

Mental Health  
Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada



# Pause de cinq minutes : Comment mettre la pleine conscience à contribution pour obtenir un milieu de travail où règnent la résilience, la collaboration et la sécurité psychologique

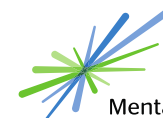
29 août 2018, de 12 h à 13 h (HNE)

ORDER OF EXCELLENCE



MENTAL HEALTH AT WORK® RECIPIENT

# Conférencier



Mental Health  
Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada



**Geoffrey Soloway, Ph. D.**  
Fondateur  
MindWell-U



# Leçon 5 : Comment utiliser notre pleine conscience pour créer un milieu de travail sécuritaire sur le plan psychologique et favoriser la résilience et la collaboration]

L'avenir commence maintenant

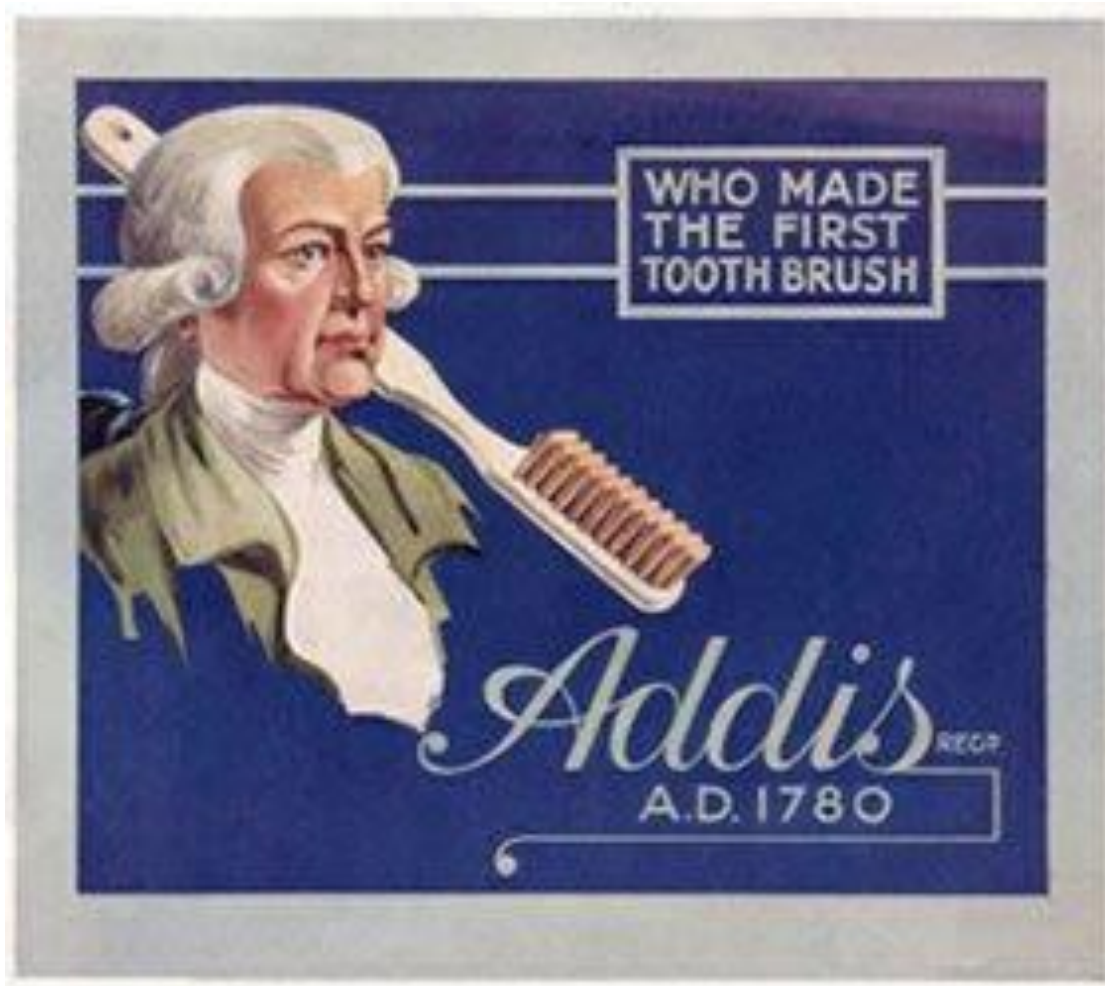


# De l'obscur à l'évident



# 1910 – Le brossage des dents

---



# Années 60 – Les ceintures de sécurité

---



# Années 70 – Le jogging

---





# Années 80 – Les casques de vélo

---





# La pleine conscience fait le consensus



# Une nouvelle compétence : Lire le moment

---



- Prêter attention aux mots sur la page
- Voir le contexte, les partis pris et les hypothèses
- Concret contre interprétation
- Autoréglementation

