

Présentation d'un projet de CAS en psychologie positive

L'impact d'une application de
mindfulness sur la santé

Unité Psychologique de la Police de Lausanne
Caroline Pochon-Reyes
caroline.pochon-reyes@lausanne.ch

Cercle des psychologues
francophones de la police
13-14 mai 2024



Plan de la présentation

1. Psychologie positive
2. Mindfulness (ou pleine conscience)
3. Lien entre mindfulness et santé psychologique au travail
4. L'UPsy et la prévention des risques psychosociaux
5. Historique de la démarche – 2017-2018
6. Projet 2023 et résultats
7. La suite?
8. Projet 2024 et résultats
9. Discussion/questions

Corps de police

1. Psychologie positive

- *Etude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des personnes, des groupes et des institutions (Gable et Haidt, 2011)*
- Démarches scientifique
- L'objet d'étude : le bien-être
- Composantes du bien-être : ex. modèle PERMA (Seligman, 2011)
 - Positive emotion
 - Engagement
 - Positive Relationship
 - Meaning
 - Accomplishment
- Objectif : augmenter l'épanouissement en agissant sur ces 5 axes complémentaires

Corps de police

3

2. Mindfulness (ou pleine conscience)

- *Etat de conscience qui apparaît en prêtant attention au moment présent et sans porter de jugement au déroulement de l'expérience de chaque instant (Kabat-Zinn, 2003).*
- *Contribue au fonctionnement optimal et au développement du potentiel individuel (Csillik et Tafticht, 2012)*

*La **psychologie positive** et la **mindfulness** ont longtemps été étudiées de façon cloisonnée alors que les **deux approches peuvent s'apporter mutuellement** dans la compréhension des difficultés individuelles, des relations interpersonnelles et dans la vie (Shankland & André, 2014).*

- Deux disciplines distinctes, mais complémentaires visant le développement du bien-être et l'épanouissement personnel.

Corps de police

4

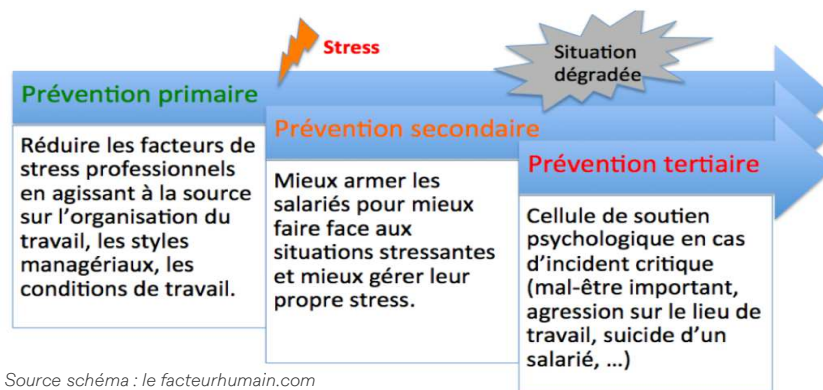
3. Lien entre mindfulness et santé psychologique au travail

- Plusieurs recherches sur les effets protecteurs de la mindfulness par rapport à la **santé psychologique des salariés** (Gauthier et al., 2015; Tan et al., 2016)
- Mindfulness comme un facteur qui :
 - **améliore** la régulation des pensées, des émotions et des comportements (Glomb & al., 2011)
 - **protège** face à des événements difficiles au travail / prévient le burnout (Hülshager et al., 2013)
 - **favorise** le bien-être au travail (Weinstein et al., 2009)

Corps de police

5

4. L'UPsy et la prévention des risques psychosociaux



Source schéma : le facteurhumain.com

UPsy dans la ligne de la psychologie positive : ne pas uniquement se concentrer sur les dysfonctionnements de l'être humain, mais :

- considérer l'individu dans son fonctionnement optimal
- capitaliser sur les forces et les ressources

Corps de police

6

5. Historique : 2017-2018 : programme MBSR « classique »

Santé au travail – programme pilote de méditation en pleine conscience proposé par l'UPsy



A. Saint-Arthur, des gendarmes français

intervenant de méditation en pleine conscience

31.07.2017

De nombreuses expériences au sein de Corps de police ou de l'armée ont

démonstré les effets positifs de la méditation en pleine conscience (Mindfulness)

Avec le soutien de la Direction du Corps de police, l'Unité psychologique propose

un programme pilote basé sur cette pratique et axé sur la gestion du stress au

quotidien. Un formateur externe expérimenté sera mandaté : Monsieur Antoine

Flores, psychologue-psychosociologue FSP et Président de l'Association Suisse de

Psychologie Positive et Mindfulness (ASPPM).

