

L'APPORT DE LA PRÉSENCE ATTENTIVE EN MILIEU DE TRAVAIL

Simon Grégoire, psychologue du travail, professeur-chercheur (UQAM), directeur du groupe de recherche et d'intervention sur la présence attentive (GRIPA)



Groupe de Recherche et d'Intervention sur la Présence Attentive

- **Équipe:** 15 professeurs-chercheurs issus de 8 universités différentes, des collaborateurs sur le terrain et des étudiants de maîtrise et de doctorat.
- **Mission:** Mettre en place des projets de recherche novateurs permettant de développer de nouvelles connaissances théoriques, empiriques et pratiques en regard de la présence attentive (*mindfulness*).
- Pour en savoir plus: www.gripa.uqam.ca

SOUS LA DIRECTION DE SIMON GRÉGOIRE,
LISE LACHANCE ET LOUIS RICHER

LA PRÉSENCE ATTENTIVE

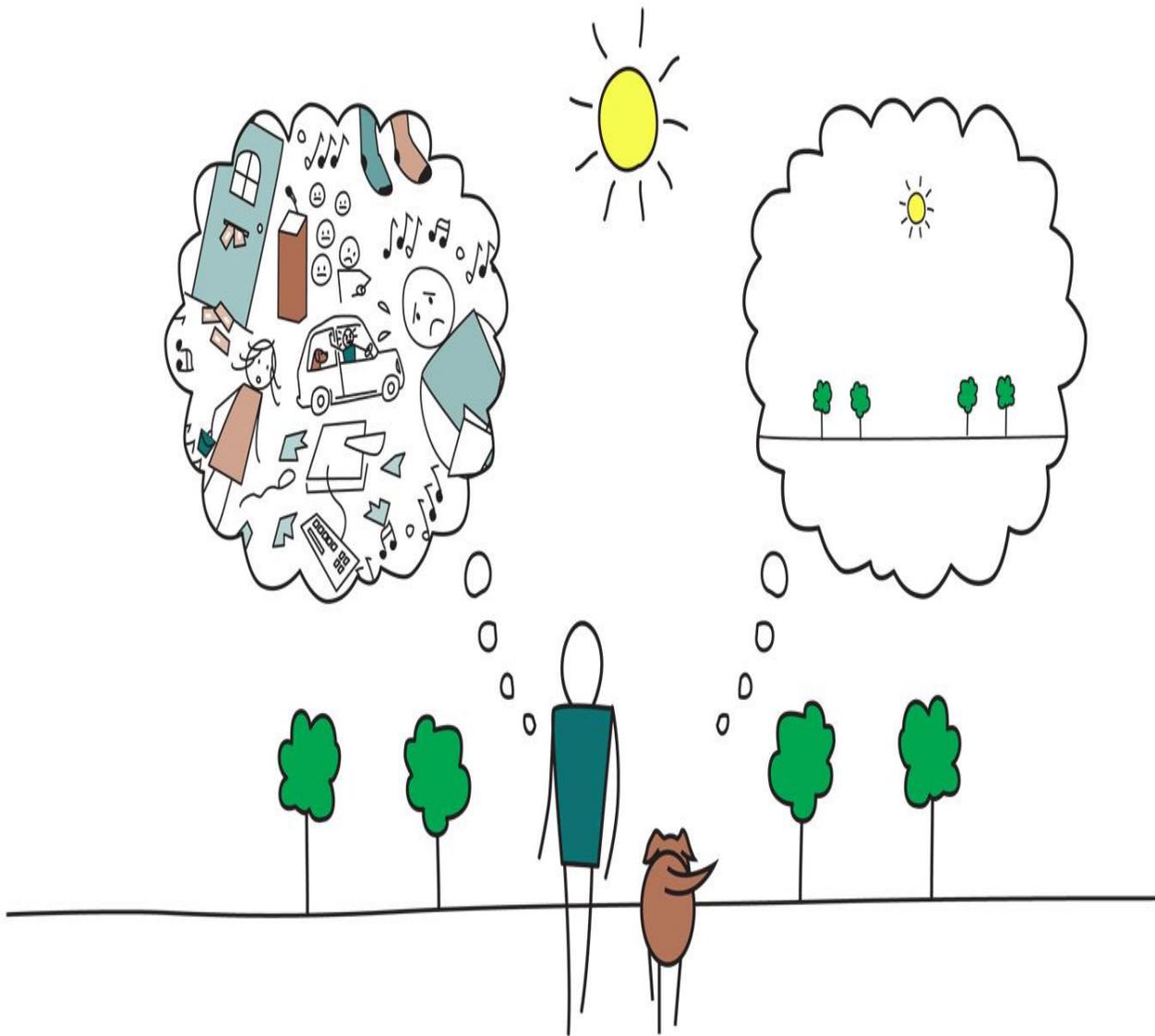
mindfulness

État des connaissances théoriques,
empiriques et pratiques



QU'EST-CE QUE LA PRÉSENCE ATTENTIVE?

C'est être attentif à notre expérience (interne et externe), telle qu'elle se déploie dans l'instant présent, et ce sans jugement (Kabat-Zinn, 2003).



“La plupart du temps, ce n’est pas nous qui avons des pensées, mais plutôt nos pensées qui nous ont”.

David Bohm

Mind Full, or Mindful?

