

STRATÉGIES POUR FAVORISER LE BIEN-ÊTRE DES DIRECTIONS ET LA BIENVEILLANCE COLLECTIVE DANS LES ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT

Le mercredi 17 février 2021 de 12h00 à 13h00

Groupe de recherche interrégional sur l'organisation du travail des directions
d'établissement d'enseignement du Québec (GRIDE)

Rachel Thibeault, Ph.D., FCAOT, O.C.

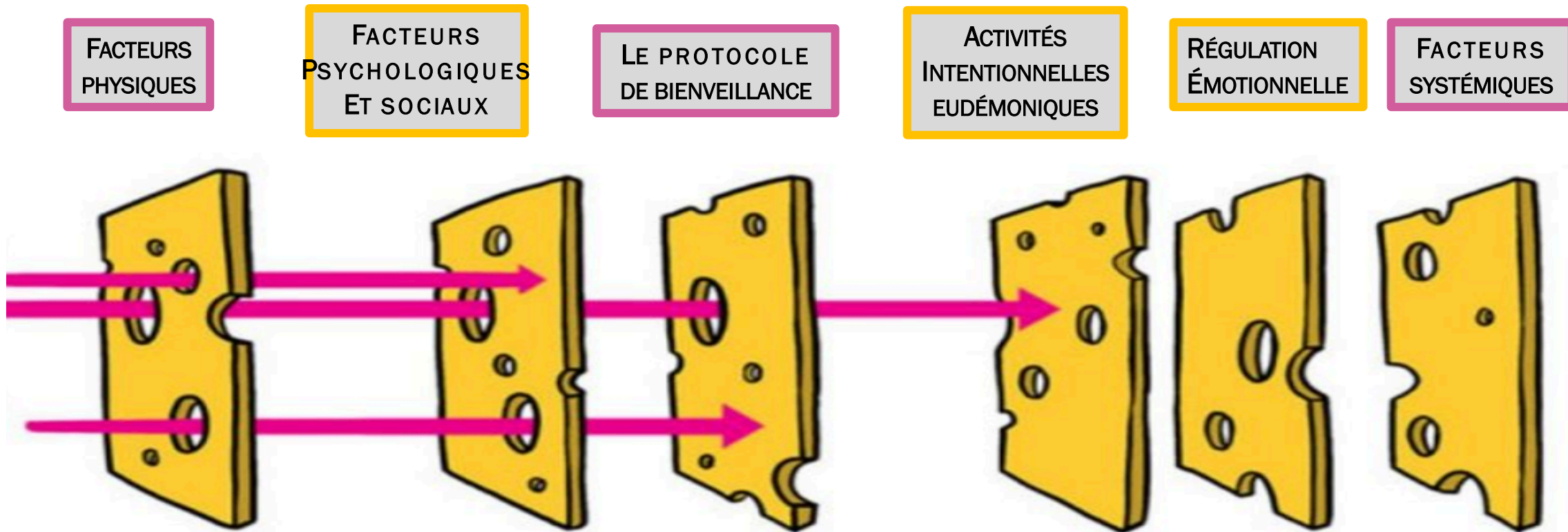
Consultante en résilience psychologique et soutien entre pairs

QUI SUIS-JE?

- UNE ERGOTHÉRAPEUTE, AVEC UNE FORMATION DOCTORALE ET POST-DOCTORALE EN PSYCHOLOGIE, QUI ACCOMPAGNE DES PERSONNES ET DES COLLECTIVITÉS DEPUIS 40 ANS.
- UN CHERCHEUR QUI SE PENCHE SUR LA RÉSILIENCE DEPUIS 25 ANS.

LE MODÈLE *FROMAGE SUISSE* DE RÉSILIENCE

(THIBEAULT, 2020)



A
D
V
E
R
S
I
T
É

Image inspirée de James Reason, 2000

Qu'est-ce que la résilience?

