

Ministère de l'Éducation et du  
Développement de la petite enfance  
C.P. 6000  
Fredericton (N.-B.) E3B 5H1

**Date :** Le 12 mai 2020

**Dest. :** Tout le personnel des districts scolaires (Partie II)

**Exp. :** Marcel Lavoie, sous-ministre

**Copies :** Directions générales  
Directions des services administratifs et financiers  
Directions des ressources humaines  
Julie Mason, sous-ministre adjointe, Services éducatifs francophones, MEDPE  
Robert Penney, sous-ministre adjoint, Services corporatifs, MEDPE

**Objet :** **Note n° 16 – La pleine conscience (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 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.

Vous pouvez trouver des ressources supplémentaires liées à COVID-19 [ici](#).

Le sous-ministre,



Marcel Lavoie