

LES ATELIERS DU PRATICIEN



Rebecca SHANKLAND, Jean-Paul DURAND, Marine PAUCSIK
Ilios KOTSOU, Christophe ANDRÉ

Mettre en œuvre un programme de psychologie positive

Programme CARE
(Cohérence-Attention-Relation-Engagement)

Manuel d'intervention en 8 séances

Livret participants inclus

DUNOD

LES ATELIERS DU PRATICIEN

Rebecca SHANKLAND • Jean-Paul DURAND • Marine PAUCSIK •
Ilios KOTSOU • Christophe ANDRÉ

Mettre en œuvre un programme de psychologie positive

Programme CARE

Cohérence-Attention-Relation-Engagement

DUNOD

Nouvelle présentation 2020
© Dunod, 2018
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

EAN 978-2-10-081116-8

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

« Si l'on constate une fuite dans un bateau, notre réaction première sera évidemment de boucher la fuite pour éviter qu'il ne coule. Mais une fois la fuite réparée, qu'obtient-on ? Un bateau qui ne coule pas. Si l'on veut faire avancer le bateau, il faut hisser les voiles... La psychologie positive se concentre sur les voiles. »

Evelyn Rosset, PhD.

Table des matières

Avant-propos.....	4
Liste des auteurs.....	11
Chapitre 1 – Fondements du programme CARE.....	12
1 ● UNE INTERVENTION DE PSYCHOLOGIE POSITIVE.....	14
2 ● L'ACRONYME CARE : COHÉRENCE, ATTENTION, RELATION, ENGAGEMENT.....	16
3 ● UN PROGRAMME DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE.....	17
4 ● OBJECTIFS ET PROCESSUS DE CHANGEMENT VISÉS PAR LE PROGRAMME CARE.....	19
5 ● UN PROGRAMME DISPENSÉ EN GROUPE.....	20
6 ● LES EFFETS DU PROGRAMME CARE.....	21
7 ● RÉFÉRENCES.....	24
Chapitre 2 – L'approche centrée solution.....	26
<i>Pour une intervention de psychologie positive optimale</i>	
1 ● APERÇU DE L'APPROCHE CENTRÉE SOLUTION.....	28
2 ● DÉFINITION DE L'ACS.....	30
La personne est experte d'elle-même.....	30
Interactionnelle.....	30
Basée sur les compétences et orientée sur les ressources.....	31
Orientée vers le futur.....	31
Dirigée vers le but.....	32
3 ● L'ACS DANS LE PROGRAMME CARE.....	34
L'influence des jeux de langage.....	34
Mise en place et maintien de l'affiliation.....	35
Co-expertise et posture de non-savoir.....	36
Se centrer sur les ressources des personnes.....	38
L'approche centrée solution au service des besoins psychologiques fondamentaux.....	39
4 ● RÉFÉRENCES.....	41
Chapitre 3 – Séance 1 : se découvrir avec CARE.....	42
1 ● PRÉSENTATION DU PROGRAMME.....	44
Nommer la posture collaborative et le principe de co-expertise.....	44
Présenter la psychologie positive.....	45
Présenter le programme CARE et ses objectifs.....	46
Présentation croisée des participants.....	47
Petite expérience : le jeu de balles.....	48
Co-construction des modalités de fonctionnement du groupe.....	52
2 ● INITIATION À LA RÉORIENTATION DE NOTRE ATTENTION.....	55
3 ● PRATIQUE EN SÉANCE.....	58
4 ● POUR LA PROCHAINE SÉANCE.....	60
5 ● CONCLUSION DE LA SÉANCE : L'IMPLÉMENTATION DE LA MOTIVATION.....	63
6 ● RÉFÉRENCES.....	69
Chapitre 4 – Séance 2 : découvrir ses forces.....	70
1 ● OUVRIR LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE.....	72
2 ● APPORTS THÉORIQUES ET PRATIQUES SUR LE TEMPS DE RETOUR CONCERNANT LES PRATIQUES RÉALISÉES EN INTERSESSION.....	74

3	QUELLE ORIENTATION DONNER AUX QUESTIONNEMENTS DANS L'ESPACE DE RETOUR SUR LES PRATIQUES ?	78
	Préambule.....	78
	Première orientation donnée : mettre à jour les connaissances apportées par les pratiques et les faire « fructifier ».....	78
	Deuxième orientation donnée : explorer ce qui facilite la mise en œuvre des pratiques.....	81
4	PRENDRE CONSCIENCE DE SES FORCES ET LES UTILISER D'UNE MANIÈRE NOUVELLE	82
5	LE PREMIER PAS : IDENTIFIER ET RECONNAÎTRE NOS FORCES	84
6	LE DEUXIÈME PAS : UTILISER SES FORCES	86
7	LE TROISIÈME PAS : REPÉRER LES FORCES D'AUTRUI	86
8	POUR LA SÉANCE SUIVANTE	87
9	IMPLÉMENTER LA MOTIVATION	88
10	CONCLUSION DE LA SÉANCE	88
11	RÉFÉRENCES	90

Chapitre 5 – Séance 3 : savourer en étant présent..... 92

Savourer les moments avec soi, avec les autres et avec son environnement

1	OUVRIRE LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE	94
2	RETOUR SUR LES PRATIQUES	95
3	FORCES DOMINANTES ET FORCES EN GERME	97
4	UTILISER SES FORCES FACE À UN PROBLÈME	98
5	SAVOURER LA VIE : « ÊTRE PRÉSENT AU PRÉSENT »	100
6	« FOCUS + » : REPÉRER LES FORCES DE SON ENVIRONNEMENT	104
7	POUR LA PROCHAINE SÉANCE	105
8	IMPLÉMENTER LA MOTIVATION	106
9	CONCLUSION DE LA SÉANCE	106
10	RÉFÉRENCES	107

Chapitre 6 – Séance 4 : se mettre à l'action..... 108

Prendre du temps pour soi et pour autrui en incarnant ses valeurs

1	OUVRIRE LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE	110
2	RETOUR SUR LES PRATIQUES	111
3	PRENDRE DU TEMPS POUR SOI ET PRENDRE SOIN DE SOI	113
4	MON PLUS PETIT PAS POSSIBLE : PRENDRE SOIN DE CE QUI COMPTE POUR SOI	117
5	QU'EST CE QUE JE FAIS DE TES BONNES NOUVELLES ?	121
6	POUR LA PROCHAINE SÉANCE	123
7	IMPLÉMENTER LA MOTIVATION	124
8	CONCLUSION DE LA SÉANCE	125
9	RÉFÉRENCES	126

Chapitre 7 – Séance 5 : prendre soin et développer sa bienveillance..... 128

S'autoriser à être plus bienveillant envers soi-même, regarder l'autre différemment

1	OUVRIRE LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE	130
2	RETOUR SUR LES PRATIQUES	131
3	DEVENIR UN BON AMI POUR SOI : « LETTRE À UN AMI »	133
4	PRÊTER ATTENTION À L'AUTRE : « JE TE CONNAIS ? »	138
5	PRENDRE SOIN DE CE QUI COMPTE POUR SOI : « MON PLUS PETIT PAS POSSIBLE »	139
6	POUR LA PROCHAINE SÉANCE	141
7	IMPLÉMENTER LA MOTIVATION	142
8	CONCLUSION DE LA SÉANCE	143
9	RÉFÉRENCES	143

Chapitre 8 – Séance 6 : savourer chaque instant.....	144
<i>Prendre le temps de savourer chaque instant de vie avec bienveillance, curiosité et gratitude</i>	
1 ● OUVRIR LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE	146
2 ● RETOUR SUR LES PRATIQUES.....	146
3 ● UNE ACTIVITÉ POUR PRENDRE SOIN DE SOI.....	149
4 ● APPRÉCIER L'INSTANT PRÉSENT : « LE BONHEUR A UNE ODEUR ».....	150
5 ● MON JOURNAL DE GRATITUDE.....	153
6 ● POUR LA PROCHAINE SÉANCE.	156
7 ● IMPLÉMENTER LA MOTIVATION.....	157
8 ● CONCLUSION DE LA SÉANCE	158
9 ● RÉFÉRENCES.....	159
Chapitre 9 – Séance 7 : Élargir notre bienveillance.....	160
<i>Développer une attitude bienveillante face à soi en situation de difficulté, et l'élargir à autrui et à l'environnement</i>	
1 ● OUVRIR LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE.....	162
2 ● RETOUR SUR LES PRATIQUES.....	162
3 ● LA LETTRE DE GRATITUDE.....	165
4 ● EXPLORER D'AUTRES POINTS DE VUE.....	167
5 ● PRENDRE SOIN DE L'ENVIRONNEMENT.....	169
6 ● POUR LA PROCHAINE SÉANCE.	171
7 ● IMPLÉMENTER LA MOTIVATION.....	172
8 ● CONCLUSION DE LA SÉANCE	173
9 ● RÉFÉRENCES.....	174
Chapitre 10 – Séance 8 : rester avec CARE.....	176
<i>Poursuivre les pratiques qui font une différence dans votre vie</i>	
1 ● OUVRIR LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE.....	178
2 ● RETOUR SUR LES PRATIQUES.....	179
3 ● SAVOURER EN PLEINE CONSCIENCE.....	181
4 ● LES CARTES DE FORCES.....	183
5 ● COMMENT SE DIRE AU REVOIR ?.....	185
6 ● POURSUIVRE LES PRATIQUES.....	186
7 ● ACCUEILLIR EN PLEINE CONSCIENCE.....	187
8 ● RÉFÉRENCES.....	189
Conclusion.....	191

Liste des auteurs

Rebecca SHANKLAND est maître de Conférences en Psychologie, Responsable du Diplôme Universitaire de Psychologie Positive, Directrice des Etudes du Département Carrières Sociales.

Jean-Paul DURAND est thérapeute systémique centré solution. Co-formateur de l'association Alternatives. Président de l'association Co3P (Collectif des Praticiens de Psychologie Positive diplômés du DU de Psychologie Positive de l'UGA).

Marine PAUCSIK est psychologue clinicienne et psychothérapeute au C3R à Grenoble, Instructeur du programme MBCT.

Ilios Kotsou est enseignant et chercheur en psychologie à l'Université Libre de Bruxelles.

Christophe ANDRÉ est Psychiatre des Hôpitaux au Centre hospitalier Sainte-Anne, Paris.

Avant-propos

BIENVENUE DANS LE PROGRAMME CARE. Ce qui va vous être proposé est un entraînement de l'attention au travers de nombreuses pratiques qui visent trois points principaux très importants en matière de psychologie positive.

D'abord un regard tourné vers le monde : modifier ou **améliorer la manière dont nous regardons notre vie**, notre quotidien, le monde qui nous entoure, pour être plus attentifs aux aspects agréables, encourageants, à la beauté, à la bonté, à l'altruisme à tout ce qui va bien dans notre quotidien. Il y a beaucoup de choses qui vont bien dans notre vie, et il y a aussi des choses qui vont mal bien sûr, mais nous avons tendance à percevoir toujours en priorité ce qui va mal. La philosophe Hannah Arendt parlait de la « banalité du mal » pour rappeler qu'il ne faut pas forcément être un monstre pour faire du mal à autrui. Nous souhaitons ici vous parler de la « banalité du bien », c'est-à-dire tout ce qui va bien dans notre vie, mais qui finit par passer inaperçu, tandis que les tracasseries prennent du relief et occupent tout notre esprit. On a souvent l'impression que le mal est partout, surtout lorsque l'on écoute régulièrement les médias. Il est vrai que le mal est bien trop fréquent, mais si nous nous arrêtons uniquement à ce qui va mal, cela mine notre moral et risque de nous décourager et de nous empêcher d'agir pour améliorer les choses. La perception négative de notre vie a tendance à générer davantage d'inertie et d'inaction. Pourtant, quantité de petites choses, des gestes encourageants, des paroles chaleureuses et réconfortantes, la beauté de la nature, contribuent à rendre le monde meilleur. Apprendre à mieux le voir et à mieux le savourer, mieux les ancrer dans notre mémoire, mieux nous en souvenir, est quelque chose qui nous fait beaucoup de bien, qui nous aide à mieux voir le monde tel qu'il est en réalité. Pas seulement dans ses aspects sombres, mais aussi dans ses aspects réconfortants et encourageants. Et qui nous donne élan et énergie pour agir.

Le deuxième point sur lequel nous allons vous encourager à travailler au travers des pratiques du programme CARE, c'est l'importance de la **bienveillance envers soi-même**. Il est particulièrement utile que nous arrivions peu à peu à poser un regard plus bienveillant, plus constructif sur le monde qui nous entoure, mais également sur nous-même, et procéder un peu de la même façon que pour le premier point, c'est-à-dire apprendre à voir tout ce qui fonctionne bien chez nous et pas seulement nos défauts. Il s'agit de voir ce que nous pouvons cultiver, faire grandir et progresser en nous, ainsi que tout le chemin que nous avons déjà parcouru et pas seulement nos difficultés, nos faiblesses et nos blocages. Ce regard bienveillant sur soi-même est une condition déterminante pour toute forme de progrès psychologique visant un meilleur épanouissement personnel et une meilleure qualité des relations. On ne peut pas progresser si on se néglige, si on se dévalorise, si on se maltraite. Tout comme un

élève à l'école ne peut pas faire de progrès s'il a peur de son professeur. Être un ami vis-à-vis de soi-même, s'encourager, se regarder de façon bienveillante, ne veut pas dire être laxiste ni tout se passer ; c'est simplement être à la fois bienveillant et exigeant envers soi-même. Quand on a du mal, on constate ce qui n'a pas fonctionné, on se reconforte, on prend soin de soi, et ainsi on a davantage de courage pour faire face à la situation et tenter de l'améliorer. C'est donc le second point important dans le programme CARE.

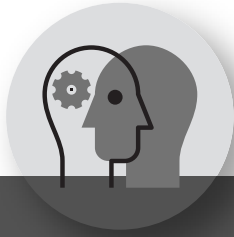
Le troisième point essentiel dans le programme CARE, c'est le **changement de comportement**. Car finalement, ces changements de regard sur nous-mêmes, sur autrui et sur le monde, ne vont pas en rester là. L'intérêt c'est que nous changions aussi nos attitudes et nos comportements. Voir le monde différemment nous pousse à avoir envie aussi de le changer. Nous voir différemment, plus positivement avec plus de bienveillance, nous pousse à avoir envie de nous transformer, et c'est cela vraiment la clé : il ne suffit pas de savoir quelles pratiques de psychologie positive mettre en œuvre pour nous faire du bien ou pour mieux aider les autres. Ce qui compte avant tout c'est la mise en œuvre effective qui contribue à transformer notre quotidien et celui de notre entourage.

Souvent ce qui bloque dans la mise en pratique, c'est qu'on a peur de mal le faire, on a peur de se tromper, on ne sait pas trop où on va en changeant de façon de faire. Et pourtant, c'est essentiel. Les recherches en psychologie ont montré depuis des décennies que finalement la pire des choses c'est l'immobilisme et l'évitement. En agissant, on prend le risque de se tromper, mais on apprendra beaucoup plus de nos échecs, de nos ratés s'il y en a, que de notre inertie, de nos évitements. L'écrivain Romain Roland disait : « en agissant on se trompe parfois, en ne faisant rien on se trompe toujours ». Il s'agit donc d'un point capital : se mettre en mouvement c'est se donner la chance de vivre pleinement notre vie et d'en découvrir toutes les potentialités. Inutile de se donner des objectifs très difficiles pour commencer. On modifie de toutes petites choses au quotidien, on regarde ce que ça donne, et si ça va dans le bon sens on poursuit nos efforts.

Dans cet ouvrage, vous allez découvrir comment accompagner les personnes sur ce chemin d'apprentissage de l'ouverture attentionnelle, de la bienveillance et de la mise en action de ses forces, de ses valeurs et de ses buts de vie. Vous serez guidés, pas à pas, pour comprendre pourquoi chacune des pratiques a été choisie, sur quelles dimensions elles agissent, comment les recherches ont mis en évidence leur efficacité et comment mener concrètement les séances en développant des interactions favorisant la mise en lumière des ressources de chaque participant. Et sans doute aussi utiliserez-vous certains de ces outils pour votre propre épanouissement. Bon voyage au cœur du programme CARE !

Chapitre 1

Fondements du programme CARE



1	Une intervention de psychologie positive	14
2	L'acronyme CARE : Cohérence, Attention, Relation, Engagement	16
3	Un programme de promotion de la santé mentale	17
4	Objectifs et processus de changement visés par le programme CARE	19
5	Un programme dispensé en groupe	20
6	Les effets du programme CARE	21
7	Références	24

« L'attention est la forme la plus rare
et la plus pure de la générosité. »

Simone Weil

Le programme CARE (Cohérence, Attention, Relation, Engagement) a été conçu en 2014 par Rebecca Shankland, Ilios Kotsou et Christophe André pour répondre à une demande importante émanant du terrain. Au regard de l'engouement pour la recherche et la pratique dans le champ de la psychologie positive, de plus en plus de psychologues et de psychothérapeutes francophones se sont adressés à eux pour leur demander quel type de protocole suivre pour faire bénéficier leurs patients ou clients des pratiques de psychologie positive. Les trois auteurs avaient déjà publié des ouvrages faisant part d'exercices pratiques à intégrer dans la vie quotidienne, mais il n'existait pas encore de programme à proprement parler, proposant de manière organisée, une chronologie de pratiques visant le développement d'un bien-être durable. Ces trois collègues et amis se sont donc mis au travail pour élaborer ensemble un programme sur base des recherches menées en psychologie positive. Ils ont ainsi pris en compte les mécanismes clés favorisant le changement d'attitudes, de représentations et de comportements, en s'appuyant sur les nombreuses recherches menées en psychologie sociale et en psychologie clinique.

Au cours des années suivant la création de ce programme, Jean-Paul Durand et Marine Paucsik, tous deux ayant réalisé leur mémoire de recherche sur le programme CARE dans le cadre du Diplôme Universitaire de Psychologie Positive, ont amélioré le manuel et le livret à destination des participants. Jean-Paul Durand a également amélioré le programme en y ajoutant des composantes essentielles de l'animation de groupe s'appuyant sur l'approche systémique centrée solution (voir de Shazer et al., 2007) afin d'accroître l'efficacité du programme. En effet, l'approche systémique centrée solution favorise la création et le maintien d'une dynamique de groupe orientée vers les compétences, les forces, les ressources de chacun, ce qui permet d'être cohérent avec les principes validés par les recherches en psychologie positive.

1 UNE INTERVENTION DE PSYCHOLOGIE POSITIVE

Le programme CARE est une intervention de psychologie positive. Il s'agit d'un domaine de recherche et d'intervention qui s'est développé fortement à partir de l'an 2000, à la suite d'un bilan réalisé par Martin Seligman, alors président de l'association américaine de psychologie, sur les progrès apportés par la psychologie au bien-être des individus et des groupes. Martin Seligman a constaté que la recherche en psychologie avait permis des avancées importantes en termes d'accompagnement des

troubles psychopathologiques faisant suite à des traumatismes ou à des situations de handicap, mais qu'il y avait eu beaucoup moins d'études sur ce qui permettait aux individus de s'épanouir, de s'adapter au mieux, d'être résilients face aux situations difficiles. Il a donc proposé d'augmenter les recherches et les interventions sur ces questions. De nombreuses recherches ont ainsi été menées sur la créativité, les effets des émotions positives, la bienveillance ou encore la gratitude.

La psychologie positive est ainsi définie comme « l'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions » (Gable et Haidt, 2005, p. 104). Ces recherches visent à promouvoir la santé mentale et à contribuer à la qualité du « vivre ensemble ». Le terme « psychologie positive » ne signifie pas qu'il existerait une « psychologie négative », mais a pour intention de mettre en avant la dimension positive du fonctionnement humain. La psychologie positive n'a pas non plus l'intention de supplanter la psychologie classique, mais de devenir un complément en termes de compréhension et d'accompagnement : « la psychologie positive est destinée à être un complément, une autre flèche dans le carquois et non un remplacement » (Seligman et Pawelski, 2003, p. 159). Pawelski (2008) ajoute que la psychologie positive met simplement l'accent sur certaines perspectives importantes qui ont longtemps été sous-étudiées par le passé et qui favorisent le bien-être durable.

On appelle intervention de psychologie positive les programmes basés sur des pratiques visant à favoriser un bien-être durable ayant été étudiées et validées par des recherches (Sin et Lyubomirsky, 2009). Le programme CARE se distingue en cela des méthodes de développement personnel qui reposent généralement sur des processus non validés, s'appuyant parfois simplement sur l'idée ou l'opinion d'un individu ou d'un thérapeute. Ici, les concepteurs du programme ont cherché à regrouper et à organiser chronologiquement des pratiques validées par ailleurs dans le cadre de protocoles de recherche, puis ont mené des recherches depuis 2014 sur le programme CARE dans le but d'en vérifier les effets bénéfiques sur le bien-être et le comparer à d'autres types d'interventions ayant les mêmes objectifs.

Ces interventions de psychologie positive ne sont pas orientées vers la résolution de problèmes précis ou la suppression des symptômes (Shankland, 2014). Ces interventions visent le développement d'une plus grande flexibilité de l'individu face à ses expériences de vie : flexibilité du regard porté sur soi, sur les autres, sur l'existence, capacité à prendre du recul et à modifier son jugement, capacité à mobiliser ses ressources personnelles pour avancer au mieux vers ses buts de vie... De plus, elles visent à éclairer les qualités, les forces, les compétences de chacun, et contribuent en cela à améliorer l'estime de soi lorsqu'elle fait défaut.

Ce type d'intervention favorise ainsi la confiance en soi et la confiance que l'on accorde à autrui, permettant de créer des sociétés plus pacifiques, justes et durables (André et al., 2013).

2 L'ACRONYME CARE : COHÉRENCE, ATTENTION, RELATION, ENGAGEMENT

L'acronyme CARE (Cohérence, Attention, Relation, Engagement) a été choisi pour mettre en évidence l'importance de la *cohérence* entre valeurs et actions, source importante de bien-être comme l'ont montré des travaux sur le sens de la cohérence (Aaron Antonovsky, 1993), et des travaux sur la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT, Hayes, Strosahl, et Wilson, 2012).

Il était également essentiel de mettre en avant l'importance de l'entraînement attentionnel, comme dans les programmes de pleine conscience, afin de permettre des changements durables. Il s'agit ici d'apprendre à réorienter l'*attention* vers les aspects satisfaisants du quotidien, dans le but de contrecarrer le biais de négativité habituellement présent chez les humains (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer, et Vohs, 2001). Les recherches ont mis en évidence une tendance naturelle chez l'être humain à orienter son attention vers ce qui est menaçant ou dérangeant. Ce phénomène est adaptatif, car il permet de réagir très rapidement en cas de problème (si une voiture est en train de foncer droit sur vous par exemple). Toutefois, dans le quotidien, si l'on ne prend en compte que les dimensions désagréables ou angoissantes, la vie devient moins satisfaisante et source de stress chronique. Il est donc utile de rééquilibrer le processus attentionnel en s'entraînant à avoir une vue d'ensemble de notre expérience, ainsi que sur les autres aspects de la réalité.

Le troisième ingrédient important pour le bien-être durable est la qualité des relations. Cette dimension se travaille non seulement au sein du groupe pendant la durée du programme, pour favoriser l'efficacité du programme, mais elle concerne aussi la qualité de nos relations de manière plus vaste, avec notre famille, nos proches ou nos collègues de travail. Il s'agit d'un facteur protecteur essentiel concernant les troubles psychopathologiques : le sentiment de solitude et d'isolement augmente la symptomatologie, tandis que le sentiment d'appartenance et de soutien social contribue au bien-être durable (House, Ladis, et Umberson, 1988). Ce qui apparaît particulièrement important pour augmenter la qualité des relations concerne la capacité à prendre soin. C'est pourquoi le programme CARE est orienté notamment vers l'engagement dans des actions visant à prendre soin de soi, d'autrui et de l'environnement plus large.

Enfin, le dernier ingrédient clé concerne l'engagement. Il s'agit à la fois de l'engagement dans l'action qui est un antidote à la procrastination et l'immobilisme, et de

l'engagement dans des actions en lien avec ses valeurs personnelles, en particulier la dimension prosociale. Plus l'on parvient à avancer en direction de ses buts de vie d'une manière qui est cohérente avec ses valeurs, plus cela augmente la satisfaction de vivre et le sentiment de bonheur durable. De même, plus l'on s'engage au service d'autrui – tout en respectant ses propres besoins – plus cela contribue au bien-être durable en raison des effets de l'altruisme sur le sens de la vie, l'estime de soi et les relations positives que cela génère (Shankland, Fouché, et Rosset, 2018).

Ainsi, l'acronyme CARE vise à mettre en lumière ces ingrédients fondamentaux tout en soulignant l'importance de prendre soin de soi, d'autrui et de l'environnement (inspiré de l'anglais « to take care of » qui signifie « prendre soin de »).

3 UN PROGRAMME DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE

Le programme CARE a d'abord été conçu comme un programme visant la réduction du stress et l'amélioration du bien-être durable. On entend par bien-être durable le fait de contribuer à une meilleure stabilité affective, une plus grande sérénité et le développement du sens de la vie et du sentiment d'épanouissement personnel et relationnel. Les déterminants du bien-être sur lesquels le programme CARE s'appuie sont ceux identifiés par les recherches en psychologie positive. Ils ont été regroupés par Martin Seligman, l'un des pères fondateurs de la psychologie positive, dans son modèle PERMA (Seligman, 2012) qui signifie : Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning in life, Accomplishment (émotions positives, engagement dans l'action, relations positives, sens de la vie, sentiment d'accomplissement personnel). Martin Seligman a proposé ce modèle en réalisant une synthèse des recherches portant sur les déterminants du bien-être. Il a ainsi identifié cinq déterminants importants à retenir :

- 1) Les émotions positives tout d'abord parce qu'elles jouent un rôle important dans le sentiment de bonheur ou de bien-être. La fréquence des émotions positives vécues augmente la satisfaction par rapport à la vie et le bien-être subjectif. Mais l'effet des émotions positives est encore bien plus important : elles contribuent à élargir le champ attentionnel afin de prendre en compte davantage d'éléments de la réalité, elles facilitent la pensée créative, l'accès à ses ressources personnelles et ainsi la résolution de problèmes (Fredrickson, 2001). C'est pour cette raison que les interventions de psychologie positive visent à accroître la fréquence des émotions telles que la gratitude, la joie ou encore la sérénité, par exemple en notant dans un carnet le soir trois choses positives qui se sont passées au cours de la journée. Ce type de pratique permet d'apprendre à orienter son attention vers les aspects positifs ou satisfai-

sants de l'existence. Toutefois, en raison des effets potentiellement contre-productifs de la poursuite du bonheur, le programme CARE ne met pas en avant la recherche d'émotions positives pour elles-mêmes, mais plutôt l'utilité d'une attitude d'ouverture et de l'orientation de l'attention vers les éléments satisfaisants du quotidien dans le but d'acquérir une vision plus réaliste et équilibrée de la vie.

- 2) L'engagement est aussi un déterminant clé du bien-être. Ce sentiment est notamment lié à l'engagement dans des activités intéressantes, mobilisant des compétences personnelles, ce qui renforce le sentiment de maîtrise et de croissance personnelle. Cela augmente la motivation intrinsèque à s'engager dans de telles activités et diminue ainsi les symptômes anxieux et dépressifs. Ce type d'activité favorise l'expérience de *flow* (Csikszentmihalyi, 1990) où l'on est pleinement absorbé par une activité qui mobilise des compétences et génère une sensation de joie intense et de fluidité, comme un musicien en train de jouer un morceau qu'il apprécie ou encore un grimpeur en pleine action. Toutefois, en raison de certaines recherches ayant mis en évidence le « côté obscur » de l'expérience de *flow* (Partington, Partington, et Olivier, 2009) montrant qu'elle n'était pas nécessairement associée au bien-être durable (par exemple dans le cas de la pratique récurrente de jeux vidéo violents), le programme CARE oriente les pratiques vers un engagement dans des actions altruistes, ce qui contribue en même temps à améliorer la qualité des relations et favorise un bien-être durable au niveau sociétal.
- 3) Les relations positives contribuent à améliorer le bien-être au quotidien et favorisent la capacité de résilience, c'est-à-dire la possibilité de surmonter les obstacles de la vie de manière constructive, en développant de nouvelles compétences et en renforçant les liens sociaux. Le sentiment de proximité sociale, de même que la proximité physique, entraînent une augmentation de la sécrétion d'ocytocine, qui à son tour joue un rôle dans la qualité des relations en augmentant notamment l'empathie (Hurlemann et al., 2010) et la coopération (Arueti et al., 2013). Il y a donc un cercle vertueux que l'on peut activer lorsque l'on prend soin de ses relations.
- 4) Le sens de la vie est lié au sentiment d'utilité sociale que l'on peut avoir lorsque l'on met en œuvre des comportements prosociaux ou pro-environnementaux. Toute action qui contribue à un but qui favorise le bien-être d'autrui augmente le sens de la vie. Dans le programme CARE, une fois que les participants ont appris l'importance de prendre soin de soi, ils sont encouragés à s'engager dans des actions qui dépassent le bien-être personnel afin d'agir davantage sur la dimension existentielle du bien-être.
- 5) Le sentiment d'accomplissement renvoie au sentiment de pouvoir progresser en direction de ses buts personnels. Cela est donc également lié au sentiment de compétence, de réussite, voire de dépassement de soi. Cette composante

est ainsi influencée par la dimension d'engagement. Etant donné que notre société encourage souvent l'accomplissement personnel, nous avons fait le choix de ne pas mettre en avant ce déterminant dans le programme CARE.

Ainsi, ces cinq déterminants contribuent à développer et à maintenir un degré de bien-être satisfaisant (Veilleux, Morin, et Mandeville, 2017), mais le programme CARE met explicitement en avant les trois déterminants suivants : les relations positives, le sens de la vie et l'engagement dans des actions en lien avec ses valeurs prosociales et pro-environnementales.

Le concept de « bien-être » rejoint en partie ce que l'Organisation Mondiale de la Santé nommait « qualité de vie » en 1994, définie comme englobant de manière complexe la santé physique de la personne, son état psychologique, son niveau d'indépendance, ses relations sociales, ses croyances personnelles et sa relation avec les spécificités de son environnement, et pas uniquement l'absence de mal-être ou de maladie (Shankland, 2014). Le bien-être a été principalement étudié sous l'angle des émotions (Diener, 1984) et sous l'angle existentiel (Ryff et Keyes, 1995) comprenant le sens de la vie, les relations positives, le sentiment d'autonomie et de maîtrise de son environnement, l'acceptation de soi et l'accomplissement de soi.

Comme le soulignent Michael Dambrun et Matthieu Ricard (2011), le bien-être vu sous l'angle des émotions est davantage influencé par les conditions matérielles, tandis que l'aspect existentiel est plus stable. De plus, d'autres chercheurs ont montré que la quête du bonheur (Mauss et al., 2011, 2012) ou l'évitement des expériences ou émotions négatives (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, et Strosahl, 1996) pouvaient avoir un effet contre-productif qui diminue le bien-être et rend le sentiment de bonheur plus fluctuant. Ainsi, bien que les émotions positives fassent partie des déterminants du bien-être, pour éviter l'effet contre-productif de la poursuite du bonheur ou l'évitement des émotions désagréables, le programme CARE ne met pas en avant les émotions positives auprès des participants comme un déterminant à viser uniquement pour soi.

4 OBJECTIFS ET PROCESSUS DE CHANGEMENT VISÉS PAR LE PROGRAMME CARE

Le programme CARE vise à promouvoir la santé mentale chez les individus sains de même que chez des personnes présentant des symptômes anxieux ou dépressifs. Les mêmes processus de changement sont activés dans le but de contribuer à améliorer le bien-être individuel et le vivre ensemble.

Le programme s'appuie en priorité sur trois processus : l'ouverture attentionnelle et la réorientation de l'attention vers les aspects positifs et satisfaisants de l'existence,

l'attitude de bienveillance envers soi et autrui, l'engagement altruiste plutôt que la passivité ou les actions uniquement orientées vers son propre bien-être immédiat.

Ses principaux objectifs sont de développer une plus grande flexibilité dans ses comportements au quotidien, de favoriser la prise de perspective et de recul, et d'améliorer la qualité des relations à soi, autrui et à l'environnement plus large. Le travail proposé vise ainsi à développer une attitude d'ouverture et de bienveillance (par rapport à soi, aux autres et à l'existence), d'encourager l'engagement dans des actions en accord avec ses valeurs et avec les besoins psychologiques fondamentaux (la proximité sociale, le sentiment de compétence, le sentiment d'autonomie, qui seront présentés plus en détail par la suite).

Dans le programme CARE, l'accent est mis sur la pratique : durant les séances, les participants expérimentent des exercices concrets, accompagnés d'explications plus théoriques liées aux recherches menées sur ces pratiques. Entre chaque séance, chacun est invité à pratiquer les exercices vus en groupe ainsi que d'autres exercices permettant d'approfondir ces pratiques. De plus, le programme CARE inclut des pratiques visant à développer la présence attentive (ou pleine conscience), afin de favoriser une meilleure intégration des effets des pratiques de psychologie positive (Shankland et André, 2014). Enfin, l'animation du programme CARE s'appuie sur les outils de l'approche systémique centrée solution qui seront présentés au chapitre suivant.

20

5 UN PROGRAMME DISPENSÉ EN GROUPE

Tout d'abord, il est important de noter que ce programme est destiné à être dispensé en groupe pour plusieurs raisons essentielles. La première raison est que le fait de suivre un protocole (des séances avec des pratiques dans un ordre déterminé à l'avance) n'a de sens que s'il s'agit d'un programme dispensé en groupe. En effet, dans le cadre d'un suivi individuel il est plus efficace de proposer des pratiques en fonction de ce que le patient ou client vient chercher et souhaite travailler. Cela ne peut se déterminer à l'avance. A l'inverse, dans le cadre d'un programme dispensé à un groupe, il peut être utile d'avoir un cadre prédéterminé en fonction d'une progression visée. Chaque pratique permet ainsi de préparer le terrain pour les pratiques suivantes. Certains psychologues proposent aussi le programme CARE en individuel, puisque la progression visée peut être adaptée également aux personnes accompagnées, mais en prenant soin de vérifier que cela convienne bien à la personne.

Le second intérêt d'un programme dispensé en groupe est qu'il permet de créer précisément une dynamique de groupe, ce qui augmente le sentiment de soutien social. Cela est très utile lors de périodes difficiles au cours de la vie. Le groupe peut ainsi

avoir déjà en lui-même un effet thérapeutique, au-delà des pratiques qui y sont proposées.

Le troisième intérêt des pratiques proposées en groupe est l'effet observé sur le changement d'attitude et la capacité à prendre une perspective nouvelle sur les expériences vécues. Chaque pratique est vécue différemment selon les personnes. En écoutant attentivement les retours des autres participants, il est possible de prendre plus rapidement conscience du fait qu'une même réalité peut être regardée sous différents angles, peut être comprise et vécue d'une manière nouvelle.

Enfin, le dernier intérêt des pratiques en groupe concerne la recherche. Le programme CARE a été développé dans le cadre d'une recherche-action visant à évaluer l'efficacité de différents programmes ayant pour objectif d'améliorer le bien-être des individus de manière durable, notamment en diminuant les symptômes anxieux ou dépressifs et en développant le sentiment d'épanouissement personnel. Le programme CARE a notamment été comparé aux programmes de pleine conscience tels que le MBSR et le MBCT (Mindfulness Based Stress Reduction, Kabat-Zinn, 1982 ; Mindfulness Based Cognitive Therapy, Segal, Williams, Teasdale, 2002), c'est pour cette raison qu'il a été formaté en 8 séances de deux heures, à raison d'une séance par semaine, accompagné de pratiques à réaliser à domicile entre les séances.

6 LES EFFETS DU PROGRAMME CARE

Depuis sa conception en 2014, plusieurs études ont été menées pour évaluer les effets du programme CARE sur la réduction du stress, de l'anxiété et des symptômes dépressifs, ainsi que l'amélioration du bien-être et des compétences émotionnelles et relationnelles. Les premières recherches ont été menées auprès d'étudiants, en leur demandant de compléter des questionnaires avant l'intervention et à la fin des huit séances. Des étudiants bénéficiaient soit du programme CARE, soit d'un autre programme (basé sur la pleine conscience ou un programme de gestion du stress issu des thérapies cognitives et comportementales), ou ne bénéficiaient d'aucun programme portant sur l'amélioration du bien-être.

L'étude menée auprès des doctorants (catégorie d'étudiants présentant le plus de symptômes de stress, d'anxiété, de dépression et d'épuisement) a montré des effets bénéfiques en termes de réduction des symptômes pour les étudiants ayant bénéficié du programme CARE (Marais, Shankland, Haag, Fiault, et Juniper, 2018), comparativement à ceux qui étaient sur liste d'attente (ayant bénéficié du programme par la suite). La recherche menée auprès d'étudiants de licence a montré que le programme CARE avait des effets similaires au programme basé sur la pleine conscience (MBCOP, Mindfulness Based Coping with University Life, Lynch, Gander, Kohls, Kudielka, et Walach, 2011) concernant la satisfaction par rapport à la vie (Shankland et al., 2016). Il est

important de noter que l'intervention était plus efficace pour les étudiants qui mettaient en œuvre les pratiques entre les séances, et n'avait aucune efficacité pour les autres étudiants. L'engagement dans les pratiques au cours de la semaine est donc un élément essentiel pour l'efficacité de l'intervention.

Une seconde recherche menée auprès d'étudiants de licence a montré des effets bénéfiques des programmes CARE et MBCOP sur la bienveillance envers soi (Shankland et al., 2016). Le programme CARE a également permis d'augmenter les compétences émotionnelles et relationnelles, et a favorisé une orientation de l'attention vers les aspects positifs ou satisfaisants du quotidien. Il est utile de noter que les personnes ayant bénéficié le plus des programmes CARE et MBCOP étaient ceux qui avaient déjà des compétences émotionnelles suffisantes leur permettant d'identifier plus précisément leurs expériences internes (émotions, sensations, pensées...). Cela encouragerait donc à proposer un autre programme en amont, en fonction du public visé, pour développer ces compétences avant de suivre un programme CARE. Il existe un programme développé et validé par Ilios Kotsou, dont le manuel est en cours de publication (Kotsou, Farnier, et Shankland, 2019).

22

À la suite des études par questionnaires complétés en ligne par les étudiants, une recherche qualitative a été menée auprès d'étudiants ayant d'abord bénéficié du programme basé sur la pleine conscience, puis du programme CARE ou l'inverse. A l'unanimité, les étudiants ont précisé qu'il était préférable (ou qu'ils auraient préféré) suivre d'abord le programme CARE avant le programme MBCOP. En effet, ils rapportaient se sentir plus en confiance grâce au programme CARE, ce qui les aidait à s'engager plus facilement dans des pratiques telles que la pleine conscience qui vise à être plus présent à toute expérience intérieure, qu'elle soit agréable ou non. Ces données encouragent à poursuivre les recherches sur le programme CARE afin d'identifier dans quels contextes, pour quels publics, à quelles conditions le programme s'avère le plus efficace.

Se former à l'animation du programme CARE

L'efficacité du programme CARE dépend de la qualité de la formation des intervenants qui dispensent le programme. Si vous souhaitez entrer en contact avec des praticiens formés au programme CARE ou participer à des groupes de supervision pour les interventions de psychologie positive, vous pouvez contacter l'association *Social +*. Pour devenir instructeur du programme CARE, il est d'abord demandé de participer soi-même à un programme CARE afin d'expérimenter l'ensemble des pratiques dans son quotidien, de prendre conscience des différentes expériences vécues par chaque participant, des difficultés que l'on peut également rencontrer au cours de ces pratiques, et des bénéfices sur le moyen terme lorsque l'on s'engage dans ce type de démarche. S'il n'existe pas de praticien proche de chez vous formé au programme CARE, nous avons mis en ligne le programme :

<http://www.social-plus.fr/projets-social-plus/le-programme-c-a-r-e/>.

Il est actuellement en cours d'évaluation afin d'en vérifier l'efficacité comparativement aux programmes dispensés en présentiel. Après avoir expérimenté le programme CARE pour soi-même, une formation de six journées réparties sur trois mois est proposée, avec une supervision des pratiques mises en œuvre au cours des mois de formation.

Depuis la conception du programme CARE tel qu'il est présenté dans cet ouvrage, des adaptations ont été proposées et expérimentées en thérapie pour la prévention des rechutes dépressives, addictives et pour des personnes souffrant de troubles des conduites alimentaires. Les résultats prometteurs de ces études pilotes ont donné lieu à la mise en œuvre de protocoles de recherche expérimentaux utilisant des mesures par questionnaire, des mesures physiologiques et cognitives afin d'évaluer avec plus de précisions les effets du programme CARE sur la réduction du biais de négativité, ainsi que l'amélioration de la flexibilité psychologique et de la résilience.

Les résultats des recherches ont pour vocation d'être publiés dans des revues scientifiques internationales et permettront d'ajuster les pratiques en fonction des données. En tant que praticien instructeur du programme CARE, il est donc essentiel de se tenir informé des avancées de la recherche dans le champ de la psychologie positive en général, et sur le programme CARE en particulier. Les mises à jour du programme CARE seront effectuées régulièrement par l'association *Social + : Association pour l'éducation positive et le développement social* (www.social-plus.fr). L'ensemble des droits d'auteur du présent ouvrage sont reversés à cette association afin de contribuer à la recherche sur le programme CARE et ses adaptations, au service d'une société favorisant l'épanouissement des individus et la qualité du « vivre ensemble ».

- André, C., Kabat-Zinn, J., Rabhi, P., Ricard, M., Kotsou, I., & Lesire, C. (2013). *Se changer, changer le monde*. Paris : L'Iconoclaste.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science & Medicine*, 36, 725-733.
- Arueti, M., Perach-Barzilay, N., Tsoory, M. M., Berger, B., Getter, N., & Shamay-Tsoory, S. G. (2013). When two become one: the role of oxytocin in interpersonal coordination and cooperation. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 25, 1418-1427.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323-370.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: HarperPerennial.
- Dambrun, M., & Ricard, M. (2011). Self-centeredness and selflessness: a theory of self-based psychological functioning and its consequences for happiness. *Review of General Psychology*, 15, 138-157.
- De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Treppe, T. S., McCollum, E. E., & Berg, I. K. (2007). *More than miracles : The state of the art of solution-focused brief therapy*. New York : Haworth.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *The American Psychologist*, 56, 218-226.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64 (6), 1152-1168.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241, 540-45.
- Hurlemann, R., Patin, A., Onur, O. A., Cohen, M. X., Baumgartner, T., Metzler, S., ... Kendrick, K. M. (2010). Oxytocin enhances amygdala-dependent, socially reinforced learning and emotional empathy in humans. *Journal of Neuroscience*, 30, 4999-5007.
- Kabat-Zinn J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of Mindfulness meditation : theoretical considerations preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kotsou, I., Farnier, J., & Shankland, R. (2019). *Développer les compétences émotionnelles en 5 séances*. Grenoble : PUG/UGA Editions.
- Lynch, S., Gander, M.-L., Kohls, N., Kudielka, B., & Walach, H. (2011). Mindfulness-based coping with university life : a non-randomized wait-list-controlled pilot evaluation. *Stress and Health*, 27, 365-375.
- Marais, G., Shankland, R., Haag, P., Fiault, R., & Juniper, B. (2018). A survey and a positive psychology intervention on French PhD student well-being. *International Journal of Doctoral Studies*, in press.
- Mauss, I. B., Savino, N. S., Anderson, C. L., Weisbuch, M., Tamir, M., & Ludenslager, M. L. (2012). The pursuit of happiness can be lonely. *Emotion*, 12, 908-912.
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people happy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11, 807-815.
- Partington, S., Partington, E., & Olivier, S. (2009). The Dark Side of Flow: A Qualitative Study of Dependence in Big Wave Surfing. *The Sport Psychologist*, 23, 170-185.
- Pawelski, J.O. (2008). What does positive psychology mean by "positive"? Repéra à : <http://jamespawelski.com/2008/06/28/what-does-positive-psychology-mean-by-positive/>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Segal Z. V., Williams J. M. G., & Teasdale J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford.

Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish : A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Atria Books.

Seligman, M. E. P., & Pawelski, J. O. (2003). Positive psychology : FAQs. *Psychological Inquiry*, 2003;14(2):159–163.

Shankland, R., & André, C. (2014). Pleine conscience et psychologie positive : incompatibilité ou complémentarité ? *Revue Québécoise de Psychologie*, 35, 157-178.

Shankland, R., Fouché, M., & Rosset, E. (2018). Développer le bien-être chez les adolescents via la mise en œuvre d'actions liées aux motivations altruistes : une étude pilote. *Science et Bonheur*, 3, 49-71.

Shankland, R., Kotsou, I., Garnier, S., Jaquet, J., Herrero, A., Fiaut, R., & Tessier, D. (2016). Efficacy of Mindfulness and Positive Psychology Interventions : Underlying Mechanisms. European Conference on Positive Psychology, Angers, June.

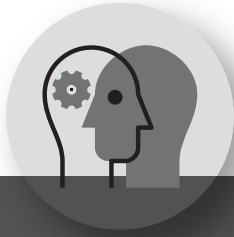
Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467–487.

Veilleux, M., Morin, K., & Mandeville, L. (2017). Le bonheur des gens heureux. *Revue Québécoise de psychologie*, 38 (1), 103-128.

