

Initiation aux pratiques de psychologie positive



Détails de la formation

- **Objectifs:**

- Découvrir et définir la psychologie positive
- Comprendre les liens entre santé mentale et psychologie positive
- Découvrir des pratiques de psychologie positive et savoir les utiliser dans sa pratique professionnelle

- **Compétences visées :**

- Savoir définir la psychologie positive
- Connaître des pratiques de psychologie positive et les appliquer dans sa pratique professionnelle





Présentation du CoDES 04

Le CoDES des Alpes de Haute-Provence, une association de santé publique, membre du réseau régional et national d'éducation et de promotion de la santé :



Une équipe de salariés formés en santé publique, en gestion, en nutrition, en environnement, en économie sociale et familiale, etc :

- Un directeur,
- Une assistante de gestion, chargée de documentation,
- Sept chargé.es de projets ou éducatrices.teurs de santé
- Un agent d'entretien



1. Soutenir les acteurs de prévention

La communication des actualités

- ➔ Le site internet : www.codes04.org
- ➔ La lettre électronique
- ➔ La documentation:
- ➔ La documentation de diffusion (flyers et affiches)
- ➔ Les outils pédagogiques
- ➔ Le fonds documentaire spécialisé

DIF en LIGNE

Un catalogue des documents de diffusion créé par l'ensemble des Co.D.E.S. de la région PACA. Il recense l'ensemble des documents (brochures, dépliants, affiches, cartes, autocollants disponibles dans chaque Co.D.E.S.

➔ Consulter le catalogue DIF en ligne.

BIB BOP

Base de données bibliographiques - Base des outils pédagogiques en éducation et promotion de la santé

BIB BOP a été créée par le CRES PACA et les Co.D.E.S. de la région Champagne-Ardenne, Franche-Comté, Languedoc-Roussillon, Midi-Pyrénées, Haute-Normandie et Poitou-Charentes. BIB est la base de données bibliographiques en éducation pour la santé (ouvrages, revues, actes, rapports, ...) Bop est la base des outils pédagogiques (maquettes pédagogiques, ouvrages, photo expressions, DVD, ...)



Navigation: NOTRE ASSOCIATION | SE DOCUMENTER | SE FORMER | NOS ACTIONS | Ed

codes
Comité départemental d'éducation pour la santé
ALPES DE HAUTE PROVENCE

Migrants
Documentation

Co.D.E.S 04 - Permanences à la Maison des associations de Manosque

codes
Comité départemental d'éducation pour la santé
ALPES DE HAUTE PROVENCE

COVID 19

L'équipe du CODES 04 reste à vos côtés et se propose pendant cette période particulière de vous relayer les informations générales et ressources à destination des professionnels et du grand public.

POLE DE COMPETENCES
SE DOCUMENTER
SE FORMER
NOS ACTIONS

Le Centre de ressources documentaire est financé par TARS Paca dans le cadre des missions permanentes et par l'INPES dans le cadre du Pôle régionale de compétences en éducation pour la santé. Il met à disposition des usagers les ressources nécessaires à l'élaboration, la réalisation et l'évaluation de projets en éducation pour la santé. En savoir plus...





Présentation de notre association

Un financement par des fonds publics :

Agence Régionale de la Santé, Conseil départemental, Préfecture, Assurance maladie, Conseil régional, Santé Publique France, Mutualité Sociale Agricole, mairies, etc...,

Et par les cotisations des adhérents.





1. Soutenir les acteurs de prévention

Les formations

- ✓ Utilisation du Photolangage®
- ✓ Méthodologie et évaluation de projets en éducation et promotion de la santé
- ✓ Techniques d'animation en éducation et promotion de la santé
- ✓ Renforcer les compétences psychosociales : de l'intention à l'animation auprès des publics
- ✓ Repérage de la crise suicidaire et prise en charge de la souffrance psychique
- ✓ Initiation aux pratiques de pleine conscience
- ✓ Psychologie positive et santé mentale : initiation aux pratiques de psychologie positive
- ✓ L'entretien motivationnel
- ✓ Concevoir et évaluer une séance collective en éducation pour la santé

Les présentations d'outils et les échanges de pratiques

- ✓ Pleine conscience
- ✓ Promotion de la santé mentale
- ✓ Les outils CPS Mindful©



1. Soutenir les acteurs de prévention

L'accompagnement en méthodologie de projet

Soutien de porteurs de projets à chacune des étapes, de l'étude des besoins à l'évaluation :

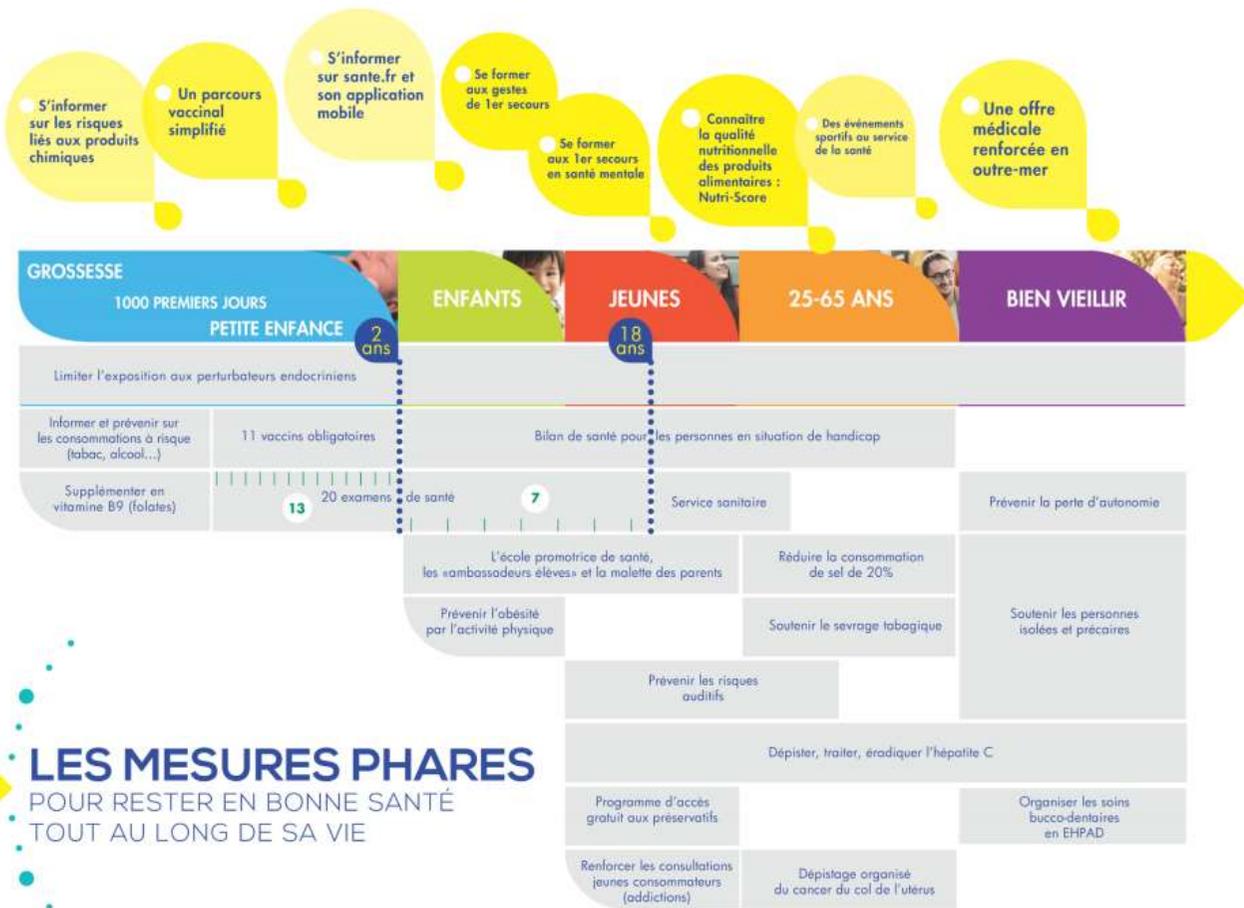
- . Réalisation du diagnostic/état des lieux,
- . Identification du partenariat,
- . Définition des objectifs,
- . Elaboration du protocole d'évaluation





