

# 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



# Présentation de notre association



## UNE MISSION :

Promouvoir la santé dans les Alpes de Haute-Provence



## DEUX OBJECTIFS :

1. Soutenir les acteurs de prévention
2. Développer des programmes de prévention



## QUATRE SERVICES à votre disposition :

Documenter, Former, Accompagner et Animer



# 1. Soutenir les acteurs de prévention

## La communication des actualités

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



# 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 :

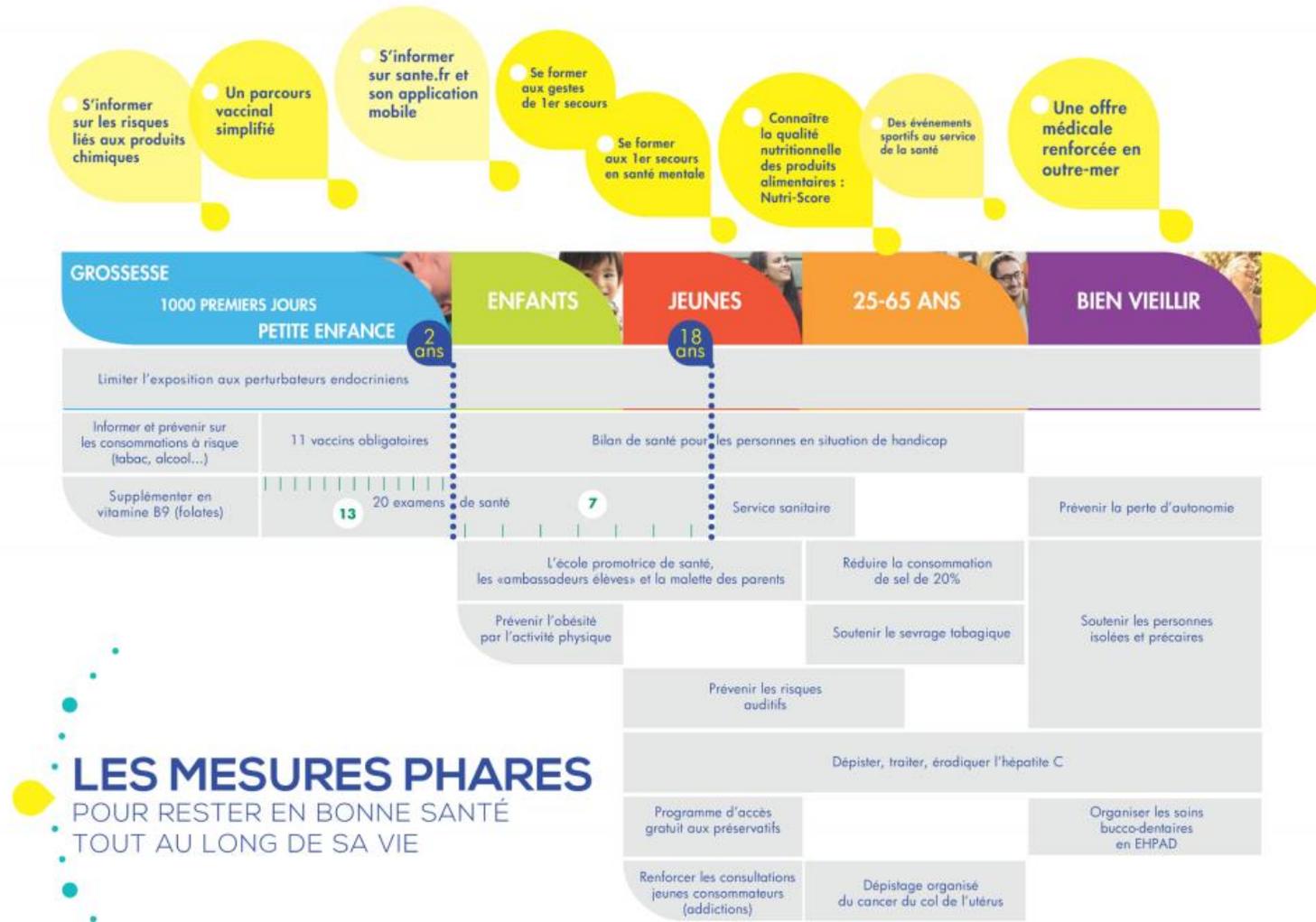
- . Réalisation du diagnostic/état des lieux,
- . Identification du partenariat,
- . Définition des objectifs,
- . Elaboration du protocole d'évaluation





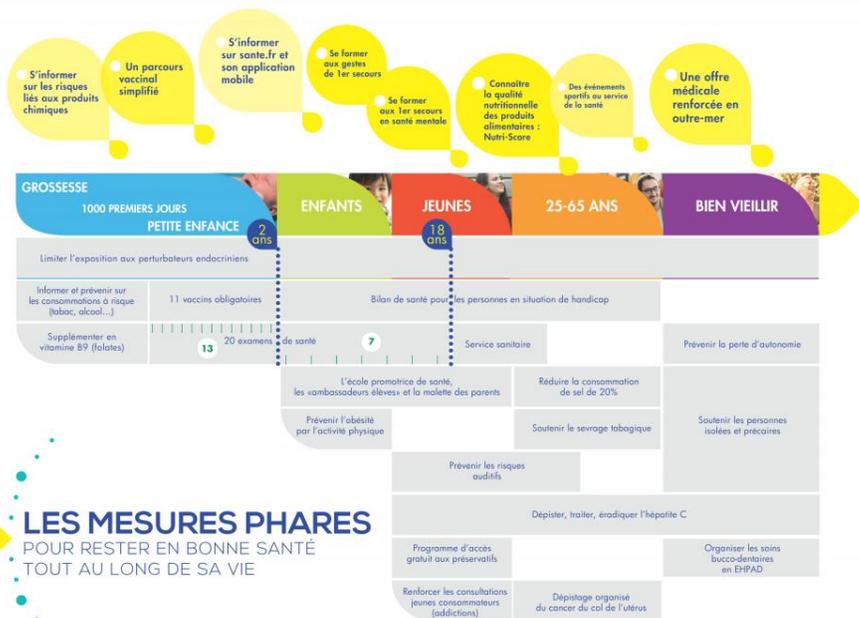
# Développer des programmes d'actions

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
- Ta santé, ta planète : choisis ton assiette!
- Vie affective et sexuelle
- 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
- Promotion de la vaccination
- Moi(s) sans tabac/Tabacap
- Ateliers santé précarité/Opticourses