Chapitre 2

L'approche centrée solution

**Pour une intervention
de psychologie positive optimale**



1	Aperçu de l'approche centrée solution	28
2	Définition de l'ACS	30
3	L'ACS dans le programme CARE	34
4	Références	41

« Se centrer sur les points forts détourne les praticiens de la tentation de juger ou de blâmer les clients à propos de leurs difficultés, et les pousse à découvrir comment les clients ont réussi à survivre, même dans les circonstances les plus difficiles. »

De Jong & Berg

Nous l'avons vu dans le chapitre précédent, le programme CARE réunit des pratiques de psychologie positive scientifiquement validées dans une chronologie spécifique, au service de ses objectifs. Ces pratiques ayant vocation à être dispensées dans le cadre d'un groupe, il était nécessaire de penser au meilleur « véhicule » permettant de porter les contenus proposés dans le cadre d'une dynamique de groupe orientée vers le fonctionnement optimal des individus et du groupe. Un véhicule pouvant à la fois créer les conditions permettant aux participants de se saisir des pratiques et qui, par ses caractéristiques, peut servir lui-même les objectifs du programme, potentialiser les pratiques proposées et illustrer les postulats de la psychologie positive.

28

Ainsi le choix que nous avons fait à propos de ce véhicule est celui de l'Approche systémique Centrée Solution pour laquelle nous utiliserons l'acronyme ACS. Pour l'illustrer, nous pouvons utiliser une métaphore culinaire. Lorsque l'on réalise un plat, nous commençons par choisir les aliments qui vont le composer avec la plus grande attention quant à leur qualité (pratiques de psychologie positive validées scientifiquement), puis nous savons par expérience ou parce que nous suivons la recette proposée, que chaque aliment devra être cuisiné et incorporé dans un ordre précis (chronologie des pratiques choisies) pour pouvoir aboutir au plat souhaité. Enfin, nous aurons besoin des bons ustensiles et contenants, casseroles et autres, mais aussi de certains autres ingrédients permettant de lier et faire ressortir la saveur des aliments qui composent le plat, le plat abouti étant au final bien plus que la somme des éléments pris séparément. L'ACS peut être vue comme à la fois un contenant et un condiment proposé pour ce programme.

Avant d'explorer plus précisément en quoi consiste l'utilisation de l'approche centrée solution dans le programme, nous décrirons brièvement dans le paragraphe suivant ce qu'est l'ACS.

1 **APERÇU DE L'APPROCHE CENTRÉE SOLUTION**

L'approche systémique centrée solution a pour objectif, non plus la résolution de problèmes, mais l'identification de solutions déjà présentes. Elle propose pour cela des processus de « construction de solutions ».

L'ACS a été développée en 1982 au Brief Family Therapy Center (BFTC, Milwaukee, USA) par Steve de Shazer et ses collaborateurs. Elle s'inscrit dans le courant de la sys-

témie de second ordre et du constructionnisme social appartenant au post-modernisme (de Shazer, 1985 ; Elkaïm, 1995 ; O'Hanlon et Weiner-Davis, 2003) dans la continuité des recherches du courant dit « de l'Ecole de Palo Alto ». L'ACS s'est aussi inspirée de la pensée philosophique de Ludwig Wittgenstein, plus particulièrement à propos des jeux de langage et de la description de la réalité par le langage.

Les travaux conduits au BFTC se sont donc inspirés de théories mais aussi d'observations sur le terrain pour aboutir à une meilleure compréhension des processus efficaces en thérapie. Insoo Kim Berg et Steve de Shazer se sont attachés à repérer ce qui fonctionnait pour leurs patients et à recueillir ce que ces personnes avaient à dire au sujet de ce qui était utile pour elles dans la thérapie (de Jong & Berg, 2008). Une place centrale est donnée alors à la régulation de la théorie par l'expérience (Nannini, 2014).

L'ACS s'inscrit dans le champ du constructionnisme social, dont Kenneth J. Gergen est un représentant majeur. Elle en partage les postulats, et considère notamment que les problèmes se cristallisent en partie au travers de la manière dont le langage s'en empare. La réalité est ainsi considérée comme en partie construite, dans l'interaction, par les jeux de langage, plutôt que découverte par l'observateur. Une attention toute particulière doit donc être portée aux jeux de langage utilisés dans l'interaction avec les participants des ateliers, ces jeux de langage étant vus comme des outils contribuant à co-crée la réalité (de Shazer et al., 2007). Il est donc de la responsabilité du praticien en ACS de choisir les outils langagiers pouvant être les plus utiles à l'accompagnement et aux objectifs de la personne ou du groupe. Une nouvelle sémantique dite « centrée solution ou compétences » est donc à déployer.

La particularité de l'ACS est qu'elle identifie les conditions interactionnelles et les processus à développer pour permettre soit de maintenir et amplifier les fonctionnements optimaux des personnes et des groupes, soit de retrouver ces fonctionnements optimaux. Si l'ACS doit revendiquer une expertise, c'est à propos des processus qu'elle met au service de l'expertise que les individus et les groupes ont d'eux-mêmes. Elle peut donc s'employer à la fois à la promotion de ces fonctionnements optimaux, mais aussi à propos des dysfonctionnements ou problèmes rencontrés, tout en continuant, paradoxalement, et c'est là toute sa singularité, à s'appuyer uniquement sur les forces et compétences de la personne ou des groupes. Prenons l'exemple suivant : vous êtes avec un enfant qui vous dit qu'il est nul en français. Plutôt que de se focaliser sur la réduction de ce sentiment en cherchant à identifier pourquoi il se sent nul en français et ce qui, dans son passé, peut expliquer qu'il se sente nul en français, l'ACS propose de passer plus de temps à explorer les moments où il s'est senti un peu moins nul en français : que s'est-il passé concrètement ? Qu'est-ce qui a permis qu'il réussisse cet exercice en particulier ? Quelles compétences, quelles ressources a-t-il mobilisées pour réussir cet exercice ? Comment s'est-il senti à la suite de cet exercice réussi ? Ce type de question contribue à créer une réalité différente en permettant une modifica-

tion de la représentation que la personne a d'elle-même : parfois je réussis les exercices de français et parfois non, ce qui est différent de l'affirmation généralisante « je suis nul en français ». Les processus développés en ACS visent à permettre aux individus de développer leurs compétences et leur sentiment d'autonomie pour saisir ou créer les opportunités leur permettant d'aller dans le sens de ce qui est important pour eux. Ces interventions consistent à créer un contexte interactionnel évolutif permettant aux personnes de se révéler, par et à elles-mêmes, leurs forces et leurs compétences, d'activer leur créativité et de se connecter à, ou construire, leurs propres solutions. En cela l'ACS s'inscrit en toute cohérence dans le champ de la psychologie positive, partageant avec elle une orientation délibérée sur les ressources. A ce titre, plusieurs études sur les pratiques de l'approche centrée solution ont été prises en compte dans une méta-analyse concernant les interventions de psychologie positive (Bolier et al., 2013).

2 DÉFINITION DE L'ACS

Selon l'association européenne de thérapie brève (EBTA), cinq concepts identifient plus particulièrement l'ACS.

La personne est experte d'elle-même

La personne est vue comme l'experte de sa propre vie (Walter et Peller, 1992). Le travail est respectueux de son cadre de valeurs et de croyances, de sa compréhension de la réalité et de ses choix. Ceci place de fait l'interaction personne-intervenant dans un cadre de co-expertise et de collaboration. L'intervenant formule le moins d'hypothèses possibles sur la personne et s'en remet l'expérience que la personne a d'elle-même.

Interactionnelle

Les questions posées sont des questions permettant l'évaluation de la personne par elle-même ainsi que des questions dites allocentriques permettant de prendre en compte le contexte dans lequel elle se trouve (les retours que la personne peut avoir en lien avec les interactions qu'elle a avec d'autres personnes).

Les différences mises à jour par la personne en termes de changement sont ainsi explorées au niveau de leurs effets sur les relations et ses contextes de vie et non en lien avec les effets supposés (ceux que la théorie prédit).

Comme les jeux de langage employés dans l'interaction contribuent à créer les problèmes ou les solutions, les questions utilisées en ACS visent uniquement à introduire

de nouvelles possibilités et à co-construire de nouvelles représentations plus aidantes (McGee, Del Vento, et Bavelas, 2005).

Le travail se veut pragmatique. Chaque cas étant différent, les ajustements doivent prévaloir. Il ne s'agit donc pas de placer les « cas » dans des cases prédéterminées par un cadre théorique (par exemple les personnes « phobiques » ou « obsessionnelles »). Les personnes sont considérées comme étant en perpétuel mouvement, avec des potentialités de changement insoupçonnées.

Basée sur les compétences et orientée sur les ressources

L'ACS présuppose que toute personne, même lorsqu'elle est en situation de demande de soutien, possède des compétences et des ressources pour développer ses propres solutions. L'ACS présuppose que la personne a déjà mis en place des solutions, au moins dans une certaine mesure. L'exploration des « exceptions » (les moments, même temporaires, où le problème est absent, moins présent ou un peu moins intense, où il s'interrompt, où les conditions de sa survenue sont présentes mais où il n'apparaît pas) permet à la personne d'amplifier ses solutions, les forces et compétences qu'elle utilise déjà pour aller vers ce qu'elle souhaite. Cela met aussi en lumière comment elle les utilise, les rendant ainsi plus facilement mobilisables.

L'orientation vers les ressources et les compétences consiste aussi à se centrer sur les capacités d'adaptabilité des personnes face aux situations difficiles, mettant ainsi à jour les compétences, habiletés, ressources qu'elles mobilisent dans de telles situations.

La centration sur les compétences invite ainsi à délaissier l'exploration des limites, insuffisances, faiblesses, conflits et problèmes du côté de leurs hypothétiques causes. En effet, Steeve de Shazer et ses collaborateurs ont constaté qu'il était souvent plus efficace de poser des questions permettant aux individus de porter leur attention sur leurs ressources personnelles plutôt que de chercher à découvrir des causes profondes liées à des problèmes complexes dont une partie des déterminants ne sont pas modifiables (Berg & Szabo, 2005 ; de Shazer et al., 1986).

Orientée vers le futur

L'orientation vers le futur dans l'ACS invite à ne pas rester dans l'espace « problème » de la personne plus de temps que nécessaire. Il s'agit d'inviter la personne à repérer rapidement ses espoirs et souhaits en lui permettant d'accéder à une description claire et précise de ce à quoi ressemblera son futur une fois que la situation aura changé favorablement. L'accompagnement vise à favoriser la progression vers ce futur. La focalisation sur les perspectives de changements souhaitées oriente vers une

vision positive de l'avenir, ce qui renforce l'espoir et crée des représentations rendant les solutions davantage possibles.

Cette invitation à visiter et à décrire un futur déshabillé du problème (l'espace absent de problème) met en lien les désirs et aspirations profondes de la personne et active la question du sens de l'existence et des actions entreprises. Cette vue orientée futur intègre le postulat selon lequel le changement est inévitable, que ce soit par les actions, les pensées, les sentiments, les perspectives ou les relations. Ce qui est visé dans l'accompagnement est la mise en œuvre du plus petit pas possible amorçant le processus de changement dans la direction du futur souhaité par la personne afin que les actions mises en œuvre ne soient pas seulement des réactions face à la situation difficile, mais des actions menées en direction de ce qui donne du sens à la personne.

Dirigée vers le but

L'approche centrée solution se caractérise par une focalisation sur le futur souhaité, à la différence de l'approche par objectif, pouvant maintenir du côté de l'espace « problème ». Si mon objectif est de réduire mon stress au travail, cela ne m'indique pas encore ce que je vise d'important pour moi, qui donnera du sens à mon existence et me permettra d'orienter mes actions de manière cohérente par rapport à cette direction. En approche centrée solution, l'objectif travaillé n'est donc pas la solution au problème au sens classique de faire disparaître le problème (Nannini 2015). Le changement de paradigme proposé par l'ACS suit l'idée développée par Steve de Shazer, selon laquelle il n'y a pas forcément de lien logique entre la solution adaptée et le problème identifié au départ. Il précise ainsi que la classe des problèmes n'est pas nécessairement la classe des solutions. Il n'est donc pas nécessaire d'explorer en profondeur les problèmes pour aboutir à une solution qui apporte plus de satisfaction dans la vie de la personne.

La classe des problèmes n'est pas nécessairement la classe des solutions

Voici l'histoire d'une collègue enseignante ayant trouvé une solution à travers un processus assez éloigné d'une orientation « recherche de solution à un problème ». Sandrine avait vécu une rentrée délicate avec une classe d'enfants de 10 ans qu'elle trouvait difficile à canaliser. Au retour de la récréation, il lui fallait par exemple une vingtaine de minutes avant de pouvoir capter l'attention nécessaire de la part des élèves pour aborder un nouveau contenu pédagogique. Elle usa de différentes stratégies visant à résoudre le problème, telles que hausser le ton, punir ou encore avancer dans son cours malgré l'inattention. Malgré ces tentatives, la situation n'évoluait pas de manière satisfaisante au regard de l'attention des élèves et des apprentissages permis dans ce contexte. L'enseignante, ne sachant plus que faire, s'en remit aux élèves : « Qu'est-ce qui vous aiderait à être plus attentif en arrivant en classe ? De quoi avez-vous envie quand vous rentrez dans la classe après la récréation ? ». A cette seconde question, un élève répondit sans trop

réfléchir : « On a envie de prendre le thé ! », ce qui fit beaucoup rire ses camarades de classe. La maîtresse, intriguée, apporta le jour suivant une bouilloire, une théière et de quoi préparer le thé (ou plutôt la tisane dans ce contexte) ainsi qu'une tasse par élève. Elle encouragea les élèves les plus « dynamiques » à s'occuper de cette mission : préparer et servir le « thé » au retour de la récréation.

A sa grande surprise, elle constata que les élèves prenaient cette mission très au sérieux et versaient le thé dans chaque tasse avec beaucoup d'attention, puis apportait les tasses une par une, sans les renverser, jusqu'à la table de chaque élève. La classe était attentive. Chacun observait, assis à sa place et appréciait le geste bienveillant du camarade ainsi que la saveur de la tisane. Ce moment de partage fut ainsi instauré dans cette classe pendant plusieurs semaines, avec les mêmes résultats observés par la maîtresse : à la suite de ce rituel, les élèves étaient plus attentifs, elle n'eut plus besoin d'avoir recours à d'autres méthodes pour tenter de réguler l'attention de ceux-ci. Cet exemple illustre en quoi les solutions n'ont pas nécessaire un lien direct logique avec le problème posé.

Prenons la métaphore suivante : si vous débarquez d'un avion et que vous dites au chauffeur de taxi « éloignez-moi de cet aéroport », cela ne va pas lui indiquer où vous souhaitez aller ; à la mer ? A la montagne ? Dans un lieu calme ? Dans une ville pleine d'activités ? La formule « éloignez-moi de l'aéroport » représente l'objectif « faites disparaître ce problème », mais cela ne dit pas ce que vous souhaitez à la place. A quoi ressemblera votre futur une fois que ce problème ne sera plus là ? Que souhaitez-vous dans votre futur ? Qu'est-ce que cela permettra d'important pour vous, pour vos proches ? L'ACS vise une meilleure identification de la destination, afin d'identifier plus aisément les chemins menant à cette destination. L'accompagnement consiste à créer un contexte interactionnel permettant d'identifier la direction et d'activer la créativité des personnes en vue de trouver des chemins propices ; c'est cela que nous appelons les solutions en ACS (Nannini, 2015). Autrement dit, la solution en ACS n'est pas ce qui vient résoudre le problème, mais toute chose (forces, compétences, représentations, actions, changements...) permettant à la personne d'avancer vers la destination qu'elle a identifiée.

La construction de la solution consiste à générer des idées sur la façon dont les choses pourraient aller mieux à l'avenir (de Shazer, 1986). Les solutions impliquent et mobilisent la personne, l'idée étant qu'il est possible de « faire quelque chose de différent » afin que sa vie devienne plus satisfaisante (de Shazer, 1986, p. 49). Le but n'est pas de s'attacher à éliminer le problème, mais de collaborer à la construction du futur que la personne souhaite (une solution) malgré les circonstances actuelles de la vie.

3 L'ACS DANS LE PROGRAMME CARE

Empreinte de l'approche centrée solution, l'animation telle que définie pour le programme CARE, demande à l'intervenant d'avoir intégré les postulats que nous venons d'énoncer et de respecter certaines spécificités. Ainsi (1) l'animateur est conscient de l'influence des jeux de langage sur la réalité, (2) il s'attache à mettre en place et maintenir une affiliation avec chaque participant et avec le groupe, (3) à créer un espace de co-expertise, dans une posture collaborative et de non-savoir, (4) à se centrer sur les ressources des personnes.

Nous allons explorer plus en détails ces différents points.

L'influence des jeux de langage

L'animateur a conscience que la réalité se construit, pour partie, dans l'interaction, par les jeux de langage, et qu'il ne peut pas ne pas influencer sur cette réalité. Il peut toutefois choisir dans quelle direction influencer de la manière la plus éthique possible. Quels sont les éléments pouvant guider le choix de direction en garantissant un positionnement éthique ? Certainement la précaution dont fait preuve l'animateur en vérifiant toujours que les questions qu'il utilise sont au service du mandat que lui a donné la personne interrogée, qu'elles servent les objectifs qu'elle a déterminés pour elle-même et qu'elles permettent la mise en lumière et/ou la mobilisation des forces et des valeurs du participant. On appelle « mandat » le rôle que nous attribue le participant, ce qu'il attend de l'animateur : en quoi l'animateur va pouvoir mettre ses compétences au service du projet de l'autre.

Par ailleurs, les questions ACS utilisées dans l'animation du programme peuvent avoir pour but de renseigner l'animateur et le reste du groupe sur ce que pense la personne, mais elles ont surtout pour but de permettre à la personne de se renseigner elle-même sur ses forces, ses aspirations, ses valeurs, son pouvoir d'agir. Ces questions guident le participant dans une exploration de lui-même lui permettant ainsi d'accéder à une meilleure connaissance de soi. Toujours en lien avec le constructionnisme social qui insiste sur la fonction centrale du langage dans la construction de la réalité, et pour illustrer l'attention que nous demandons à l'animateur quant à ces jeux de langage, nous avons par exemple réalisé un changement sémantique à l'endroit d'une des pratiques phares de psychologie positive. Par exemple, l'expression « expérience positive » a été remplacée par « expérience satisfaisante ». Il s'agit ici de ne pas enfermer le participant dans une construction duelle « positif » versus « négatif ». En effet, le participant répondant à une question sur ses expériences « positives » accepterait implicitement cette construction qui catégorise les expériences en deux classes uniques, s'excluant l'une l'autre. Or, l'un des objectifs des pratiques de psychologie positive, et en particulier du programme CARE, est de développer une plus grande

flexibilité psychologique, donc de rendre plus souple ce type de catégorisation. De plus, ce type d'intervention vise à élargir le champ attentionnel de manière à percevoir et accueillir davantage d'aspects de la réalité vécue, non pas d'en arriver à ne choisir que les réalités dites « positives », car cela amènerait à tenter de fuir les réalités dites « négatives », ce qui amènerait à des impasses. La flexibilité psychologique vise, au contraire, à permettre de faire face au mieux à l'ensemble des situations, qu'elles soient agréables ou non.

La requalification d'« expérience positive » en « expérience satisfaisante » permet à la personne de placer ses expériences sur un continuum de satisfaction lui permettant de pouvoir faire bouger toute expérience sur ce continuum en fonction des angles d'observation qu'elle choisira. Imaginons que vous ayez passé une journée difficile au cours de laquelle vous avez dû supporter des critiques de l'un de vos prestataires, passer du temps dans l'angoisse de la salle d'attente des urgences pour un problème aigu de votre enfant, puis vous arrivez le soir et votre bilan de la journée est très mauvais en termes de satisfaction. Tout en prenant en compte les difficultés vécues au cours de cette journée, vous pouvez aussi éprouver de la satisfaction d'avoir su gérer au mieux la situation de critique du prestataire en aboutissant à une entente pour la suite du projet. Vous pouvez également éprouver de la satisfaction liée au courage et à la patience dont vous avez fait preuve au service d'urgences pédiatriques. Cela peut vous donner un sentiment de satisfaction en fin de journée, car vous repérez les ressources et compétences mobilisées, et prenez conscience de l'influence de votre posture ayant permis que la situation progresse en cohérence avec vos valeurs.

Ainsi, renommer l'expérience comme « satisfaisante » plutôt que « positive » permet d'échapper à cette construction dichotomique de la réalité et peut favoriser l'orientation de l'attention vers ce qui a été appris, mobilisé, découvert au cours des expériences vécues.

Mise en place et maintien de l'affiliation

Le premier pas proposé par l'ACS dans le cadre du travail d'accompagnement est celui de l'affiliation (ou alliance) avec les personnes formant le groupe et au sein du groupe lui-même. Cette affiliation constitue donc l'un des points d'attention permanent pour l'animateur du programme CARE. Cet objectif a tout son intérêt pour assurer la qualité du programme, car les recherches menées dans le champ de la psychothérapie sur les facteurs communs d'efficacité, notamment par Barry Duncan (2010), montrent que l'affiliation est la dimension activée par l'intervenant qui a la plus grande influence sur l'efficacité de la thérapie. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, elle amène le succès de l'intervention et non l'inverse. Elle doit donc être à la fois une intervention en elle-même, le cadre global dans lequel s'inscrivent les interventions et une des propriétés de chacune des interactions proposées dans le cadre des ateliers. Telle que

définie par Bordin (1979) l'affiliation est composée de plusieurs éléments en interdépendance : Tout d'abord le lien relationnel entre l'intervenant et la personne, fait d'empathie et du regard positif que pose l'intervenant sur le participant ; Deuxièmement, l'affiliation est liée à l'entente sur les objectifs qui les réunissent au sein de l'atelier. Nous le verrons plus loin, l'orientation continue des questions de l'animateur sur les ressources et les compétences des participants va servir ce regard positif. Dès le commencement du programme CARE, l'animateur informe d'ailleurs le groupe de ce choix d'orientation.

Le deuxième élément constitutif de l'affiliation, portant sur « l'accord sur les objectifs à poursuivre ensemble », équivaut à la notion de « projet commun », développée en ACS notamment par Harry Korman (2004). Pour s'assurer que l'animateur et chaque participant se retrouvent bien dans un « projet commun », l'animateur précise, dès le départ, les objectifs visés par le programme et recueille à la fois la bonne compréhension de ces objectifs et la validation par les participants du mandat qui est le sien en tant qu'animateur.

Co-expertise et posture de non-savoir

Toutes les interventions de l'animateur sont guidées par la notion de co-expertise. L'expertise de l'animateur est faite de connaissances sur les points théoriques et sur les processus interactionnels et d'animation à mettre en place. L'expertise du participant est faite de sa connaissance sur sa propre vie, ses aspirations, ce qu'il souhaite pour lui-même, ses ressources, ses forces. L'expertise de la personne ne vient pas concurrencer ou remplacer l'expertise du professionnel animant le programme. Il s'agit bien ici d'une co-expertise. L'expertise de l'animateur est mise au service de l'expertise de la personne et vice versa.

La notion de co-expertise est couplée à la posture de non-savoir de l'intervenant. L'animateur s'entraîne à mettre de côté ses « cartes interprétatives » de lecture des situations et des personnes, ses schémas explicatifs et les modèles de résolution qui leur sont logiquement rattachés. Il s'en remet, avec une curiosité bienveillante, à l'expertise qu'a la personne d'elle-même, en découvrant grâce aux jeux de langage spécifiques utilisés quelles sont ses propres compréhensions, ses souhaits, ses solutions, ses valeurs, et comment elle perçoit l'efficacité des solutions qu'elle envisage. La personne elle-même est la mieux placée pour répondre à cela, l'animateur peut donc laisser de côté ses interprétations, analyses et recherches de solutions qui s'appuieraient sur autre chose que les savoirs, sentiments et souhaits du participant à propos de lui-même.

Par ailleurs, selon l'ACS, les solutions n'ont pas forcément de lien logique avec les problèmes rencontrés, puisque dans le processus de construction de solution elles n'ont pas vocation à résoudre le problème mais à servir la destination souhaitée par la per-

sonne. Ainsi, si l'animateur se piège dans une grille de lecture lui imposant un modèle de résolution déterminé, il risque de ne plus laisser la place aux solutions pensées par la personne et donc la priver de son expertise et de sa créativité.

Tout au long du programme, l'animateur adopte une posture résolument collaborative avec le groupe. Elle s'illustre dès la première séance par la co-création du cadre, avec les participants, qui permettra à chacun de s'engager dans le programme avec le confort nécessaire à l'implication personnelle forte qui est requise dans ce type de programme.

Le principe collaboratif amène l'animateur à éclairer avec le groupe l'importance de la contribution de chacun. En effet tout ajustement nécessaire dans la dynamique de groupe est rendu possible en premier lieu par l'opportunité que chacun peut saisir de nommer un besoin, puis par la participation de chacun aux modifications souhaitées. En cohérence avec la posture de non-savoir, l'animateur sait qu'il est illusoire de penser et de trouver une solution seul à propos d'une réalité problématique créée par des interactions. La solution convenant au système « groupe » ne peut être que co-créée par les individus constituant le groupe. L'animateur encourage donc chacun à prendre sa part dans la création de la dynamique du groupe.

Par ailleurs, les partages à propos des pratiques d'inter-séance ou réalisées en séance sont eux-mêmes des matériaux d'apprentissage faisant partie du programme. Ils donnent finalement à chaque participant une place d'acteur du programme. En effet, ils sont l'occasion d'échanger des savoirs, des compétences acquises et mobilisées par les participants. Par le sentiment d'appartenance qu'ils suscitent, ces échanges entre pairs rendent encore plus accessibles les apprentissages. De plus, en apportant de multiples façons de voir, de comprendre, de résoudre, de mettre en action, les échanges favorisent la flexibilité psychologique de chacun.

La posture collaborative se traduit aussi par la capacité de l'animateur à ne pas considérer comme de la « résistance » les retours de participants venant contredire un propos, discuter une notion ou un fonctionnement, mais plutôt comme une information apportée au groupe sur ce qui est important pour le participant. L'animateur peut alors explorer avec la personne, de façon collaborative, ce que son retour vient indiquer d'important pour elle, et comment le groupe, l'animateur ou elle-même pourrait répondre au mieux à ce besoin.

L'ACS, une approche collaborative favorisant le pouvoir d'agir : témoignage d'un travailleur social

« Lorsque j'ai assisté pour la première fois à une analyse de pratiques professionnelles centrée solution, j'ai été frappée par la puissance de cet outil collaboratif. En effet, l'animateur a proposé à chacun de préciser ce qui permettrait à ses séances d'être vraiment utiles pour lui. Jusqu'à ce jour, j'avais souvent éprouvé une forme d'ennui dans les analyses de pratiques professionnelles que nous avons, et je n'en tirais que rarement un apprentissage utile, et encore plus rarement de nouvelles pistes pour agir sur les situations rencontrées. Lorsque l'animateur a formulé cette question, je me suis demandée ce qui permettrait à ces séances d'être utiles pour moi et au bout de quelques minutes j'ai trouvé des pistes de réponses qui ont continué à s'affiner en écoutant les propos des autres participants. Pour la première fois, j'écoutais avec autant d'attention ce que les autres disaient et comment cela mettait en lumière ce qui est important pour eux dans leur travail actuel. J'ai trouvé cette séance passionnante et j'en suis ressortie avec de nouvelles pistes d'évolution dans mon métier, ayant perçu des leviers pouvant augmenter le sens de mon travail, de mes actions et surtout, améliorer l'attention portée à chacun dans l'équipe, comme si l'on s'était découvert pour la première fois et que le projet commun de travail social émergeait enfin. »

Se centrer sur les ressources des personnes

La posture « orientée ressources » est servie par l'exploration, tout au long du programme, des forces, compétences, solutions mobilisées par la personne soit à propos de ses réussites, soit à propos des difficultés qu'elle nomme. En effet, concernant les difficultés, l'animateur fait le choix d'orienter son questionnement sur les capacités d'adaptation ou la résilience de la personne, et recherche également les « exceptions » afin d'y trouver les compétences et solutions propres au participant. Par exemple : « Lorsque j'entends ce que vous avez traversé, je me dis que vous avez vraiment dû mobiliser beaucoup de ressources et de compétences pour faire face à cette situation. Quelles sont ces ressources et compétences que vous avez et qui vous ont permis d'être si résilient ? ».

De plus, l'animateur questionne, pour les faire apparaître, les liens entre les ressources et actions déployées par la personne, ainsi que les valeurs qui sous-tendent ces actions. Cette orientation a pour but de générer des émotions positives, renforcer le sentiment de compétence ou d'efficacité personnelle, de cohérence, d'autodétermination, et l'espoir de pouvoir avancer en direction de ses buts de vie. Toutes ces variables, par des processus différents, permettent aussi d'amplifier la motivation des participants, l'engagement dans les pratiques, leur réalisation et leur maintien dans la durée.

Ainsi, la fin de chaque séance et le début de la suivante visent à renforcer l'engagement dans la réalisation des pratiques proposées grâce à l'orientation du questionnement sur les ressources. Le but est que le participant soit relié à sa motivation intrinsèque par la mise à jour du sens que prennent ces pratiques, puis qu'il identifie les compétences et actions qui pourront l'aider à pratiquer. Enfin, grâce à l'identification des bénéfices apportés par ces pratiques, le questionnement contribue à maintenir cette motivation dans la durée. Le questionnement de l'animateur ne porte donc pas sur les freins à la réalisation des pratiques, mais bien sur ce qui donne toutes les chances à ces pratiques d'être réalisées.

Par ailleurs, l'animateur amplifie par des jeux de questions spécifiques à l'ACS les ressources et connaissances contactées lors de chaque pratique réalisée. En effet chaque pratique crée une expérience nouvelle. L'animateur interroge alors les différences utiles apportées par l'expérience. Il peut s'agir, par exemple, de l'acquisition de nouvelles connaissances ou de l'identification de compétences. L'animateur invite alors la personne à se projeter dans le futur, forte de ses différences, et interroge ce que cela ouvre comme perspectives nouvelles ou comme possibles pour la personne. Dans les chapitres consacrés aux huit séances du programme CARE, nous indiquerons au fur-et-à-mesure les processus et jeux de langage à utiliser pour permettre cette orientation vers les ressources dans l'animation des ateliers.

L'approche centrée solution au service des besoins psychologiques fondamentaux

Les besoins psychologiques fondamentaux tels que définis par Deci et Ryan (2000) sont le sentiment de compétence (avoir le sentiment de pouvoir faire face de manière adéquate aux situations que l'on rencontre au quotidien), d'autodétermination (le sentiment d'être acteur de son existence, de pouvoir agir en cohérence avec ses choix et ses valeurs en donnant du sens à ce que l'on fait) et de proximité sociale (le sentiment d'appartenance et de lien social). Les processus et jeux de langage ACS proposés dans l'animation du programme permettent de répondre au mieux à ces trois besoins fondamentaux. Ainsi le sentiment de compétence du participant peut être augmenté par la centration sur ses forces et ses compétences, l'identification de ses capacités d'adaptation au problème, de ses compétences et ressources mobilisées dans les moments d'exceptions. Ce sentiment est aussi favorisé par l'instauration de la relation de co-expertise et enfin par la posture de non-savoir de l'animateur.

Le sentiment d'autonomie (ou autodétermination) est favorisé par l'identification du projet commun, la posture collaborative, la mise à jour des liens entre actions, moyens visés et buts de vie et la précaution de l'animateur à maintenir ses interventions dans le cadre de référence de la personne en demandant régulièrement si le type d'intervention est bien au service des participants.

Enfin le sentiment de proximité sociale est favorisé par l'affiliation constante poursuivie par l'animateur ainsi que par sa posture collaborative.

Dans le programme CARE, la satisfaction de ces trois besoins psychologiques fondamentaux et leurs interactions augmentent le bien-être et la motivation qui font partie des conditions nécessaires à la persistance de l'effort, activant à son tour les sentiments d'efficacité personnelle et collective (Heutte, 2011). L'animateur crée ainsi les conditions favorables pour le participant à un engagement dans les pratiques au service de son bien-être.

Pour conclure ce chapitre, il nous semble important de souligner que l'animateur du programme CARE se doit d'incarner, par sa posture et dans ses interactions, les objectifs du programme. Nous l'invitons à faire preuve d'une capacité à élargir son champ attentionnel pour éviter d'être trop facilement piégé par le biais de négativité. Les postulats et les outils langagiers proposés par l'ACS peuvent servir de point d'appui pour cela. Nous l'invitons aussi à faire preuve de bienveillance vis-à-vis de lui-même et de chaque participant du groupe. La recherche d'affiliation, le principe de co-expertise, la posture de non-savoir, la posture collaborative et l'absence d'une lecture péjorative des comportements, préconisés par l'approche centrée solution permettent d'étayer cette bienveillance. Enfin, toutes ces pratiques et ces processus, s'ils ne sont pas reliés aux valeurs qui les portent, ne suffisent pas à donner aux participants un sentiment de congruence à propos de l'animateur. On peut éclairer ce point par l'aphorisme suivant : « L'outil n'est rien sans la main qui le porte, et la main n'est rien sans l'intention qui la porte ». Une incohérence entre la posture et le discours de l'animateur est contreproductive par rapport aux objectifs du programme et risque de créer un désengagement des participants. En revanche, toute humilité gardée, la posture congruente de l'animateur rend possible un apprentissage vicariant (par observation de l'autre) des principes et objectifs du programme.

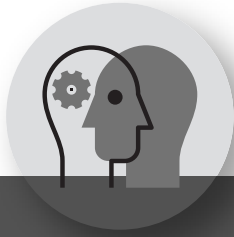
Pour que l'animateur incarne au mieux la posture proposée par le programme CARE, il est donc nécessaire qu'il ait vécu dans un premier temps le programme CARE en tant que participant. Il pourra alors découvrir la richesse et la diversité des expériences vécues dans le cadre d'un tel programme. Nous souhaitons à l'animateur d'incarner au mieux, par sa posture professionnelle, les valeurs et objectifs qui sous-tendent le programme CARE, et ainsi de vivre cette riche et émouvante aventure humaine à laquelle il invite.

4 RÉFÉRENCES

- Berg, I. K., & Szabo, P. (2005). *Brief coaching for lasting solutions*. New York, NY : W. W. Norton.
- Bolier, Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions : a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119.
- Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy : Theory, Research & Practice*, 16(3), 252-260
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The « what » and « why » of goal pursuits : Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 227-268.
- De Jong, P., & Berg, I. K. (2008). *Interviewing for solutions* (3rd ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- De Shazer, S. (1986). An indirect approach to brief therapy. *The Family Therapy Collections*, 19, 48-55.
- De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Treppe, T. S., McCollum, E. E., & Berg, I. K. (2007). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. New York: Haworth.
- Duncan, B. (2010). On becoming a better therapist. Washington, DC, American Psychological Association.
- Heutte, J. (2011). La part du collectif dans la motivation et son impact sur le bien-être comme médiateur de la réussite des étudiants : complémentarités et contributions entre l'autodétermination, l'auto-efficacité et l'autotélisme (Thèse de doctorat en Sciences de l'Éducation). Paris Ouest-Nanterre-La Défense (Paris X), Nanterre.
- Korman, H. (2004). The common project. Accessible en PDF : www.sikt.nu
- McGee, D. R., Del Vento, A., & Bavelas, J. B. (2005). An interactional model of questions as therapeutic interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31, 371-384.
- Elkaïm, M. (1995). Panorama des thérapies familiales. Paris : Seuil.
- Nannini, M. (2014). Une approche centrée solution en thérapie. Philosophie et pratique : à la recherche du temps présent. Paris : ESF.
- O'Hanlon, B., & Weiner-Davis, M. (2003). In search of solutions : A new direction in psychotherapy (Revised ed.). New York, NY : W. W. Norton.
- Walter, J. L., & Peller, J. E. (1992). *Becoming solution-focused in brief therapy*. New York : Brunner/Mazel.

Chapitre **3**

Séance 1 : se découvrir avec CARE



1	Présentation du programme	44
2	Initiation à la réorientation de notre attention	55
3	Pratique en séance	58
4	Pour la prochaine séance...	60
5	Conclusion de la séance : l'implémentation de la motivation	63
6	Références	69

« La résistance n'existe pas (...). Chaque client a sa propre façon de coopérer, et c'est le rôle du thérapeute que d'identifier et d'utiliser cette forme de coopération. »

Bill O'Hanlon

INSUFFLER UNE COHÉSION de groupe tout en respectant et en mobilisant les aspirations de chacun, une mission incontournable pour l'intervenant ! Les premières étapes du programme CARE visent à permettre d'initier ce climat de confiance, d'entraide, de dynamisme et de cohésion entre les membres du groupe. Les séances du groupe CARE vont rythmer la vie des participants en créant des points de rencontre, d'échange, d'entraide et d'apprentissage. Des relations « bienveillantes » et « constructives » au sein du groupe permettent d'activer les ressources de chacun pour les mettre à contribution du groupe et ainsi développer de nouveaux regards et apprentissages à partir des expériences partagées.

La posture de l'intervenant et les processus d'animation utilisés tout au long du programme viennent illustrer, dans la réalité interactionnelle, les concepts de la psychologie positive et de l'approche centrée solution. Les pratiques de psychologie positive proposées dans le programme visent et permettent à elles seules un certain nombre de modifications. Ces changements se produisent à la fois grâce aux pratiques elles-mêmes, qui représentent un entraînement mental, et grâce à la façon dont les échanges et les retours sur les pratiques sont menés. Ainsi, les pratiques de psychologie positive peuvent être soit potentialisées, soit au contraire impactées défavorablement par la dynamique de groupe et la posture de l'intervenant si celles-ci ne viennent pas illustrer la flexibilité psychologique, la bienveillance, la centration sur les forces et ressources des participants et la notion de co-expertise. Le point de vigilance pour l'intervenant est bien ici la congruence dont il doit faire preuve entre les postulats portés et sa manière d'interagir avec le groupe.

1 PRÉSENTATION DU PROGRAMME

Afin de commencer ce programme et d'installer les meilleures conditions possibles pour son bon déroulement, l'animateur doit tout d'abord se présenter et exposer les grands principes de la psychologie positive et de l'approche centrée solution.

Nommer la posture collaborative et le principe de co-expertise

En psychologie positive, comme dans d'autres pratiques contemporaines en psychologie, l'intervenant ne se pose pas comme expert dans la compréhension psychique des

participants, mais plutôt comme expert des processus et des conditions favorisant le développement d'un bien-être durable. Les participants sont donc les experts d'eux-mêmes ; ce sont eux qui connaissent le mieux leur propre fonctionnement. De ce fait, les processus déployés dans le programme ont vocation à permettre aux personnes d'éclairer par elles-mêmes leurs forces, ressources, compétences et valeurs.

La **posture collaborative** quant à elle pose l'idée que tout un chacun contribuera à la fois à la création de la dynamique du groupe, aux futures expériences et aux apprentissages qui seront réalisés. Elle suppose donc que l'intervenant créé quant à lui, toutes les conditions propices à l'engagement et à la participation active des participants. Ce dernier aspect est primordial car c'est lors des différents échanges sur leurs pratiques que les participants pourront nommer, et par là même consolider, leurs propres apprentissages mais aussi accéder à de nouvelles perspectives grâce à l'écoute des découvertes des membres du groupe.

Présenter la psychologie positive

L'animateur peut d'ores et déjà faire collaborer les participants en leur demandant leurs représentations ou les connaissances qu'ils ont de la psychologie positive. C'est ainsi que les premiers fils qui tisseront la cohésion du groupe se créent, en favorisant la parole, l'émergence des idées et des savoirs existants plutôt qu'en proposant des savoirs uniquement transmis par l'intervenant. L'intervenant n'est pas l'unique sachant et la notion d'horizontalité entre lui et les participants s'incarnera dans cette possibilité que chacun aura de mettre son expertise au service de l'expertise de l'autre et vice-versa. Ainsi l'animateur pourra faire le lien entre les différentes réponses et ensuite partager avec les participants la définition de la psychologie positive telle que proposée par Gable et Haidt dans leur article de 2005 :

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

L'intérêt est de commenter cette définition en reprenant les éléments clés figurant dans l'introduction du présent ouvrage.

- En premier lieu, il convient de commenter **l'importance de l'attention portée aux processus** : le programme CARE vise à permettre une plus grande flexibilité dans la manière d'utiliser le mental afin de choisir les comportements qui nous aident le plus à avancer dans la direction de ce qui est important pour nous, en lien avec nos valeurs humanistes. Il existe différentes formes de pratiques qui agissent sur les mêmes processus. L'animateur du programme CARE précise pour chaque pratique quel processus est visé de manière à aider les participants à pouvoir ensuite choisir la pratique qui leur convient le mieux en fonction du processus qu'ils souhaitent cibler.

- La seconde dimension à souligner concerne l'**engagement de la psychologie positive vers un changement social**, voire sociétal. En effet, il ne s'agit pas seulement de favoriser un mieux-être des individus, mais d'améliorer aussi le bien-être dans les groupes en contribuant à améliorer la qualité des relations, et de travailler au niveau organisationnel pour favoriser les conditions de l'épanouissement des individus qui la fréquentent (école, travail...).
- Un troisième élément à commenter dans cette définition concerne la **question du fonctionnement optimal**. Il ne s'agit pas d'un fonctionnement maximal. Dans le programme CARE, lorsque l'on parle de fonctionnement optimal cela signifie la possibilité d'accéder à ses ressources, son potentiel, ses compétences, son environnement social, dans le but de faire face au mieux aux situations que l'on rencontre. Le fonctionnement optimal se distingue donc du fonctionnement maximal qui consisterait à être toujours au maximum de son potentiel, de ses performances, de ses émotions positives, etc. Viser un fonctionnement maximal serait contre-productif et pourrait mener davantage à l'épuisement (au lieu d'être ressourçant), à l'autocritique (laissant croire à la personne qu'elle n'a pas fait autant qu'elle aurait pu), et à la poursuite du bonheur (qui de fait risque de s'amenuiser comme nous l'avons vu dans l'introduction de l'ouvrage).

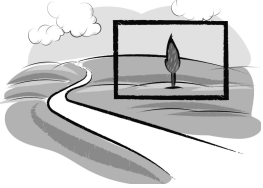


Présenter le programme CARE et ses objectifs

L'objectif général du programme est de développer une plus grande flexibilité psychologique en modifiant l'attitude et les comportements habituels automatiques.

Ce que les chercheurs appellent **flexibilité psychologique** est le fait d'être capable de choisir davantage la réponse que l'on souhaite apporter face à une situation en étant en cohérence avec ses objectifs et ses valeurs plutôt qu'en agissant sous le coup d'une émotion de manière impulsive ou automatique. Cette flexibilité implique que selon les objectifs, le contexte, les choix effectués, la réponse donnée puisse être différente.

À l'inverse, la **rigidité psychologique** est le fait d'avoir recours à un même comportement quelle que soit la situation difficile rencontrée (par exemple boire de l'alcool ou fumer pour apaiser une angoisse, le stress, l'anxiété, la colère, la tristesse...).

Le développement de cette flexibilité psychologique est permis grâce à un travail sur trois axes d'intervention qui se déploient eux-mêmes dans trois directions (Soi/Autruï/Environnement).

	<p>Réorienter l'attention vers les aspects satisfaisants du quotidien à propos de soi, de ses interactions avec les autres et en lien avec l'environnement au sens large (la nature, son lieu de vie, son école...).</p>
	<p>Développer une attitude de bienveillance au sens de « prendre soin », avec une attitude de respect, d'accueil sans jugement a priori, dans un esprit de découverte et d'attention par rapport à soi, autrui et l'environnement.</p>
	<p>Développer l'engagement dans des actions qui correspondent à ses valeurs et aux besoins psychologiques fondamentaux que sont le besoin de connexion sociale, de sentiment de compétence et d'autonomie.</p>

Présentation croisée des participants

Un groupe peut être qualifié de cohésif si ses membres prennent plaisir à se côtoyer, on parle alors de **cohésion sociale** et s'ils œuvrent en même temps à l'atteinte d'un but collectif (cohésion opératoire). Pour créer cette cohésion, cela nécessite peut-être plus d'une séance, mais cela commence par l'étape de présentation.

Afin de créer des relations favorables entre les participants et que chacun se sente à l'aise, l'animateur peut proposer une première activité qui permettra aux participants de mieux se connaître.

Chacun va prendre un temps individuel pour répondre à ces deux questions :

- 1) Avec quelles pensées, souhaits ou aspirations êtes-vous entrés dans ce groupe ?
- 2) Imaginez-vous transportés pour un instant dans un futur proche où le programme CARE est maintenant terminé. Vous en avez tiré les bénéfices souhaités et peut-être plus encore : quelles différences utiles, bénéfiques, en lien avec le programme CARE, pouvez-vous observer dans votre quotidien (pour vous, pour les autres) vous permettant de dire que c'était une bonne idée de vous engager dans ce programme ?



Contrairement à ce qui se fait habituellement dans les groupes, ici nous n'explorons pas les attentes des participants, mais leurs aspirations grâce aux questions projectives de l'approche centrée solution. La question projective permet à la personne de se visualiser dans un futur proche contenant des différences bénéfiques dont elle est actrice, pour partie.

