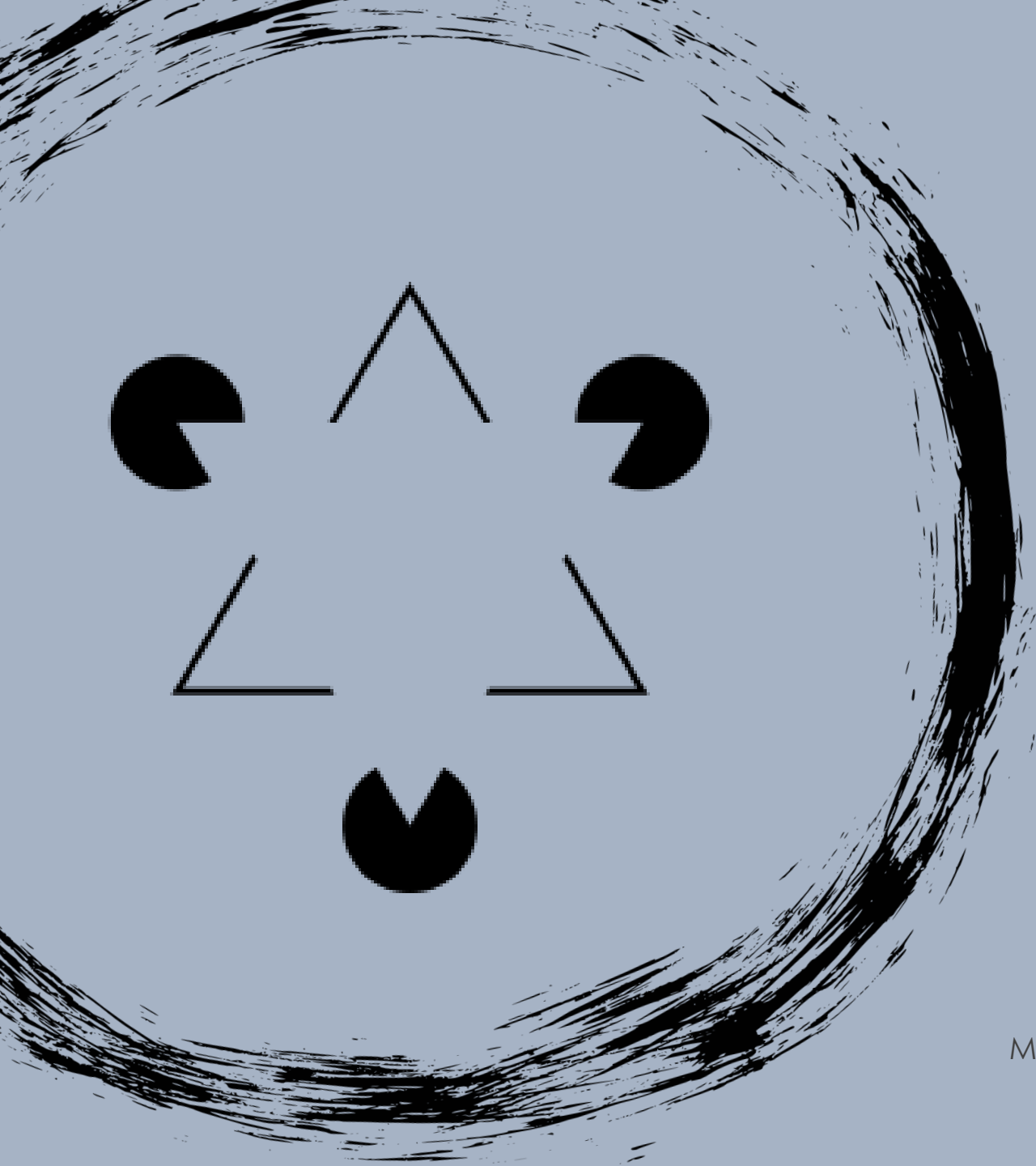


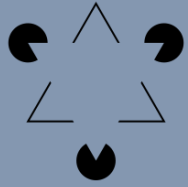


LA PLEINE CONSCIENCE EN ENTREPRISE

PROGRAMME MBSR

Marina Bresciani – brescianimari@gmail.com +32 (0)478 22 61 59

www.marinabresciani.be



LE STRESS, UN CONSTAT PARLAN

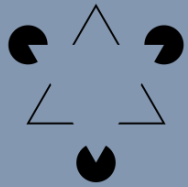
Dans les pays développés, les entreprises sont confrontées à un nombre toujours plus élevé de cas de burn out. Dans un contexte de forte pression, les changements sont quotidiens et l'incertitude est grandissante. Depuis quelques années, le stress au travail prend des proportions épidémiques. La crise sanitaire actuelle aggrave encore cette situation.

