

# Note de service | Memo

Date Le 12 mai 2020 / May 12, 2020

Dest. / To Tous les employés / All employees

Copies à / To

## La pleine conscience (COVID-19) Mindfulness (COVID-19)

Au nom du GNB, le ministère de la Santé s'est associé à l'entreprise canadienne [MindWell](#) pour offrir une série de formations en ligne sur la pleine conscience. Cette ressource conviviale et bilingue vise à enseigner la compétence de la pleine conscience en action.

Lorsque vous êtes en état de pleine conscience, vous êtes en mesure d'observer attentivement vos pensées et vos sentiments sans les juger positivement ou négativement. Peu importe votre niveau de stress ou d'anxiété en lien avec la pandémie actuelle, la pratique de la pleine conscience diminue le stress. Il est reconnu que consacrer quelques minutes par jour à la pleine conscience est bénéfique pour la santé et le bien-être.

Nous vous encourageons à explorer les bienfaits de la pleine conscience et à regarder la [vidéo](#) suivante.

La note de service du ministère de la Santé ci-jointe fournit d'autres détails sur les programmes [MindWell](#) qui vous sont offerts, ainsi qu'à votre famille, notamment :

- le **défi de pleine conscience de 30 jours**;
- le **mini défi MindWell**; et
- les séances virtuelles du **Studio Être**.

Prenez soin de vous, demeurez en sécurité et continuez de vous tenir au courant en consultant régulièrement le [site Web](#) du GNB sur le coronavirus pour obtenir des renseignements à jour.

On behalf of GNB, the Department of Health has partnered with [MindWell](#), a Canadian-based company, to offer a series of online mindfulness training. This easy to navigate, bilingual resource is dedicated to teaching the skill of mindfulness in action.

When you're mindful, you carefully observe your thoughts and feelings without judging them good or bad. Regardless of your level of stress or anxiety surrounding the current pandemic, the practice of being mindful reduces stress. Spending a few minutes a day on mindfulness has several benefits that support health and wellbeing.

You are encouraged to explore the benefits of mindfulness and check out the following introductory [video](#).

The attached memo from the Department of Health provides additional details about the [MindWell](#) programs available to you and your family including:

- **30-Day Mindfulness Challenge**
- **Mini MindWell Challenge**, and
- **Studio BE** virtual classes

Be well, keep safe and continue to stay informed by checking GNB's coronavirus [website](#) regularly for up to date information.

**Nathalie Nadeau-Plourde**

Directrice – Transformation des Ressources humaines / Director – Human Resources Transformation