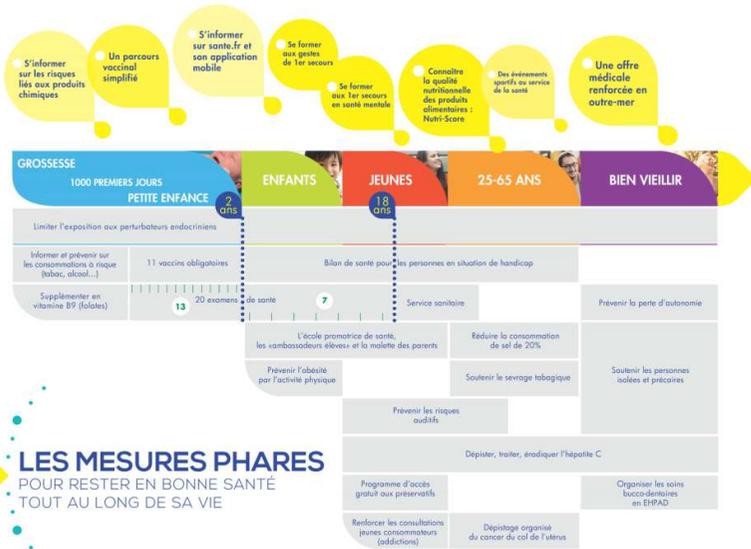
Développer des programmes d'actions

A l'articulation entre les priorités institutionnelles de santé publique et les besoins des publics (de la petite enfance aux personnes âgées), le CoDES met en œuvre des actions inscrites dans les priorités nationales, régionales et départementales de santé publique : *Programme régional de santé publique, PNNS...*





2. Développer des programmes d'actions tout au long de la vie



GROSSESSE / PETITE ENFANCE:

- Ratatouille et Cabrioles
- La PARENT(aise)

ENFANCE :

- Programme de Soutien aux Familles et à la Parentalité (P.S.F.P.)
- Grandir avec les autres
- Campagne Equilibre de vie

JEUNES :

Scolaires, en situation de handicap, en situation de fragilité sociale

- Bulles d'Ox
- Vie affective et sexuelle
- Ta santé, ta planète : choisis ton assiette!
- Ecoute tes oreilles
- Jeunes et acteurs

ADULTES :

Actifs, sans emploi, en situation de handicap, sous main de justice, en situation de fragilité sociale

- Maison de la prévention itinérante
- Moi(s) sans tabac/Tabacap
- Promotion de la vaccination
- Ateliers santé précarité/Opticourses

BIEN VIEILLIR

- Des ateliers cuisine pour bien vivre avec son âge

Présentation

Mon prénom +
Une de mes forces
+ mes attentes



Définition – le Carrousel

1^{er} groupe :
Définition de la
psychologie positive,
ses champs
d'applications,
A qui elle s'adresse

2^{ème} groupe :
Définition du bien-
être et de ses
déterminants

3^{ème} groupe :
Exemples de
pratiques de
psychologie positive
et où en proposer

Et ce que n'est pas
la PP

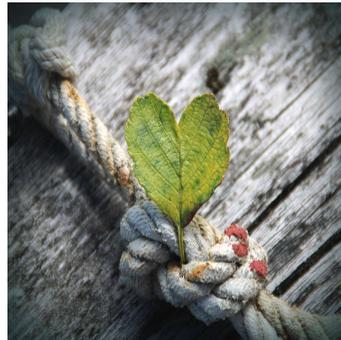


Définition

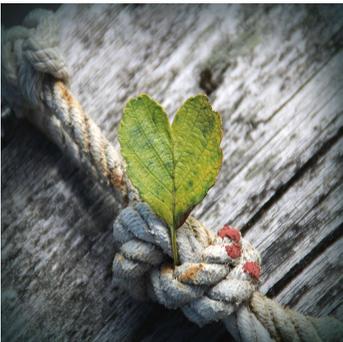
La psychologie positive est « l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions » (Gable et Haidt, 2005, p. 104).

C'est une science « des facteurs de croissance personnelle, d'épanouissement, de résilience et de promotion de la santé précisant les conditions favorables à ce développement »

Shankland (2019)



Champs d'études de la psychologie positive

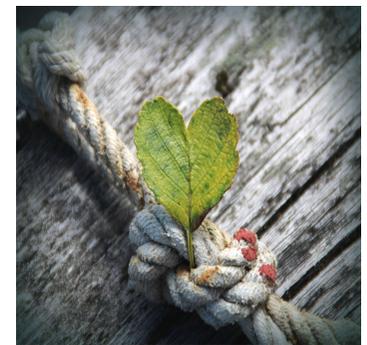


- Étudie ce qui permet à une personne de vivre durablement en bonne santé physique et mentale
- Vise à comprendre le fonctionnement sain et optimal de l'humain
- Repère ce qui permet et favorise le bien-être de la personne, ses compétences et ses forces
- Cherche et étudie les déterminants du bien-être et le développement de facteurs protecteurs d'une santé mentale positive