**BURN OUT
STRESS**



- « **2^e problème de santé** le plus répandu dans le monde du travail » (Agence européenne pour la santé et la sécurité au travail);
 - « **32,7 % des travailleurs en Belgique** déclarent ressentir un stress lié au travail pendant la plus grande partie ou la totalité de leur temps de travail. »; (European Working Conditions Survey 2015).
 - « **10 % des maladies professionnelles** seraient liées au stress. » (Davies et Teasdale, 1994 ; Levi et Lunde-Jensen, 1996);
 - « Le stress serait à l'origine de **50 à 60 % de l'absentéisme** » (étude Belstress).
- Source : « *Burn out et santé* », Avis du Conseil Supérieur de la Santé, Bruxelles – septembre 2017

Un travailleur heureux est plus productif, plus efficace, plus impliqué, plus créatif. Les compétences individuelles sont au service du collectif.



LA PLEINE CONSCIENCE, UNE CLEF

STRESS → **souffrance physique et/ou psychologique :**

irritabilité, anxiété, angoisse, fatigue, difficultés relationnelles, troubles du sommeil, burn out, dépression, maux divers, hypertension, cancers...

Nous ne pouvons pas contrôler les événements de la vie, pas plus que les réactions des autres ou celles que notre corps peut déclencher. Néanmoins, **nous pouvons influencer la façon dont nous sommes en relation avec tout cela et apprendre à gérer les émotions.**

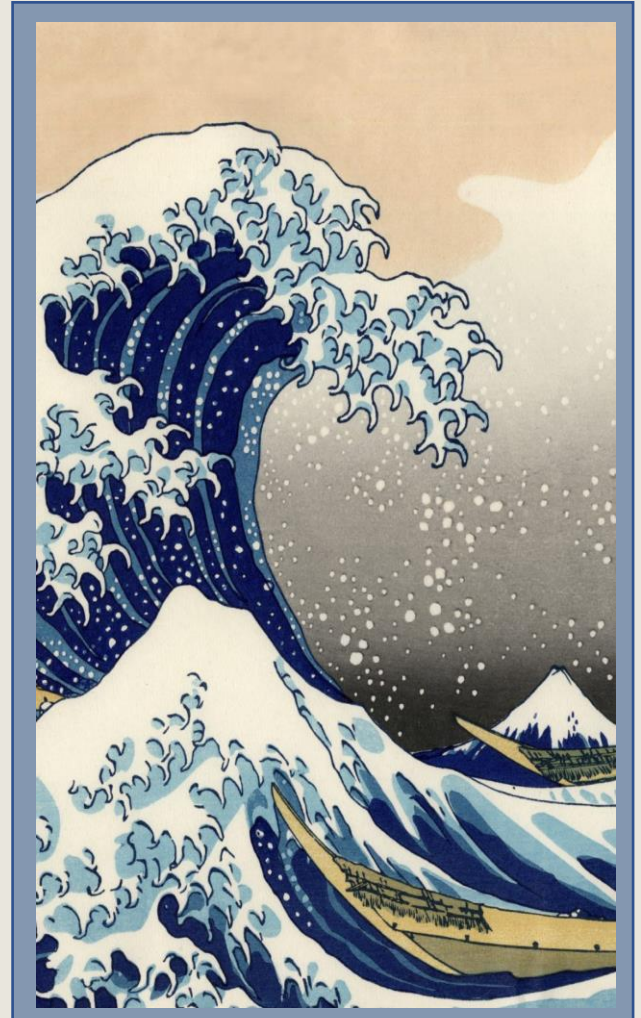
Qu'est-ce que la pleine conscience?