SPACE
To Pluto
and Beyond

MEDICINE
Virus Therapy
for Cancer

TECHNOLOGY
Objects That Morph
on Command

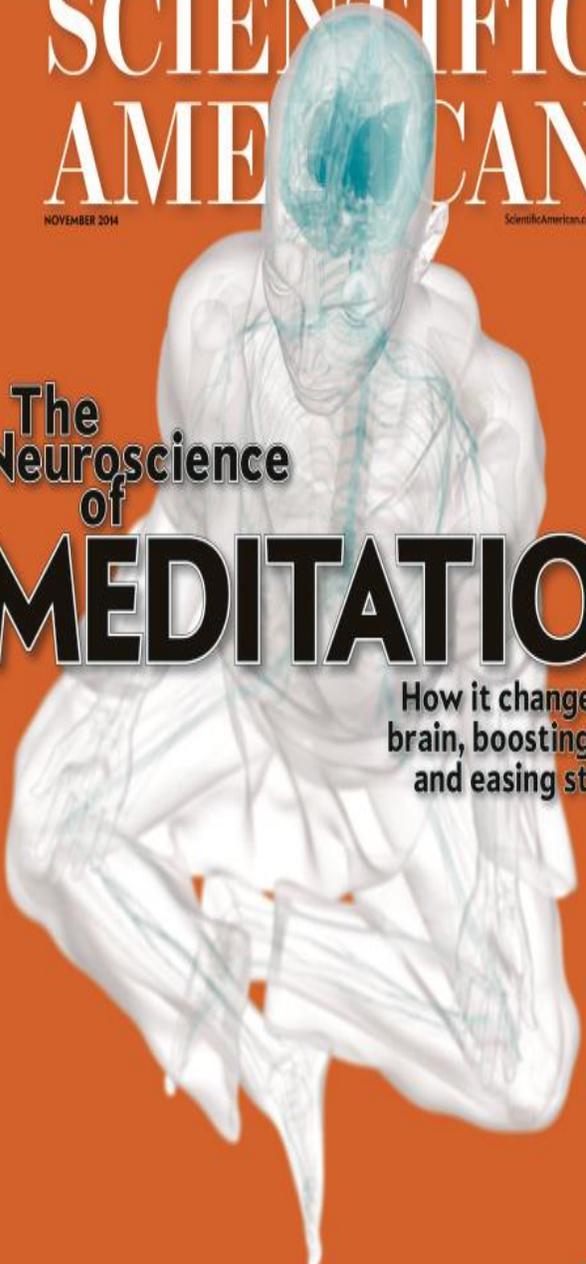
SCIENTIFIC AMERICAN

NOVEMBER 2014

ScientificAmerican.com

The Neuroscience of **MEDITATION**

How it changes the
brain, boosting focus
and easing stress

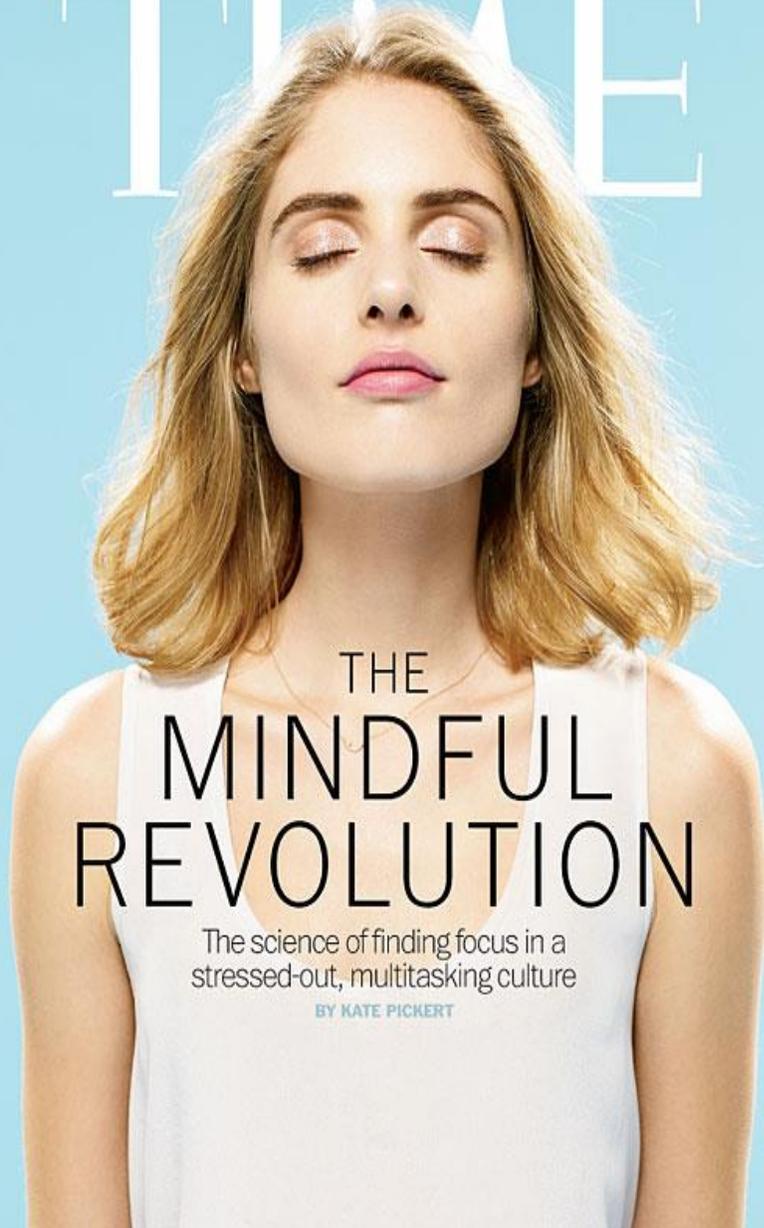


Scientific American

FEBRUARY 3, 2014

Fleeing Syria Photographs by James Nachtwey / Peyton Power / Steve McQueen

TIME

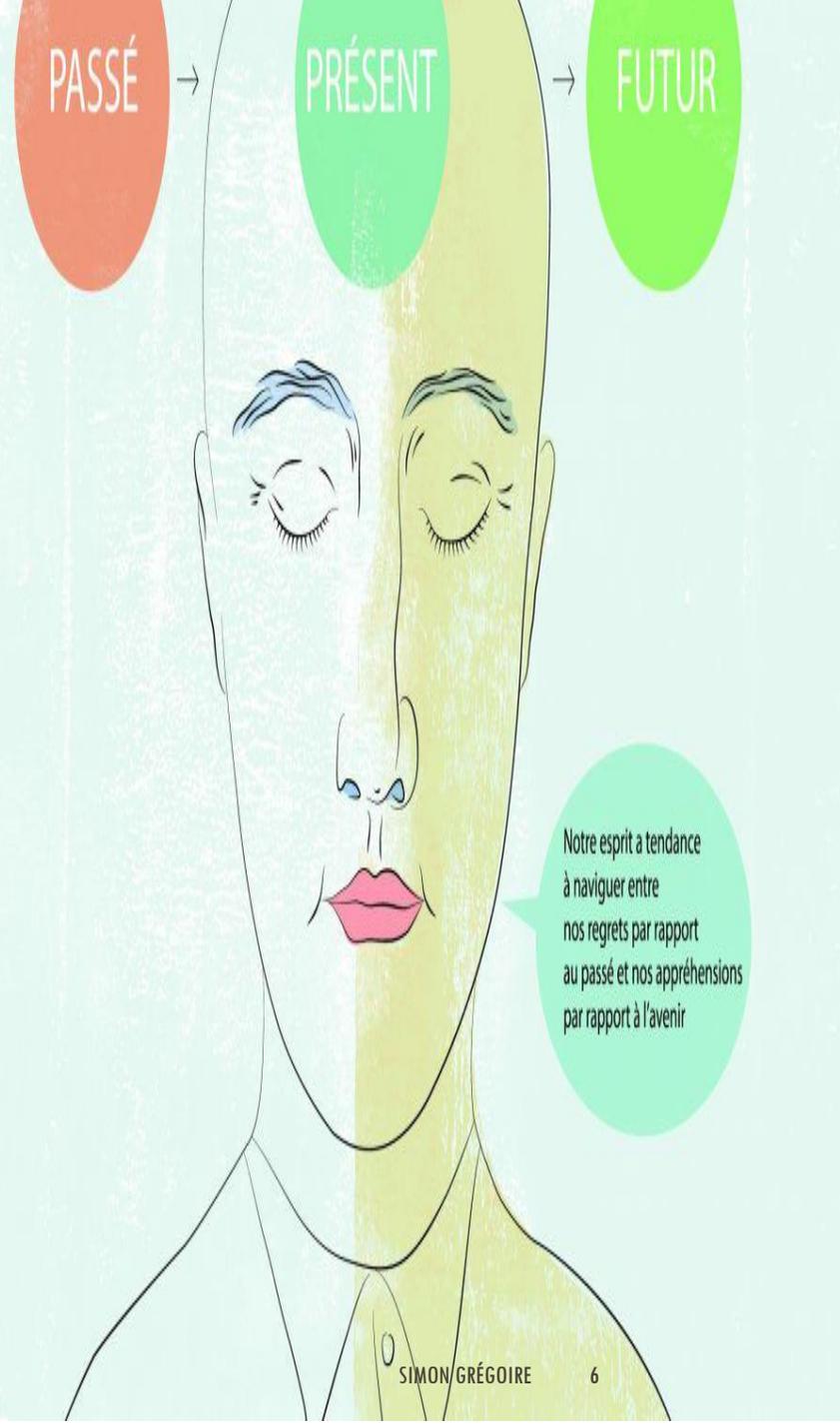


THE MINDFUL REVOLUTION

The science of finding focus in a
stressed-out, multitasking culture

BY KATE PICKERT

time.com



PASSÉ →

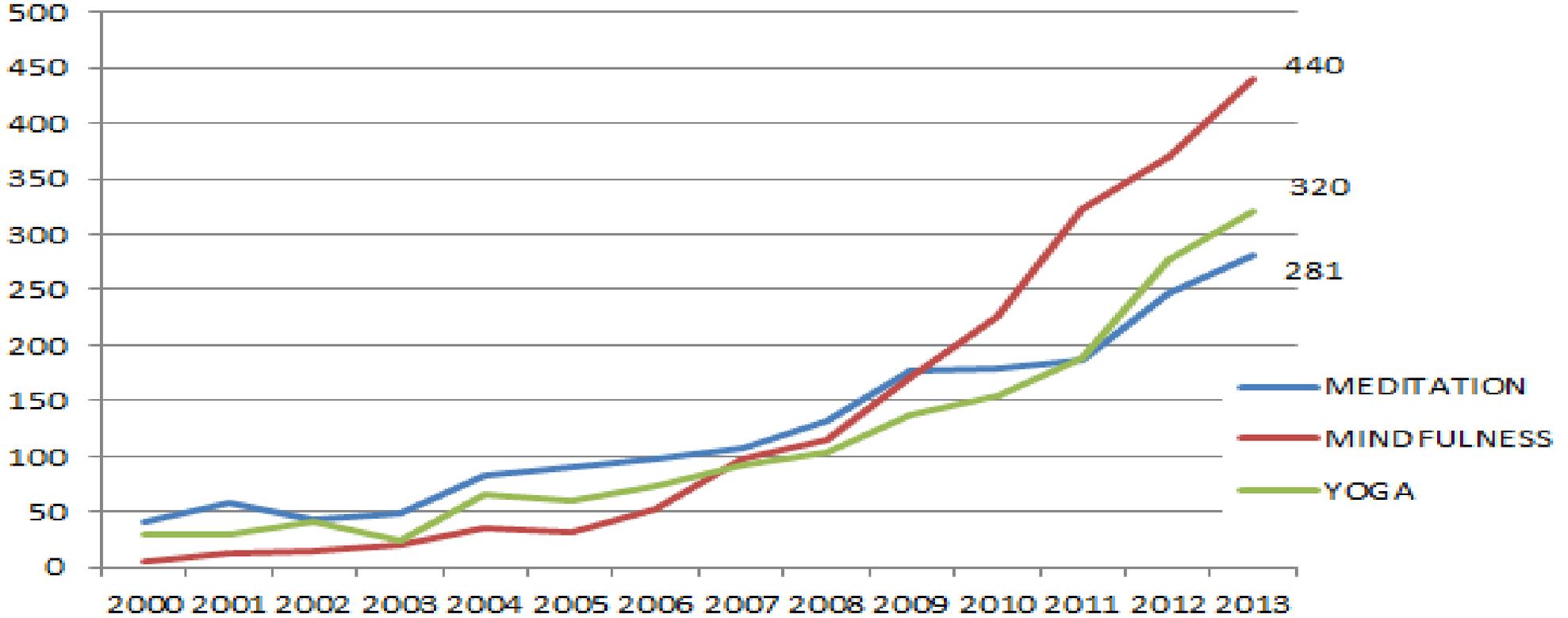
PRÉSENT →

FUTUR

Notre esprit a tendance
