



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

La pleine conscience à l'œuvre : faites place à moins de stress, à plus de joie et à un rendement optimal

Geoff Soloway, PhD

Cofondateur et agent de formation en chef
MindWell-U

Miranda Massie

Coordonnatrice de la promotion de la santé
Université de la Colombie-Britannique

28 septembre 2016, de midi à 13 h (HE)

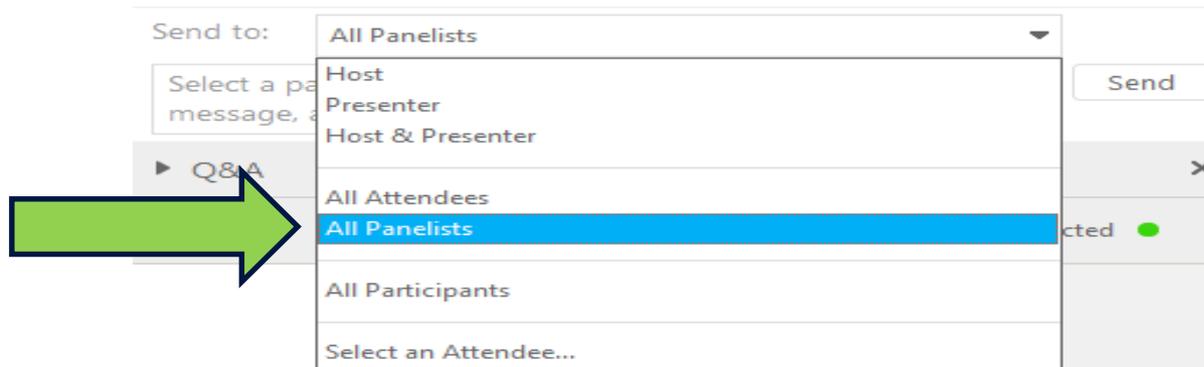
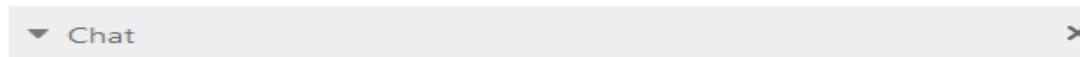
 @MHCC_  /theMHCC  /Mental Health Commission of Canada

 @theMHCC  /1MHCC

#SMtravail



Important! Faites parvenir vos questions et commentaires à tous



Présentateurs



Geoff Soloway, PhD
Cofondateur et agent de
formation en chef
MindWell-U



Miranda Massie
Coordonnatrice de la
promotion de la santé
Université de la Colombie-
Britannique

Le sujet du jour



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

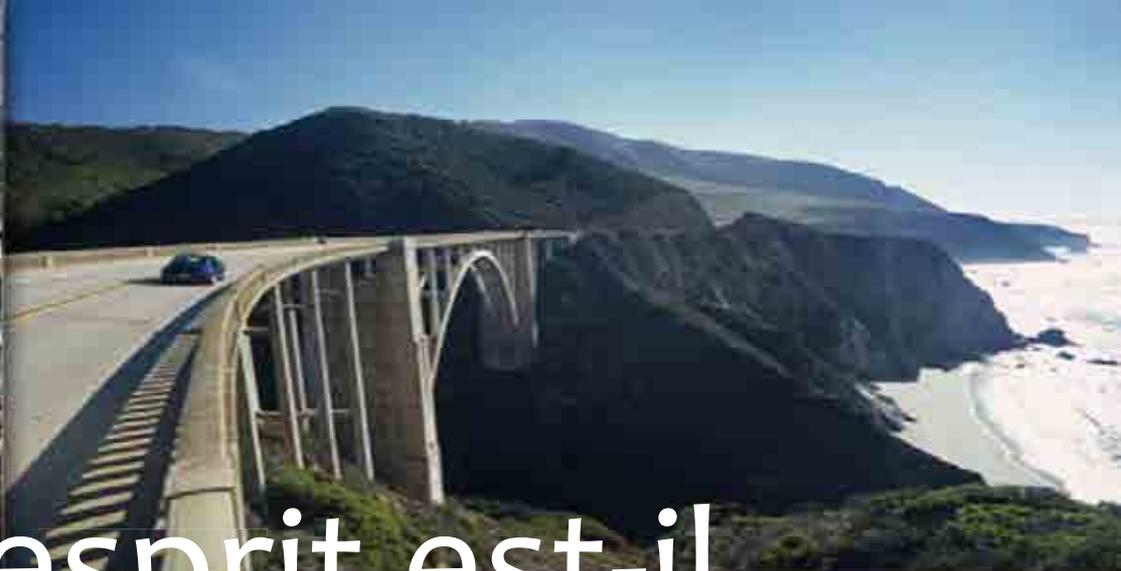
- MindWell-U
 - La pleine conscience au travail
 - Avantages et données probantes
 - Le Défi de la pleine conscience
- Université de la Colombie-Britannique (UBC)
 - Le bien-être à l'UBC
 - La pleine conscience à l'UBC : formations et retombées
- Période de questions



