Schweizerischer Städteverband
Union des villes suisses
Unione delle città svizzere

Schweizerischer Gemeindeverband
Association des Communes Suisses
Associazione dei Comuni Svizzeri
Associaziun da las Vischnancas Svizras

Schweizerische Konferenz
der Stadt- und Gemeindeschreiber
Conférence Suisse des
Secrétaires Municipaux

Pleine Conscience au travail: utopie ou réalité? (luxe ou nécessité?)

Novembre 2015
Jean-Philippe JACQUES, PharmD PhD
www.ressource-mindfulness.ch

1

Express quiz: ou je me situe au travail?

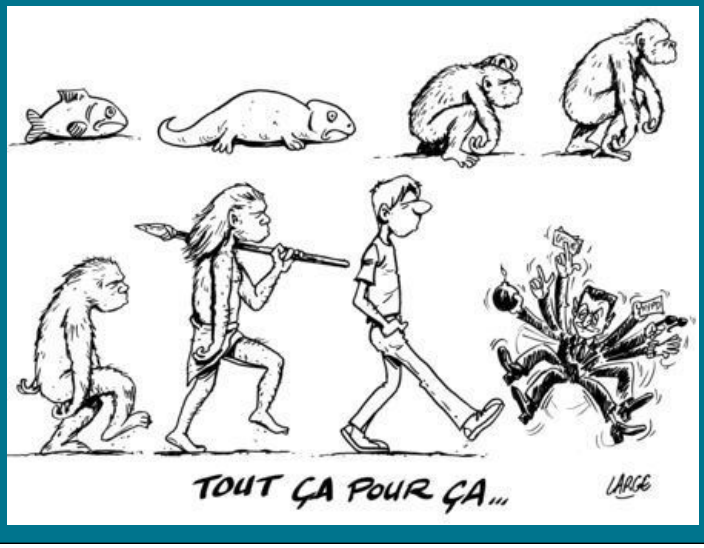
0 5 10

2

Le test Stroop

RED	GREEN	BLUE	YELLOW	PINK
ORANGE	BLUE	GREEN	BLUE	WHITE
GREEN	YELLOW	ORANGE	BLUE	WHITE
BROWN	RED	BLUE	YELLOW	GREEN
PINK	YELLOW	GREEN	BLUE	RED

Le stress: la nouvelle épidémie



Pleine Conscience & histoire de l'humanité

- Pendant 2500 ans: des hommes vivant en communautés monastiques élitistes
- 1960: flower power, artistes
- 1980: hôpital
- 1990: santé communautaire
- 2000: monde du travail

6

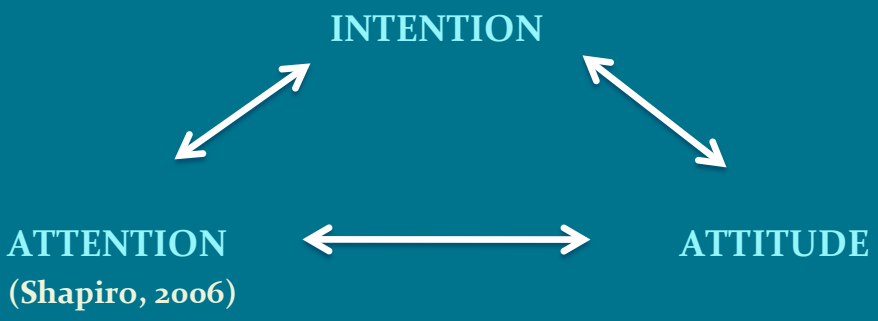
Mindfulness : définition (1)

Mindfulness (Presence, pleine conscience)

Etat d'attention vive, de réceptivité, et de connexion aux interactions mentales, émotionnelles et corporelles de l'individu et du groupe avec le monde et entre eux, et capacité de répondre avec compassion.

