

Government of New Brunswick / MindWell Partnership

The Department of Health recognizes the continued fear, stress and anxiety that the people of New Brunswick and their families may be experiencing because of the Covid-19 Outbreak. Even as we move towards recovery and identifying our “new normal” the need for Mental Health and Addiction intervention will remain and, in some cases, may become increasingly necessary.

Consequently, the GNB has partnered with a Canadian based company called MindWell to offer a suite of on-line services focused on mindfulness training. This easy to navigate, bilingual on-line resource is dedicated to teaching the skill of mindfulness in action. Mindfulness has been shown to significantly reduce feelings of fear and anxiety, increase resilience and improve well-being, performance and optimism.

The suite of MindWell services includes:

The MindWell Challenge

The 30-Day Mindfulness Challenge is an on-line, evidence-based curriculum shown by university researchers to lower stress, increase resilience and improve well-being, performance and optimism. The Challenge starts every Monday and only takes 5 to 10 minutes a day. As well, everyone who registers for the Challenge gets to invite a buddy to take the challenge with them for free.

The Mini MindWell Challenge

A shorter, slimmed down version of the Full Challenge. The Mini is a great way for those on the fence to get started or for those who feel they are just too busy to commit to 30 days of training. The Mini can be a great first step for newcomers, as well as the perfect refresher for someone who has already taken the full Challenge.

Studio BE

Studio BE provides a variety of live engaging and informative content that supports learners on their mindfulness journeys. Programs available through Studio BE include:

- **Webinar Series** – Studio BE produces a Live Webinar Series with MindWell Faculty, focusing on a new topic each month. Audience members are encouraged to participate via live polls and insightful questions. Dr. Soloway and the MindWell Faculty provide answers to audience questions in real-time.
- **Virtual Mindfulness Studio** – Studio BE also produces MindWell’s live online mindfulness studio, offering weekly drop-in classes. These classes run for 20 minutes at midday, so employees can

also easily take a class, get refreshed and return to work, all without leaving their desk. Recordings of past classes and webinars are also available on demand.

Regardless of your level of stress or anxiety surrounding the current pandemic, the practice of mindfulness has several health benefits that support overall health and wellbeing. For a more in-depth description of the benefits of mindfulness, you are encouraged to check out the following introductory video <https://youtu.be/eXfcNAPbKvc>. The introductory video includes:

- A description of what is meant by “Mindfulness” and how it has shown to be helpful in reducing fears and anxiety
- What is the evidence?
- Who it can help (i.e. the general population including youth and seniors, health care providers, first responders, etc.)
- A Demo of how to access the suite of mindfulness programs and services available through MindWell website

Soooo..... what are you waiting for – Sign up for the MINDFULNESS CHALLENGE today app.mindwellu.com/newbrunswick .

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.