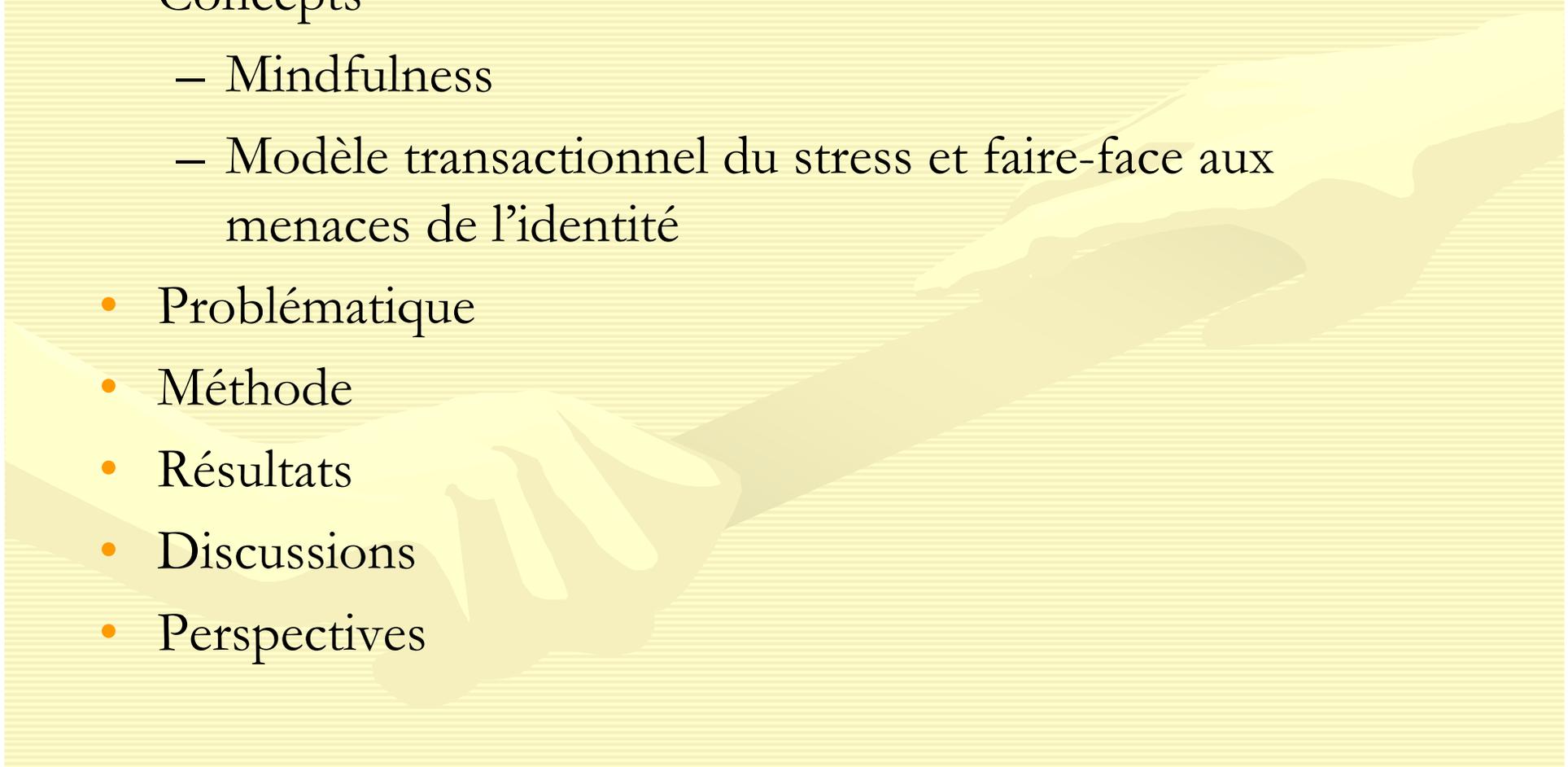


La Mindfulness comme ressource pour mieux évaluer les situations menaçantes au travail

Bourgade Aurélie
Trousselard Marion
Berjot, Sophie



PLAN

- Introduction
 - Concepts
 - Mindfulness
 - Modèle transactionnel du stress et faire-face aux menaces de l'identité
 - Problématique
 - Méthode
 - Résultats
 - Discussions
 - Perspectives
- 

Le travail comme source d'épanouissement et d'identification

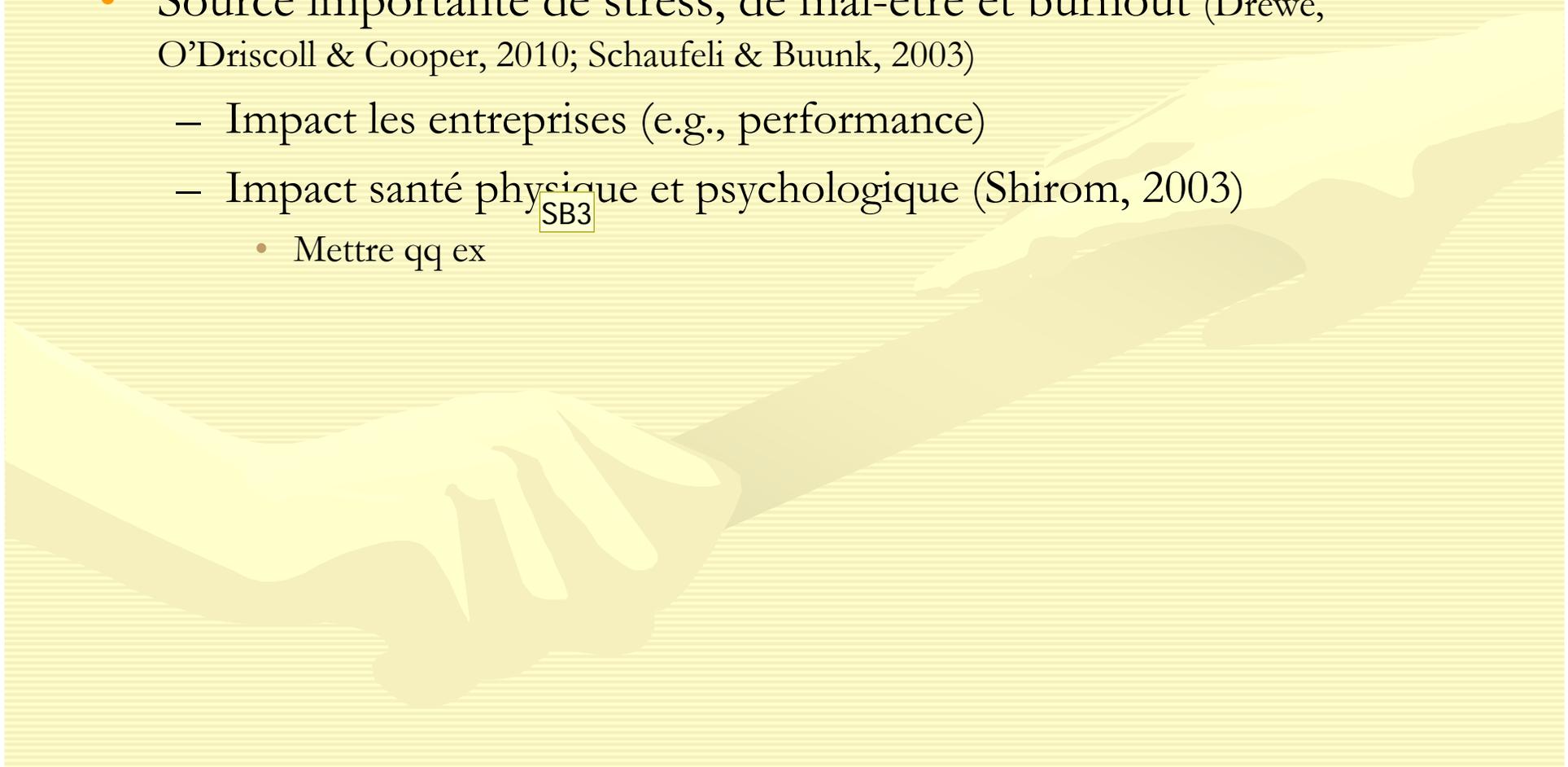
- Le travail prend une grande place dans notre quotidien et contribue à nous définir (Gini, 1998; Schaufeli & Greenglass, 2001) parce que:
 - Il sert des fonctions manifestes (e.g. gagner de l'argent) et latentes (e.g., statut, sentiment d'utilité) (Jahoda, 1981)
 - Il contribue à nous définir personnellement et professionnellement (Alvesson, 2010; Berjot et al., 2012)