La question communément posée sur les attentes peut avoir comme inconvénient de mettre la personne en position passive (d'attente) et pourrait entériner l'idée que l'intervenant sera le seul contributeur de ce que le programme pourra apporter. Sans nier la part de contribution importante qui sera celle de l'intervenant, la vision systémique de l'ACS invite à identifier que chaque individu du groupe va pour une part contribuer à créer la réalité partagée.

Puis une fois que chacun a répondu à ces deux questions, il échange avec un autre participant à propos de ses réponses. Le partenaire prend des notes et restitue au groupe en précisant le prénom du partenaire concerné. On propose un temps de réflexion de quelques minutes en individuel, puis un échange de 5 minutes entre les deux participants avant la présentation au reste du groupe.

Petite expérience : le jeu de balles

Il s'agit d'une part de créer une ambiance conviviale, et d'autre part de continuer à créer une dynamique de groupe favorable en utilisant le jeu propice à la détente et l'amusement. De récentes recherches en psychologie positive s'intéressent à l'humour en tant que processus interpersonnel qui influence positivement les interactions sociales (Treger, Sprecher et Erber, 2013). Ce peut-être un réel atout pour créer une cohésion de groupe puisqu'il permet à la fois aux personnes de se sentir bien entre elles (Ruch et Heintz, 2016), de se sentir plus proches (Treger, Sprecher et Erber, 2013) mais aussi de diminuer le stress et d'augmenter notre bien-être (Lurie et Monahan, 2015).

Mais ce jeu n'est pas simplement à visée ludique, il va servir un des objectifs du programme CARE : **la prise de conscience du biais de négativité** que nous possédons naturellement et de **la possibilité de réorienter notre attention** vers les aspects satisfaisants de nos vécus grâce au changement de regard que l'on porte sur la situation.

Ce changement de regard est apporté par le questionnaire fourni par l'animateur. Les participants prennent conscience du type de questionnement qui ouvre davantage de perspectives utiles pour le futur. Cette expérience éclaire comment notre propre dialogue intérieur conditionne notre façon de voir la réalité et donc notre satisfaction (ou insatisfaction) liée aux expériences quotidiennes. Elle permet aux participants de commencer à réaliser que nous créons en partie la réalité à partir de nos

représentations, du choix de nos jeux de langages et de la nature des vécus que nous sélectionnons dans le continuum de nos expériences.

Selon Kenneth Gergen, psychologue américain et auteur de *Construire la réalité : un nouvel avenir pour la psychothérapie*, ce que l'on appelle « la réalité » est une construction. Elle se construit à travers et par les relations que nous entretenons les uns avec les autres, et notamment par le langage. La relation de l'animateur avec les participants n'échappe pas à cette règle.

Nous pouvons donc agir sur la perception que nous nous faisons des événements et des comportements en réorientant notre attention sur d'autres aspects moins saillants qui étaient passés inaperçus en raison de notre biais de négativité, qui nous pousse davantage à ressasser les aspects moins confortables de la situation (pendant plusieurs minutes personne ne m'a envoyé le ballon donc je me suis senti exclu).

Nous pouvons également décider de regarder sous un autre angle ces aspects plus dérangeants d'une situation, lorsqu'un événement nous touche et nous met dans des états émotionnels inconfortables, nous pouvons accueillir ce qu'il y a à vivre de naturel sur le plan émotionnel en lien avec l'évènement, puis en fonction de la nature de l'évènement, nous interroger sur ce que ces émotions peuvent nous indiquer d'important.

Par exemple, la colère peut indiquer qu'une de nos valeurs a été mise à mal, la tristesse peut nous indiquer qu'il est nécessaire de prendre un temps de pause car quelque chose d'important s'est produit. Il convient de ne pas passer immédiatement à autre chose. Nous pouvons ensuite décider d'aller encore plus loin en explorant ce que cette expérience nous a appris sur nous, sur nos forces face à cette situation, sur le fonctionnement humain ou sur notre environnement par exemple.

La pratique du jeu de balles¹ met en lumière les différentes façons de percevoir une même situation selon le type de questions proposées par l'animateur à la suite de l'exercice. Ces questions peuvent être soit centrées sur les déficits, les manques, l'inconfort, les erreurs, soit centrée sur les forces, les compétences, les apprentissages et perspectives utiles.

1. Cette pratique est tirée de l'ouvrage *Le constructionnisme social appliqué* de Robert Cottor et al. Ed Le Germe, p. 67.



EXERCICE

L'animateur invite les participants à former un cercle et donne la balle à une des personnes. La consigne de première intention expliquée aux participants est de lancer cette balle à un autre participant en le nommant auparavant, chaque personne ayant reçu la balle doit poursuivre de la même façon. Au fur et à mesure, l'animateur demande d'accélérer le rythme du lancer de balle, puis en introduit une seconde quelques minutes après pour augmenter la difficulté. Enfin, il laisse délibérément durer l'exercice afin de générer pour certains un sentiment d'ennui, d'inconfort, de perte du sens de l'exercice, du questionnement, des regards interrogatifs. Au total environ 10 minutes de jeu de balles sont proposées. L'animateur propose ensuite d'arrêter le jeu et de débriefer dans deux salles différentes. Les deux sous-groupes ne doivent pas communiquer entre eux le temps de l'expérience. À un premier groupe, l'animateur va poser des questions orientées vers les bénéfices de l'expérience telles que : qu'avez-vous apprécié dans ce jeu ? Qu'avez-vous appris sur vous-même, sur le fonctionnement humain, sur le groupe ? En quoi cet apprentissage va vous être utile pour demain ? Pour le second groupe, les questions seront orientées vers les problèmes, comme : qu'est-ce qui vous a mis en difficulté ? Que vous a-t-il manqué dans cet exercice ? Que faudrait-il modifier et pourquoi ? Qu'avez-vous le moins apprécié dans cet exercice ?



L'expérience des échanges de balles doit permettre aux participants de vivre des choses à la fois agréables et inconfortables. C'est pour cela que l'animateur fait durer le jeu délibérément un peu trop longtemps ou encourage les participants à aller toujours plus vite et ne donne pas l'objectif de ce jeu, etc. Ces conditions identiques pour tous les participants fournissent le matériau à partir duquel des réalités distinctes seront créées grâce à la nature différente des questionnements proposés par l'animateur.

Si le groupe est co-animé, chaque intervenant prend l'un des sous-groupes pour réaliser le débriefing du jeu. Sinon, l'intervenant prend un des participants brièvement à part avant l'exercice du jeu de balles en lui expliquant l'objectif du jeu et du débriefing et lui demande d'assurer le retour dans le sous-groupe centré problèmes en lui donnant la liste des questions à poser. Il est important de lui préciser qu'il s'agit de réorienter toujours l'attention des participants vers ce qui n'était pas satisfaisant, même si certains au départ auront tendance à dire que c'était quand même bien comme jeu, ludique, agréable, etc. L'animateur centré problème leur demande d'identifier tout ce qui n'a pas convenu, tout ce qu'il faudrait améliorer, tout ce que l'animateur a mal expliqué, etc. Pendant que l'animateur pose les questions à l'un des sous-groupes, il propose à une personne de noter les réponses des participants sans noter

les questions. Après ce temps d'échange en demi-groupe, le groupe entier se reforme, les deux personnes qui ont pris des notes restituent le fruit des échanges à l'ensemble du groupe sans nommer les questions posées afin d'assurer l'effet de surprise entre les deux réalités différentes co-construites dans les sous-groupes.

Les participants, ne sachant pas que les sous-groupes ont été soumis à des jeux de questions différents, sont souvent interloqués par la grande dissemblance des vécus rapportés par les deux groupes, alors qu'ils ont en premier lieu partagé une même expérience. C'est à ce moment que l'animateur peut révéler l'objectif principal de cette pratique : faire prendre conscience du fait que notre regard sur la situation détermine la richesse et la satisfaction que nous pouvons retirer d'une expérience. Le choix du questionnement dans chaque groupe a créé une orientation des perceptions et des représentations, et au final a généré un vécu en lien avec cette orientation. Ce questionnement était évidemment imposé par l'animateur, donc extérieur à la volonté des personnes, mais le constat de son influence sur la réalité invite chaque participant à s'interroger sur le choix qu'il peut faire lui-même dans l'orientation de son attention et de son appréciation des expériences vécues. Nous pouvons décider d'orienter notre attention sur les aspects satisfaisants d'une expérience, ce qui peut nous permettre par la suite de les faire sortir du « point aveugle » de notre champ de vision, et par ailleurs faire le choix d'un questionnement plus génératif de confort à propos des aspects insatisfaisants. Sur ce dernier point il n'est pas rare que, y compris dans le groupe soumis aux questions centrées ressources, des participants rapportent des points d'inconfort, pour lesquels l'animateur va pouvoir continuer à utiliser des questions centrées solutions génératives d'apprentissages. Par exemple :

Participant : J'ai été gêné de ne pas connaître l'objectif de ce jeu...

Animateur : Qu'est-ce que cela vous apprend sur ce qui est important pour vous ?

P : J'ai vraiment besoin de savoir où je vais, je n'ai pas envie de me sentir manipulé...

À : Si vous n'avez pas envie de vous sentir « manipulé » vous souhaitez quoi à la place ?

P : Pouvoir faire des choix en toute connaissance de cause...

A : Le fait d'avoir éclairé à travers cette expérience qu'il est important pour vous de sentir que vous faites des choix en toute connaissance de cause, qu'est-ce que cela va pouvoir vous permettre demain si d'aventure vous vous retrouvez dans une situation où ce n'est pas le cas ?

P : Je pense que je m'autoriserai à demander des précisions, en tout cas à questionner sur l'objectif de ce que l'on me demande de faire !

Pour conclure, cette expérimentation permet d'une part, de commencer à travailler sur le biais de négativité que nous allons aborder dans la séance suivante, et d'autre part, de commencer à réaliser que le rapport que nous entretenons à l'expérience vécue (du fait des éléments que nous y sélectionnons et de ce que nous en faisons), peut en faire une réalité différente. Réaliser cela est certainement une des premières marches permettant aux personnes de retrouver du choix.

Co-construction des modalités de fonctionnement du groupe

La posture de non-savoir de l'animateur s'agissant des besoins de chaque participant le portera à ouvrir un espace de co-construction des modalités de fonctionnement du groupe, illustrant par là même la dynamique collaborative du programme CARE.

L'espace de co-construction peut être ouvert par des questions comme :

- Dans le cadre de ce programme de quoi aurez-vous besoin pour vous dire que le groupe fonctionne de la façon la plus satisfaisante qu'il soit ?

Ce peut-être par exemple de l'écoute, du respect, de la bienveillance ou d'autres choses encore.

Quelles que soient les modalités nécessaires au groupe, l'ACS propose de les explorer en passant par leur description dynamique, car les mots peuvent être vus comme des étiquettes. Les personnes présentes seront certainement en accord sur un même « mot-étiquette », par exemple « bienveillance », alors que leurs représentations de la bienveillance peuvent être différentes. La description dynamique permet de décoller l'étiquette pour pouvoir accéder à une vision dynamique des comportements et des attitudes auxquels le mot correspond pour chaque personne. Poursuivons avec l'exemple de la bienveillance ; sa description dynamique peut être obtenue par le questionnement suivant :

- Que devrez-vous observer dans le groupe pour pouvoir vous dire qu'il y a de la bienveillance à l'œuvre ?

Les réponses vont permettre de mettre à jour les différentes attentes comportementales venant illustrer un même concept. Les participants constateront alors que celles-ci peuvent parfois être contradictoires ! Pour certains, la bienveillance consiste à accueillir la parole de l'autre avec un sourire, pour d'autres elle se manifeste par le fait de regarder l'autre dans les yeux quand il s'exprime, alors qu'une autre personne précisera que pour mieux écouter l'autre elle a besoin de griffonner ou dessiner sur une feuille, etc. Chacun va ainsi accéder aux représentations de l'autre. La mise à jour des différences permet d'intégrer d'ores et déjà que nous ne mettons pas forcément les mêmes significations sur les comportements. Cela ouvre la possibilité de pouvoir s'ajuster à ces singularités et surtout de rendre plus flexibles nos représentations des

comportements, réduisant ainsi notre tendance à juger ou cataloguer ce que nous observons.



Toucher du doigt que nous ne partageons pas forcément les mêmes représentations à propos d'une même notion permet de sortir des interprétations et jugement hâtifs sur les comportements observés et porte chacun à plus d'empathie cognitive. Chacun va pouvoir alors intégrer les différents points de vue, et tout en prenant soin de ses propres besoins, trouver de nouvelles façons d'interagir pour s'adapter aux besoins des autres. De ce fait, l'espace de co-construction des modalités de fonctionnement du groupe est en soi une pratique servant certains des objectifs du programme : développer sa flexibilité mentale et par ailleurs sa bienveillance vis-à-vis des autres.

Exemple de mises à jour des représentations passant par la recherche de description dynamique :

Participant : J'aimerais voir dans ce groupe de l'écoute.

Animateur : D'accord, et que vous faudra-t-il observer dans ce groupe pour pouvoir vous dire qu'il y a de l'écoute ?

Participant X : Et bien par exemple, que l'on ne se coupe pas la parole.

Animateur : Et si l'on ne se coupe pas la parole qu'observerez-vous à la place ?

Participant X : Et bien chacun est attentif à ce que la personne qui parle ait le temps de dire ce qu'elle souhaite évoquer avec le groupe...

Animateur : D'accord ! (s'adressant à tout le groupe) : Que faudra-t-il que vous observiez encore pour pouvoir vous sentir écouté ?

Participant Y : Je partage cet avis, pour me sentir écouté j'ai besoin qu'on me laisse vraiment le temps d'aller jusqu'au bout de mon idée.

Animateur : Entendu, quoi d'autre ?

Participant P : J'aimerais ajouter que j'ai tendance à griffonner sur une feuille pour maintenir ma concentration et cela n'est pas signe que je n'écoute pas, bien au contraire !

Animateur : Ah ! D'accord ! Voici donc une façon encore différente d'écouter, est-ce que quelqu'un aurait besoin d'autre chose encore pour voir de l'écoute à l'œuvre dans le groupe ?

Si cela n'est pas nommé par le groupe, l'animateur peut ajouter les éléments ci-dessous. Cependant les notions évoquées pour ces questions sont simplement des points de repères proposés à l'animateur, elles ne sont pas à imposer au groupe. L'animateur, en apportant par exemple le concept de confidentialité, invitera le groupe à co-construire de quoi sera faite la confidentialité dont chacun a besoin.

- La **confidentialité**, discrétion : tout ce qui se dit dans le groupe appartient au groupe et ne peut en aucun cas être répété à des personnes extérieures, ou faire l'objet de discussions en dehors du groupe. La parole de l'autre est confidentielle.
- La **bienveillance** :
 - Le non-jugement Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses ou questions. Tout ce qui est vécu est acceptable pourvu que l'on parle de soi et non des autres. L'idée et de pouvoir créer un espace permettant d'accueillir comme légitime le vécu les pensées de chaque personne.
 - La liberté : personne n'est obligé de s'exprimer (éviter de faire un tour de table systématique).
 - L'expression : chacun parle en son nom propre et utilise la première personne, « je ».
 - Le respect : chacun a droit à un temps de parole, s'il le souhaite, en laissant un espace pour chacun.
 - L'écoute : Les participants s'écoutent les uns les autres sans s'interrompre ou donner leur avis.

Un dernier mode de fonctionnement s'il n'est pas évoqué sera proposé par l'animateur, il correspond à la **règle de restitution**.

Comme nous l'avons dit plus haut, chaque participant du fait de sa propre contribution va participer à co-construire les réalités du groupe. Cette réalité est une information que chacun va percevoir et apprécier en fonction du sens qu'il lui attribuera. Cette information est considérée comme pertinente si elle émane du système (ici le groupe de participants) et retourne au système. En d'autres termes, elle lui est restituée, pour l'informer sur son propre fonctionnement (Ausloos, 1995, p. 159). Cette restitution est certainement une des modalités les plus utiles pour permettre à la dynamique de groupe d'être la plus satisfaisante possible. En effet restituer au groupe des interrogations, des inconforts, sans nécessité (ce point est important) de connaître ni la cause ni la solution à cet inconfort, va permettre au groupe de rentrer dans une réflexion et co-construction des ajustements qui permettront à la personne et au groupe de retrouver plus de confort. Il permet ainsi au groupe, par l'expérience, d'apprendre à accueillir le vécu de tout un chacun, puis de s'appuyer sur les ressources individuelles et groupales pour traverser une difficulté éprouvée. C'est en s'offrant la possibilité de restituer que le groupe permettra à chacun de profiter au mieux des 8 séances.

2 INITIATION À LA RÉORIENTATION DE NOTRE ATTENTION

Une des pratiques phares de la psychologie positive est celle du **journal des moments satisfaisants**. La pratique consiste à consacrer quelques minutes par jour à se remémorer les moments agréables ou satisfaisants de la journée écoulée.

Même dans une journée considérée comme « mauvaise » en raison de notre biais de négativité qui focalise notre attention et notre mémorisation sur ce qui s'est mal passé, il y a eu des moments, des interactions, des nouvelles qui ont pu être satisfaisantes

L'objectif de cette pratique est de nous aider à redonner une place à ces moments afin d'avoir une vision plus équilibrée de notre réalité, pas uniquement focalisée sur ce qui ne nous a pas convenu au cours de la journée. Notre état de bien-être quotidien dépend largement de notre attitude face aux événements. Autrement dit, il dépend du rapport que nous entretenons à nos expériences.

Ce type de pratique a été mesuré à plusieurs reprises dans le cadre de recherches en psychologie qui ont mis en évidence son efficacité en termes d'amélioration du bien-être à court et à moyen terme. En effet, Robert Emmons de l'université Davis en Californie et Michael McCullough de l'université de Miami, deux précurseurs de la recherche sur la gratitude au niveau mondial, ont montré que les effets de deux semaines de pratique quotidienne apportaient des bénéfices en termes d'optimisme, de vitalité et de bien-être jusqu'à six mois après².

Les recherches ont également montré que cette pratique permettait d'augmenter notre capacité à savourer les événements positifs du quotidien (Bryant, 1989, 2003). En effet, lorsque nous vivons des moments satisfaisants, nous y prêtons davantage attention et nous cherchons à les mémoriser en vue de les noter le soir dans le carnet. De plus, une fois notés, les jours suivants nous y sommes davantage attentifs, comme si un projecteur venait éclairer ces dimensions de la réalité qui passent souvent inaperçues. En se remémorant cet événement le soir, nous prenons également un temps pour savourer à nouveau les émotions positives associées à ce souvenir. Cette capacité à savourer le moment présent sera développée plus loin dans le programme au travers de pratiques favorisant la présence attentive. Un prolongement sera également proposé au travers d'autres types de journaux d'attention.

Chaque jour, nous sommes distraits par nos responsabilités, nos préoccupations, nos objectifs qui souvent nous empêchent de profiter des moments agréables. De plus, tout comme nos pensées, notre attention est orientée naturellement vers les événe-

2. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.

ments négatifs. Ce processus d'alerte adaptatif a permis à notre espèce de survivre pendant des millénaires en faisant face aux dangers immédiats. Dans notre société actuelle, ce mode d'attention et d'hypervigilance n'est pas adapté à toutes les situations que nous rencontrons (qui n'implique pas un risque immédiat pour notre survie) et invite nos pensées négatives à proliférer. On parle alors de ruminations : des pensées qui tournent en boucle dans notre tête et nous empêchent de profiter de l'instant présent ou de prendre en compte d'autres réalités de notre quotidien. Le journal d'attention nous aide à élargir notre champ d'attention afin de contrecarrer le biais de négativité.



Point de vigilance

Concernant cette pratique, comme nous l'avons précédemment spécifié, en nous appuyant sur l'approche centrée solution, nous proposons un point d'attention spécifique au niveau des consignes. En effet, l'ACS est très précautionneuse quant aux jeux de langage utilisés dans la mesure où ceux-ci participent à créer, pour partie, la réalité. Ainsi, certains mots utilisés créent inmanquablement des associations de mots qui génèrent une perception binaire de la réalité à travers des mots tels que « positif » qui fait tout de suite penser à son pendant « négatif ». Si nous proposons aux personnes d'être attentives aux moments « positifs » de leur journée, nous signifions en creux qu'une autre réalité peut être qualifiée de « négative » et, du même coup, nous risquons de les enfermer dans cette vision binaire et jugeant d'une réalité qui serait soit positive soit négative. De plus, au regard de l'acception habituelle de ces deux termes, cela donne l'impression d'une réalité « bonne » ou « mauvaise ». Or, même si la psychologie positive travaille sur les déterminants du bien-être, elle ne catégorise pas les réalités en « positives » ou « négatives », car cela pourrait faussement donner à penser qu'il ne faudrait vivre que des réalités « positives ». Cela serait contre-productif par rapport à l'un de ses objectifs : de permettre aux personnes la plus grande flexibilité possible face à toutes les réalités vécues.

De ce fait, et pour éviter cet écueil, nous avons proposé de remplacer « moments positifs » par « moments satisfaisants ». Le mot satisfaisant éclaire de façon plus précise que l'appréciation du moment va se faire à partir du cadre de référence de la personne elle-même. Ainsi elle peut évaluer un moment comme satisfaisant alors que ce moment pourrait être vu par d'autres comme « négatif ». Cela illustre une nouvelle fois l'idée selon laquelle la réalité vécue ne tient pas forcément aux qualités intrinsèques du moment, mais au rapport que nous entretenons à cette réalité.

Par ailleurs, pour poursuivre sur cette ligne directrice, il est aussi intéressant d'évoquer avec les participants que le souvenir rappelé lors du journal d'attention n'est pas nécessairement lié à un moment qui a été vécu comme agréable sur l'instant, mais en y repensant le soir, il devient un souvenir satisfaisant en raison de l'apprentissage que

cette situation a permis ou en raison de la perception positive que cela donne de soi (« j'ai fait preuve de tolérance et de patience dans cette situation délicate »).

Par exemple, une réunion a été mal vécue sur le moment en raison d'une remise en question par le supérieur du travail effectué. Malgré ce désagrément ou ce sentiment d'injustice, la personne peut se sentir fière et satisfaite de la capacité qu'elle a eue de ne pas être déstabilisée par l'interaction et de pouvoir répondre de façon constructive pour faire évoluer la situation. Ici encore, en lien avec la notion de flexibilité psychologique, nous rejoignons l'idée selon laquelle certaines expériences peuvent être vues comme des limitations au sens où nous ne pouvons pas les changer, mais nous pouvons retrouver du pouvoir d'agir³ dans ce que nous choisissons de faire de ces limitations (nous focaliser durablement sur celles-ci ou élargir l'attention pour percevoir aussi d'autres aspects de la situation).



Quelques exemples de « moments satisfaisants »

- « Aujourd'hui j'ai eu une journée de travail très épuisante, remplie de réunions, rédaction de compte-rendu, appels téléphoniques, un collègue m'a même fait remarquer un oubli de façon peu diplomatique. À côté de cela, si je me rappelle d'autres moments de ma journée, le matin une collègue est venue me demander comment s'était passé mon week-end parce que je devais rendre visite à ma mère qui est hospitalisée à Paris. Cette attention m'a touchée. J'ai eu le sentiment d'être prise en compte pour qui je suis et non pour la fonction que j'occupe. Puis, à midi j'ai mangé avec des collègues et nous avons eu une discussion très vivante qui a généré beaucoup d'enthousiasme chez moi. Ça m'a motivée pour le compte-rendu que je devais rédiger ensuite. Le soir, sur la route, des bouchons m'ont permis de prendre le temps d'observer un magnifique coucher de soleil ! Habituellement je peste toujours dans les bouchons, mais là, je me suis dit que j'avais de la chance de pouvoir prendre ce temps ! »
- « Ce matin je me suis réveillée en me sentant très malade et je n'avais pas la force de me lever. Je me suis dit : je vais devoir annuler tout ce que j'avais prévu pour aujourd'hui. J'étais stressée. Puis je me suis rappelée que je pouvais choisir de ressasser ces pensées ou d'orienter mon attention vers ce que cette situation pourrait me permettre de faire de satisfaisant. Après avoir contacté mon travail et annulé mes rendez-vous, j'ai pu prendre le temps de me reposer. L'après-midi, je me sentais mieux, j'ai pris un moment pour appeler une amie que j'avais envie

3. Pour plus de détails sur la notion de pouvoir d'agir, voir Vallerie, B. (2018). *Action social et pouvoir d'agir*. Grenoble : UGA Editions.

d'appeler depuis longtemps mais je n'arrivais jamais à le caser dans mon planning. J'en ai aussi profité pour m'occuper de papiers que je devais renvoyer d'urgence. J'étais vraiment satisfaite et soulagée en fin de journée. J'ai même eu le temps de prendre un bain ce qui est extrêmement rare parce que quand je rentre du travail je dois m'occuper des enfants, des devoirs, de leur bain, de cuisiner, etc. J'ai compris au cours de cette journée ce que voulait dire cette notion de réorientation de l'attention. »

L'objectif de cette pratique n'est pas de nier les éléments désagréables, mais de porter tout autant l'attention vers ceux qui ont généré de la satisfaction.

Un des points de vigilance pour l'animateur concernant cette pratique, sera de préciser aux participants qu'en raison de notre biais de négativité, il n'est pas forcément aisé dans un premier temps de repérer trois moments satisfaisants à l'issue de la journée. Cela relève d'une rééducation de l'attention et représente un véritable entraînement. Cette précaution est utile pour que les participants repèrent la notion d'engagement nécessaire et aussi pour éviter de générer une forme de culpabilité chez les personnes qui auraient des difficultés à repérer des moments satisfaisants. Par ailleurs dans cette même optique l'animateur veillera à être minimaliste sur la nature des moments satisfaisants à repérer, il ne s'agit pas obligatoirement d'attendre de grandes nouvelles ou d'assister à quelque chose de merveilleux, il nous suffit simplement d'attirer notre attention vers les petits moments de sourire, de joie, de satisfaction. Par exemple, boire un bon café, regarder les formes des nuages dans le ciel, échanger un sourire avec un passant, recevoir une carte postale d'un ami, etc.

3 PRATIQUE EN SÉANCE

« Dis-moi et j'oublierai. Montre-moi et je vais peut-être oublier. Fais-moi participer et je comprendrai. » (Dicton des Indiens d'Amérique)

Dans le but de favoriser de nouvelles découvertes sur soi et sur le fonctionnement humain, des pratiques sont proposées pendant la séance et peuvent ensuite être reprises entre les séances si les participants y trouvent un intérêt. Une première pratique visant à orienter l'attention vers l'observation des éléments satisfaisants du quotidien, propose de commencer par identifier un projet passé auquel nous avons contribué et qui nous a apporté joie et satisfaction. Se remémorer un événement passé, l'imaginer de nouveau en détail, avec précision, permet entre autres d'activer des émotions positives et d'augmenter notre satisfaction de vie (Bryant, Smart et King, 2005) maximisant ainsi notre bien-être (Speer, Bhanji et Delgado, 2014). Cette pratique est aussi appelée *Positive Mental Time Travel into the past* et consiste à se replonger

intensément dans une expérience passée forte en émotions agréables. À partir de cet événement, qui résonnera émotionnellement pour les participants, il sera plus simple pour eux de comprendre l'intérêt et la façon d'entraîner l'attention à repérer ces moments.



EXERCICE

Nous proposons d'inviter les participants à se remémorer jusqu'à trois moments satisfaisants qu'ils ont vécus au cours de leur vie. Lorsqu'ils auront noté ses évènements, ils en choisissent un qu'ils seront amenés à partager par la suite. Puis, nous leur proposons de se replonger dans les souvenirs qu'ils ont de ce moment avec le plus de détails possible. Où le moment a-t-il eu lieu ? Quand s'est-il déroulé ? D'autres personnes étaient-elles présentes ? Comment ce moment s'est-il déroulé ? Qu'elles étaient vos pensées présentes sur le moment ? Qu'elles étaient vos émotions ? Vous souvenez-vous avoir eu des sensations corporelles ? Imaginez-vous le plus possible dans ce moment, comme si vous y étiez à nouveau...

Après cela, les participants se mettent en binômes afin de se raconter mutuellement leur moment satisfaisant. Une des deux personnes commence à raconter son moment satisfaisant avec le plus possible de détails en exprimant aussi ce qu'elle a ressenti en termes de sensations, d'émotions et de pensées pendant l'événement. Puis, une fois ce moment raconté, la personne va également partager à son binôme comment est-ce qu'elle se sent maintenant, dans l'instant présent. Elle peut partager les sensations présentes, les émotions ou encore les pensées.

L'autre personne est invitée à écouter attentivement, et de manière active, c'est-à-dire qu'elle peut demander davantage de détails si elle le souhaite ainsi qu'aider son partenaire à revivre ce qu'il a vécu dans son souvenir. Pour aider les participants à mieux écouter il peut être précisé qu'il est très utile de porter simplement son attention à ce que l'autre dit, sans chercher à réagir ou à trouver une bonne question à poser. Il est très rare d'avoir l'occasion de raconter entièrement une histoire à quelqu'un sans que celui-ci nous coupe la parole et se mette à raconter autre chose ou à commenter ce que nous disons. Le simple fait de raconter à une oreille pleinement attentive nous aide à mieux savourer ce souvenir. Une autre manière d'aider à savourer consiste à poser des questions ouvertes permettant à l'autre de se reconnecter encore davantage à ce souvenir : comment t'es-tu senti dans ce moment ? À quel endroit de ton corps éprouvais-tu ces sensations ? Quelles étaient les pensées qui te sont venues à ce moment ? Qu'est-ce que cela t'a donné envie de faire ? Lorsque le premier participant a terminé son histoire (environ 5 minutes), ils intervertissent les rôles.

Partager une expérience satisfaisante permet de revivre ce moment et de le savourer pleinement. Ce que Langston (1994) a appelé la capitalisation. Capitaliser les moments agréables revient à communiquer et à partager les événements satisfaisants avec les personnes qui nous entourent. Cette stratégie est associée à une augmentation quotidienne des affects positifs (Gable, Reis, Impett, et Asher, 2004 ; Langston, 1994). Ce phénomène permet de mieux intégrer l'événement en mémoire afin de le rendre plus accessible et permet de lui donner plus de sens. De plus, cela permet de fonder de nouvelles relations au sein du groupe sur la base d'expériences positives passées, ce qui est différent de l'entrée en matière habituelle dans les groupes thérapeutiques ou de développement personnel. Les recherches en psychologie ont mis en évidence l'importance de maintenir une image positive de soi face aux autres (Leary et Baumeister, 2000 ; Murray, Holmes, et Collins, 2006). Et cette image positive nous est renvoyée lorsque notre interlocuteur écoute le partage d'expérience, renforçant ainsi cette image positive. Par ailleurs, dans cette interaction, les deux participants renforcent leurs compétences sociales ce qui entraîne une augmentation des comportements pro sociaux (Eisenberg & Miller, 1987). Tous ces phénomènes contribuent alors à faciliter l'entrée dans une spirale amenant davantage vers un bien-être durable (Fredrickson, 2001 ; Gable et al., 2004).



De nombreuses recherches ont mis en évidence les bénéfices du partage d'expérience positive, par exemple Langston (1994) a montré que partager une bonne nouvelle peut la rendre encore plus forte émotionnellement grâce à l'intérêt que porte l'interlocuteur. C'est l'effet amplificateur du partage social des émotions. De plus, ces émotions partagées se propagent vers l'interlocuteur, générant chez lui des émotions positives. C'est ce que l'on appelle la contagion émotionnelle (Fowler & Christakis, 2009).

4 POUR LA PROCHAINE SÉANCE...

Une des voies donnant accès au changement est la modification de nos comportements. C'est pourquoi les participants sont invités à réaliser des pratiques entre chaque séance afin de faciliter l'intégration du changement de perspective dans son quotidien.

Ce premier temps de préparation des pratiques d'intersession est l'occasion pour l'animateur d'aborder avec un peu d'humour un point psycho éducatif avec les participants : les pratiques du programme CARE ne sont pas obligatoires mais en revanche elles sont nécessaires !



Point de vigilance

Ces pratiques ne sont en aucun cas obligatoires et l'animateur ne cherchera pas à vérifier ou à regretter l'absence de pratique. Dans les retours sur la semaine, il cherchera à mettre en évidence ce qui a été différent pour la personne au cours de la semaine, même en l'absence de pratiques. Le simple fait d'avoir pris conscience de certaines choses en séance peut modifier des comportements, des habitudes, des attitudes au cours de la semaine.

Lors de la présentation des pratiques à réaliser hors séance, l'animateur précise simplement que lorsque l'on réalise ces pratiques, les recherches montrent qu'elles apportent des bénéfices en termes de réduction du stress, de l'anxiété et d'amélioration du bien-être. Les changements s'opèrent ainsi grâce à de nouvelles façons d'aborder les événements et les individus que l'on rencontre. L'accompagnement de l'animateur et la dynamique de groupe permettent de soutenir l'engagement dans ces pratiques. Dans cette intention, l'intervenant peut inviter les personnes à repérer et partager des expériences passées dans lesquelles elles ont pu passer d'un engagement demandant un effort qui pouvait sembler contraignant à un engagement davantage associé au plaisir lié aux bénéfices de ces pratiques. Il peut s'agir par exemple d'expériences sportives ou d'apprentissage d'une pratique musicale. Souvent au départ jouer d'un instrument demande beaucoup d'efforts et génère peu de plaisir, puis une fois que l'on maîtrise davantage l'instrument, les efforts fournis sont plus fortement associés au plaisir et à la satisfaction.

L'animateur invite les personnes à se reporter à leur « livret participant » où se trouvent précisément inscrites les pratiques à expérimenter entre les séances.

Tout d'abord, il est proposé de **tenir un journal des moments satisfaisants**. De nombreuses études ont déjà montré que tenir un journal des moments agréables ou de les partager quotidiennement contribue à augmenter nos affects positifs et notre satisfaction de vie. (e.g., Burton & King, 2004 ; Gable et al., 2004 ; Lyubomirsky, Sousa, et Dickerhoof, 2006). De ce fait, l'animateur commencera à proposer aux personnes de réfléchir au moment de la journée qui, selon elles, pourra être le plus propice pour prendre quelques minutes afin de se remémorer leur journée, et d'y retrouver les petits moments satisfaisants. Ils peuvent en choisir un ou quelques-uns et les noter sur leur journal en décrivant leurs émotions, sensations, pensées, et en ajoutant en quoi cet événement a été important pour eux, en quoi il parle peut-être aussi de leurs valeurs. Ils peuvent aussi utiliser un moyen qui leur semble plus adapté si l'écriture ne leur convient pas, bien que les recherches montrent que celle-ci est souvent plus efficace car elle permet de mieux se connecter à l'émotion et d'identifier plus précisément en quoi ce moment a été important pour eux.

Lors de chaque début de séance, l'animateur invite les participants qui le souhaitent à décrire à l'ensemble du groupe un évènement satisfaisant qu'ils ont noté au cours de la semaine. Il propose d'explorer comment la personne s'est sentie au moment de la pratique et qu'elle différence ça a fait pour elle ensuite, les jours suivants.



Point de vigilance

Même si l'animateur indique au groupe ce que les recherches ont mis en évidence en termes d'efficacité concernant les modalités de pratiques, il est important de s'en remettre toujours à l'expertise que la personne a d'elle-même. En effet, les recherches mettent en évidence des résultats qui portent sur l'efficacité concernant un groupe de personnes, mais au sein de ce groupe chaque individu est différent. Les participants des programmes ne sont pas des statistiques, ils sont des individus uniques, ayant leur propre histoire, leurs propres envies, leurs possibilités et leurs ressources. L'animateur se fie à l'expertise que la personne a de son fonctionnement, de sa vie. En tant qu'animateur, nous sommes experts en processus favorisant le changement, tout en prenant en compte la diversité des individus. Ainsi, chaque participant fait le choix du moment de la journée le plus propice à la pratique, il appréciera, au vu de son expérience, le média le plus adapté à la pratique. L'animateur encourage l'expérimentation. En écoutant les autres participants partager leurs pratiques et ses modalités, cela donne souvent envie d'expérimenter d'autres manières de faire en vue de réorienter l'attention vers ce qui compte pour soi. L'animateur n'a pas besoin de « pousser » les personnes à pratiquer d'une certaine manière. Il s'agit, comme à chaque intervention, d'incarner le postulat de co-expertise de l'ACS dans les processus d'animation et de répondre ainsi au mieux au besoin d'autodétermination de la personne.

62



Le petit +

Pendant la semaine, si vous trouvez un moment, racontez à un proche un moment agréable que vous avez vécu en choisissant les conditions favorables pour qu'il soit attentif à ce que vous lui racontez. Le partage d'émotions positives génère du bien-être aussi pour les autres par l'effet de contagion émotionnelle. De plus, ce type de partage génère un sentiment d'intimité, de proximité avec l'autre et augmente la satisfaction liée à cette relation et le sentiment de soutien social (Gable, Gonzaga et Strachman, 2006).

La seconde pratique à réaliser au cours de la semaine, intitulée « Mes Forces », concerne la **préparation d'une pratique portant sur les forces**. Chaque participant est invité à se rendre sur le site de l'institut Values in Action (<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>) et à compléter un questionnaire en ligne, gratuit, qui

permet d'identifier les forces qui caractérisent le plus la personne. On appelle cela la signature de caractère. Le lien vers le site est inscrit sur leur livret de participant. Lors de la séance suivante des pratiques seront réalisées en utilisant cette signature, c'est pourquoi il est demandé aux participants de venir en séance avec cette liste.

5 CONCLUSION DE LA SÉANCE : L'IMPLÉMENTATION DE LA MOTIVATION

Dans le cadre du programme CARE, nous cherchons surtout à donner toutes les chances aux participants de mettre en œuvre les pratiques dans leur quotidien. Nous les encourageons ainsi à identifier toutes les ressources, les contextes, le soutien qui faciliteront cette mise en œuvre. C'est ce que nous avons appelé l'implémentation de la motivation. Toute personne qui s'inscrit à un programme de psychologie positive est motivée à pratiquer, mais de la motivation à la mise en œuvre il y a parfois un écart. L'implémentation de la motivation vise à réduire cet écart en amplifiant la motivation et en générant un sentiment de confiance en sa capacité à mettre en œuvre ces pratiques dans le quotidien. Tous les processus d'affiliation et de collaboration utilisés dans le cadre de l'animation du programme CARE contribuent déjà à fournir un terreau fertile à l'implémentation de la motivation. Sur cette base, en fin de séance l'exploration ci-dessous peut permettre d'amplifier et de maintenir cette motivation à pratiquer. Les questions utilisées par l'animateur ici sont dites « mobilisantes ». C'est-à-dire qu'elles demandent à la personne un temps de réflexion. L'animateur veille à le spécifier, ainsi la personne peut prendre le temps dont elle a besoin pour contacter ce qui lui permettra de répondre. Il est à noter que ce questionnement vise surtout à permettre à la personne de se renseigner sur elle-même plus qu'à renseigner l'animateur sur ce que la personne souhaite faire. Les questions mobilisantes ont donc pour objectif d'aider la personne à réfléchir et à voir les choses sous un autre angle.

Ce temps de conclusion peut permettre aux participants de redonner tout leur sens aux pratiques proposées dans ce programme et de contacter leurs ressources pour aller vers ce qui compte vraiment pour eux. L'animateur propose ainsi aux participants de réfléchir à partir des questions suivantes :

- *Quelles sont les raisons et les buts que vous pouvez contacter là, maintenant, qui vous motivent et vous donnent envie de réaliser ces pratiques ?*
- *Qu'est-ce qui vous permet, si cela est utile pour vous, de passer du « il faut » au « j'ai envie » ?*



La posture de non-savoir de l'animateur s'illustre ici dans la formulation « si cela est utile pour vous » elle permet de s'en remettre à la personne sur ce qui lui convient le mieux. Il est légitime que l'animateur, de par ses expériences, ait des idées sur ce qui lui semble le plus utile à permettre la réalisation des pratiques, toutefois ces idées doivent être vues comme des hypothèses et non des vérités. « Les bonnes hypothèses sont des instruments de travail flexibles et jetables » (Cabié et Isebaert, 1997, p. 46). Elles ne peuvent concurrencer les connaissances que la personne a d'elle-même au vu de ses propres expériences.

- *Qu'est-ce que le fait de réaliser ces pratiques va servir d'important pour vous ? C'est-à-dire, dans quelle direction, en lien avec ce qui compte vraiment pour vous aujourd'hui, ces pratiques pourront-elles vous orienter ?*

L'animateur guide ensuite les participants vers l'identification des ressources personnelles qui faciliteront la mise en œuvre des pratiques, en se basant sur leurs propres expériences passées. Il leur demande par exemple de retrouver parmi leurs expériences vécues une situation d'apprentissage ou une situation dans laquelle ils se sont engagés dans une nouvelle pratique et pose les questions suivantes :

- *Quels ont été les moteurs de votre engagement dans ce moment-là ?*
- *Qu'avez-vous mobilisé et contacté qui vous a permis de vous engager (forces, compétences, qualités, méthodologies, pensées aidantes, savoir-faire...)?*

Parmi les éléments que les participants repèrent, l'animateur leur demande quels sont ceux qu'ils pourraient mobiliser à nouveau et qui leur donneraient toutes les chances de réaliser comme ils le souhaitent les pratiques du programme CARE.

Enfin, l'animateur propose une brève visualisation pour immerger les participants dans un futur proche, où ils se voient après avoir réalisé leurs pratiques.



EXERCICE

Voici les consignes proposées : Il invite les participants à adopter une posture confortable et soutenue qui va leur permettre de maintenir un degré d'attention suffisant tout au long de la visualisation. Les participants placent leurs mains là où cela leur convient le mieux et sont invités à fermer les yeux s'ils le souhaitent ou les garder ouverts en fixant un point au sol à environ un mètre devant eux de manière à rester bien centré sur ce qui se passe à l'intérieur de soi. L'animateur commence l'induction de la manière suivante : imaginez que nous sommes la veille de la deuxième séance. Vous êtes chez vous le soir et vous profitez d'un court instant de calme assis sur votre canapé ou allongé sur votre lit pour vous remémorer votre semaine. Pendant la semaine écoulée, vous avez pu réaliser les pratiques de la manière la plus satisfaisante qu'il soit pour vous. Quelles différences utiles pouvez-vous observer ?

Qu'est-ce que ces différences observées à la suite de ces pratiques vous permettent de faire, de ressentir ou de vous dire ? Quelle que soit cette porte d'entrée (vos émotions, vos pensées ou vos actions), comment ces différences agissent-elles sur les autres, sur vos proches par exemple ou sur vos collègues ? Prenez encore quelques instants pour explorer les effets « domino », les « cercles vertueux » que vos pratiques ont permis pour vous et pour vos proches. Quand chacun aura eu suffisamment de temps pour explorer les effets de ces pratiques, vous pourrez rouvrir les yeux, chacun à votre rythme et accueillir la pièce dans laquelle nous sommes, la luminosité, les sons, les visages...

Après ce temps, l'animateur proposera un espace de réflexion permettant aux participants de mettre en perspective leur souhait en termes de réalisation des pratiques et leur réalité contextuelle. Ce temps est là pour que la personne puisse se projeter dans son futur proche en train de réaliser les pratiques proposées, tout en tenant compte à la fois de ses contraintes, engagements quotidiens et aspirations.

L'intégration de ces différentes composantes doit permettre au participant d'envisager les ajustements nécessaires et de trouver par lui-même la mesure de ce qu'il est réaliste d'envisager en termes de pratique, ou parfois encore d'opérer une hiérarchisation différente entre les éléments de son contexte.

Un temps de pratique minime mais raisonnable est préférable à une pratique idéale mais inatteignable. Il aura l'avantage de permettre à la personne de commencer à expérimenter les effets de ces pratiques, d'accroître ainsi la motivation à les réaliser, et de renforcer son sentiment d'efficacité.

A *contrario* une pratique idéalisée en termes de réalisation mais non réaliste risque de la culpabiliser, de lui donner le sentiment de manquer de volonté ou de compétences et peut la placer en défaut de ne pas avoir tenu l'engagement annoncé. Ces impacts seront alors défavorables à la poursuite des pratiques.

L'objectif est aussi ici que la personne puisse sortir d'une représentation en « tout ou rien » : « soit ma pratique correspond pleinement à ce que je souhaitais et cela m'encourage à continuer, soit elle n'y correspond pas alors ce n'est pas la peine de continuer ». En effet, quand l'objectif visé est inatteignable, le participant commence à observer dans sa réalité un différentiel entre celle-ci et l'objectif qu'il s'était promis de tenir, ce différentiel peut être lu alors comme un échec incitant à l'abandon complet de la pratique. La pratique réalisée n'étant ni validée par la personne comme déjà signifiante d'engagement et de mobilisation ni jugée comme satisfaisante, puisque le critère utilisé pour qu'elle le soit est l'atteinte de l'objectif complet.



Point de vigilance

À la différence des approches habituelles venant explorer les freins possibles à la mise en place de décision, l'ACS s'oriente vers l'identification des moteurs de réalisation. Ainsi la recherche se tourne sur la mise à jour de tout ce qui pourra donner toutes les chances à la personne de réaliser la pratique. À cette fin l'animateur utilisera ici l'outil échelle de l'ACS.

Utilisation de l'échelle ACS :

- **Dans un premier temps** l'animateur dessine une échelle au tableau dont les extrémités sont bornées de la façon suivante :

- 10 = En tenant compte de mon contexte de vie actuel (engagement/contraintes/disponibilité/etc.) et de ma motivation il y a 100 % de chance que je réalise les pratiques telles que proposées.
- 1 = En tenant compte de mon contexte de vie actuel (engagement/contraintes/disponibilité/etc.) et de ma motivation il y a 0 % de chance que je réalise les pratiques telles que proposées.