# Nous sommes inattentifs 47 % du temps dans la journée.

---

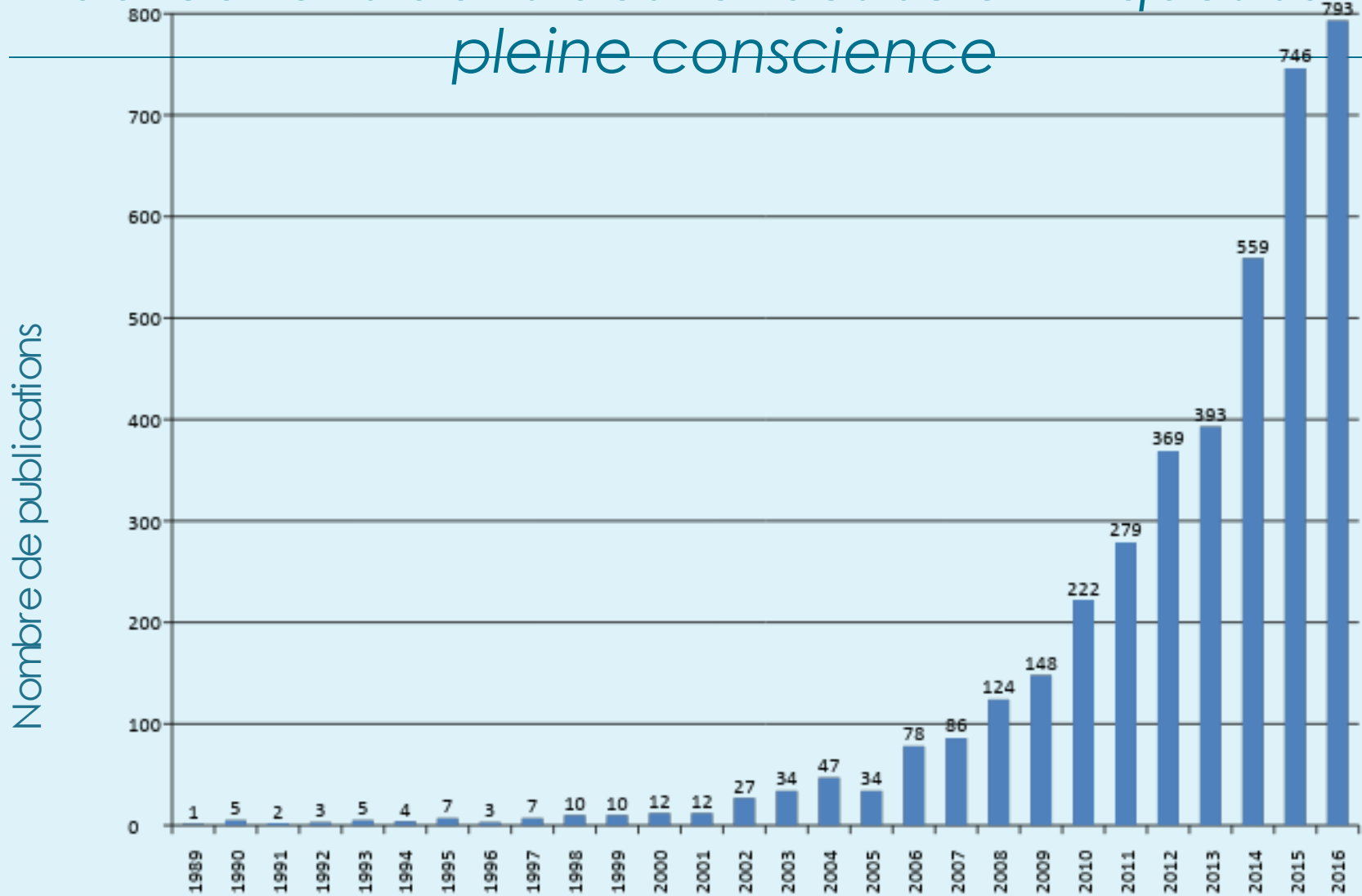


Étude de l'Université Harvard publiée dans Science, 2010



# La pleine conscience fonctionne

*Publications dans des revues scientifiques sur la pleine conscience*



Année



# Inattention = coûts

- Stress et maladie
- Conflit, incivilité et harcèlement
- Absentéisme
- Erreurs et accidents
- Résistance au changement
- Présentéisme
- Occasions de soutien  
psychologique et social\*