MINDWELL•U



#askmindwellu



Votre esprit est-il
congestionné
aujourd'hui?



La concentration compromise | Les distractions modernes s'accumulent en milieu de travail

La nécessité de consulter son téléphone de travail à toute heure dérange le sommeil et la concentration, selon certaines entreprises.

Les employés de bureau sont interrompus environ toutes les trois minutes. Après chaque dérangement, un employé peut mettre jusqu'à 23 minutes pour reprendre sa tâche initiale, selon une étude de l'Université Stanford Chercheur.

La lecture et le traitement d'une centaine de courriels peuvent occuper plus de la moitié de la journée d'un employé.

Les bureaux à aire ouverte, conçus pour favoriser la collaboration, soumettent les travailleurs à un flot ininterrompu de bavardage.

L'expérience « multimoniteur » distrait l'attention des travailleurs, selon les experts de la pleine conscience.



Accorder notre instrument



Les **V** étapes sont un outil que vous pouvez utiliser à tout moment pour demeurer dans en état de pleine conscience.

Étape 1 : À l'écoute des signaux

Utilisez les signaux de votre environnement pour vous rappeler les 5 étapes.



Étape 2 : À l'écoute d'un élément nouveau

Réagissez à votre signal en prenant conscience de quelque chose de nouveau que vous n'aviez pas remarqué jusque-là.



Étape 3 : À l'écoute du corps

Maintenant, concentrez-vous sur votre corps et tournez votre attention vers vos pieds. Appuyez vos pieds au sol pendant que vous vous levez et allongez votre colonne vertébrale.



Étape 4 : À l'écoute de la respiration

Commencez par prendre une respiration complète. Puis, approfondissez et allongez votre respiration. Enfin, inspirez et expirez cinq fois de cette façon.

