8 NOVEMBRE 2019

PSYCHOLOGIE POSITIVE

Science du bien-être et de l'épanouissement humain.

Marine Miglianico, M.Ps, PhD(c)
www.psychologie-positive.ca

mieux comprendre.ca la diversité

neurologique • intellectuelle • physique • sensorielle

/

-T-

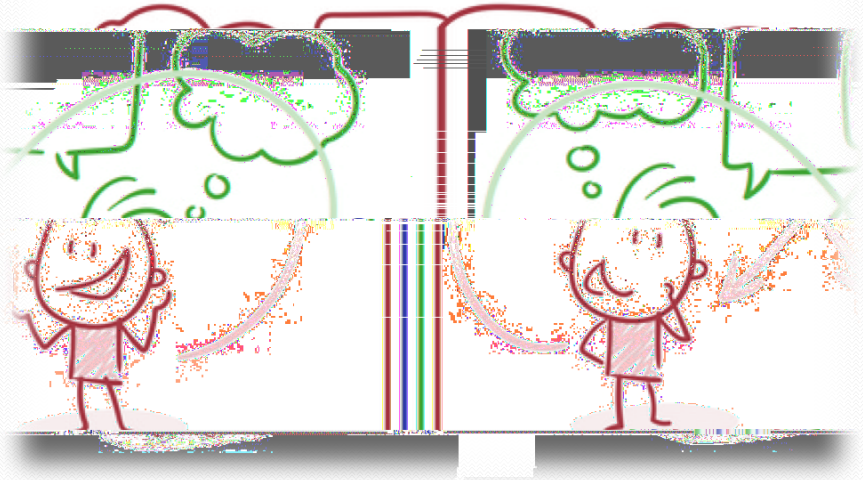
?

-

QUESTION

C’est quoi, pour toi, être heureux ?

En 2 mn!

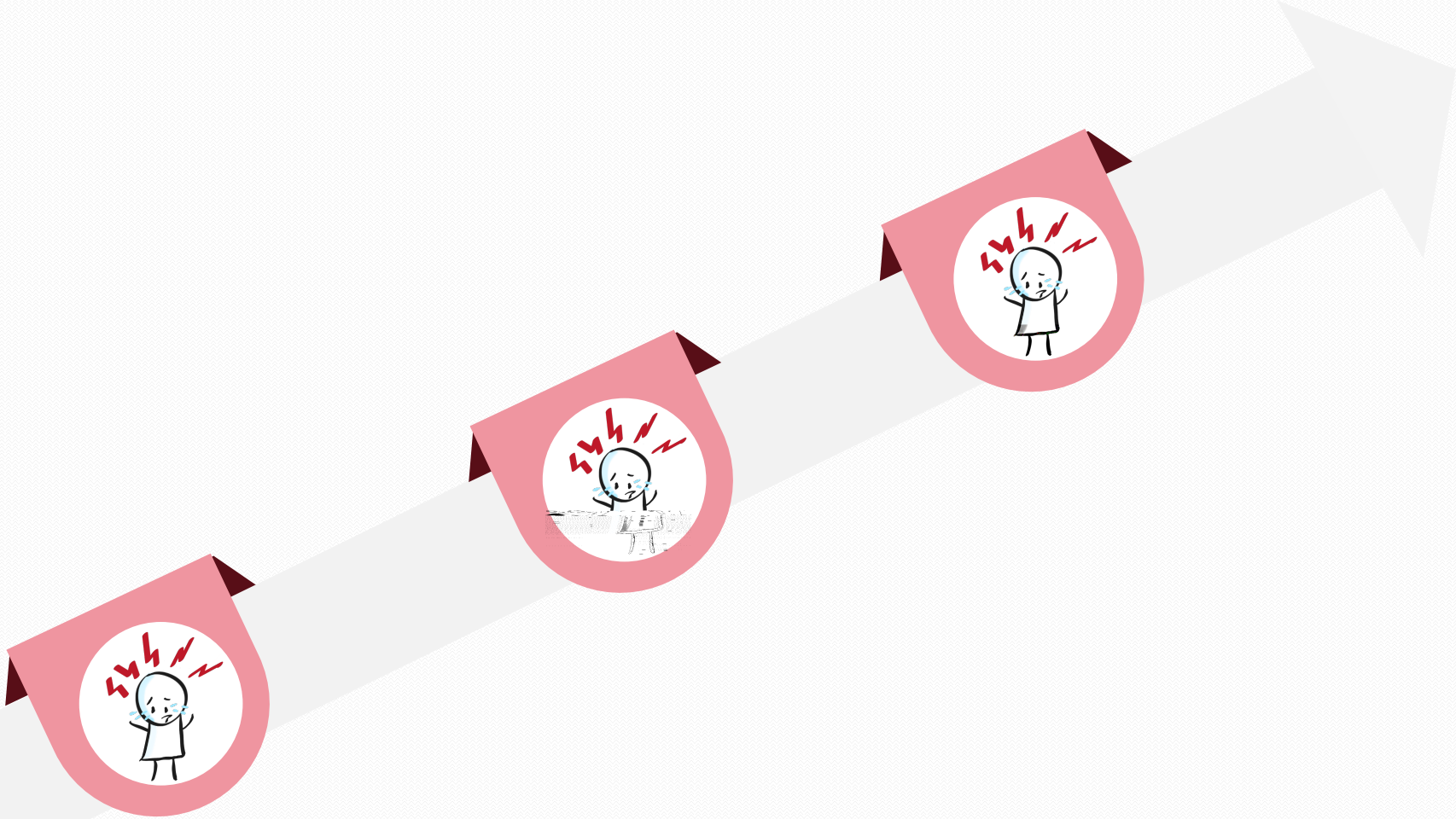


D’UNE VISION DUALISTE À UNE VISION INTÉGRATIVE

“SOIT JE SUIS DYSFONCTIONNEL
SOIT JE NE LE SUIS PAS”

“TOUT ÊTRE HUMAIN VIT DES DIFFICULTÉS ET EXPÉRIMENTE LA SOUFFRANCE”

