



Se réapproprié consciemment son temps avec des méditations exclusives sur Petit BamBou

Paris, le 8 septembre 2017 : Pour la rentrée 2017, l'app de méditation Petit BamBou (950 000 utilisateurs) se dote d'un programme spécifique pour pacifier sa relation au temps, intitulé « Le temps et moi ».

PROGRAMME «LE TEMPS ET MOI»

Pris dans l'accélération folle des modes de vie, débordé avec le poids de la charge mentale et le stress professionnel (au point de voir un nombre croissant de burn-out) et parfois aussi prêt à tout pour éviter l'ennui, notre relation au temps est au cœur de nos vies !

Or les approches traditionnelles pour gérer son temps, seules, atteignent leurs limites. Elles sont souvent présentées comme une approche structurée, rationnelle, parfois même disciplinée par des listes de choses à faire (TODO) ou des apps dédiés à la gestion des tâches.

En ralentissant et en s'arrêtant de FAIRE pour s'entraîner à ETRE en méditant, il est possible de retrouver un équilibre, de prendre davantage conscience de sa dimension intérieure et son ressenti, et de faire plus appel à son intuition pour avancer.

Le rapport au temps est justement au cœur du projet Petit BamBou.

Chaque méditant doit en effet commencer par décider d'en faire une habitude et d'y consacrer du temps (chaque jour idéalement). Or trouver ce temps pour pratiquer est le principal frein au développement de la méditation de pleine conscience.

Pour réduire les obstacles matériels et mentaux se mettant en travers de sa propre intention, Petit BamBou a conçu une app mobile, qui permet de méditer n'importe où et n'importe quand, de précharger les séances pour les moments hors connexion, de programmer des rappels (en évitant les injonctions contre productives).

Mais il manquait quelque chose pour se réconcilier encore plus avec le temps qui passe, avec l'instant présent...

© « La pleine conscience n'est pas un nouvel outil de management pour mieux gérer son temps. Elle permet surtout de travailler son discernement, de distinguer l'urgent de l'important, de répondre avec attention plutôt que de réagir avec rapidité... » Christophe André ([Source](#))

CHIFFRES

- **Le rythme** : 80% des français, allemands, espagnols et américains estiment que le rythme de la société actuelle est trop rapide. 82% des français veulent personnellement ralentir. 60% des français indiquent manquer de temps pour faire ce qu'il veulent / doivent faire . 89% souhaitent s'accorder plus de temps à soi même [Source](#)
- **Le Burn-out** : 3 millions d'actifs ont un risque élevé de faire un «burn-out» en France. Le risque de «burn-out», caractérisé par un travail excessif et compulsif, est particulièrement élevé chez les agriculteurs (23,5 %), chez les artisans, commerçants et chefs d'entreprise (19,7 %) et les cadres (19 %), mais aussi les employés (10 %) et les ouvriers (7 %) [Source](#)
- **L'attention** : 46.9 % du temps éveillé est passé à penser à autre chose que ce que l'on est en train de faire. De plus il est prouvé que ce bavardage de l'esprit et ces ruminations nuisent au bonheur [Source](#)
- **La méditation** :
 - * Lors d'un sondage auprès de participants à un module de méditation de 7 semaines, 42% arrivent très fréquemment ou toujours à prendre le temps pour établir les priorités professionnelles de la journée (contre 2% avant) (2011 [Institute for mindful leadership](#))
 - * [Vidéo « infographique »](#) de Petit BamBou sur les bénéfices de la méditation au travail.



ECOUTER UN EXTRAIT

SE REAPPROPRIER SON TEMPS

L'équipe de Petit BamBou a décidé d'aller à la rencontre de Diane Ballonad Rolland, Auteur, Consultante, Formatrice, Coach et Experte sur les thématiques liées à la gestion du temps et à l'équilibre de vie.

Ils ont constaté **une intention commune** : aider le grand public à revenir à l'essentiel et à pacifier la relation au temps.

Après plusieurs mois de travail pour concevoir un programme spécifique, l'expertise de Diane a permis de nourrir des séances de méditation de pleine conscience qui permettent, de façon générale, d'entraîner son mental à apprivoiser le temps et en particulier de lever de nombreux freins à une pratique régulière de la méditation.

Ce programme de 18 séances, accessible aux abonnés du service, invite à faire de simples pauses régulières de 15 minutes, guidées par son smartphone, pour ré apprivoiser son temps avec bienveillance et confiance et être plus efficace en habitant l'instant présent !