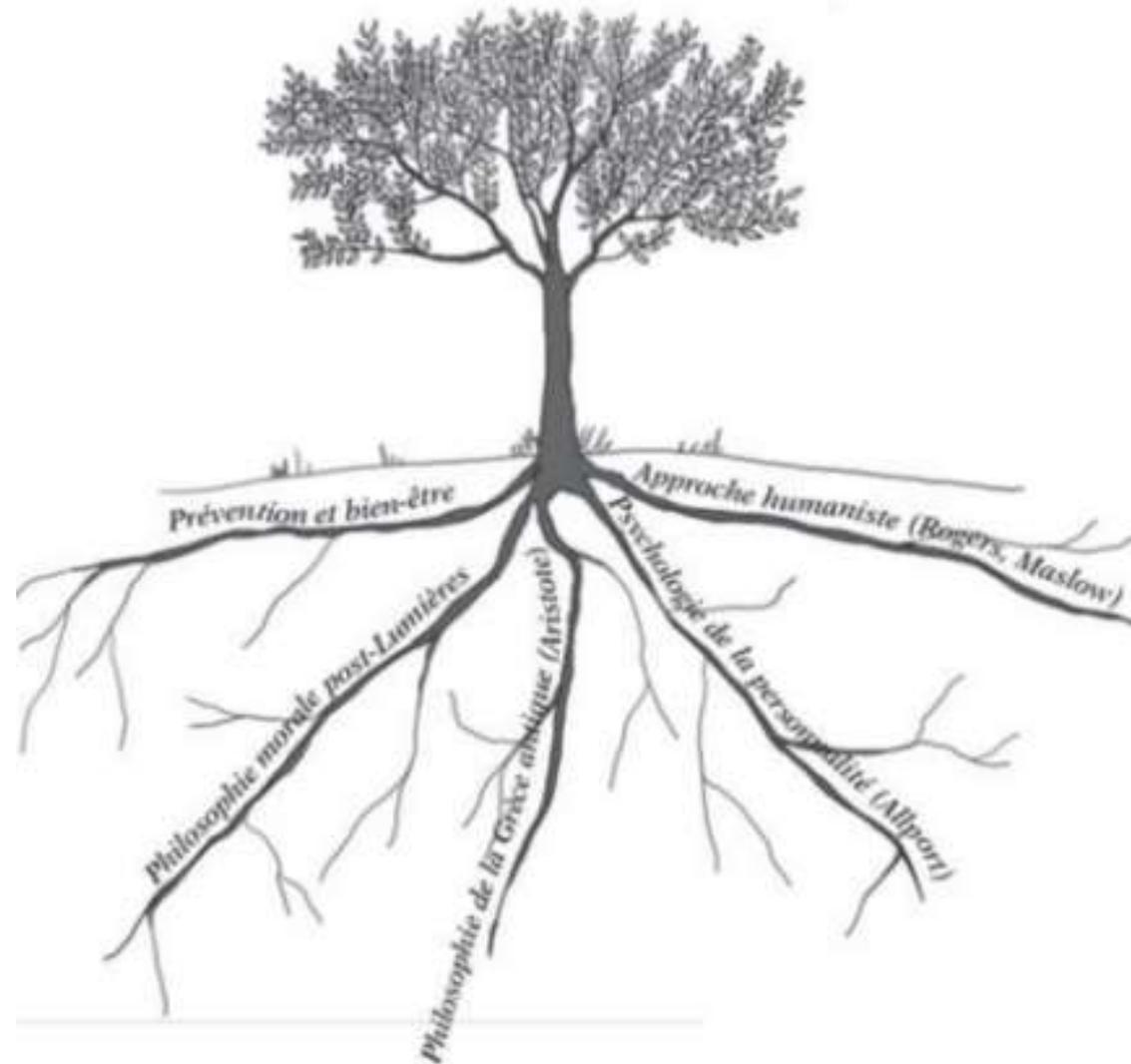


Ce que la psychologie positive n'est pas...

- Une méthode de développement personnel : la psychologie positive est une discipline qui s'appuie sur des méthodes scientifiques pour tester ses hypothèses et pour proposer des outils
- Une méthode d'auto-suggestion (se dire que tout va bien)
- De la pensée positive (se dire que je suis quelqu'un de bien)
- Une injonction au bonheur : même si les champs de recherche de la psychologie positive sont orientés vers ce qui favorise le bien-être, il ne s'agit pas de nier les problèmes et les troubles psychiques



Les racines de la PP



Les auteurs en PP

🎯 Les universitaires pionniers
en Psychologie Positive



Martin Seligman

Impuissance apprise :
l'optimisme



Barbara Fredrickson

Les émotions agréables
et leurs vertus



M. Csikszentmihályi

Flow : psychologie de
l'expérience optimale



Ed Diener

Bien-être hédonique



Christopher Peterson

Forces de caractère



Sonja Lyubormirsky

Bien-être durable

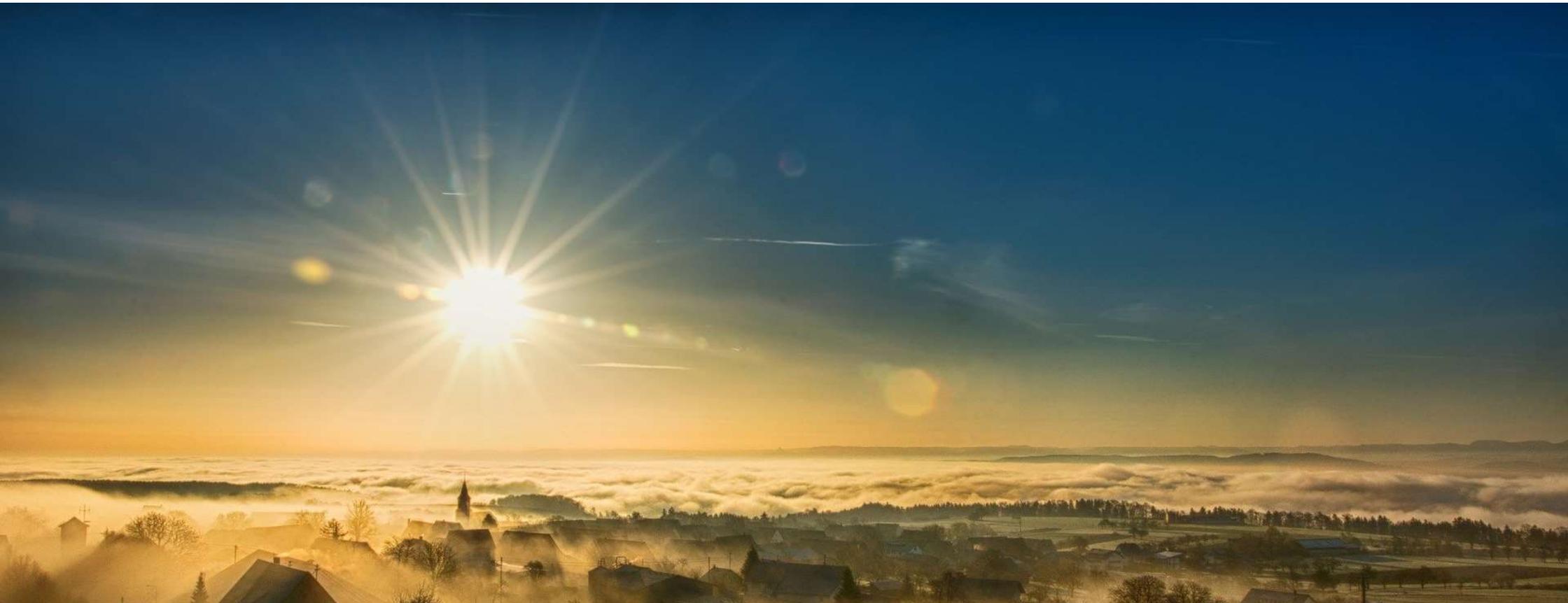


Pourquoi proposer de la psychologie positive ?



Pour avoir une vision plus juste et favoriser le bien-être en promouvant des interventions afin de le développer...





« Nous ne devons pas seulement guérir des maladies. Notre mission est plus large : nous devons tenter d'améliorer la vie de tous les individus »

Martin Seligman., 1998



Pourquoi proposer de la psychologie positive ?

Lien bonheur et santé

Lien bonheur et
longévité (Danner et
coll, Université du
Kentucky)



Pour qui ?



Enfants

Adolescents



Etudiants
Jeunes adultes



Adultes



Où proposer des interventions de psychologie positive ?



Ecole

Enseignement
supérieur



Hôpital,
institutions
médico-
sociales



Entreprises ,
organisations



Exemples de pratiques



Les 3
éléments
satisfaisants

Une situation
dont je suis
fier



Le mur de
gratitude



Le programme
C.A.R.E .,
Shankland et
al., 2020)



Programme CARE

- 8 séances, 2h/semaine
- S'appuie sur les IPP validées + modèle PERMA
- Avec attention portée aux effets contreproductifs de la poursuite du bonheur = centré sur engagement prosocial

L'objectif général:

- développer une plus grande flexibilité psychologique en modifiant l'attitude et les comportements



La vie heureuse selon Seligman

Source: lapsychologiepositive.fr

LES 3 TYPES DE VIE HEUREUSE

Selon le célèbre Psychologue et Chercheur Martin Seligman

LA VIE PLAISANTE

C'EST QUOI?	COMMENT FAIRE?
<p>Avoir:</p> <ul style="list-style-type: none">le plus d'émotions et de plaisir possiblela capacité de les amplifier.	<ul style="list-style-type: none">Augmenter sa capacité de pleine conscience pour apprécier les moments plaisantsMontrer de la gratitude aux autresFaire preuve d'altruisme

LA VIE D'ENGAGEMENT

C'EST QUOI?	COMMENT FAIRE?
<ul style="list-style-type: none">Être pleinement absorbé et engagé dans différents domaines de vie (famille, travail, couple, loisirs...)	<ul style="list-style-type: none">Identifier ses forces et ressources personnellesS'engager dans des activités de défis ou de challenges

LA VIE PLEINE DE SENS

C'EST QUOI?	COMMENT FAIRE?
<ul style="list-style-type: none">Vivre selon ses valeurs au quotidienS'engager dans des buts plus larges que soi	<ul style="list-style-type: none">Redéfinir ses valeurs et s'engager dans des actions variées qui y répondent de différentes manières.