Le programme proposé par l'UPsy comprend 6 rencontres : une demi-journée d'introduction théorique et pratique puis cinq séances

de 1h30 réparties sur les cinq mois suivants. La pratique de la méditation en pleine conscience doit pouvoir s'intégrer pour

améliorer ses capacités sur la santé physique et psychologique. Ainsi, l'axe également demandé aux participants de s'engager

régulièrement entre les séances.

Pour diverses raisons organisationnelles, deux sessions pilotes auront lieu en parallèle : l'une réservée aux collaborateurs et

cadres de proximité, l'autre aux cadres intermédiaires et dirigeants.

Toutes les personnes du Corps de police intéressées à participer à ce programme pilote peuvent s'inscrire auprès

de Florence Winick, secrétaire de l'UPsy (florence.winick@armee.ch, 06 3129), d'ici au 29 août 2017.

Elles recevront une réponse concernant leur participation fin août.

Les conditions sont les suivantes :

- être présent à l'ensemble des dates ci-dessous - compté comme temps de travail/service

Dates de présence et	Cadres intermédiaires et
----------------------	--------------------------

cadres de proximité	cadres dirigeants
---------------------	-------------------

25.08.2017 - 13h-17h	31.10.2017 - 12h15-18h15
----------------------	--------------------------

06.10.2017 - 14h-15h30	26.11.2018 - 14h-15h30
------------------------	------------------------

06.11.2017 - 14h-15h30	06.01.2018 - 14h-15h30
------------------------	------------------------

11.12.2017 - 14h-15h30	06.02.2018 - 14h-15h30
------------------------	------------------------

15.01.2018 - 14h-15h30	20.03.2018 - 14h-15h30
------------------------	------------------------

12.02.2018 - 14h-15h30	17.04.2018 - 14h-15h30
------------------------	------------------------

- participer à l'étude mesurant les apports de ce programme pilote (1 questionnaire d'environ 1h avant

- le programme et 1 questionnaire d'environ 1h à la fin du programme) - pris sur le temps privé

- Être prêt à s'engager et à investir du temps pour pratiquer régulièrement entre les séances.

- Lieu : Hôpital de police, salle 5 (2^e étage)

Deux places sont disponibles par session. Afin de mesurer la pertinence de ce programme sur l'ensemble du Corps, l'UPsy se

réserve la possibilité de choisir les participants en fonction de leur provenance (PSP, STS, PPS, SC, P, J, SC).

À la fin du projet pilote, une étude sera menée afin d'évaluer l'impact de cette pratique sur la santé des collaborateurs dans le

cadre professionnel et la pertinence de l'encourager au sein du Corps.

Pour toute question, n'hésitez pas à contacter les membres de l'UPsy :

- Stéphanie Meylan, responsable, 3330

- Caroline Paschon-Reyes, psychologue, 3331

- Florence Winick, secrétaire, 3329

Participants:

- 1 groupe composé de 10 collaborateurs
- 1 groupe composé de 10 cadres

Modalités :

- ½ journée d'introduction et 5 séances de suivi (1h30) pour chacun des groupes

Evaluation qualitative :

- Retour général des participants très positif
- Effets rapportés de la mindfulness tant dans la sphère privée que professionnelle
- 3 domaines principaux d'amélioration
 - o Amélioration des capacités cognitives
 - o Amélioration du bien-être personnel
 - o Amélioration des capacités émotionnelles

Corps de police

6. Projet 2023 : programme via l'appli Prezens

Santé au travail – programme de méditation en pleine conscience proposé par l'Unité Psychologique (UPsy)

De nombreuses expériences au sein de Corps de police ou de l'armée ont démontré les effets positifs de la méditation en pleine conscience (Mindfulness). Avec le soutien de la Direction du Corps de police, l'Unité psychologique propose un programme basé sur cette pratique et axé sur la gestion du stress au quotidien.

