l'adaptabilité dans les organisations.

En effet, elle favorise la flexibilité cognitive, ce qui se traduit par une capacité à s'adapter à de nouvelles situations, à adopter facilement de nouvelles manières de faire et à faire évoluer ses modèles mentaux. Les salariés qui pratiquent quotidiennement la pleine conscience affichent une **adaptabilité supérieure de plus de 5 %** à celle des non-pratiquants.

UNE MEILLEURE ADAPTABILITÉ FACE À DE NOUVELLES SITUATIONS

Face à de nouvelles situations, les pratiquants ont la capacité à faire appel à des émotions positives, tel que le plaisir ou la satisfaction (+13%)

+13%

De la même manière, les pratiquants se sentent davantage capables de revoir leur manière de penser face à une situation nouvelle pour mieux la surmonter (+7%).

+7%

5 https://www.ilo.org/fr/resource/news/loit-souligne-limportance-de-la-capacit%C3%A9-dadaptation-des-entreprises-en
6 https://www.decideurs-magazine.com/ressources-humaines/43552-adaptabilite-la-competence-la-plus-prisee.html

DES COMPÉTENCES MIEUX DÉVELOPPÉES

Le développement des compétences est devenu un enjeu crucial dans le monde professionnel actuel, en raison des évolutions technologiques rapides et des transformations constantes du marché du travail.

Face à ces défis, l'apprentissage continu et l'adaptation aux nouvelles compétences sont désormais des impératifs pour les individus et les entreprises.
Des études récentes menées par des organisations reconnues, telles que le World Economic Forum et McKinsey & Company, mettent en lumière cette nécessité, soulignant que **la capacité à se former tout au long de sa carrière est désormais essentielle.**

Le rapport "Future of Jobs 2023" du World Economic Forum[7], par exemple, identifie plusieurs compétences clés qui seront particulièrement recherchées dans les années à venir, telles que **la pensée analytique, la pensée créative, ainsi que la maîtrise de l'intelligence artificielle et des mégadonnées.**

7 https://www.weforum.org/stories/2023/05/future-of-jobs-2023-skills/?

••• CE QUE RÉVÈLE NOTRE ÉTUDE

Dans ce contexte, nous avons cherché à explorer l'impact de la méditation de pleine conscience sur l'attitude des individus vis-à-vis du développement de leurs compétences professionnelles.

UNE APPÉTENCE ACCRUE POUR L'AMÉLIORATION DE LEURS COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

+6,7%

Les pratiquants de pleine conscience se montrent particulièrement sensibles à cette question, avec une appétence pour l'amélioration de leurs compétences professionnelles supérieure de 6,7 % par rapport aux non-pratiquants.

En outre, **ils adoptent moins de postures d'évitement face aux tâches contraignantes ou intenses, ainsi qu'aux situations de prise de décision difficile ou aux interactions avec des personnes aux attentes complexes.**

Cette approche de pleine conscience semble ainsi jouer un rôle positif dans la manière dont les individus abordent leur développement professionnel, favorisant une plus grande ouverture à l'apprentissage et une gestion plus sereine des défis du monde du travail (développement de la créativité, prise de décisions, capacité analytique...).