à naviguer entre
nos regrets par rapport
au passé et nos appréhensions
par rapport à l'avenir

SIMON GRÉGOIRE

6



Source: <https://contemplativemind.wordpress.com/peer-reviewed-research-mindfulness-meditation-contemplative-practice/>

I'M SOMEWHERE



BUT NOT HERE...

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science (New York, N.Y.)*, 330(6006), 932.
doi:10.1126/science.1192439

Condon, P., Desbordes, G., Miller, W. B., & Desteno, D. (2013).
Meditation increases compassionate responses to suffering.
Psychological science, 24(10), 2125–7.
doi:10.1177/0956797613485603



- **Méta-conscience** (p.ex., cortex préfrontal dorsolatéral)
- **Conscience du corps** (p.ex., cortex insulaire, cortex somatosensoriel)
- **Gestion du stress et de l'anxiété** (p.ex., hippocampe, amygdales, diminution du cortisol et de la norepinephrine)
- **Régulation de soi et des émotions** (p.ex., cortex cingulaire antérieur, cortex orbitofrontal)
- **Régulation de l'attention** (p.ex., cortex préfrontal, cortex cingulaire antérieur)
- **Mémoire et apprentissage** (p.ex., hippocampe)

Chiesa, A., & Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological Medicine*, 40(8), 1239–1252. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19941676>

Fox, K. C. R., Nijeboer, S., Dixon, M. L., Floman, J. L., Ellamil, M., Rumak, S. P., ... Christoff, K. (2014). Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 43C, 48–73. doi:10.1016/j.neubiorev.2014.03.016



