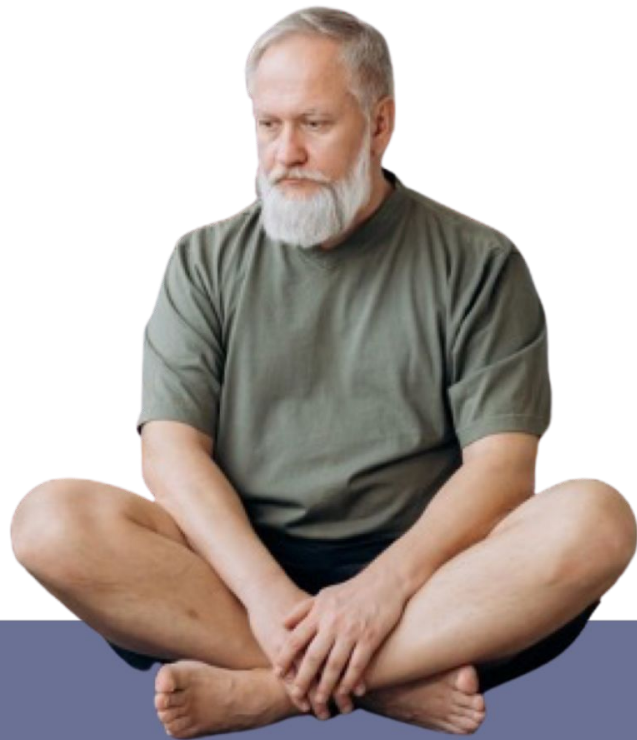


# Comment pratiquer la pleine conscience au travail?

Un guide *Boostalab*



# Comment pratiquer la pleine conscience au travail?

Vous avez sans doute vécu des moments de pleine conscience sans nécessairement... en avoir pris conscience! Que ce soit en comptant les moutons pour s'endormir, en observant les changements physiques dans son corps à la fin d'une séance de yoga ou en contemplant les oiseaux lors d'une promenade, vous avez pris un temps d'arrêt pour porter votre attention sur un élément en particulier. Selon Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine qui contribue à rendre la pleine conscience accessible au plus grand nombre, la pleine conscience est un « état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie instant après instant ».

Cet état procure de nombreux bienfaits démontrés scientifiquement tels qu'une hausse de la capacité de concentration, une meilleure gestion du stress, plus de créativité et un plus grand état de bien-être. Pour ces raisons, de plus en plus d'organisations en font la promotion auprès de leurs équipes.

Dans ce guide, vous trouverez comment intégrer, étape par étape, des moments de pleine conscience au travail. L'intention est de retrouver collectivement un état d'esprit permettant de vivre pleinement ses passions et de s'accomplir dans ses tâches sans ressentir trop de pression.

## Quand l'utiliser?

- Vous cherchez à augmenter votre niveau de concentration, de créativité et de bien-être.
- Vous désirez instaurer des moments réguliers de pleine conscience en équipe.
- Vous souhaitez expérimenter des pratiques concrètes pour implanter une culture de pleine conscience au sein de votre équipe ou de votre organisation.

## Comment l'utiliser?

- En suivant les étapes proposées pour intégrer une pratique de pleine conscience au travail.
- En choisissant, parmi les idées d'activités de pleine conscience proposées, celles qui auront le plus d'impact pour vos collègues, pour l'équipe et pour l'organisation.
- En tenant compte des intérêts et du rythme de chacun.

## En savoir +

- American Psychological Association (2018) [Mindfulness in the Workplace : Does It Really Work?](#)
- Reitz. M. & Chaskalson. M. (2016) [How to Bring Mindfulness to Your Company's Leadership](#)
- Warrell. M. (2020) [Mindfulness: A Time Tested Tool To Improve Your State Of Mind](#)
- Hougaard. R. (2018). The Mind of the Leader
- Gelles. D. (2015). Mindful work – How meditation is changing business from the inside out

Une des clés pour faciliter l'intégration de la pratique de pleine conscience au quotidien est de rendre le processus collectif. Après tout, apprendre seul c'est bien, mais à plusieurs c'est mieux! Voici 5 étapes pour profiter de la force de l'équipe.

