

Décembre 2021 <u>npg-rsp.ch News</u>

NPG I RSP

Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz Réseau Santé Psychique Suisse Rete Salute Psichica Svizzera

Les multiples bénéfices de la pleine conscience

Chères et chers spécialistes, Madame, Monsieur qui êtes intéressé/e par la santé psychique,

Des *rapports* montrent que les techniques de la méditation de pleine conscience ont des effets bénéfiques pour les jeunes <u>rapport genevois</u>, qu'elles augmentent notamment la capacité de concentration et réduisent de manière importante le stress psychique, et cela également sur le lieu de travail <u>rapport (all.)</u> / <u>revue systématique</u>. Pourquoi la pleine conscience est-elle, aujourd'hui, plus essentielle que jamais ? <u>réponse</u>. Les résultats d'une <u>étude</u> sur les effets d'un programme de méditation de pleine conscience auprès d'<u>enseignant-e-s</u> en Suisse romande sont désormais accessibles <u>interview</u>. Différents exercices de pleine conscience sont disponibles gratuitement <u>ici</u> et <u>ici</u>.

→ Découvrez également deux **articles** sur la pleine conscience - au travail et à l'école – aux pages 3-4 de cette newsletter.

La nature est et reste une ressource essentielle, y compris pour la santé mentale. Grâce aux espaces verts, un nombre important de décès pourrait même être évité étude Lancet. Quel lien entre vie urbaine et santé mentale ? Réponse d'un professeur neuchâtelois ici. En même temps, la santé mentale reste un sujet d'actualité au Parlement aperçu (all.). Plusieurs nouvelles ressources concernant la prévention du suicide sont en outre à disposition des personnes concernées, professionnelle-s et proches plus, parmi lesquelles aussi des vidéos ici.

Un programme de recherche « Covid-19 dans la *société* » <u>ici</u> et un programme de promotion de la *cohésion* en Suisse <u>ici</u> lancent un appel à projet et attendent vos soumissions. Entre-temps, la ville de Zurich a mis en place un programme de sensibilisation, de détection et d'intervention précoces contre la dépression chez les jeunes (<u>en all.</u>) *Les enfants et les jeunes* restent au cœur de l'attention : un tiers d'entre eux sont stressés <u>étude sur le stress</u>. *Les médecins* jouent un rôle central dans la prévention <u>article</u>. La pandémie de Covid-19 a des répercussions importantes sur la santé psychique des jeunes, qui souffrent particulièrement <u>corona-update</u>.

La plateforme *prevention.ch* fête ses six mois et propose désormais aussi un *agenda* avec les évènements <u>ici</u>. Les organisations disposant d'un compte d'utilisateur <u>obtenir</u> peuvent y publier elles-mêmes et gratuitement leurs événements. Pour conclure : Prendre soin de sa santé mentale comme de sa santé physique est fondamental - pour ce faire, les *10 pas pour la santé psychique* sont une ressource précieuse et bénéfique <u>article (all.)</u> / <u>10pas.ch</u>.

→ Retrouvez d'autres nouvelles en ligne ici

En vous souhaitant un agréable hiver, nous vous adressons nos chaleureuses salutations

Alfred Künzler & Annette Hitz





Nouvelles organisations membres à partir de déc. 2021

Nous souhaitons la cordiale **bienvenue** aux nouvelles organisations membres!

Organisations nationales

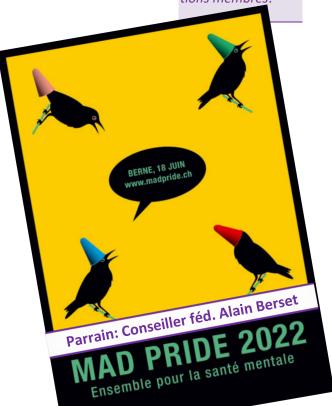
Association DEVI, editions-savitri.ch/association-devi Blaues Kreuz Kinder- und Jugendwerk, blueworld.ch V-P-T Verband, v-p-t.ch

Unités et organisations cantonales

Association ATB&D, association-atb.org

Petites entreprises

B & A Beratungen und Analysen, b-und-a.ch Centre Ergo Glâne, centreergoglane.ch Flügelschwung, fluegelschwung.ch Nahesein.ch, nahesein.ch Out of box, out-of-box.ch Trevia, trevia.ch





Congrès trialogue (personnes concernées, proches, professionnel-le-s) En français et en allemand avec traduction simultanée





La pleine conscience à l'école : présentation de deux axes d'intervention complémentaires

1er axe - Entrainer les enseignants à être plus conscients

Une collaboration entre des chercheurs et un instructeur certifié du programme MBSR

À travers les différentes interventions de Fabrice Dini, l'association DEVI est intervenue auprès d'enseignants de plusieurs écoles primaires de Suisse romande. Les enseignants intéressés ont ainsi bénéficié du programme MBSR. Une équipe de chercheurs ont évalué les effets du programme et ont publié un article en 2020.