### BIEN VIEILLIR

- Des ateliers cuisine pour bien vivre avec son âge

# Présentation

Une situation dont  
je suis satisfait.e



# Définition – le Carrousel

1<sup>er</sup> groupe :  
Définition de la  
psychologie positive,  
ses champs  
d'applications,  
A qui elle s'adresse

2<sup>ème</sup> groupe :  
Définition du bien-  
être et de ses  
déterminants

3<sup>ème</sup> groupe :  
Exemples de  
pratiques de  
psychologie positive  
et où en proposer

Et ce que n'est pas  
la PP





« 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



# 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

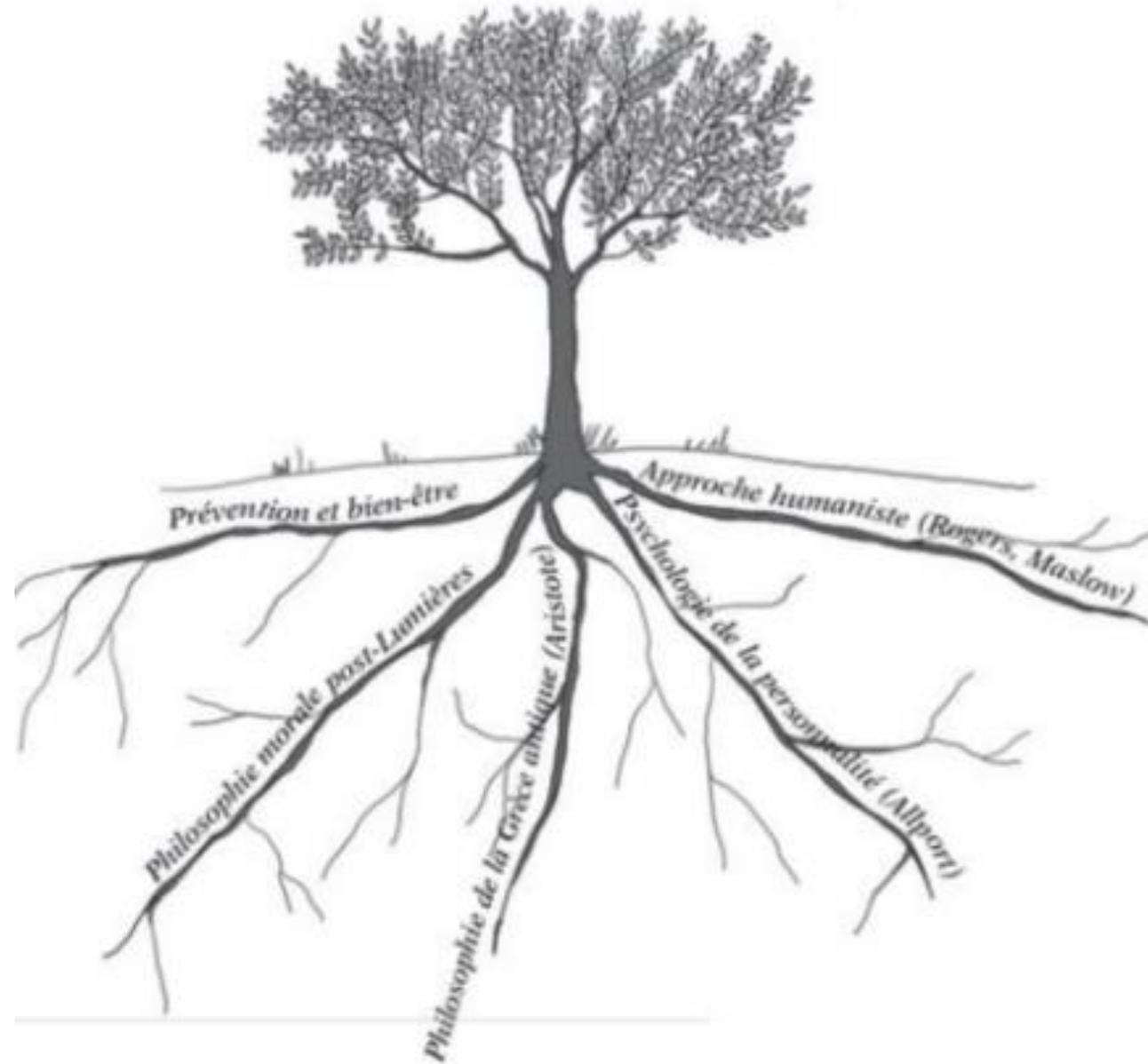


# Ce que la psychologie positive n'est pas...

- 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



# 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



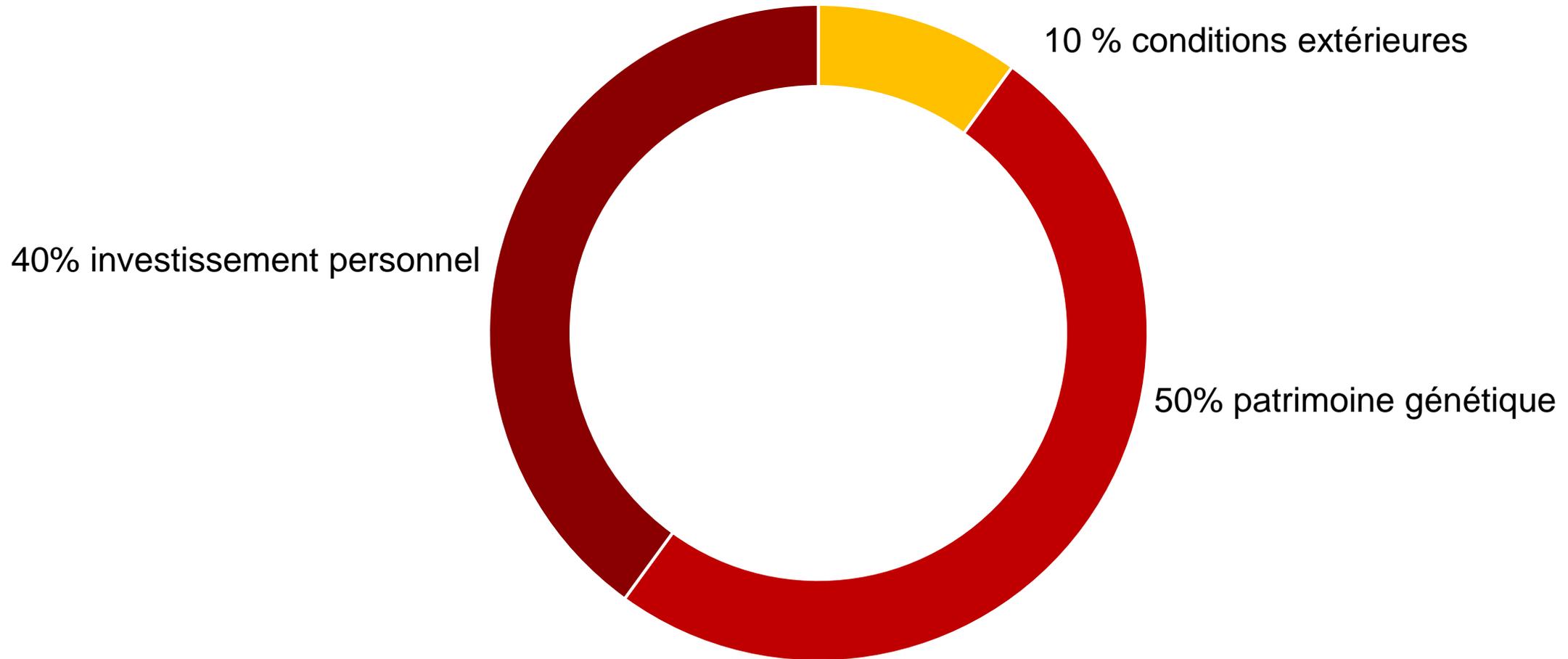