# Conscience = Bénéfices

- Santé mentale et bien-être
- Meilleur rendement
- Excellence en leadership
- Gestion du changement
- Mobilisation des employés
- Sécurité physique et psychologique
- Confiance et relation – Résolution des conflits

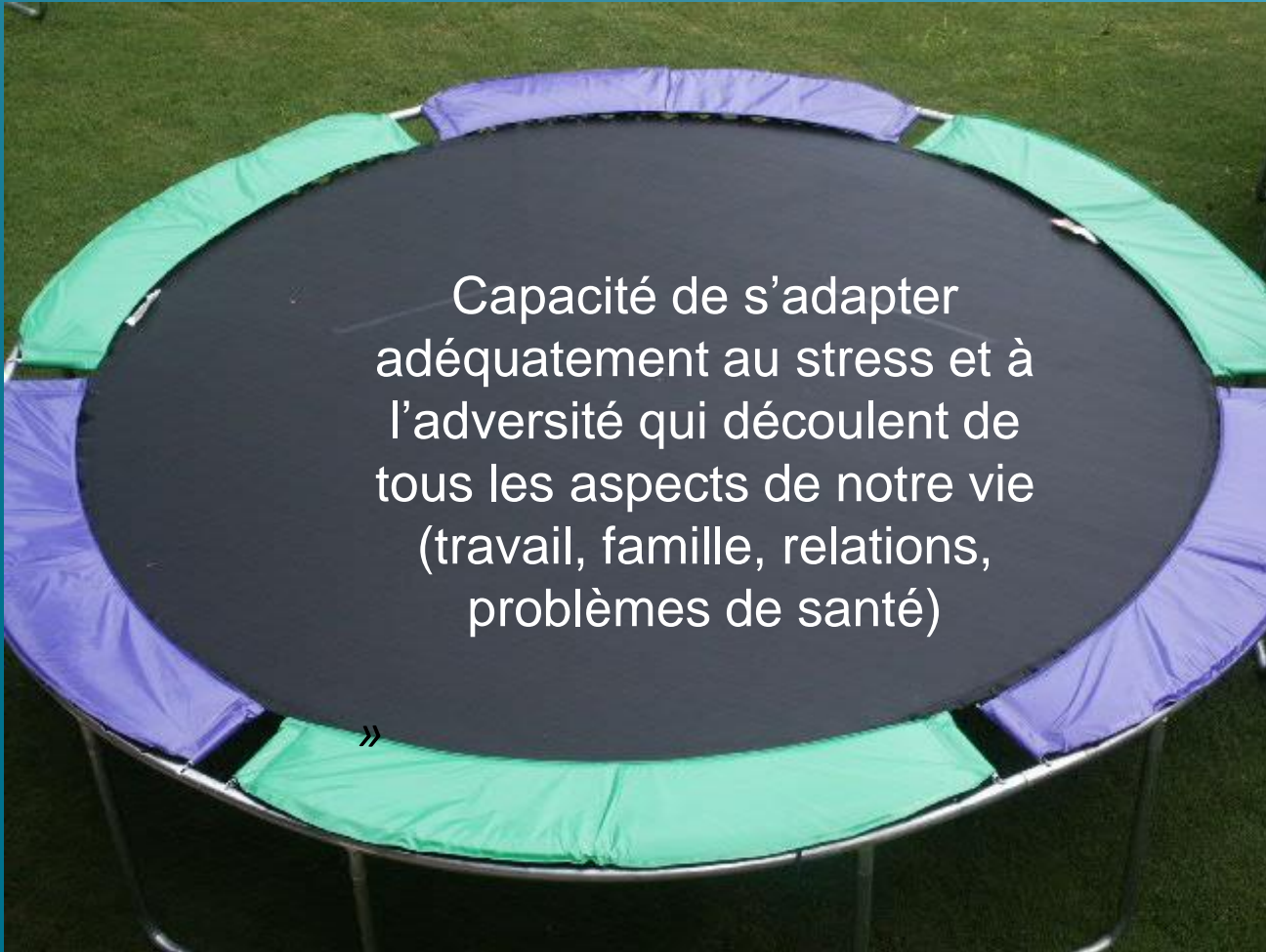




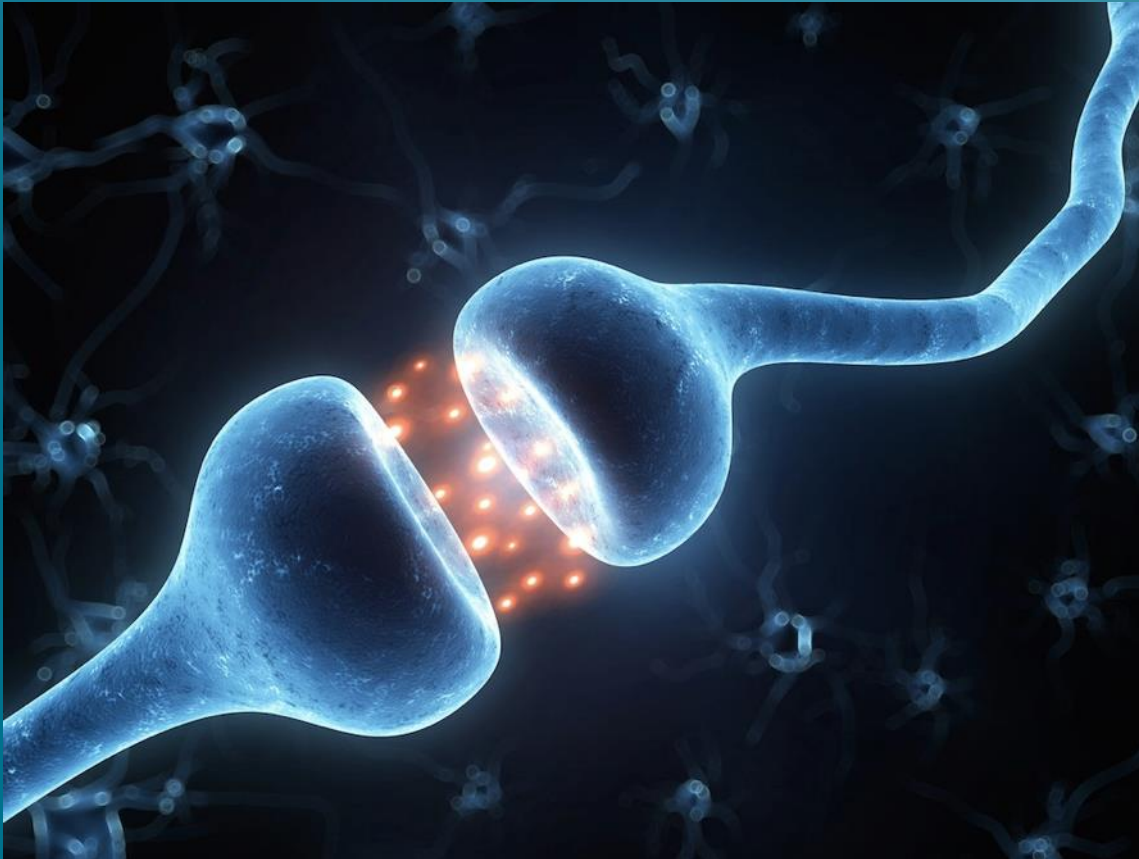
# Leçon 5 :



# Résilience



# Gestion adaptée et gestion inadaptée



# Take 5

## Stay in a Mindful Zone with the Take 5 Mindfulness Tool

- ◆ Use anywhere, at anytime.
- ◆ No need to stop what you are doing.
- ◆ Nobody needs to notice.

### 1 Notice the Cue

Use cues in your environment to remind you to Take 5