Il invite ensuite les participants à prendre un temps pour évaluer intérieurement où ils se trouvent sur le continuum de cette échelle. Il est à noter que le simple fait pour la personne de se situer sur ce continuum commence à déconstruire sa représentation éventuelle en « tout ou rien » évoquée antérieurement.

Puis un partage est fait en groupe pour que chacun puisse nommer où il se situe.

- **Dans un second temps**, pour chaque chiffre [n] évoqué, l'animateur appelle la personne à identifier « *de quoi est fait ce [n] ?* » en d'autres termes « *Quelles sont les raisons qui lui permettent d'être déjà à [n] ?* ». Il est fréquent du fait du biais de négativité que la réponse donnée réponde à une autre question, non posée, pouvant être la suivante : « *Quelles sont les raisons pour lesquelles vous n'êtes pas plus haut ?* » ! L'animateur accueillera cette réponse sans poursuivre dans cette direction et réorientera à nouveau le questionnement, en le précisant, vers ce qui permet à la personne d'être déjà à [n]. Ce questionnement engage la personne dans une recherche de tous les éléments déjà présents. Il peut s'agir de ses forces ou compétences, de solutions envisagées, de pensées motivantes, de contextes aidants, autant de points d'appuis constituant des moteurs à la réalisation. Répondre à cette question permet au participant de se renseigner par lui-même sur ses points d'appuis. Cette conscientisation rend ces éléments plus mobilisables encore, sachant qu'il est évidemment plus aisé pour la personne d'utiliser des ressources quelle sait détenir que des ressources dont elle n'est pas consciente. Cette connaissance va renforcer son pouvoir d'agir.

- **Enfin dans un troisième temps** l'animateur invite les personnes à réfléchir à ce qui pourrait permettre à chacun des participants quel que soit le chiffre où il se situe, s'il

évalue celui-ci insuffisant, de se situer un tout petit peu plus haut ? : « Quels sont les ajustements, à propos des pratiques, ou des éléments contextuels ou d'autres choses encore, qui pourraient vous permettre de vous situer 0,5 ou 1 point plus haut ? Imaginons que vous soyez 0,5 ou 1 point plus qu'est-ce que cela permettra de différent ? ». Cette recherche est là, comme nous l'avons mentionné plus haut, pour mettre en adéquation les pratiques avec le contexte de vie de la personne. Elle rend les objectifs de pratique plus réalistes et lui permet de rentrer dans une visualisation encore plus concrète car intégrant ses réalités. Voici ci-dessous un exemple de dialogue concernant l'utilisation de l'échelle de chance de réalisation. L'exploration est faite ici dans la première séance et concerne la pratique des 3 moments satisfaisants. L'animateur a posé et expliqué l'échelle, chacun des participant a nommé le chiffre où il se situe. L'animateur entame l'exploration avec une des participantes :

Animateur : Vous vous êtes située à 7, prenez le temps d'y réfléchir... de quoi est fait ce 7 ? ou autrement dit quelles sont les raisons qui vous permettent d'être déjà à 7 et non pas à 2 ou 5 ?

Participante : eh bien... vous nous avez bien expliqué tout l'intérêt de cette pratique.

Animateur : (avec le sourire) merci pour votre retour, à quoi cette explication, qui vous a convenu, vous permet-elle d'accéder ?

Participante : Je me sens encore plus curieuse et impatiente d'essayer pour découvrir les effets de cette pratique !

Animateur : Je parle sous votre contrôle, votre curiosité semble être un des éléments qui va donner toutes les chances à cette pratique de se mettre en place, c'est cela ?

Participante : Oui oui c'est souvent ce qui me pousse à faire des choses que je ne connais pas !

Animateur : Par ailleurs vous nommez aussi votre impatience d'essayer ! que diriez-vous que cette impatience dit de vous ?

Participante : Eh bien je me sens très motivée... (en rigolant) j'ai hâte d'être à demain !

Animateur : Donc dans ce 7 il y a votre curiosité qui vous donne cette capacité à découvrir des choses que vous ne connaissez pas, et votre grande motivation, quoi d'autre encore ?

Participante : Je me suis vue tout à l'heure acheter un petit carnet pour pouvoir noter mes 3 moments satisfaisants de la journée.

Animateur : Ok, le fait d'avoir déjà repéré comment mettre en place cette pratique participe de vous sentir à 7, c'est cela ?

Participante : Oui c'est bien cela.

Animateur : En termes d'éléments concrets, comme celui-là, pour la réalisation de la pratique, quelles sont les autres choses présentes dans votre 7 ?

Participant : Je sais à quel moment de la journée la mettre en place, le soir avant de manger, les enfants sont dans le bain et je les laisse jouer un moment... C'est un petit moment de pause pour moi où j'aime bien souffler dans mon canapé en les écoutant s'amuser... j'ai envie de faire la pratique à ce moment-là, parce qu'après c'est le repas puis le temps du coucher, et quand arrive le moment de me coucher je suis tellement épuisée que je m'endors immédiatement !

Animateur : D'accord, donc ce qui vous permet de vous situer à 7 c'est votre curiosité, votre capacité à découvrir des choses que vous ne connaissez pas, votre grande motivation, les solutions pratiques auxquelles vous avez déjà pensé, comme ce petit carnet pour noter les 3 moments satisfaisants et aussi le moment que vous avez identifié où vous pourrez vous consacrer à cela, quoi d'autre encore ?

Participant : (en souriant) Je pense que c'est déjà bien !

Animateur : Je vous rejoins là-dessus ! Prenons le temps d'y penser ensemble... imaginons que vous soyez un tout petit peu plus haut sur cette échelle... à 7,5 ou 8. Qu'est-ce qui permettrait cela ?

Participant : Eh bien vous avez dit que 10 c'était 100 % de chance que je réalise les pratiques telles que proposées dans la semaine qui va venir, et comme ce week-end j'ai beaucoup de monde à la maison je ne suis pas certaines de pouvoir trouver un temps pour penser aux 3 moments satisfaisants...

Remarque : ici la personne répond non pas à la question posée mais à une autre question qui serait « comment se fait-il que vous ne soyez pas plus haut ? », elle introduit un élément contextuel expliquant cela. La réponse de l'animateur va intégrer cette donnée et inviter la personne à réfléchir aux ajustements éventuels permettant à la personne de tenir compte de sa réalité tout en continuant à servir ce qu'elle souhaite pour elle-même.

Animateur : D'accord, compte-tenu de cela, quels seraient les ajustements (à propos de la pratique elle-même ou de votre contexte, ou les deux) qui vous permettraient d'être au plus près de ce que vous souhaitez pour vous ?

Participant : Eh bien en y réfléchissant je me dis que je peux me laisser la liberté de ne pas faire la pratique dans le week-end mais lundi d'englober le week-end dans ma recherche des 3 moments !

Animateur : Du coup, avec cet ajustement, sur une échelle où 10 serait : il y a 100 % de chance que je réalise la pratique de façon optimale au vu de ma semaine à venir, où vous situeriez-vous ?

Participant : (avec un grand sourire) Eh bien là je serai à 10 du coup !

Animateur : Ok ! Autre chose que vous souhaiteriez nommer ?

Participant : Non non cela me va !

L'animateur anticipe également l'éventuelle non-réalisation des pratiques pour ne pas que celle-ci soit culpabilisante ou démobilisante pour les participants. La réalité peut ne pas correspondre à ce qui était prévu. Toutefois, nous pouvons conserver un pou-

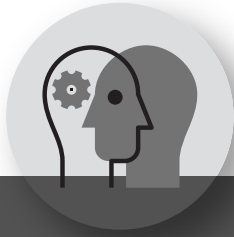
voir d'action sur cette réalité. Il est possible de réfléchir en amont aux compétences ou stratégies pouvant être utilisées pour mettre en place et/ou poursuivre une pratique lorsque les choses ne se sont pas déroulées comme prévu. L'animateur invite les participants à échanger autour de ces solutions possibles. Ils peuvent notamment avoir recours au groupe en suggérant de s'appeler ou de poster des petits encouragements sur une page Internet dédiée au groupe.

6 RÉFÉRENCES

- Ausloos, G. (1995). *La compétence des familles*. Toulouse : Erès.
- Leary, M. R., et Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem : Sociometer theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, (Vol. 32, pp. 1-62). San Diego, CA : Academic Press.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., et Collins, N. L. (2006). Optimizing assurance : The risk regulation system in relationships. *Psychological Bulletin*, 132, 641-666.
- Eisenberg, N., et Miller, P. A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 101, 91-119.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right ? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245.
- Bryant, F. B., Smart, C. M., & King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6, 227-260.
- Ruch, W., et Heintz, S. (2016). The virtue gap in humor : Exploring benevolent and corrective humor. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(1), 35-45.
- Treger, S, Sprecher, S, et Erber, R. (2013). Laughing and liking : Exploring the interpersonal effects of humor use in initial social interactions. *European Journal of Social Psychology*, 43, 532-543.
- Lurie, A., et Monahan, K. (2015). Humor, Aging, and Life Review : Survival Through the Use of Humor. *Social Work in Mental Health*. 13(1), 82-91.
- Speer, M.E., Bhanji, J.P., Delgado, M.R. (2014). Savoring the past : positive memories evoke value representations in the striatum. *Neuron*. 84, 847-856.
- Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI) : A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12, 175-196.
- Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Dickerhoof, R. (2006). The cost and benefits of writing, Talking, and Thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006, 692-708.
- Langston, C. A. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events : Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1112-1125.
- Gable, S. L., Gonzaga, G.C., Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right ? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 904-17
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology : The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *The American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fowler, J. & Christakis, N. (2009). *Connected : the surprising power of our social networks and how they shape our lives*. New York : Little, Brown and Company
- Burton, C. M., King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38, 150-163.

Chapitre **4**

Séance 2 : découvrir ses forces



1	Ouvrir la séance en pleine conscience	72
2	Apports théoriques et pratiques sur le temps de retour concernant les pratiques réalisées en intersession	74
3	Quelle orientation donner aux questionnements dans l'espace de retour sur les pratiques ?	78
4	Prendre conscience de ses forces et les utiliser d'une manière nouvelle	82
5	Le premier pas : identifier et reconnaître nos forces	84
6	Le deuxième pas : utiliser ses forces	86
7	Le troisième pas : repérer les forces d'autrui	86
8	Pour la séance suivante	87
9	Implémenter la motivation	88
10	Conclusion de la séance	88
11	Références	90

*« Le véritable voyage de découverte
ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages,
mais à voir avec de nouveaux yeux. »*

Marcel Proust

1 OUVRIRE LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE

Chaque séance du programme débute par la proposition d'un espace de pleine conscience guidé par l'animateur. Ces temps durent entre trois et cinq minutes et permettent aux participants de se rendre pleinement disponibles pour la séance. Ces temps favorisent la connexion à soi et aux autres et permettent ainsi d'être davantage à l'écoute de ce que les pratiques de psychologie positive peuvent induire comme sensations, émotions, pensées. Pendant ces temps de pratique de pleine conscience, l'animateur peut proposer un entraînement à la focalisation attentionnelle sur sa respiration ou sur ses points d'appui (les pieds ancrés dans le sol, le dos au contact du dossier de la chaise...). Ces pratiques visent à favoriser une meilleure qualité de l'attention et permettent aux participants d'observer avec quoi ils arrivent dans la séance en vue de se rendre disponibles pour la séance. La pleine conscience consiste à maintenir son attention sur l'expérience présente (Heeren & Philippot, 2010).

Il existe des pratiques qui visent un entraînement à la focalisation attentionnelle sur une dimension de l'expérience présente (par exemple la respiration ou la sensation du toucher) et d'autres qui visent à élargir l'attention pour prendre conscience de ce qui se passe à l'intérieur de soi et à l'extérieur de soi, dans le moment présent. En entraînant à orienter son attention de cette façon, il devient ensuite plus aisé de choisir où l'on souhaite porter l'attention, ce qui permet de la diriger délibérément lors d'expériences agréables qui se déroulent dans l'instant présent plutôt que de partir avec ses pensées en repensant à un courriel qui nous a perturbé ou à la prochaine réunion où l'on devra présenter un dossier. La capacité à orienter l'attention consciemment vers les dimensions satisfaisantes de l'expérience peut permettre d'augmenter l'intensité et la fréquence des émotions agréables (Bryant, 2003 ; Erisman & Roemer, 2010). Pour les pratiques en séance, les temps de pleine conscience peuvent aider les participants à prendre le temps d'explorer leur expérience à la suite de chaque pratique proposée, ce qui peut amplifier également la portée et les effets de ces pratiques.

Pour cette première expérience de pleine conscience, nous vous proposons une pratique visant à centrer l'attention sur la respiration. L'animateur peut ainsi guider cette pratique de la manière suivante :



EXERCICE

« Je vous invite à vous asseoir confortablement, vos deux pieds posés sur le sol. Du mieux que vous le pouvez, gardez votre dos droit et vos épaules plutôt relâchées, laissez à votre corps la liberté de faire les ajustements qu'il souhaite pour rester dans un confort optimal tout au long de cette expérience sans que cela génère d'endormissement. Vous pouvez placer vos mains de manière à assurer le confort nécessaire à vos épaules et vos bras. Quand vous aurez trouvé votre position et que vous serez prêt pour cette expérience, je vous invite à fermer les yeux ou bien si vous préférez, à les garder ouverts en fixant un point à un ou deux mètres devant vous. Maintenant que vous êtes installés et disponibles à l'instant présent, amenez votre attention au niveau de vos sensations physiques... Observez la sensation de contact de vos deux pieds posés sur le sol... Notez quelles sont les parties de vos pieds que vous sentez en contact avec le sol... peut-être vos talons... la plante de vos pieds... vos orteils... Après cela, dirigez votre attention vers les points de contact entre votre corps et la chaise sur laquelle vous êtes assis... Vous pouvez constater où se trouve précisément le point de contact entre votre corps et votre chaise, peut-être derrière vos cuisses... au niveau des fessiers... de votre bassin... ou encore au niveau de votre dos... Prenez le temps de sentir tous ces points de contacts qui vous permettent notamment de garder l'équilibre dans cette position... Maintenant que vous avez observé où votre corps était en contact avec les éléments extérieurs, je vous invite à amener votre attention au niveau de votre respiration... Profitez de ce moment pour observer votre respiration sans chercher à la modifier... Vous pouvez peut-être constater qu'à l'inspiration, de l'air plus frais entre par vos narines... passe par votre gorge et entraîne le mouvement de votre poitrine... de votre abdomen... de vos épaules et omoplates pour finalement ressortir par vos narines lors de votre expiration, peut-être légèrement plus chaud... Restez encore quelques instants en observant le mouvement de votre respiration...

En observant votre respiration, si des pensées arrivent et vous embarquent, prenez en conscience du mieux que vous le pouvez... puis, escortez doucement votre attention pour revenir à l'observation des mouvements de votre respiration... Observez encore quelques cycles de votre respiration... puis ouvrez votre attention à l'ensemble de votre corps en accueillant les sensations qui viennent à vous... Dans cette conscience large, ouvrez votre attention aux éléments extérieurs à votre corps comme les sons autour de nous... le son de ma voix... la respiration de vos collègues... puis lorsque vous vous sentez prêts, vous pouvez ouvrir les yeux et accueillir la luminosité de la salle, les personnes présentes, prendre conscience de votre place dans cette pièce... et simplement observer l'état dans lequel vous êtes maintenant.

Certaines expériences peuvent paraître inconfortables pour certaines personnes et c'est tout à fait normal. Nous avons naturellement tendance, en raison de notre biais de négativité, à identifier en priorité ce qui nous inquiète ou nous met mal à l'aise. Toutefois, un des objectifs des pratiques de psychologie positive est d'orienter l'attention également vers les aspects plus satisfaisants de l'expérience. Comme nous l'avons vu dans la première séance, le journal des moments satisfaisant vise à réorienter notre attention vers ces moments de joie, de douceur, de prise de conscience et toute autre chose encore. »

2 APPORTS THÉORIQUES ET PRATIQUES SUR LE TEMPS DE RETOUR CONCERNANT LES PRATIQUES RÉALISÉES EN INTERSESSION

74

À la suite du temps de pleine conscience, un espace dédié au partage sur les pratiques d'intersession est proposé lors de chaque séance.

L'animateur, dans cette phase de retour, est attentif à l'équilibre du temps de parole entre les participants. Les personnes souhaitant partager leurs expériences sont libres de prendre la parole. Il ne s'agit évidemment pas de donner l'impression de vérifier si les pratiques ont été réalisées, mais simplement d'encourager les échanges en indiquant que ceux-ci, quels qu'ils soient, vont enrichir chacun sur les différentes façons de se saisir des pratiques. Cela permet aussi d'ancrer les apprentissages et les découvertes réalisées au cours de la semaine.



Il est à noter que bien qu'il s'agisse de pratiques de psychologie positive, l'animateur peut s'attendre à ce que certains retours viennent parler de difficultés et/ou de vécus difficiles en lien avec les pratiques. Il importe alors d'accueillir les émotions et propos exprimés par la personne sans pour autant rentrer dans un accompagnement thérapeutique individuel mettant le reste du groupe à l'écart, en position de spectateur. Lorsque la personne rapporte une difficulté personnelle dont elle a besoin de parler, un temps peut être proposé en fin de séance en individuel.

En réponse aux difficultés exprimées en lien avec la mise en œuvre d'une pratique, l'animateur peut utiliser plusieurs processus ou attitudes s'ils paraissent adaptés à l'expérience rapportée par la personne.

- **Normaliser** : Les personnes peuvent craindre que leurs difficultés signifient quelque chose de grave ou d'anormal ou soit l'expression symptomatique d'une pathologie. Or le plus souvent elles relèvent simplement de l'expérience

humaine communément rencontrée dans les situations évoquées par la personne. Normaliser amplifie le sentiment d'appartenance à la « condition humaine ». La personne peut alors sortir de l'impasse produite par une représentation « fixiste » et « pathologisante » de type « *je ne fonctionne pas normalement* », et permet de se mettre en mouvement grâce à une représentation plus utile, caractérisée par une attitude du type : « *comment faire avec cette difficulté normale pour continuer à avancer vers ce que je souhaite pour moi* ».

- **Recadrer la difficulté comme étant une étape** : La proposition ici relève à la fois de la normalisation évoquée plus haut et du recadrage de sens. En regardant la difficulté sous un autre angle, donc en la plaçant dans un cadre différent d'interprétation, une autre signification peut y être attribuée. Par exemple concernant la pratique des trois moments satisfaisants, ne pas avoir réussi à en trouver peut être présenté par l'animateur comme une étape assez communément rencontrée lorsque l'on débute cette pratique. Ce retour permet de pointer, par l'expérience, la présence du biais de négativité abordé en séance. Être plus conscient de ce biais de négativité est un premier pas permettant de rendre plus attentif aux réalités satisfaisantes.
- **Rechercher les exceptions** : L'animateur s'appuie ici sur le principe selon lequel aucun problème n'est permanent et d'intensité constante. Quelle que soit la difficulté nommée par la personne, il est possible de rechercher les moments où celle-ci était moins présente, voire absente. Il exploite ensuite ces temps d'exceptions en interrogeant la personne sur sa contribution : quelles forces ou compétences mobilisées ont permis cela.
- **Évoquer une expérience ressource** : En lien avec la difficulté nommée, l'animateur peut interroger la personne sur ce dont elle repère avoir le plus besoin en termes de compétence, de force, de ressource personnelle, pour pouvoir répondre à cette difficulté. Une fois cette ressource identifiée, il peut lui demander de retrouver dans quelle expérience elle a déjà fait preuve de cette compétence.



Noter ici que la formulation est à « *présupposé positif* » : l'animateur ne demande pas si la personne en a déjà fait preuve, mais *dans quelle situation* elle l'a déjà mobilisée. En effet, chez la personne ayant une faible estime d'elle-même la première formulation aboutit généralement à une réponse négative. En n'interrogeant pas sur l'existence ou non de ses compétences, mais sur quand, où, comment la personne les a utilisées, la question « *à présupposé* » aide la personne à se détourner d'un processus d'auto-disqualification et à accéder à l'identification de ses ressources. En répondant à cette question, elle valide la présence de cette compétence. De plus, l'utilisation de ce type de question illustre que l'animateur voit le participant comme une personne ayant des ressources, et qu'il ne cessera de s'appuyer sur celles-ci pour l'accompagner, même dans ses espaces de difficulté.

- L'exploration se poursuivra ensuite à nouveau en questionnant la personne sur ce qui a rendu possible la mobilisation de cette compétence et sur ce qui pourrait lui donner toutes les chances de la mobiliser à propos de la difficulté nommée.
- **Identifier un objectif intermédiaire (notion du premier pas possible)** : Dans le programme CARE l'animateur utilise fréquemment la notion de « plus petit pas possible » ou de « premier pas possible », qui peut ici aussi être d'une aide précieuse. En effet les difficultés relatées par les participants sont parfois dues à l'exigence qu'ils s'imposent en termes d'objectif. Ces exigences trop élevées sont souvent des « croche-pieds » que nous nous faisons à nous-mêmes. Elles sont inatteignables, ce qui impacte défavorablement le sentiment d'efficacité personnelle, voire l'estime de soi et, par conséquent, crée un découragement pouvant faire le lit du renoncement. L'objectif visé, même s'il est trop éloigné pour l'instant, reste intéressant à garder. Il indique une direction sans laquelle la personne ne pourrait pas se mettre en mouvement. En revanche, l'animateur invite la personne à identifier de quoi sera fait le plus petit pas possible, compte tenu de son contexte de vie, lui permettant de constater qu'elle commence à aller dans la direction qu'elle a choisi de prendre. Cet objectif intermédiaire, minimaliste, cette fois atteignable, a beaucoup plus de chance d'être réalisé, ce qui encourage la personne à poursuivre. De plus ce processus est une façon de se mettre en relation à soi avec une plus grande bienveillance, de prendre soin de soi, de se donner le temps d'avancer à son rythme, en fonction de l'énergie disponible. Il est en soi un apprentissage supplémentaire d'un des objectifs du programme CARE : « *Développer une attitude de bienveillance, non-jugement par rapport à soi* ».
- **S'appuyer sur le groupe** : le programme CARE s'appuie sur la dynamique de groupe. Le groupe qui a su créer un climat soutenant de confiance, de bienveillance et de sécurité, est par essence un élément contenant pour les affects individuels. À ce titre, l'expression de difficultés par une personne dans le groupe peut déjà lui faire ressentir un apaisement, sans qu'aucune solution n'ait été proposée. Il s'agit du partage social des émotions, qui a déjà un impact sur l'amélioration de l'humeur. Fort de ce principe, l'animateur peut interroger la personne sur ce que le partage de sa difficulté dans le groupe lui a apporté d'utile face à son expérience. Par ailleurs, même si les difficultés vécues par les participants ne sont jamais identiques, elles peuvent détenir des aspects similaires. L'animateur invite de ce fait à partager au sein du groupe comment ils ont su traverser ou résoudre ce type de difficulté. Quelles ressources et compétences ont-ils mobilisées ? Qu'est-ce que cela a permis ? Quoi d'autre encore ? L'animateur souligne dans cet échange que les propositions faites ne sont en aucune façon des prescriptions à suivre. Ce qui a pu convenir pour une personne dans un contexte donné peut ne pas convenir à

une autre. Elles sont simplement là pour enrichir les personnes de façons de faire et de regards différents dans le but de développer leur flexibilité.

- **Poser des questions d'adaptation (résilience) :** Il existe des difficultés qui ne trouvent pas de résolution : le décès d'un proche, l'annonce d'une maladie grave, un évènement passé sur lequel on ne peut plus revenir... L'animateur, tout en ayant pris le temps suffisant pour accueillir avec empathie et bienveillance les propos de la personne, oriente son questionnement une fois de plus sur les ressources et forces de la personne. Comment a-t-elle fait ou comment fait-elle pour faire face à cela, pour continuer à avancer malgré cela ? Qu'est-ce que cela dit de ses capacités (repérage des ressources) et de ce qui est important pour elle (repérage des valeurs) ? Ces questions d'adaptation sont destinées à renseigner la personne sur elle-même par elle-même. Au terme de cette exploration, il est fréquent d'observer les personnes passer d'un abattement à un regain de confiance et d'estime d'elle-même.
- **Rechercher avec la personne qui ou quoi d'autre pourrait être aidant :** D'un point de vue systémique, il est pertinent que l'animateur vienne poser des questions dites « allocentrées ». Ce questionnement invite la personne à décentrer son attention d'elle-même pour la porter sur autrui et sur son environnement. Il la replace dans un contexte plus large et interactionnel afin d'ouvrir de nouvelles perspectives sur la situation et les changements possibles.



Point de vigilance

Inclure les objections (résistance versus information) : L'ACS propose de ne pas lire les objections comme une manifestation de résistance ou une volonté de « nuire » ; elles sont simplement vues comme des informations dont il est utile de tenir compte. Tout en partant de l'hypothèse selon laquelle ces objections servent quelque chose d'important pour la personne, l'animateur, dans sa posture de non-savoir, interroge le participant pour qu'il puisse renseigner le groupe et lui-même sur la signification de ses objections. Par exemple, si la personne critique négativement des échanges venant de se produire au sein du groupe, l'animateur peut préciser : « J'entends que vous n'appréciez pas ce qui est en train de se dire. Qu'est-ce que cela dit de ce qui est important pour vous (valeurs) ? Quel ajustement le groupe et vous-même pourriez-vous imaginer mettre en place pour mieux respecter cela ? »

3 **QUELLE ORIENTATION DONNER AUX QUESTIONNEMENTS DANS L'ESPACE DE RETOUR SUR LES PRATIQUES ?**

Préambule

L'exploration proposée par l'animateur dans cet espace s'appuie une nouvelle fois sur les principes de l'approche centrée solution. Les questions se centrent donc sur les forces, compétences et solutions de la personne en la plaçant toujours comme experte d'elle-même.

Le temps de restitution réalisé en début de chaque séance sur les pratiques de psychologie positive expérimentées est primordial pour assurer l'efficacité du programme CARE. En effet, il permet aux participants, en premier lieu, d'identifier et de se reconnecter aux bénéfices vécus de manière à mieux les intégrer et les faire « fructifier » en quelque sorte. Cela permet également de nommer les différences utiles repérées à la suite des pratiques dans le quotidien de la personne. De plus, cela met en lumière ce qui rend plus aisé la mise en œuvre des pratiques.

Les deux axes de questionnement que nous allons développer dans le paragraphe suivant sont déployés soit en les entremêlant, soit séparément, l'essentiel étant qu'ils s'adaptent au mieux au récit de la personne.

Première orientation donnée : mettre à jour les connaissances apportées par les pratiques et les faire « fructifier »

Quelques principes clés à propos de la connaissance de soi, liée aux expériences vécues, permettent de guider les échanges dans le cadre de l'animation du programme CARE.

« Une information est une différence qui crée la différence. » (Grégory Bateson. Benoit, Malarewicz et al. (1988), p. 118)

« Le constructivisme est une posture épistémologique qui prétend qu'une personne développe son intelligence et construit ses connaissances en action et en situation et par la réflexion sur l'action et ses résultats. » (Masciotra, 2007)

Fort de ces principes, il s'agit dans ce temps d'échange, grâce à un questionnement spécifique, d'aider le participant à accéder à une posture réflexive sur les connaissances acquises en action et en situation. Les questions posées conduisent la personne à mettre en forme ses connaissances "sous-jacentes", les rendant ainsi plus tangibles donc plus accessibles et par là-même plus facilement mobilisables par la suite.

► Objectif 1 : identifier les découvertes réalisées

Dans ce premier axe de questionnement, l'objectif est de mettre à jour les connaissances acquises en action et situation. En répondant aux questions sur les différences intéressantes ou utiles ayant émergé suite à la pratique, autrement nommées « résultats » par Domenico Masciotra, chercheur à l'observatoire des réformes en éducation à Montréal, le participant est invité à mettre lui-même à jour les connaissances apportées par ces différences.

Concernant les différences à explorer, trois portes d'entrée peuvent être utilisées : il peut s'agir de différences en termes de pensées et de représentations, en termes d'émotions et de sensations ou encore d'actions et de comportements. Quelles que soient les différences repérées dans cette triade (pensée/émotion/comportement), l'animateur explore leurs jeux d'influences sur les deux autres domaines et les effets domino observés par le participant sur d'autres dimensions de sa vie.

Les questions utilisées pour servir ce premier objectif sont les suivantes :

- *Quelles différences les pratiques ont-elles permises, que ce soit en termes d'émotions, sensations, pensées ou bien encore à propos de ce que vous faites ?*
- *Qu'est-ce que cela vous a permis d'apprendre ou de recontacter d'important pour vous ?*
- *Cette différence (par exemple l'individu s'est senti soulagé), quels effets ou conséquences a-t-elle eu sur vos pensées ou sur ce que vous avez fait ? Que permet-elle de différent encore ?*
- *Quels effets et conséquences ces différences ont eu sur votre entourage, sur la suite de votre journée ? Sur quoi d'autre ? (Exploration de l'effet domino)*

Exemple de question en lien avec la pratique des trois moments satisfaisants :

- *En quoi le fait de se remémorer votre journée via les aspects satisfaisants fait une différence dans votre quotidien ?*

► Objectif 2 : Faire « fructifier » les apprentissages

Le second objectif dans ce premier axe de questionnement est de faire « fructifier » ces connaissances par l'intermédiaire de questions projectives. Grâce à celles-ci, la personne se visualise en train d'utiliser cette connaissance dans un futur proche. L'intention des jeux de langage déployés ici est de faire découvrir au participant comment il pourra utiliser ses nouvelles connaissances concrètement et ce que cela servira d'important pour lui.

Ce dernier point est de nature à renseigner le participant sur les valeurs qu'il souhaite servir à travers les changements imaginés. Ressentir une plus grande congruence entre de nouveaux comportements, voire de nouvelles façons de penser, et ses

valeurs accroît la motivation et par là même la possibilité pour l'individu de réaliser ces comportements et d'intégrer davantage ces pensées.

Notons que cette exploration rejoint l'un des objectifs du programme CARE : **Développer l'engagement dans des actions qui correspondent à ses valeurs.**

Ainsi non seulement ces nouvelles connaissances ne restent pas « lettre morte », mais leur mise en mouvement dans un futur proche augmente leur identification et la possibilité de les rendre concrètement mobilisables.



Les réponses aux questions projectives augmentent les chances de réalisation des changements envisagés, agissant comme une forme de « prophétie autoréalisatrice ». En effet, lorsque nous nous imaginons en train de réaliser des comportements inédits rendus possibles par nos nouvelles connaissances, cela contribue à modifier nos représentations sur nos capacités. Ces changements de croyances donnent alors accès à de nouveaux comportements, cette fois concrets, de telle sorte que ce qui n'était que représentation devient réalité et renforce en retour la croyance.

80

La notion de prophétie autoréalisatrice, aussi connue sous le nom « effet Pygmalion », a été étudiée dans différents contextes. En milieu éducatif par exemple, une synthèse des connaissances actuelles (Trouilloud & Sarazin, 2003) précise que les enseignants peuvent être influencés par des informations reçues à propos de leurs élèves, ce qui génère des attentes spécifiques à leur égard. Ces attentes suscitent à leur tour un traitement particulier des élèves qui se manifeste par des interactions et un soutien spécifique de l'élève. Ce traitement orienté par les croyances modifie donc les comportements de l'élève en retour (son implication dans la tâche grâce aux croyances positives que l'enseignant peut avoir sur lui), ce qui impacte les résultats scolaires. Ainsi, les individus ont tendance à se conformer aux croyances que les adultes ont à propos de leurs compétences. Cette même tendance est observée quant aux croyances qu'une personne a d'elle-même.

Les questions suivantes servent ce second objectif :

- *Qu'est-ce que la connaissance mise à jour va vous permettre de faire de différent demain ?*
- *Qu'est-ce que cet apprentissage ou ce point important va ouvrir comme portes ou comme possibles pour demain ?*
- *En quoi cette différence vous est utile, et qu'est-ce qu'elle peut ouvrir comme possible pour vous ?*
- *(Les possibles, les nouvelles perspectives nommées par la personne) en quoi sont-elles importantes pour vous ? Que vont-elles servir d'important ?*

Deuxième orientation donnée : explorer ce qui facilite la mise en œuvre des pratiques

Le questionnement utilisé ici permet d'explorer les processus de réalisation et de mise en place de la pratique, afin que la personne repère de plus en plus ce qui permet ou facilite sa pratique.

Avec une attitude de curiosité, l'animateur explore ce que la personne a réussi à faire, ce qui a favorisé sa pratique.

Parmi les éléments qui ont facilité la pratique :

- quels sont ceux dus au contexte ?
- à sa contribution personnelle ?
- à la contribution d'autres individus ?
- *Que retient-elle de cette semaine de pratique comme étant utile à la réalisation des pratiques ?*
- *Quelle est l'idée utile qu'elle pourrait garder et mettre au service de la mise en œuvre de pratiques les semaines suivantes ?*

L'animateur ne doit pas négliger les difficultés que les participants peuvent rencontrer dans leur pratique et peut aussi poser des questions visant à explorer ces difficultés *quand elles sont nommées par le participant*. Cependant ces difficultés sont explorées en utilisant la **boussole ACS**. Cela signifie que l'animateur ne recherche pas les causes de ces difficultés. A contrario, il vient notamment questionner le participant sur ce que l'ACS appelle les exceptions. Ce sont les moments où la difficulté ou le problème sont moins présents voire complètement absents.

L'ACS s'intéresse à ces exceptions, car les ressources et solutions de la personne concernant sa difficulté ne se trouvent pas dans les espaces où le problème est entièrement présent, mais dans les espaces où la difficulté n'est pas survenue. S'attarder dans ces espaces problèmes pour en trouver les causes, peut créer des conversations qui pointeront des manquements et déficits risquant d'entraîner la personne dans un processus d'auto-disqualification.

En revanche lorsque le problème est moins présent, voire absent, cela signifie immanquablement que la personne y a contribué pour une part. Cette contribution parle de ses compétences et de ses solutions propres, qu'il s'agit de rendre plus visibles par le questionnement proposé. Conscient de ses ressources et solutions, le participant pourra alors plus facilement les mobiliser et ainsi accroître l'occurrence des exceptions, tout en augmentant de ce fait son sentiment de compétence.

Par exemple, si une personne explique (à propos de la pratique des moments satisfaisants) qu'elle n'a pas réussi à la réaliser telle que proposée, l'animateur peut alors poser les questions suivantes :

- Vous partagez avec le groupe que vous n'avez pas réalisé la pratique telle que proposée, y a-t-il des moments où vous l'avez réalisée même un tant soit peu ?
- Les fois où vous l'avez réalisée (aussi minime soit cette réalisation), qu'est-ce qui a permis cela ?
- Comment avez-vous fait pour rendre cela possible ?
- Quelles sont les ressources, compétences, pensées qui vous ont permis d'accéder à la pratique telle que vous l'avez réalisée ?
- Qu'est-ce que ce petit pas a permis ?
- Qu'est-ce qui pourrait donner toutes les chances à ces choses-là de se poursuivre, voire de s'amplifier ? Qu'est-ce que cela permettra ?

Dans le cas où la personne n'a pas pu réaliser la pratique, l'animateur pourra orienter son questionnement sur :

- Ce que le fait de ne pas faire la pratique a permis de plus utile pour la personne ?
- A-t-elle réalisé la pratique de façon différente, ou une autre pratique ?
- Même si la pratique n'a pas été réalisée, la personne avait-elle à l'esprit l'idée de cette pratique ? Dans ce cas, quelle différence cela a permis dans son quotidien ?
- De là où elle se trouve aujourd'hui, forte des nouvelles connaissances apportées par la réalité vécue, qu'est-ce qui pourrait donner toutes les chances à la pratique d'être réalisée, dans les jours suivants, si elle le souhaite ?

4 PRENDRE CONSCIENCE DE SES FORCES ET LES UTILISER D'UNE MANIÈRE NOUVELLE

Cette deuxième séance du programme CARE invite les participants à **découvrir leurs forces**. Les forces sont des ressources personnelles qui contribuent au bien-être individuel et collectif (Peterson & Seligman, 2004). Lorsqu'une personne utilise les forces qui la caractérisent le plus cela augmente la vitalité, l'estime de soi, le sentiment de compétence, les émotions positives, les relations constructives, la performance dans l'action ou l'atteinte des objectifs fixés par la personne, et le sentiment d'accomplissement (Linley et Harrington, 2006 ; Seligman, 2002).

La liste des 24 forces telle qu'utilisée dans le programme CARE a été réalisée suite à une étude à grande échelle, menée dans une cinquantaine de pays afin d'identifier les forces socialement reconnues et valorisées dans différentes cultures (Peterson & Seligman, 2004). À ce titre, elles sont considérées comme universelles (Dahlsgaard, Peterson et Seligman, 2005 ; Park, Peterson, & Seligman, 2006).

Identifier et utiliser ses forces permet aussi de diminuer l'anxiété et l'humeur dépressive et d'augmenter nos capacités de résilience face à l'adversité des situations (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003). De plus, si cette utilisation est faite de

manière optimale et variée, elle participe également à l'épanouissement et à une meilleure satisfaction de sa vie (Freidlin, Littman-Ovadia et Niemiec, 2017).

Ces forces peuvent être applicables et adaptées quel que soit le contexte : au travail, à la maison, lors d'activités de loisirs, face à un problème ou pour innover dans sa manière d'interagir avec d'autres personnes. Une étude réalisée aux États-Unis a notamment montré que les personnes utilisant les forces qui les caractérisent le plus profitent d'un plus grand bien-être et d'une réduction des symptômes dépressifs jusqu'à six mois plus tard que ceux n'utilisant pas leur signature de caractère (Seligman, Steen, Park et Peterson, 2005). Une autre étude a également montré qu'utiliser des forces de sa signature de caractère génère confiance, optimisme et espoir (Parc et Peterson, 2009).

L'idée de la psychologie positive est de reconnaître tout autant la valeur et le potentiel de nos forces que de nos faiblesses ou comme l'affirment Lopez et Snyder (2003) : « développer les forces et gérer les faiblesses ». Puisque nous avons une tendance automatique et instinctive à identifier nos difficultés, nos lacunes et nos défauts, nous pouvons volontairement attirer notre attention vers nos compétences, nos qualités et nos forces et ainsi nous appuyer sur ces dernières pour faire face à nos difficultés. Ce n'est qu'une question d'équilibre, notre attention peut être dirigée autant vers nos forces que vers nos faiblesses. À ce titre, plus le biais de négativité de l'individu paraît important, plus il peut être utile de l'aider à porter son attention vers ses forces. La prise de conscience et l'utilisation de ses forces permettent d'augmenter le sentiment de bien-être et diminuer les symptômes anxieux ou dépressifs (Seligman et al., 2005).

Comme évoqué dans l'introduction, selon la théorie de l'autodétermination (Ryan et Deci, 2000), le bien-être et la motivation d'un individu dépendent du respect de ses trois besoins psychologiques fondamentaux : le sentiment de compétence, le sentiment d'autonomie et le sentiment d'affiliation. Philippe Sarrazin, professeur de psychologie sociale à l'Université Grenoble Alpes, et ses collègues (2011), font le parallèle avec une plante qui prospère lorsqu'elle bénéficie des trois nutriments essentiels que sont le soleil, la terre et l'eau. L'être humain se développe de façon harmonieuse lorsque ces trois besoins sont satisfaits. Cette partie du programme CARE orientée vers l'identification et l'utilisation des forces contribue à satisfaire le besoin de compétences.

Connaître et savoir utiliser ses forces peut être un réel avantage pour un individu quelle que soit la situation. La conscience de nos forces nous permet d'être lucide à propos des compétences disponibles dans une situation et donc d'adopter un comportement adapté pour aller vers l'objectif souhaité. L'atteinte du but consolidera le sentiment de compétence (Linley et al., 2012) et favorisera le sentiment d'accomplissement (modèle PERMA, Seligman, 2012). Cela rejoint aussi ce qu'Albert Bandura a appelé le

sentiment d'auto-efficacité (1997), c'est-à-dire la perception qu'un individu a de ses propres compétences pour agir dans une situation donnée. Être conscient de ses forces permet d'avoir confiance en ses capacités, et de savoir les utiliser de manière adaptée au contexte. Enfin, être conscient de ses forces permet de s'engager plus facilement dans des actions, de persévérer face aux obstacles et donc d'atteindre ses objectifs. Tout ce processus d'engagement, d'action et d'adaptation favorise le maintien du bien-être durable, car cela permet d'agir davantage en cohérence avec ses valeurs (Forest et al., 2012). Ces comportements intentionnels et volontaires constituent également un moyen d'agir sur les situations plutôt que de réagir de manière plus impulsive face à ces dernières.

Dans le programme CARE, les participants font l'expérience de l'identification, la conscientisation et l'utilisation de leurs forces. Ce chemin implique plusieurs d'étapes que les participants réalisent en séance et en dehors des séances, d'où l'importance de leur engagement dans les pratiques. Il s'agit non seulement de prendre conscience de ses forces en apprenant à les repérer, mais aussi à les nommer et à les partager dans le but de les rendre plus facilement mobilisables. Il est également proposé de repérer les forces des proches dans le but de réduire le biais de négativité face aux autres et aussi de faire pencher la balance attentionnelle de leurs proches du côté de leurs propres forces. Alors commençons par la première étape...

5 LE PREMIER PAS : IDENTIFIER ET RECONNAÎTRE NOS FORCES

Cette pratique se déroule en trois étapes.

- La **première** consiste à se remémorer un projet satisfaisant ayant été réalisé.

Proposez aux participants de prendre quelques minutes pour que chacun puisse se remémorer un projet qui lui a apporté satisfaction et fierté du fait de sa propre contribution. Il peut s'agir de la construction d'un garage, la confection d'une robe, la réussite à un examen, l'organisation de vacances, la mise en œuvre d'un projet professionnel...

L'animateur peut ensuite poser les questions suivantes :

- *En quoi ce projet vous a-t-il apporté satisfaction ?*
- *En quoi votre contribution personnelle a-t-elle participé au bon déroulement du projet ?*
- *De quelles compétences, qualités, ressources, parle cette contribution ?*
- *Quelles valeurs ce projet permettait-il de satisfaire ?*



Le questionnement utilisé ici permet d'explorer et d'éclairer la cohérence entre les différents niveaux suivants : Contexte / Comportement / Capacités / Valeurs. En y répondant, la personne peut évaluer et identifier par elle-même ses forces, compétences, valeurs et choix, renforçant ainsi son sentiment de compétence et d'auto-détermination, deux des besoins psychologiques fondamentaux cités précédemment. Les forces en action identifiées ici sont déjà mises en perspective grâce à la question du sens qui sera plus spécifiquement explorée dans d'autres pratiques du programme CARE.

L'animateur peut noter les questions sur un tableau pour servir de guide lors de l'expérience. Lorsque chacun a eu suffisamment de temps pour répondre à ces quatre questions, l'animateur propose aux participants de se mettre en binôme pour échanger à propos de ce qu'ils ont noté. Une des deux personnes raconte son projet et répond aux questions en s'adressant à son partenaire qui pourra l'aider à apprécier les compétences, forces, qualités, choix et valeurs repérées à travers l'échange. Ensuite les rôles s'inversent. Il est important de laisser le temps à chaque participant d'échanger à propos de son projet. Les participants peuvent prendre des notes sur leur livret entre deux échanges ou à la fin, afin de préciser les forces et compétences qu'ils ont utilisées pour mener à bien leur projet.

- **Dans un deuxième temps**, l'animateur invite les participants à répondre à la question suivante : quelles qualités, qui complèteraient celles que vous avez déjà repérées, vos proches vous attribuent-ils? Chacun prend un temps pour noter cela sur son livret. L'utilisation du questionnement circulaire de la systémie invite la personne à se regarder à travers les yeux de ses proches. Il favorise un changement de perspective qui enrichit les représentations de la personne et l'ouvre à la prise en considération d'autres point de vue. De plus, même s'il s'agit de l'avis imaginé par la personne elle-même, il repose sur ses connaissances de ses proches, il oriente donc l'attention sur l'aspect bienveillant de la relation, lui donnant ainsi encore plus de chance de s'accroître, ce qui constitue l'un des objectifs du programme CARE.

- **Enfin, la dernière étape** invite les participants à prendre leur signature de forces (imprimée à partir du questionnaire VIA complété en ligne), et à la croiser avec les réponses précédentes pour déterminer pour eux-mêmes jusqu'à 5 forces qui semblent les caractériser le mieux. Ces 5 forces peuvent être des forces qu'ils utilisent déjà ou des forces dans lesquelles ils se reconnaissent, mais qu'ils n'utilisent pas assez à leur goût. Ces 5 forces les suivront tout au long du programme, d'où l'importance qu'ils se les attribuent réellement et se sentent en cohérence avec celles-ci.

6 LE DEUXIÈME PAS : UTILISER SES FORCES

Il est proposé aux participants de choisir une de leurs 5 forces repérées précédemment pour explorer, en binôme, comment l'utiliser davantage et sous d'autres formes au cours de la semaine à venir.

Voici quelques exemples pour les aider.

- 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.