Le travail comme terrain propice au stress et au burnout

SB2

- Source importante de stress, de mal-être et burnout (Drewe, O'Driscoll & Cooper, 2010; Schaufeli & Buunk, 2003)
 - Impact les entreprises (e.g., performance)
 - Impact santé physique et psychologique (Shirom, 2003)
 - Mettre qq ex

SB3



Diapositive 4

SB2

oralement : On sait que.....

Sophie BERJOT; 30/05/2014

SB3

Or, c'est aussi et surtout

Sophie BERJOT; 30/05/2014

Le travail comme terrain propice aux menaces de l'identité

- Source importante de menace de l'identité tant professionnelle que personnelle (Berjot & al. 2012) car remet en question les sentiments de compétence, d'autonomie et d'affiliation (Deci & Ryan, 1985; 2000; Gagné & Deci, 2005)
 - Conditions de travail (e.g., ne pas avoir assez de temps/moyens pour travailler correctement, salaires bas)
 - Vécu du travail (e.g., manque de reconnaissance, impuissance)
 - Relations conflictuelles

Exemples

- Berjot, Altintas, Lesage, & Grebot (2012) montrent chez des psychologues :
 - Que les conditions de travail difficile et le vécu qui en découle sont perçues comme des menaces à l'identité tant professionnelle que personnelle
 - que la menace de l'identité personnelle médiatise la relation entre les conditions de travail difficiles et le stress perçu, mais également entre le vécu négatif au travail et le stress perçu.
- Lesage, Berjot, Altintas & Pay (2013) montrent chez des médecins du travail :
 - Que la menace de l'identité personnelle explique autant que le stress la dépersonnalisation et 1 fois et demie plus le manque d'accomplissement professionnel (deux symptômes du burnout)

La mindfulness « concept »

- Définition:
- Est étudiée dans SB1
 - le cadre des sciences humaines et
 - le champ de recherche de la psychologie positive et
 - fait partie de la 3eme vague des TCC.
- La mindfulness ayant un impact sur le détachement du soi (Dambrun & Ricard, 2011)

Diapositive 7

SB1

vous etes sure?