### 2 Notice Something New

Respond to your cue by shifting your attention to notice something novel that you were not paying attention to a moment ago.



### 3 Notice the Body

Now, move the spotlight of awareness to your body. Feel the contact points in your feet and/or hands, while you lift and lengthen up the spine.



### 4 Notice the Breath

Begin with one complete breath. Then, deepen and lengthen the breath. Finally, take five breaths this way.



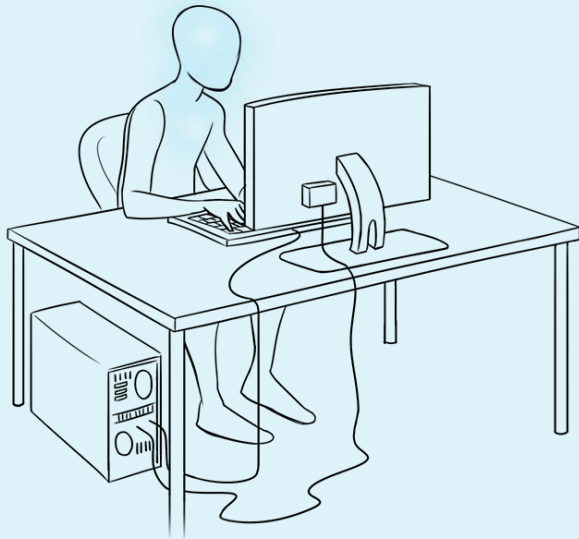
### 5 Notice Now

Respond to what is present with openness, nonjudgement and patience. Now you are ready to choose a wise step forward.