DABROWSKI & la désintégration positive



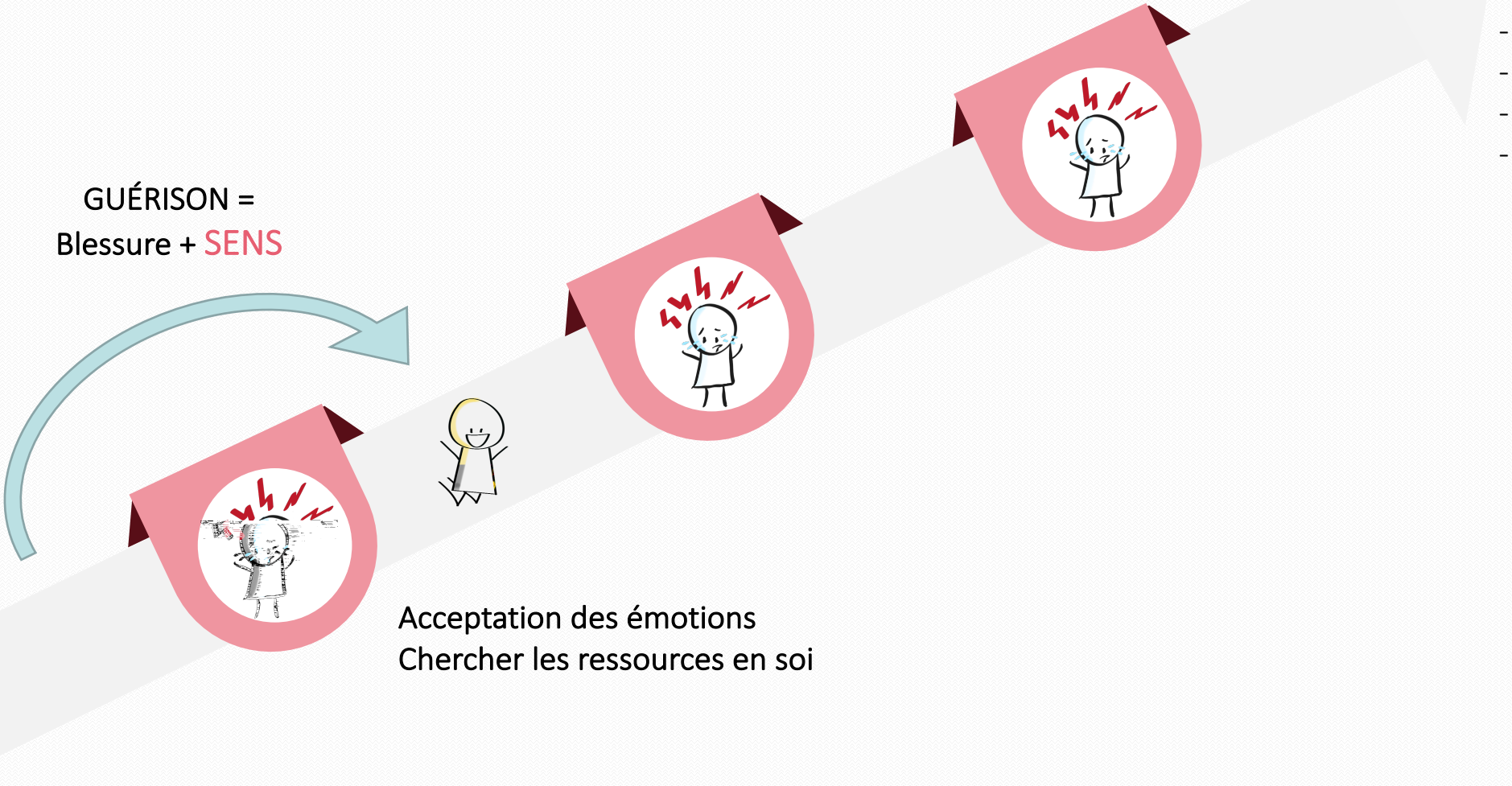
Dabrowski, K. (1964). Positive disintegration.

DABROWSKI & la désintégration positive

POSSIBILITÉ DE CROISSANCE PERSONNELLE

- Sens
- Conscience
- Altruisme
- Etc.

GUÉRISON =
Blessure + SENS



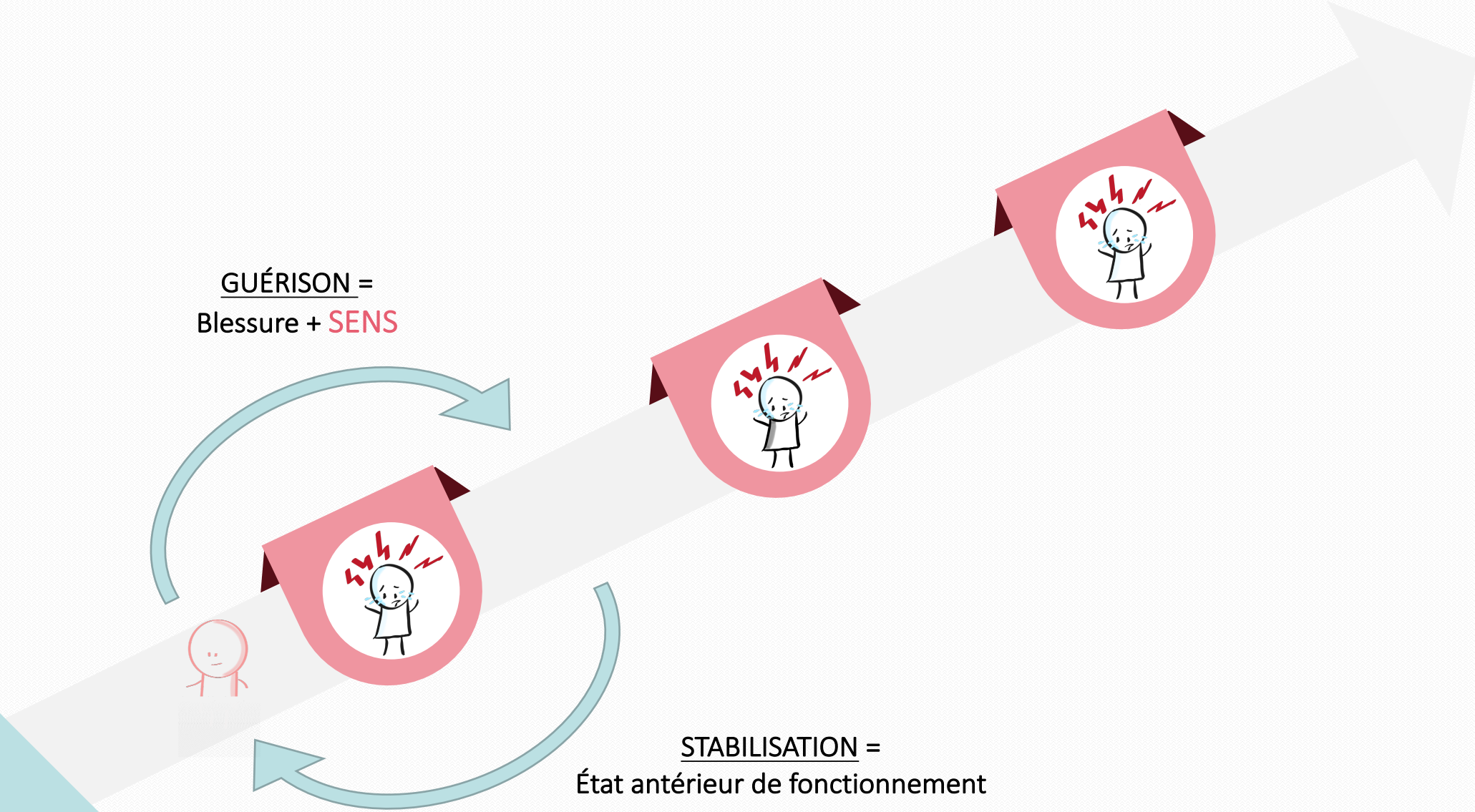
Acceptation des émotions
Chercher les ressources en soi

Dabrowski, K. (1964). Positive disintegration.

DABROWSKI & la désintégration positive

POSSIBILITÉ DE CROISSANCE PERSONNELLE

- Sens
- Conscience
- Altruisme
- Etc.



GUÉRISON =
Blessure + SENS

STABILISATION =
État antérieur de fonctionnement

Dabrowski, K. (1964). Positive disintegration.

Donc :

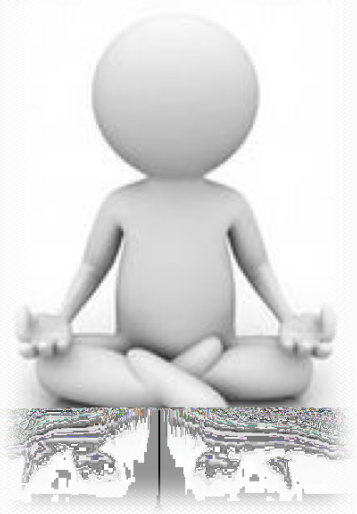
Importance de comprendre

le SENS

de l'émotion, du symptôme, etc…

'25I&,)&0J+0&,6*+"#",KI*+123'36I*

COMMENT?