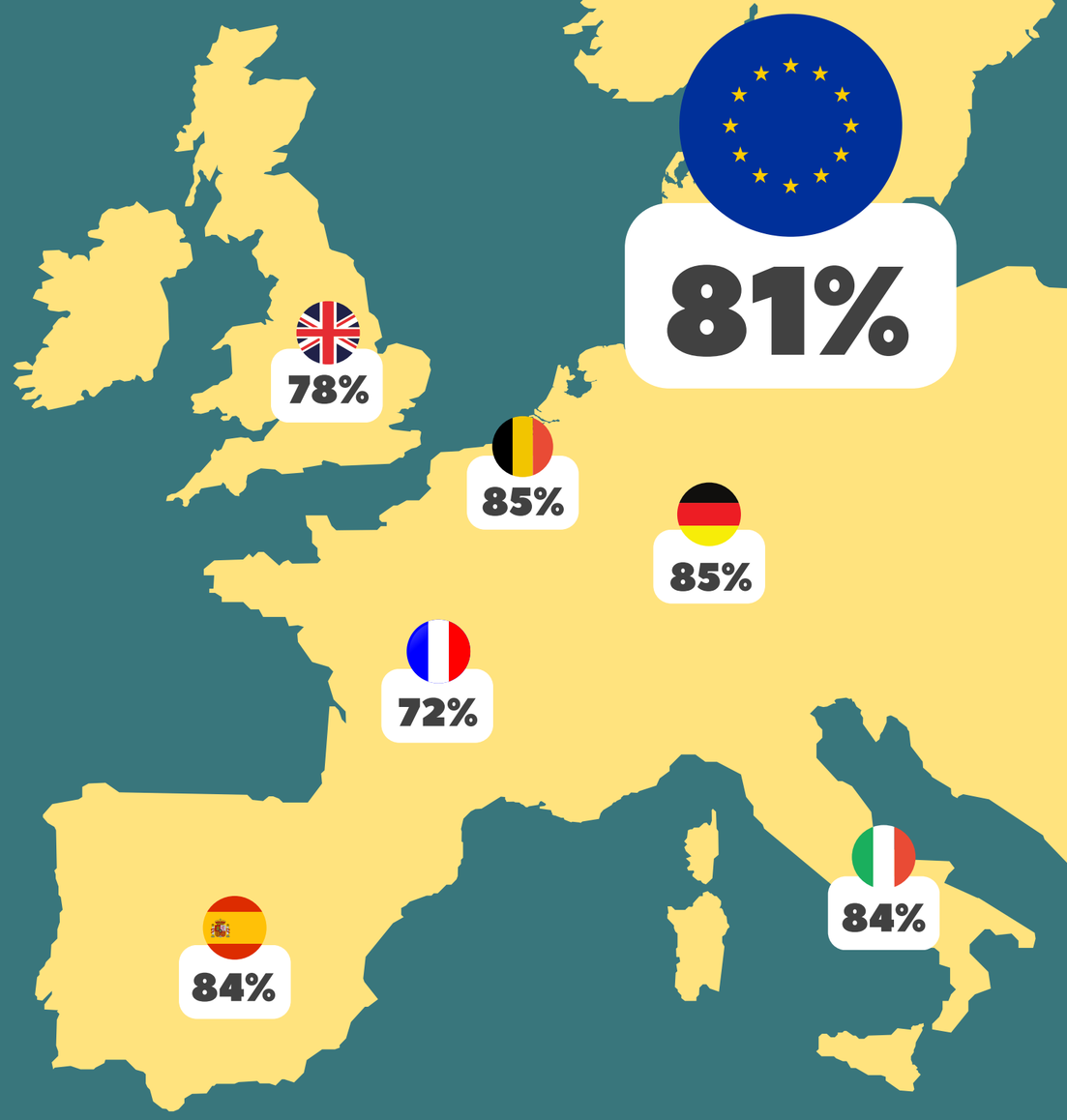
QUAND LE TRAVAIL EST SOURCE DE SATISFACTION

LA SATISFACTION AU TRAVAIL EN EUROPE D'APRÈS STATISTA EN 2022 [8] :



des salariés considèrent la reconnaissance au travail comme essentielle à leur bien-être

69% d'entre eux se sentent épanouis par leur travail [9]



Graphique incluant les taux de satisfaction au travail perçus par les employés par pays

DES CHIFFRES À NUANCER

62 % des employés estiment que leur travail peut nuire à leur santé mentale, et plus de la moitié déclarent que leur santé physique et mentale est affectée par leurs activités professionnelles.

8 https://fr.statista.com/statistiques/1297670/satisfaction-europeens-travails

9 https://www.digitalrecruiters.com/blog/bien-etre-au-travail-11-chiffres-qui-prouvent-son-importance?



••• CE QUE RÉVÈLE NOTRE ÉTUDE

Par ailleurs, les pratiques telles que la méditation de pleine conscience, la cohérence cardiaque, la sophrologie... apparaissent comme des outils concrets pour renforcer la satisfaction au travail.

La satisfaction au travail repose également sur des approches centrées autour de l'humain, telles que la reconnaissance, la pleine conscience et des valeurs comme la vulnérabilité, la gentillesse et l'humour.
Elles améliorent l'engagement et la performance de leurs équipes, et contribuent aussi à leur épanouissement personnel.

Un tel engagement est essentiel pour faire face aux défis du monde professionnel contemporain, tout en créant un impact positif à long terme sur la santé mentale et physique des employés.