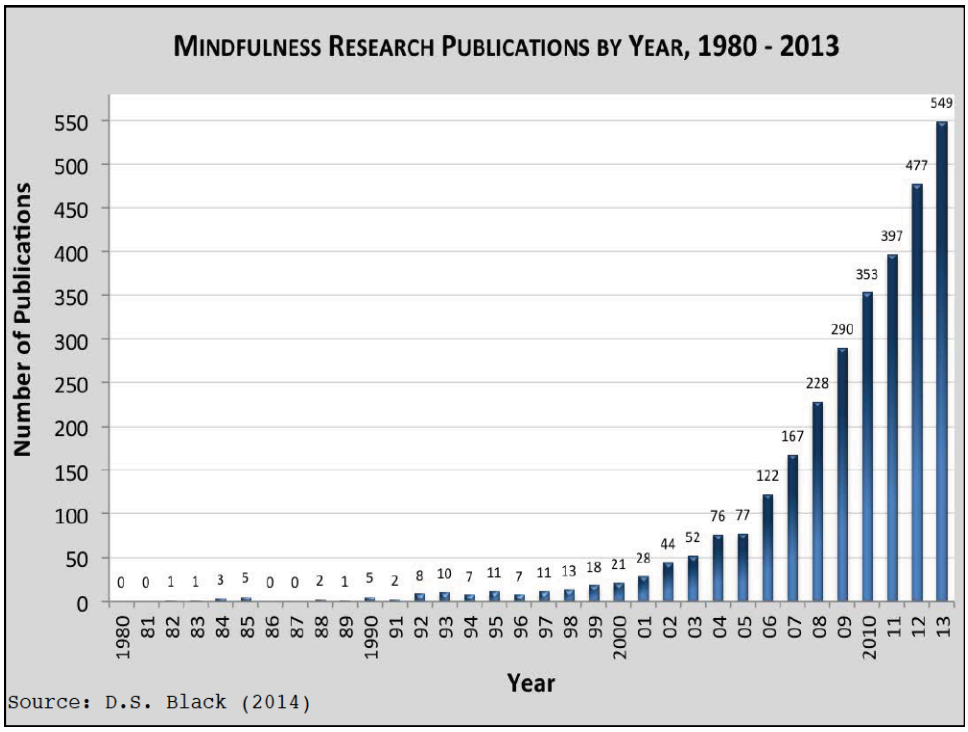
(Carole Rodgers)

Mindfulness: définition (2)