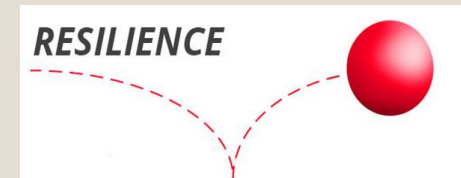
Parfois définie comme:

La capacité à résister aux chocs de la vie

Dans la vraie vie :

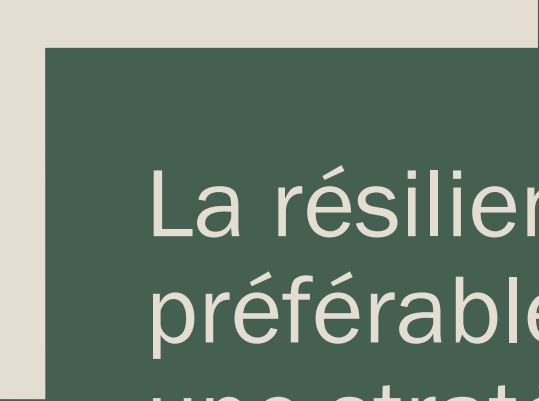
*La propriété d'un individu à rebondir
psychiquement face aux épreuves de la vie et ce,
dans un laps de temps limité.*

La définition importe.



RÉSILIENCE DE SURVIE OU RÉSILIENCE DE BIEN-ÊTRE?

EN TEMPS DE
PANDÉMIE, LA
RÉSILIENCE DE
SURVIE DEVIENT
COURANTE.



La résilience:
préférentiellement
une stratégie de
prévention, un
entraînement.

« On ne commence pas à tisser son parachute au moment où les moteurs de l'avion tombent en panne. »

(Dr Christophe André, Petit manuel pour vivre en pleine conscience, p. 180)

FACTEURS PHYSIQUES

- Alimentation
- Exercice
- Sommeil



ALIMENTATION,
HUMEUR ET
RÉSILIENCE

Alimentation: le système gastro- intestinal...

- Est tapissé de 100 à 200 millions de neurones, de l'œsophage à l'anus;
- Influence notre humeur par le biais d'un axe vagal intestin-cerveau découvert en 2018.

(de Araujo et al, 2018)

Alimentation: le système gastro-intestinal...

- Plus la flore intestinale (microbiote) est variée, plus l'humeur apparaît stable et positive. (de Araujo et al, 2018)
- On a même créé le terme *psychobiotique* pour désigner toute intervention ciblant le microbiote en vue d'améliorer l'humeur et la santé mentale. (Valles-Colomer et al, 2019)



QU'ENTEND-ON PAR
ALIMENTATION
PROPICE AU
MICROBIOTE?

Le régime méditerranéen
+ des aliments fermentés

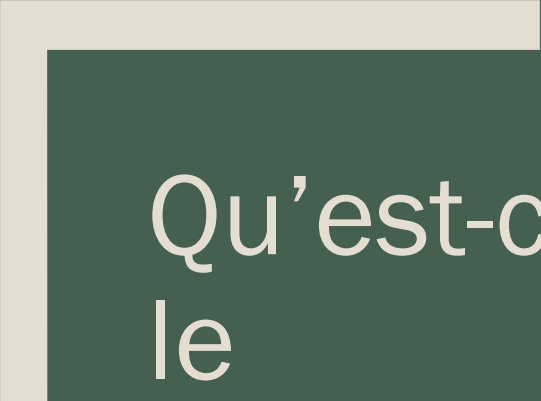


PRÉCISIONS SUPPLÉMENTAIRES

- **Éviter le sucre:** protéger la barrière hémato-encéphalique (Stice et Yokum, 2016).
- **Accroître radicalement les omega-3 :** pour mieux contrôler l'anxiété. (Layé et al, 2020).
- L'alimentation joue un rôle important dans la stabilisation de l'humeur et des comportements (Habold, 2020).



ATTENTION AU
RALENTISSEMENT
MÉTABOLIQUE LIÉ À
NOTRE SÉDENTARITÉ!



Qu'est-ce que
le
métabolisme?

L'ENSEMBLE DES PROCESSUS
CHIMIQUES DU CORPS.

LE RALENTISSEMENT MÉTABOLIQUE

(Wilmot, 2014; Kravitz, cité dans Belluz, 2018)

- ‘Sitting is the new smoking.’
- Le corps passe en mode d'économie d'énergie, comme l'écran de l'ordinateur en veille.
- L'humain n'est pas un animal conçu pour cette forme de dormance fréquente.
- La santé est atteinte dans son ensemble – santé cardiaque, pulmonaire, musculaire, cognitive...