+13,4%

Notre étude révèle que les salariés pratiquant la pleine conscience au moins une fois par semaine se perçoivent 13,4 % plus satisfaits au travail que les non-pratiquants.

+17%

En particulier, ils rapportent un plaisir accru à réaliser leurs tâches (+17 %) et une plus grande capacité à gérer les exigences professionnelles tout en maintenant leur niveau de bien-être.



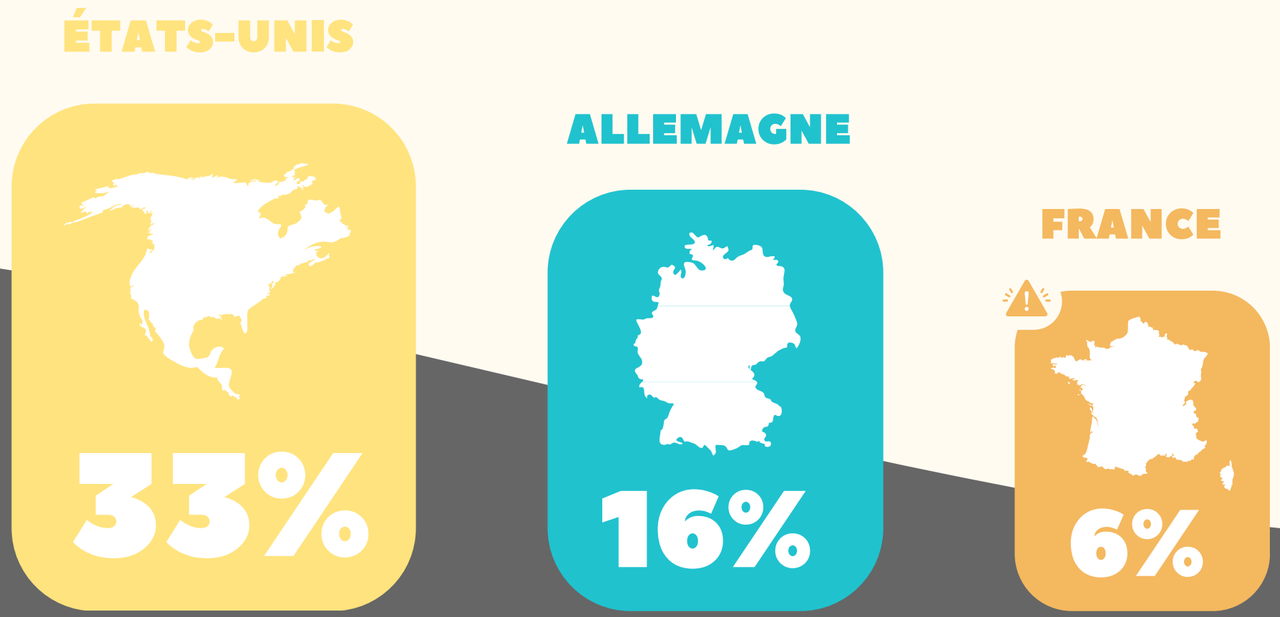
03

DES SALARIÉS PLUS ENGAGÉS

L'engagement des salariés désigne le degré d'implication d'un collaborateur pour aider l'entreprise à atteindre ses objectifs. Il peut être mesuré selon différents facteurs mais intègre dans chacun, une vraie quête de sens, qui en cas de désengagement peut se caractériser rapidement par un turn-over plus élevé ou une diminution des performances. L'étude porte sur **l'engagement émotionnel et cognitif** des actifs.

UN CONSTAT ALARMANT

TAUX D'ENGAGEMENT DES SALARIÉS DANS LEUR TRAVAIL SELON LE RAPPORT STATE OF THE GLOBAL WORKPLACE 2024 PUBLIÉ PAR GALLUP [10] :



Les conséquences de ce désengagement sont lourdes : **baisse de la productivité, augmentation du turnover et difficulté à innover dans un environnement économique hautement compétitif.** À l'inverse, les entreprises qui parviennent à mobiliser leurs équipes constatent des résultats nettement supérieurs, tant en termes de satisfaction des employés que de rentabilité.

Renforcer l'engagement des salariés apparaît donc comme une priorité stratégique pour les organisations.