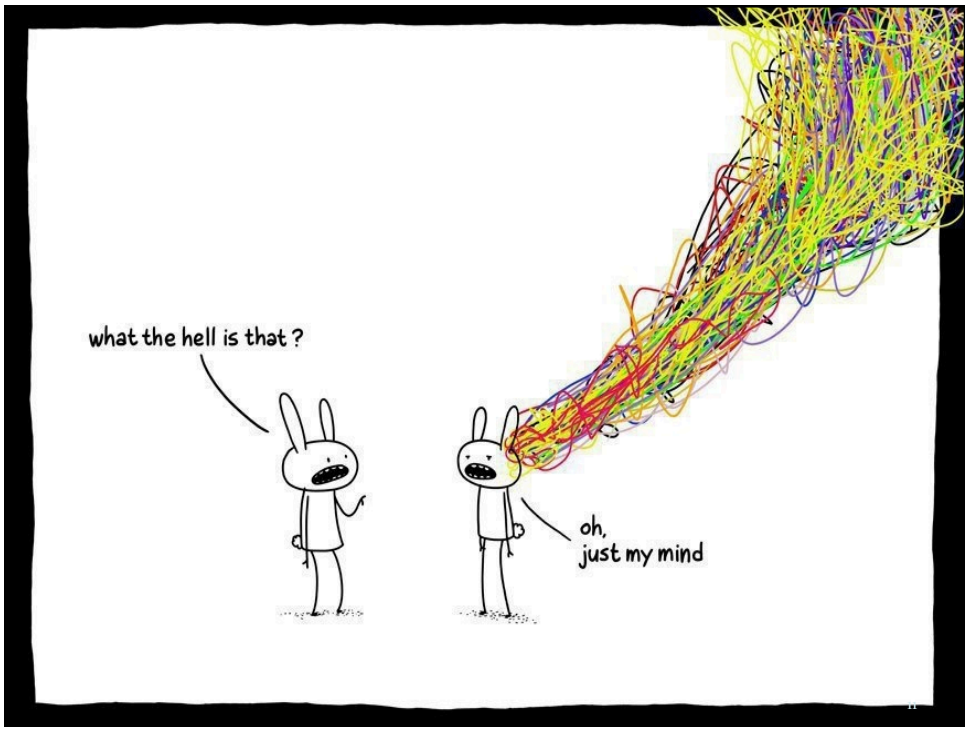


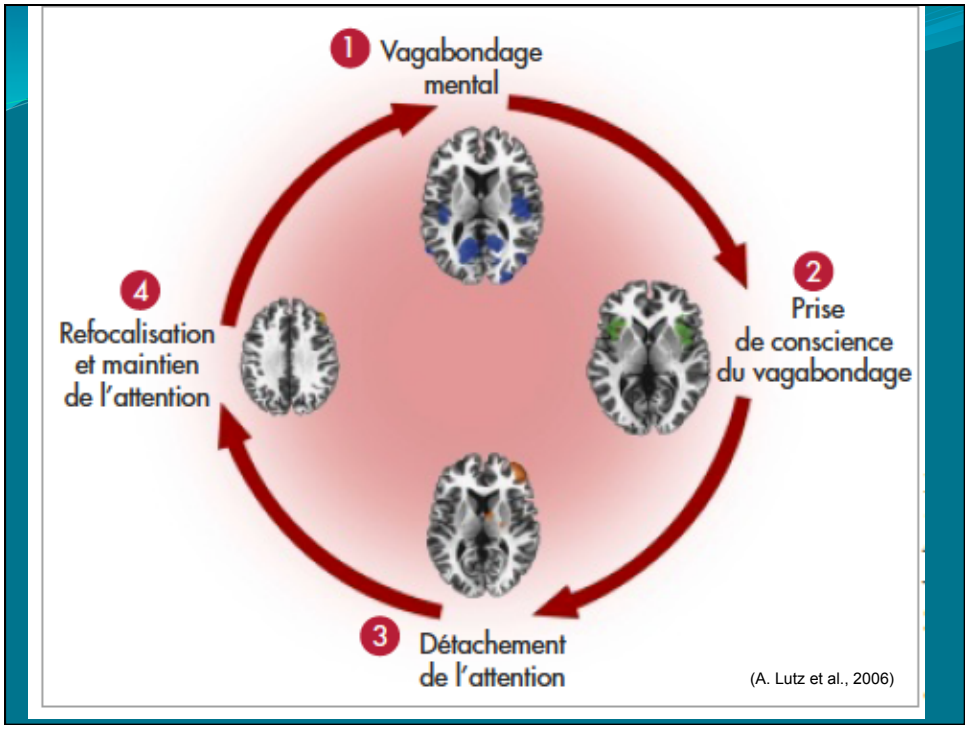
(Shapiro, 2006)

8


MINDFULNESS RESEARCH PUBLICATIONS BY YEAR, 1980 - 2013
Number of Publications
Year
0 0 1 1 3 5 0 0 2 1 5 2 8 10 7 11 7 11 13 18 21 28 44 52 76 77 122 167 228 290 353 397 477 549
1980 81 82 83 84 85 86 87 88 89 1990 91 92 93 94 95 96 97 98 99 2000 01 02 03 04 05 06 07 08 09 2010 11 12 13
Source: D.S. Black (2014)

Le plus souvent…
10


what the hell is that ?
oh,
just my mind


1 Vagabondage mental
2 Prise de conscience du vagabondage
3 Détachement de l'attention
4 Refocalisation et maintien de l'attention
(A. Lutz et al., 2006)

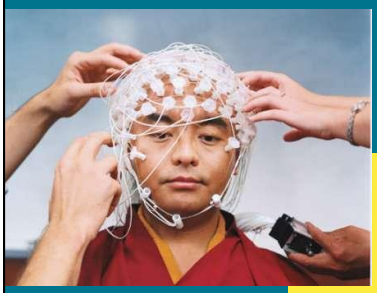
Neuroplasticité: c'est très simple!

Nos croyances deviennent nos pensées,
Nos pensées deviennent nos paroles,
Nos paroles deviennent nos actes,
Nos actes deviennent nos habitudes,
Nos habitudes deviennent notre caractère,
Notre caractère devient notre destin.
Gandhi

13

Un moment de pratique

Bénéfices neurologiques (1)



Left Prefrontal
Approach Mode
Openness
Curiosity
Kindness
Innovation

Right Prefrontal
Avoidance Mode
Fear
Disgust
Anxiety
Aversion

Bénéfices neurologiques (2)

16

Les conséquences du stress

Courbe de Yerkes-Dodson

17

Attention & stress en entreprise

89%: travaille avec le sentiment d'être dans l'urgence

85%: est déstabilisé par les nouvelles technologies

81%: a perdu le contrôle de l'agenda

23%: a des difficultés pour travailler plus de 10 min sans interruption

67%: a des difficulté pour rester concentré 30 min ou plus sans être interruption

(Sciforma, Lebaz, 2012)

18

Stress au travail: le coût

10% du PNB en Grande-Bretagne (Cartwright et al, 1996)
2% du PNB en Suisse, soit 4 milliards de FS/an (SECO, 2001)