Le mur de  
gratitude



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



# Les déterminants de l'aptitude au bonheur (Lyubormirsky)



- Conditions extérieures
- Patrimoine génétique
- Investissement personnel (attitudes et comportements dans la vie)

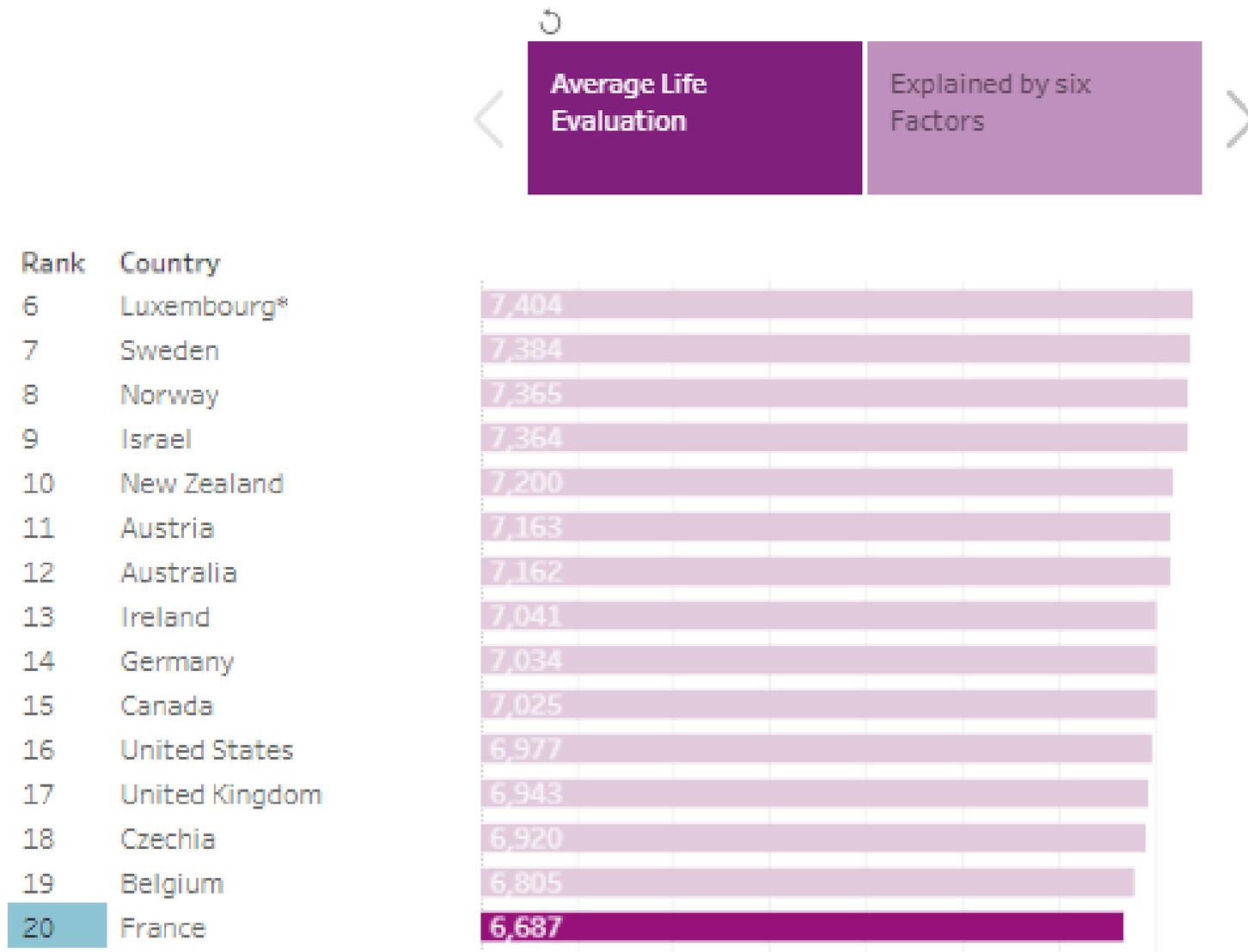


La France se place en 20<sup>ème</sup> position dans le « World Happiness Report., 2022 »

## World Happiness Report 2022

Figure 2.1 Ranking of Happiness based on a three-year-average 2019-2021

Average Life Evaluation Explained by six Factors



## Journée internationale du bonheur : le 20 mars

Depuis 2013, l'Organisation des Nations Unies célèbre la Journée internationale du bonheur le 20 mars car le bonheur et le bien-être sont deux aspirations à caractère universel et il importe de les prendre en compte dans le programme d'action publique.