Suite aux travaux du Prof. Jon Kabat-Zinn (Hopital Universitaire Massachussets) qui développe la méditation comme méthode consciemment validée et dénuée de toute connotation religieuse, un grand nombre de recherches ont démontré les effets préventifs, thérapeutiques et de développement personnel de la méditation en pleine conscience sur différentes problématiques allant de la gestion du stress aux addictions.

A. Saint-Arthur, des gendarmes français intervenant de méditation en pleine conscience (MBSR) 30.05.2017

Bienfaits : amélioration de la gestion du stress, augmentation du bien-être et diminution des affects négatifs.

Pour rappel, des séances de méditation ont été proposées au personnel du Corps de police entre 2018 et 2019. L'évaluation qualitative qui a été faite a démontré l'utilité de cette approche qui a engendré une amélioration sur trois domaines principaux : les capacités cognitives (comme la mémoire, la concentration), le bien-être personnel et les capacités à réguler ses émotions.

L'UPsy souhaite à nouveau proposer cette méthode mais de manière innovante et accessible à un plus grand nombre. Dans ce sens, l'UPsy invite les collaborateurs et collaboratrices du Corps de police à entretenir la pratique de la pleine conscience à travers l'utilisation d'une application de méditation, gratuite et téléchargeable sur le téléphone mobile. Cette démarche s'inscrit dans le cadre d'une étude réalisée par la responsable de l'UPsy qui permettra d'évaluer l'impact de cet outil sur la santé des collaborateurs et la pertinence de l'encourager au sein du Corps.

Concrètement, il sera demandé aux participants de télécharger l'application et de suivre 19 séances de méditation, choisies au préalable par les psychologues et ayant une durée entre 2 et 40 minutes, sur une période de 6 semaines.

2 groupes seront constitués :

- un groupe sera amené à expérimenter cet outil de manière autonome
- un autre groupe fera de même tout en étant conseillé, au cours de cas à court terme, à 3 rencontres de groupe de 2 heures, encadrées par deux psychologues. Ces rencontres ont comme objectif pour les participants de partager leur vécu de la méditation et de la pleine conscience, d'échanger sur leur utilisation de l'application et d'acquiescer quelques notions de base sur le thème du stress et des émotions.

Pour finir, l'ensemble des participants sera invité à répondre à un questionnaire (30 minutes) au début et à la fin de la période du programme afin d'évaluer les effets sur leur bien-être. Les résultats obtenus seront analysés afin de garantir la confidentialité pour chaque participant.

Les conditions de participation sont les suivantes :

- S'engager à réaliser les séances de méditation et à entretenir sa pleine conscience de manière autonome et régulière durant les 6 semaines du projet.
- Être présent aux trois dates suivantes, comptées comme temps de travail (Lieu : Hôtel de police / 14h00-16h00) : 27.02.2023, 20.03.2023, 03.04.2023

Si vous n'êtes pas disponible à ces dates, vous pouvez quand même participer à l'étude dans le groupe autonome.

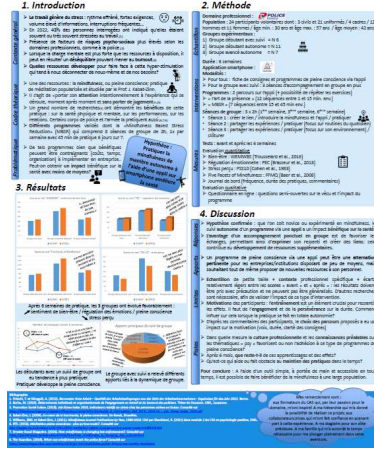
- Participer à l'étude mesurant les effets en remplissant un questionnaire (30 minutes) au début et à la fin du programme.
- N'avoir pas ou que très peu de pratique de la méditation.

Deux places sont disponibles par groupe. L'UPsy se réserve la possibilité de choisir les participants afin de disposer d'un échantillon de personnes provenant de différentes divisions.



L'impact d'une application de mindfulness sur la santé

Présenté par Caroline Paschon-Reyes / Directrice / Octobre 2023 / septembre 2023



Corps de police

8

Introduction

Contexte général
Cadre théorique
Problématique

➤ **Le travail génère du stress** : rythme effréné, fortes exigences, volume élevé d'informations, interruptions fréquentes... 