L'engagement, défini comme l'implication émotionnelle et intellectuelle des salariés dans leur travail, repose sur deux dimensions fondamentales.

L'engagement émotionnel reflète l'attitude positive, la motivation et l'attachement au travail, tandis que **l'engagement cognitif traduit la capacité à maintenir son attention, sa concentration et sa pleine présence dans les tâches.**

Notre étude met en lumière l'impact significatif de la pratique de la pleine conscience sur ces deux dimensions.

10 https://zestmeup.com/blog/etude-gallup-lengagement-au-travail-des-salaries-europeens-2024/?utm_source=chatgpt.com

••• CE QUE RÉVÈLE NOTRE ÉTUDE

Les résultats de notre étude démontrent que la pratique de la méditation/respiration de pleine conscience favorise un investissement authentique et durable des salariés.

+15%
d'engagement émotionnel dans leur travail

+19%
d'énergie injectée dans leur quotidien professionnel

+17%
d'intérêt positif manifesté dans leur travail

+17%
éprouvent une plus grande fierté vis-à-vis de leurs missions

+12%
leur engagement cognitif est renforcé de 12%

+13%
de niveau d'attention et d'absorption au travail



PRATIQUES DE PLEINE CONSCIENCE ET ETAT DE FLOW

Les pratiques de pleine conscience **offrent un levier puissant pour favoriser un état d'engagement optimal,** souvent décrit comme une immersion totale et productive dans **les tâches qualifiant l'état de Flow.**

Le flow se caractérise par l'absorption totale d'une personne dans son occupation.

En effet, il s'agit d'un état mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement plongée dans son activité, avec une concentration maximale, un engagement et une satisfaction d'accomplissement total

À RETENIR

+13,4% de satisfaction au travail chez les salariés pratiquant la pleine conscience au moins une fois par semaine.

+17% de plaisir à accomplir ses tâches pour les pratiquants réguliers.

+11% d'énergie avec une qualité de sommeil supérieure.

+17% éprouvent une plus grande fierté vis-à-vis de leurs missions.

+13% Face à de nouvelles situations, les pratiquants ont la capacité à faire appel à des émotions positives, tel que le plaisir ou la satisfaction (+13%).

L'étude conduite par Petit BamBou met en lumière **les bénéfices significatifs de la pratique de la pleine conscience, de la santé mentale et des compétences professionnelles.**

Les participants réguliers ont rapporté des **améliorations marquées** dans des dimensions essentielles telles que la gestion du stress, la concentration et la capacité à aborder les défis avec résilience.

Ces résultats démontrent l'intérêt stratégique pour les organisations de promouvoir de telles pratiques, afin de cultiver un équilibre durable entre épanouissement personnel et performance collective.

Ces enseignements prennent une résonance particulière dans le contexte professionnel, où les exigences en matière de concentration et d'adaptabilité ne cessent de croître.
En intégrant de manière proactive ces pratiques et ces outils dans leurs politiques RH et leurs initiatives de développement organisationnel, elles peuvent non seulement accroître leur capacité à innover mais aussi transformer véritablement l'expérience professionnelle vécue par le collaborateur.

Toutefois, il est essentiel d'adopter un **regard critique**. Bien que les effets observés soient significatifs, il convient de considérer que ces résultats sont issus d'une auto-évaluation des participants, ce qui peut introduire des biais subjectifs.

De plus, l'amélioration du bien-être au travail ne dépend pas uniquement des pratiques individuelles, **mais aussi des conditions organisationnelles (charge de travail, reconnaissance, culture managériale).**

La pleine conscience ne saurait donc être une solution isolée aux défis du monde professionnel, mais plutôt un outil complémentaire dans une démarche plus large de qualité de vie au travail.





EN PARTENARIAT AVEC...

Ce Livre Blanc a été co-rédigé par le Dr. Carole Daniel, professeure à Skema Business School et membre du Centre de Recherche Sustainability.

Carole Daniel a coordonné cette étude scientifique pour Petit BamBou dans le cadre d'un programme de recherche ambitieux déployé depuis 10 ans sur la Pleine Conscience en Entreprise.