# Étape 1 : Remarquer le signal

---



**Take** **5** when you  
check your email





# Étape 2 : Remarquer quelque chose de nouveau

---





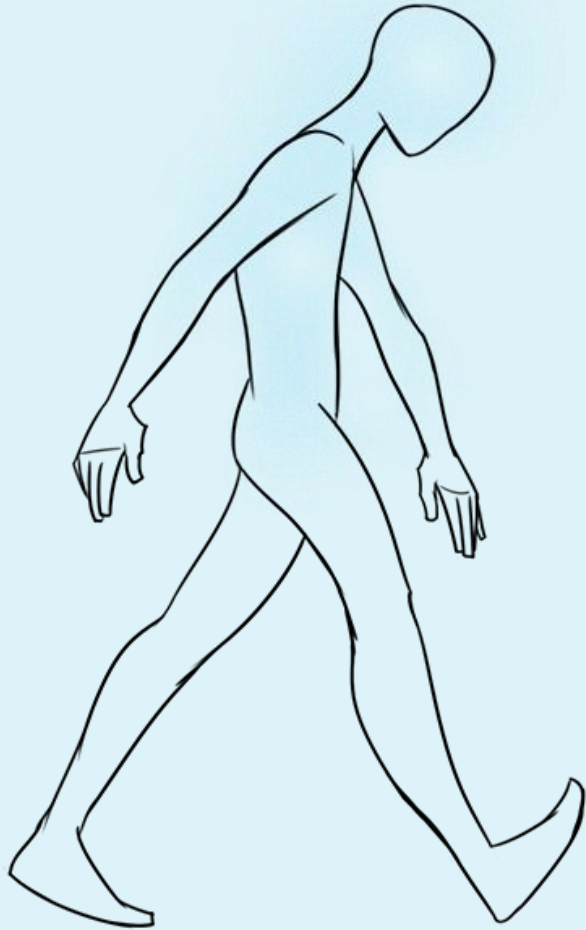
« C'est une ère de grand changement dans l'entreprise pour laquelle je travaille et l'application de la Leçon 5 est pratique lorsque j'essaye de m'adapter aux changements qui se produisent en restant calme et en écoutant activement. »

Employé de WestJet



# Étape 3 : Observer le corps

---



« Le corps ne peut pas être en mode d'attaque ou de fuite lorsqu'il est détendu. Être en mesure de prendre une pause aide à réduire les réactions au stress de façon considérable. »

Employé d'Enbridge



# Étape 4 : Observer la respiration

---



# Étape 5 : Remarquer maintenant

A close-up photograph of a flashlight's lens, which is illuminated from within, casting a bright beam of light. The beam is directed towards the bottom-left corner of the frame. The text 'Absence de jugement, ouverture, confiance et patience' is superimposed on the beam, appearing as if it is being illuminated by the light. The background is dark, making the light and the text stand out.

Absence de jugement,  
ouverture, confiance et  
patience

La connexion est l'énergie créée entre les personnes lors qu'elles sentent qu'elles sont vues, entendues et valorisées, lors qu'elles peuvent donner et recevoir sans jugement.

– Brene Brown

La sécurité psychologique est une croyance partagée appliquée par les membres d'une équipe voulant que l'équipe puisse prendre des risques interpersonnels de façon sécuritaire.

– Dr Amy Edmondson





« Lorsqu'un collègue dit quelque chose de frustrant lors d'une réunion, je suis plus conscient de ma réaction à son égard. Je peux mieux gérer ma réaction et aborder la situation avec ouverture et curiosité pour rassembler le contexte et résoudre le problème. »