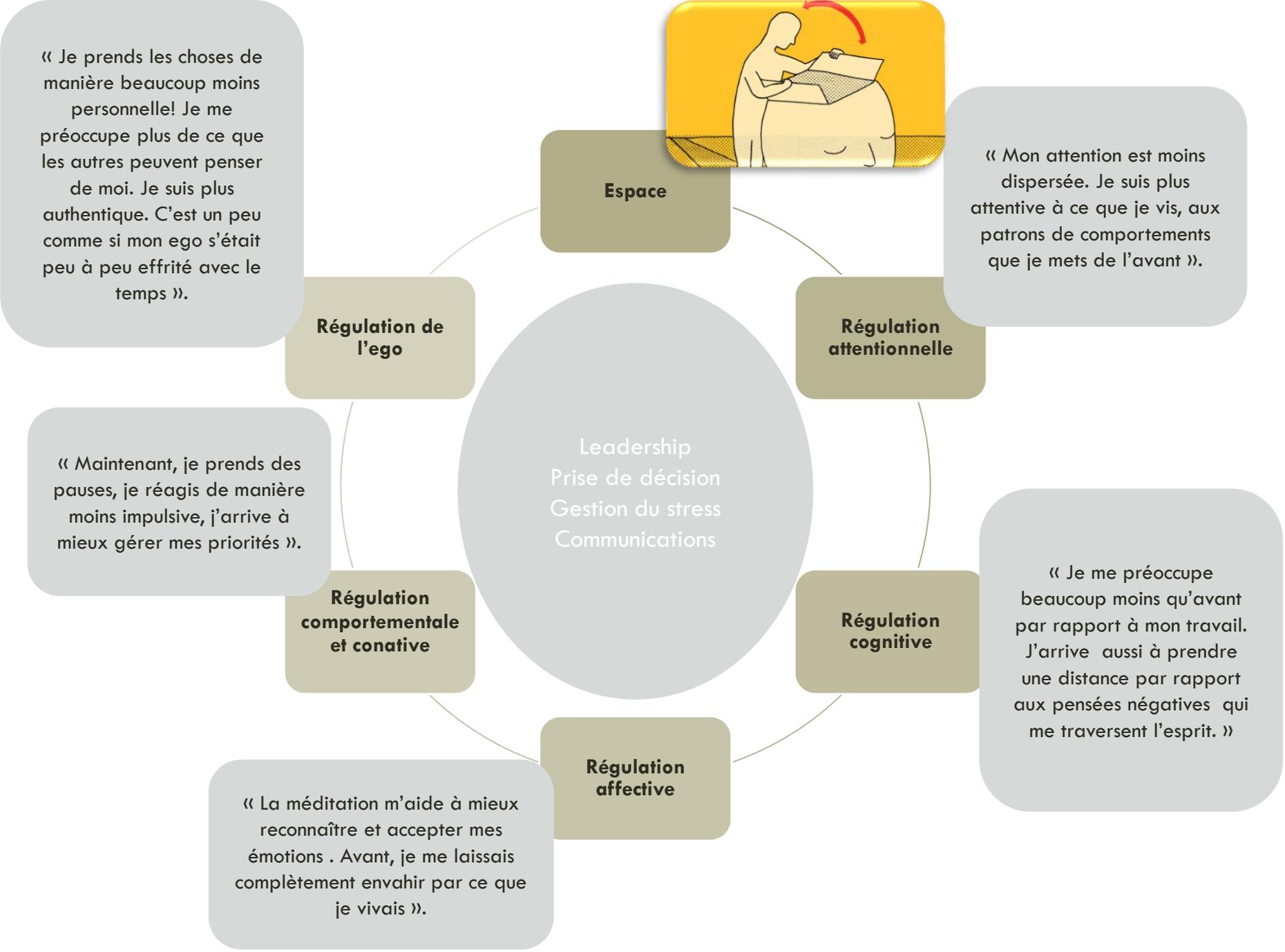
LA PRÉSENCE ATTENTIVE EN MILIEU DE TRAVAIL



PROJET SHAMBHALA

- Explorer de manière qualitative les bénéfices perçus de la méditation au plan professionnel en regard de différentes dimensions (par exemple, la communication, la prise de décision, le leadership, la gestion du stress, etc.)
- 22 personnes (n=22) ont été rencontrées en entrevue (17 femmes; 6 hommes).
- Elles travaillaient plus de 30 heures semaines et méditaient de façon régulière (au moins trois fois par semaine) depuis au moins un an.

Grégoire, S., Lachance, L. & Richer, L. (2016). Les effets perçus de la méditation sur le plan professionnel. Dans G. Fournier, L. Lachance et E. Poirel (dir), *Diversité des trajectoires professionnelles et dynamiques de maintien durable en emploi*. Presses de l'Université Laval. Sainte-Foy, Canada