Écoute,
Écoute,
Écoute

Corps

Symptômes

Émotions

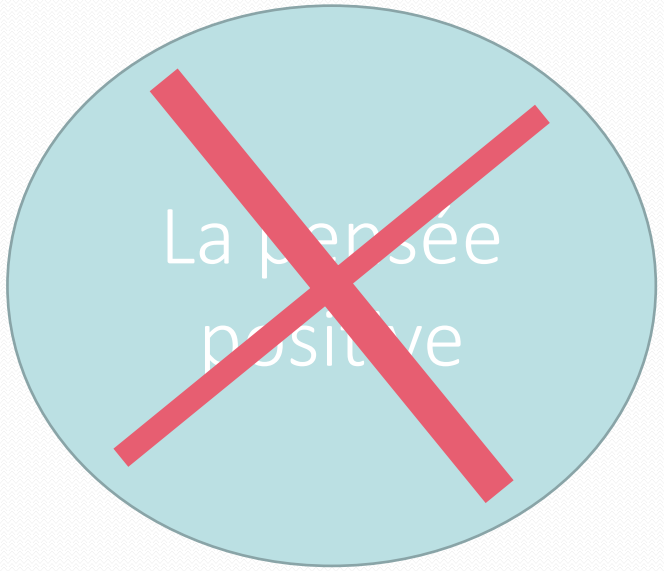
Position de non-jugement

Analyse

Demande d'aide aux professionnels

Introspection

LA PSYCHOLOGIE POSITIVE



« L'étude des conditions
et des processus
qui contribuent
à l'épanouissement
ou au **fonctionnement optimal**
des personnes, des groupes et
des institutions »

(Gable & Haidt, 2005)

CE QUE QUE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE N'EST PAS

1 Une recette miracle fonctionnant dans toutes les situations

! Importance de l'intégration à la *complexité* de vie

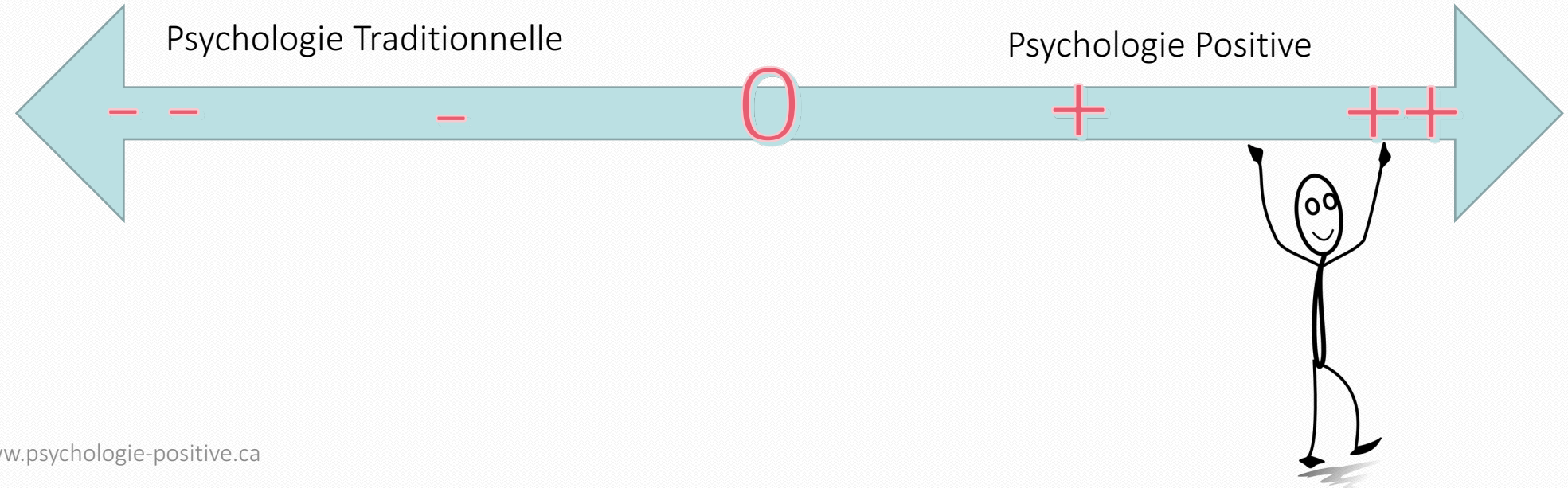
Le demi-savoir triomphe plus facilement que le savoir complet : il voit les choses plus simples qu'elles ne sont, et par là en donne une idée plus compréhensible et plus convaincante.

Nietzsche

CE QUE QUE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE N'EST PAS

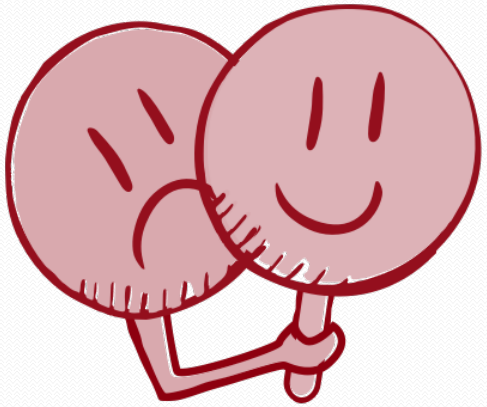
2 Une nouvelle psychologie qui ferait phi de ce qui existe déjà

! Approche complémentaire à la psychologie traditionnelle



CE QUE QUE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE N'EST PAS

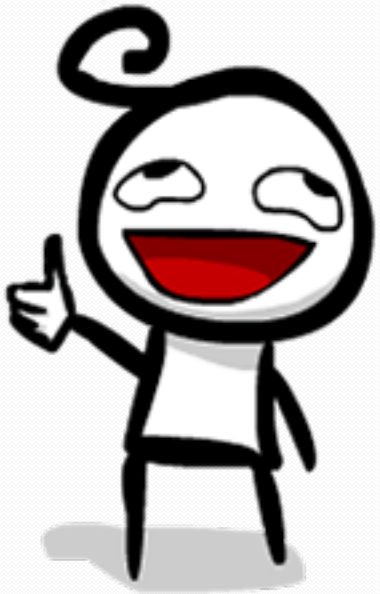
3 La tyrannie du bonheur



Il suffit de penser positif et tout ira bien dans votre vie !

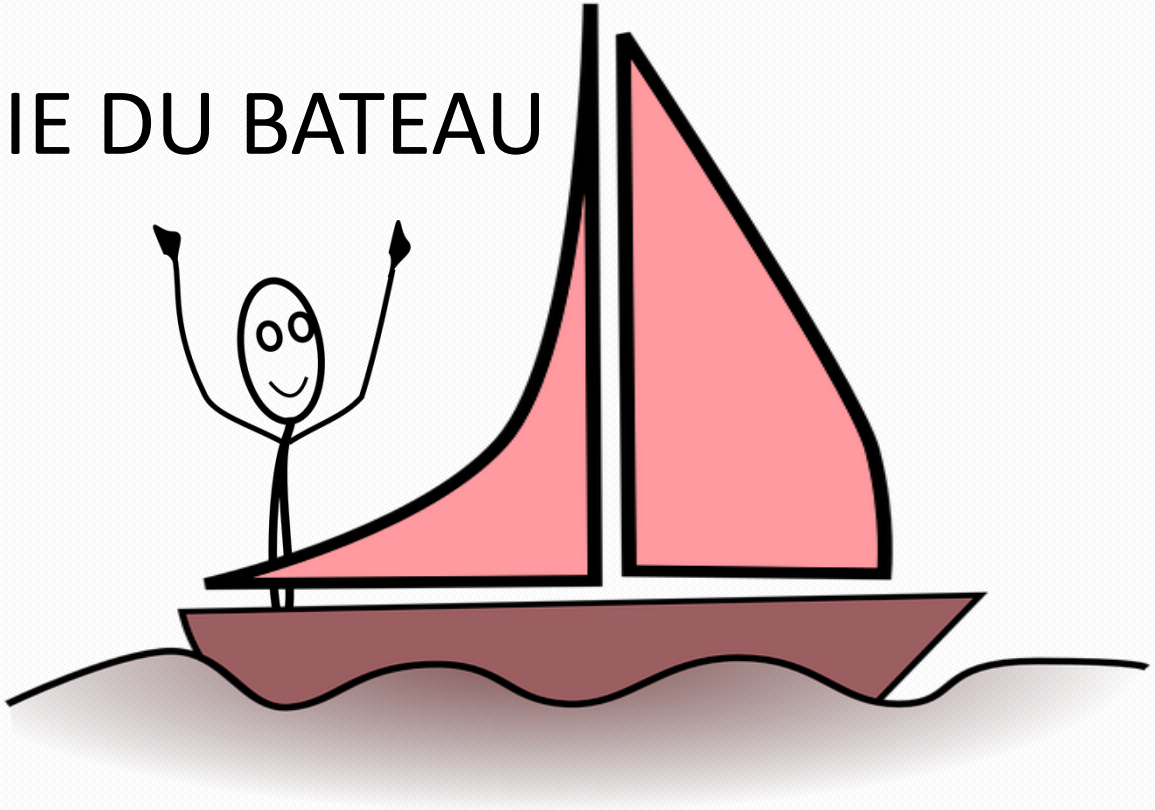
NON !