Employé de la UBC

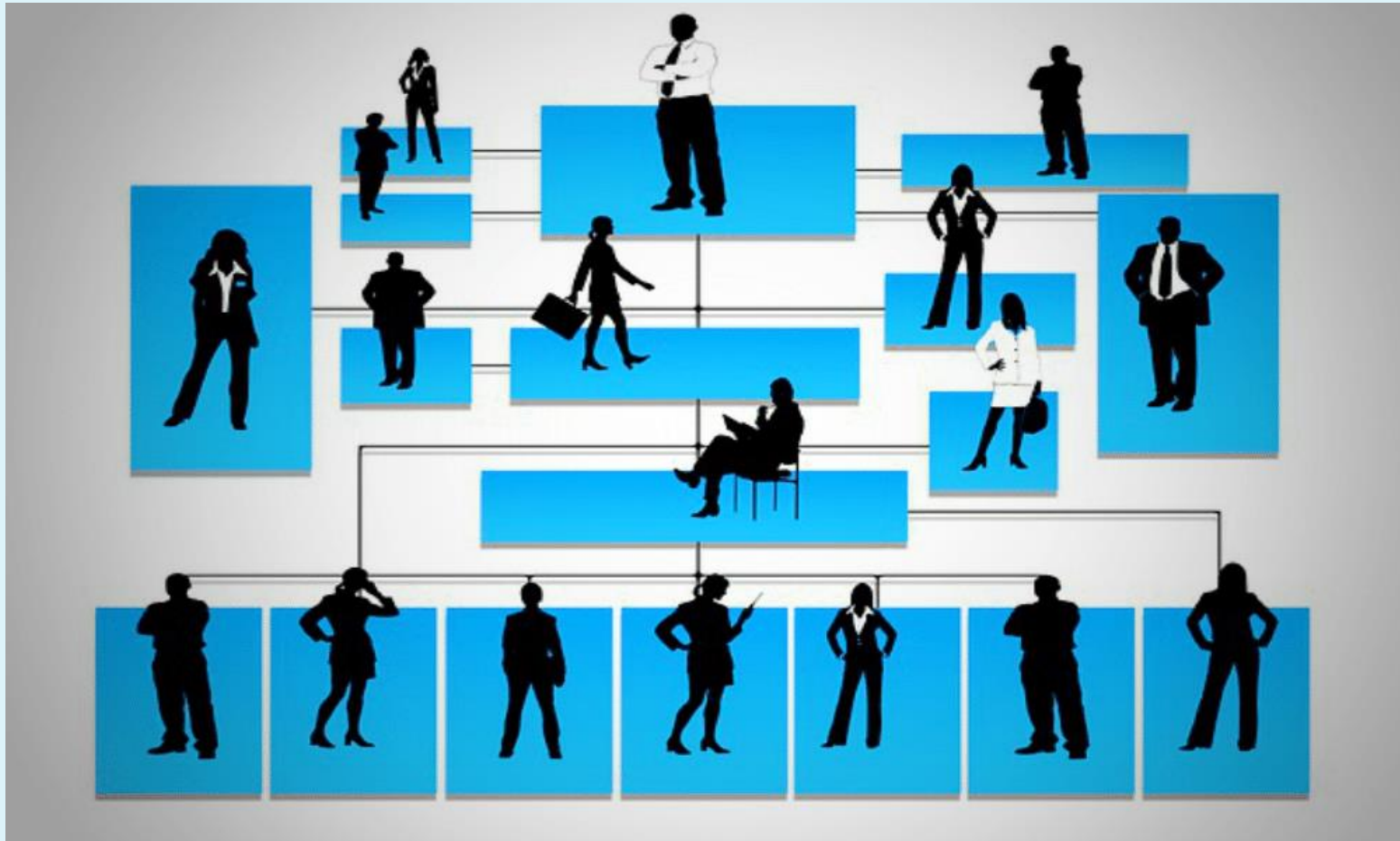


# Conseil pour intégrer la pleine conscience dans une organisation



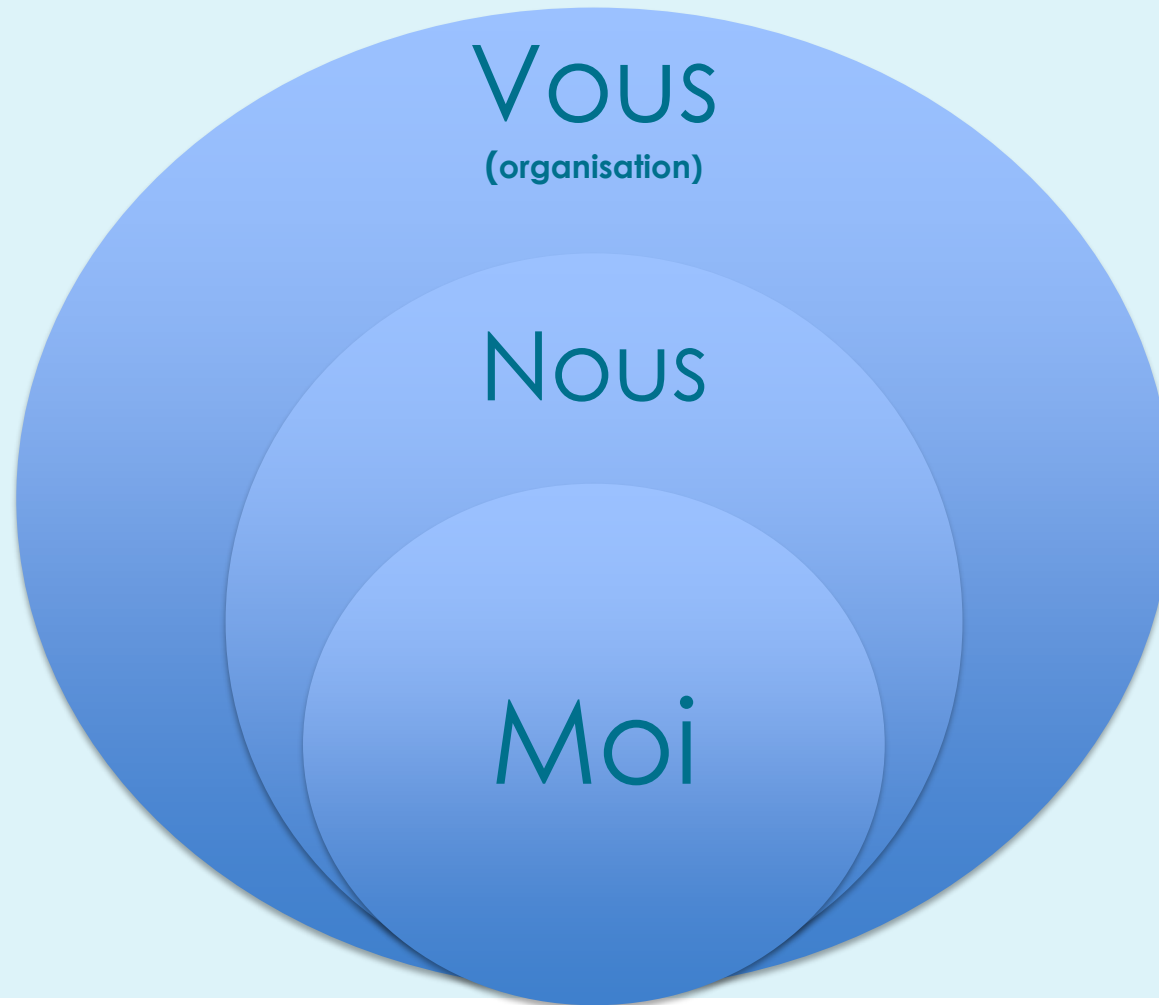
# #1

## Approche dans l'ensemble de l'organisation



# Le modèle « moi, vous, nous »

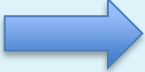
---

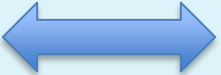



# Santé et sécurité psychologiques

## Gestion de la charge de travail

---

