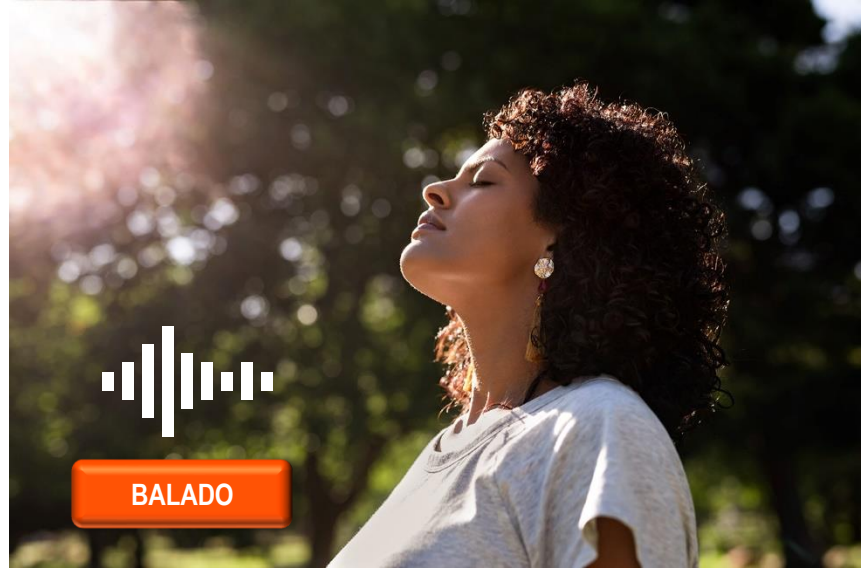


# La pleine conscience

La pleine conscience (*Mindfulness*) est un état mental obtenu en se concentrant sur le **moment présent, tout en reconnaissant et en acceptant les sentiments et les pensées.**



BALADO

Une pratique quotidienne de la pleine conscience a plusieurs impacts organisationnels.



Cette pratique facilite également les réflexions plus approfondies, **l'ouverture d'esprit**, le développement de **l'empathie** et le développement de **comportements résilients et autonomes.**

Une étude réalisée au Québec a démontré que sur une période de 6 ans, la pratique de la méditation réduit de

Référence : HERRON et coll. 2000 cité par POITRAS, 2011.

**5 % à 13 %**

des coûts de consultations médicales.

La **méditation** et la **cohérence cardiaque** ne sont que deux pratiques parmi d'autres pour s'ancre dans le moment présent.

La pratique de la pleine conscience **nécessite peu d'outils** et requiert **seulement 10 à 15 minutes par jour.**

**De plus en plus d'organisations accordent de l'attention à la pleine conscience.**



Offrent des conférences sur la méditation pleine conscience à leurs employés.



Enseigne la pleine conscience à ses employés afin de diminuer les risques d'épuisement.



Consacrent de l'importance à la pleine conscience dans leur organisation, car elle facilite une prise de décisions plus éclairées, développe la créativité et permet aux gestionnaires d'aller de l'avant dans leurs projets.



La présidente pratique la méditation pleine conscience à tous les jours, car cette dernière améliore les relations interpersonnelles et permet de diminuer l'anxiété.

**Lectures**  
et nourriture pour l'esprit

**Français**

Comment intégrer davantage la pleine conscience au travail? (Les affaires, 2014)

Les bienfaits de la méditation en entreprise  
(Le Devoir, 2014)

La Mindfulness en entreprise : Un mouvement de fond est engagé, des repères pour s'y retrouver  
(Forbes, 2017)

Leadership de pleine conscience : une stratégie efficace pour les gestionnaires? (Revue RH, 2017)

**Anglais**

10 Ways to Be More Mindful at Work (Mindful, 2018)

Mindfulness in the Workplace, Focusing the Mind by Staying Present (MindTools, 2020)

Mindfulness at Work: Using Mindful Leadership in the Workplace (Positive Psychology, 2020)

**Ted Talk et  
Baladodiffusions**

**Français**

30 secondes pour atteindre la pleine conscience – Texte intégral traduit en français (Ted Talk, 2017)

Comment la pleine conscience change la vie émotionnelle de nos cerveaux – Texte intégral traduit en français (Ted Talk, 2019)

La méditation pleine conscience, ou comment dompter le petit hamster qui court dans nos têtes (Baladodiffusion, en 5 minutes, 2020)

**Anglais**

How to willfully alter your brain's ability to willfully alter your brain's abilities  
(Podcast, *You Are not so Smart*, 2015)

30 seconds to mindfulness (Ted Talk, 2017)

The Starting Point for Mindfulness, with Michelle Maldonado (Podcast, *Coaching for Leaders*, 2018)

How mindfulness changes the emotional life of our brains (Ted Talk, 2019)

**Pour pratiquer**

Plusieurs applications mobiles sont offertes gratuitement ou avec abonnement, afin de guider les séances de pleine conscience au quotidien.

**La méditation**

Petit BamBou

Headspace

Buddhify

**La cohérence cardiaque**

Respirelax

Ma cohérence cardiaque