Tout le monde devrait être heureux !

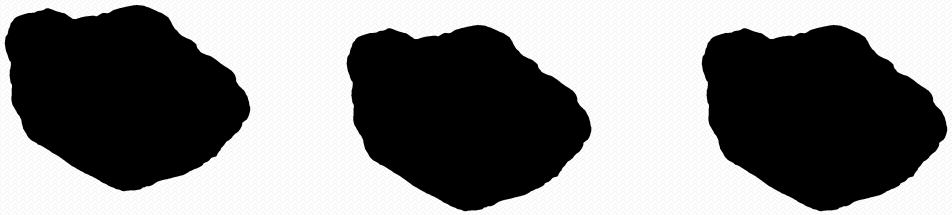


ALORS, LA PSYCHOLOGIE POSITIVE, C'EST QUOI?

L'ANALOGIE DU BATEAU

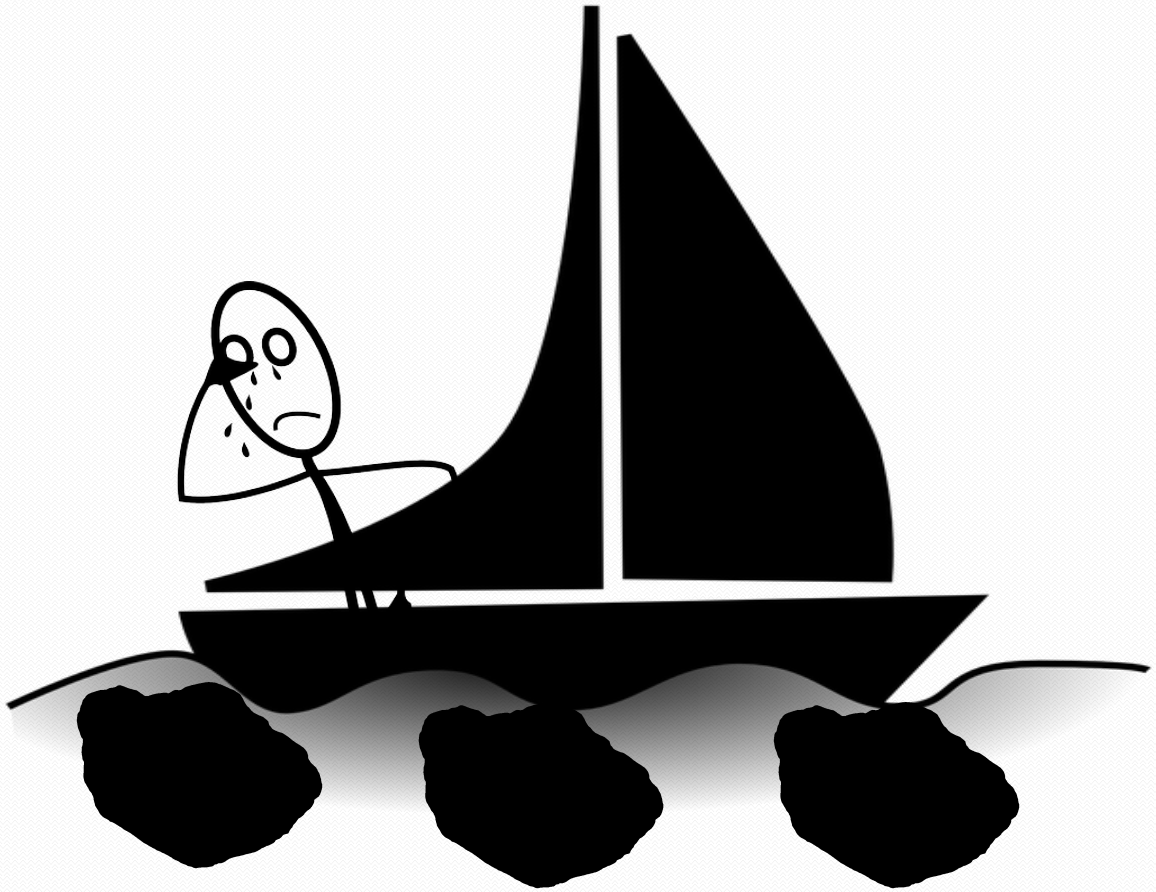


Difficultés

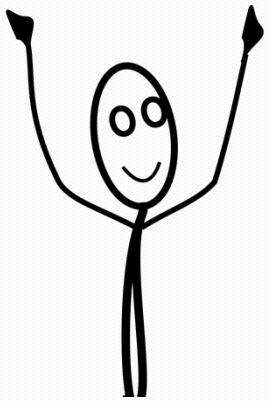


Ressources psychologiques

L’ANALOGIE DU BATEAU