# Qu'est-ce-que le bien-être ?

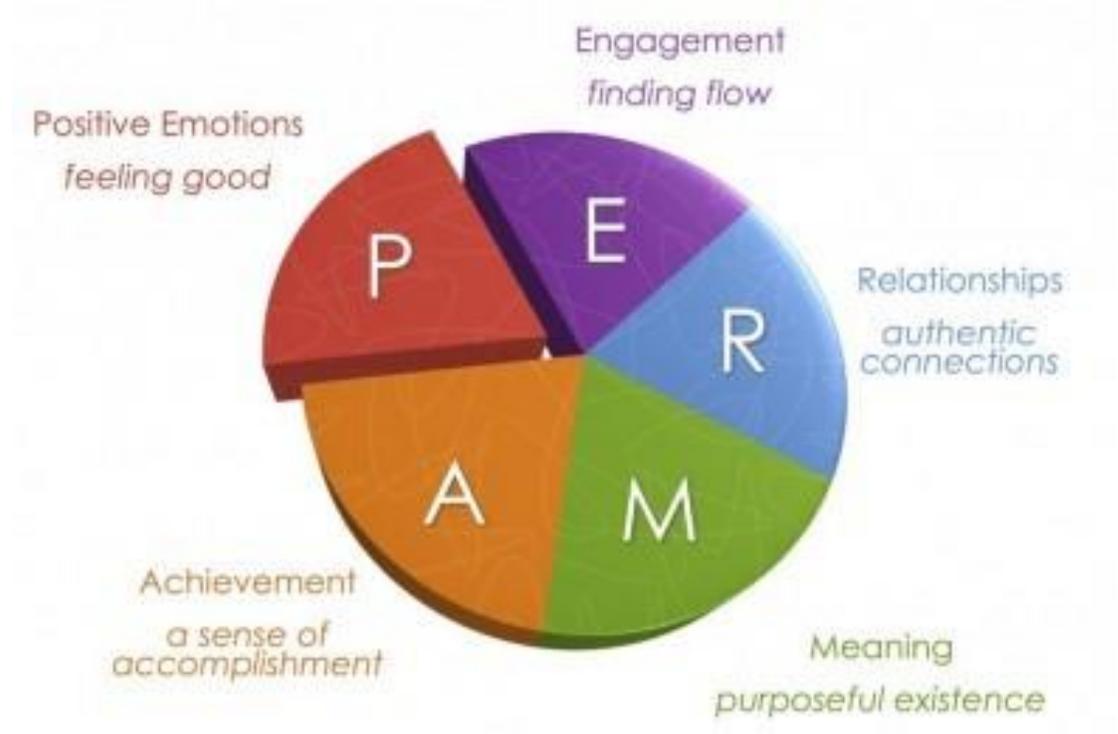
Bien-être hédonique  
(ou bien-être subjectif)



Bien-être eudémonique  
(ou bien-être  
psychologique)



# Les déterminants du bien-être : le modèle PERMA



[https://www.youtube.com/watch?v=\\_A9V7KWzFUQ](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 parle 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

Emotions positives agissent donc à plusieurs niveaux :

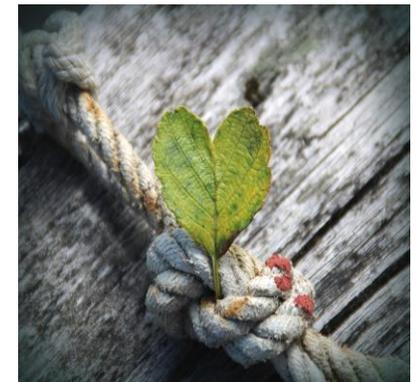
- Nos pensées : + de créativité, + de liens entre nos idées, + de faciliter à trouver des solutions face à un problème
- Nos comportements : augmentent la tendance à s'engager dans des activités variées
- Nos relations sociales : + de comportements d'aide et de coopération renforcement des liens sociaux



# Les émotions positives

Tableau 4 : Les émotions comme ressources

Émotion	Situation	Comportement	Ressources
<b>Joie</b>	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.
<b>Gratitude</b>	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.
<b>Fierté</b>	Lorsqu'on est satisfait d'une action réalisée.	Génère l'envie d'atteindre d'autres objectifs.	Renforce la motivation.
<b>Amusement</b>	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 :