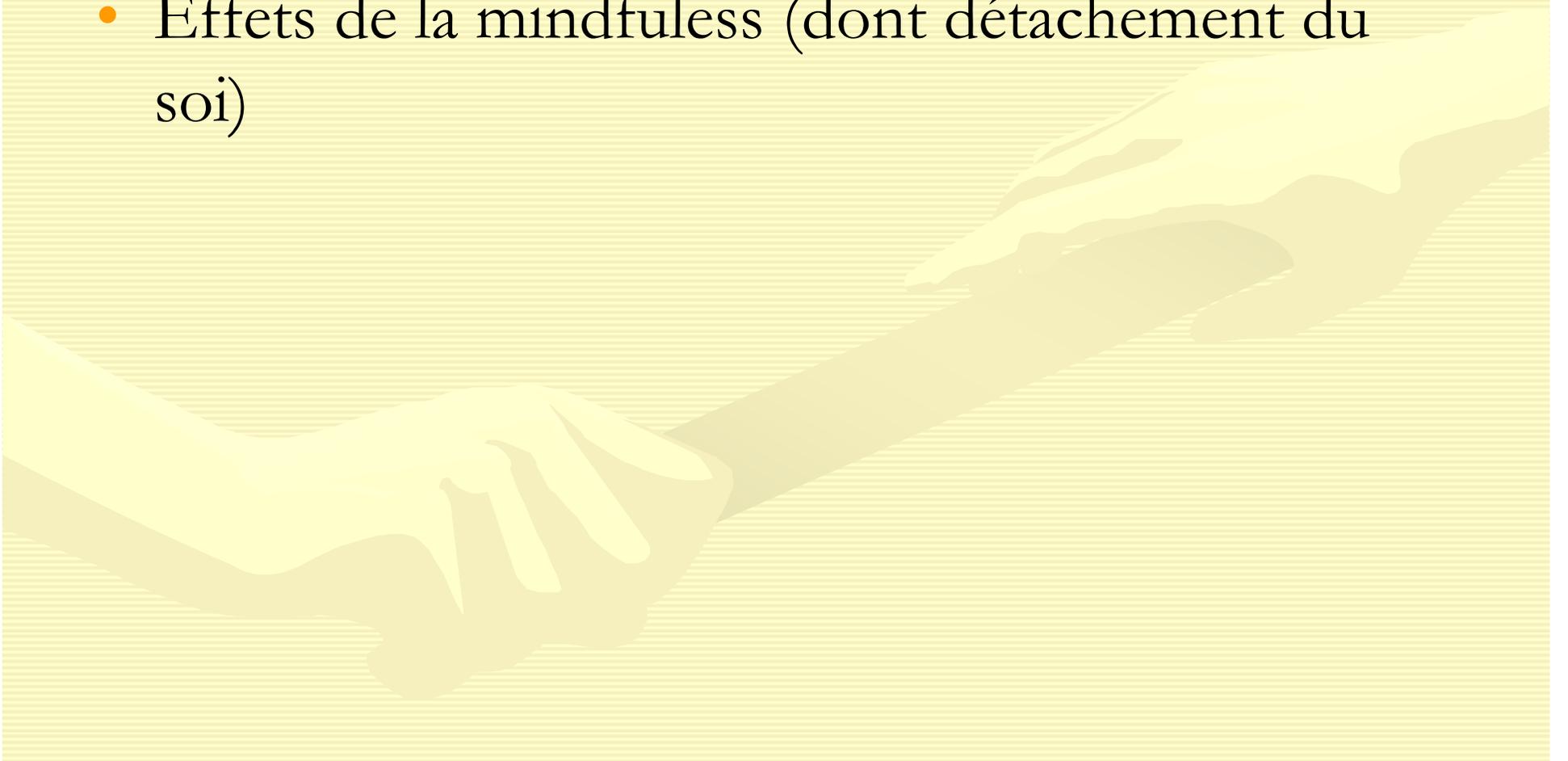
Sophie BERJOT; 30/05/2014

Mindfulness « trait »

- Une qualité composée de 5 sous facteurs :
 - *d'observation,*
 - *de description,*
 - *d'action dans le présent,*
 - *de non-réactivité et*
 - *de non-jugement des expériences intérieures*
- Un haut score dans chacun de ces sous facteurs est considéré comme bénéfique pour le fonctionnement de l'individu (Carmody & Baer, 2008)
- Certains possèdent l'ensemble de ces traits (i.e. les méditants, cf Carmody & Baer, 2008) d'autres possèdent certains voire aucun de ces traits

Pourquoi la Mindfulness peut-elle représenter une ressource?

- Rappel : (définition)
- Effets de la mindfulness (dont détachement du soi)