L’ANALOGIE DU BATEAU



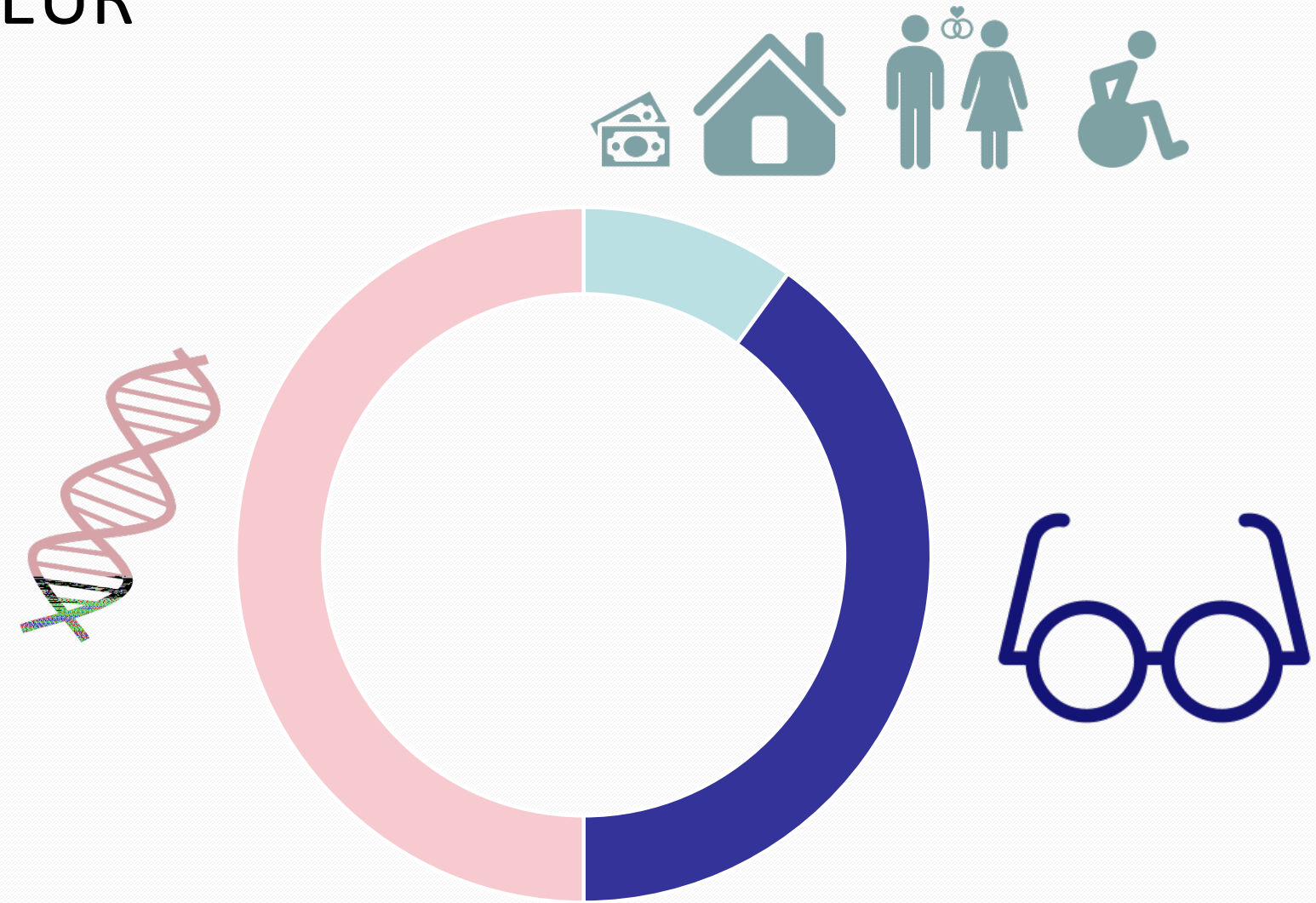
LE BONHEUR

HÉDONISTE

EUDEMONIQUE

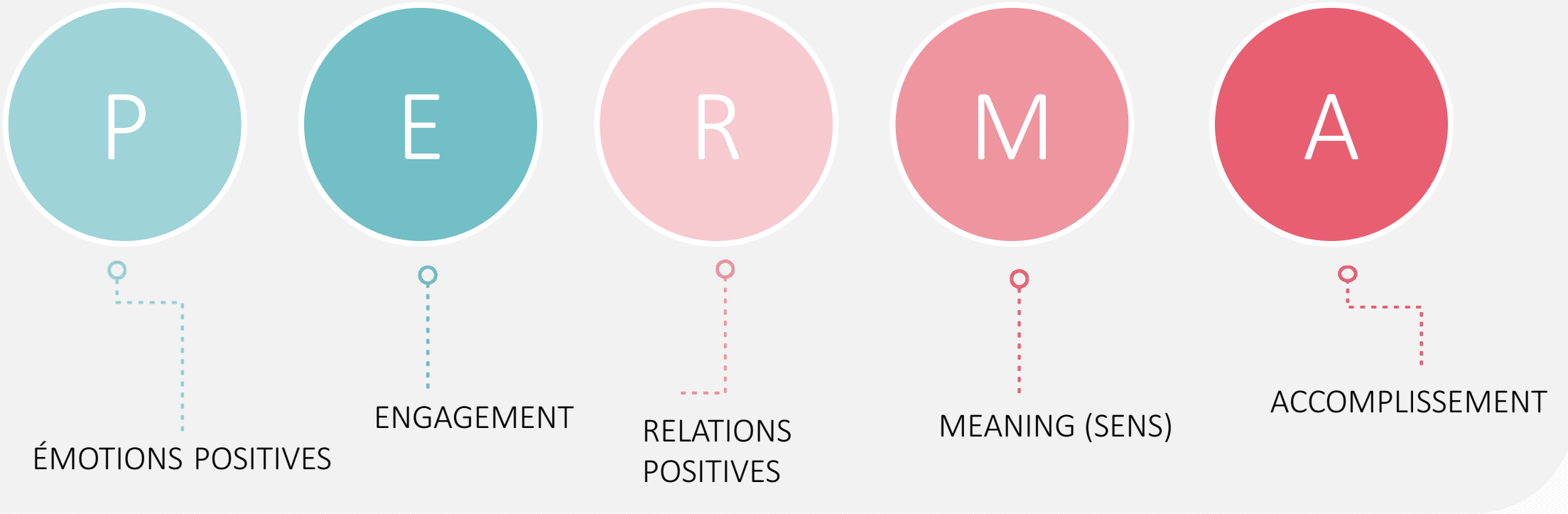
Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies*, *9*(1), 1-11.

LE BONHEUR



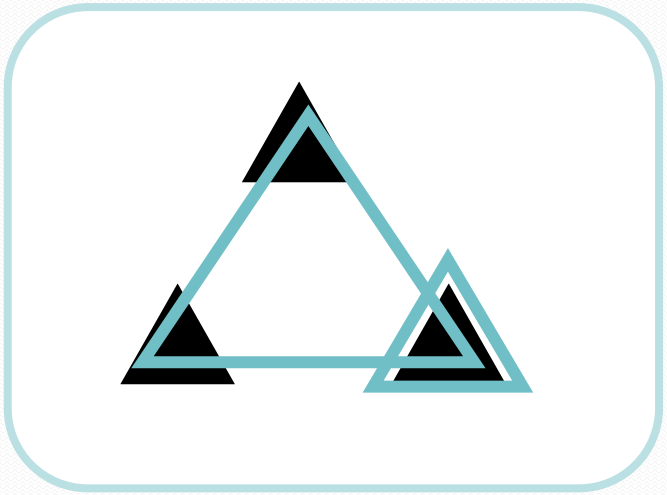
Lyubomirksy, Sheldon, & Schkade (2005)