RÉSULTATS SCIENTIFIQUES:
POURSUITE DE SENS ET ENGAGEMENT - SATISFACTION



Qu'est-ce-que le bien-être ?

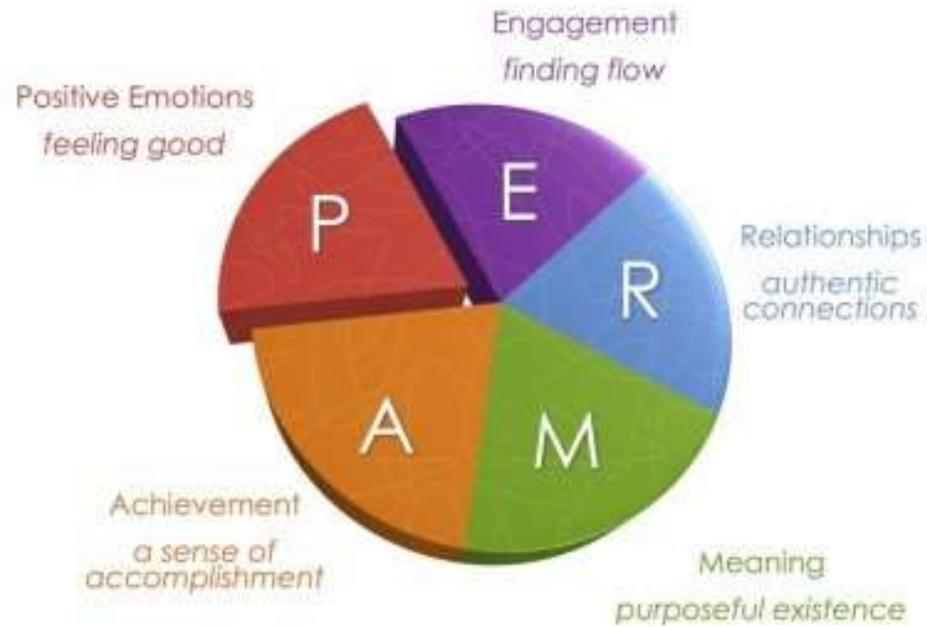
Bien-être hédonique
(ou bien-être subjectif)



Bien-être eudémonique
(ou bien-être
psychologique)



Les déterminants du bien-être : le modèle PERMA



https://www.youtube.com/watch?v=_A9V7KWzFUQ



Les déterminants du bien-être : le modèle PERMA

Capacité à orienter notre attention vers les aspects satisfaisants de la vie et à ressentir des émotions positives

L'engagement dans des activités qui nous passionnent, qui représentent un défi, qui nous permettent de poursuivre des buts personnels en mobilisant nos forces

Les relations positives, satisfaisantes, constructives avec de l'empathie, de l'altruisme et de la coopération

Les valeurs et croyances qui donnent un sens à la vie et qui font naître un sentiment de cohérence entre ce qui nous anime et ce que nous réalisons

Epanouissement, sensation d'accomplissement, impression de réussir dans ce que l'on fait dans la vie



Activité 1 :

Un projet qui m'a donné satisfaction *Extrait du programme de psychologie positive CARE (Shankland, et al., 2020.)

Repensez à un projet qui vous a donné satisfaction et réfléchissez aux questions suivantes :

Qu'est-ce qui a permis au projet de bien se passer et/ou de vous donner satisfaction ?

Quelle était votre contribution personnelle au bon déroulement du projet ?

De quelles compétences, qualités, ressources dispose cette contribution ?

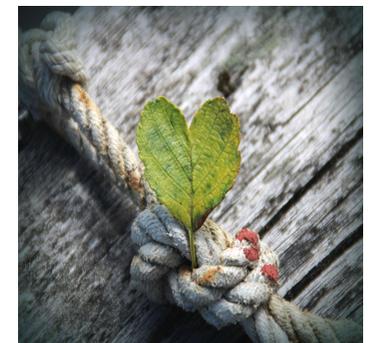
En lien avec quelles valeurs ce projet a-t-il été réalisé ?



Les émotions positives



Figure 4.1 – Le modèle d'élargissement et de construction de Fredrickson



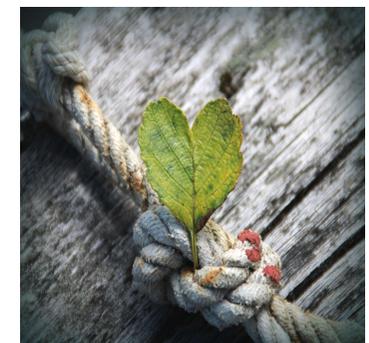
Les émotions positives



**Barbara
Fredrickson**

- Liste de 10 émotions agréables
- Les émotions agréables facilitent le déploiement et la consolidation de ressources

Modèle Broaden & Build



Les émotions positives

Emotions positives agissent donc à plusieurs niveaux :

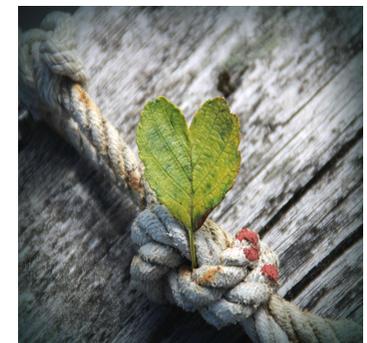
- Nos pensées : + de créativité, + de liens entre nos idées, + de faciliter à trouver des solutions face à un problème
- Nos comportements : augmentent la tendance à s'engager dans des activités variées
- Nos relations sociales : + de comportement d'aide et de coopération , construisent en renforcent les liens sociaux



Les émotions positives

Tableau 4 : Les émotions comme ressources

Émotion	Situation	Comportement	Ressources
Joie	Lorsqu'une situation est perçue comme une chance, comme positive et favorable.	Génère l'envie de s'impliquer et de s'engager dans l'action et de partager son émotion.	Enthousiasme, vitalité, engagement dans l'action.
Gratitude	Lorsque l'on se sent reconnaissant pour quelque chose ou envers quelqu'un.	Génère l'envie de partager, de coopérer, d'être bienveillant envers autrui.	Renforce le sentiment de lien social.
Fierté	Lorsqu'on est satisfait d'une action réalisée.	Génère l'envie d'atteindre d'autres objectifs.	Renforce la motivation.
Amusement	Lorsqu'une situation implique quelque chose d'incongru.	Génère l'envie de partager, de rester en lien avec l'autre.	Crée et renforce les liens sociaux.