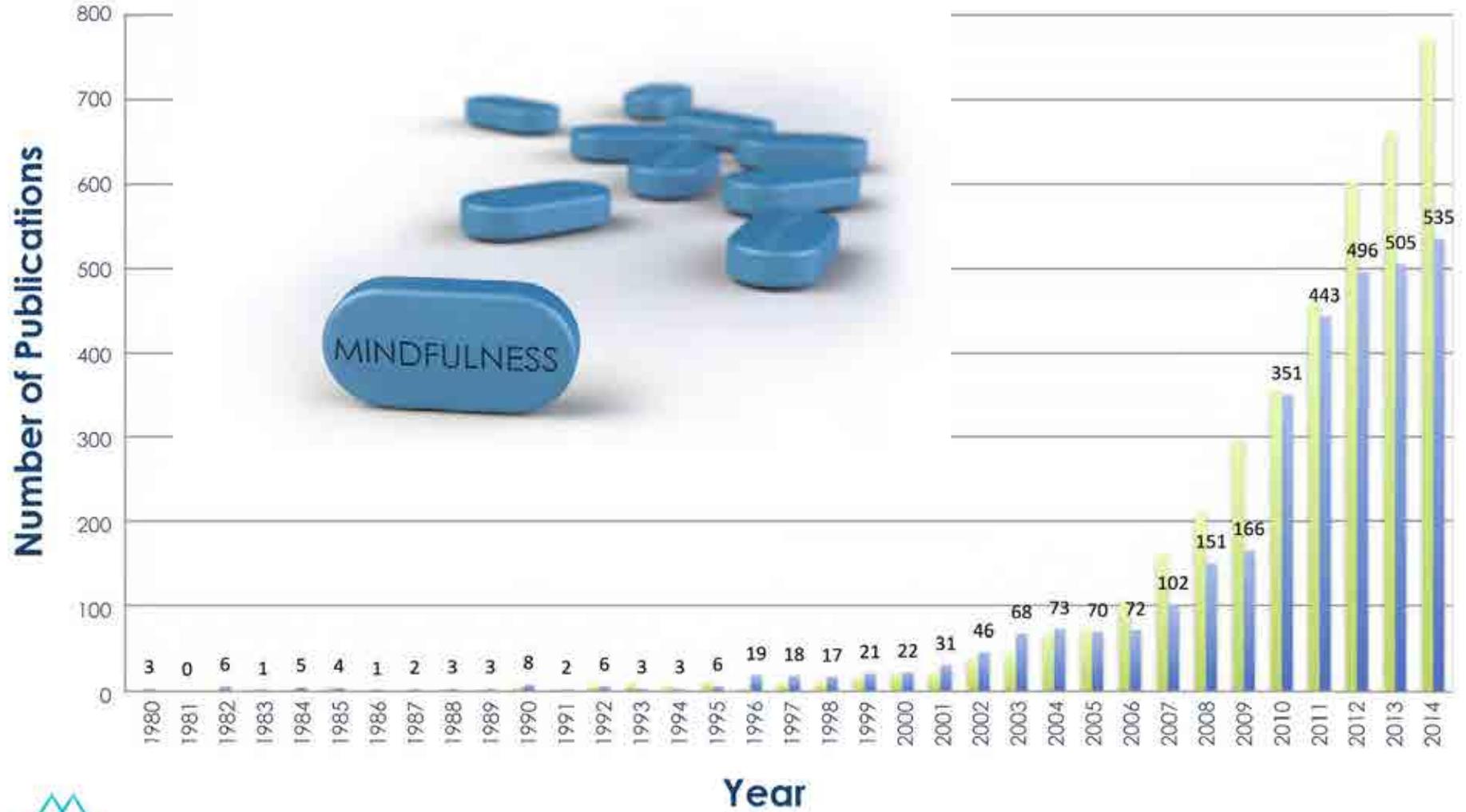


Étape 5 : À l'écoute du moment présent

Réagissez à ce qui vous entoure à cet instant en faisant preuve d'ouverture, de non-jugement et de patience. Vous êtes maintenant prêt à faire un pas en avant vers la sagesse.



Publications scientifiques sur la pleine conscience



Conclusions scientifiques : la pleine conscience au travail



Neuroplasticité



#askmindwell

U



Autopilot

Mindless

Intention

Aware

Mind Full, or Mindful?



Votre corps est présent.

Votre esprit l'est-il?