Lorsque chaque participant a identifié au moins une action permettant de mobiliser la force choisie, l'animateur pose cette question projective :

- Imaginez-vous dans une semaine, alors que vous avez fait ce que vous aviez repéré pour utiliser davantage et sous d'autres formes la force choisie, qu'est-ce que cela permet d'intéressant, d'important, d'utile, de différent ?

Enfin, l'animateur invite les participants à faire un tour de table afin que chaque participant puisse nommer la force choisie et l'action permettant de la mettre en œuvre. La restitution en groupe permet d'offrir d'autres idées aux participants et de renforcer la cohésion ; pour cela, il est important que l'animateur garde ce temps en fin de pratique. De plus, l'engagement public augmente les chances de réaliser les pratiques, comme l'ont montré les recherches par exemple sur l'engagement dans des comportements de santé (Festinger, 1957 ; Girandola et Joule, 2008).

7 LE TROISIÈME PAS : REPÉRER LES FORCES D'AUTRUI

La dernière étape autour de ce travail des forces, qui continue tout au long du programme, consiste à amener les participants à remarquer et à faire remarquer les forces de leurs proches. Identifier et souligner les forces d'autrui augmente la qualité de la relation et le sentiment de proximité sociale. Cela améliore le bien-être d'autrui, ce qui en retour, nous rend plus heureux. C'est ce que l'on appelle le **phénomène de contagion émotionnelle** (Fowler et Christakis, 2010). Chacun est affecté par l'état émotionnel de ceux qui l'entourent et le fait de partager un moment avec autrui est associé à plus de bien-être (Pavot, Diener et Fujita, 1990). Au quotidien, nous prêtons

attention à être présent à nos proches d'autant plus quand ils ont besoin d'aide et de soutien. Dans ces moments difficiles, nous tentons souvent de leur remonter le moral et de leur adresser des paroles sincères et positives. Cela est très important, mais ces mots-là peuvent être aussi utilisés lorsqu'il n'y a pas de problème particulier, ce qui renforce le bien-être et la confiance en soi des proches, constituant un facteur protecteur face à l'adversité.

On peut donc incarner volontairement la bienveillance vis-à-vis de nos proches à tout moment, ceci permettant par la même occasion d'augmenter notre sentiment d'utilité sociale et le sens que prend notre vie dans ces moments de partage positif. En effet, il a été montré que le fait d'offrir un soutien social entraînait une augmentation de la satisfaction relationnelle plus importante que le fait d'en recevoir (Brown, Ness, Vinokur et Smith, 2003). Ainsi, en apportant du soutien aux proches, cela contribue à améliorer le bien-être des participants par la même occasion. En effet, les recherches ont mis en évidence que les comportements altruistes rendent le bienfaiteur plus heureux. Une étude de Martela et Ryan (2016) montre notamment que les bénéfices en termes de bien-être sont présents même sans rencontre directe avec la personne. Effectivement, l'étude a mis en évidence que les bienfaits amenés par les comportements prosociaux sont expliqués par le fait que l'action prosociale nourrit le sentiment de compétence, d'autonomie et de d'appartenance, trois besoins psychologiques fondamentaux à notre bien-être selon la théorie de l'autodétermination (Deci et Ryan, 2002).



EXERCICE

L'animateur propose donc aux participants de penser à une personne proche qu'ils seront amenés à voir au cours de la semaine. S'ils ne peuvent pas voir cette personne, ils peuvent aussi l'appeler. Une fois cette personne choisie, ils peuvent noter 5 forces qui la caractérisent. L'animateur peut leur annoncer que cette pratique sera à poursuivre au cours de la semaine et que l'objectif principal est d'attirer l'attention sur les aspects positifs de ceux qui nous entourent, de se laisser surprendre par leurs forces ou leurs qualités que l'on n'a pas observées ou relevées depuis longtemps, pensant bien connaître cette personne.

8 **POUR LA SÉANCE SUIVANTE**

Comme indiqué dans le livret participant, la première pratique que les participants sont invités à réaliser, nommée « Mes forces en action », concerne l'action mettant en œuvre leurs forces.

La deuxième pratique « Tu es super » invite à rencontrer le proche choisi dans la deuxième pratique de la séance et se laisser surprendre par ses forces, ses compétences, ses qualités, comme si on ne l'avait pas vu depuis très longtemps ou qu'on ne connaissait pas cette personne. Du mieux qu'ils peuvent, les participants pourront faire l'expérience de porter un regard neuf sur cette personne, en laissant de côté les connaissances qu'ils ont d'elle, les jugements, les expériences passées. S'ils veulent aller plus loin dans la pratique, ils peuvent, lors de la conversation qu'ils auront avec cette personne, nommer les forces qu'ils repèrent.

L'animateur peut inviter les participants à réaliser cette pratique avec d'autres personnes de leur entourage et observer quelle différence cela fait quand ils verbalisent les forces repérées à la personne concernée.

Enfin la troisième pratique est la poursuite du journal des moments satisfaisants, déjà proposée en séance 1.

9 IMPLÉMENTER LA MOTIVATION

Afin de donner toutes les chances aux participants de réaliser les pratiques d'intersession proposées, comme lors de la première séance, l'animateur consacre en fin de séance un temps d'implémentation de la motivation. Ces processus sont identiques pour toutes les séances, exceptée celle de clôture du programme. Nous vous proposons donc de vous référer au chapitre « Implémenter la motivation » de la première séance pour vous remémorer la manière de conduire ce temps de l'atelier.

10 CONCLUSION DE LA SÉANCE

L'animateur conclut la séance en s'appuyant sur les mêmes processus que ceux mentionnés précédemment dans le paragraphe concernant l'espace de retour sur les pratiques d'intersession. Il utilise, à propos de la séance elle-même, des questions « mobilisantes » qui permettent aux participants de conscientiser les connaissances apportées par les expérimentations vécues, la différence visible pour eux dès à présent, et les perspectives nouvelles qui s'ouvrent pour demain. L'animateur propose aux participants de se reporter à leur livret de pratiques dans lequel ils trouveront en fin de chaque séance le schéma ci-dessous servant de support à cette réflexion. Ils sont invités à prendre un temps pour le renseigner.



En fin de séance, il est possible de rappeler que l'animateur est à disposition si certaines personnes ont besoin d'un petit temps d'échange individuel afin qu'elles ne repartent pas avec quelque chose qui est resté incompris ou difficile pour elles. Cependant, nous précisons que l'animateur doit inviter la personne à utiliser de façon préférentielle la modalité de restitution évoquée dans le chapitre 3 (**Règle de restitution**), plus particulièrement s'il s'agit de question ou de retour sur la dynamique du groupe ou sur des interactions entre participant. Il est le plus souvent inopérant de penser un ajustement ou une solution seul à propos d'une réalité interactionnelle. En effet, toutes questions concernant une réalité co-construite dans le groupe réclament d'être régulées par le groupe. Comme indiqué, cette modalité va permettre au groupe de réaliser les ajustements qui seraient nécessaires pour que chaque participant du groupe puisse garder le confort suffisant lui permettant de se saisir des séances comme il le souhaite. Cette modalité permet un apprentissage de processus collaboratif favorisant la gestion de difficulté. Elle représente de ce fait un apprentissage, dans le groupe, de la flexibilité psychologique visée par le programme.

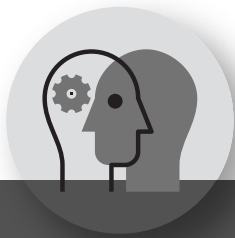
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy, the exercise of control*, New-York, Freeman & Company ; *Auto-efficacité, le sentiment d'efficacité personnelle*, Bruxelles, De Boeck, 2003.
- Benoit, J.-C., Malarewicz, J.-A., Beaujean, J., Colas, Y., & Kannas, S. (1988). *Dictionnaire clinique des thérapies familiales systémiques*. Paris : ESF.
- Brown, S.L., Nesse, R.M., Vinokur, A.D., Smith, D.M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: results from a prospective study of mortality. *Psychological science*. 14(4):320-7.
- Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI) : A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12, 175-196.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, député européen (2005). Vertu partagée: La convergence des forces humaines à travers une valeur culturelle et historique. *Revue de psychologie générale*, 9 (3), 203-213.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester : University of Rochester Press.
- Erisman, S. M., & Roemer, L. (2010). À Preliminary Investigation of the Effects of Experimentally-Induced Mindfulness on Emotional Responding to Film Clips. *Emotion* (Washington, D.C.), 10(1), 72–82.
- Festinger, L. (1957). *À theory of cognitive dissonance*. Stanford: Stanford University Press.
- Forêt, J., Mageau, GVA, Crevier-Braud, L., Bergeron, L., Dubreuil, P., & Lavigne, GVL (2012). Passion Harmonieux comme une explication de la relation entre l'utilisation des forces de signature et le bien-être au travail: Test d'un programme d'intervention. *Relations humaines*, 65 (9), 1233-1252.
- Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *British Medical Journal*, 337, a2338.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What Good Are Positive Emotions in Crises ? À Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376.
- Freidlin, P., Littman-Ovadia, H., & Niemiec, RM (2017). Psychopathologie positive : l'anxiété sociale par la force de caractère et la sous - utilisation excessive. *Personnalité et différences individuelles*, 108, 50-54.
- Frey, D., Jonas, E., & Greitemeyer, T. (2003). Intervention as a major tool of a psychology of human strengths: Examples from organizational change and innovation. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 149-164).
- Girandola, F., & Joule R.-V. (2008). La communication engageante. *Revue électronique de Psychologie Sociale*, 2, 41-51.
- Heeren, A. & Philippot, P. (2010). Les interventions basées sur la pleine conscience. *Revue québécoise de psychologie*, 31(3), 37-61.
- Linley, PA, Nielsen, KM, Gillett, R., & Biswas-Diener, R. (2010). En utilisant les points forts de signature dans la poursuite des objectifs: Effets sur les progrès des objectifs, la satisfaction des besoins et le bien-être, et les implications pour les psychologues de coaching. *Revue internationale de psychologie Coaching*, 5 (1), 6-15.
- Lopez, S. J. & Snyder, C. R. (2003). Positive psychological assessment: A handbook of models and measures. Washington, DC: *American Psychological Association*.
- Martela, F. and Ryan, R. M. (2016), The Benefits of Benevolence: Basic Psychological Needs, Beneficence, and the Enhancement of Well-Being. *J Pers*, 84: 750–764.
- Masciotra D. (2007) le constructivisme en termes simples *Vie pédagogique* no 143. <http://collections.banq.qc.ca/ark:/52327/bs22575>
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character Strengths : *Research and Practice*. *Journal of College & Character*, 10, 4.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US States. *Journal of Positive Psychology*, 1 (3), 118-129.

- Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11, 1299-1306.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Sarrazin, N. P., Pelletier, L., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2011). « Nourrir une motivation autonome et des conséquences positives dans différents milieux de vie : les apports de la théorie de l'autodétermination ». In C. Martin-Krumm & C. Tarquinio (dir.), *Traité de psychologie positive*. Bruxelles: De Boeck, p. 273-312.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress : Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for learning and fulfillment*. New York, NY : Free Press.
- Shane, J. L., & Michelle C. L. (2009). The Principles of Strengths-Based Education, *Journal of College & Character*, 10, 4.

Chapitre **5**

Séance 3 : savourer en étant présent

**Savourer les moments avec soi,
avec les autres
et avec son environnement**



1	Ouvrir la séance en pleine conscience	94
2	Retour sur les pratiques	95
3	Forces dominantes et forces en germe	97
4	Utiliser ses forces face à un problème	98
5	Savourer la vie : « être présent au présent »	100
6	« Focus + » : repérer les forces de son environnement	104
7	Pour la prochaine séance	105
8	Implémenter la motivation	106
9	Conclusion de la séance	106
10	Références	107

*« Le seul temps dont nous disposons vraiment c'est « maintenant »,
ne repoussez pas plus longtemps le moment de
commencer à vivre la vie dont vous rêvez. »*

Dr F. J. Brown

1 OUVRIRE LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE

Pour l'ouverture de la séance, l'animateur peut inviter les participants à un petit temps de présence attentive pour que chacun prenne conscience de sa météo intérieure, savoir avec quoi il entre dans cette séance pour ensuite être plus disponible à celle-ci. Ce guidage de pleine conscience que nous proposons est volontairement détaillé et sera de plus en plus épuré au fil du programme. Des variations peuvent être proposées en termes d'induction, de manière à favoriser l'attention à soi, aux autres et à son environnement. Il s'agit d'offrir un espace pour se poser et simplement observer ce qui est là. L'animateur peut commencer ce temps comme suit :

94



EXERCICE

« Je vous invite à vous installer confortablement sur votre chaise et accueillir la sensation de vos deux pieds posés sur le sol. Du mieux que vous le pouvez, gardez votre dos droit et vos épaules relâchées... Placez vos mains là où cela vous semble le plus confortable... Prenez conscience de la position que vous adoptez et dans laquelle vous allez pouvoir observer ce qu'il se passe en vous... Amenez votre attention au niveau de vos points d'appuis en partant de vos pieds. Vous pouvez peut-être sentir vos deux pieds délicatement ou fermement ancrés dans le sol ou toute autre sensation qui se présente à vous en cet instant... Vous pouvez amener votre attention au niveau des chevilles et remonter progressivement le long de la jambe droite en passant par le mollet, le genou, la cuisse, la hanche et le bassin au contact de la chaise... Puis vous pouvez effectuer le même parcours pour l'autre jambe... À présent vous pouvez porter votre attention le long de votre dos, vertèbre par vertèbre, jusqu'au niveau des épaules, vous pouvez noter si elles sont plutôt relâchées ou plutôt contractées... Si des pensées attirent votre attention vers d'autres choses, ramenez simplement l'attention vers l'observation des sensations présentes au niveau des épaules et redescendez le long du bras droit, le coude, l'avant-bras, la main et jusqu'au bout des doigts... Observez leur position, l'endroit où sont posées vos mains... Puis effectuez ce même trajet le long de l'autre bras... Comme nous l'avons fait dans la première séance, prenez quelques instants pour observer le rythme de votre respiration, ici, maintenant... L'air qui entre par vos narines, le mouvement du ventre, de la poitrine, l'air qui ressort... Observez simplement votre

respiration telle qu'elle est, sans chercher à la modifier... Progressivement orientez votre attention vers la pièce dans laquelle nous sommes, les sons que vous observez, la place que chacun occupe... Et accueillez l'état dans lequel vous vous sentez maintenant, les sensations et émotions qui coexistent à ce moment précis... Il est possible d'accorder une place à chaque sensation, chaque émotion, sans chercher à lutter contre ou à s'accrocher... »

2 RETOUR SUR LES PRATIQUES

À l'occasion de chaque séance, dans cet espace dédié aux retours sur les pratiques de la semaine, l'animateur suit les processus tels que définis dans la séance 2. Nous vous proposons donc de vous y référer pour vous remémorer les étapes et le type de questions orientées solutions qui peuvent être utilisées.

Pour rappel :

- Premier objectif visé par le questionnement :
 - mettre à jour les connaissances apportées par les pratiques de psychologie positive ;
 - les faire « fructifier ».
- Deuxième objectif visé par le questionnement :
 - explorer ce qui facilite la mise en œuvre des pratiques.

Plus spécifiquement concernant le retour en séance 3

Au cours de la semaine, les participants étaient invités à mettre en action une de leurs forces, sélectionnée en séance. Il est intéressant d'interroger en quoi la mise en pratique de leur force a été utile dans l'action réalisée. Quelle différence cela fait d'être conscient d'utiliser une de ses forces ? Qu'est-ce que cette expérience leur a permis en termes d'apprentissage ou d'ouverture pour le futur. Une force peut se décliner à l'infini et être appliquée dans toutes sortes de situations. L'animateur peut donc proposer aux participants de s'appuyer sur leur imagination afin qu'ils continuent à utiliser leur force, ou une autre de leur choix, de différentes manières. Certains participants ont également identifié une autre force qu'ils aimeraient utiliser davantage en fonction des retours des autres participants sur leurs pratiques de la semaine. Il est utile d'indiquer qu'une première pratique dans la séance permettra de mieux comprendre la différence entre l'utilisation d'une force issue de la signature de caractère et les autres forces de caractère. Par ailleurs, comme nous le verrons également dans cette séance, les forces facilement mobilisables peuvent être particulièrement utiles pour faire face aux difficultés rencontrées.



CAS

Témoignage

Cette semaine, j'ai choisi d'utiliser ma force « curiosité ». En fait, j'ai l'impression de me retrouver dans une routine quotidienne qui m'ennuie et me donne un sentiment d'enfermement, un peu comme un oiseau en cage. Je me suis dit que je n'utilisais pas assez ma force « curiosité » alors que quand j'étais petite je parlais toujours à la découverte de choses nouvelles dans la nature, dans les livres ou bien quand un invité venait à la maison. J'ai toujours aimé poser des questions, à tel point que la maîtresse parfois me disait d'arrêter. Cette semaine, je me suis donc fixé de partir à la découverte d'une chose nouvelle chaque jour : une question que je me pose au cours de la journée et que j'explore le soir sur internet ou bien en appelant un ami. Par exemple, le premier jour j'ai observé tout au long de la journée les choses qui pouvaient me surprendre ou me questionner, et ce qui m'a le plus frappé c'est la question de l'influence du climat sur l'humeur. En rentrant à la maison après le travail, j'ai appelé un de mes amis qui est chercheur en psychologie et je lui ai posé la question. Il m'a ensuite envoyé deux articles sur le sujet, que j'ai lu tranquillement. J'ai trouvé ça passionnant et ensuite je l'ai raconté à mes collègues le jour suivant et à mes amis. J'ai adoré ce moment de découverte et de partage. Cela m'a vraiment donné envie de continuer à utiliser cette force parce que ça me donne de l'énergie, ça donne du pétillant à la vie.

La seconde pratique que les participants étaient invités à réaliser et celle appelée « tu es super ». Ils devaient faire l'expérience cette semaine d'être attentifs aux forces de leurs proches et leur formuler s'ils le souhaitaient. L'animateur peut guider les retours de cette pratique en questionnant le changement d'attitude et de qualité d'attention portée aux proches. Il peut aussi demander en quoi la présence attentive peut être enrichissante dans la relation à l'autre ou encore quelle différence cela fait lorsque l'on verbalise à l'autre la force que l'on repère.

Enfin, les participants étaient conviés à noter chaque jour des événements satisfaisants observés au cours de la journée. Pour certaines personnes, cette pratique peut être difficile, ils ne voient pas encore d'éléments satisfaisants au vu de la situation difficile dans laquelle ils se trouvent. L'animateur peut profiter de cet espace de retour pour rappeler que ce programme est un entraînement et nécessite un effort plus ou moins important selon les personnes, les situations et selon les pratiques. On peut faire le parallèle avec l'entraînement à la haute montagne. L'ascension d'un sommet ne se fait pas en 8 entraînements seulement. Il s'agit donc de prendre conscience de l'utilité du temps de préparation allant de l'équipement, l'échauffement, l'entraînement à la randonnée, à l'escalade, avant de gravir un sommet. Il y aura certainement des endroits escarpés qui nécessiteront une plus grande mobilisation, un effort plus important. Quand nous les examinons avec attention, après les avoir traversées, ces difficultés nous renseignent souvent plus précisément sur les ressources et compétences dont nous avons dû faire preuve pour pouvoir continuer à avancer. Alors il peut être nécessaire de mentionner à nouveau que les pratiques réclament un enga-

gement, elles nécessitent du temps et mobilisent chacun, mais elles ont leur importance et leur utilité dans ce programme.



À propos des difficultés qui pourraient être nommées par les participants, l'animateur oriente le questionnement vers cette mise à jour des ressources, des compétences, des solutions déployées par la personne pour traverser ces obstacles, comme nous l'avons vu précédemment. Conjointement, il pourra s'appuyer sur le groupe pour faire émerger les solutions mises en œuvre par chacun pour réaliser la pratique afin d'augmenter le répertoire de choix et d'actions des participants.

3 FORCES DOMINANTES ET FORCES EN GERME



EXERCICE

Chaque participant est invité à prendre un stylo et à écrire une phrase courte sur une feuille de papier, puis la signer. L'animateur peut le faire aussi sur une feuille ou sur un tableau de manière à montrer qu'il s'agit d'un exercice très simple, en précisant que le contenu de la phrase n'est pas important et que personne ne lira ensuite sa phrase. Les questions suivantes sont ensuite posées :

Comment s'est passé cet exercice d'écriture pour vous ? Décrivez le geste d'écriture. Comment vous vous êtes senti pendant et après l'exercice ?

L'animateur propose ensuite de prendre le stylo dans l'autre main, d'écrire la même phrase et la signer. De la même manière que pour la première main, il est demandé de décrire comment s'est passé ce deuxième exercice. Comment les participants ont perçu le geste d'écriture, comment ils se sont sentis pendant et après cet exercice d'écriture. L'animateur écrit au tableau les retours liés à la main dominante sur une première colonne et les retours sur la main secondaire sur l'autre colonne. Voici un extrait de tableau :

Tableau 5.1. Retours sur l'exercice de la main dominante

Main dominante	Main secondaire
Fluide	Concentration
Focalisé sur le contenu	Effort
Facile	Maladroit
Simple	Drôle
Automatique	Jugement

Cette expérience permet de faire le parallèle avec les forces de caractère : les cinq forces de la signature de caractère sont comme la main dominante ; elles donnent un sentiment de fluidité, sont faciles à mobiliser, permettent de se concentrer sur le contenu d'une action plutôt que sur la forme. À l'inverse, les forces qui sont moins faciles d'accès nécessitent un effort, de la concentration, génèrent du jugement sur soi, mais peuvent aussi ouvrir de nouvelles perspectives. Ainsi, l'ensemble des forces peuvent être utiles à cultiver et à mobiliser au quotidien, mais certaines demandent plus d'énergie que d'autres. Il est à retenir que lorsqu'une personne manque d'énergie (en situation de dépression, de fatigue, de manque de confiance en soi), l'utilisation des forces de la signature de caractère peut être recommandée en priorité. Elles sont énergisantes, augmentent la confiance en soi, le sentiment de compétence, l'espoir. Lorsqu'une personne souhaite au contraire sortir de la routine, aborder les situations sous un nouvel angle, utiliser des forces moins faciles d'accès peut être plus utile. Cela permet de développer une plus grande flexibilité et agit par-là sur l'augmentation des facteurs de bien-être durable.

98

Il est à noter qu'il existe également une sur-utilisation possible des forces. Il convient donc d'être attentif aux effets de l'utilisation des forces dans le quotidien de la personne, pour elle-même et pour les autres. Prenons l'exemple du courage : une personne qui utilise trop le courage peut être amenée à prendre des risques importants qui peuvent engendrer des conséquences pour elle-même et pour les relations avec son entourage. À l'inverse, une personne qui n'utilise pas souvent le courage pourra trouver intéressant de mobiliser un peu de courage pour effectuer une démarche qui lui permettra d'atteindre un objectif qu'elle s'est fixé.

4 UTILISER SES FORCES FACE À UN PROBLÈME



La psychologie positive, contrairement à ce que l'on pourrait penser, ne s'intéresse pas seulement aux dimensions « positives » de l'existence. Elle vise à améliorer le bien-être et la capacité à faire face aux situations rencontrées en mobilisant ce qui fonctionne bien chez l'individu plutôt qu'en se focalisant en premier lieu sur les aspects à améliorer (Carr, 2004). Elle permet d'être plus présent à ce qui est déjà satisfaisant, positif, aidant, et de devenir davantage conscient de ses forces et compétences pour pouvoir s'appuyer dessus, tout en faisant face aux difficultés rencontrées. Cette présence aux aspects positifs ouvre notre attention à nos compétences disponibles dans la situation et favorise les apprentissages que l'on peut en tirer.

Ainsi la psychologie positive ne cherche pas à mettre de côté les problèmes, elle propose de les aborder sous un angle différent, en s'appuyant sur les forces et compé-

tences rendues plus visibles, en favorisant leur mobilisation et en invitant à modifier notre relation au problème qui peut être considéré sous un angle plus utile.

Les forces sont des ressources que l'on peut cultiver au travers de leur utilisation. Chaque pratique facilite ainsi l'accès aux forces. Une étude de Martinez-Marti et Ruch (2016) a notamment mis en évidence la relation entre la résilience et les forces de caractère. Plusieurs catégories de forces de caractère comme les forces émotionnelles, interpersonnelles ou encore cognitives sont positivement liées à la résilience, et la prédisent plus fortement que d'autres variables telles que le soutien social, l'estime de soi, la satisfaction de vie ou le sentiment d'efficacité personnel. Pour faire face à une difficulté et adopter un comportement en cohérence avec ses valeurs, plusieurs compétences peuvent être utiles, telles la flexibilité, la créativité, l'acceptation ou encore l'optimisme.

L'**optimisme** est une caractéristique étudiée depuis de nombreuses années. Il s'agit de la manière dont chaque individu perçoit et aborde l'existence, les difficultés rencontrées, en considérant qu'il est possible de trouver des solutions pour faire face. Le degré d'optimisme est notamment influencé par la perception de l'accès aux ressources nécessaires pour faire face aux situations. En identifiant plus précisément ses propres ressources, cela augmente le sentiment de contrôle sur la situation et la perception des difficultés comme des défis plutôt que des menaces. L'optimisme est ainsi associé à une meilleure capacité à faire face aux situations stressantes, ce qui en retour augmente l'optimisme. L'optimisme est aussi associé à ce que Maddi (2002) a défini comme la capacité de résistance, d'endurance (*hardiness*), qui permet de continuer à faire face aux situations même en cas de grande difficulté.

L'animateur présentera deux notions à distinguer avant cette première pratique de la séance 3 (Mes forces face à un problème). Il s'agit de préciser la distinction, telle que développée par Luc Isebaert et Marie-Christine Cabié dans le modèle ACS de Bruges (2015), entre le concept de « Limitation » et celui de « Problème ».

Une limitation concerne les éléments qui ne peuvent être changés. Aucune solution ne peut être proposée pour modifier la situation. Par exemple, vous avez un membre paralysé, vous ne pouvez pas modifier cet élément de la réalité.

Par opposition, **un problème** est défini comme un élément sur lequel il est possible d'agir directement.

Les limitations peuvent être de différentes natures (l'animateur peut donner quelques exemples pour illustrer son propos) : les limitations biologiques (l'âge, le genre, la couleur de peau, une pathologie chronique, un handicap, etc.), sociales ou culturelles (pays de naissance, appartenance culturelle, antécédents familiaux, etc.), limitations dues au parcours de vie (tous les éléments faisant partie du passé ne peuvent plus être modifiés).



Face à une limitation, utiliser une force avec pour objectif la résolution de la limitation est contre-productif et pourrait entraîner chez la personne frustration, épuisement, voire désespoir. Les limitations nécessitent généralement un travail d'acceptation, qui n'est pas à confondre avec la résignation.

L'acceptation consiste à accueillir la réalité telle qu'elle est, sans chercher à l'éviter, mais en restant engagé dans ce qui compte pour soi : les relations, les centres d'intérêt... En parallèle à ce travail d'acceptation, il est possible de repérer les problèmes qu'une limitation entraîne éventuellement et pour lesquels des solutions peuvent être trouvées.

Cette distinction entre Limitation et Problème permet au participant de conduire sa réflexion et d'imaginer des actions dans des directions évitant de tomber dans des impasses et d'amener vers un épuisement.

Pour accompagner le groupe dans cette pratique, l'animateur nomme un point de précaution supplémentaire. Il invite les participants à choisir parmi les problèmes qu'ils identifient actuellement, un problème qu'ils peuvent volontiers partager avec le groupe et avec lequel ils se sentent suffisamment en confort émotionnellement (intensité émotionnelle pas trop élevée pour un premier travail sur le problème). Cette prudence est là afin que le problème choisi ne vienne pas créer trop d'inconfort à la fois chez l'écouter (la personne qui constitue le binôme de travail), car celui-ci ne dispose peut-être pas des aptitudes nécessaires pour accompagner une souffrance psychique importante, et aussi pour éviter trop d'inconfort du côté de l'écouter, qui en plus d'un vécu désagréable pourrait se sentir mal à l'aise de mettre son binôme en difficulté.

Après avoir identifié un problème actuel d'intensité modérée, en s'appuyant sur leur signature des forces ou sur les forces repérées lors de l'exploration du « projet qui m'a donné satisfaction », les participants peuvent noter celles qu'ils pourraient utiliser pour faire face à leur problème et de quelle manière, en élaborant des actions concrètes. Après ce temps individuel, l'animateur les invite à se mettre en binôme ou par groupe de trois afin de construire ou créer de nouvelles idées pour utiliser la force sélectionnée.

5 **SAVOURER LA VIE : « ÊTRE PRÉSENT AU PRÉSENT »**

Il existe aujourd'hui de nombreuses pratiques validées visant à aider les personnes à réguler leurs émotions négatives ou désagréables en réponse à des événements de vie difficile. Plus récemment, des interventions ont été développées pour nous aider à aller au-delà d'une gestion des moments difficiles : elles visent à accroître nos habili-

tés à savourer les expériences agréables, satisfaisantes et agréables. Souvent, savourer une expérience positive est associé au fait de prendre simplement du plaisir. En réalité, le processus est un peu plus complexe. Le concept de *savouring* étudié par Bryant (Bryant, 1989, 2003 ; Bryant, Chadwick, & Kluwe, 2011 ; Bryant, Eriksen, & DeHoek, 2008 ; Bryant & Veroff, 2007) fait référence au processus que les personnes activent pour :

- a) se remémorer pleinement des expériences passées positives au travers de souvenirs ;
- b) se connecter à l'expérience en cours en savourant le moment présent ;
- c) anticiper les futurs événements positifs.

Une recherche menée par Bryant (2003) a permis d'interroger des personnes concernant leur capacité à savourer. Les personnes interrogées ont répondu qu'elles parvenaient facilement à savourer un moment passé, mais plus difficilement à savourer le moment présent ou le futur par anticipation positive.

Que signifie **savourer une expérience** ? Savourer un moment, c'est se connecter avec plusieurs sphères, notamment les sphères physiques (sensations), émotionnelles, comportementales et cognitives. Il s'agit donc d'être pleinement présent à l'instant afin de pouvoir savourer ce moment en pleine conscience. Le journal des événements satisfaisants fait partie des pratiques qui permettent de cultiver la capacité à savourer les expériences de la vie. Il permet de recontacter des événements de la journée et de s'y connecter pleinement. De plus, pendant les jours qui suivent, il permet d'être plus attentif à ces moments lorsqu'ils se déroulent. Enfin, lorsque la personne a déjà noté un certain nombre d'événements satisfaisants, cela contribue à développer un regard plus optimiste sur la vie et l'aide à savourer le futur par anticipation positive (la personne peut imaginer qu'il se passera des choses satisfaisantes au cours de sa journée et pas uniquement des tracas).

Savourer une expérience entraîne de nombreux bénéfices qui ont été démontrés par plusieurs recherches. Celle menée par Bryant en 2003 a montré par exemple qu'une tendance forte à savourer est associée à un niveau de bonheur et de satisfaction de vie plus élevé. En effet, pour pouvoir profiter d'un moment agréable ou qui donne du sens, cela implique d'abord d'en prendre conscience. Or, notre cerveau est programmé de telle sorte à orienter en priorité notre attention vers ce qui pourrait nous mettre en danger, sur ce qu'il faudrait changer, améliorer, voire éliminer. Tout ce qui est gênant constitue un élément qui est interprété comme menaçant pour la survie. Ce fonctionnement adaptatif a permis à notre espèce de survivre.

Ce phénomène est donc tout à fait normal et nous permet chaque jour d'ajuster nos comportements et d'être toujours en vie. Mais cela implique que nous soyons moins disposés à repérer et à nous remémorer ce qui est satisfaisant. Cela passe plus facilement inaperçu. Repensez par exemple au carreau de chocolat qui fond dans la

bouche, aux couleurs d'un coucher de soleil à l'autonome, l'odeur du café le matin, la sensation de l'eau sur notre peau lorsque l'on prend sa douche. Toutes ces expériences sensorielles (gustative, visuelle, tactile, olfactive ou auditive) peuvent être pleinement appréciées en y plongeant toute notre attention, ce qui nous permettra en retour d'affûter nos perceptions (Bryant et Veroff, 2007). Ces moments que l'on oublie de savourer faute de temps, d'énergie, d'attention, peuvent contribuer à améliorer notre satisfaction de vie, la qualité de nos relations, notre motivation à l'action. La vie en mode « pilote automatique » ne nous aide pas à nous arrêter pour savourer l'instant. Le mode pilote automatique est très utile la plupart du temps, car il demande peu d'énergie et de ressources attentionnelles : il permet de faire une action tout en pensant à d'autres choses, par exemple ce que l'on a oublié de faire dans la journée et celles que l'on devra faire demain.

Toutefois, ce mode pilote automatique nous joue parfois des tours : où ai-je posé les clés ? Quel était le chemin pour se rendre à tel endroit ? Qui m'a parlé d'une personne que je devais absolument contacter ? Souvent, notre esprit nous a emporté ailleurs et nous n'avons pas été suffisamment attentif pour nous souvenir précisément de ces moments. Dans les moments routiniers de comportements automatiques, nos ruminations, nos pensées négatives, nos jugements prennent le dessus sur l'expérience du moment présent. Mais il est possible de faire le choix de sortir de ce mode « pilote automatique » par moments pour entrer dans un mode de « présence attentive ». La prochaine pratique permettra d'initier les participants à ce nouveau mode de présence au travers d'une expérience très simple qu'ils pourront pratiquer tout au long de la semaine.



EXERCICE

L'animateur invite les participants à s'installer confortablement, le dos droit de manière à optimiser l'attention et ne pas s'endormir. Puis il propose de fermer les yeux afin de porter plus d'attention aux autres sens que la vue. La vue oriente facilement notre attention vers des stimulations diverses et peut entraver le processus d'attention focalisée sur un autre sens. L'animateur distribue ensuite à chacun un fruit (pomme, clémentine...) et les invite à explorer l'objet dans leur main, d'abord le toucher. L'animateur réalise la pratique en même temps de manière à proposer une induction adaptée au rythme nécessaire à l'exploration par les sens. Puis chacun peut explorer le son que fait l'objet lorsqu'il le met près de l'oreille, son odeur quand il le glisse sous son nez puis après avoir ouvert les yeux observer visuellement le fruit. S'il s'agit d'une clémentine, chacun peut commencer à l'éplucher en étant attentif aux différentes sensations : parfums, textures, sons. Puis proposer aux participants de décider du moment pour croquer un morceau du fruit tout en observant les réactions intérieures que cela procure. Il est proposé de mâcher d'abord lentement

pour découvrir les subtilités des saveurs, les automatismes habituels face à la nourriture (dès qu'elle est dans la bouche, nous avons tendance à mâcher rapidement et à avaler, sans l'avoir décidé). Les participants explorent les sensations en fonction de l'endroit où le fruit est placé dans la bouche, et lorsqu'ils le décident consciemment, ils avalent la bouchée.

Ainsi pour guider les participants dans cette expérience de savouring l'animateur utilise un langage inductif (Langage Ericksonien) pouvant suivre les préconisations suivantes :

- Utiliser la permission :
 - « Restez libre de modifier à loisir mes propositions pour les transformer en ce qui conviendra le mieux à votre expérience... »
 - « Vous pouvez fermer les yeux ou les laisser ouverts pour peut-être les fermer tout à l'heure si vous souhaitez entrer pleinement dans la sensation du goût »
- Utiliser le langage inclusif :
 - « Vous pouvez être à la fois distrait par quelque chose de votre environnement (une personne qui rigole) et en même temps pleinement dans l'expérience de l'ici et maintenant... »
- Utiliser les présuppositions :
 - « Quelles sensations, images ou sons percevez-vous dans cet instant... »
- Utiliser les liaisons
 - « Vous regardez le fruit et vous en découvrez de plus en plus tous les détails... sa couleur... sa forme... »
 - « Tandis que vous continuez à en apprécier l'odeur vous pouvez commencer à... »

Une fois la pratique terminée, l'animateur invite les participants à partager leurs expériences : quelles différences ont-ils repéré dans le fait de manger en savourant en conscience comparativement à ce qu'ils font habituellement ? Il peut aussi favoriser l'échange autour des activités quotidiennes que chacun aurait envie de savourer davantage. Par exemple, on peut volontairement se souvenir d'un moment agréable passé avec une personne et prendre le temps d'identifier et de savourer ses sensations et émotions. C'est cela savourer une émotion, observer comment elle s'inscrit dans notre corps, rester avec elle et prendre le temps.

L'animateur explore ensuite comment les participants eux-mêmes s'y prennent pour faire du « savouring » au quotidien : sont-ils déjà en contact régulier avec ce type d'expérience ? Qu'est-ce qui permet ces expériences ? Cette mise à jour des diffé-

rentes façons de faire offre de nouvelles perspectives pour le quotidien des participants, et permet également d'illustrer la posture de co-expertise dans laquelle se place l'animateur : chacun met déjà en œuvre des pratiques dans son quotidien qui contribue à améliorer son bien-être. L'animateur peut ainsi mettre en lumière les compétences et ressources individuelles tout en enrichissant le groupe de nouvelles options possibles. Puis l'animateur fait une synthèse des échanges ; il peut indiquer, si elles n'ont pas été proposées, les cinq étapes clés préconisées pour favoriser le « savouring » :

- 1) Ralentir
- 2) Focaliser son attention sur ce que l'on est en train de faire
- 3) Porter spécifiquement son attention à chacun des 5 sens
- 4) Faire durer l'expérience le plus possible
- 5) Profiter des émotions agréables qu'être pleinement dans l'instant peut susciter

6 « FOCUS + » : REPÉRER LES FORCES DE SON ENVIRONNEMENT

Dans le cadre de cet entraînement à rediriger son attention vers les aspects satisfaisants du quotidien, il est proposé d'orienter également l'attention vers ce que notre environnement nous apporte de positif.

À certaines époques et dans certaines situations, les préoccupations quotidiennes étaient centrées sur la réponse aux besoins fondamentaux : avoir de la nourriture en quantité suffisante, un abri, des vêtements... Depuis la révolution industrielle nous sommes souvent face à une surabondance et un choix infini de produits dans la plupart des pays (Easterbrook, 2003). Malheureusement, ce choix et cette abondance ont aussi modifié nos attentes, générant davantage d'exigence, d'insatisfaction et de frustration. Il s'agit d'un processus normal qui consiste à adapter les attentes à la réalité et au changement. Toutefois, nous avons la possibilité de continuer à prendre conscience de la chance que nous avons lorsque nos besoins fondamentaux sont satisfaits. Cela permet d'apprécier et de profiter de ce que nous avons déjà, plutôt que de chercher toujours plus, toujours mieux.

En raison d'un phénomène d'habitude, nous avons tendance à oublier tout le confort que peut nous offrir notre environnement, avoir accès aux magasins facilement, avoir de l'eau potable, avoir du chauffage, avoir accès aux transports en commun, avoir accès aux soins et à l'éducation... tant de ressources dont nous profitons chaque jour mais que nous ne prenons plus temps d'apprécier, sans parler des spectacles que peut nous offrir la nature foisonnante. Dans les pratiques visant à prendre conscience des bienfaits procurés par notre environnement, il est proposé aux partici-

pants d'être notamment attentifs aux bienfaits de la nature. Le programme CARE vise à développer la bienveillance envers soi, autrui et l'environnement, dans l'idée notamment de favoriser une augmentation des éco-gestes. Jennifer Welchman, professeure à l'université d'Alberta au Canada, a identifié la bienveillance comme étant une disposition qui nous pousse à agir et à prendre soin de notre environnement. Cette disposition pousse à préserver la beauté naturelle, la biodiversité et les ressources renouvelables.

Pour repérer les forces de notre environnement, chacun peut prendre quelques minutes pour noter le plus possible de forces de son environnement.



Pour faciliter cette recherche et en augmenter l'appréciation, l'animateur peut inviter les participants à s'imaginer leur vie en l'absence des services et des commodités qu'ils utilisent, leur moyen de transport principal, leurs magasins, l'électricité, le chauffage, leur lieu d'habitation...

Puis chacun peut noter trois façons d'être plus attentif à ces forces de l'environnement, voire de les renforcer. Par exemple, je peux décider de faire le tri des déchets, prendre quelques minutes chaque jour pour marcher et regarder la nature, m'impliquer dans une action collective, faire le choix de ne pas jeter mes mégots de cigarettes par terre ou d'arrêter de fumer... Puis, chaque personne peut partager avec le groupe les trois façons qu'elle a notées afin d'enrichir la palette d'idées du groupe.

7 POUR LA PROCHAINE SÉANCE

Pour la semaine à venir, les participants sont invités à expérimenter dans leur quotidien les pratiques réalisées au cours de cette séance. Tout d'abord, concernant la pratique « être présent au présent », ils peuvent savourer chaque jour un aliment et noter la différence apportée par la qualité de leur attention à ce moment et faire de même lors d'un moment partagé avec autrui.

Ensuite, pour développer l'attention qu'ils portent à leur environnement et donc leur capacité à savourer ce qu'il y a d'agréable autour d'eux, il est proposé d'inviter les participants à réaliser la pratique du « photographe conscient », nommée « Focus + ». Cette pratique développée initialement par Krutz et Lyubomirsky (2012) invite les participants à prendre en photo leur environnement lorsqu'ils le trouvent beau ou qu'il est relié à un moment agréable ou qu'il a du sens pour eux. Cette pratique a montré son efficacité en termes d'attention aux stimuli positifs de notre environnement. Les personnes ayant pris ces photos rapportaient également un mieux-être. Pour la prochaine séance, chacun peut ramener une photo qu'il souhaitera partager

avec le groupe. L'animateur précisera que l'objectif n'est pas que la photo soit esthétique, elle peut bien sûr l'être, cependant l'essentiel est qu'elle soit motivée par les critères cités précédemment.



Il n'est pas nécessaire de réaliser une photographie réelle, mais il est possible de se voir mentalement en train de prendre la photographie afin de mieux mémoriser cet instant et pouvoir s'en souvenir le soir.

En effet, dans le cadre d'une expérimentation menée (Blanc et Shankland, 2016), il a été constaté que certaines personnes se disaient déçues de la photo lorsqu'elles la regardaient le soir venu : la photo ne représentait qu'un pâle reflet du moment satisfaisant qu'elle était censée évoquer. Ainsi, certaines personnes se sentaient moins bien après avoir regardé la photo et ont préféré se remémorer les beaux paysages ou les belles rencontres plutôt que de les prendre réellement en photo.

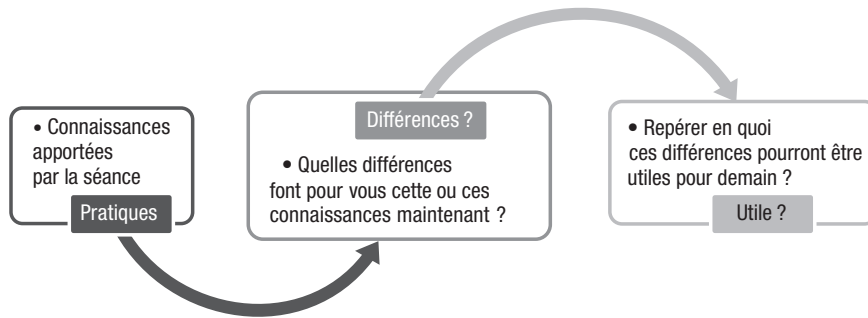
8 ■ IMPLÉMENTER LA MOTIVATION

Pour conclure chaque séance, le temps d'implémentation de la motivation est proposé. Nous rappelons que ce temps est important puisqu'il permet aux participants de se reconnecter à leur motivation intrinsèque permettant leur engagement dans ce programme. Dans cet espace, les participants se donnent le temps de prendre conscience de ce en quoi il est important pour eux de réaliser les pratiques.

Nous vous proposons de vous reporter à nouveau au paragraphe abordant la question dans le chapitre concernant la séance 1.

9 ■ CONCLUSION DE LA SÉANCE

L'animateur conclut la séance en s'appuyant sur les mêmes processus que ceux mentionnés précédemment dans le paragraphe concernant l'espace de retour sur les pratiques d'intersession. Il utilise les questions « mobilisantes » qui permettront aux participants de conscientiser les connaissances apportées par les expérimentations vécues, la différence que cela fait pour eux dès à présent, et ce que cela pourra ouvrir demain comme perspectives nouvelles. L'animateur propose aux participants de se reporter à leur livret de pratique, dans lequel ils trouveront en fin de chaque séance le schéma ci-dessous servant de support à cette réflexion. Ils sont invités à prendre un temps pour le renseigner.