Activité 2

Les moments satisfaisants :

Consigne: Tous les soirs, écrivez jusqu'à trois choses agréables (ou plus) qui se sont passées dans la journée (en décrivant l'évènement, les émotions, les pensées et les sensations physiques)



Les forces de caractères

Les forces de caractères



Classification des forces de caractères



Créativité



Curiosité



Intelligence



Perspective



Courage



Persévérance



Energie



Honnêteté



Intelligence Sociale



Gentillesse



Amour



Conduite de groupe



Justice



Travail d'équipe



Pardon



Apprendre



Gratitude



Spiritualité



Auto-contrôle



Humilité



Admiration



Prudence



Espérance



Humour



Les forces de caractères

Découvrir ses forces principales avec ViaCharacter.org (enfants et adultes) ou une situation dont je suis fier

Reconnaitre les forces des autres

Utiliser ses forces d'une nouvelle manière

Cultiver ses forces ou celles du groupe



LE PORTRAIT D'UNE RÉUSSITE

Un outil pour identifier une réussite (individuelle)

J'identifie une situation / action / expérience qui m'a rendu fier
Je peux la décrire, la dessiner, la mettre en musique, etc.

Ma réussite :

Mes pensées :

Mes émotions :

Mes compétences et forces mobilisées à cette occasion :
.....

Mes alliés, les personnes qui m'ont peut-être aidé :
.....

LE PORTRAIT D'UNE RÉUSSITE

Un outil pour identifier une réussite (individuelle)

J'identifie une situation / action / expérience qui m'a rendu fier.
Je peux la décrire, la dessiner, la mettre en musique, etc

EXEMPLE D'EMMA (4ème) :

Ma réussite : J'ai réussi à augmenter ma moyenne générale en français de deux points.

Mes pensées : Trop bien, j'ai atteint mon objectif, mes efforts ont payé !

Mes émotions : Fierté, joie, enthousiasme, motivation

Mes compétences et forces mobilisées à cette occasion :
Organisation et méthode, persévérance, maîtrise de soi

Mes alliés, les personnes qui m'ont peut-être aidé :
Mon professeur de français, ma meilleure amie, le CPE, mon père

Les forces de caractères



The screenshot shows the website's header with a language selector set to 'Français', a navigation menu with items like 'FORCES DE CARACTÈRE', 'RAPPORTS', 'LES SUJETS', 'COURS', 'RESSOURCES', 'PROFESSIONNELS', and 'DES CHERCHEURS', and a prominent yellow button that says 'RÉPONDEZ AU SONDAGE GRATUIT'. The main content area features a large blue headline: 'Donnez vie à vos forces et vivez plus pleinement'. Below the headline is a sub-headline: 'Rejoignez les plus de 15 millions de personnes qui ont répondu à la seule enquête scientifique gratuite sur les forces de caractère.' At the bottom of this section is another yellow button: 'RÉPONDEZ AU SONDAGE GRATUIT →'. The page is decorated with several small images: a smiling man in a suit, a woman with glasses, a couple on a bench, a globe icon, a woman pointing at a whiteboard, a man presenting, and an older man in a cap.

French language selector: Français

Navigation menu: FORCES DE CARACTÈRE | RAPPORTS | LES SUJETS | COURS | RESSOURCES | PROFESSIONNELS | DES CHERCHEURS

Primary button: RÉPONDEZ AU SONDAGE GRATUIT

Donnez vie à vos forces et vivez plus pleinement

Rejoignez les plus de 15 millions de personnes qui ont répondu à la seule enquête scientifique gratuite sur les forces de caractère.

Secondary button: RÉPONDEZ AU SONDAGE GRATUIT →

<https://www.viacharacter.org/>



Les forces de caractères – pratique 2 : Une situation dont je suis fier

Une situation dont je suis fier(ère) (Lambooy et al., 2017): en binôme, chacun raconte à l'autre une situation dans laquelle il a été fier de lui/ content de lui : A raconte à B, puis B raconte à A. Ensuite identifier ensemble les qualités, les forces, les compétences dont chacun à faire preuve, en s'aidant au besoin des cartes des forces (outil Scholavie par exemple)



Les forces de caractères – pratique 3 : Repérer les forces dans les activités de la vie quotidienne ou dans les séries

> BIEN-ÊTRE
> LA FORCE DES SÉRIES
> JEUNES

Description : Ce jeu propose aux jeunes de travailler l'identification des forces à travers des extraits de séries.

Type de support : Vidéo.

Profil du public : 13-25 ans

Thématique principale : Bien-être / Émotions

Éditeur : Crips Île-de-France

Date : Septembre 2018

> BIEN-ÊTRE
> LES FORCES AU QUOTIDIEN
> JEUNES

Description : Ce jeu propose aux jeunes de travailler l'identification des forces à travers des activités de la vie quotidienne.

Type de support : Cartes.

Profil du public : 13-25 ans

Thématique principale : Bien-être / Forces

Éditeur : Crips Île-de-France

Date : Septembre 2018



Les forces de caractères – pratique 4 : repérer les forces d'autrui

Pensez à un proche et repérez ses forces. Au quotidien, valorisez les forces dont faire preuve cette personne en les lui notifiant :

- Soit lorsqu'il fait l'action : quand tu fais ceci, j'observe que...
- Soit lorsqu'il vous relate une action : quand tu m'as raconté ceci, il me semble que tu utilises vraiment « nommer la force » puis demander ce que la personne en pense



Les forces de caractères – pratique 4 : repérer les forces d'autrui



Renforcer
les forces d'autrui
augmente la connexion sociale,
améliore le bien-être d'autrui, ce
qui en retour nous rend plus heureux.
C'est le phénomène de **contagion
émotionnelle** : on est affecté par l'état
émotionnel de ceux que l'on côtoie.
En outre, la bienveillance envers autrui
augmente le sentiment d'être utile,
le sentiment que la vie a du sens,
ce qui est fortement corrélé
au bien-être.



Les forces de caractères – pratique 5 : Le journal des forces

La pratique du journal des forces consiste à noter chaque jour pendant une semaine les forces principales que l'on a su mobiliser au cours de la journée. Si c'est plus facile pour vous, il est possible de noter les forces au fur et à mesure de vos activités. Il est aussi efficace de prendre un temps chaque soir pour passer la journée en revue et noter jusqu'à cinq forces différentes que l'on a utilisées.

En classe ou en famille : les forces du jour



Le journal des forces exemple

Par exemple, en me levant le matin, j'ai utilisé la force **courage** parce que je savais que ce serait une journée très chargée. Puis, en allant réveiller les enfants, j'ai utilisé la force **enthousiasme** de manière à les encourager à se lever rapidement pour avoir le temps de prendre un bon petit déjeuner. En arrivant au travail, j'ai utilisé la force **leadership** pour initier un nouveau projet en collaboration avec d'autres collègues. En rentrant le soir, j'ai utilisé la force **gratitude** pour remercier mon conjoint qui s'était occupé de tout (devoirs, jeux, repas, douches, histoires, coucher)



Le trésor du jour :

Qu'avez-vous aimé découvrir, apprendre aujourd'hui ?

Qu'est-ce-que cela vous a apporté et pourquoi ?



L'arbre de la psychologie positive :

1^{er} groupe :

Définition de la
PP

2^{ème} groupe :

Champs
d'applications
et ex de
pratiques

3^{ème} groupe :

Définition bien-
être et modèle
de Seligman



A qui ou à quoi avez-vous envie de dire « merci » ce matin ?

Pourquoi êtes-vous reconnaissant.e ce matin ?



Comment travailler les relations positives ? (3^{eme} dimension du modèle PERMA)

Comment soutenir des relations satisfaisantes ?



GRATITUDE

COMPASSION

AUTO
COMPASSION



La gratitude



Définition de la gratitude:

Définition du dictionnaire (Larousse):

« Sentiment de reconnaissance envers une personne dont on a reçu un bienfait ou un service, incitant à donner quelque chose en retour »

Définition issue de la littérature scientifique:

« la gratitude est décrite comme une réponse émotionnelle à un don. Il s'agit d'une émotion éprouvée envers d'autres personnes ou entités.» (Shankland., 2014 cité dans Lecomte., 2014)

Gratitude : envers quelqu'un, envers la nature...