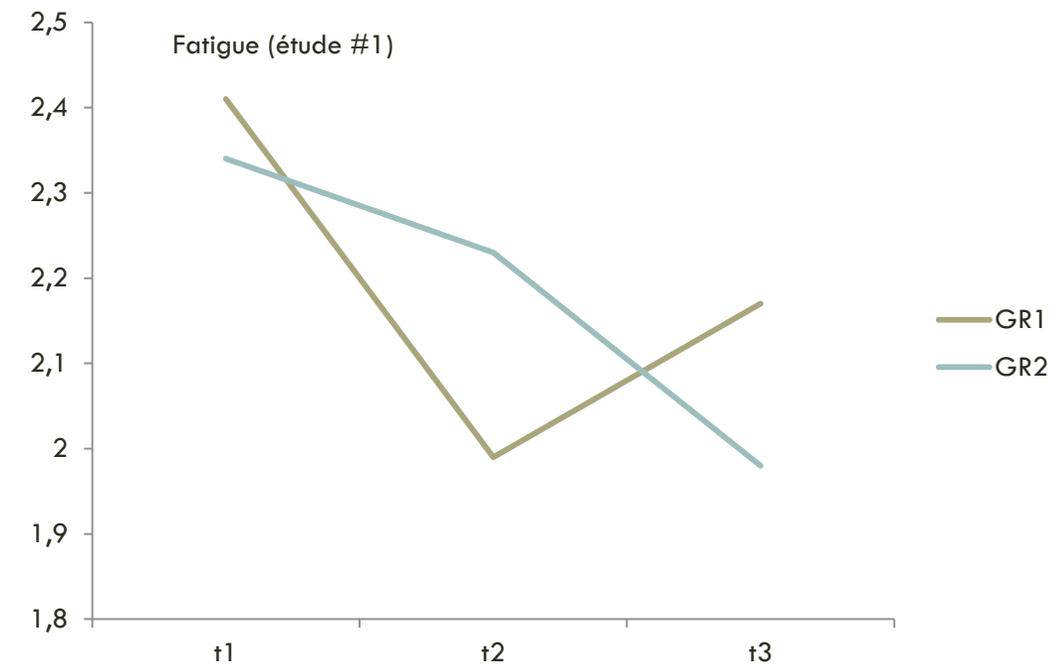
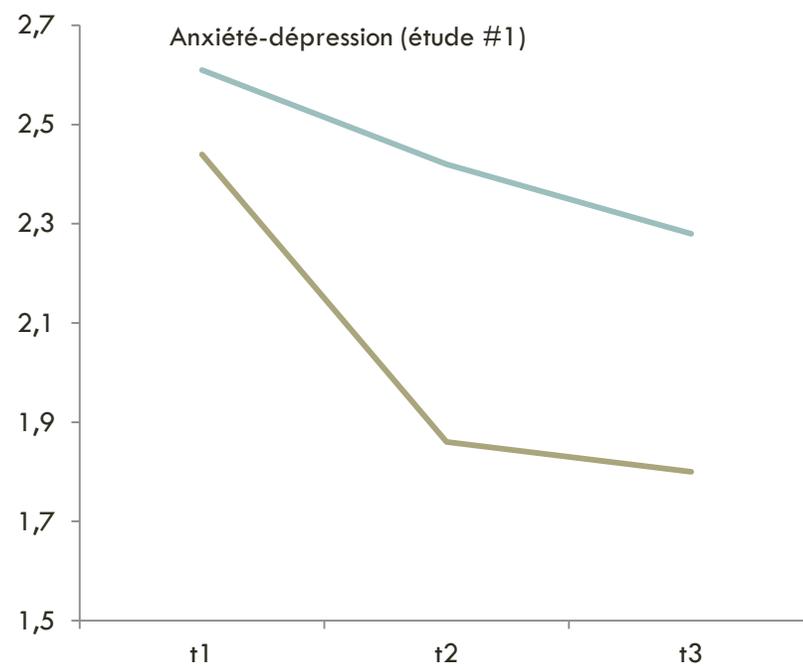
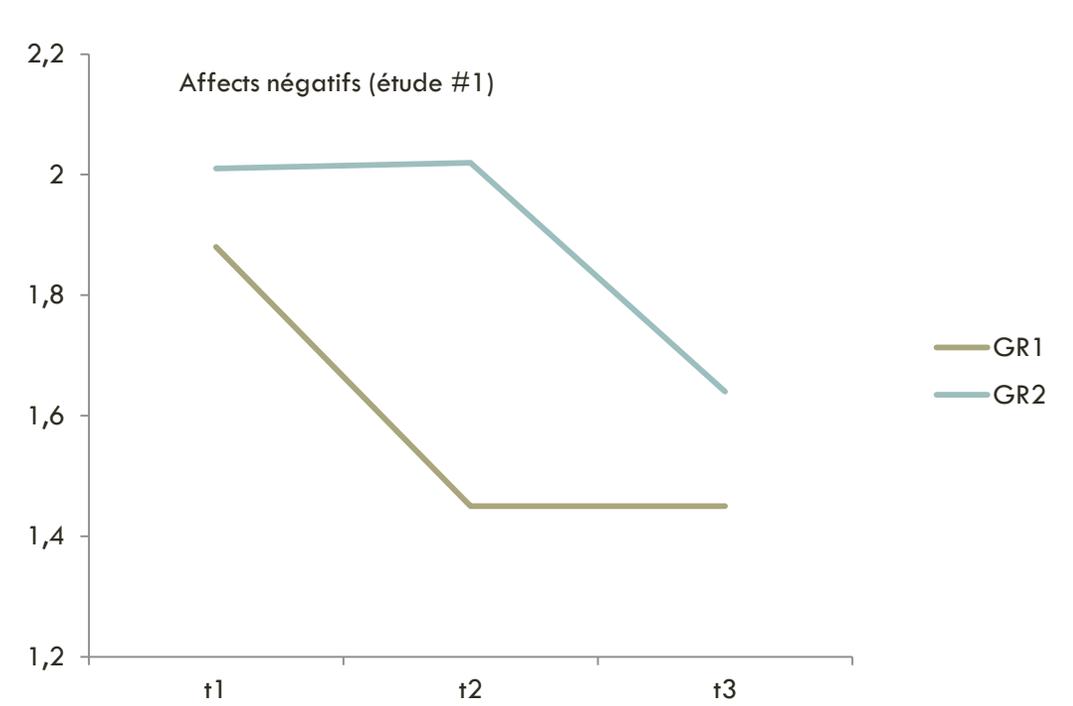
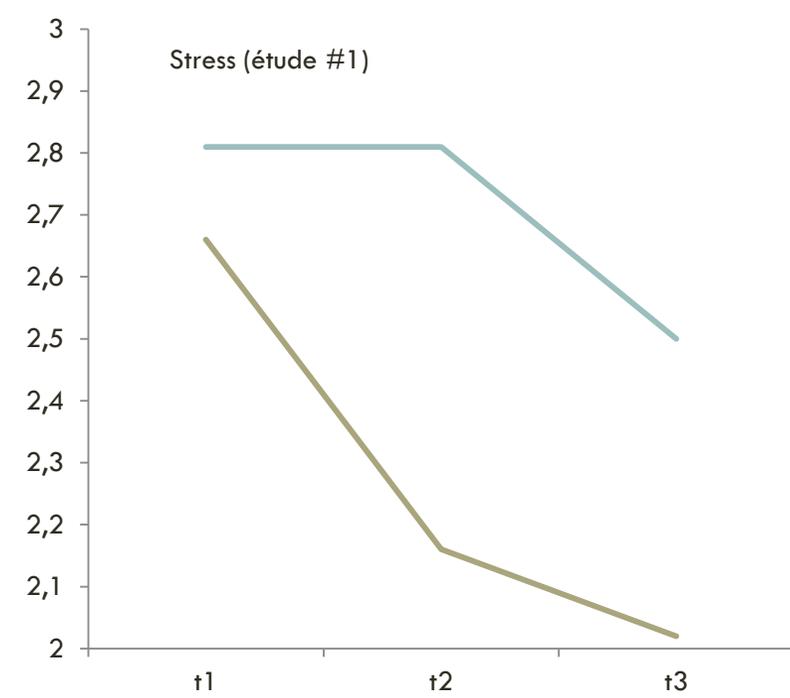


PROJET #15

- Le projet a été implanté dans le centre d'appel d'une institution financière (printemps 2012), puis dans le centre d'appel d'une entreprise de services (printemps 2013).
- Pendant 5 semaines, les employés ont été invités à écouter deux méditations guidées par jour, soit une le matin avant de commencer à travailler (10 min) et une au retour du dîner (5 min).