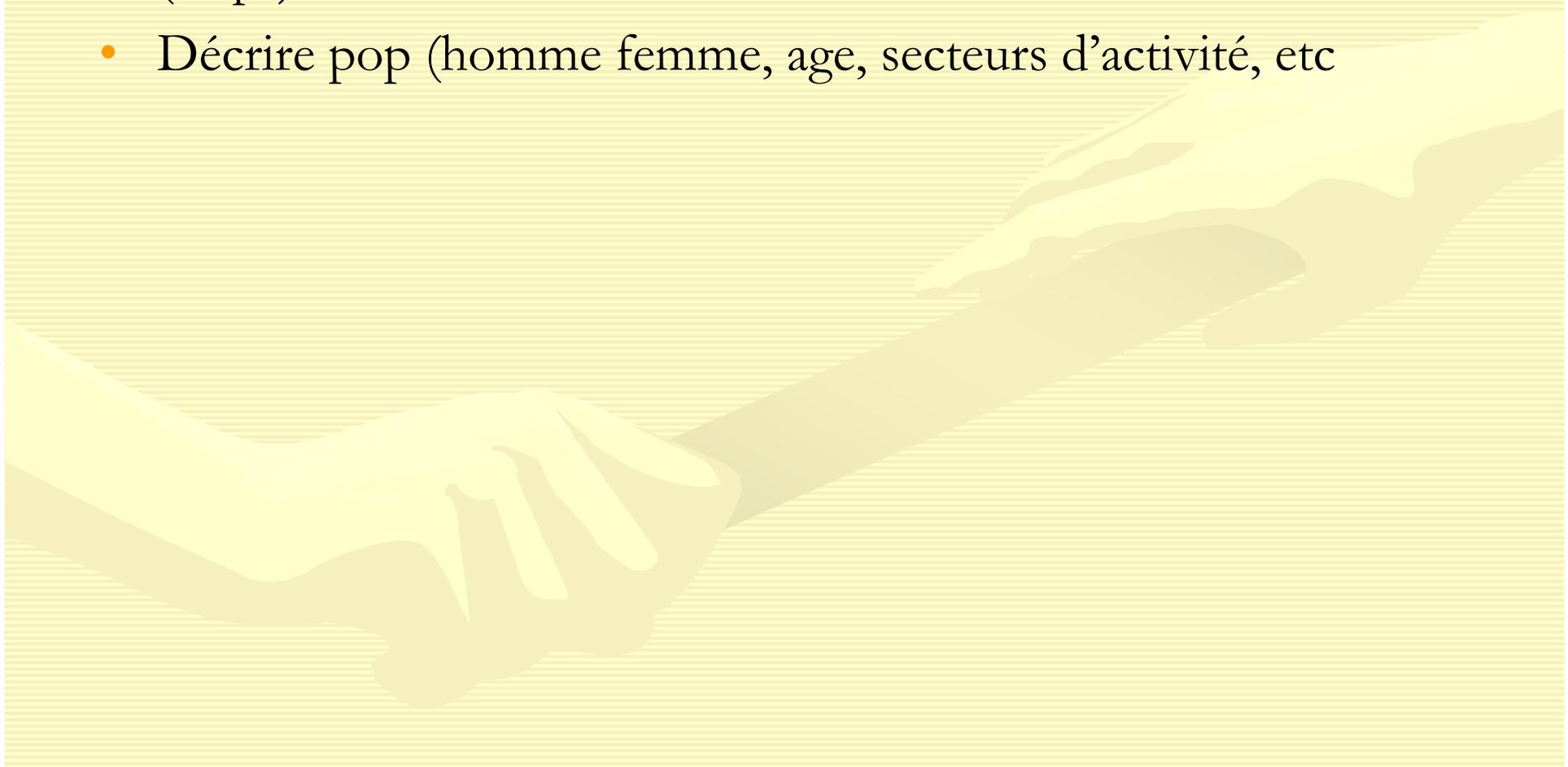




METHODE

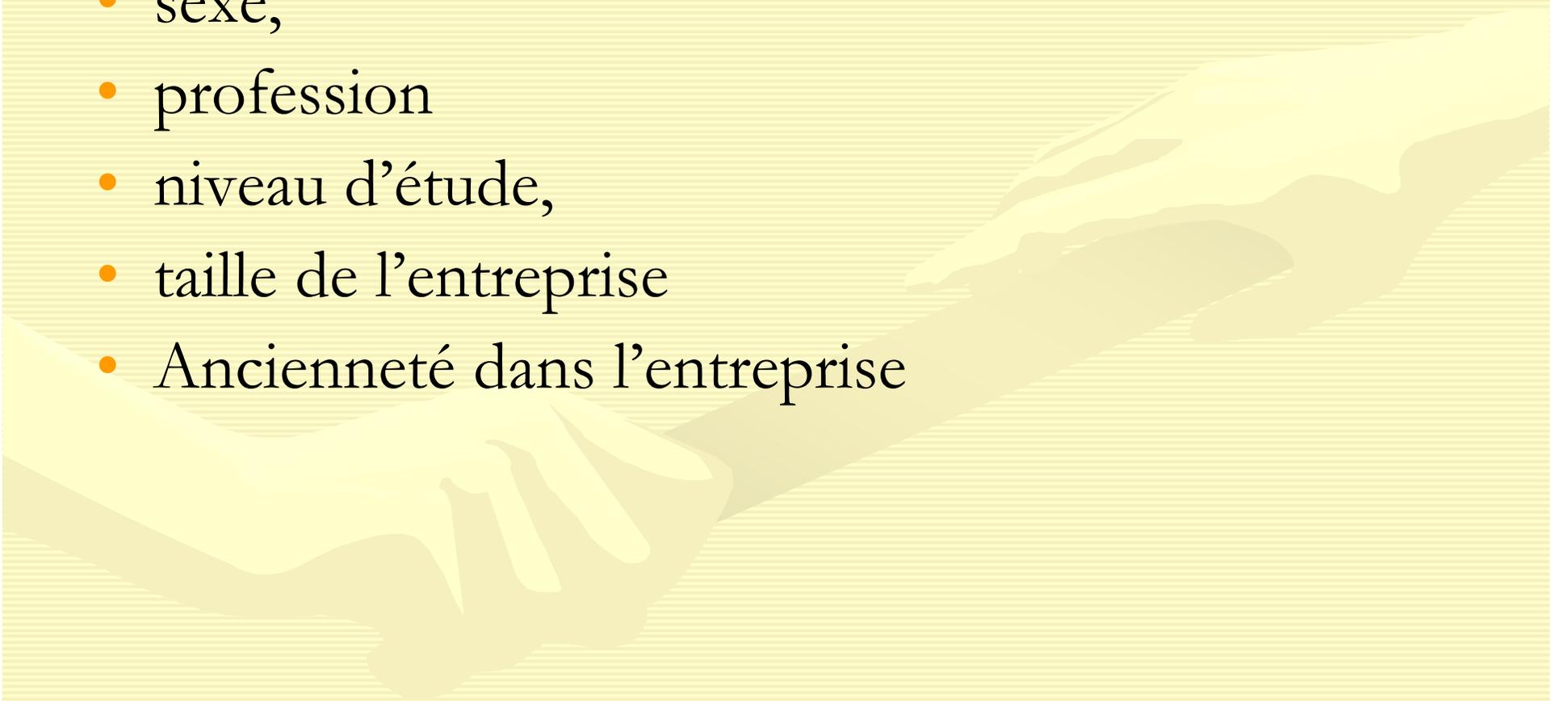
Procédure et Participants

- Mise en ligne des questionnaires (Limesurvey) sur site sécurisé (<https>). Envoi à des salariés tous secteurs d'activité
- Décrire pop (homme femme, age, secteurs d'activité, etc



Questions socio démographique

- âge,
- sexe,
- profession
- niveau d'étude,
- taille de l'entreprise
- Ancienneté dans l'entreprise



Les outils

- **Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ, Baer et al., 2006; validée en français par Heeren, et al., 2010 ; 39 items, 5 Facteurs :**
 - *L'observation (Alpha=xxx)*
 - *la description*
 - *la conscience*
 - *la non réactivité*
 - *le non jugement*
- **Inventaire d'épuisement professionnel (MBI)**
 - 22 items (Maslach & Jackson 1986) validé en français par Dion et Tessier 1984; 3 dimensions :
 - *Epuisement professionnel*
 - *Dépersonnalisation*
 - *Accomplissement personnel au travail*
- **Echelle d'Evaluation Cognitive de l'identité (ECI, Berjot, Girault-Lidvan, & Gillet, 2012; 20 items, 4 facteurs (évalués à partir de situations problèmes à relater)**
 - *Menace de l'identité personnelle (TPI)*
 - *The Threat to Social Group Identity (TSGI)*
 - *The Challenge to Personal Identity (CPI)*
 - *The Challenge to Social Group Identity (CSGI)*
- **Stress Percu : xxx faire sur meme modèle (1 facteur)**

Perceived stress scale 10 (PSS10)

- validé en français par Bellinghausen, Collange, Botella, Jean-Luc, Albert en 2009.
- Le PSS10 comporte deux dimensions :
 - perception de débordement
 - efficacité personnelle perçue

Les participants répondent aux items à l'aide d'une échelle de Likert en sept points allant de « jamais » à « souvent ».

Hypothèses

- **H1 : relations entre mindfulness et ajustement/ECI**
 - Mindfulness liée négativement au stress et burnout
 - Mindfulness liée négativement aux menaces de l'identité personnelle et professionnelle
 - Menace de l'identité liée négativement au stress et aux symptômes du burnout
- **H2 : Existence de groupes particuliers de Mindfulness**
 - Un groupe présentant des scores hauts sur les 5 dimensions
 - Un groupe présentant des scores bas sur les 5 dimensions
 - Autres groupes? A explorer sur cet échantillon
- **H3 : Impact des clusters sur l'ajustement et la menace**
 - Les groupes ayant des scores les plus élevés de Mindfulness auront des scores bas de stress, burnout et menace de l'identité comparativement au groupe présentant des scores bas sur les 5 dimensions.
 - Les groupes ayant des scores les plus élevés de Mindfulness auront des scores bas de menace de l'identité (personnelle surtout) comparativement au groupe présentant des scores bas sur les 5 dimensions.
 - Les groupes intermédiaires (s'ils existent) présenteront des scores intermédiaires sur ces variables d'ajustement et sur la menace de l'identité



RESULTATS

Statistiques descriptives

• N = 131 (F=49/H=82)

Variable	Moyenne	Minimum	Maximum
Age	35,63	22	62
Ancienneté Professionnelle	11,12	.2	43
Ancienneté dans l'Entreprise	7,69	.2	33
Taille de l'entreprise(effectif)	3,12	1	101

63 kiné
libéraux

Faire des stats descriptives commençant d'abord par la Mind, puis Stress, puis Burnout et pour finir MBI

Comparer le niveau de stress perçu, le burnout, la mindfulness de notre population avec les normes

- Norme mindfulness : validation de l'échelle
- Norme stress : demander à Marion
- Norme burnout : validation de l'échelle ??