Pas

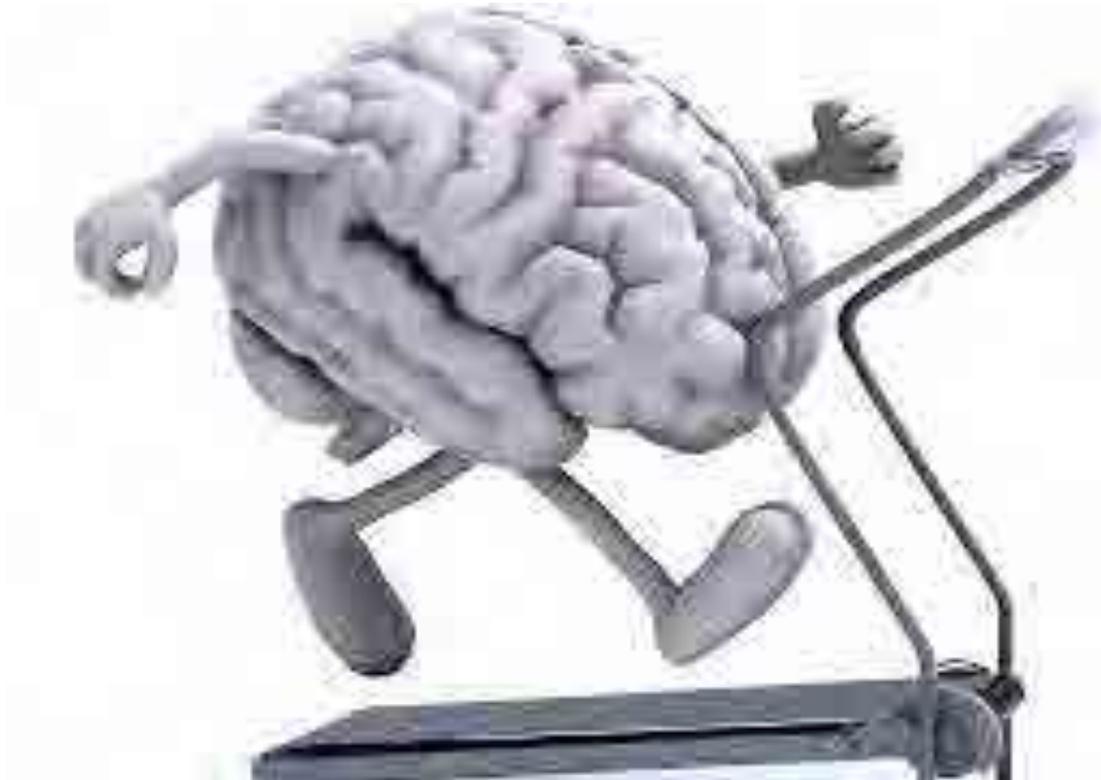
Present

Future

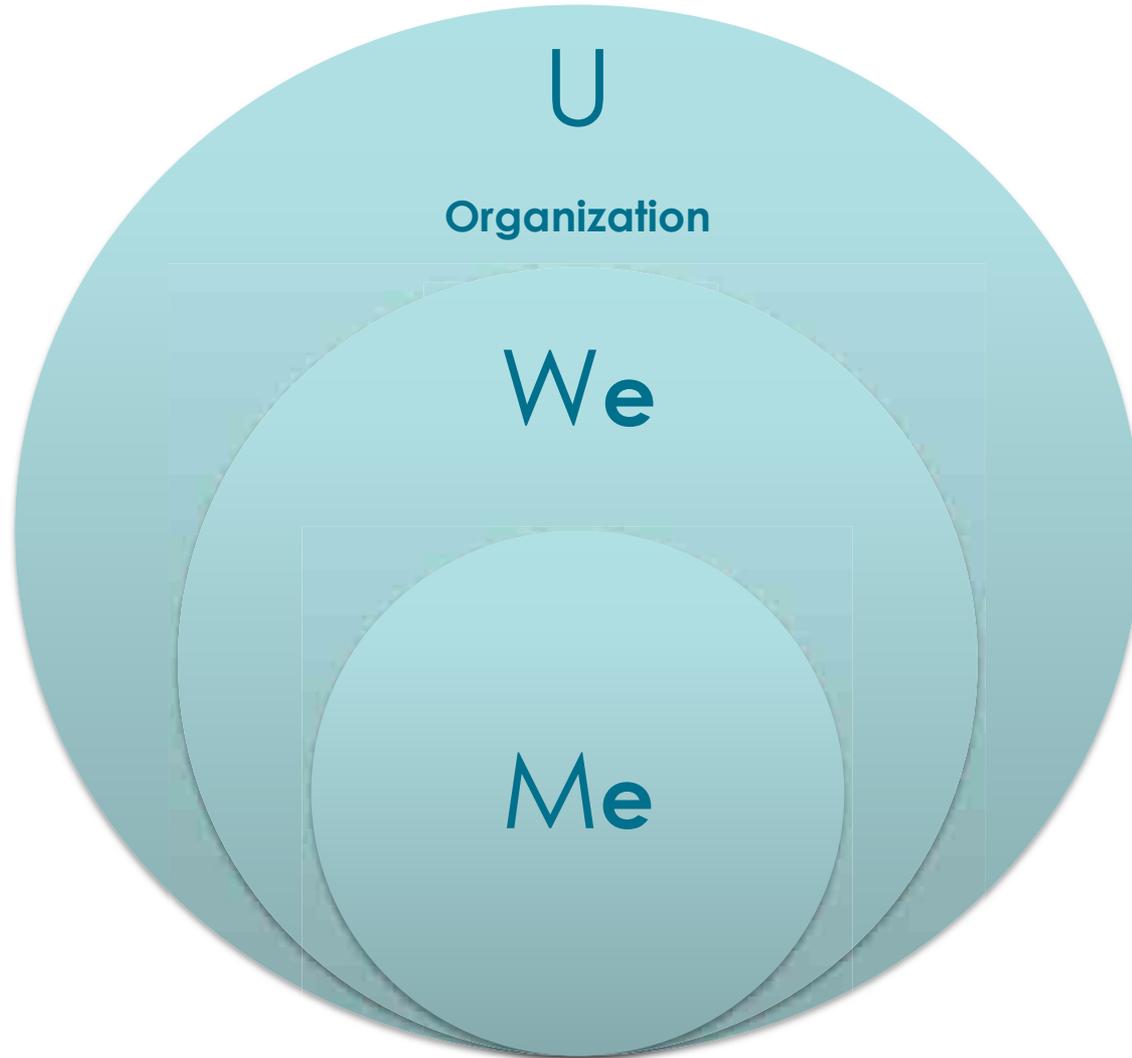


5

La pleine conscience est un exercice mental pour l'esprit vagabond



MWU



Le Défi en ligne 30 jours de pleine conscience

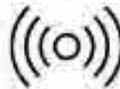
- Offre une formation en ligne fondée sur les données probantes
- Enseigne la pleine conscience « à l'œuvre » (éviter d'alourdir votre charge)
- Vidéos, infographies audio, baladodiffusions, textes, messages Twitter et plus

Comment ça marche

5 à 10 minutes par jour



En ligne à tout moment, n'importe où, n'importe quel appareil



30 jours consécutifs



Inviter un copain d'une organisation à vous rejoindre



Domaines d'impact clés



Santé et bien-être



Direction



Performance



Travail d'équipe et
résolution de conflits



Données probantes étayant le Défi

The Sauder School of Business conducted a 2016 research study on the Challenge and determined it

Significantly Increases:

Emotion Regulation People stay calm and focused when stress gets high

Well Being Improves satisfaction and performance

Humility People more accurately understand how they can improve their own performance and seek out opportunities to do so

Authenticity Improves interpersonal relationships, pro-social behavior and leadership

Vigor Increases the energy people bring to their lives which is associated with engagement, resilience, endurance and performance

