

Partenariat entre le gouvernement du Nouveau-Brunswick et MindWell

Le ministère de la Santé est conscient que les gens du Nouveau-Brunswick et les membres de leur famille sont susceptibles de vivre de la peur, du stress et de l'anxiété en raison de l'éclosion de COVID-19. Au moment où nous amorçons un processus de rétablissement et que nous nous dirigeons vers ce qui sera notre nouvelle normalité, les services de santé mentale et de traitement des dépendances vont continuer d'être nécessaires et, dans certains cas, pourraient même devenir de plus en plus importants.

C'est pour cette raison que le GNB s'est associé avec une entreprise canadienne appelée MindWell pour offrir en ligne une série de services de formation sur la pleine conscience. Cette ressource bilingue et facile à consulter se consacre à l'enseignement de la pleine conscience en action. Il est démontré que la pleine conscience peut réduire considérablement les sentiments de peur et d'anxiété et qu'elle peut augmenter la résilience et améliorer le bien-être, l'efficacité et l'optimisme.

La série de programmes MindWell comprend :

Le défi MindWell

Le défi de la pleine conscience de 30 jours est un programme en ligne fondé sur des données probantes provenant d'études menées par des chercheurs universitaires, qui démontrent qu'elle permet de réduire le stress, d'augmenter la résilience et d'améliorer le bien-être, l'efficacité et l'optimisme. Le défi commence tous les lundis et ne prend que 5 à 10 minutes par jour. De plus, chaque personne qui participe peut inviter une autre personne à relever le défi avec elle gratuitement.

Le mini défi MindWell

Il s'agit d'une version plus courte et allégée du défi complet. Le mini défi est la façon idéale de commencer pour quiconque hésite à faire le saut ou pense ne pas avoir le temps de s'engager envers un programme de 30 jours. Le mini défi est une introduction parfaite pour les débutants et un excellent recyclage pour ceux qui ont déjà réalisé le défi complet.

Studio ÊTRE

Le Studio ÊTRE offre une variété de contenus interactifs et informatifs pour accompagner les élèves dans leur quête de la pleine conscience. Voici un aperçu des programmes du Studio ÊTRE :

- **Webinaires.** Le Studio ÊTRE produit une série de webinaires en direct animés par les professeurs de MindWell, qui abordent un nouveau thème chaque mois. Les membres de l'auditoire sont invités à participer par l'entremise de sondages en direct et de questions judicieuses. Le

professeur Soloway et les autres membres du corps professoral de MindWell répondent aux questions de l'auditoire en temps réel.

- **Studio virtuel de pleine conscience.** Le Studio ÊTRE offre également des séances hebdomadaires de pleine conscience en direct, auxquelles aucune inscription n'est nécessaire. Les séances sont offertes en ligne à l'heure du dîner, et elles durent 20 minutes. Les employés peuvent donc facilement les suivre, se ressourcer et reprendre le travail sans avoir à quitter leur bureau. Les enregistrements des séances précédentes et des webinaires sont également disponibles sur demande.

Quel que soit le niveau de stress ou d'anxiété que vous fait vivre la pandémie actuelle, la pratique de la pleine conscience offre plusieurs avantages qui contribueront à votre santé et à votre bien-être en général. Vous pourrez obtenir une description approfondie des avantages de la pleine conscience en regardant la vidéo d'introduction suivante : <https://youtu.be/ahLJV807hRA>. Cette vidéo d'introduction présente :

- Une description de ce qu'est « la pleine conscience » et de la façon dont elle se révèle utile pour réduire la peur et l'anxiété.
- Quelles sont les données probantes?
- Qui peut-elle aider (par exemple, la population générale, y compris les jeunes et les aînés, les fournisseurs de soins de santé, les premiers intervenants, etc.)?
- Une démonstration de la manière d'accéder aux programmes et services de pleine conscience par l'entremise du site Web de MindWell.

Alors... Qu'attendez-vous? Inscrivez-vous dès maintenant au DÉFI DE LA PLEINE CONSCIENCE : app.mindwellu.com/newbrunswick.