PENSEZ À
VOTRE ÉCRAN
EN MODE
VEILLE.

JUSTE UN
EFFLEUREMENT
LE RÉVEILLE!

UN OUTIL BIEN DOCUMENTÉ POUR CONTRER LE RALENTISSEMENT MÉTABOLIQUE: LE JEÛNE INTERMITTENT

*Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease:
A review article.*

(December 26, 2019)

Rafael de Cabo, Ph.D., and Mark P. Mattson, Ph.D.

The New England Journal of Medicine



Le jeûne intermittent: son application

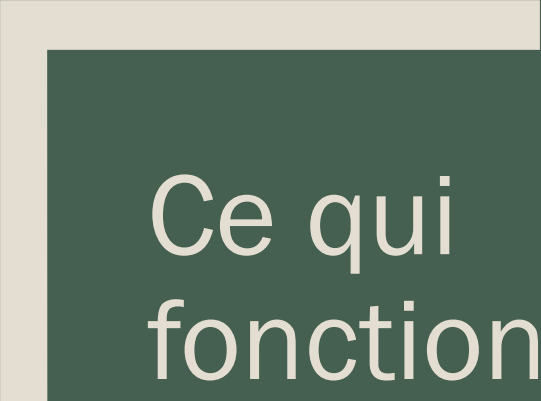
(Tello, 2020)

- Se nourrir uniquement à l'intérieur d'une plage de 8 heures (de 7h00 à 15h00 (plage optimale) jusqu'à la plage de 10h00 à 18h00).
- Surtout ne rien manger avant d'aller au lit.
- Paradoxalement, la faim disparaît assez rapidement.

L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE,
L'HUMEUR ET
RÉSILIENCE

Des études solides nombreuses

Gains identifiés dans les méta-analyses:
moins d'anxiété, de dépression, de
cynisme, de colère, de stress et plus de
sentiment d'appartenance et d'intégration.



Ce qui fonctionne le mieux

- De brèves périodes relativement intenses pour maintenir l'activité métabolique.
- En période de COVID-19: poids et haltères, rameur, vélo stationnaire...



SOMMEIL ET RÉSILIENCE



LE PRÉREQUIS PHYSIQUE À LA RÉSILIENCE: LE SYSTÈME GLYMPHATIQUE (Nedergaard, 2017)





LE SYSTÈME GLYMPHATIQUE

(Glymphatic Clearance Pathway)

Le système glymphatique
ne s'active qu'en 2 occasions
bien précises :

- *en période de sommeil profond*
- *lors d'activités de type contemplatif- méditatif*

Protéger le sommeil: LE facteur de résilience.

- Dormir un minimum de 8 heures.
- Maintenir la pièce sombre et fraîche (environ 17-18C).
- *Se lever toujours à la même heure.*
- Ne pas regarder d'écrans au moins une heure avant d'aller au lit.
- Tamiser les lumières quelques heures avant le coucher.
- S'exposer au soleil du matin.
- Limiter le café et l'alcool.
- Thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie

LE PROTOCOLE DE BIENVEILLANCE

QUE DIRIEZ-VOUS SI ON VOUS PROPOSAIT
UN OUTIL QUI NE COÛTE RIEN, QUI EST
VALIDÉ PAR LA NEUROSCIENCE ET QUI
RÉDUIT LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE ET
LA DOULEUR PHYSIQUE D'ENVIRON 50%?



LE RÔLE PROTECTEUR DE LA BIENVEILLANCE

DRE. TANIA SINGER
SOCIAL NEUROSCIENCE LAB
MAX PLANCK INSTITUTE - BERLIN



LES EFFETS DE LA BIENVEILLANCE SUR QUI LA REÇOIT

(Trzeciak & Mazzarelli, 2019)

- Le temps de guérison de plaies/blessures diminue de 17 %.
- La perception de la douleur sur les échelles diminue de 50 % et se traduit par 50 % moins d'analgésiques/opiacés en post-opératoire.
- Le taux d'interleukine-8 double dans les études d'immunité au virus du rhume.
- La bienveillance du soignant s'avère plus efficace qu'un antidépresseur dans des cas légers à modérés.