Psychological Capital Contributes to positive attitudes and performance

Willingness to Go 'Above and Beyond' People are more inclined to help others

Hope / Optimism People feel more positive about their future

Teachability People feel more engaged and open to learning



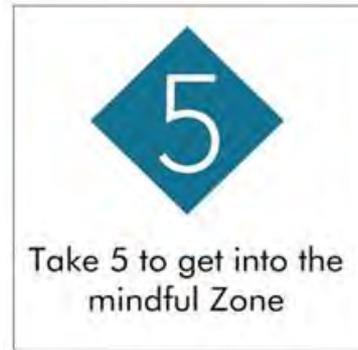
Retour sur l'investissement



98 % des participants sont **satisfaits** de la formation
98 % ont amélioré leur **gestion du stress**
94 % ont amélioré leur gestion des **conflits**
92 % ont amélioré leur capacité à **rester concentré au travail**
90 % ont amélioré leur capacité à **communiquer**
90 % ont amélioré la **collaboration** avec leurs collègues
90 % ont amélioré leurs **aptitudes de leadership**
88 % ont constaté une amélioration de leur **santé et de leur bien-être**
88 % **recommanderaient** le Défi à d'autres
86 % ont amélioré leur **capacité de gestion du temps**
84 % étaient davantage **mobilisés** au travail



Littérature et outils d'apprentissage



Le Défi de la pleine conscience de la CSMC



Date de début : Le lundi 3 octobre

Inscriptions : hr.take5now.net

Ami : Invitez un camarade
à relever le Défi avec
VOUS



#askmindwell

Pour en savoir plus



@MindWellU



MindWell-U



mindwellu



@mindwellmind



#askmindwell

U

L'UBC À VANCOUVER: RECHERCHE ET RÉSULTATS SUR LA PLEINE CONSCIENCE

MIRANDA MASSIE, COORDONNATRICE DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ



LE MIEUX-ÊTRE À L'UBC



Santé mentale et
résilience



Aliments et nutrition



Activité physique et
sédentarité

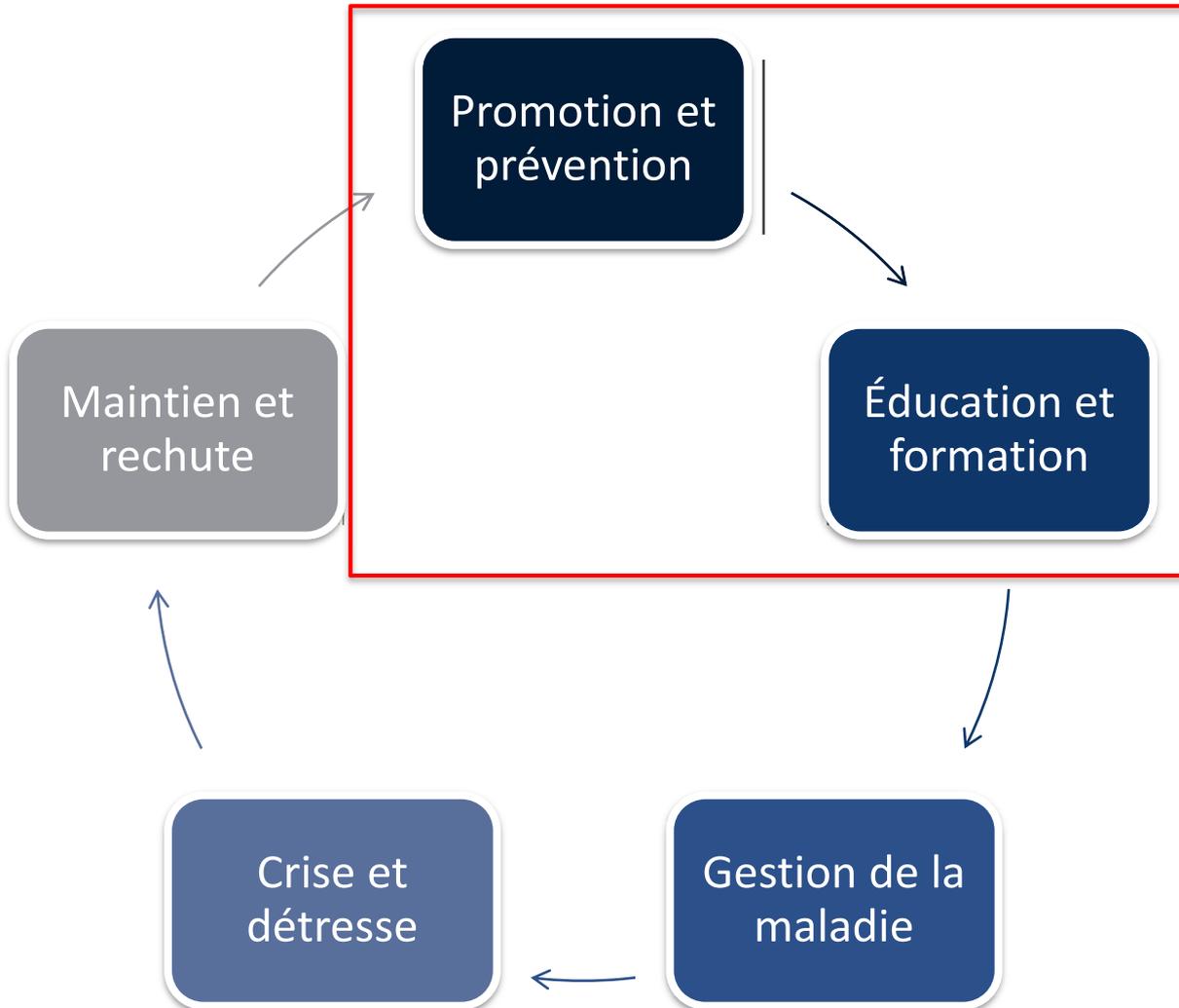


Environnements
naturels et bâtis



Inclusion et
connectivité

LE CONTINUUM DE LA SANTÉ MENTALE À L'UBC



LA PLEINE CONSCIENCE À L'UBC

La pleine
conscience
au travail

- Offert en 2014, 2015 et 2016
- 185 participants à ce jour
- Coût pour les participants: 100 \$ (admissible au remboursement pour perfectionnement professionnel)
- Taux de satisfaction de 95 %

Défi en
ligne

- Offert en 2016
- 275 participants (475 en incluant les amis recrutés)
- Coût pour les participants: 25 \$
- Taux de satisfaction de 98 %

Promotion : infolettres, courriels, medias sociaux, séances d'information en personne

PROGRAMME DE 6 SEMAINES « LA PLEINE CONSCIENCE AU TRAVAIL »

EN PERSONNE, 6 SEMAINES, 13 HEURES DE FORMATION (EN PLUS DE L'ENTRAÎNEMENT ET DES DEVOIRS)

- **Outils d'apprentissage** : séances en classe, courriels hebdomadaires, devoirs, discussions de groupe
- **Objectif** : Mettre en œuvre la pratique de la pleine conscience dans le milieu de travail

RÉSULTATS

- **Capacité à gérer le stress** :
 - Avant : 15 % des participants évaluaient leur capacité élevée ou très élevée
 - Après : 65 % des participants évaluaient leur capacité élevée ou très élevée
- **Résilience personnelle** :
 - Avant la formation : 14 % la jugeaient élevée ou très élevée
 - Après la formation : 63 % la jugeaient élevée ou très élevée
- **Capacité à résoudre des conflits interpersonnels** :
 - Avant la formation : 20 % la jugeaient élevée ou très élevée
 - Après la formation : 63 % la jugeaient élevée ou très élevée
- **Niveau quotidien d'énergie au travail** :
 - Avant la formation : 16 % la jugeaient élevée ou très élevée
 - Après la formation : 54 % la jugeaient élevée ou très élevée



DÉFI EN LIGNE 30 JOURS DE PLEINE CONSCIENCE

10 MINUTES/JOUR X 30 JOURS

- **Outils d'apprentissage** : vidéos, infographies, enregistrements audio, lectures, système de jumelage à un ami
- **Objectif** : Acquérir les notions de base de la pleine conscience pour une mise en œuvre quotidienne facile

RÉSULTATS

Résultats à l'UBC :

- Près de 1000 heures de méditation comptabilisées
 - 94 % des participants ont amélioré leur capacité à **gérer le stress**
 - 85 % ont amélioré leurs **aptitudes de communication**
 - 77 % ont amélioré leur capacité à **rester concentré au travail**
 - 74 % ont amélioré leur **capacité de gestion du temps**