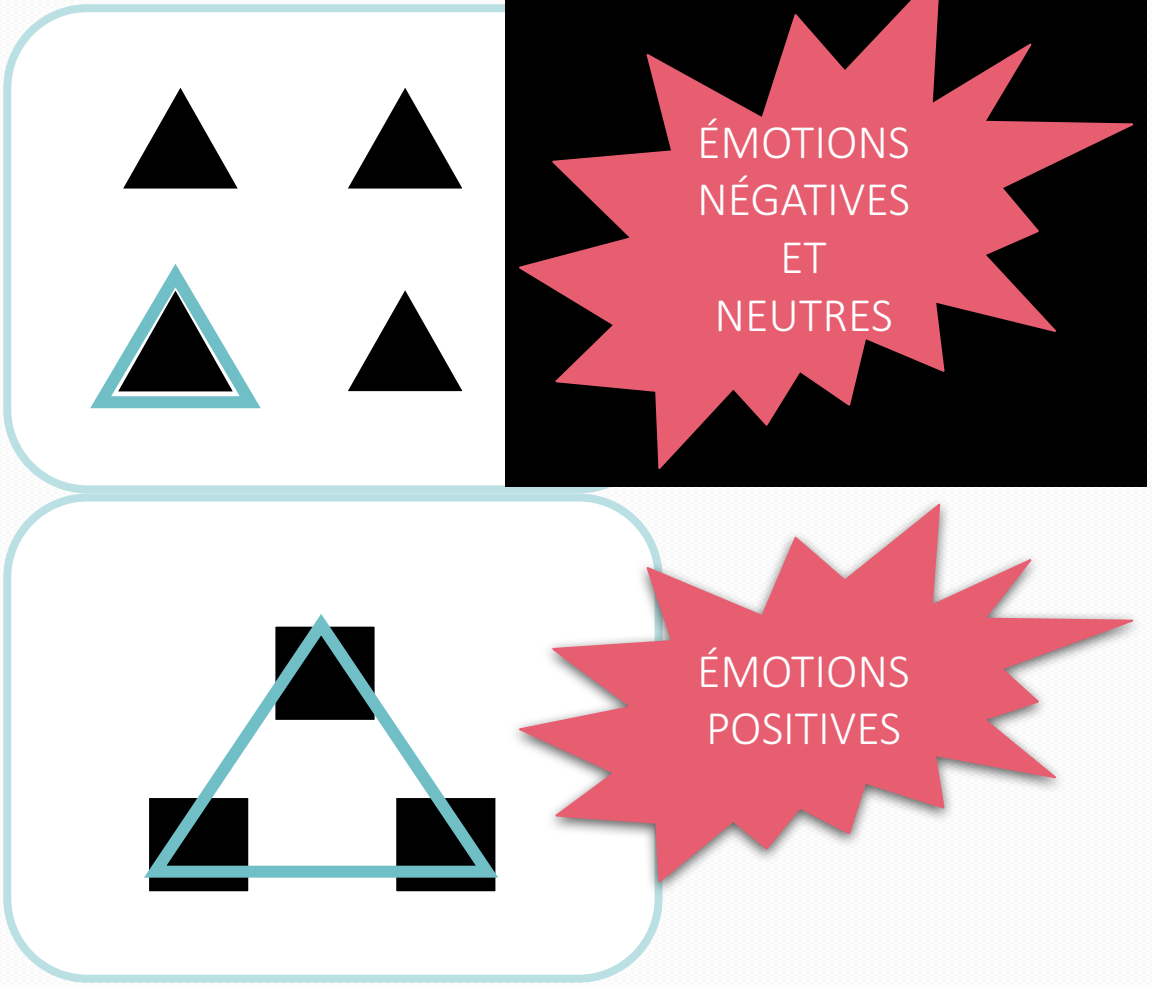
LE MODÈLE PERMA



Seligman, M. (2010). Flourish: Positive psychology and positive interventions. *The Tanner lectures on human values*, *31*, 1-56.

LES ÉMOTIONS POSITIVES





Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions.

LE MODÈLE DES FORCES

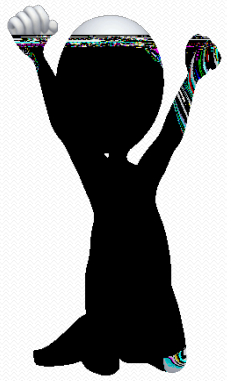
PLAISIR

ENERGIE

AUTENTICITÉ

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*.

LES FORCES



Via-surey.org

SAGESSE

Créativité
Curiosité
Pensée critique
Amour de l'apprentissage
Perspective

TRANSCENDENCE

Reconnaissance de la beauté
et de l'excellence
Gratitude
Optimisme
Humour
Spiritualité/but dans la vie

COURAGE

Vaillance
Persévérance
Honnêteté
Enthousiasme

TEMPÉRENCE

Le pardon
Modestie
Prudence
Maîtrise de soi

HUMANITÉ

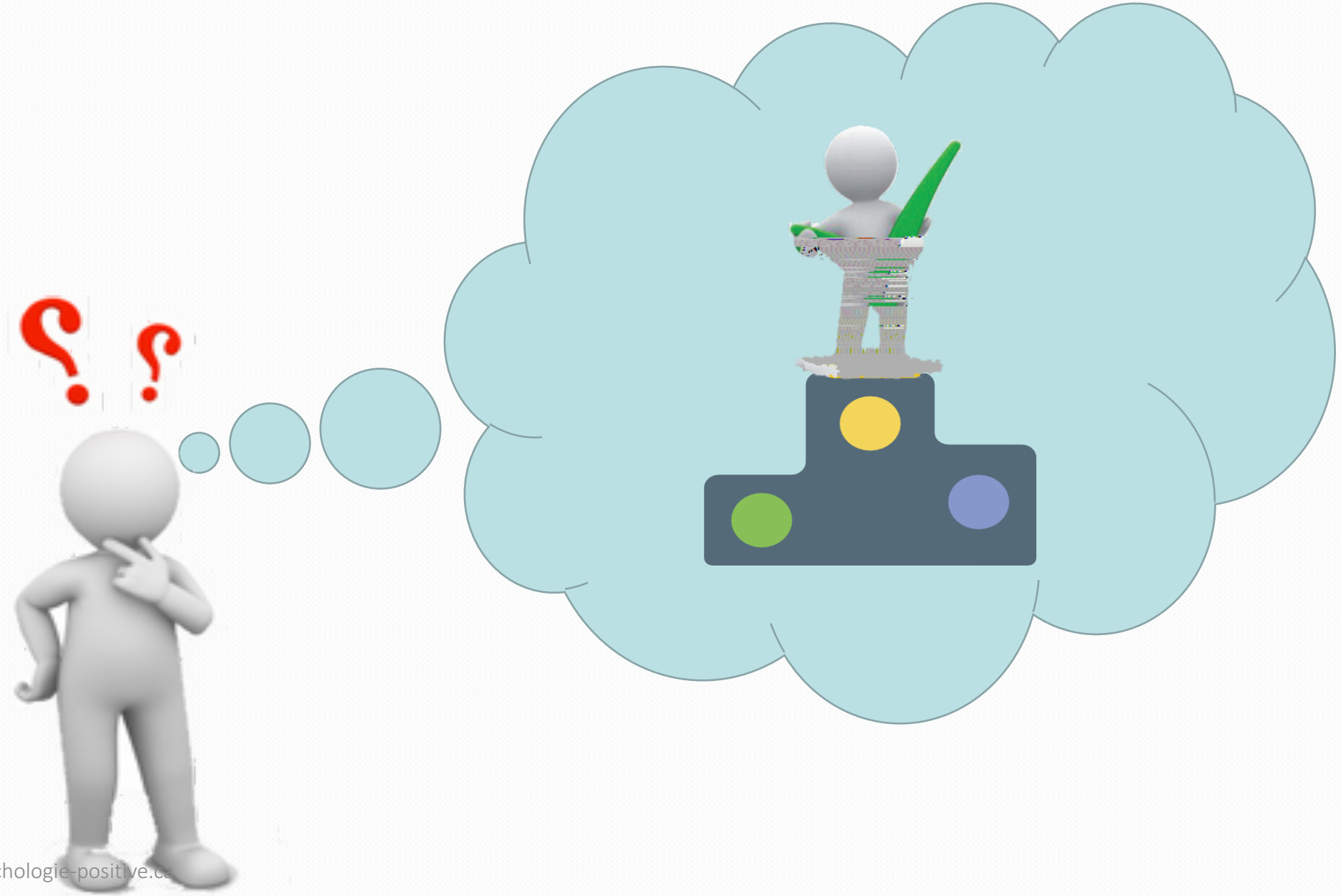
Capacité d'aimer et d'être aimé
Gentillesse et générosité
Intelligence sociale

JUSTICE

Citoyenneté
Impartialité
Leadership

(Peterson & Seligman, 2004)