LES EFFETS DE LA BIENVEILLANCE SUR QUI L'OFFRE

(Trzeciak & Mazzarelli, 2019)

- L'oxytocine augmente.
- Le cortisol diminue.
- L'inflammation diminue.
- La tension artérielle diminue.
- L'humeur s'améliore et se stabilise.
- ***Le meilleur facteur de protection psychologique connu.***

LE CONTINUUM DE BIENVEILLANCE: UNE RÉPONSE SÉQUENTIELLE

(KLIMECKI ET SINGER, 2018)

LA THÉORIE DE L'ESPRIT

Être capable
d'attribuer à l'autre
des états mentaux
(croyances,
intentions, émotions)
sur un mode plutôt
analytique



L'EMPATHIE

être touché par
l'expérience de
l'autre



LA BIENVEILLANCE

être touché
(empathie)

+

**poser un geste
(même minime) ou
formuler une
intention de
réconfort**

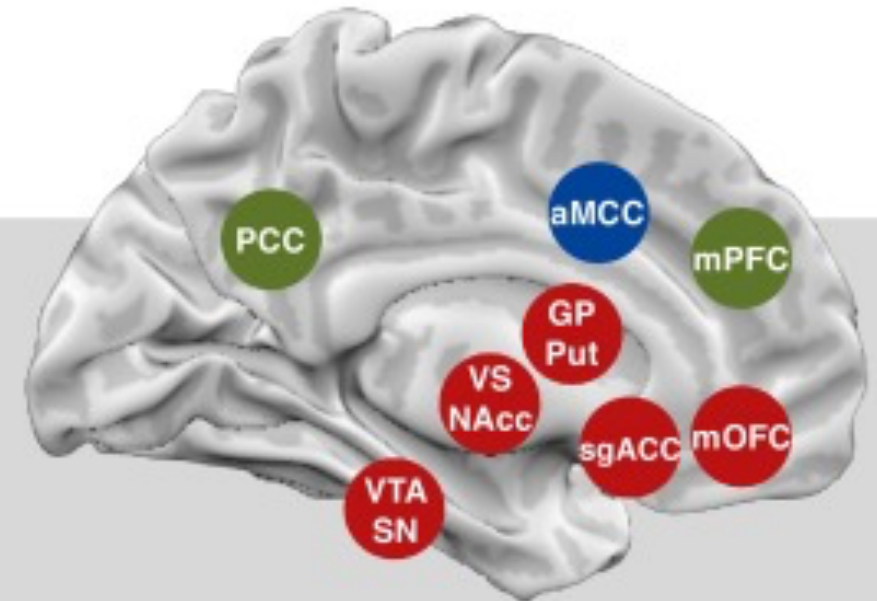
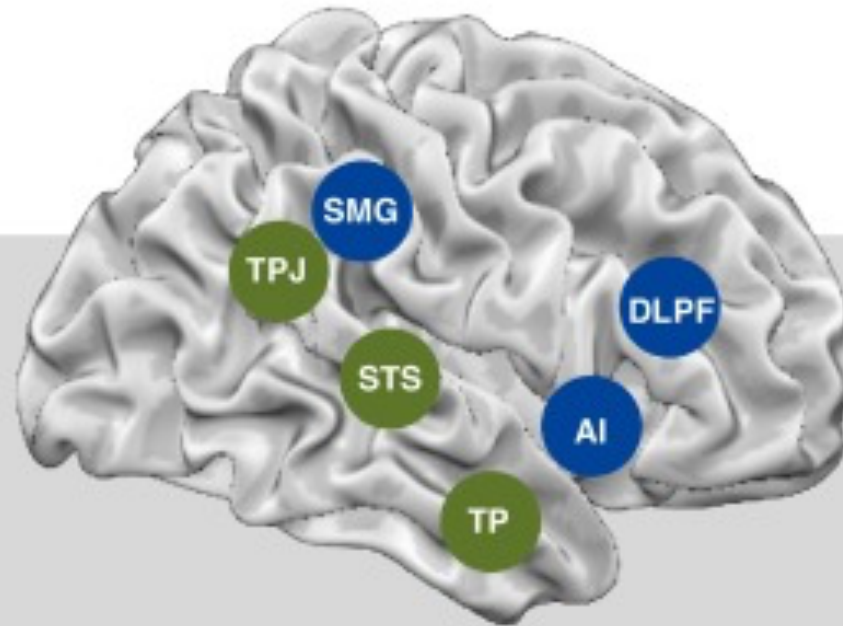
EMPATHIE ET COMPASSION/BIENVEILLANCE: DES RÉSEAUX NEURONAUX DISTINCTS QUI MÈNENT À DES AFFECTS DISTINCTS.