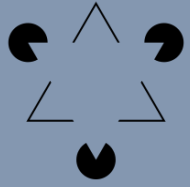
La pleine conscience (mindfulness, pratique non confessionnelle) est la capacité de porter son attention de façon intentionnelle et non jugeante à l'expérience vécue moment après moment.

Comment la pleine conscience peut-elle constituer un allié précieux, même au travail?

Les résultats des recherches, de plus en plus nombreuses, sur la pleine conscience (*mindfulness*) montrent une meilleure régulation des émotions d'où découle une **meilleure gestion du stress, une concentration accrue, une amélioration de la vie.**

*« Nous ne pouvons stopper les vagues, mais nous pouvons apprendre à surfer. »
(Jon Kabat-Zinn).*





À QUI S'ADRESSE LA PLEINE CONSCIENCE (MINDFULNESS) ?



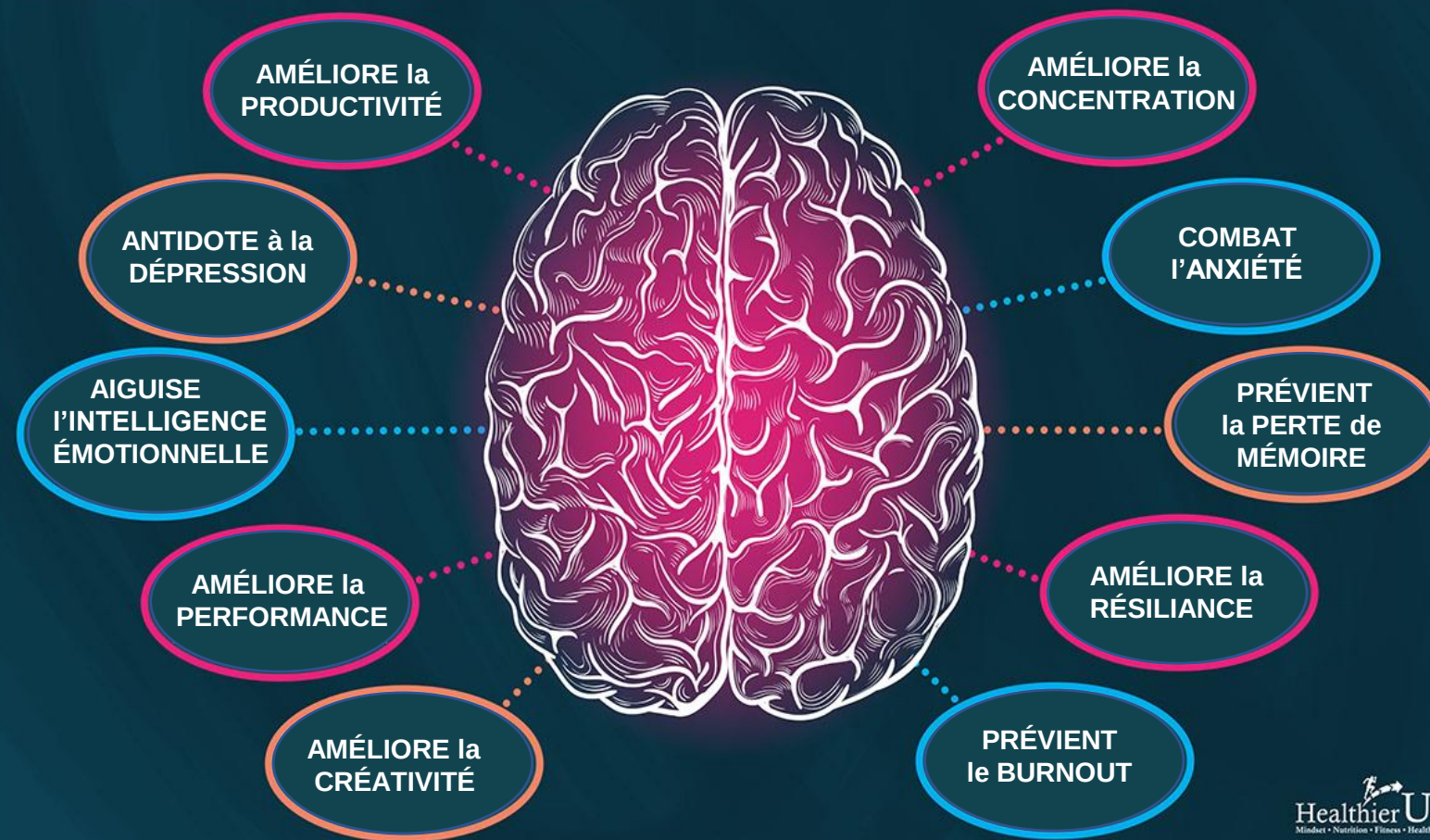
La pleine conscience s'adresse à toute personne souhaitant prendre soin d'elle, de ses relations interpersonnelles et, plus globalement, de sa manière de vivre, y compris de son rapport au travail.