## 1. Piquer la curiosité

Pour intégrer une nouvelle habitude, il faut d'abord être convaincu de sa valeur ajoutée. Pour faire une proposition qui motivera vos collègues à tester certaines pratiques de pleine conscience, demandez-vous : « pourquoi serait-il avantageux, pour nous comme équipe, d'intégrer la pleine conscience à notre quotidien? »

Quelques trucs pour composer un message invitant :

- Identifier les avantages de l'expérimenter et les impacts positifs attendus sur le bien-être, la santé physique et psychologique. Cet [article](#) du Harvard Health décrit plusieurs informations inspirantes.
- Anticiper les résistances possibles et ajuster les messages clés en conséquence.
- Partager les bénéfices concrets pour tous et chacun.

*Ex.: Nous vivons beaucoup de stress depuis un certain temps et je vous propose d'expérimenter une nouvelle façon de faire pour s'entraider à retrouver l'équilibre. Saviez-vous que la méditation pleine conscience favorise un meilleur état de bien-être en nous permettant de mieux gérer le stress? Je propose qu'on l'essaie ensemble.*

## 2. Expérimenter

Débutez en testant une ou deux pratiques qui apporteront des bienfaits rapides. Il y a autant de techniques de pleine conscience que de préférences personnelles! Alors permettez à votre équipe d'explorer différentes approches et encouragez ensuite les membres de l'équipe à les intégrer à des moments spécifiques à leur horaire. Vous trouverez plusieurs capsules gratuites sur Youtube pour expérimenter.

Exemples :

- Exercice de cohérence cardiaque
- Séance de méditation guidée (ex. sur la gestion du stress)
- Balayage corporel
- Séance de méditation en mouvement (Qi gong)
- Visualisation avant de débiter une discussion
- Tour de table « ici et maintenant » en début de rencontre, en demandant à chacun de nommer son niveau d'énergie actuel, les tensions ressenties dans son corps, l'émotion du moment, etc.
- Défi de rester pleinement présent à la conversation, en évitant la tentation du multitâche



### 3. Créer des rendez-vous

C'est dans la récurrence et la fréquence que s'observent les meilleurs résultats. Plus on pratique la pleine conscience, meilleurs seront les effets. Après avoir expérimenté et identifié ce qui plait le plus à l'équipe, provoquez une nouvelle habitude en créant des rendez-vous. Par exemple:

- Programmer une séance de méditation hebdomadaire en équipe (ex.: une méditation guidée de 20 minutes avant la rencontre du jeudi).
- Organiser des séances spéciales lors de moments plus stressants (ex.: au lancement d'un projet ou avant une présentation importante).
- Planifier un moment récurrent à l'agenda (ex.: À 11h, on prend 5 respirations profondes!)

Afin que ces rendez-vous soient priorités et ne s'estompent pas avec le temps, nommer une personne responsable de créer ces « rendez-vous pleine conscience » pour l'équipe.

### 4. Observer l'impact et bonifier

Laissez le temps faire son œuvre et restez aux aguets de ce qui fonctionne bien et moins bien pour vous et votre équipe. Ajustez votre routine en conséquence.

Par exemple :

- Prévoir un moment à l'ordre du jour d'une rencontre pour faire le point en équipe sur les pratiques expérimentées et l'impact ressenti par chacun.
- Organiser des sessions « découvertes » pour écouter un webinar sur le sujet ou pour partager ses applications de méditations préférées.

### 5. Renforcer

Plus la pleine conscience deviendra une pratique indispensable pour l'équipe, moins grands seront les efforts pour rendre la pratique régulière. Mais d'ici là, il peut être nécessaire de prévoir certaines mesures de renforcement afin d'assurer la pérennité de la démarche.

Par exemple :

- Célébrer régulièrement les apprentissages ainsi que la réussite d'un défi.
- Souligner avec gratitude les changements positifs observés chez soi, ses collègues et l'équipe.
- Planifier systématiquement des moments à l'horaire ou dans sa routine personnelle.
- Apposer un visuel sur le pied de son écran (mot-clé, image inspirante) pour se rappeler de prendre des respirations conscientes.
- Être responsable du projet « pleine conscience » à tour de rôle, en alternant à chaque mois par exemple. Le rôle du responsable est de suivre l'avancement des différentes étapes, planifier les activités, recueillir les besoins de l'équipe et s'assurer de la valeur ajoutée.
- Former des « duos de pleine conscience » afin de se motiver à intégrer davantage de moments au sein de la semaine.
- Animer à tour de rôle de courtes séances de méditation pleine conscience à l'aide de vidéos enregistrées.