(SINGER ET KLIMECKI, 2014)

Theory of Mind

Compassion

Empathy for Suffering



Current Opinion in Behavioral Sciences



**LE CERVEAU: UN
TRAIN EN MAL
D'AIGUILLAGES**

**Détresse
empathique**

**Fermeture
affective**

**Bienveillance et
auto-compassion**





UN
EXEMPLE
D'EMPATHIE



UN EXEMPLE DE
BIENVEILLANCE

COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL POUR VOIR UN EFFET?

Roter et al (1995)* 54 sec.

Fogarty et al (1999)* 40 sec.

Bylund et al (2005)* 32 sec.

Bensing et al.(2014)* 38 sec.

Dempsey et al (2017)* 56 sec.

Moyenne: 40 secondes

* (Cités dans Trzeciak & Mazzairelli, 2019)

Quel **réconfort**,
même minime,
puis-je offrir dans
l'ici et maintenant?

LA QUESTION QUI PERMET L'AIGUILLAGE

(Trzeciak & Mazzarelli, 2019)



UN MOT SUR
L'AUTOCOMPASSION

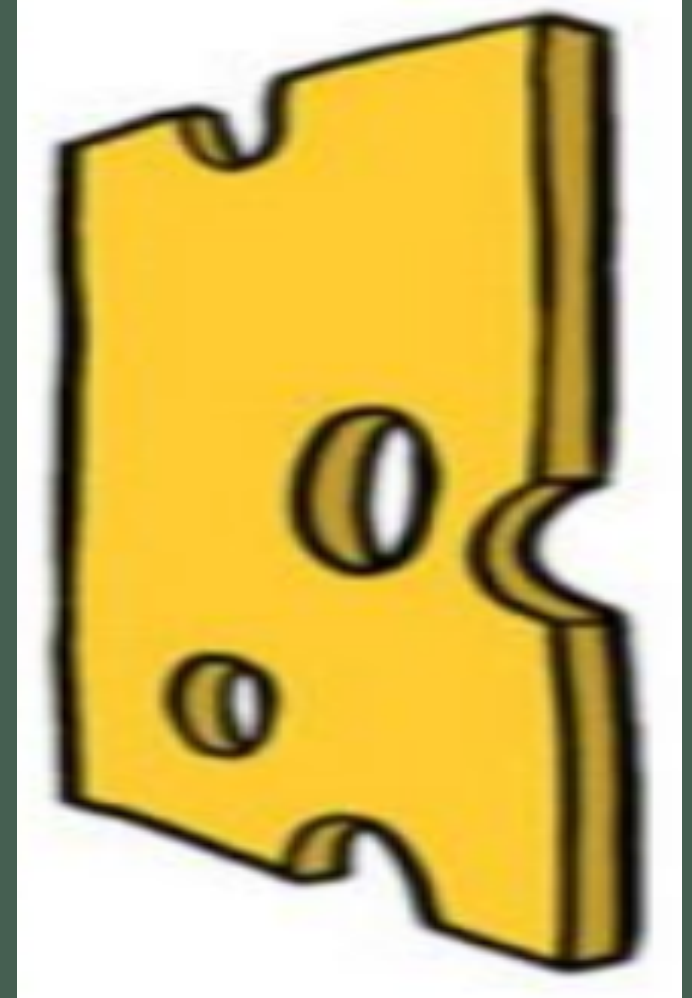
Qu'est-ce que l'autocompassion?