- ➡ **Meilleures relations interpersonnelles;**
- ➡ **Meilleure gestion du stress;**
- ➡ **Meilleure concentration.**

« Nous ne pouvons pas résoudre nos problèmes avec le même mode de pensée que nous avons utilisé pour les créer. » (Albert Einstein)

Saviez-vous
que depuis une
quinzaine
d'années,
**des études
scientifiques
de plus en plus
nombreuses**
(particulière-
ment sur les
neurosciences)
**s'intéressent à
la méditation
en pleine
conscience?**

LES BÉNÉFICES DE LA PLEINE CONSCIENCE





POURQUOI LA MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE **EN ENTREPRISE** ?

« Il est à la fois possible et profitable pour l'entreprise de mettre en place des conditions de travail et des pratiques de gestion préservant le bien-être des salariés [...]. Les bénéfices majeurs que l'on peut attendre [...] ont essentiellement trait à une réduction des taux objectifs d'absentéisme du personnel [...]. » site d'EMPLOI Belgique.

Votre entreprise s'investit et fait face aux risques psychosociaux :

problèmes physiques et psychiques : troubles du sommeil, agressivité, troubles alimentaires, troubles somatiques, douleurs musculaires, etc.

Pour **25 %** des travailleurs, le travail a eu des effets essentiellement négatifs sur leur santé :

- souffrances humaines;
- coûts élevés et inacceptables pour les employeurs et la sécurité sociale.

Source : www.emploi.belgique.be/fr/themes/bien-etre-au-travail

33% des travailleurs ressentent la plupart du temps ou toujours du stress au travail.

Source : [enquête nationale belge sur les conditions de travail portant sur 2500 travailleurs belges](#) menée en 2015.

- ➡ **Ancrer les qualités nécessaires aux futurs leaders;**
- ➡ **Travailler avec des collaborateurs plus sereins et motivés;**

Source : [enquête nationale belge sur les conditions de travail portant sur 2500 travailleurs belges](#) menée en 2015

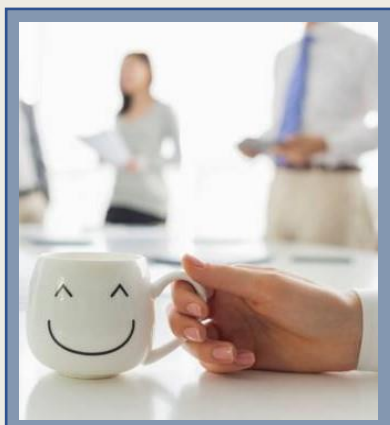
- ➡ **Un esprit calme est le réservoir d'idées créatives!**





POURQUOI LA MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE **EN ENTREPRISE** ? (suite/2)

Plus que jamais, **le BIEN-ÊTRE** est une question fondamentale qui **concerne chaque niveau de l'entreprise** et de l'organisation : les dirigeants, les RH et l'ensemble du personnel.



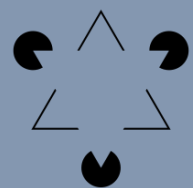
MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE DANS VOTRE ENTREPRISE pour concilier bien-être et performance des équipes:

- ➡ pratique efficace;
- ➡ réponse **durable**.

Source : [enquête nationale belge sur les conditions de travail portant sur 2500 travailleurs belges](#) menée en 2015.