Faire une corrélation pour chacun des trois points,

L'ordre des statistiques va nous permettre de parler du modèle en général que nous vous voulons tester, affiner avec le médiateur qui est la Menace Identitaire

Hypothèses

- **H1 : relations entre mindfulness et ajustement/ECI**
 - Mindfulness liée négativement au stress et burnout
 - Mindfulness liée négativement aux menaces de l'identité personnelle et professionnelle
 - Menace de l'identité liée négativement au stress et aux symptômes du burnout
- **H2 : Existence de groupes particuliers de Mindfulness**
 - Un groupe présentant des scores hauts sur les 5 dimensions
 - Un groupe présentant des scores bas sur les 5 dimensions
 - Autres groupes? A explorer sur cet échantillon
- **H3 : Impact des clusters sur l'ajustement et la menace**
 - Les groupes ayant des scores les plus élevés de Mindfulness auront des scores bas de stress, burnout et menace de l'identité comparativement au groupe présentant des scores bas sur les 5 dimensions.
 - Les groupes ayant des scores les plus élevés de Mindfulness auront des scores bas de menace de l'identité (personnelle surtout) comparativement au groupe présentant des scores bas sur les 5 dimensions.
 - Les groupes intermédiaires (s'ils existent) présenteront des scores intermédiaires sur ces variables d'ajustement et sur la menace de l'identité

Corrélation des 5 sous facteurs de la Mindfulness

	Observation	Description	NonJuge	NonReact	Attention
Observation	1,00	0.46	0.24	0,22	0,21
Description	0.46	1,00	0.40	0,28	0,53
NonJuge	0.24	0,40	1,00	0,31	0,46
NonReact	0.22	0,28	0,31	1,00	0,20
Attention	0.21	0,53	0,46	0,20	1,00

Interprétation des résultats à l'oral

Corrélations significatives marquées à $p < ,05$

Corrélations des variables

Variables	Mindfulness	Stress	Burnout
Mindfulness	1,00	-0,53	-0,53
Stress	-0,53	1,00	0,65
Burnout	-0,53	0,65	1,00

Interprétation des résultats à l'oral

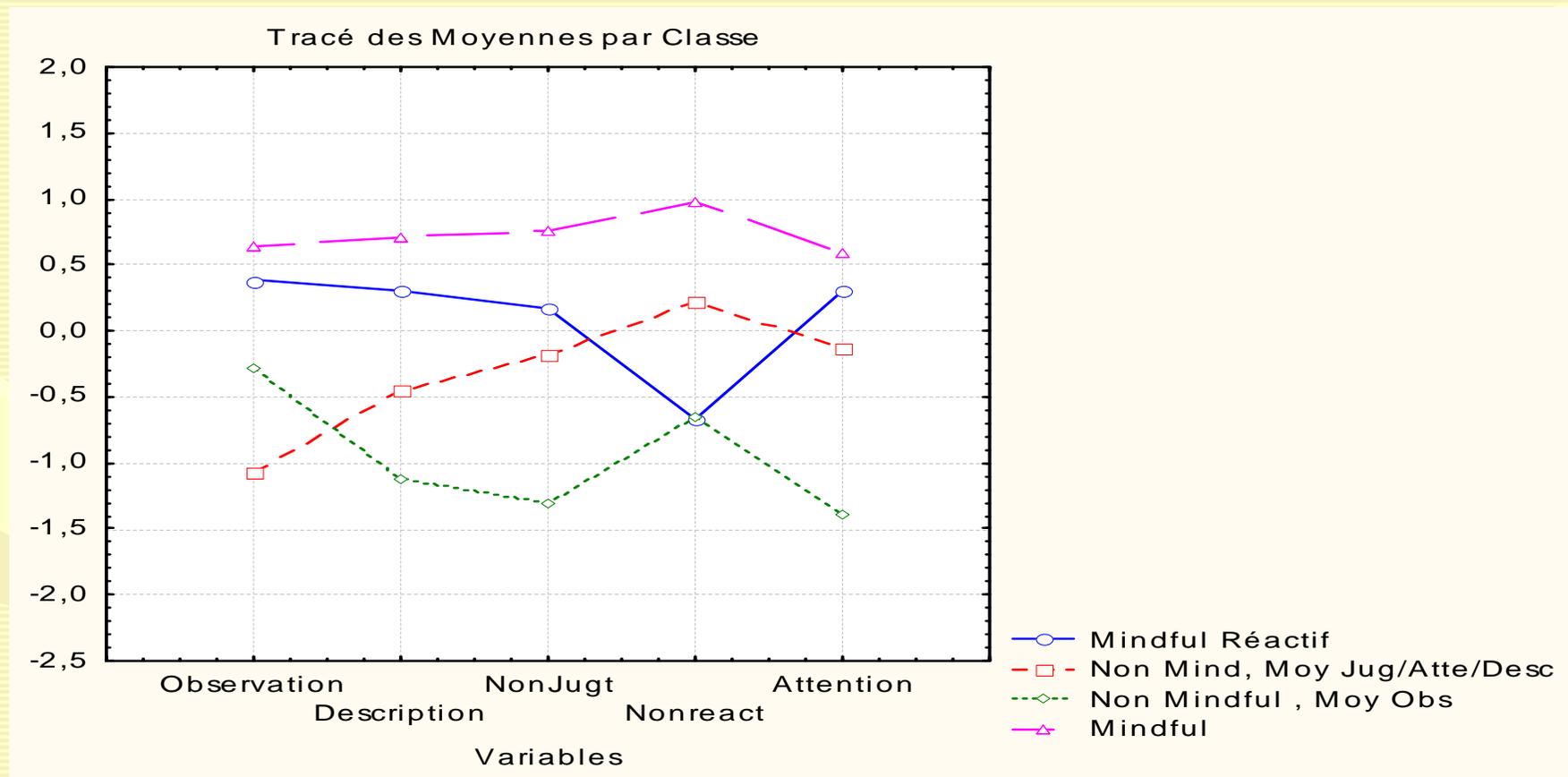
Corrélations significatives marquées à $p < ,05$