Les effets de la gratitude

- Au niveau physique :

Réduction maux de tête, maux de ventre, douleurs dorsales
Meilleure qualité de sommeil
Meilleures défenses immunitaires
Augmentation de la vitalité
Récupération plus rapide après un évènement stressant

- Au niveau psychologique :

Diminution symptômes dépressive et suicidaire
Augmentation du degré d'émotions positives
Augmentation de la satisfaction de vie et du bien-être psychologique

- Au niveau social :

Relations constructives
+ de comportements prosociaux et altruistes
Motivation à améliorer des relations et à résoudre des conflits
+ de sentiment de confiance, proximité sociale et soutien social perçu



Exemples de pratiques de gratitude

Le pot de gratitude:

Consigne : Ecrivez de petits mots de gratitude et allez les mettre dans le pot de la personne pour qui vous l'avez écrite

Merci pour tout
ton savoir que
tu partages avec
joie et enthousiasme

Merci pour ta
bienveillance et
ton attention

MERCI POUR TA
SPONTANÉITÉ !

Merci pour
l'inspiration ce
jour



Pourquoi proposer des pratiques d'attention et de reconnaissance gratitude ?

Pour contrer le biais de négativité
(= notre tendance à porter davantage attention aux éléments négatifs qu'aux éléments positifs)

Pour sortir de la quête du toujours plus et se satisfaire, se réjouir de ce qu'on a déjà

Pour augmenter notre bien-être et nos émotions positives



La gratitude

Repérer
l'évènement



Reconnaitre que cet évènement ne dépend pas de nous-même mais dépend d'autres personnes = attribuer l'origine de ce bienfait à autrui



Exemples de pratiques de gratitude



Le journal de gratitude:

Consigne : Il y a beaucoup de choses dans notre vie, petites ou grandes, qui méritent notre reconnaissance. Repensez aux événements de la semaine passée et listez jusqu'à cinq choses qui se sont produites et pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude, c'est-à-dire que vous avez envie de dire « merci ». Vous pouvez aussi noter pourquoi cela vous procure un sentiment de gratitude.

J'éprouve de la gratitude

pour _____ Parce que...



Exemples de pratiques de gratitude

Lettre de gratitude ou lettre de reconnaissance (Seligman):

Consigne : On a tous quelqu'un dans notre vie qui a beaucoup compté et qu'on a jamais pris le temps de remercier pleinement pour ce qu'il a fait pour nous. Prenez le temps de repensez aux personnes qui comptent pour vous, qui vous ont aidé. Choisissez une personne en particulier et écrivez-lui une lettre pour lui exprimer votre gratitude.



Les activités qui prennent soin de moi et qui nourrissent mes valeurs

PRATIQUE LES ACTIVITÉS POUR PRENDRE SOIN DE SOI

Notez cinq activités qui vous font du bien.

Choisissez-en une à mettre en œuvre
au cours de la semaine.



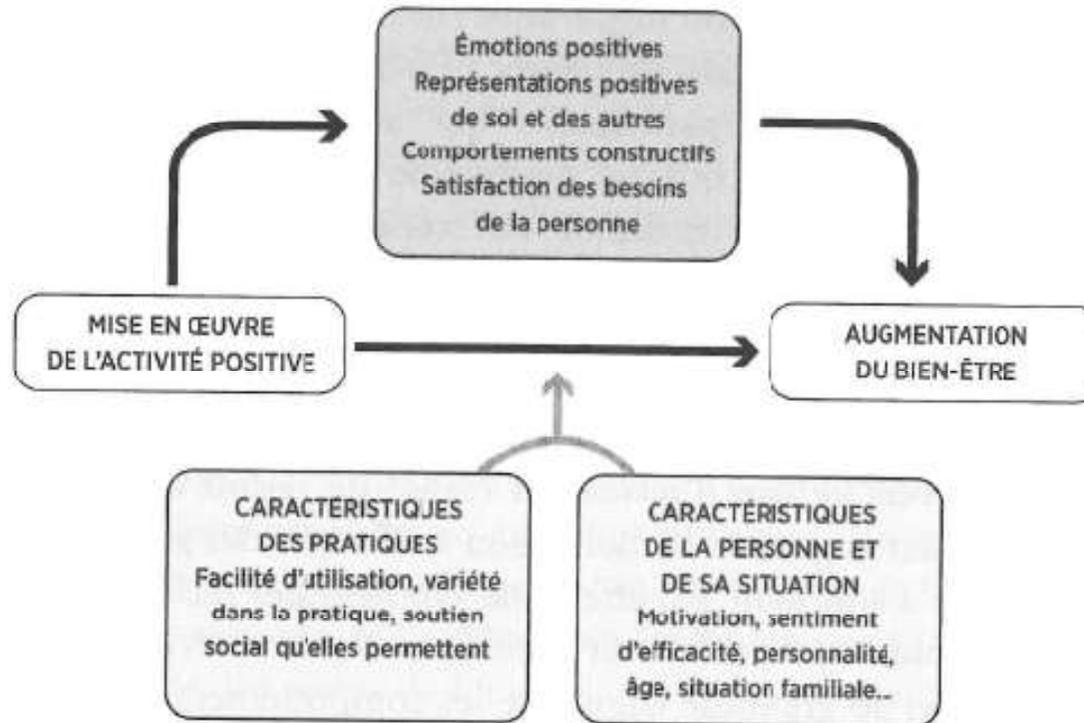
Comment proposer des pratiques de psychologie positive ?

EXEMPLE D'INDICATIONS

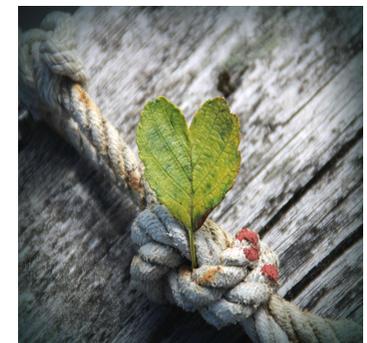
Problématique	Pratiques en Psychologie Positive
Dévalorisation de soi, mauvaise estime de soi	Pratiques sur les forces et sur l'auto-compassion
Manque de motivation, difficulté à se mettre en action	Pratique sur les Plus petits pas possibles et sur l'identification des valeurs
Tendance à ruminer (sur des choses du passés ou du futurs)	Pratique de pleine conscience
Tristesse, difficultés à identifier des choses positives dans sa vie, biais de négativité	Pratique de réorientation de l'attention (savouring, journal des évènements satisfaisant, gratitude)
Isolement, difficulté à être en relation	Pratique sur la communication bienveillante, présence à l'autre, redécouverte de l'autre, gratitude
Difficulté à réguler/parler de ses émotions	Travail autour des compétences émotionnelles