Les enseignants ont reporté des bénéfices à plusieurs niveaux :

Au niveau de leurs ressentis subjectifs : une satisfaction très élevée par rapport au programme MBSR ♦ une meilleure gestion du stress, de la colère et de l'impulsivité ♦ une meilleure stabilité émotionnelle et psychologique

Au niveau de leurs ressentis par rapport aux élèves : une atmosphère plus positive en classe ♦ plus de bienveillance envers les élèves ♦ une classe plus favorable à l'apprentissage ♦ plus de réceptivité face aux besoins des élèves

Au niveau de leurs ressentis par rapport à l'établissement : plus de bienveillance et des relations de meilleure qualité avec les collègues

Depuis 2015, nous avons enseigné la pleine conscience à plus de 1'000 enseignants en Suisse romande.

2ème axe - Entrainer les enfants à la pratique attentionnelle



Programme permettant d'enseigner la pleine conscience aux enfants

L'association DEVI dispense une formation de 5 jours à toutes celles et ceux qui souhaitent enseigner la pleine conscience. Cette formation est proposée d'une part dans le cadre de la HEP pour les enseignants qui ont suivi le programme MBSR et d'autres part aux parents ou aux professionnels travaillant avec les enfants (tels qu'enseignants de yoga, psychologues, etc).

Depuis 2015, chaque année, l'association DEVI mandate un-e instructeur-trice de pleine conscience certifié-e pour intervenir dans plusieurs classes d'école primaire en Valais.

Fabrice Dini

Président de l'association DEVI association pour un développement intégral

> associationdevi@bluewin.ch www.editions-savitri.ch/association-devi/







Méditation de pleine conscience et travail

A première vue, tout semble opposer le monde de la méditation et celui du travail. Alors que le travail a une visée utilitaire et productiviste, la méditation est souvent considérée comme une pratique de retrait, de détachement des contingences matérielles. Pourtant nous allons voir comment différents aspects de la pleine conscience peuvent enrichir la vie professionnelle.

Certes, la méditation de pleine conscience consiste à adopter une posture radicalement différente de celle adoptée dans la vie de tous les jours. Dans celle-ci et particulièrement au travail, nous devons accomplir un ensemble d'actions afin de répondre tant aux exigences de notre environnement qu'à nos besoins et aspirations personnels. Tout au contraire, la posture méditative ne consiste pas à accomplir une tâche pour atteindre un résultat, mais plutôt à développer une attitude, une sensibilité permettant de se relier à soi et au monde d'une manière inhabituelle en accueillant l'expérience du moment présent telle qu'elle est sans rien vouloir modifier ou améliorer, en explorant avec une curiosité attentive et bienveillante ce que la vie nous offre d'instant en instant.

Toutefois, cette attitude nouvelle engendre un ensemble de conséquences qui vont modifier nos activités, à commencer par l'attention qui s'aiguise durant la méditation et qui vont nous rendre plus présent.e et concentré.e sur nos tâches. De même les attitudes d'acceptation et de bienveillance nous donneront plus de recul et de résilience dans les situations stressantes et assoupliront les autocritiques lors des échecs rencontrés. D'une façon générale, les émotions deviendront moins envahissantes. Certains exercices simples à réaliser au quotidien comme prendre trois respirations en conscience, ou la marche en pleine conscience, permettront de généraliser plus activement la pleine conscience sur notre lieu de travail.

C'est aussi et surtout dans la relation aux autres que la pleine conscience enrichira notre vie tant privée que professionnelle. Là aussi les effets de la connexion incarnée et bienveillante envers soimême apporteront spontanément de l'empathie dans nos relations. Certains exercices basés sur l'écoute attentive de l'autre aideront à généraliser ces bienfaits. Le souci de l'autre et la compassion ont par ailleurs une importance capitale tant pour le fonctionnement des équipes que pour un leadership éclairé et efficace. A l'heure où l'incitation à la performance se fait de plus en plus pressante, avec pour conséquence la multiplication des burn out, les valeurs et attitudes véhiculées par la pleine conscience peuvent véritablement assainir le monde de l'entreprise et permettre à chacun de s'y épanouir.

Jean-François Briefer Dr psych. ifhriefer@amail.com

jfbriefer@gmail.com www.ressourcespsychologiques.ch