➤ En 2022, 43% des personnes interrogées ont indiqué qu'elles étaient souvent ou très souvent stressées au travail.⁽¹⁾

➤ Présence de facteurs de **risques psycho-sociaux** plus élevés selon les domaines professionnels, comme à la police.⁽²⁾

➤ Lorsque la charge mentale est plus forte que les ressources à disposition, il peut en résulter un **déséquilibre** pouvant mener au **burnout**.⁽³⁾

➤ **Quelles ressources développer** pour faire face à cette hyper-stimulation qui tend à nous déconnecter de nous-même et de nos besoins? 

➤ Une des ressources : la **mindfulness**, ou pleine conscience; pratique de méditation popularisée et étudiée par le Prof. J. Kabat-Zinn. 

➤ Il s'agit de «porter son **attention** intentionnellement à l'expérience qui se déroule, moment après moment et **sans porter de jugement**». ⁽⁴⁾

➤ Un grand nombre de recherches⁽⁵⁾ ont démontré les **bénéfices** de cette pratique : sur la santé physique et mentale, sur les performances, sur les relations. Certains corps de police et l'armée la pratiquent aussi.^(6,7,8)

➤ **Différents programmes** validés dont la «**Mindfulness Based Stress Reduction**» (MBSR) qui comprend 8 séances de groupe de 2h, 1x par semaine avec 45 min de pratique 6 jours sur 7.

➤ De tels programmes bien que bénéfiques peuvent être contraignants à implémenter en entreprise (coûts, temps, organisation...) Peut-on obtenir un **impact** bénéfique sur la santé **avec moins de moyens**? 



Hypothèse :
Pratiquer la mindfulness de manière autonome à l'aide d'une appli sur smartphone améliore la santé

HYPOTHESE

OBJECTIF

Corps de police

9

Méthode

Echantillon
Interventions
Mesures

Domaine professionnel :  **POLICE**

Population : 24 participants volontaires dont : 3 civils et 21 uniformés / 4 cadres / 13 hommes et 11 femmes / âge min. : 30 ans et âge max. : 57 ans / âge moyen : 42 ans

Groupes expérimentaux :

- 1) Groupe débutant avec suivi = N 6
- 2) Groupe débutant autonome = N 11
- 3) Groupe avancé autonome = N 7

Durée : 6 semaines

Application smartphone : 

Modalités :

➤ Pour tous : fiche de consignes et programmes de pleine conscience via l'appli

➤ Pour le groupe avec suivi : 3 séances d'accompagnement en groupe en plus

Programmes : 2 parcours sur l'appli (+ possibilité de répéter les exercices)

➤ « l'art de la présence » (12 séquences entre 1 et 15 min. env.)

➤ « MBSR » (7 séquences entre 15 et 45 min env.)

Séances de groupe : 3 x 2h (1^{ère} semaine, 3^{ème} semaine, 6^{ème} semaine)

- Séance 1 : créer le lien / introduire la mindfulness et l'appli / pratiquer 
- Séance 2 : partager les expériences / pratiquer (focus sur routines du quotidien)
- Séance 3 : partager les expériences / pratiquer (focus sur son environnement) / clôturer

Tests : avant et après les 6 semaines

Evaluation quantitative

➤ Bien-être : WEMWBS (Troussellard et al., 2016) 

➤ Régulation émotionnelle : PEC (Brasseur et al., 2013)

➤ Stress perçu : PSS10 (Cohen et al., 1983)

➤ Five Facets of Mindfulness : FFMQ (Baer et al., 2008)

➤ Journal de bord (fréquence, durée des pratiques, commentaires)

Evaluation qualitative

➤ Questionnaire en ligne : questions semi-ouvertes sur le vécu et l'impact du programme