Grégoire, S. et Lachance, L. (2015). Evaluation of a brief mindfulness-based intervention to reduce psychological distress at work. *Mindfulness*, 6, 836-847. doi: 10.1007/s12671-014-0328-9

Grégoire, S., Lachance, L., & Taylor, G. (2015). Mindfulness, mental health and emotion regulation among workers. *International Journal of Wellbeing*, 5 (4), 96-119.



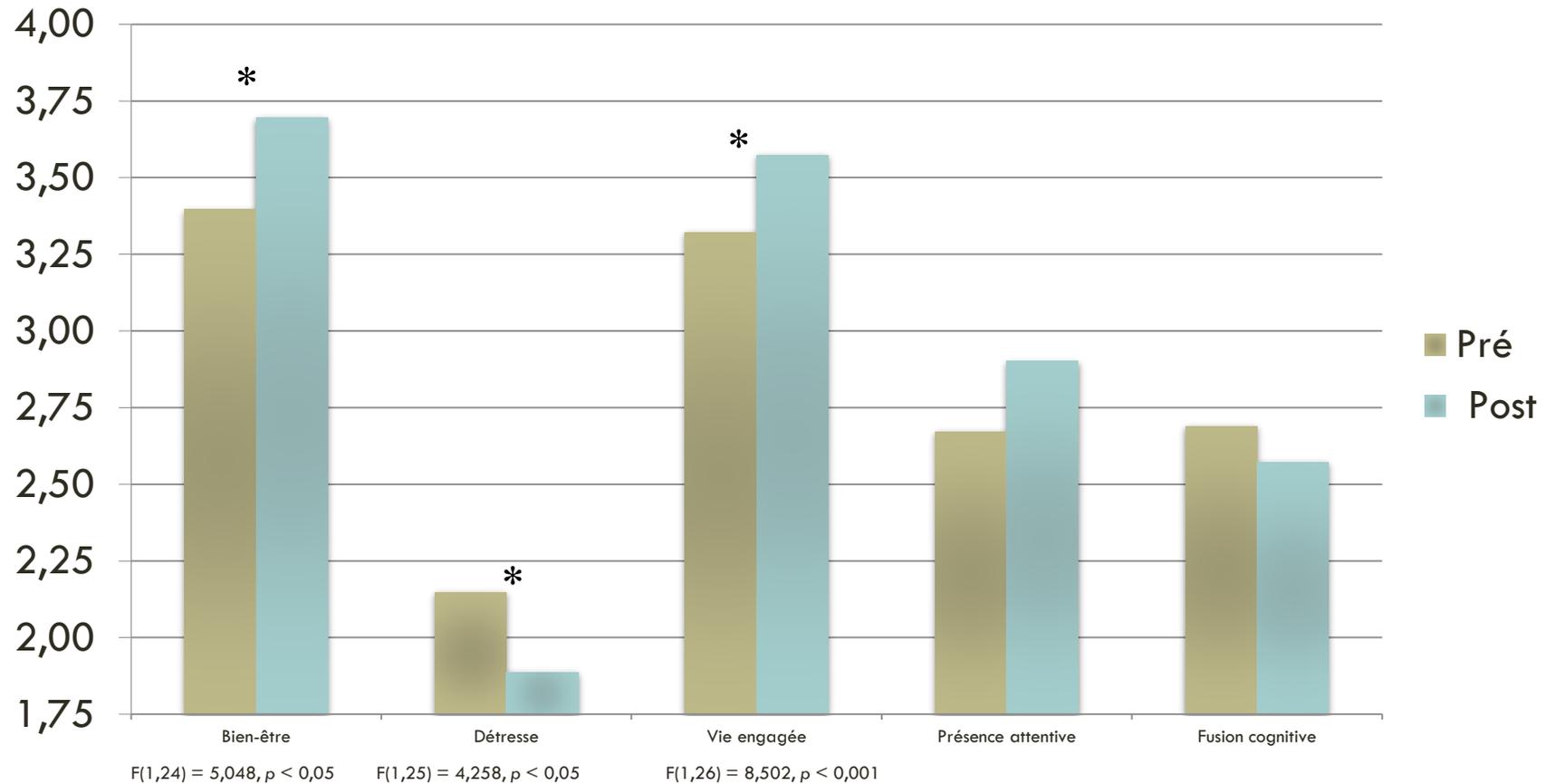


PROJET KOMPASS

- Projet lancé à l'hiver 2015 (<http://projetkompas.weebly.com/>) afin de promouvoir le mieux-être en milieu de travail;
- Inspiré de l'approche d'acceptation et d'engagement (ACT) ((Hayes et al., 2012);
- Un essai randomisé contrôlé a été mené auprès de professionnels de la santé (n= 23)
- Les résultats montrent que les ateliers permettent de:
 - ✓ réduire le **niveau de détresse psychologique** des employés,
 - ✓ d'accroître leur **bien-être psychologique** et
 - ✓ **de clarifier leurs valeurs personnelles et professionnelles.**

