



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

Présenté par Caroline Pochon-Reyes / Directrice : Rebecca Shankland / septembre 2023

## 1. Introduction

- **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.<sup>(1)</sup>
- Présence de facteurs de **risques psycho-sociaux** plus élevés selon les domaines professionnels, comme à la police.<sup>(2)</sup>
- Lorsque la charge mentale est plus forte que les ressources à disposition, il peut en résulter un **déséquilibre** pouvant mener au **burnout**.<sup>(3)</sup>
- **Quelles ressources développer** pour faire face à cette hyper-stimulation qui tend à nous déconnecter de nous-même et de nos besoins?

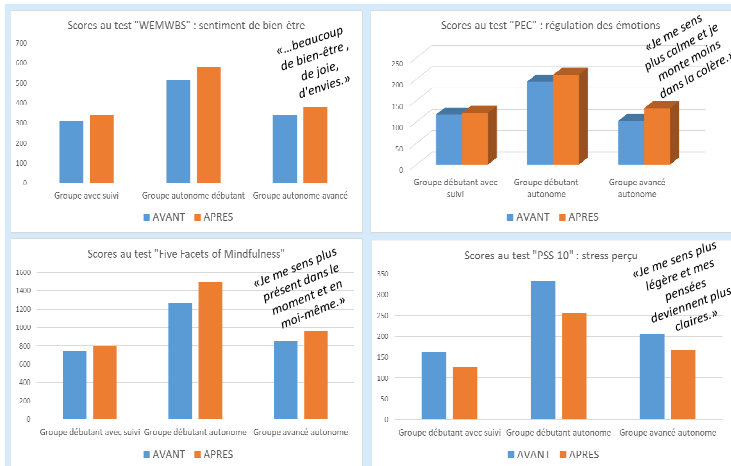


- Une des ressources : la **mindfulness**, ou pleine conscience; pratique de méditation popularisée et étudiée par le Prof. J. Kabat-Zinn.
- Il s'agit de «porter son **attention** intentionnellement à l'expérience qui se déroule, moment après moment et **sans porter de jugement**».<sup>(4)</sup>
- Un grand nombre de recherches<sup>(5)</sup> 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.<sup>(6,7,8)</sup>
- **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.

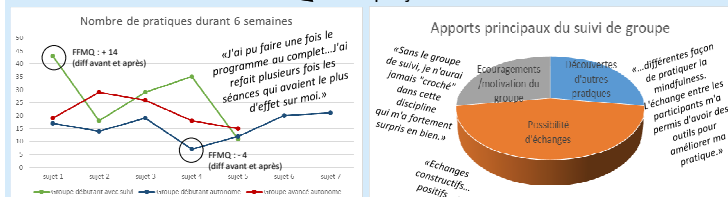
- De tels programmes bien que bénéfiques peuvent être contraignants à implémenter en entreprise (coûts, temps, organisation...) Peut-on obtenir un **impact bénéfique** sur la santé **avec moins de moyens**?

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

## 3. Résultats



Après 6 semaines de pratique, les 3 groupes ont évolué favorablement :  
➔ sentiment de bien-être / régulation des émotions / pleine conscience  
➔ stress perçu



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.

## 2. Méthode

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<sup>ère</sup> semaine, 3<sup>ème</sup> semaine, 6<sup>ème</sup> 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

## 4. Discussion

- **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**.
- Un programme de pleine conscience via une appli peut être une **alternative pertinente** pour les entreprises/institutions disposant de peu de moyens, mais souhaitant tout de même proposer de nouvelles ressources à son personnel.
- **Echantillon** de petite taille + **contexte** professionnel spécifique + écarts relativement légers entre les **scores** « avant » et « après » : les résultats doivent être pris avec précaution et ne peuvent pas être généralisés. D'autres recherches sont nécessaires, afin de valider l'impact de ce type d'intervention.
- **Motivations** des participants : l'**entraînement** est un élément crucial pour ressentir les effets. Il faut de l'**engagement** et de la **persévérance** sur la durée. Comment influencer sur cela lorsque la pratique se fait en totale autonomie?
- D'après les commentaires des participants, le **choix des parcours** proposés a eu un impact sur la motivation (voix, durée, clarté des consignes)
- 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.

Mes remerciement vont :

aux formateurs du CAS qui, par leur passion pour le domaine, m'ont inspiré! A ma hiérarchie qui m'a donné la possibilité de réaliser ce projet; aux collaborateurs.trices qui m'ont fait confiance en prenant part à cette expérience. A ma stagiaire pour son aide précieuse. A ma famille qui m'a accordé le temps nécessaire pour me plonger pleinement dans cette aventure.