« Outre qu'ils participent au bien-être des travailleurs, les investissements dans la santé et la sécurité au travail sont rentables. [...] »

Source : [communication de la Commission Européenne](#)



COMMENT PRÉVENIR LE BURN OUT ET RÉDUIRE LE STRESS **DANS VOTRE ENTREPRISE** ?

Le programme MBSR (**M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction)

En favorisant la capacité à vivre consciemment l'instant présent avec bienveillance envers soi-même et les autres, la MBSR contribue à une meilleure qualité de vie [...].

Les études se multiplient prouvant que le programme MBSR (réduction du stress basée sur la pleine conscience)

- ➡ **joue un rôle important dans la diminution du stress et du burn out** en améliorant le bien-être physique et mental des travailleurs, peu importe leur statut;
- ➡ aide à créer un espace professionnel dans lequel **les membres du personnel développent des liens et des relations plus harmonieuses.**



LE PROGRAMME MBSR

(Mindfulness Based Stress Reduction)

Dans les années '70, [Jon Kabat-Zinn](#), professeur émérite en médecine, créait la Clinique de réduction du stress au Centre Médical de l'Université du Massachusetts (USA), au sein de laquelle le programme MBSR a vu le jour. Fruit de cinquante années de recherches, ce programme est ancré dans le courant de la **médecine intégrative et largement validé scientifiquement**.

Cette pratique, qui puise ses racines dans la tradition bouddhiste, est enseignée de façon **non confessionnelle**.

LE PROGRAMME MBSR NOUS PERMET

- ➡ de trouver de nouvelles façons de nous connecter à nos émotions et pensées;
- ➡ de mieux gérer notre stress;
- ➡ d'améliorer notre concentration;
- ➡ d'améliorer l'estime de soi;
- ➡ de décupler notre capacité de récupération et d'apaisement;
- ➡ d'améliorer notre santé générale.

Déroulement



Format du programme: 30h en ligne (via Zoom) ou en présentiel, suivant la situation sanitaire:

- 1 séance d'information présentant le programme;
- 8 séances (1/sem) de 2h30 sauf la 1^e et la dernière de 3h00;
- 1 journée de pratique entre la 6^e et la 7^e séance, de 10h à 17h;

Contenu des séances : pratiques formelles et informelles, éléments didactiques en lien avec le stress, ainsi que des temps de réflexion et d'échange en groupe visant à soutenir la pratique.



LA PLEINE CONSCIENCE DANS VOTRE ENTREPRISE

FORMULES ET PROGRAMMES ADAPTÉS À VOTRE ENTREPRISE

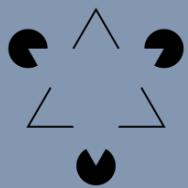
Plusieurs possibilités sont envisageables pour que la pratique de pleine conscience soit intégrée de façon harmonieuse et efficace dans votre organisation:

- **Programmes de huit semaines « classiques »** (voir page précédente): une séance d'information + une séance par semaine (2h30 ou 3h) + une journée de pratique;
- **Programmes « sur mesure », en fonction de vos souhaits, objectifs et disponibilités.**

Dans ce cas, la fréquence, le nombre de participants et la durée de chaque séance seront personnalisés et adaptés à la dynamique de votre société.

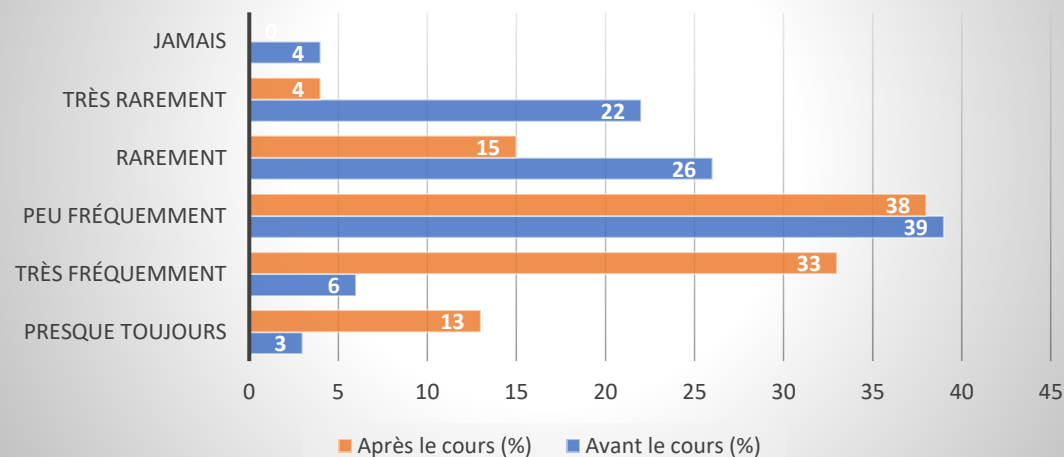
En fonction de vos besoins et de ceux de votre personnel, les cycles peuvent être organisés