Statistiques

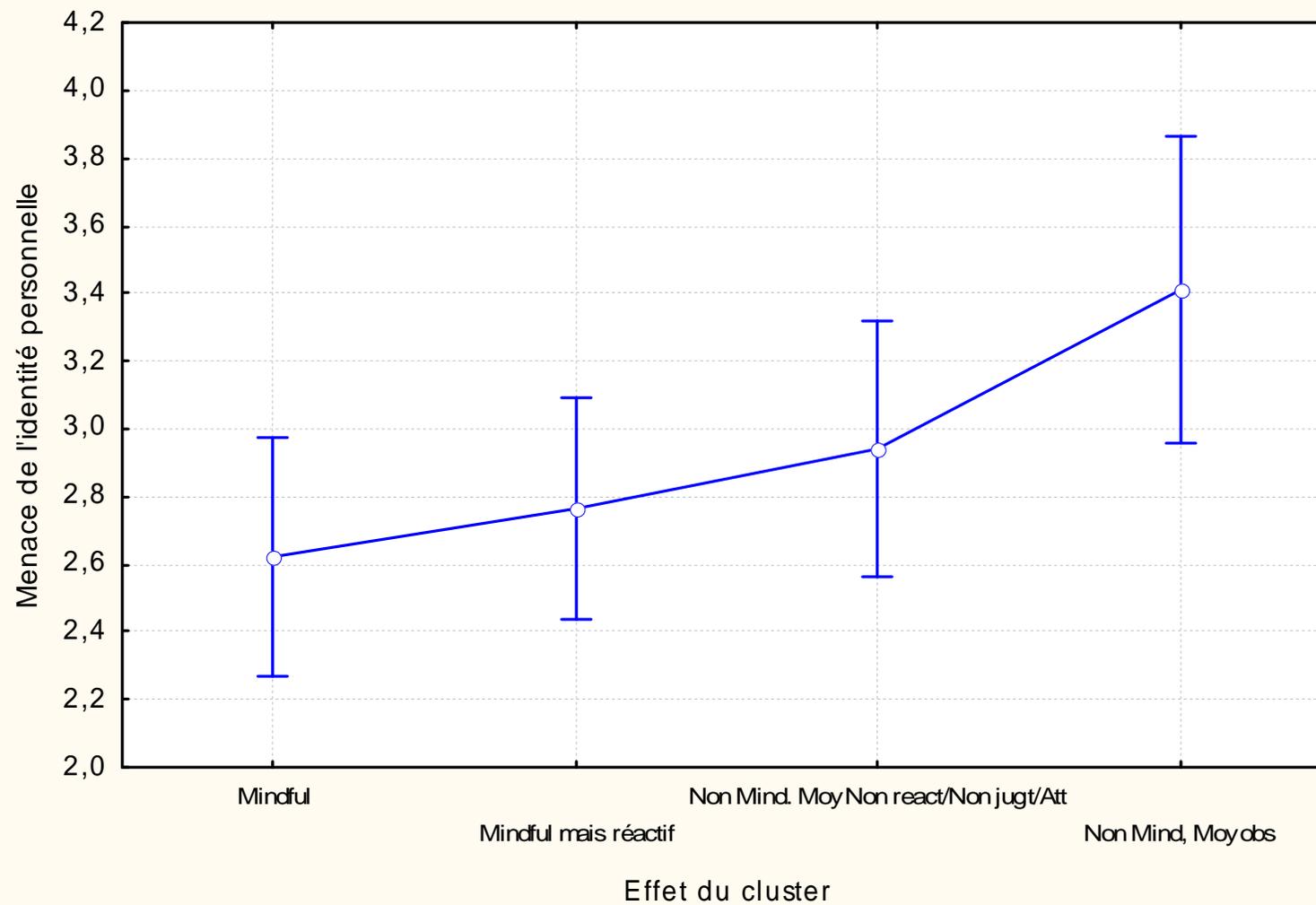


Analyses en cluster sur les 5 traits de la mindfulness

- 2 typologies : Mindful / Non Mindful
- 4 sous typologies : **Interprétation à l'oral**