FACE À UN DÉFI, S'INSPIRER DES RÉUSSITES PASSÉES



QUESTIONS

1. Racontez une situation au cours de laquelle vous avez **relevé un défi avec succès**.

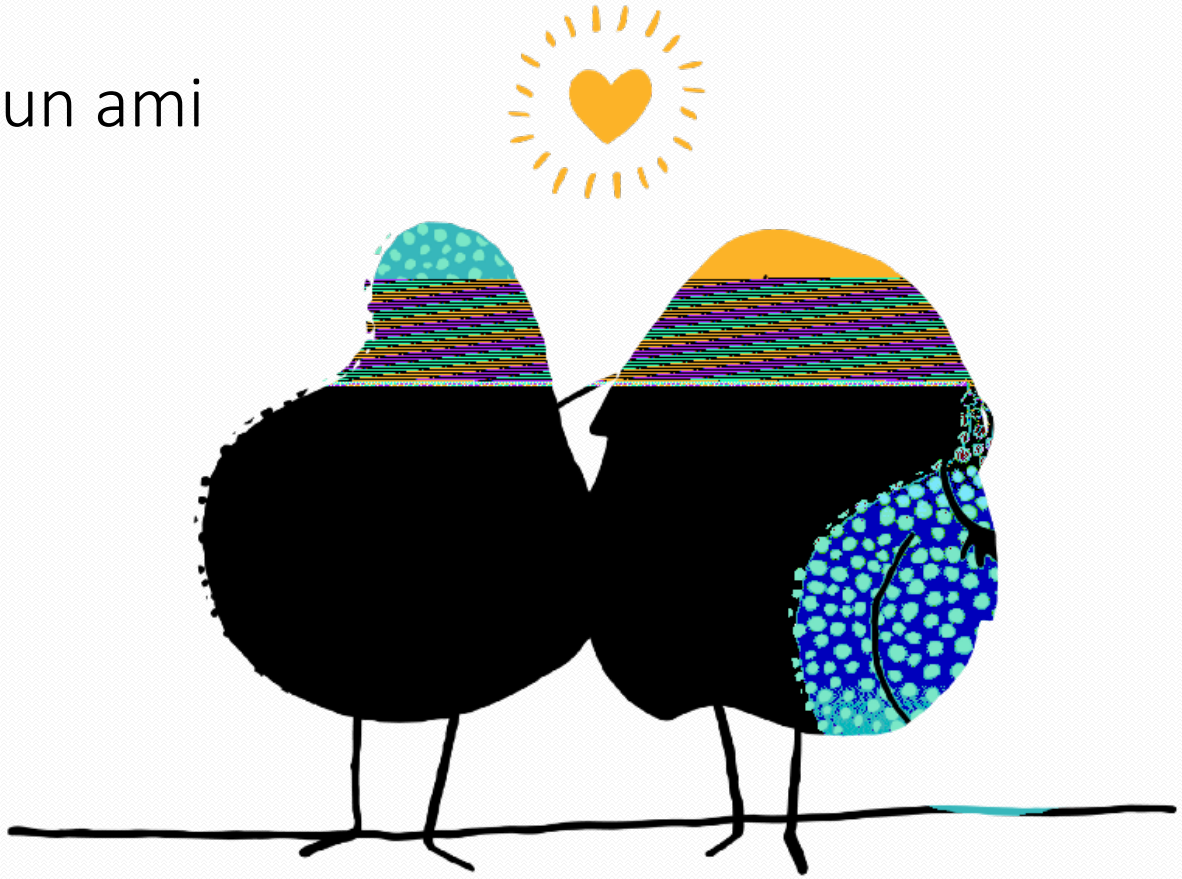
2. Lesquelles de vos **forces, compétences, qualités**, avez-vous particulièrement mobilisé/utilisé pour réussir ce défi?

3. En quoi ce défi vous a-t-il personnellement procuré de la **satisfaction** ?
Qu'est-ce qui vous a particulièrement **motivé** ?

IMPORTANCE DES QUESTIONS

AUTO-COMPASSION

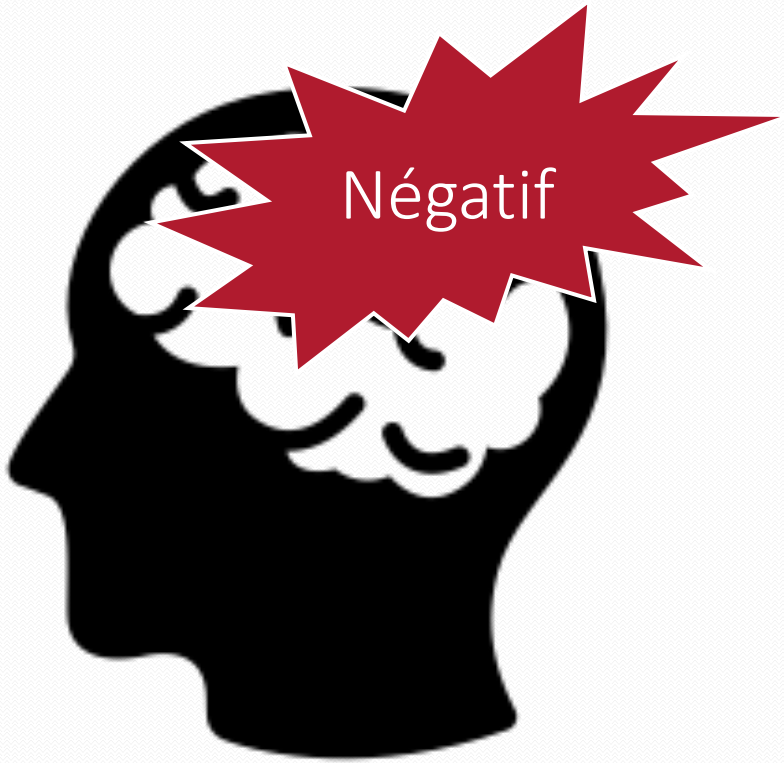
- Se traiter comme un ami



Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, *2*(2), 85-101.

LES BIAIS AU BONHEUR

ADAPTATION HÉDONIQUE



BIAIS DE NÉGATIVITÉ

Fredrickson & Losada (2005)
Hammond (2013)

QU'EST-CE QUE VOUS PRATIQUEZ?

Qu'est-ce que tu pratiques tous les jours dans ta vie?

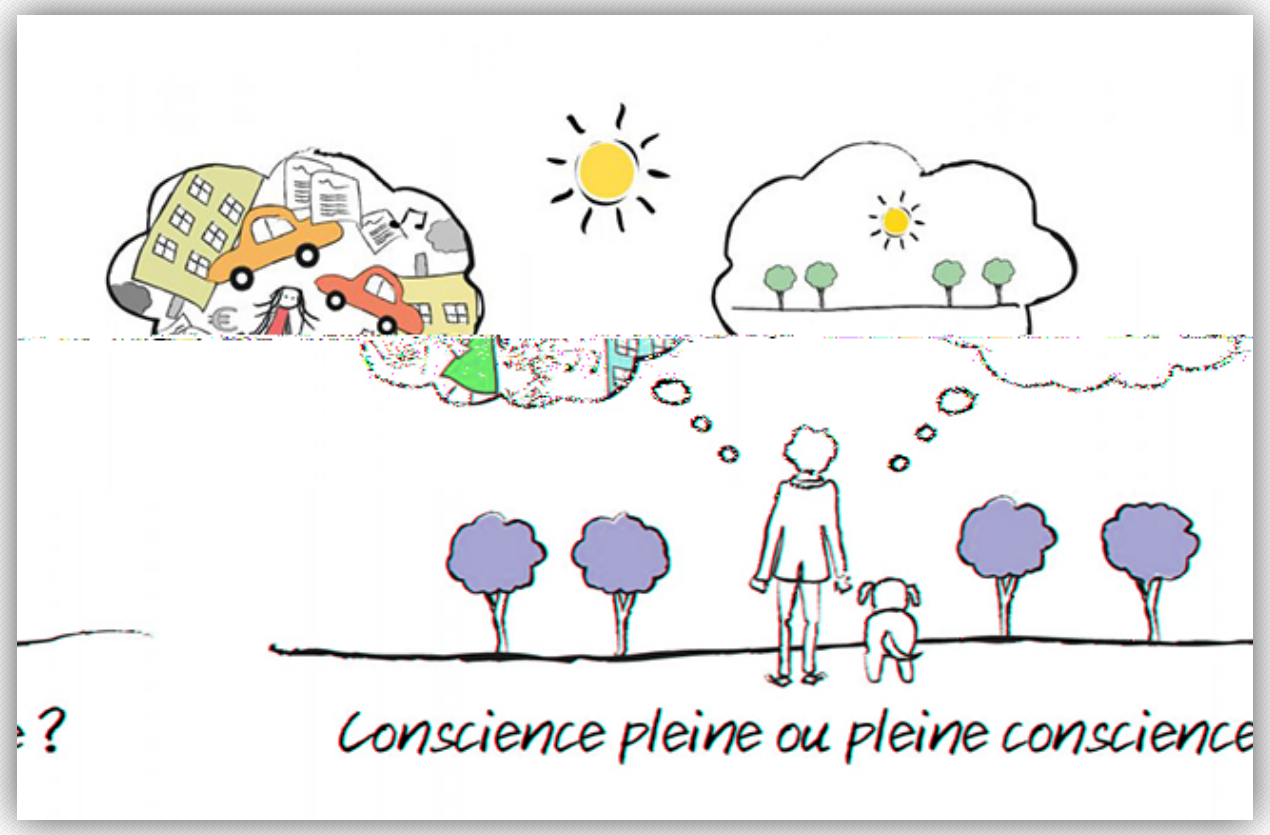
Parce que lorsque tu pratiques quelque chose, tu y deviens meilleur.