**Moi**  La pleine conscience transforme la relation d'une personne à l'égard de son travail, ainsi que son énergie et sa concentration.

**Nous**  La pleine conscience peut influencer positivement le travail entre les collègues et améliorer l'efficacité d'une équipe.

**Vous**  Transforme les normes culturelles, les politiques et les procédures d'une organisation concernant les attentes et l'équilibre en matière de travail.

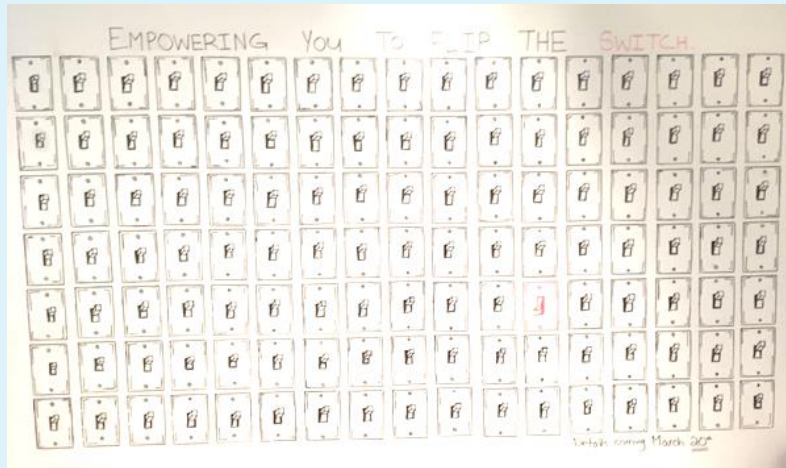
Exemple : Aucun courriel après les heures de travail 