Il s'agit de l'aptitude à « se traiter avec bienveillance, comme on le ferait pour un ami proche... » *(Neff, 2016; Davidson, 2019)*

FACTEURS SYSTÉMIQUES

- **E**: est-ce que je me sens **écouté**?
- **S**: est-ce que je me sens **soutenu**?
- **P**: est-ce que je me sens **protégé**?
- **O**: est-ce que je me sens **outillé**?
- **I**: suis-je traité avec **impartialité**?
- **R**: est-ce que je me sens **reconnu**?



1. LA DÉFINITION DE LA RÉSILIENCE
2. LA PROTECTION DE VOTRE SOMMEIL
3. LES OMEGA-3
4. LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN + ALIMENTS
FERMENTÉS
5. LA DIMINUTION DE SUCRE
6. LE JEÛNE INTERMITTENT
7. L'EXERCICE BREF ET VIGOUREUX
8. LA BIENVEILLANCE
9. L'AUTO-COMPASSION
10. L'ESPOIR

LES OUTILS DE RÉSILIENCE VUS AUJOURD'HUI

LE MODÈLE *FROMAGE SUISSE* DE RÉSILIENCE

(THIBEAULT, 2020)

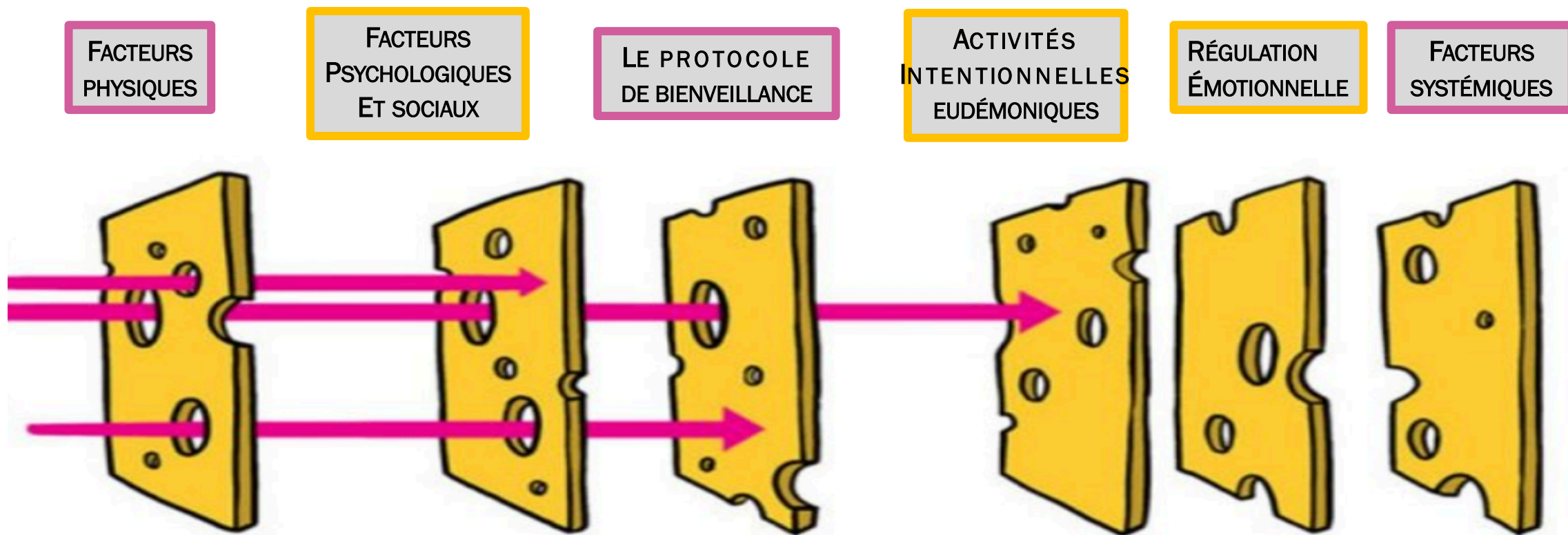


Image inspirée de James Reason, 2000



LE MOT DE LA
FIN, EN CE
TEMPS DE
CRISE.





kintsukuroi

La vie et les émotions
laissent leurs traces.

On se reconstruit
grâce au fil d'or de
la bienveillance.

Merci!