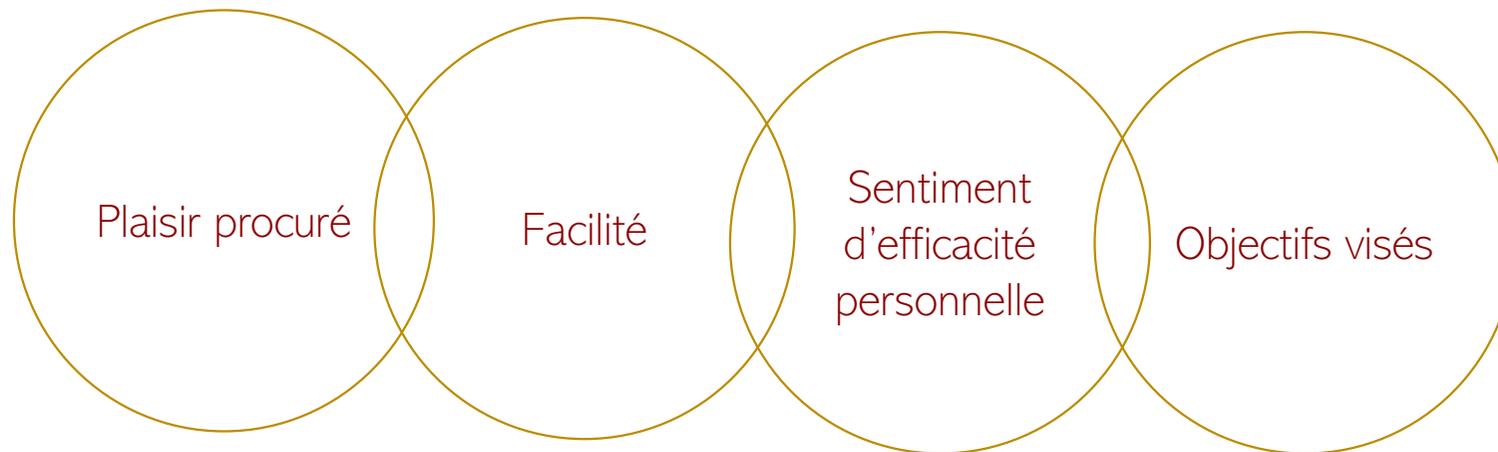
Comment proposer des pratiques de psychologie positive ?



L'adéquation entre la pratique et la personne permet d'assurer l'efficacité de l'activité choisie (adapté de Lyubomirsky & Layous, 2013).



Identifier l'adéquation entre la personne et l'activité



+ Questionnaire adéquation entre la personne et l'activité



La pleine conscience

Pleine conscience : « état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie instant après instant » (Jon Kabat-Zinn., 2003)

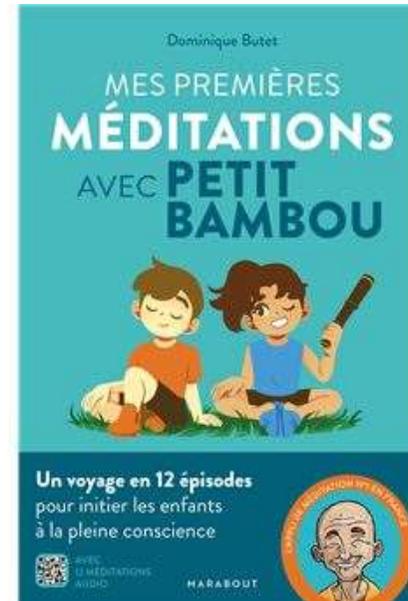
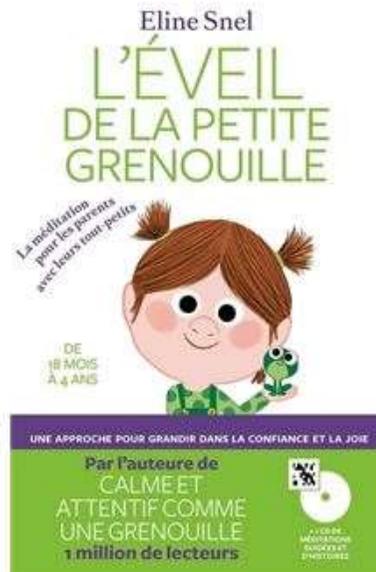
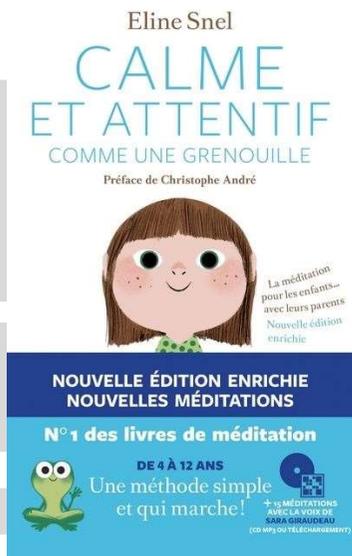


Contre-indications

- Dépression en phase aiguë
- Troubles bipolaires non stabilisés
- Séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels non traitées
- Dissociations
- Des attaques de panique violentes récurrentes
- Troubles psychotiques non stabilisé (hallucinations, délires).



La pleine conscience pour les enfants



☰ YouTube FR **A.M.E.** Association Méditation dans l'Enseignement
meditation-enseignement.com

 Association Méditation Enseignement A.M.E.
641 abonnés

S'ABONNER



La pleine conscience pour les adultes



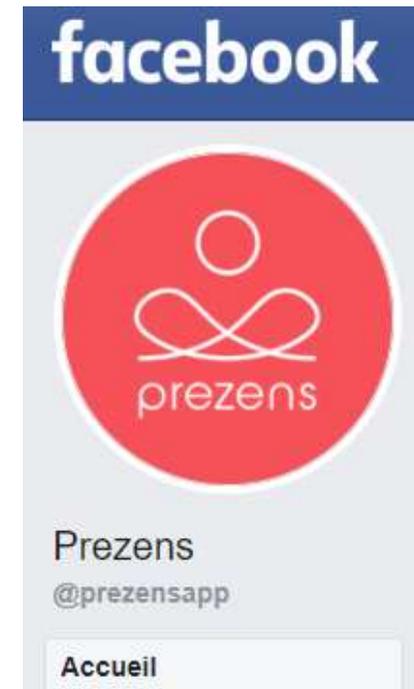
Se changer, changer le monde

<https://www.emergences.org/>

Crée par Illios Kotsou et Caroline Lesire en 2009

Association Belge qui propose des cycles de pleine conscience et des audios de pleine conscience proposés par des instructeurs formés

A crée la page Facebook Prezens et l'application mobile du même nom



La pleine conscience pour les adultes



Méditer, pour soi, pour les autres et notre planète.

Prezens, La première appli de rencontre avec soi même.

Imaginée et conçue par l'association Emergences,
Prezens est la première application 100% solidaire créée par
des méditant-e-s, une app qui donne envie à tout le monde
de se mettre sur le coussin.

<https://prezens.app/>



Psychologie positive pour les enfants et adolescents

Activités issues du programme
« Je suis bien à l'école »
(programme combinant pleine
conscience et psychologie
positive, Véronique Brun et Julie
Dubarle, élèves de maternelles
ou primaires) :
Le cercle de gratitude + livret
JSBE

Pratiques de
gratitude

D'où vient cet
objet

La boîte à
merci

Souvent
pratiqués à
l'école mais
possible à la
maison



Psychologie positive pour les enfants et adolescents



<https://www.social-plus.fr/page/1517047-ressources-enseignants>

Nous recommandons aux enseignants 4 thèmes de travail composés chacun de 4 propositions de pratiques à mettre en place avec leurs élèves.

Pour les découvrir, cliquez sur les thèmes suivants :

Reconnaissance

Forces

Relations positives

Attention consciente



Psychologie positive pour les enfants : le programme JSBE

- Programme créé par Véronique Brun et développé par Julie Dubarle, toutes deux praticiennes en Psychologie Positive
- Elèves de maternelles et de primaire
- Tend à développer le bien-être des élèves, en les aidant à gérer leurs émotions et leurs relations avec les autres.
- Allie pratiques de pleine conscience et de psychologie positive
- Besoin d'être formé (contacter Mme Dubarle et Mme Brun pour plus d'informations)
- Possibilité de proposer de proposer des activités issus du livret (<https://www.jsbe.net/wp-content/uploads/2021/07/LivretsJSBE.pdf>) (Accord de Mme Dubarle et Mme Brun)



Psychologie positive pour les enfants : le programme JSBE



JSBE MATERNELLE

- 5 ateliers
- En classe ou en distanciel
- 15 min (en groupe entier ou demi-groupe)
- Thèmes abordés: les techniques de retour au calme, reconnaître et exprimer ses émotions / observer l'importance des émotions positives et de la gratitude.