# Rejoindre les employés dans l'ensemble du continuum

<b>En santé au travail</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Promotion de la santé mentale</li><li>• Développement du leadership</li><li>• Promotion du travail d'équipe</li><li>• Gestion du changement</li><li>• Développement de la culture</li><li>• Avantages</li></ul>
<b>À risque</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Intervention précoce</li></ul>
<b>Retour au travail Maintien en poste</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Rétablissement</li></ul>

# #2

# Marketing et communications



**Online Mindfulness Training For Halton Healthcare**

**The Problem**  
**Mental Health**  
Increasing performance demands, 24/7 connectivity and high expectations are resulting in a stressed out workforce

**The Solution**  
**Mindfulness**  
A trainable skill set for being more present in everyday life

One in five Canadians will experience mental illness in their lifetime

Scientifically proven to decrease stress, anxiety and depression and increase performance, resilience and joy

**30 Day Mindfulness Challenge**

**How it Works**

**5**

Less Stress  
More Joy  
Peak Performance

30 Day Mindfulness Challenge  
Sign Up & Change Your Life  
[Keyano.take5now.net](http://Keyano.take5now.net)



# #3

## La conscience comme outil pour atteindre les buts organisationnels



# #4 Arguments

Employees	Buddies	Using Take 5	Satisfaction
2985	387	96%	97%

## Company KPIs

**115955**

TAKE 5'S COMPLETED

**5798 hrs**

MINDFUL HOURS

**93%**

WILL RECOMMEND

## Completion Rate

**71.36%**

COMPLETED OVER  
HALF THE TRAINING

**63.21%**

COMPLETED 3/4 OF  
THE TRAINING

**54.77%**

COMPLETED THE  
TRAINING

## Participant Outcomes

- 98% experiencing improved mental health
- 95% managing conflict better
- 95% learning skills for the workplace
- 95% managing stress better
- 95% focusing better
- 93% engaging better with work
- 92% think their friends & colleagues would benefit from the Challenge
- 92% experiencing improved physical health
- 91% increasing self care
- 90% treating others more kindly
- 90% communicating better
- 88% collaborating better
- 86% leading better
- 85% managing time better



# Evidence Base of the 30 Day Mindfulness Challenge

Findings are based on two research studies conducted by the Sauder School of Business in 2016 and 2017



# Étude de faisabilité de UBC Sauder

---

## ***Formation réduisant les symptômes des aspects sombres de la personnalité***

- Les participants ont signalé des taux inférieurs de narcissisme, de machiavélisme et de psychopathie (association avec différentes formes de comportements déviants et contreproductifs au travail).

## ***Formation réduisant les comportements déviants au travail***

- Les participants ont signalé des taux inférieurs de comportements interpersonnels déviants au travail, comme être impoli envers leurs collègues, dire des choses blessantes ou essayer de mettre quelqu'un dans l'embarras.



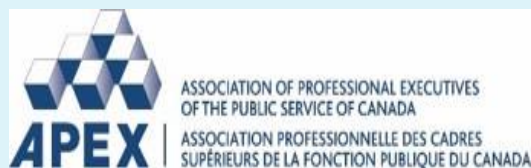
# Étude de recherche au gouvernement fédéral

## Octobre 2018 à août 2019

---

Utiliser le Sondage auprès des fonctionnaires fédéraux pour évaluer l'impact du développement organisationnel fondé sur la pleine conscience en matière :

- d'incivilité et de harcèlement;
- de mobilisation;
- de bien-être.







Dr Geoff Soloway  
Fondateur et agent de formation  
en chef

MindWell-U

[geoff@mindwellu.com](mailto:geoff@mindwellu.com)







Mental Health  
Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada

# Des questions?



# Prochain webinaire sur la santé mentale au travail

26 septembre 2018 à 12 h (HNE)

Pour regarder nos webinaires précédents, visitez le site :



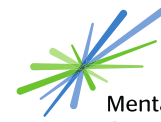


Mental Health  
Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Que pensez-vous de  
cette présentation?





Mental Health  
Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada



# Merci!

[webinar@commissionsantementale.ca](mailto:webinar@commissionsantementale.ca)

*@CSMC\_MHCC @MindWellU*

*Financial contribution from*



Health  
Canada

Santé  
Canada