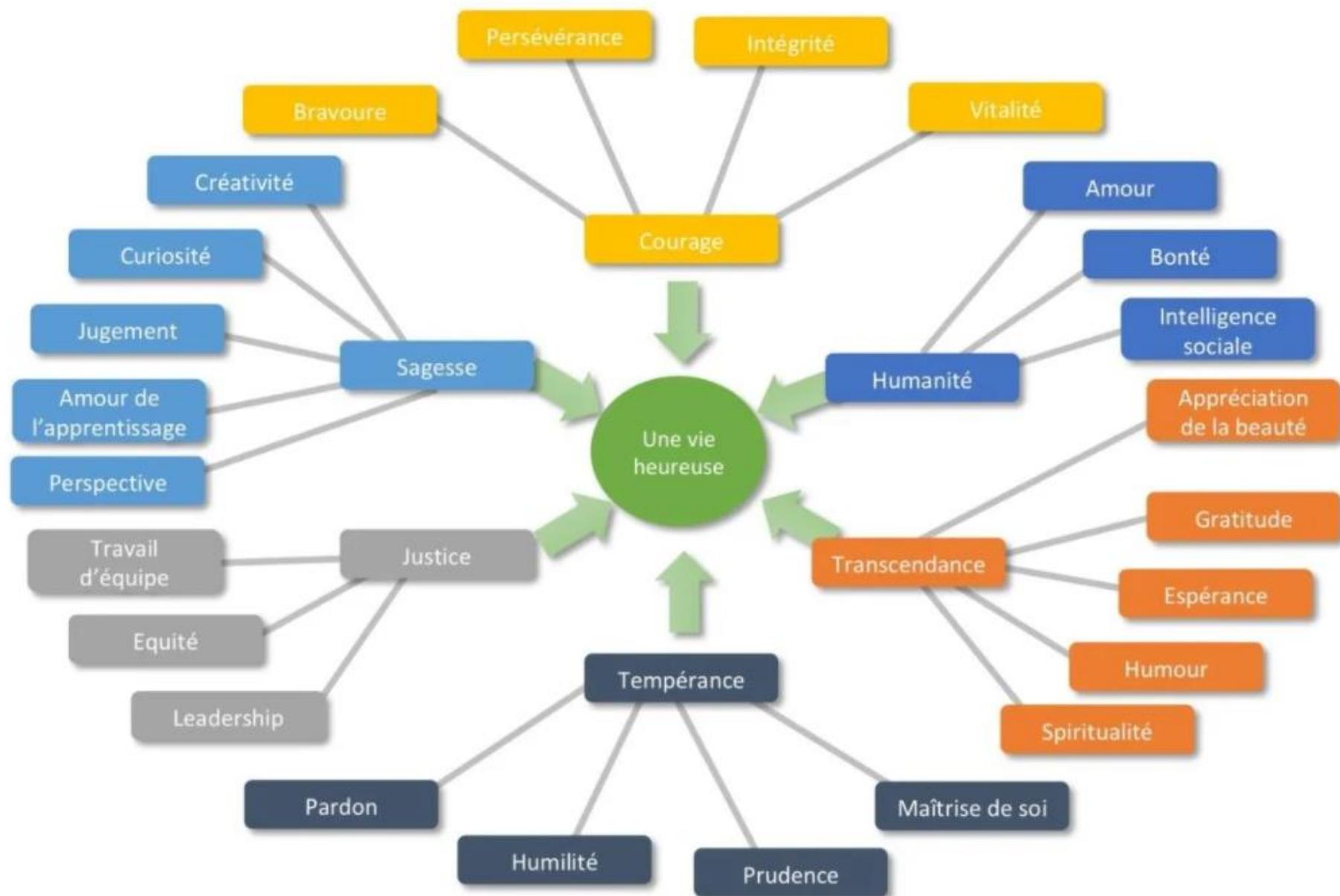
Consigne: Tous les soirs, écrivez jusqu'à trois choses agréables (ou plus) qui se sont passées dans la journée (en décrivant l'évènement, les émotions, les pensées et les sensations physiques)



## Les forces de caractères

Les forces de caractères : « une force est une capacité préexistante pour une façon particulière de se comporter, de penser, ou de ressentir qui est authentique et énergisante pour l'utilisateur et qui permet un fonctionnement optimal, un développement et une performance » Linley (2008)





## Proposer des pratiques en utilisant les forces de caractères

1. Développer un langage commun : se familiariser avec le langage des forces
2. Reconnaître et réfléchir aux forces des autres
3. Reconnaître et réfléchir à ses propres forces ( 5 indiv dans des contextes différents identifient 3 forces)
4. Pratiquer et appliquer les forces
5. Identifier, célébrer et cultiver les forces du groupes



# Les forces de caractères

Découvrir ses forces principales avec [ViaCharacter.org](http://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



# Les forces de caractères

Frçais

S'IDENTIFIER

RÉPONDEZ AU SONDAGE GRATUIT

VA INSTITUTE ON CHARACTER

FORCES DE CARACTÈRE RAPPORTS LES SUJETS COURS RESSOURCES PROFESSIONNELS DES CHERCHEURS



## 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.

RÉPONDEZ AU SONDAGE GRATUIT →

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



# Les forces de caractères – pratique 1 : Le détectives des forces (Positran)

Disposer l'ensemble des cartes sur une table et demander aux personnes de choisir jusqu'à 3 forces qui leur correspondent. Donner un exemple concret dans sa vie de comment on mobilise cette force.



## 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 : utiliser ses forces d'une nouvelle manière

Parmi vos forces identifiées ce matin, choisissez en une ou deux que vous souhaitez utiliser différemment  
Soyez créatif !

- Pour utiliser davantage la force « Curiosité et intérêt accordé au monde » une personne peut choisir chaque jour de chercher des informations pendant 10 minutes sur un thème qui l'intrigue en naviguant sur Internet, puis restituer cette découverte à un proche qui aime aussi découvrir de nouvelles connaissances.
- Pour la force « Reconnaissance de la beauté », la personne peut prendre 10 minutes chaque jour pour admirer un paysage, des peintures ou des photos dans un livre.



## Les forces de caractères – pratique 5 : 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 5 : 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 6 : 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 journal des forces – outils pratique

## MON CARNET DES FORCES

FAMILLE SAGESSE ET CONNAISSANCES	FAMILLE COURAGE
 <p><b>MA FORCE DE LA CRÉATIVITÉ</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p>	 <p><b>MA FORCE DE LA BRAVOURE</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p>
 <p><b>MA FORCE DE LA CURIOSITÉ</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p>	 <p><b>MA FORCE DE LA PERSÉVÉRANCE</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p>
 <p><b>MA FORCE DE L'OUVERTURE D'ESPRIT</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p>	 <p><b>MA FORCE DE LA SINCÉRITÉ / HONNÊTÉTÉ</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p>
 <p><b>MA FORCE DE L'AMOUR DE L'APPRENTISSAGE</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p>	 <p><b>MA FORCE DE L'ENTHOUSIASME</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p>
 <p><b>MA FORCE DE LA SAGESSE</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p>	

**SCHOLAVIE**  Outil proposé par ScholaVie  
Tous droits réservés © Éd. 2021



# 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>



# Les forces pour les enfants et adolescents – outils pratique

**AUTOUR DES FORCES**  
pour les petits super-héros !

Un outil pour comprendre, identifier, utiliser et développer 12 des 24 forces de caractère.