- **en présentiel**,
 - * dans vos locaux ou dans une salle prévue par l'instructrice;
 - * durant les heures de travail, durant les pauses, avant ou après les heures de travail;
- **en ligne**, via la plateforme Zoom.

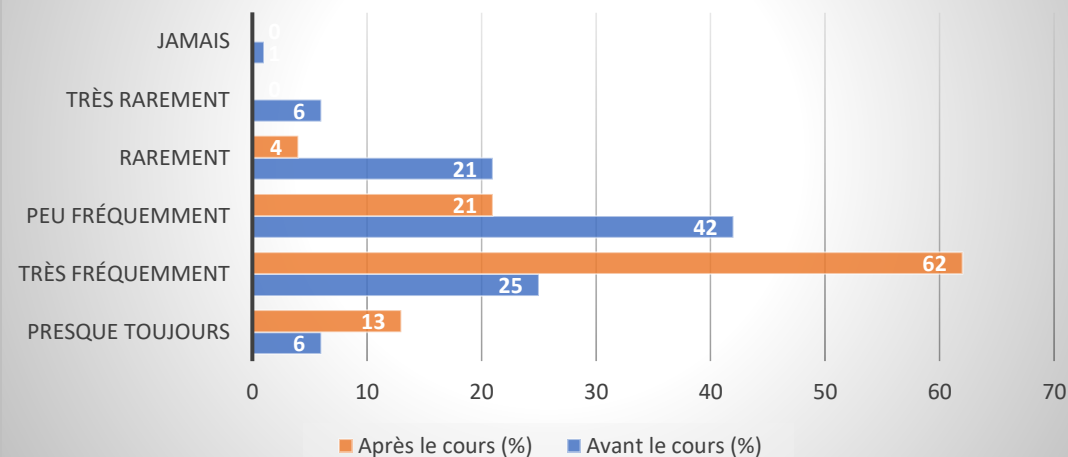


ÉTUDES ET TÉMOIGNAGES APRÈS UN PROGRAMME MBSR

"Je suis capable de prendre du temps, la plupart des jours, pour éliminer certaines tâches/réunions de valeur productive limitée."



"Je suis capable d'être pleinement attentif.ve durant les réunions, les entretiens téléphoniques et les présentations."



Source : Janice Marturano, « Le leadership conscient » - pages 105, 106



Méditation en pleine conscience entre 2018 et 2020



[Quelques résultats de l'étude IREGÉ/Air France](#) (décembre 2019 – page 5)

Effet sur la relation à la tâche

L'augmentation des compétences de pleine conscience s'accompagne également d'effets positifs sur les tâches et la relation à l'activité (étude qualitative):

- les participants s'autorisent à exprimer davantage ce qu'ils pensent, ils se sentent plus en phase avec eux mêmes;
- les participants occupant un poste de manager délèguent plus;
- managers comme non managers déclarent mieux percevoir les objectifs et les actions vraiment prioritaires et se sentir plus focalisés (meilleure attention aux tâches en environnement contraint) – au global, les participants constatent une meilleure efficacité au travail.

Effet sur la santé au travail

Diminution des symptômes d'épuisement professionnel:

Quantitativement, les symptômes d'épuisement professionnel (fatigue physique, lassitude cognitive et épuisement émotionnel) des participants diminuent régulièrement au fil du programme et après le programme (différence statistiquement significative), contrairement à ceux du groupe de contrôle qui restent stable [...]. C'est notamment la dimension « épuisement émotionnel » qui décroît fortement après la fin du programme alors que la « fatigue physique » et la « lassitude cognitive » diminuent immédiatement.