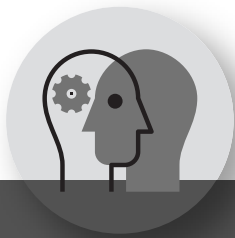
10 RÉFÉRENCES

- Blanc, V., Shankland, R. (2016). *Projet SNHAPPY : carnet de photographie positive*. Université Grenoble Alpes.
- Bryant, F. B. (1989). A Four-Factor Model of Perceived Control: Avoiding, Coping, Obtaining, and Savoring. *Journal of Personality*, 57: 773–797. doi:10.1111/j.1467-6494.1989.tb00494.x
- Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12, 175-196
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring : A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Bryant, F. B., Chadwick, E. D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 107-126. doi:10.5502/ijw.v1i1.18
- Bryant, F. B., Ericksen, C. L., & DeHoek, A. H. (2008). Savoring. In S. J. Lopez (Ed.), *Encyclopedia of positive psychology*, Vol. 2 (pp. 857–859). New York, NY: Wiley/Blackwell.
- Easterbrook, G. (2003). The Progress Paradox
- Isebaert L., Cabié MC&al. (2015) *Alliance Thérapeutique et thérapies Brèves, Le modèle de Bruges*. Ed Erès.
- Kurtz, J. L. & Lyubomirsky, S. (2012). Using mindful photography to increase positive emotion and appreciation. To appear in J.J. Froh & A.C. Parks (Eds.), *Activities for Teaching Positive Psychology: A Guide for Instructors*. Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173-185.
- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2016). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*. DOI: 10.1080/17439760.2016.1163403

Chapitre 6

Séance 4 : se mettre à l'action

**Prendre du temps pour soi
et pour autrui en incarnant
ses valeurs**



1	Ouvrir la séance en pleine conscience	110
2	Retour sur les pratiques	111
3	Prendre du temps pour soi et prendre soin de soi	113
4	Mon Plus Petit Pas Possible : prendre soin de ce qui compte pour soi	117
5	Qu'est ce que je fais de tes bonnes nouvelles ?	121
6	Pour la prochaine séance...	123
7	Implémenter la motivation	124
8	Conclusion de la séance	125
9	Références	126

« Le souci de soi consiste à retrouver
les conditions d'une action libre et responsable. »

Fabrice Midal

1 OUVRIRE LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE

Pour cette quatrième séance, nous vous proposons un nouveau temps court de présence attentive afin que chaque participant puisse prendre le temps de se poser, de se rendre disponible à ce qui va venir. La présence attentive à son corps, à sa respiration, dans l'instant, peut constituer un point d'ancrage qui facilite l'accès à une présence à soi-même, à ses besoins, à ce qui est important pour soi. Le texte d'induction de cette installation que nous proposons pour la séance 4 est volontairement moins détaillé et l'animateur peut laisser plus d'espace et de silence dans son guidage.

Voici les quelques minutes de présence attentive que nous vous proposons :



EXERCICE

« Asseyez-vous confortablement sur votre chaise, dans une posture droite permettant d'être attentif. Vous pouvez soit garder les yeux ouverts en fixant un point à un ou deux mètres devant vous, soit fermer les yeux si cela facilite la connexion à vous-mêmes dans cet instant. Je vous propose, comme nous l'avons fait lors des précédentes séances, de porter votre attention aux différents points de contact entre votre corps et la chaise ainsi que vos pieds sur le sol. Avec curiosité et bienveillance, explorez précisément tous ces points de contacts... le sol sous vos pieds... vos cuisses posées sur la chaise... vos mains peut-être posées sur vos cuisses, vos bras le long de votre buste... votre bassin ancré dans la chaise, placé au-dessus du bassin, peut-être légèrement en contact avec le dossier de la chaise...

Explorez chaque sensation induite par ces points de contacts... Chaque fois que vous prendrez conscience de votre tendance à juger ou catégoriser une expérience ou que votre esprit vous emmène ailleurs, vous pouvez vous féliciter d'en avoir pris conscience et revenir tranquillement au ressenti corporel de votre respiration ou de vos points d'appui...

À présent, je vous invite à prendre conscience de tout ce qui se passe à l'intérieur de vous, ouvrez votre conscience à l'ensemble de votre corps et toutes les sensations qui s'y déploient... Avec cette conscience ouverte à l'ensemble de votre corps, vous pouvez également accueillir les émotions présentes, et les sensations induites par celles-ci ; elles vous renseignent sur l'état dans lequel vous êtes à ce moment précis... Et cet état peut changer au cours de la séance, à chaque instant, vous pou-

vez y porter attention, en observant simplement ce qui se passe à l'intérieur de vous. Puis, je vous invite à porter votre attention à votre respiration naturelle, telle qu'elle est à cet instant. Prenez conscience des sensations de l'air dans vos narines lorsque vous inspirez et expirez... Notez aussi les sensations au niveau de la gorge... Continuez de porter votre attention au mouvement de l'air, dans vos poumons par exemple... Ou le mouvement de votre ventre... avec curiosité allez à la rencontre d'autres parties de votre corps qui bougent au rythme de votre respiration... Amenez votre conscience sur la sensation d'être simplement présent à cet instant... d'être présent à vous-même...

Avant d'ouvrir les yeux, je vous invite à élargir votre attention à l'ensemble des sons arrivant jusqu'à vos oreilles... accueillez-les comme si vos oreilles pouvaient capter tous les sons qui vous entourent... sans chercher à les identifier précisément, à leur donner un nom, simplement laissez venir à vous les sons.

Puis en ouvrant les yeux, prenez conscience de votre place dans cette salle... la présence des personnes... Prenez le temps de laisser votre corps répondre à ses besoins, peut-être des étirements, des bâillements ou autre chose dont vous auriez besoin... »

2 RETOUR SUR LES PRATIQUES

Comme nous l'avons indiqué dans les précédents chapitres, le temps dédié aux retours sur les pratiques est l'occasion pour l'animateur de servir les objectifs suivants :

- Premier objectif visé par le questionnement :
 - mettre à jour les connaissances apportées par les pratiques de psychologie positive ;
 - les faire « fructifier ».
- Deuxième objectif visé par le questionnement :
 - explorer ce qui facilite la mise en œuvre des pratiques.

Plus spécifiquement concernant le retour lors de la séance 4

L'animateur revient sur les pratiques de la semaine qui vient de s'écouler. Les participants étaient conviés à savourer le moment présent lors d'un repas et lors d'un moment passé avec autrui. L'animateur peut refaire un point si nécessaire sur cette notion de « savouring ». Savourer est un processus différent de celui qui consiste à apprécier ou à prendre du plaisir. Savourer implique un processus d'attention consciente aux comportements, aux expériences et aux émotions positives. L'attention consciente permet de se connecter pleinement à l'expérience qui se déroule dans

l'instant et ainsi d'en maximiser les bénéfiques et la mémorisation. Cela permet aussi de faire durer ce moment en accueillant les émotions suscitées et en cultivant les pensées qui contribuent à maintenir ces émotions. Lorsque vous croquez dans un melon ou une pastèque, vous appréciez la fraîcheur et les saveurs, mais si vos pensées vous amènent tout de suite ailleurs (il faut vite que je finisse parce qu'ensuite je dois étendre le linge), vous ne profitez pas pleinement de ce moment.

Il en va de même lorsqu'un enfant raconte ce qu'il a aimé pendant sa journée et que tout en écoutant à moitié on commence à ouvrir le frigidaire pour voir ce qu'il faut préparer comme repas. On pense qu'ainsi on sera plus satisfait à la fin de la journée d'avoir pu enchaîner de manière efficace toutes les tâches à réaliser... Mais en pratiquant le savouring, on se rend compte qu'il est beaucoup plus satisfaisant de réaliser une seule chose à la fois, en étant pleinement présent à l'autre, à ce qu'il nous dit, aux expressions de son visage. Nous revivons avec lui sa journée, ce qu'il a aimé, ce qu'il a découvert. Ce moment partagé augmente le sentiment de proximité à l'autre et la joie d'être parent.

112

Témoignage d'une participante sur la pratique de savouring : « être présent au présent »

J'ai choisi comme activité de savouring de prendre un temps le soir même pour écouter pleinement ma fille lorsqu'elle me raconterait sa journée. Habituellement, je commence tout de suite à m'occuper du plus grand pour faire ses devoirs, puis de faire la cuisine tout en mettant les enfants au bain... Ce jour-là, je me suis assise et j'ai simplement profité de ce moment où ma fille m'a raconté sa journée, avec plein d'enthousiasme, ses grands yeux pétillants, j'avais le sourire sur mon visage comme si je vivais ses émotions. Je me voyais en train de profiter véritablement de ce moment et j'étais surprise de voir à quel point je me sentais détendue dans ce moment. C'est toujours la course le soir pour nous, et là, j'ai choisi de ne pas entrer dans la course, mais de profiter du moment. Je me suis sentie pleinement à ma place, de jouer vraiment mon rôle de parent. Finalement, je me suis dit que c'était encore plus important que le fait de manger exactement à l'heure. Quitte à se coucher 10 minutes plus tard, il m'a semblé que ce temps était ce que l'on pouvait s'offrir de mieux en tant que parent, et offrir de mieux à nos enfants.

La deuxième pratique de la semaine, Focus +, invitait les participants à être attentifs à leur environnement et à le prendre en photo (mentalement ou réellement) chaque jour lorsqu'ils trouvaient un moment beau ou agréable ou qui suscitait un intérêt pour eux. Il était proposé que chaque personne ramène au moins une photo, le partage est alors très riche puisque pour chacun d'entre nous, « beau », « agréable », « captivant », porte sur des objets et des situations très variés. Les participants sont souvent surpris par les autres photos. Ce retour sur les pratiques permet de prendre conscience de la multitude de choses dont on peut profiter chaque jour si l'on choisit d'y prêter atten-

tion. Cette expérience permet, entre autres, d'ouvrir notre champ des possibles et d'activer notre curiosité pour pouvoir profiter de tout ce que notre environnement peut nous offrir.

La pratique quotidienne du journal des événements satisfaisants peut être interrogée également. Cette pratique étant réalisée depuis trois semaines maintenant, l'animateur peut proposer un tour de table pour savoir où en est chacun. Par exemple, est-ce une pratique qui est devenue quotidienne et qui est pleinement instaurée dans la journée de chacun ? Pour cette pratique sont-ils dans un « effort » d'attention ou pour une part dans une attention « naturelle » ? Comment cette pratique a-t-elle changé le quotidien de chacun ? Qu'est-ce que cette pratique leur permet de contacter chaque jour ? Quelles évolutions ou changements les participants observent-ils dans leur pratique ?

3 PRENDRE DU TEMPS POUR SOI ET PRENDRE SOIN DE SOI

Nos obligations familiales et professionnelles nous entraînent souvent dans un tourbillon de préoccupations, de soucis, de tâches à réaliser, de problèmes à solutionner et notre semaine passe ainsi, à toute vitesse. À la fin de la semaine, nous faisons souvent le constat de ne pas avoir réussi à tout faire et surtout de ne pas avoir eu du temps pour soi. Ce temps pour soi n'est pas une priorité, on peut le voir comme un luxe non indispensable, comme la variable d'ajustement nous permettant de garder du temps pour faire face à nos contraintes. Nous nous l'autoriserons seulement et si seulement nous avons rempli nos obligations et parfois, alors que nous en aurions le temps, du fait de nos préoccupations nous nous empêchons de nous l'accorder. Pourtant prendre soin de soi est essentiel pour être disponible par la suite au monde qui nous entoure dans un rapport plus ajusté et fonctionnel. Prendre du temps pour soi revient aussi à s'autoriser à être bienveillant avec soi-même. Nous sommes souvent bienveillants avec notre entourage, et consciencieux dans notre travail, mais nous considérons souvent que pour progresser nous devons être critiques et intransigeants envers nous-mêmes. Avec cette nouvelle pratique, nous proposons de développer une attitude différente envers soi, empreinte de bienveillance, au travers d'une activité choisie ou d'un temps pour soi, déterminé en conscience.

En psychologie positive, ces activités visent à développer des émotions, des pensées et des comportements positifs et constructifs (Sin et Lyubomirsky, 2009). Ces activités intentionnelles, du fait de leur contribution à l'émergence d'émotions, pensées et comportements positifs, contribuent à l'épanouissement de la personne. Elles favorisent à la fois le bien-être subjectif sur le moment, et à la fois le bien-être psychologique qui est lié à l'engagement dans des actions en lien avec les valeurs de la personne. Ces activités contribuent ainsi à développer un bien-être durable (Lyubo-

mirsky, Sheldon et Schkade, 2005). Elles peuvent prendre différentes formes : elles peuvent être « sérieuses » et servir un projet spécifique comme apprendre une nouvelle langue, ou peuvent être simplement des activités visant à générer un sentiment de calme et de sérénité. La combinaison de ces types d'activité permettrait à chaque individu de trouver un mode de vie optimal en termes d'équilibre, contribuant à son bien-être, son épanouissement et une plus grande qualité de vie (Stebbins, 2000).

La perception des bénéfices d'une activité peut évoluer avec le temps : une même activité peut procurer beaucoup de bien-être au départ, puis en raison de l'habitude hédonique la personne perçoit moins les bénéfices. C'est pourquoi il est toujours utile de se rappeler l'objectif : prendre un temps pour soi, prendre soin de soi, répondre à un besoin profond ou avancer en direction d'un projet important pour soi en lien avec ses valeurs.

L'animateur peut inviter les participants à identifier jusqu'à cinq activités qui leur permettraient de prendre soin d'eux-mêmes. La seule condition étant que ces activités puissent être réalisables dans les jours qui suivent.

114



Pour guider les participants, l'animateur peut préciser ce qu'est une activité qui vise à prendre soin de soi. Prendre soin de soi, c'est prendre soin de ce qui compte pour soi et donc de ses valeurs et de ses aspirations. Cela implique de prendre un temps d'introspection pour permettre d'identifier si l'activité choisie correspond à une dimension importante contribuant au bien-être durable.

Prenons quelques exemples simples : un massage peut procurer de la détente, une pause pour soi, générer le sentiment que quelqu'un qui s'occupe de nous, de la sérénité, de l'apaisement. Cela peut répondre à un besoin que la personne éprouve et contribue à un meilleur équilibre de vie. De même, aller marcher dans la nature contribue à prendre soin de soi, de son goût pour la nature. En marchant, cela procure une sensation de bien-être sur le moment, cela peut redonner de l'énergie et générer une sensation de sérénité. D'autres activités peuvent demander plus d'énergie, comme pratiquer un instrument de musique, une activité physique intense, mais elles peuvent aussi générer un sentiment de satisfaction qui perdure davantage. Les activités qui augmentent le sentiment de lien social sont également particulièrement efficaces pour augmenter le bien-être durable, de même que l'engagement dans des actions solidaires (Steger, Kashdan et Oishi, 2008).

Témoignage d'une participante : L'activité pour prendre soin de soi

Au début quand j'ai pensé à une activité qui me fait du bien, j'ai tout de suite pensé à la Thalasso ou aller voir un film drôle. C'est vrai que ça procure du plaisir, mais j'avais l'impression que ce n'était pas ce qui était vraiment important pour moi. J'ai choisi comme activité de prendre le temps de jouer un peu de piano cette semaine. Je sais que ça me fait du bien de me dire que j'ai eu ce courage, que j'ai retrouvé un morceau que j'aimais jouer, que je n'ai pas tout perdu au niveau de la technique. En jouant du piano, ça me redonne confiance en moi et je sens que je prends soin de moi parce que je m'accorde ce temps pour faire une activité qui génère un sentiment de satisfaction durable.

Il est primordial d'ajouter que prendre du temps pour soi et être bienveillant envers soi-même ne fait pas de nous quelqu'un d'égoïste. Les travaux de Dambrun et Ricard (2011) nous éclairent d'une certaine manière sur ce point. Ils proposent deux types de fonctionnement psychologique reliés à soi : le soi centré et le soi décentré.

Le soi centré est en lien avec l'égoïsme et l'égoïsme. L'intérêt de la personne est tourné vers la satisfaction du principe hédonique, dont les objectifs sont de se rapprocher d'expériences plaisantes et d'éviter les expériences désagréables. Or le plaisir hédonique ne peut être que transitoire. En effet, dès que l'expérience plaisante est terminée le plaisir diminue et de surcroît le processus d'adaptation hédonique amenuise rapidement son intensité. Par ailleurs, lorsque les expériences plaisantes se révèlent inatteignables, elles génèrent des affects désagréables comme la colère, la frustration ou la jalousie qui vont renforcer le principe hédonique en augmentant chez la personne l'envie d'obtenir ce stimulus positif. Ces processus vont favoriser le « bonheur fluctuant » identifié par l'alternance continue de phase de plaisir et de déplaisir (Dambrun et al., 2012).

Le deuxième type de fonctionnement psychologique proposé par Dambrun et Ricard (2011) est celui du soi décentré. Ce qui nous relie avec la pratique proposée dans cette séance est que le soi décentré est lié à l'altruisme, le respect, l'empathie et la compassion incluant l'auto-compassion, la bienveillance vis-à-vis de soi (Neff, 2003). Ce soi décentré, dont une des composantes est la bienveillance vis-à-vis de soi, non seulement ne porte pas vers l'égoïsme, mais au contraire conduit la personne à un ajustement optimal avec son environnement, incluant autrui (Leary et al., 2008), ainsi qu'avec ses aspirations profondes.



Point de vigilance

Ce dernier point vient renforcer la nécessité pour l'animateur de prendre le temps de mettre l'accent sur l'importance de choisir une activité dont les participants auront identifié le lien avec leurs valeurs. Plus particulière-

ment, dans le cadre de cette pratique, nous proposons que l'activité puisse générer du plaisir ou du bien-être tout en étant reliée à la notion de bienveillance vis-à-vis de soi au sens littéral de « prendre soin de soi ».

L'animateur spécifie d'autre part que l'activité n'a pas besoin d'être coûteuse en temps, en logistique ou financièrement. Elle peut être très simple comme prendre le temps d'aller au musée si on est intéressé par l'art, ou prendre le temps de cuisiner un plat que l'on a envie d'expérimenter, appeler un ami pour prendre des nouvelles, ou encore aller se promener dans la nature. Ces actions génèrent souvent un impact personnel en termes d'émotions positives ou de bien-être et peuvent engendrer un sentiment d'accomplissement et de reconnexion avec soi-même, mais elles peuvent aussi avoir un impact social. Les émotions positives favorisent la prise en compte d'autrui et la pensée inclusive, c'est-à-dire considérer l'autre comme étant proche de soi (Johnson et Fredrickson, 2005). Ces activités orientées vers le « prendre soin de soi » peuvent donc aussi profiter à notre entourage. Peut-être que le plat que j'aurais cuisiné m'apportera d'autant plus de plaisir que j'aurai l'opportunité de le partager avec quelqu'un. En prenant le temps d'aller au musée, je m'intéresse et j'accorde de l'importance au temps que ces artistes ont pris pour me permettre de découvrir leurs œuvres. Des activités pour prendre soin de soi peuvent donc être de nature altruiste et faire partie de comportements pro-sociaux.

Une fois les cinq activités identifiées, chaque participant choisit une activité à réaliser au cours de cette semaine. Si les participants le souhaitent, ils peuvent aussi réaliser plusieurs de ces activités au cours de la semaine. Sinon, il est proposé que les semaines suivantes, ils choisissent une autre activité parmi cette liste élaborée. L'animateur propose ensuite aux participants de se mettre par binôme et d'identifier ce qui va donner toutes les chances à chacun de mettre en œuvre cette activité au cours de la semaine qui suit.

Enfin, pour terminer cette pratique, l'animateur invite les participants à se projeter et à se visualiser en train de faire l'activité. « Visualisez-vous en train de réaliser l'activité : quel jour de la semaine ce sera ? Vers quelle heure ? Serez-vous seul ou accompagné ? Combien de temps va durer l'activité ? Comment cette activité vous permettra de prendre soin de vous ? » Laisser quelques instants de réflexion, puis poursuivre : « Imaginez-vous à la fin de votre activité, quelles différences agréables, utiles et intéressantes cela fait pour vous ? À quoi verrez-vous que cette pratique vous aura été utile ? Qu'est-ce que cela permettra de différent dans votre semaine ? Pour vous ? Pour votre entourage ? ».

Au fur et à mesure du programme, les participants peuvent aussi ajouter de nouveaux éléments à cette liste, en fonction des retours qu'ils auront entendus des autres participants ou de ce qu'ils auront découvert sur eux-mêmes.

4 MON PLUS PETIT PAS POSSIBLE : PRENDRE SOIN DE CE QUI COMPTE POUR SOI

Comme nous l'avons vu dans la pratique précédente, prendre du temps pour soi n'est pas une évidence. Parmi les raisons de cette forme d'absence à nous-même peut se trouver la méconnaissance de ce qui compte vraiment pour soi. Des chercheurs américains ont réalisé une enquête en interrogeant les gens sur le bonheur, sur ce qui leur permettrait d'être heureux. Lorsque les chercheurs interrogeaient ces personnes en groupe, les réponses avaient tendance à être banales. Certains plaisantaient, d'autres répondaient timidement. Finalement, les chercheurs ont constaté combien il était difficile pour les personnes interrogées de savoir ce qui les rendrait vraiment heureuses. Parler du bonheur, c'est livrer une part de soi, c'est donc quelque chose de profondément intime. Mais parler du bonheur et savoir ce qui nous rendrait heureux c'est aussi faire le point sur le sens de notre existence, l'atteinte de nos objectifs et la cohérence de nos actes avec nos valeurs les plus profondes.

Pouvoir répondre à la question, « *qu'est-ce qui me rendrait réellement heureux ?* », invite à se tourner vers soi amicalement, sans jugement, à se laisser le temps d'observer où nous en sommes ici et maintenant. Savoir ce qui me rendrait heureux c'est aussi aborder la question du sens dans mon existence. Donner du sens me permet notamment de prendre des décisions motivées et ajustées, d'adopter des comportements cohérents avec mes valeurs, et donc de prendre soin de ce qui compte vraiment pour moi. Donner du sens à sa vie permet aussi d'adopter une posture générale face aux événements que je vais rencontrer, qu'ils soient agréables ou non. Les travaux d'Aaron Antonovsky (1993) montrent notamment que certains événements, même difficiles, peuvent être perçus sous différents angles afin de pouvoir donner davantage de sens et ainsi générer moins de souffrance et de ruminations. Cela aide la personne à mobiliser ses ressources psychologiques et environnementales pour faire face à la situation.

La psychologie positive fait notamment appel à nos valeurs pour définir ce qui compte vraiment pour nous. Pour découvrir quelles sont nos valeurs, plusieurs moyens existent. Dans ce programme nous en proposons quelques-uns. Les participants peuvent reprendre leur feuille de signature des forces et observer à quelles vertus leurs cinq premières forces correspondent. En effet, Christopher Peterson et Martin Seligman (2004) ont défini six vertus universellement reconnues comme des valeurs fondamentales que sont :

- la sagesse,
- le courage,
- l'humanité,
- la justice,

- la tempérance,
- la transcendance.

D'après leur classification, les 24 forces sont regroupées au sein de ces 6 vertus.

Classification des forces et des vertus d'après Peterson et Seligman

- Sagesse et savoir
 - Curiosité et intérêt pour le monde
 - Amour d'apprendre
 - Jugement, sens critique, ouverture d'esprit
 - Ingéniosité, originalité, intelligence pratique
 - Clairvoyance, mise en perspective
- Courage
 - Valeur et bravoure
 - Persévérance, assiduité, diligence
 - Intégrité, authenticité, sincérité
 - Enthousiasme
- Humanité et amour
 - Amour et attachement
 - Gentillesse et générosité
 - Intelligence sociale
- Justice
 - Esprit d'équipe, sens du devoir, loyauté
 - Équité, impartialité
 - Sens du commandement
- Modération
 - Pardon
 - Humilité et modestie
 - Prudence, discrétion
 - Maîtrise de soi, autorégulation
- Transcendance
 - Appréciation de la beauté et de l'excellence
 - Gratitude
 - Espérance, optimisme et orientation vers le futur
 - Joie et humour
 - Spiritualité, recherche du sens de la vie

Les participants sont ensuite conviés à rentrer dans la pratique « Mes rêves d'enfant ». L'animateur invite chacun à se remémorer un rêve d'enfant et identifier les valeurs qui étaient importantes pour lui à cet âge de la vie. En quoi ce rêve d'enfant parlait-il

de valeurs qui sont encore importantes pour lui aujourd'hui ? Certaines dimensions de ce rêve d'enfant l'animent-elles aujourd'hui ? Ce peut-être un idéal de vie, un projet professionnel ou familial, ou encore des aspirations philosophiques ou spirituelles sur la vie.

La formulation doit être ici suffisamment précise pour que le participant ne prenne pas l'expression « rêve d'enfant » au sens littéral du terme ou qu'il ne confonde pas rêve d'enfant avec enfance de rêve !



EXERCICE

Prenez quelques instants. Vous pouvez fermer les yeux si vous le souhaitez. Prenez le temps de vous remémorer certains de vos rêves d'enfant, c'est-à-dire ce que vous aviez envie de devenir (Docteur, professeur, vétérinaire, cuisinier...), les causes qui vous tenaient à cœur (les enfants malades, les orphelins, les animaux abandonnés, la nature...) et pour lesquelles vous souhaitiez vous engager (adopter un chien, donner à manger à des personnes sans domicile fixe...).



Point de vigilance

Certaines personnes n'ont pas eu de « rêves d'enfant », afin de ne pas les mettre en difficulté il est préférable d'inclure dans la formulation la possibilité de se relier à ses aspirations profondes, ses objectifs existentiels actuels, en précisant que cela peut être amusant de le faire en se rappelant ses rêves d'enfants, mais qu'il est possible de faire autrement si ces valeurs sont suffisamment faciles d'accès pour la personne.

Alors que vous vous reliez à ces rêves ou aspirations profondes repérez à quelles valeurs ils sont rattachés.

Identifiez quels projets/actions vous pourriez mettre en place ou continuer à conduire pour servir ces valeurs ? Quelle est la plus petite chose que vous pourriez concrètement réaliser dans la semaine pour avancer dans cette direction ?

Par exemple, si mon rêve lorsque j'étais enfant était de devenir vétérinaire et que ce projet m'anime encore aujourd'hui parce que le bien-être des animaux est toujours important pour moi et que je me préoccupe de leur bien-être, alors je peux dire qu'il répond, entre autres, à mes valeurs de bienveillance et de justice. Comme activité concrète, je pourrais alors décider, si j'ai un animal par exemple, de l'observer ou de me préoccuper de lui différemment. Je peux aussi choisir de m'intéresser aux actions mises en place dans ma ville qui défendent le bien-être des animaux. Un autre exemple, si lorsque j'étais enfant je rêvais de changer le monde pour qu'il soit

meilleur, ce rêve fait appel à mes valeurs d'humanité, de justice et de transcendance. Je peux décider de réfléchir comment, à mon échelle, je peux participer à ce changement, de manière concrète, je peux décider de rentrer en relation avec la personne qui est installée au pied de mon immeuble et devant laquelle je passe tous les jours sans entrer en relation.

Ensuite, la pratique se poursuit en binôme. Les deux personnes échangent à propos de ce que la pratique leur a permis de contacter et partagent les actions concrètes imaginées pour avancer vers ce qui a du sens pour elles. Les participants peuvent enrichir leurs possibilités et choix d'actions en se donnant mutuellement d'autres idées.



Il peut être intéressant, en amont des échanges entre binômes, que l'animateur introduise la distinction que l'ACS fait entre la destination et les routes qui y conduisent. La destination correspond aux aspirations profondes de la personne en lien avec ses valeurs. Sans identification de ses destinations, il est bien plus difficile lorsqu'une route est bloquée, de se mettre en recherche de routes alternatives qui pourront continuer à servir la destination. De plus, se mettre dans une recherche de routes différentes sera impossible si nous avons confondu la route et la destination, en d'autres termes si nous avons confondu moyens et but. Nous risquons alors, face à cette route barrée, de renoncer sans possibilité d'adaptation au contexte, en proie par ailleurs à des affects de colère, frustration, injustice.

La pratique proposée ici nous éclaire sur nos destinations primordiales. La réflexion sur les actions possibles nous renseigne sur les routes à emprunter pour servir ces destinations et les échanges en binômes et en groupe enrichissent nos cartes de nouvelles routes pouvant mener vers ces destinations, nous ouvrant à une plus grande flexibilité psychologique.

Par ailleurs, on peut noter que certaines personnes retrouveront un sentiment de cohérence en s'apercevant que, contrairement à ce qu'elles pouvaient se dire sur elles-mêmes, ou à ce que leur entourage pouvait leur renvoyer, elles n'étaient pas inconsistantes dans leurs choix professionnels ou de vie, car ceux-ci étaient en réalité différentes routes servant les destinations importantes qu'elles viennent de formuler.

Pour poursuivre la pratique toujours en binôme, les participants sont invités à identifier ce qui va donner toutes les chances à chacun de mettre en place l'idée sélectionnée.

Enfin, pour terminer la pratique, l'animateur propose une visualisation de l'activité choisie. Du mieux qu'il le peut, chacun s'imagine le jour, la date, le lieu de son activité, s'il sera accompagné ou non, le temps qu'elle va prendre, son déroulement. L'animateur propose ensuite la question projective de l'ACS : imaginez-vous dans cette fin de semaine alors que vous avez réalisé l'action telle que vous le souhaitiez : quelles

différences agréables, utiles et intéressantes cela fait pour vous, votre entourage ? Qu'est-ce que cette différence vous ouvre comme nouvelles perspectives pour la suite ?



Point de vigilance

Les pratiques explorant la question du sens, des valeurs, des objectifs existentiels de la personne, peuvent générer de l'inconfort, voire des émotions et pensées difficiles, car la personne peut soudain prendre conscience du différentiel existant entre les aspirations profondes qu'elle vient de recontacter et son contexte actuel.

L'animateur peut accueillir cette difficulté nommée ou manifestée par la personne avec empathie, sans « dramatisation » ni « surprotection », en précisant que ces émotions de colère, tristesse, frustration ou autre, peuvent être comprises comme une avancée grâce à cette prise de conscience, qui permettra des ajustements pouvant contribuer à une meilleure satisfaction de vie. Elles peuvent être ainsi considérées comme des indicateurs permettant à la personne de se réorienter, dès à présent, vers ce qui est précisément important pour elle. Cet inconfort peut être requalifié en opportunité et considéré comme un moteur de changement.

5 QU'EST CE QUE JE FAIS DE TES BONNES NOUVELLES ?

Cette dernière pratique de la séance est dans un premier temps expérimentale, puis accompagnée d'une explication plus théorique et scientifique. L'animateur peut amener chacun à réfléchir individuellement aux questions suivantes :

- *Comment réagissez-vous aux bonnes nouvelles d'autrui ?*
- *De quelle nature est cette réaction ?*
- *Quel effet cela a sur l'autre, sur soi et sur la relation ?*
- *Comment réagissez-vous quand la bonne nouvelle peut, en partie, avoir des conséquences non appréciables pour vous-même ?*

Après cette exploration individuelle, les participants sont invités par groupe de 3 à échanger les formes de réactions qu'ils repèrent comme pouvant avoir le plus d'effet bénéfique sur l'autre, soi et sa relation à l'autre. Après ce temps, les différents groupes exposent à tous leurs réponses.

En psychologie positive, nous cherchons à renforcer des comportements positifs, constructifs, améliorant le bien-être individuel et collectif. Les recherches montrent, en particulier celles de Gottman qui a travaillé sur ce sujet depuis plus de 20 ans, que ce qui prédit le plus le bonheur durable dans les couples n'est pas la façon de réagir

aux événements négatifs, mais aux bonnes nouvelles. Effectivement, via le phénomène de contagion émotionnelle, une expérience positive partagée peut avoir encore plus d'impact positif sur soi, autrui et la relation. On constate qu'il existe différentes façons de réagir à l'annonce d'une bonne nouvelle. Lorsqu'une personne apprend une nouvelle positive de son conjoint, par exemple un nouveau poste ou une promotion, elle peut réagir de différentes façons :

- *De façon passive et non constructive* : « Ah, c'est bien...Tu m'as ramené le beurre comme je te l'avais demandé ? ». Dans cette situation, la personne est préoccupée par autre chose (le gâteau qu'elle doit faire pour la fête prévue ce soir) et ne prend pas le temps d'accueillir vraiment cette bonne nouvelle.
- *De façon active, mais non constructive* : « Oh, tu vas rentrer encore plus tard le soir ! Déjà en ce moment c'est difficile, alors là, vraiment ! ». La personne s'implique et se sent concernée par la situation, mais analyse la bonne nouvelle uniquement à travers son propre prisme, sans prendre de recul pour pouvoir percevoir également ce que cette nouvelle implique pour le conjoint.
- *De façon passive, mais plus constructive* : « Ah tu dois être content ! Tu attendais ça depuis longtemps et toi au moins tu l'as obtenue ! ». La personne reconnaît la bonne nouvelle pour l'autre, mais ne s'inclut pas elle-même, en tant que partenaire. C'est comme si la nouvelle restait extérieure au couple.
- *De façon active et constructive* : « Incroyable ! Quelle chance pour nous ! Raconte, comment ça s'est passé ? Je suis vraiment contente que ça t'arrive à toi ! ». Ici la personne partage la joie avec le conjoint immédiatement au moment de l'annonce de la nouvelle, avant de passer par son propre prisme. C'est cette capacité à partager la joie d'une bonne nouvelle au sein du couple qui est prédictive d'un bien-être durable dans la relation.

Bien entendu, parfois la bonne nouvelle de l'autre peut nous soumettre à des ressentis paradoxaux : pour une part nous pouvons nous réjouir de cette bonne nouvelle et pour une autre part en être affecté ou contrarié du fait des implications moins positives qu'elle pourrait avoir pour nous. Tirailé entre ces deux ressentis il devient souvent difficile de pouvoir réagir de façon congruente face à la nouvelle. Il est dès lors utile de pouvoir nommer ces deux parties et ce tiraillement afin de nommer notre réelle joie avec authenticité et aussi exprimer avec authenticité notre réelle préoccupation. La possibilité d'exprimer les deux ressentis contribue à maintenir l'expression authentique au sein du couple tout en développant la capacité à développer la joie altruiste (se réjouir des bonnes choses qui arrivent à l'autre). Ainsi nous pouvons à la fois être bienveillant vis-à-vis de l'autre et de soi-même.



Afin d'exprimer ces deux ressentis qui coexistent et qui ont tous deux leur importance, insérer un « et » plutôt qu'un « mais » permet d'exprimer nos deux ressentis et être ainsi bienveillant vis-à-vis de soi-même en exprimant ses sentiments tout en étant bienveillant avec l'autre et en partageant sa bonne nouvelle.

Reprenons notre exemple : si mon conjoint m'annonce une promotion et que cette nouvelle le rend heureux et fier mais que tout en étant contente et heureuse pour lui j'ai peur qu'il ait encore plus de travail et donc qu'il soit moins présent pour moi, je pourrais formuler cela de la manière suivante : « Je suis vraiment heureuse de cette nouvelle ! Tu as vraiment travaillé dur pour y arriver et tu méritais bien ça. Et en même temps j'ai aussi une petite crainte que tu sois moins disponible et que de ce fait nous passions moins de temps ensemble. ».

6 POUR LA PROCHAINE SÉANCE...

À la fin de cette séance qui a permis aux participants de faire trois expériences différentes, trois pratiques leur sont proposées pour la semaine qui suit.

- La première est l'activité visant à prendre soin de soi en lien avec ce qui est important pour soi. Chacun peut prendre le temps de noter cette activité dans son agenda ou sur son téléphone portable afin de lui donner le plus de chance possible d'être réalisée.
- Ensuite, les participants sont invités à réaliser la deuxième activité qu'ils avaient choisie, une activité pour avancer en direction de ce qui est important pour eux, « Mon Plus Petit Pas Possible ».

Rappelons que cette action ou activité représente le plus petit pas possible réalisable afin d'être certain qu'il sera mis en action. Le concept de plus petit pas possible réalisable permet d'amorcer un processus, de le mettre en mouvement, sans nécessité d'aboutir rapidement à l'objectif final qui est visé par la personne. Quand ce qui est visé est trop éloigné de l'endroit où l'on se trouve, une sorte de découragement peut conduire au renoncement. Le plus petit pas possible permet à la personne de repérer qu'elle commence à aller vers ce qui est important pour elle. Ce pas est déjà en soi une réalisation de son but alors même qu'il n'est pas encore atteint. Cela va donc favoriser son engagement. De plus son accessibilité et sa faisabilité va renforcer sa confiance en elle et sa motivation à poursuivre l'action.

- Enfin, l'animateur, pour la troisième pratique : « Qu'est-ce que je fais de tes bonnes nouvelles », propose aux participants du groupe de s'entraîner pendant la semaine à repérer les bonnes nouvelles ou événements positifs partagés par leurs proches et à s'exercer à repérer comment ils y réagissent, de

quelle nature est cette réaction et quelles conséquences cela a sur l'autre, sur soi et sur la relation.

7 D IMPLÉMENTER LA MOTIVATION

Avant de clore cette quatrième séance, l'animateur peut ouvrir l'espace qui permettra aux participants de relier les pratiques qu'ils ont à réaliser cette semaine avec ce qui est important pour eux, avec leurs valeurs. Pendant un temps individuel, chacun est invité à répondre à ces questions :

- *En quoi la réalisation de ces pratiques peut servir quelque chose d'important pour vous ?*
- *Comment l'activité que vous avez choisie va vous permettre de prendre soin de vous ?*
- *Concernant la deuxième pratique, en quoi peut-elle servir quelque chose d'important pour votre proche, pour votre relation ou encore pour vous-même ?*

L'animateur peut proposer un tour de table afin que chacun puisse exprimer ce qu'il va pouvoir contacter d'important pour lui par le biais de ces pratiques. Comme habituellement, chacun est également invité à se placer sur l'échelle de chance de réalisation des pratiques proposées.

Enfin, l'animateur peut proposer une visualisation. Au préalable, chacun choisit l'activité qu'il souhaite visualiser, puis la visualisation peut commencer ainsi :

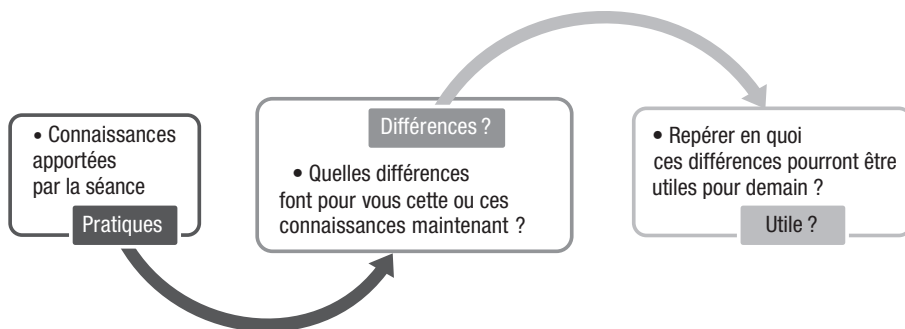


EXERCICE

« Visualisez le jour de la semaine pendant lequel vous allez réaliser cette activité, puis le moment de journée où l'activité va se dérouler. Peut-être que ce sera le matin, l'après-midi ou encore le soir. Visualisez l'endroit où vous allez être, peut-être dans un endroit fermé ou à l'extérieur. Avec le plus possible de détails, imaginez la scène, peut-être que vous serez accompagné ou peut-être que vous serez seul, et observez-vous en train de faire votre activité, observez ce que cette activité va vous permettre de contacter en termes d'émotions, de sensations et de pensées. Puis, avant d'ouvrir les yeux, visualisez-vous après cette activité, en train de profiter de ce moment et de ce qu'il vous aura permis de contacter, de ressentir... Après cela, vous pouvez ouvrir à nouveau les yeux et accueillir la pièce dans laquelle vous vous trouvez, les visages, les couleurs... »

8 CONCLUSION DE LA SÉANCE

Comme il en a pris maintenant l'habitude, l'animateur propose aux participants de se reporter à leur livret de pratique dans lequel ils trouveront en fin de chaque séance le schéma ci-dessous servant de support à la réflexion. Ils sont invités à prendre un temps pour le renseigner. Il s'agit une nouvelle fois pour eux de conscientiser les connaissances apportées par les expérimentations vécues en séance, la différence que cela fait dès à présent et ce que cela pourra ouvrir demain comme perspectives nouvelles.

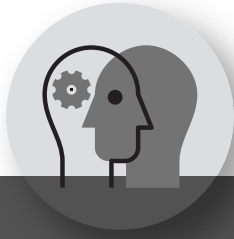


- Antonovsky, A. (1993a). Complexity, conflict, chaos, coherence, coercion and civility. *Social Science & Medicine*, 37(8), 969–981.
- Dambrun, M. & Ricard, M. (2011). Self-Centeredness and Selflessness : A Theory of Self-Based Psychological Functioning and Its Consequences for Happiness. *Review of General Psychology*, 15, 138-157.
- Dambrun, M., Ricard, M., Despr R, G., Drelon, E., Gibelin, E., Gibelin, M., Loubeyre, M., Py, D., Delpy, A., Garibbo, C. , Bray, E., Lac, G., & Michaux, O. (2012). Measuring Happiness :From Fluctuating Happiness to Authentic-Durable Happiness. *Frontiers in Psychology*. doi: 10.3389/fpsyg.2012.00016
- Dambrun, Ricard (2012). La transcendance de soi et le bonheur : une mise à l'épreuve du modèle du bonheur basé sur le soi centré-décentré
- Johnson, K. J., & Fredrickson, B. L. (2005). "We All Look the Same to Me": Positive Emotions Eliminate the Own-Race Bias in Face Recognition. *Psychological Science*, 16(11), 875–881.
- Leary, M. R., Tipsord, J. M., & Tate, E. B. (2008). Allo-inclusive identity: Incorporating the social and natural worlds into one's sense of self. In H. A. Wayment, & J. J. Bauer, (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 137-148). Washington DC : American Psychological Association.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect : Does happiness lead to success ? *Psychological Bulletin*, 131 (6), 803 – 855
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, Vol. 9, No. 2, 111–131.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.
- Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions : A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology : In session*, 65, 467-487.
- Stebbins, R. A. (2000). Optimal leisure lifestyle : combining serious and casual leisure for personal well-being. In M.C. Cabeza (Ed.à, *Leisure and human development : proposals for the 6th World Leisure Congress* (pp.101-107). Bilbao, Spain : University of Deusto.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2008). Being good by doing good : Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 22–42.

Chapitre 7

Séance 5 : prendre soin et développer sa bienveillance

**S'autoriser à être plus bienveillant
envers soi-même, regarder l'autre
différemment**



1	Ouvrir la séance en pleine conscience	130
2	Retour sur les pratiques	131
3	Devenir un bon ami pour soi : « lettre à un ami »	133
4	Prêter attention à l'autre : « je te connais ? »	138
5	Prendre soin de ce qui compte pour soi : « Mon Plus Petit Pas Possible »	139
6	Pour la prochaine séance...	141
7	Implémenter la motivation	142
8	Conclusion de la séance	143
9	Références	143

« Prendre soin de soi
ce n'est pas jouer du « moi-moi-même-et-encore-moi »,
c'est repérer ce qui en nous favorise la vie. »

Fabrice Midal

1 OUVRIRE LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE

Pour initier la séance, un temps est proposé pour que chaque participant puisse se poser, se recentrer et se rendre pleinement disponible à la séance. Le guidage peut commencer ainsi :



EXERCICE

« Prenez une position confortable permettant de garder le dos droit pour maintenir votre attention sur l'instant présent. Prenez quelques instants pour observer la position dans laquelle vous vous trouvez et les sensations que cela vous procure, ainsi que le degré d'attention au moment présent que vous pouvez accorder en cet instant... Puis, amenez votre attention aux sensations de contact avec vos points d'appui, les pieds sur le sol... votre corps et la chaise... Si parfois des pensées vous emmènent au loin, vous pouvez simplement prendre conscience que vous avez remarqué cet automatisme et revenez à l'exploration des sensations dans l'ici et maintenant... Prenez conscience de tous ces points de contact qui vous permettent de garder une position stable, en équilibre, sans tensions inutiles... Puis, ouvrez votre attention pour accueillir l'ensemble de votre corps... de vos pieds ancrés dans le sol... jusqu'au sommet de votre tête... prenez conscience de l'unicité de votre corps... dans ce sens, accueillez aussi vos émotions... observez-les du mieux que vous le pouvez, qu'elles soient agréables ou désagréables ou peut-être même les deux en même temps... laissez-leur une place... accueillez-les avec curiosité et bienveillance...

Après cela, recentrez votre attention sur votre respiration... observez-la telle qu'elle est en ce moment sans chercher à la modifier... observez vos inspirations... vos expirations... l'air qui entre par vos narines... qui passe dans votre corps... et qui ressort à l'expiration... peut-être pouvez-vous observer les différentes parties de votre corps qui bougent au rythme de votre respiration... vos épaules... vos omoplates... votre poitrine... votre ventre... Puis ouvrez votre attention à nouveau à l'ensemble de votre corps... Puis, avec cette conscience large et ouverte, accueillez les sons qui nous entourent... observez-les sans les juger, sans chercher à les nommer... puis, quand ce sera le bon moment pour vous, ouvrez les yeux et, de la même façon, accueillez l'espace qui se trouve en face de vous... les couleurs... la

luminosité... les personnes qui s'y trouvent... Peut-être avez-vous envie de vous étirer avant que nous commençons les retours sur les pratiques. Soyez attentifs à ce qui est bon pour vous en cet instant, ce dont votre corps a besoin... vous pouvez vous lever, vous rasseoir, respirer profondément... et quand vous vous sentirez prêts, nous pourrions commencer à partager sur nos pratiques de la semaine. »

2 RETOUR SUR LES PRATIQUES

À l'occasion de chaque séance, dans cet espace dédié aux retours sur les pratiques, l'animateur suivra les processus tels que définis dans le chapitre 4 portant sur la séance 2. Nous vous proposons donc de vous y référer pour vous remémorer le type de questionnement à utiliser.

Pour rappel :

- Premier objectif visé par le questionnement :
 - mettre à jour les connaissances apportées par les pratiques de psychologie positive ;
 - les faire « fructifier ».
- Deuxième objectif visé par le questionnement :
 - explorer ce qui facilite la mise en œuvre des pratiques.