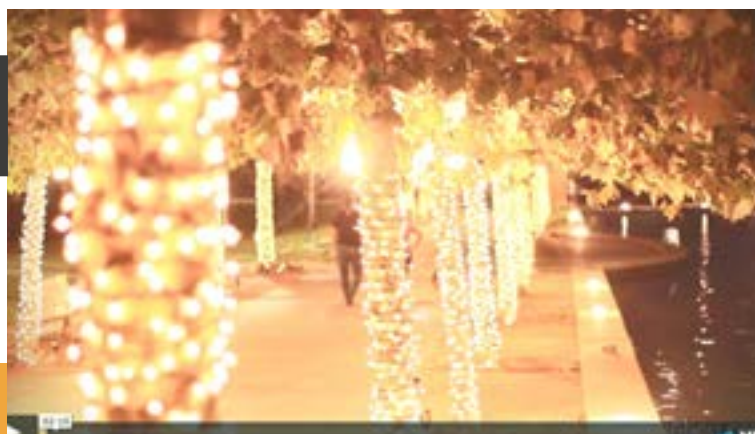
Des outils concrets permettent de goûter, par petites touches, à un rapport au temps différent, serein, lucide, bienveillant, plus doux avec soi.

Ⓞ Un rapport au temps qui saurait nous placer de nouveau au cœur de nos priorités et cesserait de faire passer les besoins des autres avant les nôtres, tout aussi légitimes, sans culpabilité inutile et souvent démesurée.

Ⓞ Un rapport au temps pour accepter (de ne pas tout faire, de dire non...) tout en observant nos éventuelles résistances, croyances, attachements ou dépendances!

Ⓞ Un rapport au temps enfin qui nous permettrait de nous redécouvrir et de renouer avec notre nature profonde et notre créativité naturelle, toutes deux étouffées par des journées souvent vécues en apnée.

*Regarder la vidéo de
présentation*



CONTACTS PRESSE

Benjamin BLASCO - Petit BamBou
06 71 76 29 63 - Benjamin@petitbambou.com
<http://www.petitbambou.com>

Diane BALLONAD ROLLAND - Zen & Organisée
06 30 41 02 86 - Diane@dianeballonadrolland.com
<http://www.dianeballonadrolland.com> / www.zen-et-organisee.com

1. *Comprendre sa relation au temps*

Objectif : Je prends le temps de comprendre ma relation au temps, c'est-à-dire la façon si particulière et si personnelle que j'ai de vivre le temps.

2. *Identifier ses croyances sur le temps*

Objectif : Je choisis d'identifier mes croyances limitantes sur le temps puis de m'en délester. Je les remplace progressivement par la conviction qu'il est à ma portée de me réapproprier mon temps. Je peux en effet me réapproprier mon temps sans bouleverser ma vie, par des prises de conscience d'abord, suivies de petites ajustements ici et là.

3. *Reconnaître et dépasser son addiction à l'action*

Objectif : Je prends conscience de ma représentation du temps qui veut me faire croire que tout temps doit être productif. Je prends également conscience de l'importance que j'éprouve lorsque je suis débordé.

4. *Prendre la responsabilité de son temps*

Objectif : J'accepte ma part de responsabilité dans le fait de manquer de temps : je suis parfois, moi aussi, à l'origine de mon ressenti d'accélération du temps. Chaque choix que je fais, chaque acte que je pose, me rapprochent ou au contraire m'éloignent d'un rythme de vie plus doux et respectueux de mes besoins.

5. *Donner du sens et de la valeur à son temps*

Objectif : Je donne du sens et de la valeur à mon temps en choisissant en conscience à quoi et à qui j'accorde mon attention au cours des 86 400 secondes qui composent ma journée.

Mon temps, celui dont je dispose chaque jour, compte parmi mes ressources les plus précieuses. Je peux choisir d'en savourer chaque seconde, avec gourmandise, ou au contraire de le gaspiller à tort et à travers. Mais c'est bien à moi de décider de la valeur que je lui accorde.

6. *Ralentir et accélérer*

Objectif : Je m'éloigne des diktats de la vitesse en privilégiant mon « tempo giusto », c'est-à-dire la bonne cadence, en fonction de mes rythmes biologiques mais aussi en fonction de mon activité ou de ma priorité du moment. Je comprends que l'alternance de la vitesse et de la lenteur gouverne l'action efficace.

7. *Développer une approche intuitive du temps*

Objectif : Je développe une approche intuitive du temps en faisant confiance à mon ressenti intérieur qui m'indique le moment juste pour agir. Je vis désormais en harmonie avec mon temps en acceptant par exemple de différer un projet quand le contexte n'est pas favorable à son développement.

8. *Prendre conscience de son propre tempo*

Objectif : Je prends conscience que ma temporalité peut être différente de celle des autres.

J'accepte ma propre temporalité en comprenant qu'aucun rythme n'est meilleur que l'autre et que le mien, celui qui me correspond, est tout aussi valable qu'un autre.

Je prends conscience enfin de mon tempo personnel en observant la vitesse avec laquelle j'accomplis les gestes du quotidien.

9. *Aborder sa journée autrement*

Objectif : J'aborde ma journée autrement en choisissant délibérément sur quoi je porte mon attention et en pratiquant la pleine conscience. J'apprends à définir mon intention pour la journée.