10

Programme/contenu des ateliers pour groupe avec suivi

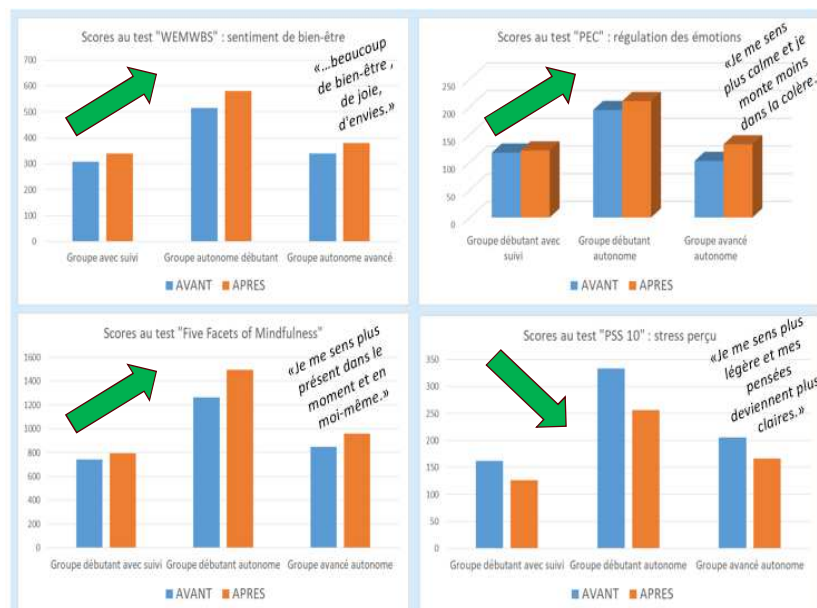
- 3 séances de 2h sur 6 semaines : début, moitié, fin du programme
- Animation par 2 personnes : psychologue et stagiaire



Corps de police

11

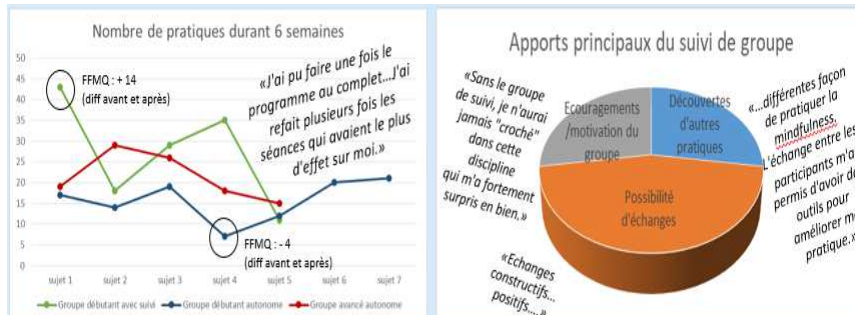
Résultats



Corps de police

12

Résultats



Les débutants avec un suivi de groupe ont eu tendance à plus pratiquer.
Pratiquer développe la pleine conscience.

Le groupe avec suivi a relevé différents apports liés à la dynamique de groupe.

Corps de police

13

Discussion

- Réponses**
 - **Hypothèse confirmée** : que l'on soit novice ou expérimenté en mindfulness, le suivi autonome d'un programme via une appli a un impact bénéfique sur la santé.
 - **L'avantage d'un accompagnement ponctuel en groupe** est de favoriser les échanges, permettant ainsi d'exprimer son ressenti et créer des liens; cela contribue au développement de ressources supplémentaires.
 - Apports**
 - Un programme de pleine conscience via un outil peut être une alternative pertinente pour les entreprises/institutions qui ont peu de moyens, mais souhaitant tout de même proposer un accompagnement à leur personnel.
 - Limites**
 - **Echantillon** de participants relativement léger, les résultats doivent être pris avec précaution. Des études plus larges sont nécessaires, afin de confirmer les effets. Il faut de plus en plus de recherches pour ressentir les effets. Il faut de plus en plus de recherches sur la durée. Comment influencer sur cela lorsque l'on a une autonomie?
 - D'après les commentaires des participants, le choix des parcours proposés a eu un impact sur la motivation (clarté, durée, clarté des consignes)
 - Pistes**
 - Dans quelle mesure la culture professionnelle et les connaissances préalables sur les thématiques « psy » favorisent ou non l'adhésion à ce type de programmes de pleine conscience?
 - Après 6 mois, que reste-t-il de ces apprentissages et des effets?
 - Qu'est-ce qui aide ou fait obstacle au maintien des pratiques dans le temps?
- Pour conclure** : A l'aide d'un outil simple, à portée de main et accessible en tout temps, il est possible de faire bénéficier de la mindfulness à une large population.

Alternative pertinente pour les entreprises/institutions, oui mais... bien que la mindfulness puisse contribuer à diminuer le stress, elle ne se substitue pas à la prise en compte des autres facteurs de stress (ex : organisationnels) !