Plus spécifiquement concernant le retour en séance 5

Lors de la séance précédente, les participants avaient noté 5 activités qui leur permettraient de prendre soin d'eux. Ils s'étaient engagés à en réaliser au moins une au cours de la semaine. Pour enrichir les partages, l'animateur peut demander aux participants les activités réalisées, les raisons de leur choix d'activité et en quoi cette activité leur a permis de prendre soin d'eux. Cette pratique devait permettre aux participants de se consacrer du temps, non pas seulement en répondant à leurs responsabilités familiales ou professionnelles, mais en choisissant délibérément un temps pour eux. Cette pratique permet aussi d'initier un changement de regard sur soi. Je suis en mesure de trouver ce temps-là, car cela est important pour moi. Je peux à la fois répondre à mes obligations et aux impératifs et à la fois m'offrir la possibilité de favoriser un mieux-être. Ne plus consacrer mon temps libre exclusivement aux tâches ménagères, professionnelles, familiales ou autres activités de détente passives comme regarder la télévision, mais aussi à des activités qui vont participer à mon bien-être en m'apportant un sentiment de satisfaction et de sens.



Ces activités, visant à prendre soin de soi, permettent d'enrichir son bien-être hédonique, tout en évitant le biais des plaisirs hédoniques. Ceux-ci, lorsqu'ils sont constitués uniquement d'activités visant un plaisir immédiat peuvent enfermer la personne dans un cycle de plaisir-déplaisir caractéristique du bonheur fluctuant. De plus, quand le plaisir obtenu trouve sa source dans des substances potentiellement addictives, cela majore le risque d'installer des conduites addictives qui s'accompagnent de complications et donc, à termes, d'un mal-être accru.

Le bien-être hédonique, ou subjectif, est déterminé par l'évaluation subjective que l'on fait de sa propre vie en termes de satisfaction, ainsi que par la présence d'émotions positives suffisantes et d'un faible degré d'émotions désagréables. Pour que ce type de bien-être apporte un bien-être dit optimal et durable, il est nécessaire qu'il s'accompagne d'un bien-être psychologique, ou eudémonique (lié au sens de l'existence), auquel répond plus particulièrement la deuxième pratique que les participants devaient réaliser cette semaine. À quelle valeur était reliée la seconde activité que les participants s'étaient proposés de mettre en place ?

Le fait de connaître ses valeurs et de pouvoir agir en cohérence avec celles-ci permet d'augmenter le bien-être durable et la satisfaction de vie et d'accomplissement. Parfois, agir en direction de ses valeurs apporte aussi des émotions de plaisir et de joie, mais ce n'est pas nécessairement le cas, dans ce type d'activité nous ne recherchons pas un plaisir immédiat et ponctuel, nous recherchons un bien-être plus profond et existentiel. Les deux activités engageaient donc à porter un regard différent sur soi et sur les moyens de prendre soin de soi.

La dernière activité, qui consistait à être plus attentif aux bonnes nouvelles d'autrui permettait de porter un regard différent et bienveillant sur l'autre, en accueillant de manière plus attentive ses bonnes nouvelles.

Comme nous l'avons vu dans la séance précédente, la bonne nouvelle d'un proche peut aussi contrarier du fait des désagréments qu'elle peut générer pour soi. Les participants n'ont peut-être pas tous eu l'opportunité d'avoir à accueillir une bonne nouvelle d'un proche. Dans ce cas, l'animateur peut les inviter à garder cette pratique pour plus tard. Pour ceux qui ont eu l'occasion d'observer leurs réactions face à la bonne nouvelle d'un proche, l'animateur peut demander comment ont-ils réussi à gérer les avantages et les inconvénients (s'il y en avait) de cette bonne nouvelle. Ont-ils pensé à remplacer le « mais » par un « et » afin de nommer leurs ressentis distincts ? Peut-être ont-ils fait quelque chose d'autre d'utile dans cette situation. Il s'agit de les inviter à partager cela. Il est possible de faire le pont également avec d'autres situations où les participants ont pu expérimenter le « et » à la place du « mais » dans d'autres occasions qui sont aussi intéressantes à rapporter en groupe.

3 DEVENIR UN BON AMI POUR SOI : « LETTRE À UN AMI »

Afin de permettre l'expérimentation complète de cette pratique, l'animateur l'appellera « lettre à un ami » et ne dévoilera pas au groupe qu'il s'agit d'un exercice de bienveillance envers soi. La présentation de la pratique propose de mettre la personne en disposition d'écrire la lettre en pensant réellement qu'elle est en train d'écrire à un ami en difficulté.

Consignes : Dans un premier temps, les participants peuvent prendre quelques minutes individuellement pour imaginer un ami venant leur confier un problème, une difficulté qu'il traverse ou qu'il connaît depuis longtemps, et face à laquelle il se sent impuissant, s'autocritique, se dévalorise, se juge durement ou encore se culpabilise. Sur une feuille, les participants sont invités à noter ce qu'ils diraient à leur proche, non pas pour résoudre le problème, mais l'aider à prendre une perspective différente sur lui-même et sur sa situation.



EXERCICE

Imaginez qu'un ami vous rencontre et vous raconte à quel point il se sent mal en ce moment en raison des difficultés qu'il éprouve à gérer les comportements de ses enfants. Chaque matin, lorsqu'il s'agit de partir pour l'école, le parent est pressé et les enfants n'obéissent pas, voire refusent d'aller à l'école. Plus la situation devient tendue, plus le parent s'oriente vers des comportements agressifs qu'il regrette ensuite. « Aujourd'hui, je l'ai mis de force dans la voiture en pyjama parce qu'il ne voulait pas s'habiller. Il pleurait, il criait, les voisins me regardaient et je ne savais pas comment gérer la situation. Maintenant, je m'en veux terriblement, je n'ose même pas aller chercher les enfants ce soir à l'école parce que ça ne me ressemble pas de faire une chose pareille. Si on se levait un peu plus tôt, on aurait plus de temps pour les laisser s'habiller, mais comme on se couche tard en raison des activités des grands, je n'arrive pas à bien gérer le sommeil des petits. Après, je perds mes moyens. Je fais des choses que je n'aurais jamais imaginées. Je me sens un mauvais parent. Je pense que n'importe qui d'autre ferait mieux que moi. »

C'est à cet instant que le rôle d'un bon ami est essentiel. Il n'est pas là pour juger, pour chercher les causes d'un tel comportement, il est là pour voir les choses avec un regard extérieur, en prenant en compte l'ensemble des éléments de la situation et pour constater qu'en réalité bon nombre de parents dans une telle situation avec un enfant qui ne veut pas s'habiller et l'heure qui tourne, risquent de perdre aussi leurs moyens et d'en arriver à mettre l'enfant en pyjama dans la voiture, en espérant qu'il

s'habillera enfin pour ne pas arriver en pyjama à l'école. Cette situation qui paraît excessive et inadaptée, n'est pas un cas isolé. Il est utile de permettre au parent d'en prendre conscience : il n'est pas seul à avoir ce type de réaction. Cela ne signifie pas que cette réaction soit utile ni recommandée, mais elle ne signifie pas qu'il s'agit d'un mauvais parent, simplement une situation commune rencontrée par de nombreux parents qui cherchent ensuite d'autres manières de faire, voyant que celle-ci n'est ni efficace dans la durée, ni satisfaisante pour soi. La pratique de la lettre à un ami vise donc à cultiver cette forme de bienveillance et de non-jugement caractérisée par la prise de perspective sur la situation et faisant appel à ce que l'on nomme la *commune humanité* : il ne s'agit pas d'un problème lié à ce parent en particulier, mais d'un problème générique que beaucoup de parents rencontrent. Dans cette lettre, les participants sont invités à ne pas expliciter le contenu du problème ou à « prescrire » des solutions précises, mais plutôt à faire prendre conscience à leur proche de l'ensemble de la situation, et des situations rencontrées par les individus au cours de leur vie. Le problème ne détermine par la qualité (ou manque de qualités) de la personne, ne définit pas son identité (« je suis un mauvais parent ») ou encore sa personnalité (« je suis quelqu'un de violent »). Chaque phrase compte pour l'aider à se sentir écouté et compris, à se sentir apprécié et soutenu pour pouvoir faire face au mieux à la situation et trouver des solutions moins provisoires, davantage en lien avec ses valeurs profondes. Pour guider leur écriture, les participants peuvent se demander si les mots employés seront utiles à leur proche, s'ils l'aideront à se sentir mieux, à changer favorablement le point de vue critique, dévalorisant, jugeant, culpabilisant qu'il a sur lui-même. L'animateur peut aussi aider les participants en leur posant la question suivante : « Que pouvez-vous lui dire pour lui permettre de voir les choses sous différents angles, afin qu'il puisse choisir celui qui sera le plus utile pour lui, celui qui pourrait lui ouvrir plus de perspectives aidantes ? ». Une fois la lettre terminée, l'animateur propose à chacun de placer la lettre dans une enveloppe, sans la fermer. Puis, la deuxième séquence de cette pratique commence.



EXERCICE

L'animateur propose aux participants d'identifier, cette fois-ci, un problème ou une difficulté actuelle pour laquelle ils sont eux-mêmes dans l'autocritique, le jugement, la culpabilité... Pour que cette pratique soit plus confortable, l'animateur peut préciser qu'il n'y aura pas à partager cette difficulté avec le groupe. Une fois qu'ils auront identifié leur difficulté, ils peuvent se remémorer les pensées dévalorisantes ou autocritiques que cette difficulté génère et comment ils y font face habituellement. À ce moment-là, les participants sont invités à prendre la lettre qu'ils viennent d'écrire, et la lire pour eux-mêmes, cette fois en tant que destinataire, en se positionnant pour eux-mêmes comme un bon ami.



Point de vigilance

Cette lecture peut générer des émotions fortes chez certains participants. En effet, pouvoir se dire des choses bienveillantes, respectueuses, empreintes d'empathie et de compréhension offre une manière nouvelle d'entrer en relation avec soi. Nous y découvrons une forme de douceur, de pacification intérieure que nous n'avons peut-être plus rencontrée depuis longtemps. Cette sorte de retrouvailles avec un ami longtemps espéré ou trop longtemps absent peut être source d'émotion de tristesse ou de joie selon les personnes.

Parfois, les participants constatent qu'ils ne peuvent pas pour l'instant s'accorder cette bienveillance. L'animateur fait preuve de souplesse pour accompagner ces deux types de mouvements et les émotions qui les accompagnent. Il invite le participant à accueillir ses constats, quelle que soit leur nature, sans jugement, en l'interrogeant sur ce qu'ils vont lui permettre d'être à partir de maintenant. Les participants peuvent compléter ou réécrire cette lettre à la suite de cette pratique afin de pouvoir la garder avec eux et la relire lors de futurs moments difficiles.

Pour conclure la pratique, l'animateur peut proposer un partage en grand groupe et laisse la parole libre à chacun sur ce qu'il souhaite faire comme retour sur cette expérience de bienveillance. Il est souvent très dur de s'accorder de la bienveillance et de sentir que l'on peut s'aimer soi-même.

Une étude de Kristin Neff portant sur l'auto-compassion a notamment mis en évidence que dans les cultures valorisant à la fois une haute estime de soi et générant un niveau élevé de dénigrement de soi, les individus ont tendance à éprouver un faible niveau d'amour pour soi, sont plus sensibles à la frustration et plus à risque de dépression. D'autres études menées par cette même chercheuse ont mis en évidence les conséquences psychologiques de l'autocritique. En effet, il s'agit d'un facteur de risque transdiagnostique de diverses psychopathologies (Shahar, Doron, et Ohad, 2015 ; Kannan et Levitt, 2013), tandis que l'auto-compassion est un processus qui, malgré ce que l'on a tendance à croire, nous rend plus résilient et mieux à même de faire face aux difficultés (Barnard et Curry, 2012 ; MacBeth et Gumley, 2012).

La bienveillance et l'auto-compassion permettent de porter un regard non-jugeant et amical sur le monde environnant et sur soi. Elles permettent, entre autres, de ne pas s'arrêter à des déceptions, des doutes, des craintes ou des peurs, mais à les mettre en perspective avec nos ressources, nos motivations, nos réussites et nos joies. La bienveillance ne consiste pas à banaliser ou à minimiser des difficultés, mais plutôt à aller au-delà de ces dernières pour y faire face plutôt que de baisser les bras. L'auto-compassion implique d'être touché et ouvert à sa propre souffrance, en la reconnais-

sant et en souhaitant la soulager avec douceur et gentillesse (Neff et Germer, 2017). Ce type d'attitude envers soi permet par exemple de se dire : « Cette réaction que j'ai eue ne convient pas et je sais que d'autres parents se trouvent aussi dans ce type de situation, cela ne va pas durer des années, et je peux trouver des moyens de surmonter cette difficulté comme j'ai pu le faire dans le passé ». D'autres pourront se dire encore : « Quand je réagis comme ça, je me trouve nul et je ne suis pas satisfait de ce que j'ai fait, et en même temps, cette difficulté m'a permis de découvrir ce qui compte vraiment pour moi en tant que parent. Je vais pouvoir mieux m'ajuster et développer de nouvelles manières d'agir pour être plus en cohérence avec mes valeurs parentales de bienveillance ».

Cette attitude ne génère pas une forme d'auto-indulgence, mais oriente l'action vers une meilleure gestion de la situation, en ayant confiance en ses propres ressources et en celles de son entourage. La bienveillance et l'auto-compassion facilitent également le dépassement des réactions liées à notre ego comme l'agacement ou la colère lorsqu'une personne ne nous écoute pas. Il est possible d'aller plus loin que ces sentiments pour répondre de manière cohérente avec nos valeurs et avec ce qui compte réellement pour nous. Cela implique donc de pouvoir entendre cette petite voix dans notre tête qui dit « je suis nul », « je ne sers à rien », « je n'y arriverais jamais », sans pour autant la croire complètement ou l'écouter au point de réagir de manière automatique pour fuir cette pensée (par exemple en consommant de l'alcool ou en allumant une cigarette). L'expérience est ainsi considérée comme faisant partie de l'expérience humaine, une étape à traverser, une difficulté à surmonter, sans se juger trop durement pour les faux pas (Neff et Germer, 2017). Dans ces moments où on ne se sent pas bien, c'est l'occasion de prendre un temps pour identifier ce qui dans cette situation amène à ressentir de la peur, de la jalousie ou de la colère. Quelles valeurs sont touchées ? Prendre ce temps permet ensuite d'agir de manière plus éclairée, en faisant un choix conscient et cohérent avec le sens que l'on souhaite donner à son existence.

Afin de poursuivre sur ce thème, l'animateur invite le groupe à se reporter au livret participant. Il commente les consignes indiquées, servant de guide à la question :

« Quels sont les différents chemins pouvant m'aider à mettre en place une attitude bienveillante envers moi quand je me dévalorise ? »

- La première question invite le participant à continuer à faire ce qu'il fait déjà de fonctionnel, illustrant une nouvelle fois le postulat selon lequel la personne dispose de ressources et peut se connecter à l'expertise qu'elle a d'elle-même : *« Que faites-vous qui vous permet d'être déjà, en partie ou complètement, dans cette bienveillance envers vous-même ? Continuez si cela fonctionne ! »*.
- La seconde consigne invite le participant à accueillir ses pensées d'autocritique, même s'il ne peut les changer, sans jugement, afin d'échapper à une

forme de double peine : celle de vivre le désagrément procuré par ses pensées disqualifiantes à laquelle s'ajoute le reproche d'avoir ces pensées. *« Commencez par accueillir votre avis sur vous-même comme vous le feriez avec un ami pour qu'il ait le sentiment d'être écouté ».*

- La troisième consigne introduit la notion de description dynamique (Isebaert et Cabié, 2006, p. 47), et permet de faire une distinction entre les comportements et ce qui relèverait d'un élément constitutif de la personne. *« Aidez-vous à sortir d'une vision figée, « définitive », en passant à une description dynamique, contextualisée. « Je suis nul » est très différent de « je n'ai pas trouvé comment faire X dans la situation Y ». La première formulation nous entraîne dans un jugement elle semble nous caractériser, alors que la seconde nous invite à observer nos capacités et comportements dans un contexte donné, ce qui est plus accessible aux changements que nous visons ».*
- La dernière consigne invite les personnes à ne pas lutter contre leurs pensées disqualifiantes, mais à ouvrir leur observation à toutes les expériences de vie qui montrent aussi d'autres facettes et d'autres compétences inverses à ces pensées : des moments où la personne a mieux géré la situation, des moments où elle a trouvé des solutions satisfaisantes pour toutes les personnes impliquées dans la situation. Il ne s'agit pas de se convaincre de l'inverse de sa pensée, mais simplement d'élargir le champ d'attention pour prendre en compte d'autres situations également. Bien souvent lorsque nous tentons de rassurer un ami qui se critique sur un aspect en lui affirmant qu'il a tort, cela aura pour effet de l'inciter à nous fournir plus d'arguments en faveur de cette critique et risque, au contraire, de renforcer sa conviction. Il en va de même ici. La proposition repose donc sur l'idée d'élargir sa conscience des différentes expériences vécues. *« Pour chaque appréciation négative et définitive que vous pouvez vous dire sur vous-même, comme par exemple : « je suis inconstant », « je n'ai pas de volonté »... amusez-vous à le formuler de la façon suivante : « j'ai l'impression de manquer de volonté dans cette situation, et en même temps je peux me reconnecter avec la volonté que j'ai eue dans telle ou telle autre situation ». Explorez avec curiosité dans toutes vos expériences passées ce qui parle de cette autre réalité. Quelles sont les expériences de votre vie qui vous montrent que vous avez fait preuve de volonté ? Quelles sont les expériences de votre vie qui vous montrent que vous avez été constant ? Comment avez-vous fait pour cela ? Quelles compétences, ressources, qualités avez-vous mobilisées pour ce faire ? ».*

4 PRÊTER ATTENTION À L'AUTRE : « JE TE CONNAIS ? »

Les recherches effectuées en psychologie montrent à quel point les relations sociales sont essentielles à notre bonheur. On retrouve notamment cette dimension dans le Modèle PERMA (Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning in life, Accomplishment, signifiant en français : émotions positives, engagement dans les activités, relations authentiques, sens de la vie et sentiment d'accomplissement) proposé par Martin Seligman (2011). Les relations sociales, qu'elles soient familiales ou professionnelles permettent de donner du sens à notre vie (Devogler et Ebersole, 1981). Comme nous l'avons vu depuis le début du programme, il s'agit d'une dimension primordiale à notre bien-être. Dans cette pratique, nous allons faire une expérience qui peut parfois être déroutante, mais qui permet bien d'illustrer l'intérêt qu'un nouveau regard peut apporter.

L'animateur demande à chacun de penser à quelqu'un de très proche, qu'il connaît très bien. Il peut s'agir d'un conjoint ou de son meilleur ami ou encore d'un membre de sa famille. Puis, l'animateur pose quelques questions auxquelles les participants vont tenter de répondre spontanément, sans y passer trop de temps.

- 1) Quel est son film préféré ?
- 2) Quels sont ses deux meilleur(e)s ami(e)s ?
- 3) Quelle est la première chose qu'il/elle achèterait après avoir gagné au Loto ?
- 4) Quelle était sa matière préférée à l'école ?
- 5) Quel métier choisirait-il/elle de faire si l'argent ne comptait pas ?
- 6) Quelles sont les deux personnes qu'il/elle admire le plus et pour quelles raisons ?

Cette pratique nous fait mesurer combien parfois lorsque nous fréquentons une personne depuis longtemps, nous oublions de nous intéresser réellement à ce qu'elle est aujourd'hui, à ce qu'elle aime, à ce qui est important pour elle. S'intéresser à elle et être curieux de ce qu'est cette personne dans le moment présent revient parfois à « lâcher » les représentations ou constructions que nous avons construites sur la base d'expériences passées.



De précédentes pratiques nous ont montré qu'une expérience, ni même plusieurs, ne définissent pas un trait stable et global de notre personnalité. Il en est de même avec les personnes que nous côtoyons. Mettre de côté ses représentations pour observer et questionner avec un regard neuf permet d'actualiser nos informations et représentations sur la personne et de la connaître telle qu'elle est aujourd'hui, dans le moment présent.

S'intéresser véritablement à l'autre c'est connaître ces petites habitudes du quotidien, mais aussi ses goûts et préférences ainsi que les valeurs qu'elle porte aujourd'hui ; ce n'est pas seulement connaître les problèmes qu'elle rencontre et les faiblesses sur lesquelles elle devrait travailler. Pour conclure la pratique, l'animateur ouvre un espace d'échanges sur ce que la pratique a permis de contacter ou de réaliser.

5 **PRENDRE SOIN DE CE QUI COMPTE POUR SOI :** **« MON PLUS PETIT PAS POSSIBLE »**

Pour faire suite au travail réalisé au cours de la séance précédente et pendant la semaine, nous allons proposer une autre pratique qui vise à prendre soin de ce qui a du sens pour soi et des valeurs qui sous-tendent les projets que nous avons. Cette pratique est inspirée d'une activité intentionnelle visant à visualiser puis à écrire la meilleure version de soi que l'on puisse imaginer (Markus et Nurius, 1986). Une récente recherche a montré que les bénéfices de cette pratique sur le niveau de bonheur sont les mêmes si l'on pense simplement à la meilleure version de soi possible sans le rédiger (Sheldon et Lyubomirsky, 2006). Il est donc possible de proposer aux participants les deux versions de la pratique afin qu'ils puissent choisir celle qui leur convient le mieux : en pensée ou à l'écrit. Cette visualisation de notre meilleure version de nous-mêmes renforce l'optimisme d'une part et permet de repérer et d'organiser nos priorités et nos buts de vie d'autre part. En effet, percevoir des buts de vie définis, poursuivis avec une motivation intrinsèque, permet d'opter pour des comportements et des décisions en lien avec ces objectifs. Cependant, pour que ces comportements soient gratifiants il est important que l'atteinte des objectifs puisse être progressive, c'est-à-dire que la mise en action des premiers pas précède l'obtention de résultats souhaités à plus long terme. Si ces conditions sont réunies, alors la mise en action sera porteuse de bien-être et d'engagement (Martin-Krumm et Tarquinio, 2011). C'est pourquoi cette pratique contient plusieurs éléments importants. Premièrement, les participants imaginent quel genre de vie ils aimeraient avoir dans 10 ans. Par ailleurs, ce qui caractérise leur vie dans 10 ans est mis en lien avec leurs valeurs, qu'il leur est proposé d'identifier au travers des descriptions qu'ils font de ce futur. L'identification de ces valeurs permet de dessiner plus précisément la direction à emprunter pour aller vers une vie pleine de sens.



EXERCICE

En amont de la question à proposer pour cette pratique, l'animateur guide le groupe vers une présence à soi optimale : posture confortable, yeux fermés ou ouverts selon leurs besoins, attention portée à ses points d'appui et son état présent... Une fois cet état installé l'animateur formule la question suivante, en projetant la personne dans un futur souhaité, où elle peut prendre contact avec ce qui compte vraiment pour elle : *« Je vais vous proposer un voyage dans le futur, ce voyage vous porte dans 10 ans... Vous y vivez la vie que vous souhaitez pour vous-même... Ce qui a permis cela, c'est qu'au fil des jours vous vous êtes rapproché de plus en plus de ce qui pour vous donne du sens à la vie... Pas après pas, vous avez servi pleinement les valeurs primordiales qui vous animent. Qu'observez-vous de présent dans votre vie dans 10 ans qui illustre cela ? De quoi est fait votre quotidien ? ».*

La question posée emprunte ici la formulation des questions projectives de l'ACS. Elle projette les personnes dans un futur où ce qu'elles souhaitent pour elles-mêmes est présent. Une question projective n'incluant pas cela peut laisser les personnes en contact avec leurs problèmes ou difficultés actuelles (pour lesquelles ils n'ont pas encore trouvé de solution). De ce fait, soit elles risquent de ne pas pouvoir se projeter dans le futur, soit elles s'y projettent mais en imaginant ce futur rempli des problèmes actuels non résolus, voire amplifiés.

À la suite de cet exercice de visualisation, en binôme, chacun décrit ce qu'il a imaginé et identifie en s'aidant de son partenaire les valeurs qui sous-tendent cette vie dans 10 ans. Ils sont invités à apprécier quelles forces, ressources, compétences ils pourront mobiliser pour avancer dans cette direction, en définissant une action (le plus petit pas possible) qu'ils pourront accomplir dans la semaine qui suit. Cette action constituera un premier pas vers ce qui a du sens pour eux. C'est un moyen permettant d'aller dans la direction choisie.



Un plus petit pas possible (PPPP) ou premier pas possible consiste en une action que l'on sait pouvoir réaliser et qui permet, par sa concrétisation, d'augmenter notre sentiment de compétence et notre satisfaction. Cela amplifie également la motivation à poursuivre dans cette direction.

Cette pratique est en partie proposée en binôme afin d'accroître le choix des actions possibles grâce aux idées des autres. Pour clore cette pratique, un temps de partage en grand groupe est ouvert. Il permet à nouveau d'enrichir les représentations des participants sur des modalités différentes pouvant servir une valeur. Les partages ne sont

évidemment pas prescriptifs ; ils viennent ouvrir simplement des possibles dont les personnes pourront se saisir si elles le souhaitent.

6 POUR LA PROCHAINE SÉANCE...

Au cours de la semaine suivante, les participants auront trois activités à réaliser.

- La première, « Être mon meilleur ami » consiste à prendre le temps de relire sa lettre de bienveillance. S'ils le souhaitent, les participants peuvent aussi la réécrire et la personnaliser afin de s'en saisir au mieux. Ils peuvent, par exemple, l'enrichir d'arguments transposables à d'autres situations ou pensées inconfortables. Avec le temps, cette gymnastique du cerveau deviendra plus aisée, et il sera moins nécessaire d'avoir recours à des arguments ou formulations préparées à l'avance.
- La deuxième pratique, « Je te connais ? » invite à (re)découvrir un proche, notamment celui choisi pendant la séance. Pour cette expérimentation, les participants peuvent rencontrer cette personne et prendre un temps pour discuter avec elle. Un appel téléphonique peut aussi suffire, en lui posant des questions sur des aspects positifs de sa vie. Il est possible de préciser pourquoi on va poser ce type de question (voir l'exemple dans l'encadré).



Redécouvrir un proche

Sophie décide de recontacter sa sœur qu'elle n'a pas vue depuis plusieurs mois : « Je me suis rendu compte dernièrement qu'on parlait souvent de nos difficultés respectives au téléphone et que je n'avais pas pris le temps de m'intéresser à d'autres aspects de ta vie actuelle. Comme on habite loin on est moins conscients des petites choses positives du quotidien, des activités que tu aimes faire, des choses que tu as faites et qui te donnent un sentiment de satisfaction ou de fierté. Si tu es d'accord j'aimerais en savoir plus sur ce que tu aimes dans ta semaine, ce que tu as fait dernièrement qui t'a vraiment plu ». Sa sœur a été touchée par ces questions et a pris beaucoup de plaisir à échanger sur ce qu'elle aimait, ce qui l'avait rendu fière dans l'éducation de ses enfants, ce qu'elle aimait le plus dans sa semaine. De son côté, Sophie a été heureuse de redécouvrir sa sœur sous un nouveau jour, et cela lui a donné envie de la contacter plus fréquemment. À la suite de cette pratique, il est proposé de noter dans le livret participant les différences que cette expérience a pu générer dans le quotidien et dans les relations aux autres.



Point de vigilance

Concernant les pratiques du programme pouvant amener les participants à entrer en expérimentation avec leur proche, l'animateur mentionne un point de vigilance. En effet le choix de réaliser le programme CARE est un engagement personnel, cela ne signifie pas pour autant que notre entourage nous mandate pour qu'il devienne un « champ d'expérimentation ». De ce fait, concernant les pratiques interactionnelles du programme CARE, l'animateur invite les participants à adopter la plus grande transparence avec leurs proches en nommant ce qu'ils sont en train de faire et en allant chercher leur accord concernant leur participation lorsque celle-ci est nécessaire.

Enfin, après avoir pris soin d'eux et de leurs proches, la troisième activité, « Mon plus petit pas possible », convie les participants à prendre soin d'une de leurs valeurs en mettant en action leur Plus Petit Pas Possible, et à observer, pendant et après l'activité, si cela fait une différence lorsque l'on est conscient d'agir en cohérence avec ses valeurs.

142

7 IMPLÉMENTER LA MOTIVATION

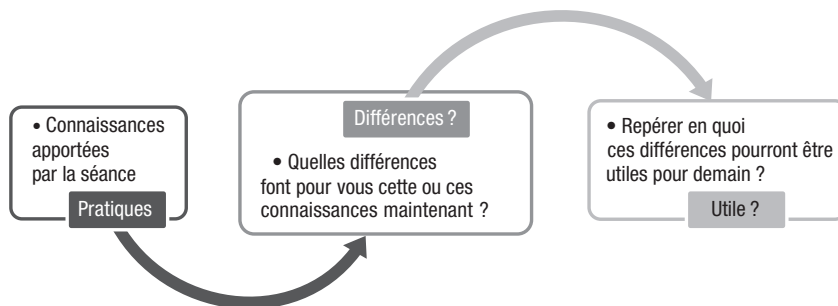
Comme en chaque fin de séance, ce temps est proposé pour que chacun puisse identifier en quoi ces pratiques vont lui permettre de servir quelque chose d'important pour lui. Ce temps peut être ouvert par des questions telles que :

- *Quelles sont les raisons et les buts qui vous motivent et vous donnent envie de réaliser vos pratiques cette semaine ?*
- *En quoi la réécriture de votre lettre de bienveillance vous permettra de prendre soin de vous ?*
- *En quoi le fait de vous intéresser à vos proches de façon différente va servir quelque chose d'important pour vous et pour vos proches ?*
- *Comment votre Plus Petit Pas Possible va servir quelque chose d'important pour vous ?*

Enfin, après avoir pris le temps de répondre à ces questions et de faire un retour en groupe, chacun peut se situer sur l'échelle de chance de réalisation des pratiques et spécifier ce qui lui permet d'être à ce niveau en termes de ressources, de compétences, de forces et de motivation. Nous rappelons que ce temps est important puisqu'il permet aux participants de se reconnecter à leur motivation intrinsèque permettant leur engagement dans ce programme. Dans cet espace, les participants pourront se tourner vers eux-mêmes et prendre conscience de ce pourquoi il est important pour eux de réaliser les pratiques. Nous vous proposons de vous reporter à nouveau au paragraphe abordant la question dans la séance 1, il contient les processus utilisés dans ce temps d'animation.

8 CONCLUSION DE LA SÉANCE

L'animateur propose aux participants de se reporter à leur livret de pratiques dans lequel ils trouveront en fin de chaque séance le schéma ci-dessous servant de support à la réflexion. Ils sont invités à prendre un temps pour le renseigner. Il s'agit une nouvelle fois pour eux de conscientiser les connaissances apportées par les expérimentations vécues en séance, la différence que cela fait dès à présent et ce que cela pourra ouvrir demain comme perspectives nouvelles.



9 RÉFÉRENCES

Barnard, L.K., & Curry, J. F. (2012). Self-compassion conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.

DeVogler, K. L., & Ebersole, P. (1981) Adults' meaning in life. *Psychological Reports*, 49, 87-90.

Isebaert, L., & Cabié, I. (2006). *Pour une thérapie brève*. Paris : Érès.

Kannan, D., & Levitt, H. M. (2013). À review of client self-criticism in psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(2), 166-178.

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552

Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41, 954-969.

Martin-Krumm, C., & Tarquinio, C. (2011). La psychologie positive. *Traité de psychologie positive: fondements théoriques et implications pratiques*. Bruxelles : De Boeck.

Neff, K. D., & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing. In J. Doty (Ed.) *Oxford Handbook of Compassion Science*, Chap. 27. Oxford University Press.

Seligman M. E. P. (2011). *Flourish*. New York, NY : Simon & Schuster.

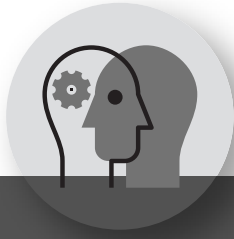
Shahar, B., Doron, G., & Ohad, S. (2015). Childhood maltreatment, shame-proneness and self-criticism in social anxiety disorder: a sequential mediational model. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22(6), 570-579.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82.

Chapitre 8

Séance 6 : savourer chaque instant

**Prendre le temps de savourer
chaque instant de vie
avec bienveillance, curiosité
et gratitude**



1	Ouvrir la séance en pleine conscience	146
2	Retour sur les pratiques	146
3	Une activité pour prendre soin de soi	149
4	Apprécier l'instant présent : « le bonheur a une odeur »	150
5	Mon journal de gratitude	153
6	Pour la prochaine séance...	156
7	Implémenter la motivation	157
8	Conclusion de la séance	158
9	Références	159

« Ouvrir son cœur,
c'est accepter de vivre dans une certaine vulnérabilité,
accepter la possibilité de tout accueillir (...).
C'est prendre le risque de vivre pleinement. »
Frédéric Lenoir

1 OUVRIRE LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE



EXERCICE

« Adoptez une position confortable, position qui vous permettra d'observer et d'accueillir l'expérience... Puis je vous invite à fermer les yeux ou à les garder ouverts en fixant un point à un ou deux mètres devant vous... Puis, proposez-vous d'aller tranquillement à la rencontre des émotions présentes ici et maintenant... Accueillez-les amicalement, quelle que soit leur nature... Puis prenez conscience des pensées présentes à votre esprit... De la même manière, sans les juger... Notez seulement leur apparition, puis leur disparition éventuelle... Après cela, accueillez aussi les sensations qui se déploient, d'instant en instant...

Je vous propose d'amener toute votre attention au niveau de votre respiration... Ressentez votre inspiration... Votre expiration... Le temps de pause... Avec curiosité, découvrez toutes les parties de votre corps mises en mouvement par le rythme de votre respiration... Restez encore quelques instants en maintenant votre attention sur votre flux respiratoire...

Après cela, élargissez votre attention à l'ensemble de votre corps... À toutes les expériences présentes en vous, d'instant en instant... Puis élargissez le champ de votre attention aux sons environnants... À votre présence dans cette pièce... Enfin, ouvrez vos yeux et accueillez l'espace autour de vous... Les couleurs... Les formes... Les personnes autour de vous...

2 RETOUR SUR LES PRATIQUES

Comme vous en avez pris maintenant l'habitude, nous vous proposons de vous reporter aux modalités définies dans le chapitre portant sur la séance 2 vous permettant, avec les participants, de mettre à jour les connaissances apportées par les pratiques de psychologie positive, de les faire « fructifier » et enfin d'explorer ce qui facilite la mise en œuvre des pratiques.

Plus spécifiquement concernant le retour en séance 6

Pour cette séance, les participants étaient invités à prendre le temps d'expérimenter trois pratiques intentionnelles. La première concernait la lettre qu'ils avaient rédigée lors de la séance précédente. Cette lettre pouvait leur permettre, lors de situations compliquées, de prendre du recul par rapport à leurs pensées négatives. En effet, lorsque nous avons des pensées qui nous importunent ou que nous portons un jugement incommodant sur nous-mêmes, ces derniers nous amènent à ressentir des émotions désagréables. Notre attention se focalise alors sur nous-mêmes, sur l'ego, et engendre souvent une spirale de ruminations, émotions et sensations désagréables. Dans ces moments-là, nous fusionnons avec nos pensées, c'est-à-dire que nous les considérons comme totalement vraies, comme des faits, et nos ruminations tournent en boucle générant contrariétés, honte ou encore culpabilité.

Alors que nos pensées exagèrent ou distordent souvent les faits, nous leur accordons trop d'importance, croyant qu'elles pourront nous servir pour avancer et trouver une solution à nos difficultés. La plupart du temps, ces pensées ne nous sont pas utiles. La culpabilité ou le regret ne nous aident pas dans l'instant présent, même s'ils nous renseignent sur notre fonctionnement. L'auto-compassion et la bienveillance peuvent être un levier dans ces moments-là et favoriser davantage notre adaptation à la situation. L'auto-compassion signifie en quelque sorte se soutenir et s'aimer soi-même, même lorsque nous sommes confrontés à des erreurs, des difficultés ou des situations de vie douloureuses (Neff, 2003). C'est pourquoi la lettre écrite un jour où l'on était chaleureux et plein de sollicitude envers soi, peut permettre de prendre la distance nécessaire avec nos pensées négatives, à les prendre moins au sérieux. Les accepter telles qu'elles sont, mais accepter aussi que nous ne sommes pas uniquement ces pensées et que nous pouvons en solliciter d'autres plus bienveillantes qui seront généralement plus utiles pour avancer.

L'animateur peut ainsi questionner les participants à ce sujet : ont-ils pu prendre le temps de relire cette lettre ? Si oui, il est intéressant de leur demander d'expliquer quelle situation leur a permis de relire cette lettre. Peut-être l'auront-ils lue lors d'une difficulté, ou un autre jour alors qu'ils se sentaient prêts à la relire de manière plus sereine. L'animateur poursuit en explorant avec les participants ce que cette lecture leur a permis de contacter : quelles émotions, quelles pensées sont apparues après s'être auto-adressé ces mots réconfortants ?

Pendant cette semaine de pratiques, les participants étaient également invités à poser un regard neuf sur un de leurs proches. Lors d'une rencontre ou d'un rendez-vous téléphonique, peut-être ont-ils pu apprécier d'aborder leur ami(e), conjoint(e) ou membre de la famille, différemment. Parfois un bref instant suffit, nul besoin de passer tout un weekend pour permettre aux nouvelles ressources, centres d'intérêts, pas-

sions, qualités d'être repérées. L'animateur peut donc demander aux participants ce qui leur a permis ce regard différent, et surtout quelles différences cela a permis pour eux, pour leur relation et pour l'autre. Dans cette pratique, le pas le moins aisé reste souvent celui de la restitution : dire aux proches ce que l'on a observé et ce que l'on apprécie tout particulièrement en eux. Selon les familles ou les cercles d'amis, l'on a moins l'habitude d'exprimer ce type de propos. L'expression de l'appréciation d'autrui peut parfois mettre mal à l'aise. Il est important de le préciser aux participants afin d'éviter des surprises inconfortables, souvent totalement inattendues.



Un participant raconta ainsi comment il avait souhaité dire à sa femme à quel point il l'aimait, simplement pour qui elle est. Il lui a cité ses qualités et ce qu'il avait observé au cours de la semaine qui parlait concrètement de la mise en action de ces qualités. Elle l'a regardé en fronçant les sourcils et lui a dit : « Qu'est-ce qui te prend ? ». Le mari interloqué n'a pas su quoi répondre et s'est senti soudainement très éloigné de sa femme, comme si cette expression d'appréciation sincère n'était pas conforme aux attentes, ce qui générerait une sensation de distance affective. Par la suite, il a pu simplement lui exprimer de temps à autre ses qualités, mais avec une touche d'humour, voire d'ironie, ce qui semblait plus facile à entendre pour sa femme. Certaines personnes évoluent dans un environnement où il est tellement rare d'entendre une personne parler de ses qualités, que cela les projette dans un espace inconnu qui les inquiète. Il est nécessaire de prendre en compte les réactions pour avancer à petit pas lorsque cela semble plus adapté.

Cette étape de restitution des qualités observées n'est pas un but ultime à atteindre dans le cadre de cette pratique, mais elle est de nature à augmenter la qualité de la relation lorsque le proche paraît réceptif à cette expression. Les échanges au sein du groupe à ce propos constituent une source d'inspiration enrichissante et un soutien utile en cas de situations inattendues rencontrées au cours de la semaine écoulée. En effet, chacun peut proposer des façons différentes de nommer à l'autre ses qualités.

Enfin, la dernière pratique proposée pour la semaine était celle du plus petit pas possible. Chacun est invité à exprimer le pas qu'il a fait et en quoi celui-ci lui a permis d'avancer vers ce qui compte vraiment pour lui. En effet, l'animateur peut rappeler que le fait de poursuivre des objectifs intrinsèquement motivés, en lien avec ses valeurs et le sens que l'on accorde à sa vie, participe au bien-être (Brunstein, Schultheiss, et Grassman, 1998 ; Lyubomirsky, Sheldon, et Schkade, 2005 ; Sheldon et Elliot, 1999, Sheldon et Kasser, 1995). L'animateur peut questionner en quoi ce plus petit pas leur a été utile, quelle différence a-t-il fait ? Quelles perspectives nouvelles a-t-il pu ouvrir pour la suite ? Le questionnement ACS permet surtout à la personne d'évaluer comment ce petit pas la met en lien et en cohérence avec son système de valeurs, avec la question du sens.

3 UNE ACTIVITÉ POUR PRENDRE SOIN DE SOI

Comme nous l'avons vu en séance 4, les activités visant à prendre soin de soi favorisent l'émergence d'émotions, de sensations et de pensées agréables, douces et joyeuses. Ces activités, lorsqu'elles s'insèrent dans notre semaine de manière presque quotidienne, contribuent au développement d'un bien-être durable (Lyubomirsky, Sheldon et Schkade, 2005). Elles ont un impact sur le bien-être subjectif (hédonique) puisqu'elles génèrent des émotions positives dans l'instant, mais ont aussi un impact sur le bien-être psychologique (eudémonique) puisqu'elles font suite à une décision et un choix pris en conscience, qui va nourrir ce qui est vraiment important pour la personne, contribuant ainsi à la dimension existentielle du bonheur.

Cependant, pour que cette activité puisse bénéficier au bien-être il convient de la choisir de telle sorte qu'elle réponde effectivement à une motivation intrinsèque et qu'elle soit réalisée en conscience, avec curiosité et ouverture. En effet, si l'on réalise une activité qui ne génère pas les effets attendus, le manque de curiosité et d'ouverture risque de générer plus de mal-être.



L'un des objectifs consistant à proposer cette pratique une seconde fois dans le programme est précisément de permettre de nouvelles découvertes et de favoriser l'ouverture à l'expérience telle qu'elle se déroule et non pas telle que l'on aurait voulu qu'elle soit.

Les participants ont vécu de nouvelles expériences depuis la séance 4. Comment chacun va-t-il se saisir de cette pratique différemment ? L'animateur leur propose d'être attentifs à cela. Au fil des semaines, les participants ont peut-être eu envie d'actualiser cette liste ou de la prolonger. Les recherches montrent que les individus ont une tendance naturelle à rechercher de la variété dans leurs comportements (McAlister, 1982 ; Ratner, Kahn et Kahneman 1999), pour qu'ils puissent rester stimulants et agréables (Berlyne, 1970 ; Rolls et al., 1981). Cela contribue à maintenir un degré de bien-être satisfaisant. Plus la diversité des activités sera importante, plus la personne pourra choisir celle qui conviendra le mieux aux besoins du moment.



EXERCICE

Consignes : Pour faire suite à la pratique de la semaine 4, les participants peuvent reprendre la liste des 5 activités qu'ils avaient notées dans leur livret visant à prendre soin de soi. Que peuvent-ils en dire aujourd'hui, avec le recul ? Qu'ont-ils découvert sur eux-mêmes et sur ce qui leur permet de prendre soin d'eux depuis la séance 4 ? Ont-ils continué l'activité qu'ils avaient choisie ou en ont-ils fait une nouvelle ? Certains ont-ils déjà installé ces temps d'activité de manière quotidienne ?

Pour la semaine à venir, les participants sont invités à choisir parmi leur liste une nouvelle activité permettant de prendre soin d'eux. Une fois l'activité choisie, l'animateur propose une brève visualisation du moment où la personne réalisera l'activité. L'animateur commence ainsi : « installez-vous confortablement, votre dos peut garder sa verticalité de manière à rester attentif à l'instant présent. Une fois que vous vous sentez disponible à ce temps de visualisation, vous pouvez tranquillement aller à la rencontre de votre respiration pour l'observer pendant quelque seconde. Sans chercher à la modifier, peut-être pouvez-vous simplement déjà noter son rythme, sa constance, sa profondeur. Peut-être pouvez-vous aussi noter les parties de votre corps qui bougent lors de votre inspiration, votre ventre qui se gonfle, vos épaules et omoplates qui s'écartent.

Observez encore quelques instants ce mouvement naturel, et une fois votre attention recentrée, commencez à penser au jour pendant lequel vous aller réaliser l'activité que vous avez choisie. Une fois le jour déterminé, peut-être avez-vous des images du lieu où vous vous trouverez et des personnes qui seront autour de vous. Vous pouvez également noter l'heure à laquelle vous pourrez débiter l'activité, et vous observer en train de la réaliser, jusqu'à vous imaginer à la fin de cette dernière. Pendant quelques minutes, prenez le temps d'apprécier ce que cette activité vous a procuré en termes d'émotions, de sensations et de pensées agréables. Une fois que vous aurez pris le temps de savourer cet instant, vous pouvez porter à nouveau votre attention à la salle dans laquelle vous vous trouvez, en laissant les bénéfices de cette visualisation agir sur le reste de votre journée comme vous le souhaitez ».

L'animateur ouvre un espace d'échange, véritable « marché » aux idées, dans lequel les participants partagent les éléments identifiés comme pouvant favoriser la réalisation de cette pratique (planification, alarme de rappel, un rendez-vous à plusieurs). L'animateur poursuit son questionnement centré sur les ressources en invitant chacun à repérer parmi toutes ces solutions celle qui, selon eux, pourra leur donner toutes les chances de mettre en œuvre la pratique choisie. Sur un temps individuel, chacun est ensuite convié, si cela lui paraît utile, à noter sur son livret de pratiques et sur son agenda ou son téléphone, le moment où il souhaite réaliser son activité.