Les miennes, les tiennes, les siennes, les vôtres, les nôtres...

12 cartes pour jouer en classe ou en famille !

**SCHOLAVIE**

Outil proposé par Scholavie - Tous droits réservés - Ed. 2020

Les 6 familles de forces de caractère

- Sagesse et connaissances
- Courage
- Humanité
- Justice
- Modération
- Transcendance - Ouverture et Sens

**SCHOLAVIE**

Outil proposé par Scholavie  
Tous droits réservés  
Ed. 2020

**CRÉATIVITÉ**  
Créativité

**SCHOLAVIE**

J'aime créer de nouvelles choses, j'ai de l'imagination.

**CURIOSITÉ**  
Curiosité

**SCHOLAVIE**

J'aime découvrir de nouvelles choses,

## Mes super-pouvoirs

Prénom : .....

Période : .....

Mon portrait de super-héros ou super-héroïne

Je colorie une forme quand j'ai utilisé cette force

Je peux célébrer mes forces et être fier(e).  
Je peux aussi choisir de développer une force moins forte.

**Curiosité** ○ ○ ○ ○ ○

**Courage** □ □ □ □ □

**Persévérance** ◇ ◇ ◇ ◇ ◇

**Honnêteté** △ △ △ △ △

**Amour et amitié** ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

**SCHOLAVIE**

# Le journal des forces en groupe



Le trésor du jour :

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

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



# Comment travailler les relations positives ? (3<sup>eme</sup> dimension du modèle PERMA)

Comment soutenir des relations satisfaisantes ?



GRATITUDE

COMPASSION

AUTO  
COMPASSION



# 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'insusision ce  
jour



# 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



# 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



# 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



# 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.



# 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>



# 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.



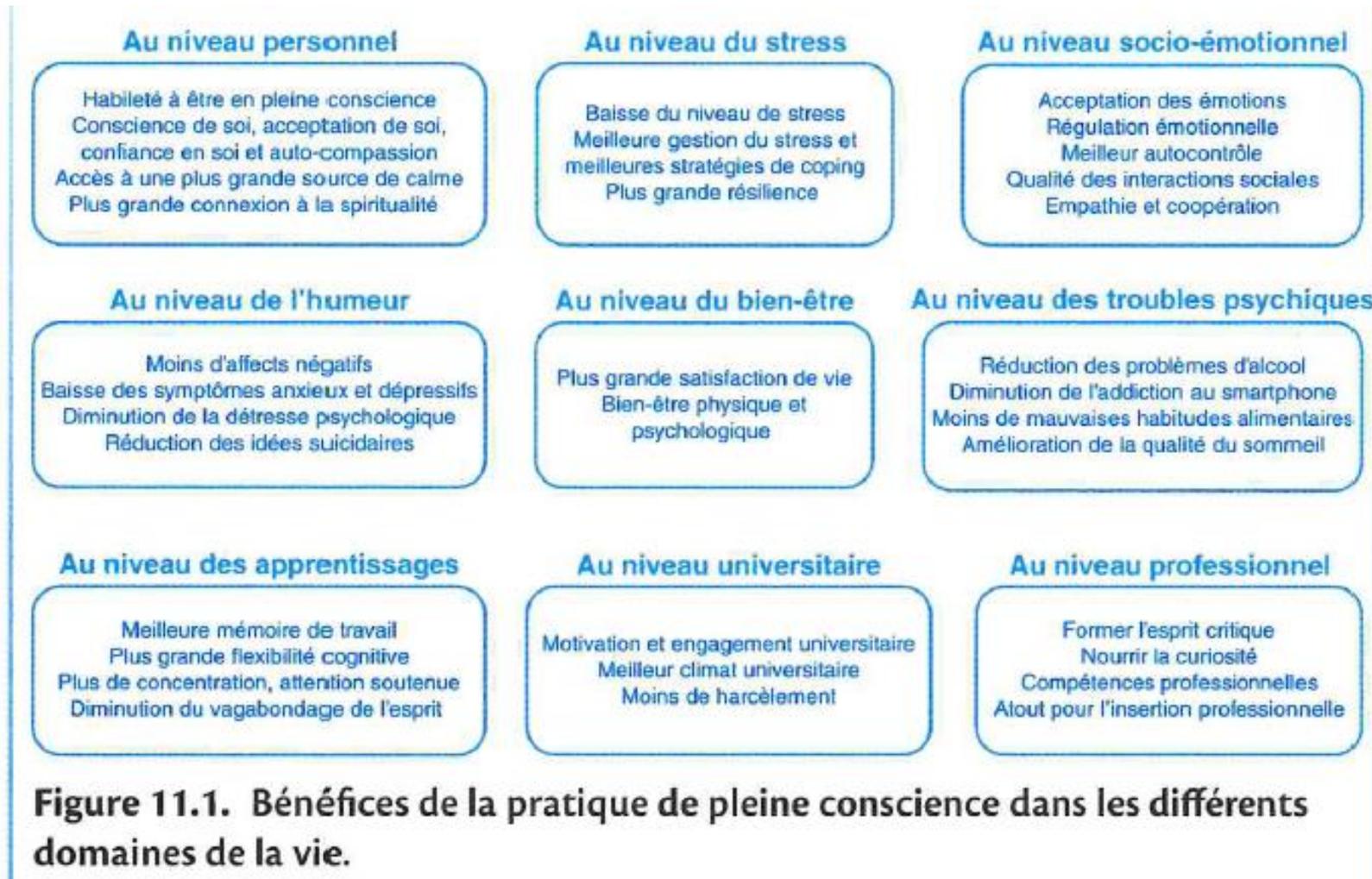
# Identifier ses valeurs :

- Mon activité préférée : Ce que j'aime dans cette activité c'est que je me sens fort, courageux, créatif, drôle, généreux, je partage des choses avec d'autres...
- La personne que j'admire : qu'est-ce-que j'admire chez elle ?
- Mon personnage préféré : Qu'est-ce-que j'aime le plus chez ce personnage ? Il est fort, courageux, authentique... ?