Turn-over ↗
Absentéisme ↗

Etat de santé ↘
Performance ↘
Productivité ↘
Innovation ↘

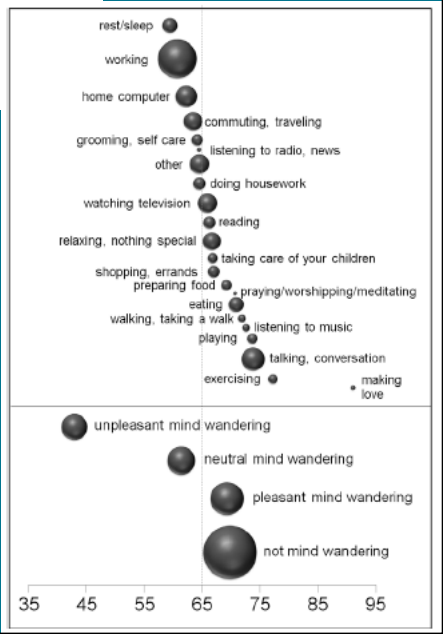
A Wandering Mind Is an Unhappy Mind

Matthew A. Killingsworth* and Daniel T. Gilbert

12 NOVEMBER 2010 VOL 330 SCIENCE www.sciencemag.org

2250 adultes, 450'000 points
- Que faites-vous maintenant?
- Comment vous sentez-vous?
- Pensez-vous à ce que vous faites?

Messages clés:
• 47% du temps, la personne « est ailleurs »
• corrélation++ entre bien-être et présence
• la présence cognitive est un meilleur prédicteur de bien-être que la présence émotionnelle



Bénéfices démontrés de la Mindfulness

La génération du « caring economics »:
de la transformation individuelle aux changements de société.

- **Une attention de qualité, maintenue dans la durée**
- **Un système immunitaire renforcé**
- **Une meilleure santé (cardio-vasculaire, sommeil, douleur…)**
- **Une labilité émotionnelle réduite (anxiété, colère)**
- **Les fragilités émotionnelles réduites (dépression)**
- **Oser l'altruiste, la compassion => lien social renforcé**
- **Prise de décision plus pertinente / RSE**
- **Une créativité accrue**

21

Bien-être et productivité

« Les entreprises où il fait bon travailler sont prospères »

Bien-être et productivité ne sont pas seulement connectés, ils sont indissociables. Augmenter le bien-être au travail, c'est:

- Réduire le turn-over de 46%
- Réduire les absences maladies de 19%
- Augmenter la performance et la créativité de 12%

(enquête iOpener Institute, 2013)

22

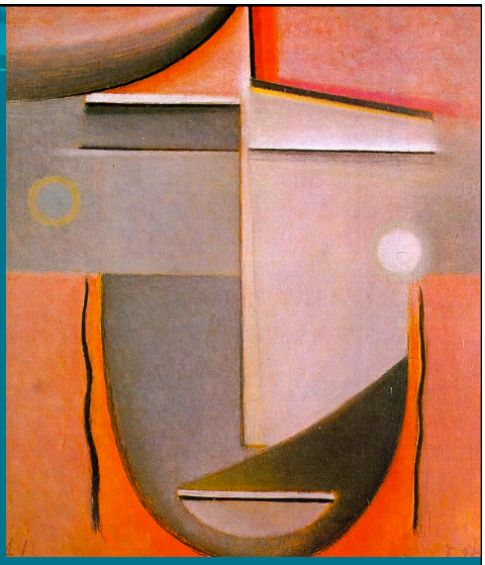
Pleine conscience en entreprise: Utopie ou réalité?

23

Quelques références bibliographiques

- **Ch. André.** Méditer jour après jour. L'Iconoclaste 2011.
- **M. Chaskalson.** Méditer au travail pour concilier4 sérénité et efficacité. Ed. Les Arènes, 2013.
- **R. Hanson.** Le cerveau de Bouddha. Ed. Les arènes, 2011.
- **J. Kabat-Zinn.** Full catastrophe living. Random House Ed. 1990
- **M. Killingsworth & D Gilbert.** A wandering mind is an unhappy mind. Science, 330, Nov 2010.
- **Berthoz, A.**, & Jorland, G. (Eds.) (2004). *L'empathie*. Paris : Odile Jacob.
- **Senge, P. M.**, Jaworski, J., Scharmer, O. C., & Flowers, B. S. (2005). Presence: Exploring Profound Change in People, Organizations and Society. London: Nicholas Brealey Publishing
- **Zajonc, A.** (2009). La méditation, une recherche contemplative. Ed. Triades
- **O. Scharmer.** Theory U: Leading from the Future as It Emerges. BK Publishers. 2009.
- **SECO.** 2001.
- **Chade-Meng Tan.** Search Inside Yourself. Harper One ed. 2012.

Expliquer n'éclaire jamais.
La vraie lumière ne vient que par illuminations, explosions intérieures, non décidables.
(Christian Bobin)



Alexei Jawlensky

Merci

Jean-Philippe JACQUES
info@ressource-mindfulness.ch