## ET POURQUOI PAS UN DÉFI D'ÉQUIPE?

Il n'y a rien de mieux que de se fixer un défi d'équipe ou organisationnel pour mettre en pratique de nouvelles habitudes. Quel sera l'engagement personnel de chacun pour installer des moments de pleine conscience dans les 2 prochaines semaines? Pratiquez, échangez et célébrez le chemin accompli avant de vous fixer un nouveau défi!

Exemples:

- Faire 1 minute de méditation au jour 1, 2 minutes au jour 2 et ainsi de suite pendant 14 jours.
- Réserver une heure par jour pour faire une seule chose à la fois (sans interruption ou notification).
- Sélectionner une activité à faire en pleine conscience tous les jours. Ex. se brosser les dents, boire un verre d'eau, prendre une marche.

## EN SITUATION DE STRESS ACCRU... COMMENT FAIRE?

Il est malheureusement trop commun de remettre ses bonnes habitudes à plus tard lorsque la charge de travail et le stress s'accroissent. Pourtant, c'est dans ces moments que les effets de la pleine conscience sont les plus bénéfiques. Voici quelques trucs pour garder le cap sur votre intention en période de turbulence :

- Prévoir des séances plus courtes mais plus fréquentes qu'à l'habitude.
- Planifier des pratiques formelles (10 minutes de méditation) à votre agenda.
- Profiter des activités qui font déjà partie de votre routine (se brosser les dents, manger ou marcher en pleine conscience).
- Prioriser une pratique de 10 minutes au lever... pour éviter de remettre à plus tard.
- Se faire des rappels entre collègues.
- Constaté les bienfaits suite à chacune des pratiques et se remercier pour le temps qui y a été consacré.



# Développez le leadership de vos équipes avec nos solutions d'apprentissage

Nos solutions clés en main allient des contenus pédagogiques de qualité à une expérience d'apprentissage efficace et une technologie avant-gardiste pour développer les compétences de leaders de vos équipes, gestionnaires et employés.

## Liste des soft skills disponibles

### Leadership d'équipe

- Aligner et responsabiliser
- Délégation
- Engagement
- Feedback constructif
- Normes d'équipe
- Proximité psychologique
- Reconnaissance
- Sécurité psychologique
- Se dépasser en équipe
- Synergie d'équipe

### Leadership organisationnel

- Bienveillance
- Civilité
- Coaching
- Communication
- Collaboration
- Gestion du changement
- Impact et influence
- Transition gestionnaire
- Transition au mode de travail hybride

### Leadership conscient

- Agilité numérique
- Autonomie
- Apprentissage
- Biais inconscients
- Gestion du stress
- Gestion du temps et des priorités
- Proactivité

Voir la liste complète [ici](#).



## Le saviez-vous?

D'après [la recherche](#), les personnes qui ont participé à un programme de développement du leadership ont constaté une amélioration de 20% dans leurs performances au travail et 25% dans les résultats organisationnels.

Une étude de [Gallup](#) met en évidence qu'un employé sur 2 a quitté son organisation dans sa carrière pour s'échapper d'un mauvais gestionnaire.

# Les solutions d'apprentissage de Boostalab

Une approche unique axée actions et résultats!

Oubliez la formation traditionnelle et optez pour une approche qui transformera votre organisation et ancrera les apprentissages de manière durable et concrète.



## Micro-contenus ah ah!

On ne propose que ce qui est innovant, concret et pertinent.



## Défis en équipe

Les participants créent des liens authentiques en ciblant leurs défis.



## Activation dans le quotidien

Ceux-ci appliquent les pratiques rapidement, afin que la magie opère.



## Autonomie et responsabilité

Ils deviennent ainsi maîtres de leur développement!



## Des solutions efficaces, engageantes et à fort impact

Les outils concrets offerts en ligne permettent de mettre en pratique les acquis immédiatement au sein des équipes et aux gestionnaires **de constater les changements positifs**.

### Oxfam Québec

La solution a complètement répondu à nos besoins! Nos gestionnaires n'étaient pas habitués à échanger ensemble. Le fait que nous ayons aussi un défi à réaliser a mené à **de belles réalisations** qui se sont reflétées dans les équipes.

### Humanware

Nos directeurs se sont donnés le défi d'accroître l'impact de leurs pratiques en matière de feedback. La plateforme a permis de se fixer des priorités de développement, de travailler en équipe et de s'encourager pour relever le défi et ainsi, réussir à **modifier leurs pratiques, dans l'action et de façon durable**.

### Ubisoft