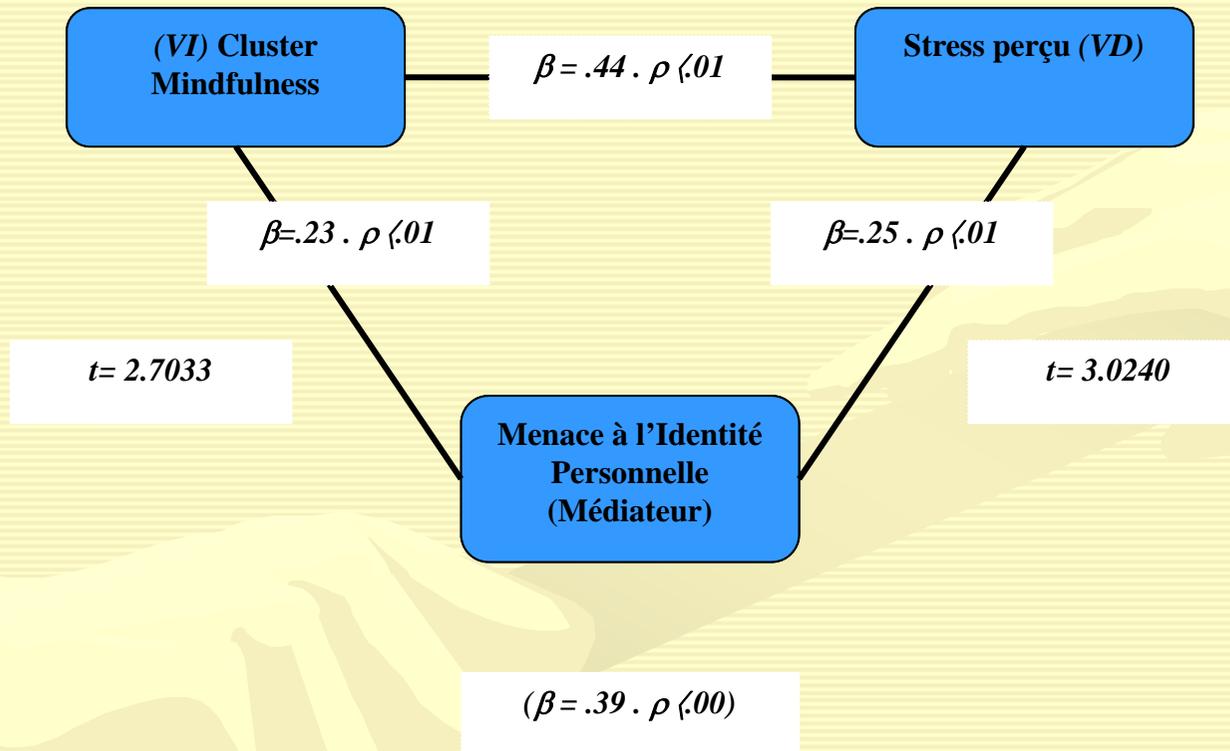


Effet courant : $F(3, 127)=2,67, p=,05$



Mindfulness et stress

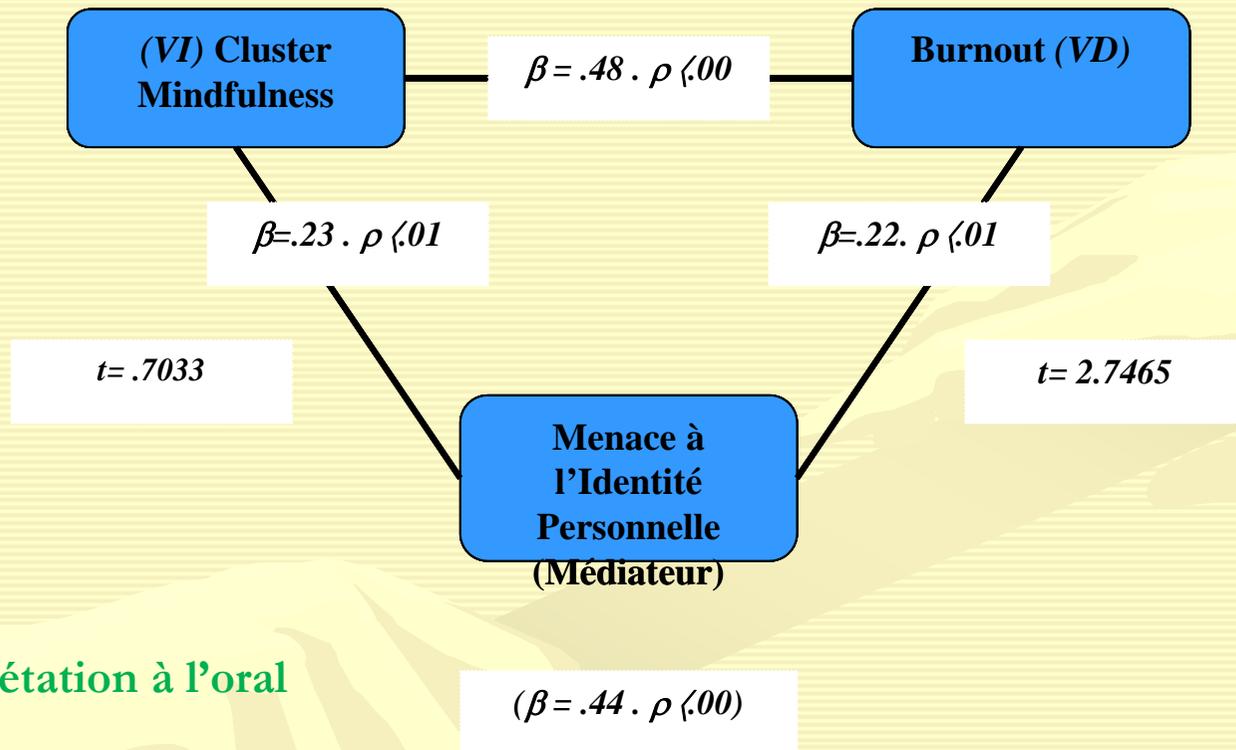
Interprétation à l'oral



Interprétation

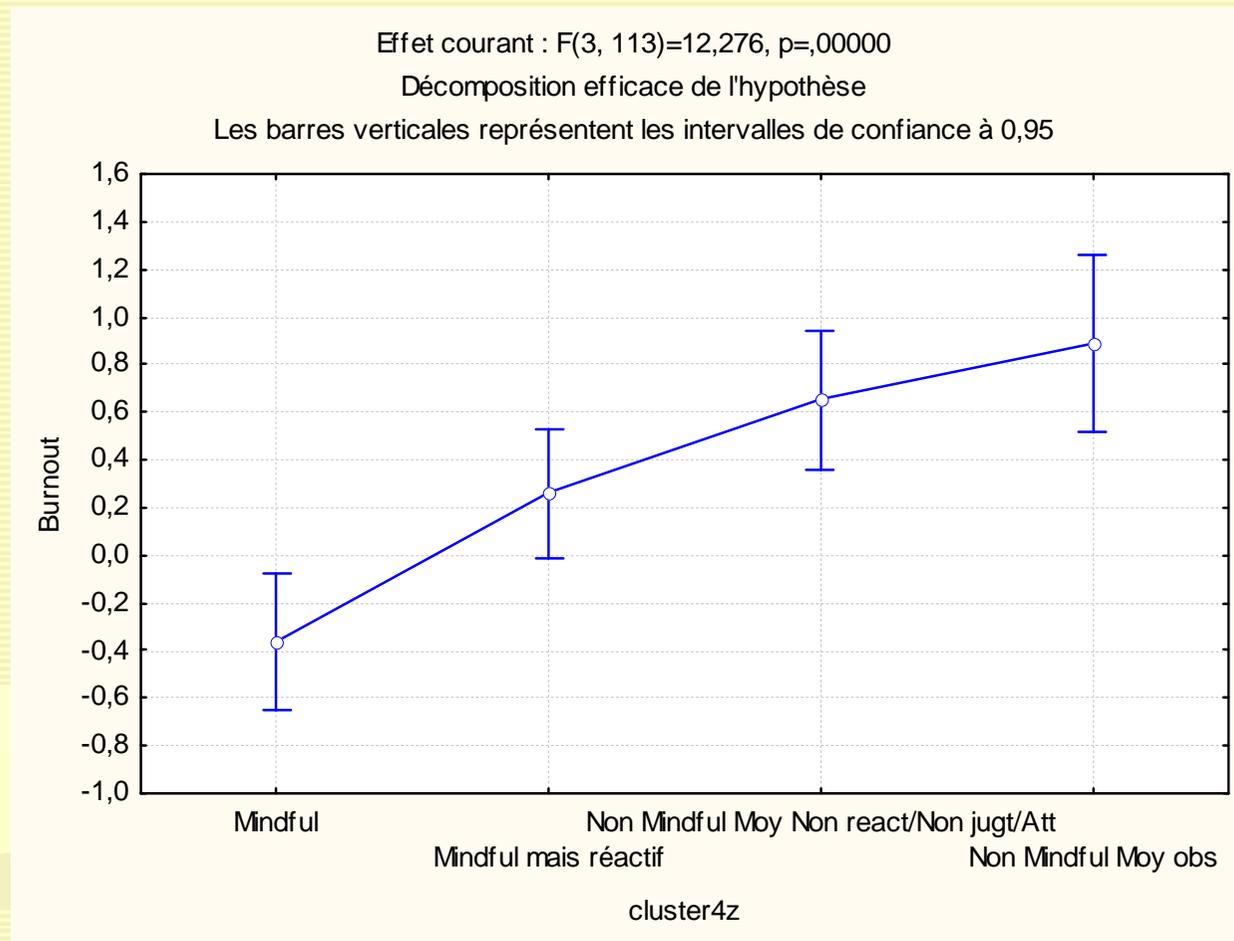
- Plus un salarié est mindful moins l'évaluation de la situation stressante sera évaluée comme une menace à son identité personnelle
- la menace de l'identité personnelle médiatise partiellement l'impact du trait de mindfulness sur le stress perçu