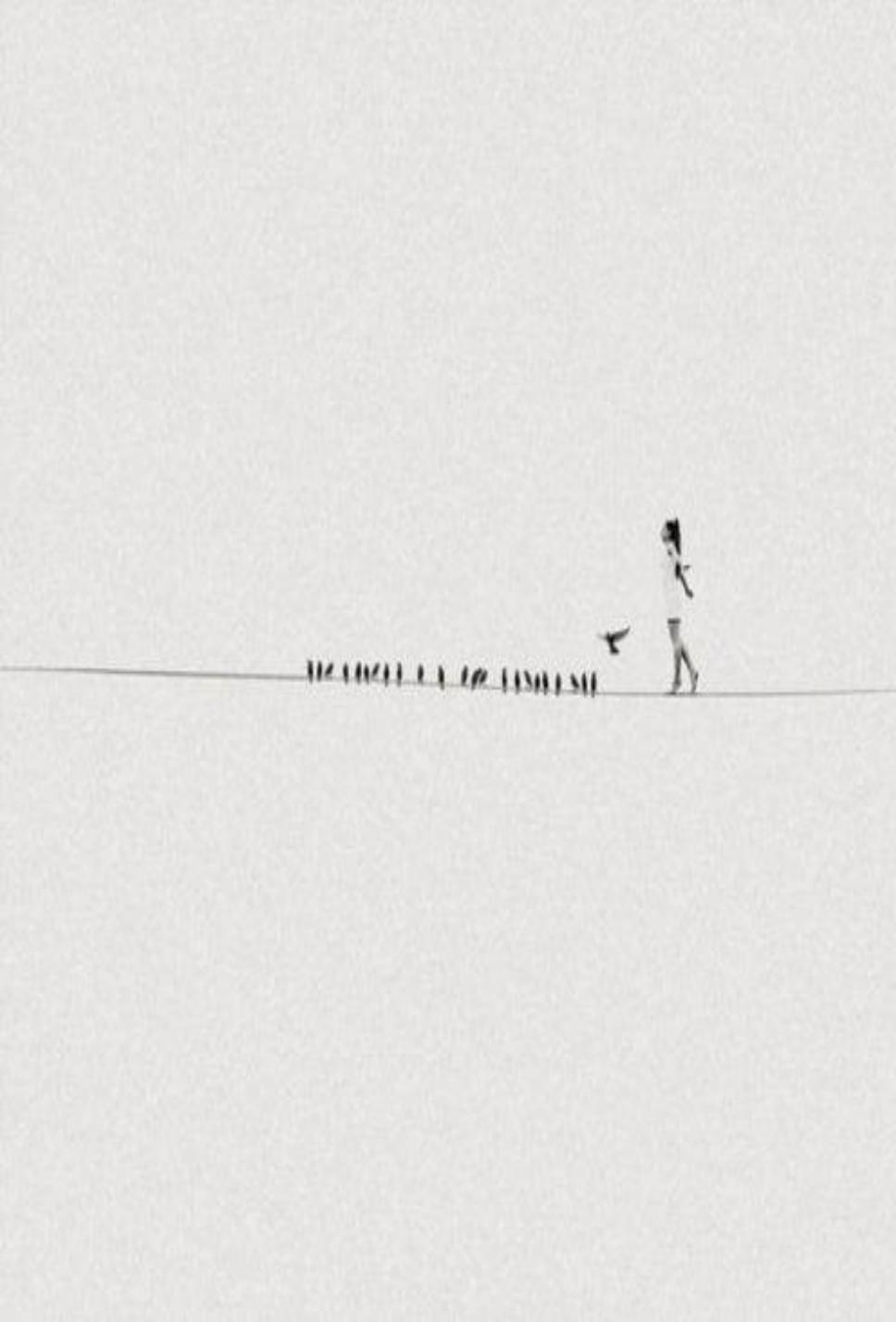
De Mondehare, L., Morin, L., Nedelcu, A., & Grégoire, S. (juillet 2016). Des ateliers basés sur l'approche d'acceptation et d'engagement pour promouvoir le bien-être des employés : Résultats d'un essai randomisé contrôlé. Communication présentée dans le cadre du 11^e congrès de l'Association Internationale de Psychologie du Travail de Langue Française, Bruxelles, Belgique.

RÉSULTATS



PROJET OREKA

- Une série d'ateliers qui s'adressent à des adultes qui ont l'impression d'être dans une impasse sur le plan professionnel.
- Ils ont lieu une fois par semaine, durant 12 semaines. Ils sont d'une durée de 3hrs. (12 rencontres X 3 h = 36 heures).



PROJET MBSR-RÉADAPTATION

- Le *Mindfulness-Based Stress Reduction Program* (Kabat-Zinn, 1990) offert aux travailleurs présentant des blessures musculosquelettiques subaigües pour faciliter leur retour au travail et diminuer le risque de chronicité

CE QUE L'ON SAIT PAR RAPPORT AU RÔLE DE LA PRÉSENCE ATTENTIVE EN MILIEU ORGANISATIONNEL

- Les IBPA permettent de réduire leur niveau de stress, de détresse psychologique et d'épuisement professionnel des employés;
- Elles aident à accroître la qualité du sommeil;
- Pour le moment, peu de preuves tangibles indiquent qu'elles ont un effet sur le rendement ou l'engagement au travail;
- Les études menées en milieu de travail comportent diverses limites méthodologiques (p.ex., peu de suivis, de groupes contrôle actifs, de mesures d'adhésion, de mesures physiologiques);

Grégoire, S., Montani, F & Hontoy, L-M. (2016). Les effets de la présence attentive en milieu de travail: Une revue systématique de la littérature. Dans S. Grégoire, L. Lachance, & L. Richer (dir), *La présence attentive : État des connaissances théoriques, empiriques et pratiques*. Presses de l'Université du Québec. Québec, Canada.



DISCUSSION

COORDONNÉES

Université du Québec à Montréal
C.P. 8888 succursale Centre-ville
Montréal (Québec), H3C 3P8,
Canada, N-6121
Téléphone : 514.987.3000, 5028
gregoire.simon@uqam.ca
www.gripa.uqam.ca