Résultats nationaux :

- 95 % des participants ont amélioré leur capacité à **gérer le stress**
- 91 % ont constaté une amélioration générale de leur **santé et de leur bien-être**
- 84 % étaient davantage **mobilisés au travail**
- 100 % recommanderaient le programme à d'autres



RÉTROACTION

« J'ai dû accepter la charge de travail d'un collègue malade. Au lieu de vivre du stress, j'ai régulièrement appliqué les 5 étapes lorsque je me sentais débordé. Je ressentais immédiatement un sentiment de soulagement et de résilience ainsi que la capacité d'être plus productif. »



« Ce programme m'a aidée à surmonter les inquiétudes écrasantes que je sentais s'accumuler dans ma vie personnelle et professionnelle. »

« Lorsqu'un conflit survenait au travail, je commençais par prendre une grande respiration et réfléchir à mes paroles, ce qui m'empêchait de réagir trop promptement. »

« Je devais faire une présentation lors d'une réunion et cela me terrorisait. En faisant quelques pratiques informelles avant le grand jour, j'ai pu réduire mon niveau de stress et augmenter ma confiance en moi. Ma présentation s'est très bien déroulée. »

« Le cours m'a aidée à faire preuve de plus de résilience face à des facteurs qui sont parfois hors de mon contrôle. »



a place of mind

THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA

THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Des questions ?



Ressources

Défi 30 jours de pleine conscience

Le Défi 30 jours de pleine conscience de MindWell-U
<http://www.mindwellu.com/challenge>

Résultats de recherche sur le Défi 30 jours de pleine conscience par l'École de commerce Sauder de l'UBC
<http://www.mindwellu.com/daniel-skarlicki>

Articles et présentations sur la pleine conscience

Capacités de MindWell-U
Présentation sur la pleine conscience au travail
<http://www.mindwellu.com/capabilities-presentation>

Les retombées de la pleine conscience sur le milieu de travail – entrevue avec le candidat au doctorat Adam Kay
www.youtube.com/watch?v=Lg6P1-hbjfM

Avantages de la pleine conscience
<http://www.helpguide.org/harvard/benefits-of-mindfulness.htm>

Envisager la pleine conscience au travail : Un examen par intégration
<http://static1.squarespace.com/static/55ee3fc2e4b02f474ccc69e0/t/5731b5632fe131e30c46374e/1462875497465/Journal+of+Management-2015-Good-0149206315617003.pdf>

Outils et ressources pour les milieux de travail

Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail
www.mentalhealthcommission.ca/Francais/norme-nationale

Une étape à la fois : Guide sur la mise en œuvre de la Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail
www.mentalhealthcommission.ca/Francais/norme-nationale

Employeur consciencieux

<http://mindfulemployer.ca/mindful-employer-in-house/>



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Prochain webinaire sur la santé mentale au travail

26 octobre 2016, de midi à 13 h (HE)

Pour visionner nos webinaires antérieurs, visitez notre site Web au :
www.mentalhealthcommission.ca/Francais/webinaires-sur-la-sante-mentale-au-travail





Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Comment avez-vous trouvé présentation ?

**S'il vous plaît, remplissez le sondage
qui s'affichera lorsque vous aurez
quitté le webinaire.**



Merci



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health Commission of Canada

Visitez notre site : www.commissionsantementale.ca

Pour nous joinder : info@commissionsantementale.ca

Twitter : [@CSMC_](https://twitter.com/CSMC_)

MindWell-U

Geoff Soloway

Visitez notre site : www.mindwellu.com

Pour nous joinder : geoff@mindwellu.com

Twitter : [@MindWellU](https://twitter.com/MindWellU)

Université de la Colombie-Britannique

Miranda Massie

Visitez notre site : www.hr.ubc.ca/health

Pour nous joinder : Miranda.massie@ubc.ca

Twitter : [@healthyubc](https://twitter.com/healthyubc)