

Innovation pour les entrepreneurs

## Mindful Attitude : la 1<sup>ère</sup> application gratuite de méditation 100 % dédiée aux dirigeants d'entreprise

Consciente que la forme mentale est aussi importante que la forme physique pour un dirigeant d'entreprise, la Fondation d'entreprise MMA des Entrepreneurs du Futur lance, en partenariat avec la start-up Mindful Attitude, une application mobile et web de méditation pour les dirigeants d'entreprise.

Mindful  
attitude.

Mindful Attitude est la 1<sup>ère</sup> application gratuite de mindfulness qui répond au rythme de vie de ces hommes et de ces femmes, chefs d'entreprise, entrepreneurs et managers. Elle leur offre des contenus spécifiquement adaptés pour pratiquer la méditation au quotidien, que ce soit en open space, dans les transports en commun, en salle de réunion ou même à la machine à café !

### Une application pour pratiquer la méditation au quotidien

Développée par des experts de la mindfulness, du management et du digital, l'application Mindful Attitude donne toutes les clés pour pratiquer la méditation.

**La mindfulness, ou méditation de pleine conscience, permet de réguler le stress, de muscler l'attention et agit sur la prise de décision.**

« Il est scientifiquement prouvé que la mindfulness a des effets bénéfiques sur la santé. Les entrepreneurs sont comme des sportifs de haut niveau et la méditation est un moyen pour eux d'«athlétiser» leur esprit. Cette application, fruit de notre collaboration avec une Fondation sensible aux problématiques bien-être des dirigeants, fait partie d'un programme complet : *Entrepreneurs en Forme* » indique Lucie Frapsauce, sophrologue certifiée et fondatrice de Mindful Attitude, 1<sup>ère</sup> start-up spécialiste de la mindfulness en entreprise.



Le programme sur mesure de l'application Mindful Attitude propose une approche pluridisciplinaire de la forme et de la performance du dirigeant. Il se pratique au travail ou chez soi dans **les situations du quotidien du dirigeant** : au réveil, au bureau, dans les transports, avant une réunion...

**L'application propose de nombreux services :**

- Un programme découverte de 10 minutes par jour sur 10 jours.
- 40 séances adaptées au quotidien d'un entrepreneur : avant une prise de parole en public, avant un rendez-vous important...
- Des sessions d'entraînements selon les besoins : lâcher prise, cultiver l'instant présent, muscler l'attention...
- Des durées qui s'adaptent à l'emploi du temps : 5, 10, 15 ou 20 minutes.
- Un suivi de sa « météo intérieure » depuis un espace personnel.
- Des statistiques de pratique.
- Une planification des séances dans son agenda.

Elle est disponible gratuitement sur Apple Store, Google Play et sur le web :  
<https://www.fondationmma-mindfulattitude.fr>



## Le stress : 1<sup>ère</sup> cause de détérioration de la santé des dirigeants

Le baromètre « Forme des dirigeants »\*, réalisé pour la 3<sup>ème</sup> année par OpinionWay pour la Fondation MMA des Entrepreneurs du Futur auprès de 1 504 dirigeants de PME, révèle que le poids du stress pèse de plus en plus sur le quotidien des chefs d'entreprise : **58 % estime que le stress représente la principale raison de la détérioration de leur santé.**

Les entrepreneurs commencent à s'ouvrir à la possibilité de **se faire aider pour lutter contre le pouvoir de nuisance du stress**. Mais dans les faits, bon nombre de dirigeants concède manquer de temps pour exercer une activité physique (62 %) ou mentale (46 %), ne pas savoir quels exercices effectuer pour rester en forme (49 %) ou se relaxer (37 %). Ils sont 1/3 à formuler le besoin d'être accompagné dans la gestion du stress.

« *La santé du dirigeant est un des capitaux immatériels les plus importants de l'entreprise. Il convient donc de chercher à la protéger, car elle est soumise à rude épreuve. Avec l'application Mindful Attitude, conçue avec l'expertise de la 1<sup>ère</sup> start-up spécialiste de mindfulness en entreprise, notre volonté est d'aider les dirigeants à rester en forme et à être performant* » explique Patrick Miliotis, délégué général de la Fondation d'entreprise MMA des Entrepreneurs du Futur.

\* Etude réalisée par téléphone par OpinionWay pour la Fondation d'entreprise MMA des Entrepreneurs du Futur, du 7 février au 13 mars 2017 auprès d'un échantillon de 1 504 dirigeants d'entreprise représentatif des entreprises françaises de moins de 50 salariés.

### A propos de La Fondation d'entreprise MMA des Entrepreneurs du Futur

La Fondation d'entreprise MMA des Entrepreneurs du Futur est un « Do tank », créé en 2015, qui a pour ambition de soutenir et d'encourager les initiatives, l'innovation et la capacité des entrepreneurs à tirer parti des mutations démographiques, environnementales, numériques, technologiques et sociologiques. La Fondation met en place des actions concrètes pour accompagner les entrepreneurs du futur, en ligne droite avec les valeurs de MMA : la proximité, l'optimisme, la confiance, le dynamisme...

Parmi ces actions, elle propose des conférences et des ateliers pratiques sur tout le territoire en partenariat avec les CCI. La forme de l'entrepreneur étant au cœur de ses actions, la Fondation aide l'entrepreneur à allier performance et bien-être grâce à des solutions concrètes (applications mobiles, Mooc, formation, études épidémiologiques...).

Enfin, la Fondation organise le « Grand Prix des Bonnes Nouvelles des Territoires » qui récompense chaque année les initiatives locales de développement les plus novatrices (*prochaine édition le 7 juin 2017*).

Site : <http://fondation-mma-des-entrepreneurs-du-futur.mma/>

### A propos de Mindful Attitude

Mindful Attitude, 1<sup>ère</sup> start-up spécialiste de la mindfulness en entreprise, accompagne, conseille et crée des outils sur mesure pour les entreprises qui souhaitent intégrer la mindfulness au cœur de leur organisation.

L'approche Adoptez la Mindful Attitude™ propose un apprentissage de la mindfulness spécifiquement adapté au monde professionnel : « une pratique au bureau, assis sur une chaise, garantie sans chakras, sans encens et sans Ommmm ». Une approche qui répond particulièrement au rythme de vie des chefs d'entreprises, entrepreneurs et managers.

Site : <http://www.mindful-attitude.com/>

## Contacts presse

---

### Fondation MMA des Entrepreneurs du Futur

#### **Agence Entre nous soit dit**

Claire Mathurin  
Attachée de presse  
01 40 29 15 54 - 06 30 10 92 22  
cmathurin@entrenousoitdit.fr

#### **MMA**

Christine Givernaud  
Relations Médias  
01 55 50 65 12 - 06 71 53 37 77  
christine.givernaud@covea.fr

### Mindful Attitude

Lucie Frapsauce  
Fondatrice-CEO  
06 29 54 58 59  
lucie@mindful-attitude.com