Analyse en Cluster



Interprétation à l'oral

Qu'est-ce qu'une intervalle de confiance?



interprétation

- Les sujets mindful ont des scores de burnout inférieurs aux sujets non mindful
- Pour les sujets mindful: le score de burnout est d'autant plus haut qu'ils sont réactifs
- Pour les sujets non mindful: le score de burnout est d'autant plus haut qu'ils sont réactifs, dans la non-attention
- A partir de ce constat, un sujet non mindful malgré le fait qui soit moyen dans quelques traits sera plus exposé au burnout



DISCUSSION

- La Mindfulness est un concept complexe du fait qu'il faille prendre en compte les sous facteurs qui la compose.
- Les profils mindful sont important à étudier pour une meilleure adaptation des thérapies
- Pouvoir appréhender la notion de stress différemment
- La mesure de la Mindfulness

Biais

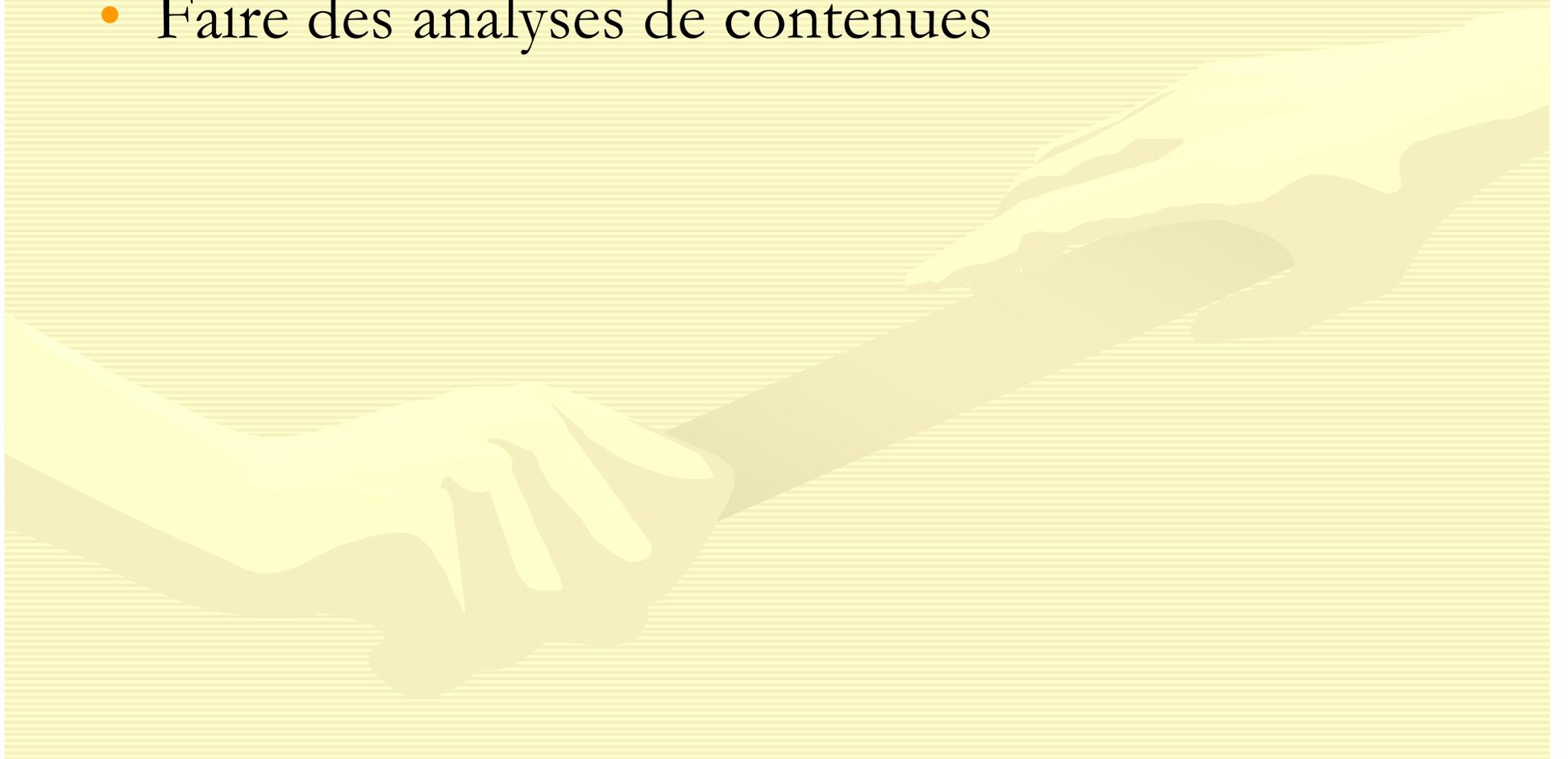
- Pas de distinction faite entre les hommes et les femmes
- Pas de distinction faite entre les différents niveaux d'âge
- Notre population est principalement constituée de masseurs kinésithérapeutes
- Mesurer la mindfulness à l'aide de questionnaires c'est-à-dire que décrire la mindfulness par l'utilisation de mots n'est pas spécialement pertinent avec ce que l'on mesure
 - Exemple : Quand je marche, je prends délibérément conscience des sensations de mon corps en mouvement.
 - Ne serait-il pas plus pertinents d'utiliser des tests cognitifs pour apprécier aux mieux les différentes typologies ?

A stylized illustration of two hands reaching towards each other against a yellow background. The hands are rendered in a light yellow color with darker yellow shadows, suggesting a sense of depth and movement. The hand on the left is positioned lower and further back, while the hand on the right is higher and closer to the center. The word "PERSPECTIVES" is written in a bold, serif font across the middle of the image, positioned between the two hands.

PERSPECTIVES

Perspectives recherches

- Inclure les méditants comme sujets
- Faire des analyses de contenues



Perspectives Appliquées

- Adapter la thérapie en pleine conscience selon les typologies de Mindfulness
- Former les middle managers à la Mindfulness