ÉTUDES ET TÉMOIGNAGES APRÈS UN PROGRAMME MBSR (suite/3)

AIRFRANCE 



« J'ai vécu
la formation
comme
un cadeau. »

« C'est rassurant
de voir qu'à Air
France il n'y a pas
que de
l'optimisation
opérationnelle. »

« On va à la rencontre
de nos collègues, tels qu'ils sont.
Il n'y a plus de rapports de pouvoir tels
qu'ils se jouent dans l'organisation,
plus de hiérarchie, plus
d'étiquette. »



ÉTUDES ET TÉMOIGNAGES APRÈS UN PROGRAMME MBSR (suite/4)



Depuis 2016, NGROUP propose des programmes MBSR à son personnel (NRJ, Nostalgie, Chérie FM...).

Depuis 2018, Nostalgie est nr. 1. (Source : études CIM)

En découvrant la MBSR avec quelques membres volontaires de l'équipe, NGroup a mis en pratique une belle méthode de relaxation du corps et de l'esprit.

« Nous avons parmi nous des sceptiques qui ne croyaient pas au pouvoir de la pleine conscience, mais qui avaient néanmoins fait la démarche de la curiosité. À la fin du programme de huit semaines, ils en ont été les meilleurs ambassadeurs, convaincus de ses bienfaits ! »

« Aujourd'hui, un tiers de l'équipe s'y est inscrit. »

« Cette formation, étalée sur huit semaines, allie théorie et pratique de la pleine conscience. Elle m'a permis d'apprendre des techniques précises, facilement transposables dans la vie quotidienne. Un plus dans une vie bien active où le besoin de se recentrer se fait sentir. »
Géraldine Deleuse,
Officer & Happiness
Manager

« J'en constate encore les bénéfices aujourd'hui pour le groupe et pour chacun d'entre eux.. »

« Découvrir ensemble progressivement la pleine conscience grâce à une pratique commune chaque semaine et individuelle chaque jour chez soi est un mix extraordinaire. Cet apprentissage partagé de la méthode MBSR est une expérience riche à multiples facettes. »

Marc Vossen,
Directeur
de NGroup





La Libre Belgique Science Direct

« (With meditation) you see so much more than you could see before. It's a discipline; you have to practice it. » Steve Jobs

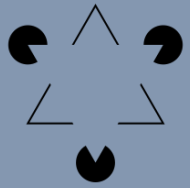


RENCONTRONS-NOUS ET TROUVONS ENSEMBLE LA FORMULE LA MIEUX ADAPTÉE À VOTRE SOCIÉTÉ. VOS COLLABORATEURS BÉNÉFICIERONT AU PLUS VITE DES BIENFAITS DE LA PLEINE CONSCIENCE CONTRIBUANT AINSI AU BIEN-ÊTRE DE VOTRE ORGANISATION.



CONTACTEZ-MOI POUR DE PLUS AMPLES INFORMATIONS

Marina Bresciani, instructrice qualifiée de MBSR
brescianimari@gmail.com +32 (0)478 22 61 59 – www.marinabresciani.be



MON PARCOURS

Après six ans dans l'industrie publicitaire, quinze dans une maison de disques et plusieurs voyages à la découverte du monde, je suis, depuis 2012, responsable de communication chez [Brussels Major Events](#), l'asbl en charge de l'organisation des grands événements de la Ville de Bruxelles.

Mon parcours m'a amenée à développer une sensibilité particulière en termes de relations humaines.

Plus que jamais, la pratique de la pleine conscience en entreprise me semble une clef importante pour que tout le personnel s'implique dans la vie de la société de façon engagée et efficace.

Née en Italie en 1966, je vis et travaille à Bruxelles depuis plus de trente ans. La Belgique est ma deuxième maison, ma famille d'accueil. Depuis douze ans, je pratique quotidiennement la méditation en pleine conscience de façon non confessionnelle.

De retraites (pour la plupart en silence) en formations, de guidances en lectures, la nécessité de partager toute notre humanité est devenue une évidence.

J'organise et guide des cycles de pleine conscience depuis trois ans et depuis février 2021, je suis instructrice qualifiée de MBSR.

