



## Quand des employés de mairie font l'expérience de la pleine conscience

**En 2023, du 22 février au 5 avril, une partie des employés de mairie de Lamonzie-Saint-Martin, en Dordogne, ont découvert la pleine conscience en suivant un cycle inspiré du programme MBSR\*, animé par Benoît Magras. Pourquoi proposer un tel cycle et quelle peut être l'utilité ? Rencontre avec Jean-Claude Degaugue, 1<sup>er</sup> adjoint au maire de Lamonzie-Saint-Martin.**

***Qu'est-ce qui vous a motivé à proposer un programme basé sur la pleine conscience à vos employés de mairie ?***

*Nous recherchions des formations ou des conférences qui pourraient donner des clés à nos agents pour mieux appréhender le stress et mieux le gérer. Notre Secrétaire générale était sensibilisée à la notion de pleine conscience et nous a parlé de son expérience. L'idée d'apporter une nouvelle vision et de sortir des carcans de la formation théorique et parfois bien éloignée de «l'individu» nous a plu et a aiguisé notre curiosité.*

***Quels bénéfices y voyez-vous pour vos agents et plus généralement pour les personnes au quotidien ?***

*Avec le recul sur cette session nous prenons conscience que ces formations ont donné un nouveau regard à nos agents sur leur quotidien, sur leurs échanges avec le public, sur leur comportement et surtout que cela a créé un lien très fort entre les participants.*

***Comment selon vous la pleine conscience pourrait être développée au sein de politiques publiques et au bénéfice de quelles populations ?***

*La pleine conscience a une place dans le quotidien de chacun d'entre nous, elle adoucit le quotidien en modifiant le regard que nous avons sur nous, sur les situations et sur les autres. Ce n'est pas une fin en soi mais c'est une autre façon de regarder le monde. Au sein du monde scolaire la pleine conscience aurait toute sa place, sensibiliser nos enfants leur permettraient d'appréhender la vie différemment. Tous les types de populations sont concernés, tous les milieux le sont, les politiques publiques ont un rôle à jouer pour impulser dans les politiques RH et dans les politiques éducatives la notion de pleine conscience.*

\* MBSR : Mindfulness based stress reduction