# 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)



**Figure 11.1. Bénéfices de la pratique de pleine conscience dans les différents domaines de la vie.**



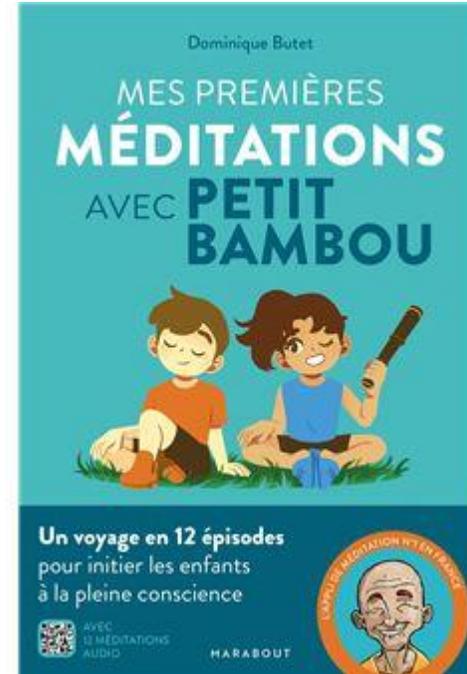
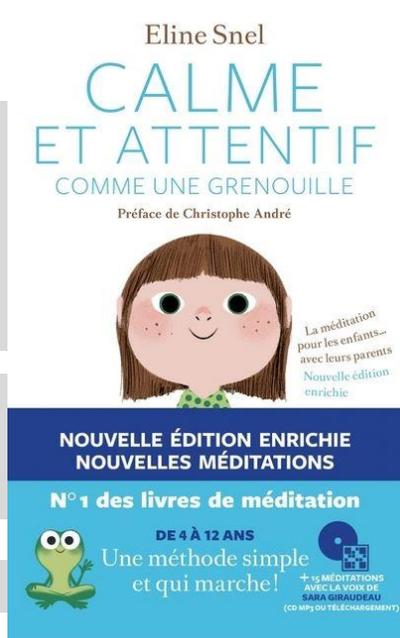
## Contre-indications

---

- 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  
www.meditation-enseignement.com

 Association Méditation Enseignement A.M.E.  
641 abonnés

**S'ABONNER**



# La pleine conscience pour les adultes

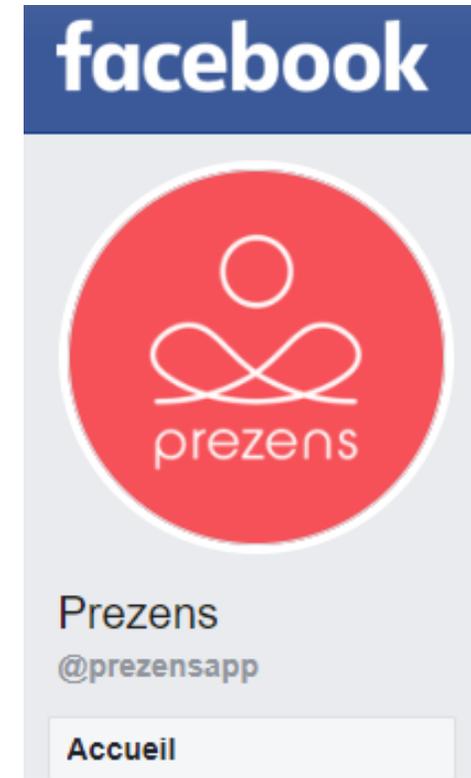


<https://www.emergences.org/>

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/>



# Comment travailler l'accomplissement ? (4<sup>eme</sup> dimension du modèle PERMA)

Rencontrez-vous dans 10 ans :



*« Essayez de vous projeter dans l'avenir et de vous imaginer dans dix ans. Imaginez qu'il soit possible que vous rencontriez la personne que vous serez dans dix ans. De quoi aimeriez-vous que ce "vous" plus âgé vous remercie d'avoir fait dix ans plus tôt ? Qu'apprécierait-il que vous ayez fait pour lui ? Qu'est-ce qui compterait vraiment à ses yeux ? »*



# Comment travailler l'accomplissement ? (4<sup>eme</sup> dimension du modèle PERMA)

Rencontrez-vous dans 10 ans pour les personnes en insertion professionnelle (cité dans Shankland et al. (2021), inspiré du programme CARE; Shankland et al., 2018) :

Inviter les personnes à s'imaginer dans la vie professionnelle qu'ils souhaitent pour eux-mêmes dans 10 ans.

- Dans quelle type de structure travaillez-vous? Une grande entreprise ? Une association ? Etes-vous indépendant ?
- Quelles sont les missions menées au quotidien ? A quoi ressemble vos journées ?
- Travaillez-vous seul , en équipe, face à un public spécifique ?
- A quoi sert votre engagement professionnel ?



# Psychologie positive pour les enfants et adolescents

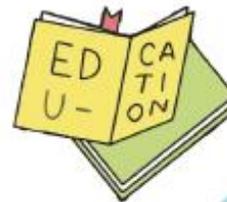


LA SEMAINE DU

B O N H E U R

À L'ÉCOLE

21-25 MARS 2022



Livret préparé par  
Pascale Haag et Sarah Nabeth  
avec les contributions de Celia Cami, Clémence Gayet,  
Sabrina Hamouri, Mika Jeanmichel et Laure Reynaud

[https://www.labschool.fr/\\_files/ugd/f14761\\_c800a8b498b6429a8f5ac3af12ba9206.pdf](https://www.labschool.fr/_files/ugd/f14761_c800a8b498b6429a8f5ac3af12ba9206.pdf)



