

## La pratique de la pleine conscience Pour les managers

### Les études sur la pleine conscience

Dans les années 80, Jon Kabat-Zinn, docteur en biologie moléculaire au MIT, a introduit dans un centre hospitalier universitaire du Massachussets un protocole de pratiques méditatives afin de soutenir des malades atteints de douleurs chroniques ou de maladies graves évolutives.

Ce fut le point de départ du protocole MBSR : **Mindfulness Based Stress Réduction**.

Très rapidement, il est apparu que ces techniques avaient pour effet de diminuer notablement l'angoisse et le stress face à la maladie. Dans les années 90, les progrès dans les neurosciences ont également permis de mesurer leur impact sur la plasticité du cerveau ainsi que de démontrer leur incidence sur le renforcement du système immunitaire.

Dans un deuxième temps, ce protocole de développement de la « pleine conscience » a été, à leur demande, étendu à différents milieux socioprofessionnel. Le programme MBSR a ainsi intégré le monde du travail, et un protocole particulièrement adapté aux managers a vu le jour au milieu des années 2000. Face au coût engendré par les conséquences de l'absentéisme au travail dû au stress, les pratiques en lien avec la pleine conscience se sont révélées particulièrement efficaces.

Des formations sur la base du programme MBSR ont alors été adaptées en vue de la gestion du stress ou de l'amélioration des performances dans différents milieux professionnels (management, éducation, milieux sportif, carcéral etc...)

Des études randomisées ont alors démontré que ce protocole :

- ◆ Réduisait significativement le stress, régulait les émotions, permettait un meilleur contrôle sur les réactions émotionnelles et sensorielles, prévenait le *burnout* et la détresse psychologique.
- ◆ Facilitait les conduites d'apprentissage et améliorait le potentiel d'innovation. Des résultats encourageants ont été relevés dans le cadre du développement organisationnel, du travail en équipe, de l'amélioration des capacités de leadership et de management. (Bond & al. 2010<sup>1</sup>)

Ces études ont d'autre part prouvé que les bienfaits ressentis résistaient à l'épreuve du temps.

---

<sup>1</sup> Flaxman & Bond (2010a). "A randomised worksite comparison of ACT and stress inoculation training". *Behaviour Research & Therapy*, 48, p. 816-820. Flaxman & Bond (2010b). "Acceptance and Commitment Training: Promoting Psychological Flexibility Training in the Workplace". Baer (ed): *Assessing Mindfulness and Acceptance Processes in Clients: Illuminating the Theory and Practice of Change*.