10. *Adopter une gestion réaliste du temps*

Objectif : J'adopte une vision réaliste de mon temps et j'accepte que je ne peux pas tout faire, et que j'aurai toujours plus de choses à faire que de temps à leur consacrer au cours de ma journée.

11. *Définir ses priorités du jour*

Objectif : Je démarre ma journée en identifiant mes 3 à 5 grandes priorités du jour.

12. *Trancher entre deux priorités*

Objectif : La gestion des priorités est difficile car il ne s'agit pas tant, le plus souvent, de parvenir à identifier nos priorités (étape toutefois indispensable) que d'arbitrer entre une priorité et une autre : laquelle privilégier ? Laquelle est plus urgente, plus importante que l'autre ?

Nos « conflits de priorité » nous poussent ainsi chaque jour à des exercices de gymnastique mentale et des grands écarts parfois insolubles qui épuisent littéralement nos ressources cognitives.

13. *Protéger son temps*

Objectif : Je me donne le droit de protéger mon temps et d'alléger mon agenda quand j'en ressens le besoin : en disant simplement non, en posant des limites aux autres, en annulant ou reportant un rendez-vous, voire en renonçant à un engagement. En respectant mon temps, je me respecte moi-même.

14. *Composer avec les distractions*

Objectif : J'apprends à repérer mes « voleurs de temps », mes sources de distractions internes comme externes. Je choisis en conscience soit de les mettre en retrait pour rester concentré sur l'objet de mon attention, soit de les accueillir, pour mieux m'en libérer.

15. *Se concentrer sur une seule chose à la fois*

Objectif : Je prends conscience des pièges du multitasking et je m'entraîne à porter mon attention sur une seule chose à la fois. En comparant ces deux qualités d'expérience, je peux ressentir immédiatement les bienfaits du monotasking, sur mon efficacité comme sur mon niveau de bien-être.

16. *S'accorder des micro-pauses dans la journée*

Objectif : Je peux ralentir mon tempo en allongeant simplement mes sas de transition, ces moments charnières entre mon domicile et mon travail entre deux rendez-vous ou deux réunions. Je m'accorde plus souvent de courts espaces de respiration pour souffler : une pause de deux minutes, voire même d'une minute, peut suffire pour se recentrer et retrouver de la disponibilité pour l'activité à venir.

17. *Libérer du temps pour sa pratique*

Objectif : Bien qu'il ne soit pas toujours facile de prendre du temps pour pratiquer, je prends conscience de l'importance de libérer du temps pour ma pratique.

18. *S'autoriser à prendre du temps pour soi*

Objectif : Je m'autorise à prendre du temps pour moi et à profiter pleinement de ce temps libéré sans culpabiliser. Je prends la responsabilité de mon énergie en me plaçant de nouveau au cœur de mes priorités.

PETIT BAMBOU

Petit BamBou est la start-up à l'origine de « **Méditer avec Petit BamBou** », un service digital de méditation, disponible sur iOS, Android et sur le web.

Gratuit au téléchargement, c'est une méthode simple et accessible pour s'initier à la méditation et progresser au quotidien.

Les utilisateurs ont la possibilité de s'abonner pour accéder au catalogue complet de plus de **430 méditations**, à partir 4,99€/mois.

Leader en France et dans le monde francophone, l'application compte aujourd'hui plus de **950 000 utilisateurs (2 000 nouveaux par jour)**, et plus de **875 000 fans sur Facebook**.



A PROPOS DE



5

DIANE BALLONAD ROLLAND

Diane Ballonad Rolland, Consultante et Formatrice en Organisation, Gestion du temps et Gestion du stress, et Coach professionnelle certifiée.

Son cœur de métier est d'aider les femmes et les hommes débordés, fatigués, stressés par les contraintes de la vie quotidienne, à se réapproprier leur temps et à (re)trouver un équilibre.

Experte sur les thématiques liées à la gestion du temps et à l'équilibre de vie, elle a fondé en 2010 le blog Zen & Organisée, qui connaît un grand succès.

Elle est également l'auteur de « **Magical Timing, l'art de retrouver du temps pour soi** » chez Rustica Editions (2017), de « **J'arrête de procrastiner, 21 jours pour arrêter de tout remettre au lendemain** » chez Eyrolles (2016), et de « **Envie d'être zen et organisée ?** » aux Editions Tournez la page (2013).

A titre personnel, elle pratique la méditation depuis plusieurs années. Un stage de méditation MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) a beaucoup influencé son travail.



A PROPOS DE

CONTACTS PRESSE

Dossier de presse Petit BamBou - 8 septembre 2017

Benjamin BLASCO - Petit BamBou
06 71 76 29 63 - Benjamin@petitbambou.com
<http://www.petitbambou.com>

Diane BALLONAD ROLLAND - Zen & Organisée
06 30 41 02 86 - Diane@dianeballonadrolland.com
<http://www.dianeballonadrolland.com> / www.zen-et-organisee.com