JSBE ÉLÉMENTAIRE

- 5 à 7 ateliers
- En classe ou en distanciel
- 30 et 45 min (en groupe entier ou demi-groupe)
- Thèmes abordés: les techniques de respiration, la concentration, le fonctionnement du cerveau, les qualités et les forces de caractère...



Psychologie positive pour les enfants et adolescents : gratitude

- La boîte à merci : tous les soirs, écrire un petit mot pour dire merci à quelqu'un de notre famille et à la fin de la semaine lire en famille les petits mots
- D'où vient cet objet : choisissez un objet ou un aliment que vous appréciez, par exemple une jolie tasse, un stylo, un livre, un vêtement, une tisane...en observant cet objet, pensez à toutes les personnes impliquées dans le fait que vous puissiez l'utiliser aujourd'hui. Les personnes qui ont cultivés le coton, celles qui ont confectionné le vêtement, qui ont ramassé les plantes et les ont fait sécher pour confectionner une tisane que vous aimez...
- Activités issues du programme « Je suis bien à l'école » (programme combinant pleine conscience et psychologie positive, Véronique Brun et Julie Dubarle, élèves de maternelles ou primaires) :
- Le cercle de gratitude : aujourd'hui, je suis content parce que...et j'ai envie de dire merci à....
- <https://www.jsbe.net/wp-content/uploads/2021/07/LivretsJSBE.pdf>



Psychologie positive pour les enfants et adolescents : forces

- Une situation dont je suis fier(ère) (Lambooy et al., 2017): en binôme, chacun raconte à l'autre une situation dans laquelle il a été fier de lui : A raconte à B, puis B raconte à A. Ensuite les deux enfants identifient ensemble les qualités, les forces, les compétences dont chacun à faire preuve, en s'aidant au besoin des cartes des forces (outil Scholavie par exemple)

Pour aider les enfants à trouver ces situations, vous pouvez proposer des exemples : rendre spontanément un service à la maison, une réussite scolaire/sportive/culturelle , aider ou soutenir une personne de son entourage, faire plaisir, faire une surprise, etc....

- Le jeu des ressources, Blanc et collaborateurs (Observatoire Territorial des Conduites à Risques de l'Adolescent, UGA) : en famille ou en classe (collège) : <https://otcra.fr/jeu-resilience-famille/> ; <https://otcra.fr/seance-college-capacite-de-resilience/>
- Outils Scholavie : <https://www.scholavie.fr/fr/nos-offres/92/nos-outils>



Psychologie positive pour les enfants et adolescents

Certaines pratiques peuvent tout à être adaptable à des enfants et à des adolescents, par exemple :

- Le journal des évènements satisfaisants : sans réfléchir, note trois choses agréables qui se sont passés dans la journée
- Le journal de gratitude (utilisé dans le programme « Unplugged »)
- Pratiques de pleine conscience (Calme et attentif comme une grenouille pour les enfants, site de l'Association Emergences....)



Points de vigilance :

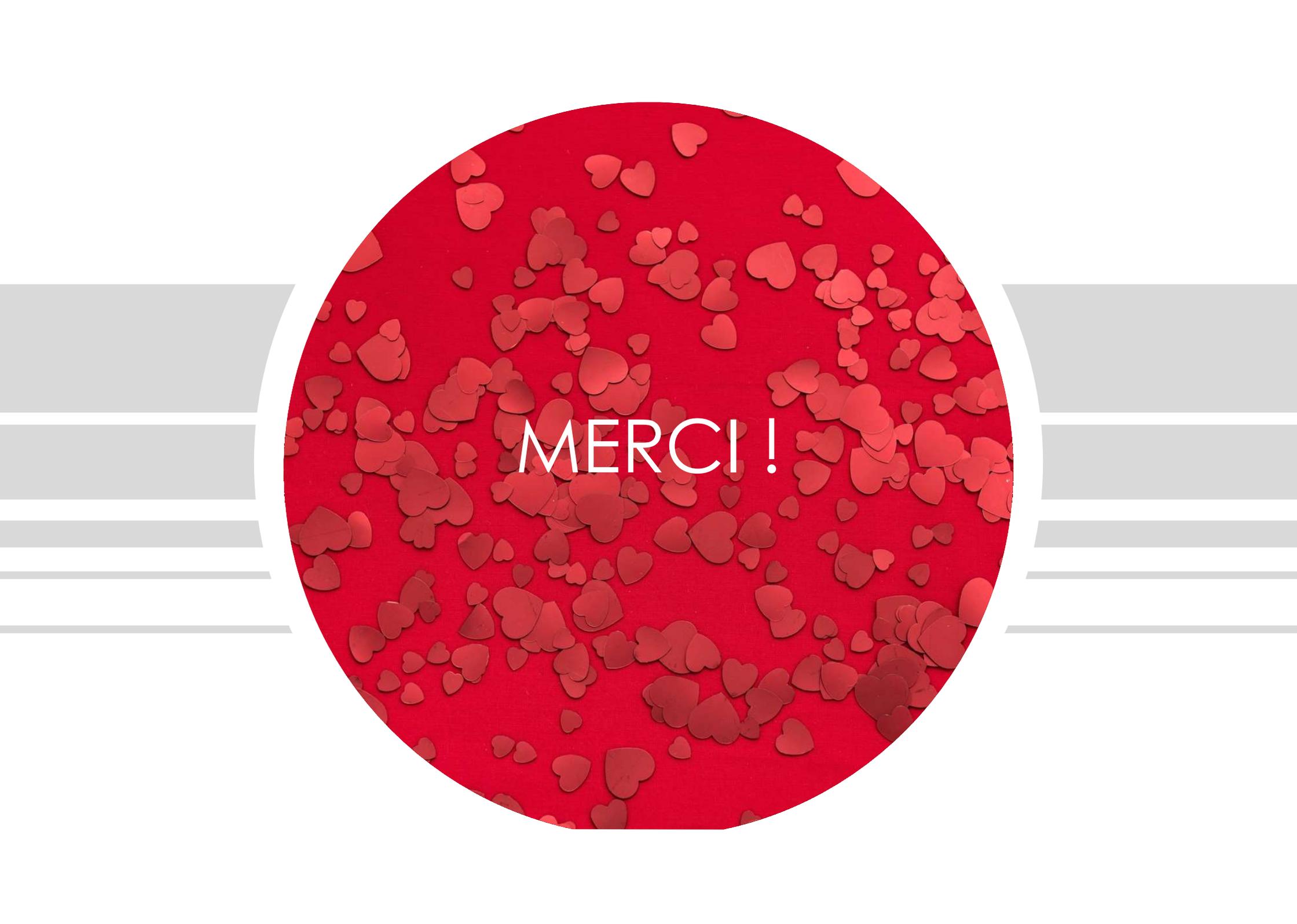
- Tester les pratiques pour vous avant de les proposer à votre public (et ne proposez seulement les activités avec lesquelles vous vous sentez à l'aise)
- Pratiquer les activités régulièrement et sur la durée
- Varier les activités permet d'éviter des effets d'habituatation ou de lassitude
- Proposer des activités si la personne est motivée et fait des efforts sur la durée (Layous & Lyubomirsky, 2014; Lyubomirsky et al., 2011; Sheldon et al., 2010; Sin & Lyubomirsky, 2009 in Sitbon et al., 2019).



Pour aller plus loin – se former :

- Participer au programme CARE
- Essayer les pratiques vues en formation
- Les DU





MERCI !