Est-ce que tu pratiques la joie ? La colère ? Ou est-ce que tu pratiques la complainte?

ALORS, COMMENT FAIRE?

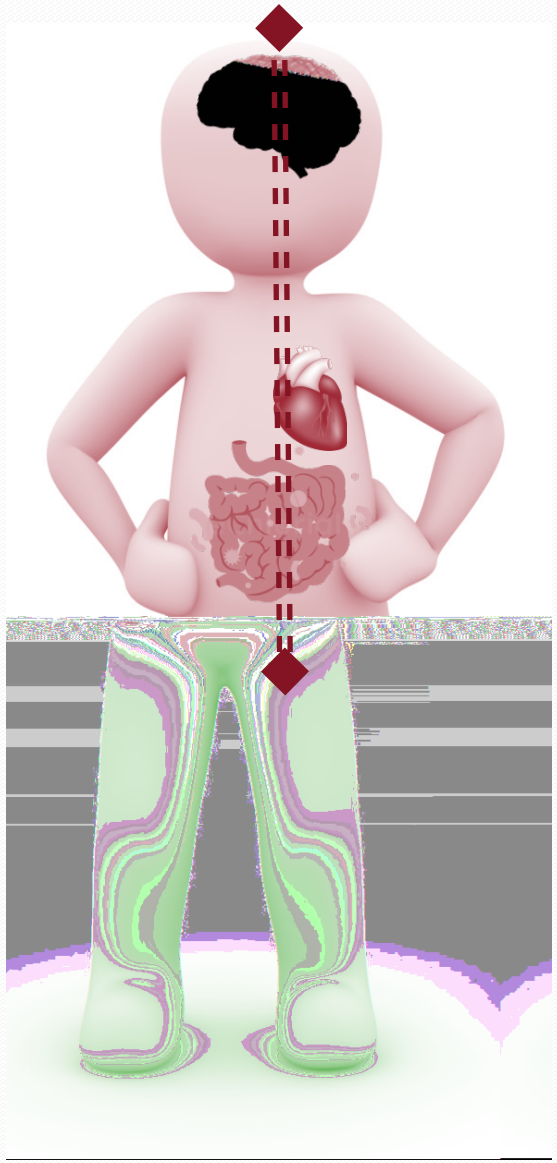
SE RESPONSABILISER

VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE, SAVOURER



Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, *6*(6), 1481-1483.

ALIGNEMENT SENS-VALEURS-FORCES-RÊVES



EMPATHIE ET COMPASSION

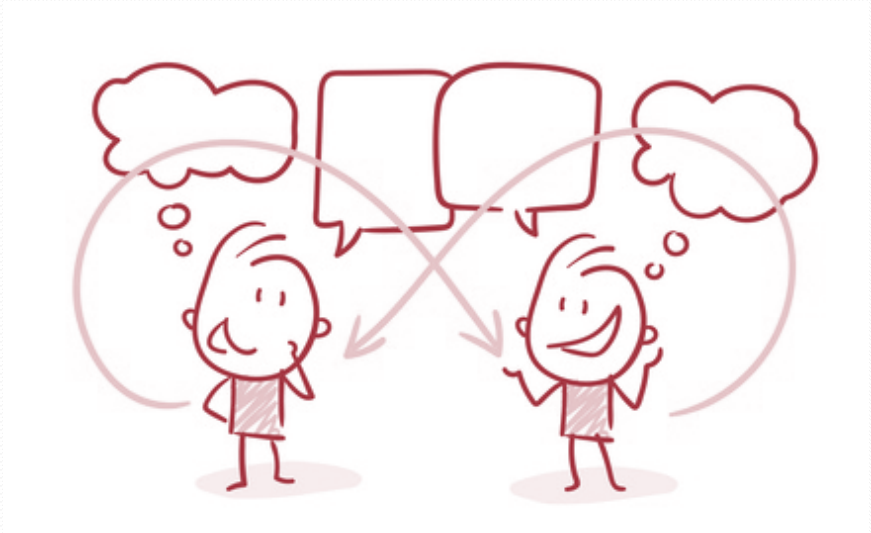
Prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin de l’autre.

QUESTIONS

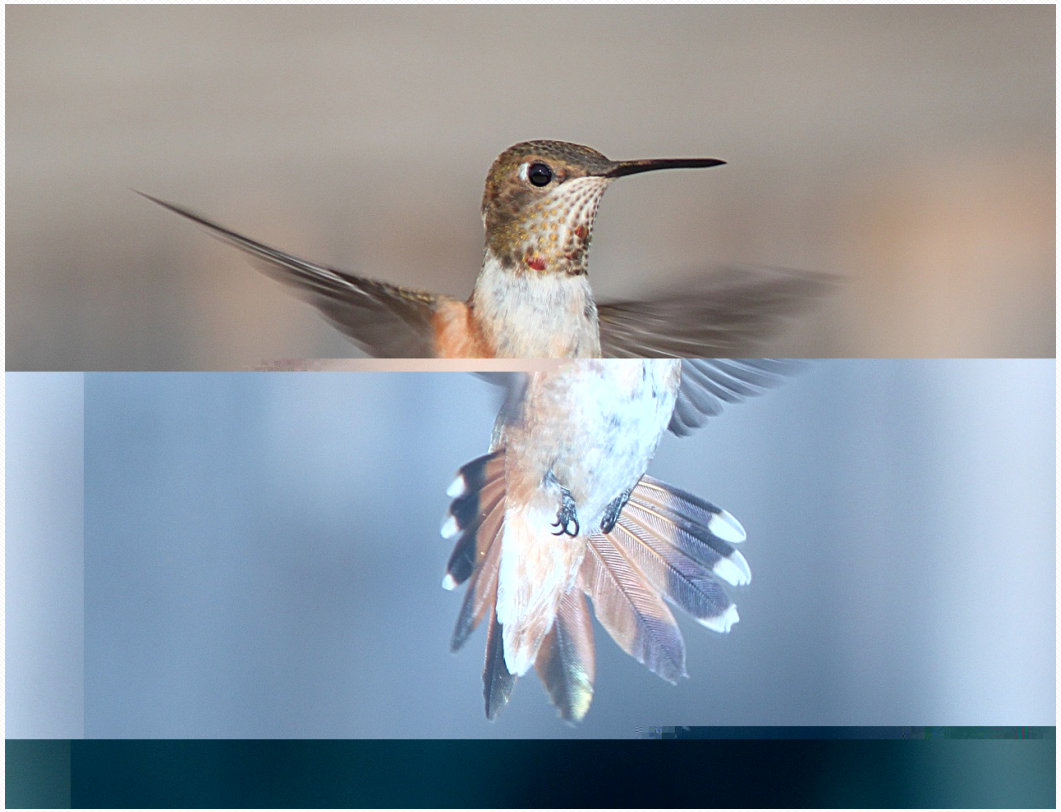
Qu’est-ce qui vous a surpris?

Qu’est-ce que vous avez découvert?

Avec quoi est-ce que vous repartez ?



ALTRUISME ET BIEN COMMUN



Vous êtes maîtres de votre vie,
et qu'importe votre prison,
vous en avez les clefs.

- Dalaï Lama

MERCI !

www.psychologie-positive.ca

cliniquepsychopositive