Corps de police

14

7. La suite?

PROJET 2024

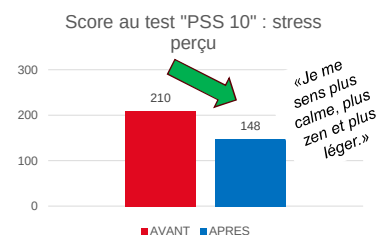
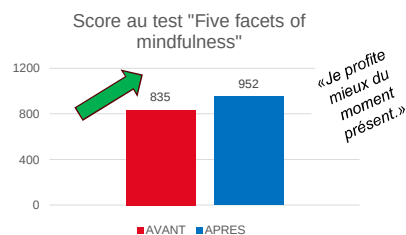
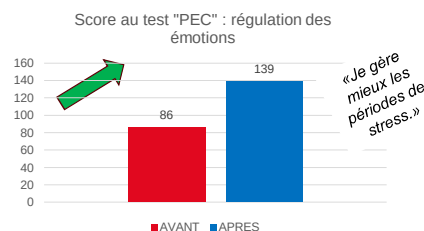
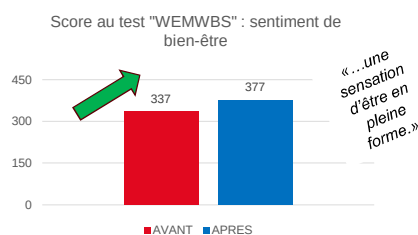
- Faire bénéficier de la démarche **d'autres collaborateurs.trices** de la Police de Lausanne
- **Conforter les premiers résultats** avec un échantillon plus grand
- **Programme** sur 6 semaines avec 3 ateliers de groupe de 2h (max 10 participants) + des pratiques de mindfulness via l'appli Prezens – entre mars et avril 2024
- **Évaluation** : passation des mêmes **tests** avant et après le programme
- **Collaboration** avec prof. R. Shankland (Uni Lyon) + une autre étude (Uni Grenoble) auprès d'une population de 10 pompiers volontaires.

Corps de police

15

8. Résultats quantitatifs – Projet PML 2024

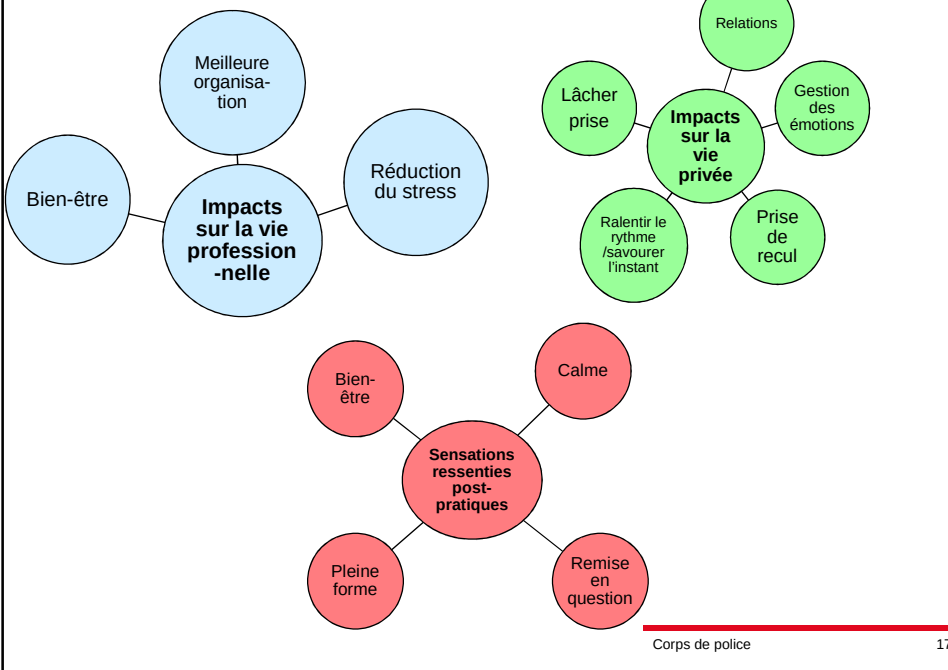
- 1 groupe avec suivi : 7 participants (3 policiers.ères et 4 civiles / 2 hommes et 5 femmes)
- Ont bénéficié durant 6 semaines de 3 ateliers de groupes + un programme de pratique via l'appli Prezens (parcours «l'art de la présence» + «cultiver une présence attentive»)



Corps de police

16

10. Quelques résultats qualitatifs – Projet PML 2024



9. Discussion / questions



Pratique d'un exercice de pleine conscience



Corps de police

19