Autrice d'une dizaine d'articles publiés dans des revues académiques internationales, elle partage également son expertise à travers des tribunes publiées dans la Harvard Business Review et The Conversation, **contribuant ainsi à une meilleure diffusion des connaissances sur la pleine conscience dans le monde professionnel.**

skema BUSINESS SCHOOL

PETIT BAMBOU AUJOURD'HUI C'EST...

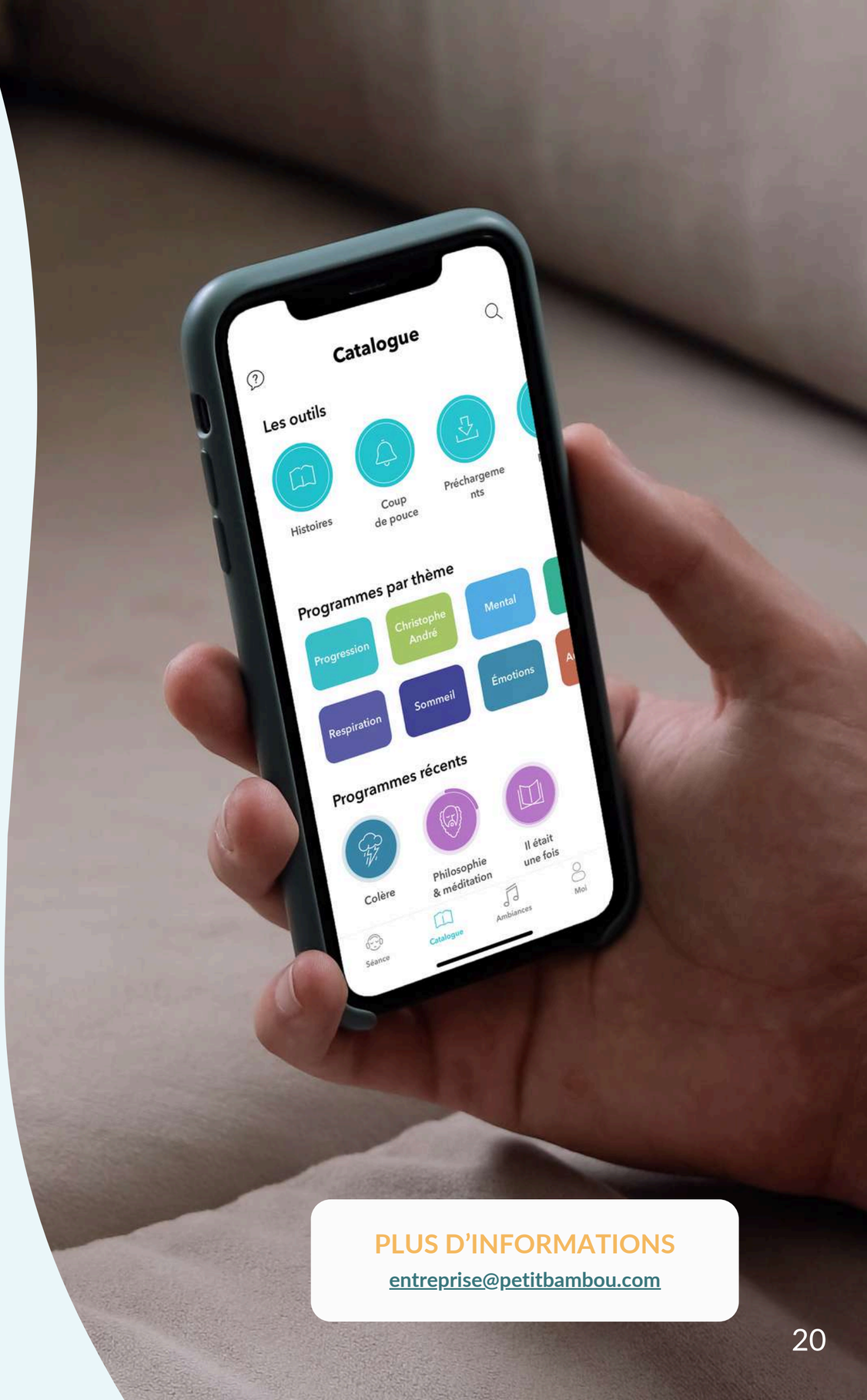
11 M
d'utilisateurs

6
langues



300+
entreprises accompagnées

APP N°1 EN EUROPE



PLUS D'INFORMATIONS
entreprise@petitbambou.com