# 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

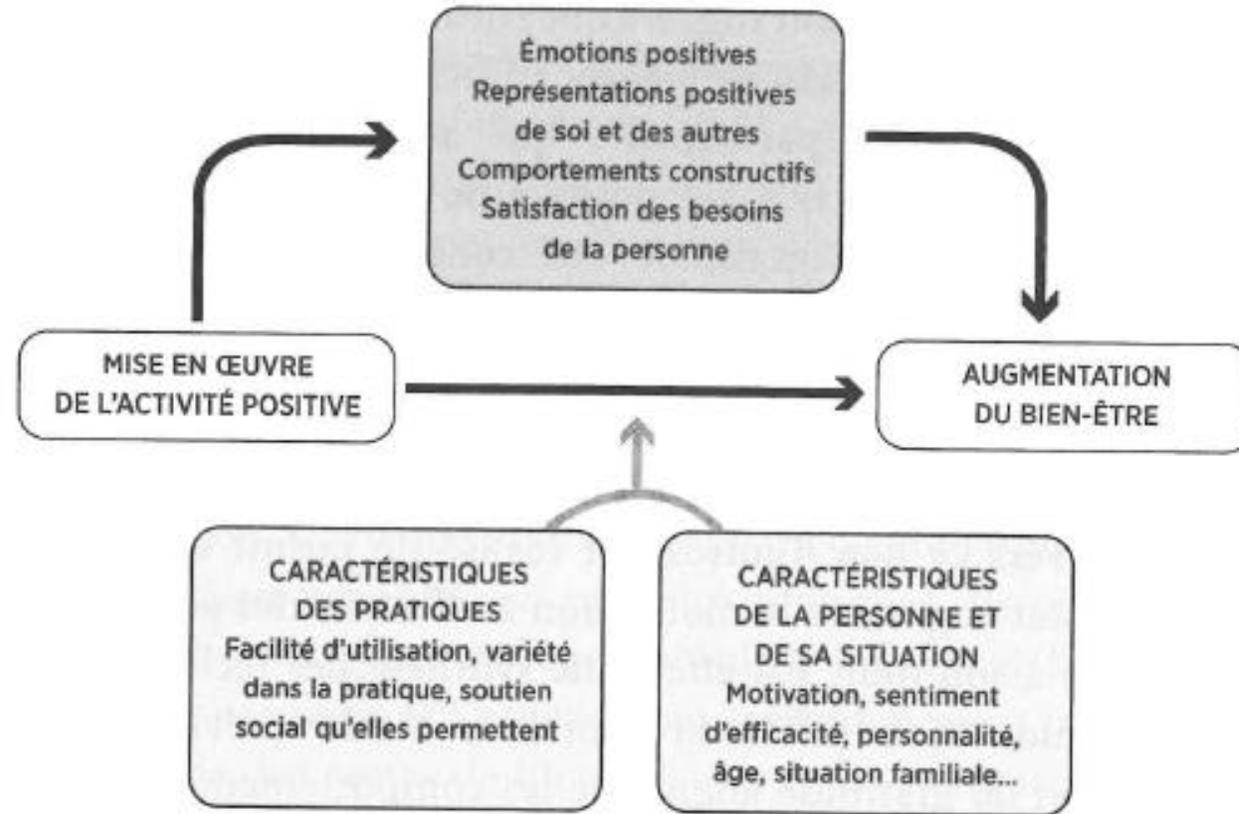


# Psychologie positive pour les enfants : le programme JSBE

- 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 (gratitude)
- 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)



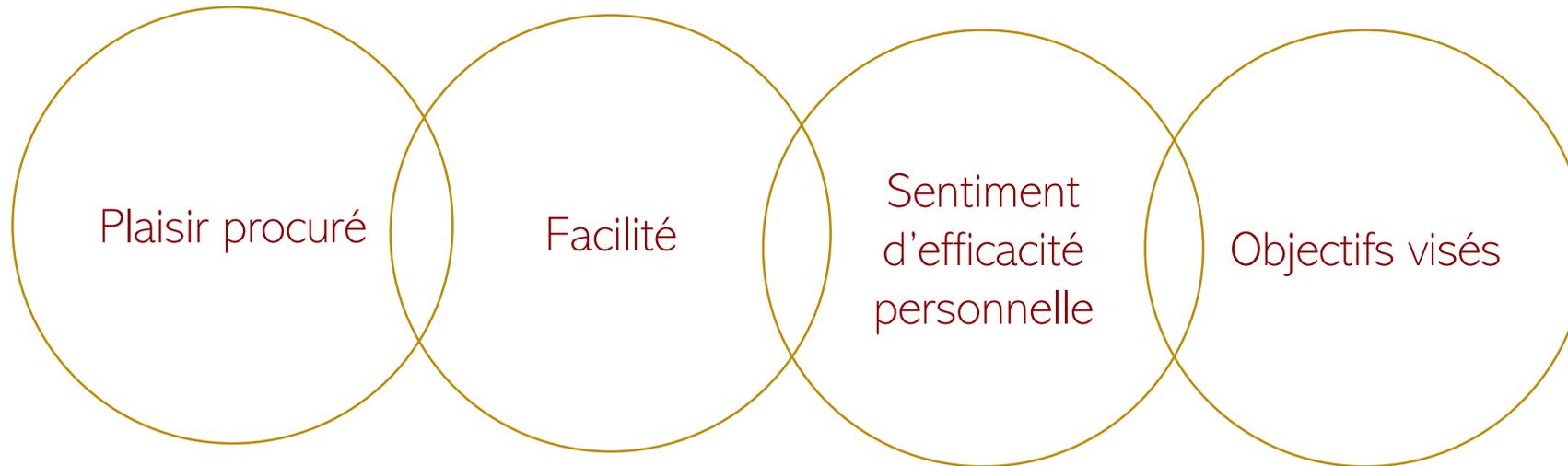
# Comment proposer des pratiques de psychologie positive ?



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



# 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

## A votre tour !

Mettez-vous en groupe de 4 et choisissez une activité vue lors de ces deux jours et utilisez le questionnaire pour nous présenter l'activité



## 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'habituation 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).



# 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 événements 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....)



## Pour aller plus loin – se former :

- Participer au programme CARE
- Essayer les pratiques vues en formation
- Formez-vous





MERCI !