4 **APPRÉCIER L'INSTANT PRÉSENT : « LE BONHEUR A UNE ODEUR »**

L'expérience de présence attentive a déjà été abordée en début de chaque séance et de certaines pratiques, de même qu'en séance 3 avec le fruit à savourer en conscience.

Au cours de cette séance, les participants sont accompagnés dans une nouvelle expérience sensorielle pour découvrir plus amplement l'olfaction. Divers stimuli olfactifs sont proposés pour favoriser la prise de conscience de leurs sensations, pensées et émotions, en lien avec ces odeurs. Tout au long de cette pratique, les participants sont invités à se laisser guider dans la découverte, en pleine conscience, des senteurs. Réitérer une pratique de « savouring » entraîne les participants à devenir plus attentifs à leurs sensations lors d'évènements agréables et, par conséquent, développe leur capacité à apprécier pleinement ces expériences dans leur vie de tous les jours.



Témoignage d'une participante sur la pratique

« Savourer les senteurs »

« Au départ j'étais plutôt sceptique. Je n'aime pas trop les odeurs fortes, les parfums, les odeurs dans la rue. J'essaie plutôt de fuir les odeurs en général, alors je me suis demandée comment j'allais mettre en œuvre cette pratique au cours de ma semaine.

Finalement, grâce à la pratique menée en séance, j'ai découvert que j'aimais les senteurs. Que les odeurs pouvaient être subtiles et agréables ; qu'elles pouvaient même me procurer de la joie et une forme d'apaisement. Je me suis demandée comment j'avais fait pour passer tant d'années à fuir les odeurs, même celles de nourriture, alors que finalement cela peut procurer du bien-être et de la détente. Je me suis réconciliée en quelque sorte avec les odeurs. Pendant toute la semaine, j'ai exploré mon environnement à travers ce sens que j'avais volontairement délaissé.

J'ai découvert ainsi les odeurs de rose dans l'allée qui mène jusqu'à mon immeuble, l'odeur de la baguette que j'achète le matin... ça m'a rempli de joie et d'énergie. Ça m'a vraiment portée tout au long de la journée et de la semaine. J'étais éblouie par ces découvertes ».

En effet, comme nous l'avons déjà nommé dans la séance 3, des études ont montré que le fait de savourer une expérience et les ressentis agréables qui en découlent, augmente la satisfaction de vie (Quoibach, Berry, Hansenne et Mikolajczak, 2010). Mais les bénéfices sont bien plus nombreux. Savourer un moment agréable améliore aussi nos capacités d'apprentissage (Frijda et Sundararajan, 2007), renforce nos liens sociaux et augmente le sentiment que la vie a du sens (Bryant et Veroff, 2007). Savourer c'est donc « élargir le monde de l'expérience, en faisant du lien entre le plaisir et le sens, élargissant ainsi la vision du monde et le sentiment d'appartenance » (Frijda et Sundararajan, 2007).



EXERCICE

Consignes : Pour commencer la pratique, l'animateur propose aux participants de s'installer confortablement sur leurs chaises en maintenant une posture permettant d'être attentif. L'animateur propose ensuite de fermer les yeux tout en précisant qu'il n'y aura aucune mauvaise surprise en termes d'odeurs (pas de poivre ou de produits allergènes). Il propose de prendre quelques instants pour porter l'attention à ses narines ; à l'air qui entre et sort ; à la chaleur de l'air et aux odeurs perceptibles dans la pièce. L'animateur, qui aura en amont préparé une série d'odeurs (épices, miel, fruits, plantes...), prend alors la première odeur passe près de chaque participant en positionnant le flacon ou l'objet odorant proche du nez des participants pendant quelques secondes. Au cours de l'expérience, l'animateur convie les participants à accueillir chaque senteur en constatant les réactions qu'elles suscitent et en revenant, du mieux qu'ils le peuvent, à la découverte de cette odeur comme s'ils la rencontraient pour la première fois. Il ne s'agit pas de chercher à deviner de quelle odeur il est question, ni de faire remonter les souvenirs qui y sont associés, mais simplement d'accueillir la senteur telle qu'elle est, juste là et de rester au plus près de cette attention aux sensations.

Qu'elles soient agréables ou non, l'expérience consiste simplement à les observer du mieux que l'on peut. Il est possible de s'attarder un peu plus sur les effets des odeurs plaisantes, car c'est l'objet des pratiques de savouring : profiter pleinement de l'instant présent. Si des souvenirs agréables émergent, il est également possible de les savourer pleinement si le participant le souhaite. Toutefois, l'exercice invite les participants à rester ouverts aux prochaines senteurs qui surviendront dans l'expérience du moment. Chacun peut apprécier les changements que procurent en lui les senteurs différentes et se laisser imprégner de ce moment, de ce parfum et des émotions agréables qu'il suscite.

Une fois les cinq senteurs présentées, l'animateur termine la pratique en proposant aux participants de se remettre en mouvement en bougeant doucement leurs mains, en s'étirant le dos puis en ouvrant les yeux.

La forme d'induction proposée ci-dessus est une voie possible ; il existe d'autres manières de faire découvrir des senteurs (par exemple les participants peuvent se passer les objets ou peuvent se déplacer dans la pièce pour aller à la rencontre de différentes senteurs. Quelle que soit la forme choisie, nous proposons, pour guider les participants dans cette expérience, que l'animateur utilise à nouveau un langage inductif bienveillant pouvant être qualifié de langage Ericksonien. Voici les quelques conseils évoqués lors de l'expérience de savouring précédente pouvant aider pour ce type d'induction :

- Utiliser la permission :
 - Restez libre de modifier à loisir mes propositions pour les transformer en ce qui conviendra le mieux à votre expérience...
 - Vous pouvez fermer les yeux ou les laisser ouverts pour peut-être les fermer tout à l'heure si cela vous semble préférable à l'expérience.
- Utiliser le langage inclusif :
 - Vous pouvez être à la fois distrait par quelque chose de votre environnement et en même temps revenir pleinement dans l'expérience...
- Utiliser les présuppositions :
 - Quelles sensations ou images sont là, présentes...
- Utiliser les liaisons :
 - Vous sentez cette odeur et vous en découvrez de plus en plus les effets... Quelles sensations, quelles pensées, quelles images sont maintenant présentes ?
 - Tandis que vous continuez à en apprécier l'odeur vous pouvez commencer à...

Une fois la pratique réalisée, l'animateur invite les participants à partager leur expérience. Quelles étaient les premières réactions observées face à chaque odeur ? Qu'est-ce qui leur a permis d'être pleinement présents à l'expérience ? En quoi ont-ils vécu cette pratique différemment de celle proposée lors de la séance 3 ? Quelle connaissance nouvelle leur a-t-elle permis de découvrir ? Comment imaginent-ils se saisir de ces découvertes et quelles différences cela pourra faire pour eux ?

Enfin, pour terminer, l'animateur convie les participants à imaginer comment utiliser cette pratique dans leur quotidien.

5 MON JOURNAL DE GRATITUDE

La dernière pratique proposée pour cette séance porte sur le sentiment de gratitude.

La gratitude est une émotion souvent intense, ressentie lorsque l'on reconnaît le bienfait d'une intention, d'un geste ou encore d'une présence. Elle nous invite à prendre conscience que ces éléments positifs de nos vies sont souvent dus à des personnes de notre entourage. La gratitude peut-être définie comme une émotion interpersonnelle éprouvée dans les situations où la personne se perçoit comme étant bénéficiaire d'un bienfait procuré intentionnellement par autrui (une aide, un don...) ou d'un bienfait généré par l'existence (une rencontre, une découverte, un paysage... Shankland, 2014).



Pour être en contact avec ce sentiment de gratitude, deux étapes sont nécessaires selon Robert Emmons (2008). La première est de pouvoir prendre conscience du bienfait procuré par l'événement ou la situation, et la seconde est de reconnaître cette source de bienfait comme étant, au moins en partie, en dehors de nous-même.

De nombreuses recherches ont montré les effets bénéfiques de la gratitude sur notre sentiment de bien-être. Une recherche menée par Michael McCullough et ses collègues (2002) a démontré l'association de l'orientation reconnaissante (tendance naturelle à éprouver fréquemment et intensément l'émotion de gratitude) avec le bien-être subjectif (émotions positives, vitalité, joie, satisfaction par rapport à la vie, espoir et optimisme). D'autres études ont montré ses effets bénéfiques sur notre état de santé (McCraty et Childre, 2004) et sur la qualité du sommeil (Wood, Joseph, Lloyd, et Atkins, 2009). En effet, se remémorer des événements satisfaisants en fin de journée et éprouver cette émotion qui génère un sentiment de lien social, permet d'apaiser le mental et favorise l'endormissement. L'émotion de gratitude est également considérée comme l'émotion prosociale par excellence : elle favorise l'altruisme et diminue le sentiment d'isolement (Algoe, 2012).

Enfin, comme Barbara Fredrickson le présente dans son modèle « élargir et construire » (*broaden and build model of positive emotions*, Fredrickson, 2001), la gratitude, en tant qu'émotion positive, permet d'élargir notre palette de stratégies de coping et augmente notre créativité et nos capacités de résolution de problèmes. La gratitude est donc une émotion dont les bénéfices sont nombreux, et représente également une force ou encore une attitude générale envers la vie consistant à éprouver facilement cette émotion, envers un nombre important de personnes, et pour une diversité de choses (Shankland, 2016). Cette attitude, variable d'une personne à une autre, peut être cultivée au travers de diverses pratiques. Tenir un journal de gratitude ouvre notre attention à ces moments, permettant de renforcer notre aptitude à savourer ces instants par la suite. De plus, en orientant notre attention sur l'importante contribution d'autrui dans tous nos petits bonheurs du quotidien, ce journal est de nature à améliorer la qualité de nos relations interpersonnelles. Cette orientation reconnaissante est un facteur important du bien-être psychologique pour plusieurs raisons :

- Le sentiment de gratitude rend les aspects positifs de la vie plus saillants, ce qui renforce leur mémorisation. En cultivant l'orientation reconnaissante cela permet de développer une bibliothèque de souvenirs positifs.
- En se tournant vers autrui et sa manière de contribuer à notre bien-être au quotidien, on contribue à se décentrer de nous-mêmes. Cette décentration favorise également le bien-être, diminue la tendance à la frustration et au matérialisme (Dambrun et Ricard, 2011). De plus, cette disposition favorise les

comportements pro-sociaux et augmente la confiance et l'intérêt pour autrui, ce qui, en retour, favorise des interactions positives de la part des autres.

- Les personnes reconnaissantes ont la capacité de percevoir des éléments positifs et des bénéfices potentiels même dans des circonstances difficiles. Cela constitue un facteur de résilience permettant de mieux faire face aux situations rencontrées.



EXERCICE

Consignes : La pratique du journal de gratitude vise à développer une attention plus ouverte aux interactions satisfaisantes avec autrui et aux dimensions positives de l'environnement. Individuellement, les participants prennent un temps pour se remémorer jusqu'à trois choses qui se sont passées au cours de la semaine précédente au sujet desquelles ils éprouvent aujourd'hui de la gratitude ou de la reconnaissance. L'animateur précise qu'il n'est pas nécessaire de rechercher un événement extraordinaire. Il peut s'agir simplement de la reconnaissance ressentie lorsque l'on est abrité et qu'il pleut dehors ou lorsque l'on admire un beau paysage, ou encore, lorsqu'un passant nous tient la porte pour sortir d'un magasin.

L'animateur invite ensuite chaque participant à se demander pourquoi les trois contextes retenus génèrent à présent un sentiment de gratitude. Identifier la raison pour laquelle ils ont été touchés par ce geste ou cet événement éclaire un peu plus les valeurs et ce qui donne du sens dans sa vie. De plus, prendre un temps pour expliciter ce en quoi nous nous sentons reconnaissant augmente l'effet favorable du journal de gratitude sur le bien-être.

Pour poursuivre, les participants sont invités à se mettre par deux ou trois et à échanger à propos des éléments mis à jour individuellement, les situations évoquées dans leur pratique, le sentiment de gratitude éprouvé et les valeurs auxquelles cela les ramène. Enfin, l'animateur propose un retour en grand groupe afin que quelques exemples puissent être partagés.

CAS



Découverte du journal de gratitude

Témoignage d'un participant : « Je me suis d'abord posé devant mon livret de pratiques et j'ai repensé à la journée qui venait de s'écouler avant l'atelier. À première vue, rien ne m'est venu qui puisse générer un sentiment de gratitude. J'ai repensé au journal des événements satisfaisants. Je m'étais retrouvé dans la même situation au départ : un blanc, aucun souvenir satisfaisant de la journée. Mais ensuite, j'avais passé en revue chaque moment, en commençant par le réveil, et j'avais imaginé que la journée s'était déroulée différemment, avec des problèmes qui s'enchaînent : le réveil qui ne sonne pas, l'eau de la douche qui est froide, le frigidaire qui est vide, ma compagne qui ne me dit pas bonjour... Alors il m'est apparu évident qu'il y avait

beaucoup d'événements satisfaisants dans ma journée, mais que je n'avais simplement pas l'habitude de m'y attarder. Je ne les voyais même pas ! Ce constat m'avait frappé et je l'avais partagé avec ma compagne qui s'est mise aussi à observer ces moments positifs du quotidien qui passent si souvent inaperçus.

Avec le journal de gratitude, je me retrouvais à nouveau piégé par mon biais de négativité qui ne me permettait pas de percevoir en quoi les autres avaient contribué à mon bien-être aujourd'hui. J'ai passé en revue ma journée, depuis le réveil jusqu'à l'atelier, et en m'attardant à des petits instants, j'ai perçu soudain cette émotion qui me paraissait étrangère. J'ai repensé au moment où j'ai croisé le premier sourire de la journée : celui de ma compagne. Elle était déjà dans la cuisine en train de préparer le café que l'on partage chaque matin. Elle m'a accueilli avec un grand sourire comme chaque matin et, en y repensant, j'ai éprouvé une immense gratitude pour la chance de pouvoir partager mon quotidien avec elle. Elle est pleine de douceur et de bienveillance, et je ne prends même plus le temps de savourer ces instants et cette chance. Je passe tout de suite à la suite de la journée : « C'est quoi tes missions pour aujourd'hui ? Moi j'ai une réunion vraiment compliquée à gérer, je n'ai même pas envie d'aller au travail »... et je pars déjà dans les tracas, sans avoir pris quelques instants pour savourer ce meilleur moment de la journée.

6 POUR LA PROCHAINE SÉANCE...

Pour la séance suivante, les participants sont invités à expérimenter trois pratiques dans leur vie quotidienne.

- La première, « L'activité pour prendre soin de moi », consiste à réaliser l'activité qui leur permet de prendre soin d'eux ; ils peuvent compléter leur liste s'ils le souhaitent.
- La seconde, « Le bonheur a une odeur », les invite à être attentifs aux odeurs qu'ils croiseront dans le courant de la semaine et à mettre leurs sens en éveil. Ils peuvent aussi choisir une odeur (ou un parfum) qu'ils apprécient et qu'ils pourront savourer chaque jour.
- Enfin, la dernière pratique est celle du journal de gratitude. La pratique proposée a fait l'objet de nombreuses recherches (pour une synthèse, voir Shankland, 2016) ayant montré ses effets bénéfiques sur la santé physique, mentale et sur les relations. Il s'agit d'un entraînement attentionnel qui peut sembler assez simple : les participants notent chaque soir jusqu'à cinq événements de leur journée pour lesquels ils éprouvent un sentiment de gratitude. Il peut s'agir d'une conversation avec un proche, le sourire d'un passant dans la rue, une promenade dans la nature, un lit confortable... Ils peuvent identifier plus spécifiquement comment cet événement génère de la gratitude en eux. En quoi cela touche quelque chose d'important pour eux.

Précisions complémentaires au sujet du journal de gratitude

Il existe beaucoup de choses, petites ou grandes, qui génèrent en nous une émotion de gratitude. En repensant à la journée, il est possible de se reconnecter à ces petits moments qui nous ont fait du bien au cours de la journée et de repenser à tous ceux qui ont contribué, d'une manière ou d'une autre, à ce que notre journée se passe au mieux. Il est proposé de noter chaque soir, avant de se coucher, jusqu'à trois choses pour lesquelles on éprouve de la gratitude. Il n'est pas nécessaire de penser à des grandes choses, simplement se reconnecter à l'émotion de gratitude.

Ce qui compte surtout dans cette pratique, c'est de se connecter véritablement à l'émotion de gratitude dans l'instant et de rester avec cette émotion. C'est pour cette raison qu'il est proposé d'identifier les raisons qui font que le participant a retenu cet événement comme étant important ou touchant, source de gratitude. Il est alors proposé de noter plusieurs phrases en lien avec ce qui vient d'être identifié : ce qui est important pour le participant, les valeurs qu'il porte, comment le geste dont il a bénéficié montre que d'autres personnes partagent les mêmes valeurs. D'après une recherche publiée récemment, il est préférable d'écrire cinq phrases à propos d'un même événement satisfaisant (de manière à approfondir le sentiment de gratitude et le sens de cet événement), plutôt que cinq phrases à propos de cinq événements différents, ce qui génère un traitement plus superficiel de l'expérience vécue (in Emmons, 2013, p. 34).

7 IMPLÉMENTER LA MOTIVATION

Nous rappelons que ce temps est important puisqu'il permet aux participants de se reconnecter à leur motivation intrinsèque, permettant leur engagement dans ce programme. Dans cet espace, les participants pourront se tourner vers eux-mêmes et prendre conscience de ce en quoi il est important pour eux de réaliser les pratiques. Nous vous proposons de vous reporter à nouveau au paragraphe abordant la question dans le chapitre de la séance 1 ; il contient les processus utilisés dans ce temps d'animation.

Ainsi avant de clore cette sixième séance, chacun peut prendre un temps afin de recontacter ce pourquoi il participe à ce groupe et en quoi il est important pour lui de réaliser les pratiques. L'animateur propose les questions centrées solution afin d'activer la motivation en chacun des participants :

- *Quels sont les moteurs que vous contactez en ce moment qui vont vous permettre de réaliser vos pratiques cette semaine ?*
- *En quoi les pratiques proposées cette semaine vont vous permettre d'agir en cohérence avec vos valeurs ?*
- *Comment l'activité visant à prendre soin de vous va vous permettre de prendre soin de ce qui compte vraiment pour vous ?*

- En quoi le fait d'être attentif aux odeurs va vous permettre de savourer autrement votre quotidien ?
- Enfin, quelle différence le journal de gratitude peut-il vous apporter dans votre quotidien ?

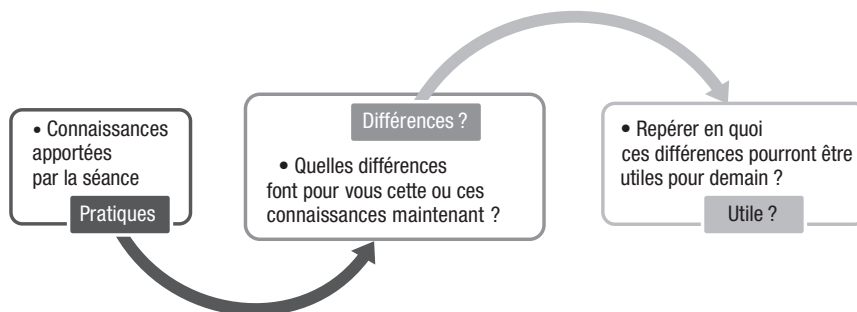
Après un temps individuel et un retour en groupe, chacun peut se situer sur l'échelle de degré de chance concernant la réalisation des pratiques. Nous vous proposons à nouveau de vous référer au paragraphe du chapitre de la séance 1 indiquant les modalités d'utilisation de l'échelle ACS. Nous rappelons que l'exploration réalisée ici est orientée sur ce qui est présent chez la personne en termes de motivation, de ressources, de compétences ou encore de disponibilité.



Une grande diversité de pratiques de psychologie positive est proposée dans ce programme afin que chacun puisse les expérimenter pour ensuite adapter ses pratiques en fonction de ses besoins, disponibilités et attentes. Parfois, il arrive que des imprévus modifient le planning que nous avons organisé et ne nous permettent plus de réaliser les pratiques telles qu'envisagées. Anticiper différents moments où l'on va pouvoir mettre en place ces pratiques peut s'avérer être une stratégie efficace et alimente aussi la flexibilité de chacun.

8 CONCLUSION DE LA SÉANCE

L'animateur propose aux participants de se reporter à leur livret de pratiques dans lequel ils trouveront en fin de chaque séance le schéma ci-dessous servant de support à la réflexion. Ils sont invités à prendre un temps pour le renseigner. Il s'agit une nouvelle fois pour eux de conscientiser les connaissances apportées par les expérimentations vécues en séance, la différence que cela fait dès à présent et ce que cela pourra ouvrir demain comme perspectives nouvelles.



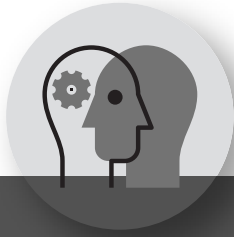
9 RÉFÉRENCES

- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind : the functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6, 455-469.
- Berlyne, D. (1970). Novelty, complexity, and hedonic value. *Perception & Psychophysics*, 8, 279-286.
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C., & Grassman, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 494-508.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring : A new model of positive experience* (pp. 184-185). Mahwah, NJ: Erlbaum Associates.
- Dambrun, M. & Ricard, M. (2011). Self-Centeredness and Selflessness : A Theory of Self-Based Psychological Functioning and Its Consequences for Happiness. *Review of General Psychology*, 15, 138-157.
- Emmons, R. A. (2008). *Merci ! Quand la gratitude change nos vies*. Paris : Belfond.
- Emmons, R. A. (2013). *Gratitude works ! À 21-day program for creating emotional prosperity*. San Francisco : Jossey Bass.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology : the broaden-and-build theory of positive emotions. *The American Psychologist*, 56, 218-226.
- Frijda, N. H., & Sundararajan, L. (2007). Emotion refinement : A theory inspired by Chinese poetics. *Perspectives on Psychological Science*, 2, 227-241.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- McAlister, L. (1982). À dynamic attribute satiation model of variety-seeking behavior. *Journal of Consumer Research*, 9, 141-150.
- McCarty, R., & Childre, D. (2004). The grateful heart : the psychophysiology of appreciation. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 230-255). New York, NY : Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition : a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(2), 223-250.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion : an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49, 368-373.
- Ratner, R. K., Kahn, B. E., & Kahneman, D. (1999). Choosing less-preferred experiences for the sake of variety. *Journal of Consumer Research*, 26, 1-15.
- Rolls, B., Rowe, E., Rolls, E., Kingston, B., Megson, A., & Gunary, R. (1981). Variety in a meal enhances food intake in man. *Physiology and Behavior*, 26, 215-221.
- Shankland, R. (2014). *La psychologie positive*. 2e édition. Paris : Dunod.
- Shankland, R. (2016). *Les pouvoirs de la gratitude*. Paris : Odile Jacob.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need-satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531-543.
- Wood, A.M., Joseph, S., Lloyd, J., Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, 66, 43-48.

Chapitre 9

Séance 7 : Élargir notre bienveillance

**Développer une attitude
bienveillante face à soi en situation
de difficulté, et l'élargir à autrui
et à l'environnement**



1	Ouvrir la séance en pleine conscience	162
2	Retour sur les pratiques	162
3	La lettre de gratitude	165
4	Explorer d'autres points de vue	167
5	Prendre soin de l'environnement	169
6	Pour la prochaine séance...	171
7	Implémenter la motivation	172
8	Conclusion de la séance	173
9	Références	174

« Un échec n'est pas toujours une erreur,
il peut être tout simplement le mieux
que l'on puisse en de telles circonstances.
La véritable erreur est d'arrêter d'essayer. »

Baruch Skinner

1 OUVRIRE LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE



EXERCICE

« Je vous invite à prendre conscience de l'instant présent en portant attention à vos points d'appui... La posture de votre corps... Vous pouvez vous placer de manière à trouver une posture à la fois confortable et favorisant l'attention... Ceux qui le souhaitent peuvent fermer les yeux, d'autres peuvent poser leur regard à un ou deux mètres devant eux...

Puis je vous invite à vous tourner amicalement vers ce qui se passe à l'intérieur de vous-même... Observez les émotions que vous éprouvez à cet instant... Les pensées qui passent par votre champ de conscience... Les sensations qui passent par vos cinq sens... Accueillez du mieux que vous le pouvez, et avec bienveillance et curiosité, tout ce que vous percevez dans votre champ de conscience, tout ce qui est aujourd'hui en présence... Prenez simplement note de votre expérience, sans chercher à la juger, à la modifier, à la retenir... Juste observez... Moment après moment...

À présent, tranquillement, dirigez votre attention vers votre respiration. Observer chaque inspiration et chaque expiration... Notez les parties du corps qui bougent au rythme de votre respiration... Puis, élargissez à nouveau le champ de votre conscience au-delà de votre respiration, en y incluant votre corps dans sa globalité, votre posture, votre expression faciale, les battements de votre cœur, les autres sons autour de vous... Puis en ouvrant les yeux à votre rythme, accueillez l'espace dans lequel vous êtes, les personnes qui vous entourent et qui partagent cet atelier avec vous...

2 RETOUR SUR LES PRATIQUES

Afin de mettre à jour avec les participants les connaissances apportées par les pratiques de psychologie positive, de les faire « fructifier » et d'explorer ce qui facilite leur

engagement dans la pratique, vous pouvez vous référer aux modalités définies dans le chapitre de la séance 2 comme vous en avez pris maintenant l'habitude.

Plus spécifiquement concernant le retour en séance 7

Au cours de la semaine écoulée, les participants ont pu réaliser une nouvelle activité visant à prendre soin d'eux, à porter plus d'attention aux senteurs et à tenir un journal de gratitude. L'animateur convie chacun à faire un retour sur ces pratiques, en guidant cette restitution selon les modalités citées dans le paragraphe précédent.

La mise en action des nouvelles activités visait à prendre du temps pour prendre soin de soi. En effet, ces activités sont indispensables à notre bien-être et nous permettent de développer un mode de vie équilibré, en prenant soin de soi, ce qui permet d'être plus disponible aux autres et aux expériences de la vie. La variété des activités choisies diminue le risque d'adaptation hédonique (s'adapter à ce qui est plaisant et ne plus en percevoir les bénéfices), et entretient la curiosité, l'intérêt et le plaisir apportés par ces activités.

Quelle activité les participants ont-ils pu mettre en place ? Chacun est convié à détailler et préciser comment il est parvenu à mettre en œuvre ces activités au cours de la semaine. Le partage des astuces et des stratégies des uns et des autres multiplie les voies d'accès possible à la réalisation des activités par la suite. L'animateur poursuit le questionnement habituel utilisé pour ce temps d'échange afin de mettre à jour, avec les participants, ce que la pratique aura permis de contacter d'important pour la personne en termes de ressources, de valeurs, de découvertes.

L'animateur peut, à ce titre, faire préciser en quoi cette pratique a servi à quelque chose d'important pour la personne. Ou encore, comment a-t-elle permis à la personne de répondre à ses valeurs ? Enfin, l'animateur demande aux participants quelles perspectives nouvelles sont envisagées grâce aux bénéfices, apprentissages ou connaissances apportés par la réalisation des activités de la semaine.

La deuxième pratique invitait à porter plus d'attention aux senteurs qui nous entourent. Cette pratique de « *savouring* » visait à aider chacun à être plus en contact avec les sensations agréables qui nous viennent des cinq sens lorsque nous y prêtons vraiment attention avec une ouverture d'esprit. Les ressentis émotionnels agréables peuvent émerger du simple fait de porter son attention à l'odeur d'un aliment que l'on apprécie, aux senteurs des arbres lorsque l'on marche dans la forêt... Le fait d'y être plus attentif permet notamment d'élargir et de potentialiser ces expériences.



Cette pratique constitue souvent un réel défi, puisqu'elle nous convie à être vraiment attentif et curieux de chaque instant potentiellement satisfaisant. Effectivement, les pratiques de « savouring » impliquent non seulement la conscience du plaisir, mais aussi une attention consciente à l'expérience du plaisir (Bryant et Veroff, 2006).

Chacun peut alors évoquer les odeurs auxquelles il a été plus attentif cette semaine, et expliciter quelles différences cela a généré dans son quotidien ? Les participants ont-ils également porté attention à d'autres sens ? Le toucher, l'ouïe, le goût... ? L'animateur propose à chacun de s'interroger sur le sens auquel il est naturellement plus attentif. En avoir conscience leur permettra de décider, s'ils poursuivent cette pratique, d'utiliser ce sens privilégié pour le renforcer ou de choisir d'autres sens pour orienter davantage l'attention vers ceux-ci.

Enfin, les participants étaient invités à tenir un journal de gratitude. Les recherches montrent que la gratitude augmente le sentiment de lien social, de soutien social et réduit ainsi le sentiment de solitude. Ces pratiques sont également corrélées à une meilleure santé physique et mentale (moins de dépression, d'anxiété). C'est une pratique qui semble très simple, voire trop simple pour aboutir à de tels effets, mais elle est efficace en termes de réduction de biais de négativité, ce qui entraîne de nombreux bénéfices pour l'individu et pour ses proches.

L'animateur s'intéressera à la manière dont chacun a tenu son journal : certains auront réussi à écrire tous les jours, d'autres de temps en temps ; certains auront préféré le faire le matin ou lors d'une pause au cours de la journée. Certains auront peut-être verbalisé leur sentiment de reconnaissance à leur proche. Si tel a été le cas, qu'ont-ils mobilisé pour pouvoir réaliser ce pas ? Quelle différence le fait de nommer leur sentiment a-t-elle pu créer, chez l'autre, pour soi, et dans la relation ? La gratitude favorise l'appréciation des situations et des événements positifs, elle permet de contrebalancer l'adaptation hédonique en favorisant une meilleure prise conscience de ces dimensions du quotidien, ce qui facilite l'appréciation de ceux-ci.

Tous les retours sont utiles et proposent autant de pistes de découverte. D'ailleurs, les recherches montrent que tenir un journal de gratitude une fois par semaine pendant dix semaines permet également d'augmenter la satisfaction de vivre et de réduire les symptômes anxieux et dépressifs (Emmons et McCullough, 2003). Il n'est pas nécessaire de pratiquer tous les jours. Il est surtout utile de le faire en pleine conscience, afin de se connecter véritablement à l'émotion de gratitude.

3 LA LETTRE DE GRATITUDE

Dans ce programme, les participants ont pu explorer les effets de la gratitude au travers d'une pratique. Nous proposons dans cette avant-dernière séance d'en expérimenter une nouvelle. La diversité des pratiques ouvre la possibilité de choisir celle qui conviendra le mieux au quotidien. De plus, par sa dimension sociale, l'efficacité de la pratique proposée ici est supérieure à celle du journal de gratitude (Watkins et Woodward, 2009). Si l'on revisite attentivement son parcours de vie, on réalise le plus souvent que beaucoup de personnes y ont contribué favorablement, mais nous n'avons pas toujours pris le temps de les remercier pour cela. Parallèlement, de nombreuses recherches ont montré à quel point la gratitude nourrit le bien-être psychologique et social (Emmons et McCullough, 2003 ; McCullough, Kilpatrick, Emmons, et Larson, 2001 ; Wood, Froh, et Geraghty, 2010). Elle permet aussi de construire des relations sociales plus solides générant davantage de comportements altruistes (Emmons et Mishra, 2010). Elles nous ouvrent à faire plus facilement de nouvelles rencontres ou à renforcer les relations que nous entretenons déjà (Algoe, Haidt, et Gable, 2008). Enfin, les pratiques de gratitude répondent au besoin de se sentir proche de son groupe social (Baumeister et Leary, 1995). La pratique que nous proposons pour cette séance encourage à avancer dans cette direction en cultivant la gratitude d'une manière nouvelle. La lettre de gratitude vise à exprimer notre reconnaissance à un proche à qui nous n'avons pas encore eu la chance de le faire. Exprimer nos sentiments peut parfois faire peur. Nous pouvons avoir l'impression d'être plus vulnérable lorsque nous dévoilons ce que nous ressentons. Pour autant, via le phénomène de contagion émotionnelle, c'est un cercle vertueux que nous pouvons créer qui vient renforcer la relation que nous avons établie avec cette personne (Emmons et Mishra, 2010).



EXERCICE

Consignes : L'animateur propose la formulation suivante : « Repensez à votre parcours de vie. Quelles sont les personnes qui ont contribué à des moments importants de votre vie ? Peut-être un instituteur ? Peut-être votre marraine ? Un ami proche ? Pensez à une personne que vous auriez envie de remercier pour ce qu'elle vous a apporté, peut-être simplement pour le fait qu'elle existe, qu'elle est celle qu'elle est ». Puis, les participants sont invités à rédiger une lettre de gratitude pour cette personne. Ils pourront choisir ensuite de l'envoyer ou non, ou encore de l'apporter en main propre. Ce qui compte pour cette pratique c'est simplement de prendre le temps d'écrire ce pour quoi ils sont reconnaissants aujourd'hui et d'explicitier les raisons pour lesquelles ils éprouvent ce sentiment de gratitude envers la personne choisie. Cela peut être pour ce qu'elle est ou pour ce qu'elle a fait. Il ne sera pas demandé au participant de lire cette lettre.

L'animateur peut leur remettre de petites enveloppes afin qu'ils puissent ranger leur lettre une fois écrite. Toutefois, si un participant souhaite la lire aux autres, cela contribue à amplifier les effets, car en la lisant, la personne augmente l'émotion de gratitude en elle et chez les autres. Il n'est pas rare que des personnes qui écoutent un participant exprimer sa gratitude, soient fortement émues et versent des larmes. Cela se produit notamment lors d'ateliers ou de conférences sur la gratitude où il est proposé de raconter simplement à son voisin un fait récent qui a généré une émotion de gratitude.

Les participants choisissent pendant la semaine s'ils souhaitent envoyer la lettre ou la lire par téléphone ou l'apporter directement et la lire à voix haute. Il s'agit d'une pratique qui a été testée dans le cadre de recherches et qui a montré des effets bénéfiques sur le bien-être et le sentiment de lien social maintenus un mois après cette « visite de gratitude » (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).



Point de vigilance

Concernant la restitution de la lettre à la personne concernée, l'animateur veille à présenter cette possibilité comme un choix que la personne peut faire, en fonction de ce qui lui semble le plus adapté à son ressenti. En effet des recherches récentes ont montré que le fait de demander à une personne plus « introvertie » de porter la lettre de gratitude à la personne choisie peut avoir un effet contre-productif pour l'auteur, le mettant dans une posture inconfortable qui augmente son sentiment d'inadéquation sociale (Shueller, 2012). Le choix laissé aux participants vient à nouveau illustrer la posture proposée par l'ACS : la personne est experte d'elle-même et l'intervenant est dans un non-savoir sur ce qui est le plus adapté pour elle.

Après avoir vérifié que chacun a pu rédiger, comme souhaité, sa lettre de gratitude, l'animateur invite à un temps de partage dans le groupe, non pas à propos du contenu des lettres qui reste personnel, mais sur ce que cette pratique leur a fait vivre. La lettre de gratitude est, parmi les pratiques du programme, celle qui met le plus souvent les participants en lien avec de fortes émotions. Il est donc important de prévoir un temps suffisant durant lequel ils se sentiront autorisés, s'ils le souhaitent, à laisser émerger et à partager ce qu'ils ont pu contacter et, au-delà, à constater ce que cela crée déjà comme différences pour eux dans l'ici et maintenant. Ainsi les effets opérants de l'expression de la gratitude, avant même qu'elle soit nommée à la personne choisie dans la lettre, pourront être repérés dans les échanges et soulignés par l'animateur.

4 EXPLORER D'AUTRES POINTS DE VUE



Un des éléments fondamentaux à retenir de la psychologie positive est qu'elle vise à aider les personnes à trouver la force de surmonter les situations difficiles en identifiant et en mobilisant les ressources qu'elles se reconnaissent ; c'est ce qu'on appelle la résilience.

Parfois, l'on ne peut rien contre les événements de vie qui surviennent et qui entraînent des difficultés, des souffrances. Cependant, il est possible de ne pas baisser les bras et de continuer à agir de manière à rencontrer d'autres sources de satisfaction ou de sens de la vie. Le sens de la vie est notamment affecté par le *sens de la cohérence* (Antonovsky, 1993). Ce concept décrit notre capacité à comprendre, à gérer et à donner une signification aux situations difficiles que l'on rencontre, dans le but de retrouver du pouvoir d'agir sur la situation plutôt que de générer une sensation de passivité et d'impuissance (Peterson, Maier, et Seligman, 1993).

Pour y faire face, nous pouvons notamment nous appuyer sur nos ressources environnementales et personnelles qui seront ensuite enrichies par les apprentissages réalisés en traversant de telles situations. Cette résilience sera aussi possible dès lors que nous donnons du sens à la situation difficile et ainsi en tirerons un apprentissage et orienterons notre attention vers les aspects constructifs en présence (Janoff-Bulman et Frantz, 1997). Les expériences difficiles peuvent nous permettre d'évoluer, de développer de nouvelles forces ou compétences, et cela se produit plus facilement lorsque l'on trouve du sens à ce que l'on fait (Frankl, 1988). La réattribution de sens peut s'effectuer tout au long de la vie, en fonction des apprentissages et des prises de conscience successives. Les personnes modifient leur perception des événements passés en fonction des expériences qu'elles vivent. Il s'agit donc d'un processus dynamique qui s'actualise au fur et à mesure (Martin-Krumm et Tarquinio, 2011). Ce processus permet d'intégrer progressivement de nouvelles informations et compétences pouvant enrichir la connaissance de soi, des autres et du monde selon une vision toujours plus ouverte (Junnen et Bosma, 2000).



Point de vigilance

Il est important que l'animateur prenne des précautions à propos des pratiques qui touchent aux événements de vie douloureux des participants. Les événements difficiles font partie de la vie. À ce titre, il est utile de pouvoir vivre ce qui est approprié de vivre dans de telles situations plutôt que de chercher à fuir des émotions qui nous sembleraient en contradiction avec les pratiques de psychologie positive. Il ne paraîtrait pas adapté de vivre autre chose qu'une profonde tristesse, par

exemple lors du décès d'un proche. Sans vouloir pour autant valoriser la souffrance ou verser dans le « dolorisme » par rapport à la situation, il reste nécessaire d'accueillir parfois l'impression d'absurdité de la vie face aux événements dramatiques qui surviennent. On ne peut donc pas toujours chercher ou trouver un sens à ce qui nous arrive. Il convient de ne pas creuser dans cette direction lorsqu'il s'agit d'accidents de la vie, tout en gardant la possibilité de maintenir une attention ouverte au reste de l'existence qui permet de ne pas se sentir totalement plongé dans l'absurdité.

L'animateur peut donner quelques exemples afin d'illustrer l'orientation spécifique de la pratique proposée ici.

Par exemple, si votre employeur met fin à votre période d'essai en précisant qu'ils vont embaucher une autre personne « plus dans le relationnel », vous allez probablement passer par une phase de colère ou d'incompréhension. Dans un deuxième temps, pour ne pas simplement ressasser votre incompréhension et vos émotions négatives, vous pouvez aussi essayer de donner du sens à cette situation en identifiant ce que vous pouvez en apprendre. Sans que cela vous pointe comme responsable ni coupable de cet état de fait, vous pouvez, avec bienveillance envers vous-même, évaluer parmi vos contributions celles qui n'ont peut-être pas favorisé le bon fonctionnement de la relation. Peut-être étiez-vous trop centré sur vous-mêmes et vos préoccupations. Vous cherchiez simplement un emploi alimentaire et ne vous êtes pas pleinement impliqué sur ce poste. S'il y en a, quels enseignements souhaitez-vous tirer de cette expérience et qu'est-ce que cela permettrait d'intéressant, d'utile pour une prochaine embauche ?

Un certain nombre d'expériences nous donnent ainsi l'opportunité de développer de nouvelles compétences ou de mieux identifier nos forces et compétences, les rendant par là plus accessibles. Renforçant notre capacité à faire face, nous augmentons à la fois la confiance et l'estime de nous-mêmes. Voici quelques exemples ou métaphores utiles à partager avec le groupe :

- On dit que Thomas Edison, l'inventeur de l'ampoule électrique a échoué 1000 fois avant de parvenir à créer une ampoule fonctionnelle. À une journaliste qui lui demandait comment il avait pu continuer alors qu'il s'était trompé 1000 fois, l'inventeur répondit : « je n'ai pas eu 1000 échecs, j'ai appris 1000 fois comment ne pas faire une ampoule électrique, ce qui m'a finalement permis de trouver comment réaliser l'ampoule électrique ».
- Vous êtes en train de randonner quand survient un passage assez difficile pour vous, escarpé, avec des moments nécessitant un effort important. Est-ce que ce n'est pas ce passage-là, plus que les passages faciles, qui vous renseigne le plus sur vos compétences, vos qualités et

vos forces ? Qu'est-ce que ce passage difficile, maintenant traversé, dit de vous ? Vous avez dû utiliser de l'endurance ? De la détermination ? De l'agilité ? Faire preuve de concentration ? Que vous a-t-il permis de découvrir que vous ne connaissiez pas complètement de vous ?



EXERCICE

Consignes : L'animateur demande aux participants de repenser à un moment qu'ils considèrent comme un obstacle. Pour cette pratique en séance, il les invite à choisir une difficulté qui leur permettra de rester dans une zone de confort suffisante et qu'ils pourront partager avec leur binôme.

Une fois cet évènement repéré, l'animateur propose les questionnements suivants :

- Comment avez-vous fait pour continuer malgré tout ? Quelles compétences ou ressources avez-vous dû mobiliser ?
- Quelles compétences cela vous a-t-il amené à développer ?
- Cet obstacle vous a-t-il, pour une part, permis de faire de nouvelles rencontres, d'ouvrir d'autres portes ?

Après avoir répondu de manière individuelle, les participants peuvent échanger par deux sur la difficulté rencontrée et ainsi repérer, à deux, les apprentissages réalisés à l'occasion de cet évènement difficile.

Enfin l'animateur convie le groupe au partage et échanges sur ce que la pratique a permis de contacter et d'éclairer. Avec quoi vont-ils repartir d'utile du fait de cette exploration ?

5 PRENDRE SOIN DE L'ENVIRONNEMENT



La psychologie positive offre une nouvelle vision du bien-être global et durable. Comme nous l'avons vu tout au long du programme, il est important de prendre soin de nous tout autant que des autres et de notre environnement. Elle nous offre une image complète de tout ce qui contribue à notre épanouissement et nous permet de vivre pleinement notre vie. L'environnement naturel nous offre une opportunité supplémentaire pour prendre soin du bien-être durable.

En effet, approfondir le lien que nous entretenons avec la nature influence positivement notre bien-être et notre santé (Pluta, 2012). Une étude de Brown et Kasser (2005) montre notamment que lorsque nous adoptons des comportements écologiquement

responsables, comme se servir de sacs réutilisables, éteindre les lumières, utiliser les transports en commun, cela augmente notre satisfaction de vie, nos affects positifs, donc notre bien-être subjectif. Adopter des comportements responsables et bienveillants envers notre environnement nous permet d'être en lien avec nos valeurs intrinsèques (Kasser et Ryan, 1996) et répond aussi à notre besoin d'appartenance et de relation aux autres et à notre environnement plus large.

Un modèle récent tente même d'expliquer la boucle vertueuse que permettent les comportements écologiques. Ce modèle permet d'expliquer que la mise en action de comportements durables est initiée et maintenue par des traits psychologiques positifs (Corral-Verdugo, 2012). Dans ce modèle, les traits personnels positifs, les forces que la personne a développées, vont permettre d'initier des comportements écologiques, altruistes et durables. Ces éco-gestes vont alors produire des conséquences positives extrinsèques (renforcement positif par nos proches) et intrinsèques (autonomie, satisfaction et sentiment de compétence). Ces conséquences positives alimentent à leur tour notre bien-être et donneront un sentiment de cohérence avec nos valeurs, nous incitant à maintenir ou à développer des comportements pro-sociaux et pro-environnementaux.

Une autre étude a montré que les personnes rapportant le plus de comportements pro-sociaux ou pro-environnementaux sont aussi celles ayant un niveau de bien-être plus élevé comparativement à ceux qui mettent moins en œuvre les éco-gestes (Corral-Verdugo et al., 2011). Ces résultats sont aussi à mettre en lien avec le modèle de Dambrun et Ricard (2011) qui caractérise deux modes de fonctionnement de l'être humain sur un continuum allant du « soi-centré » au « soi-décentré ». D'après ce modèle, un mode de fonctionnement décentré est positivement relié au bonheur durable (Dambrun, 2017), puisqu'il permet de ressentir un fort sentiment de connexion et d'interdépendance avec son environnement en activant notre altruisme, notre bienveillance, notre empathie et notre compassion qui sont les traits les plus fortement liés au bonheur.

Emportés par la quête effrénée du bonheur, nous oublions parfois de tourner le regard vers ce qui est déjà là. En raison de l'adaptation hédonique, nous oublions de nous réjouir de notre confort matériel et environnemental et de prendre soin de toutes ces ressources qui nous entourent. C'est pourquoi, pour cette pratique, nous invitons les participants à reconnaître ce que l'environnement leur offre de réjouissant, de beau, de satisfaisant, afin de développer de nouvelles actions pour en prendre soin.



EXERCICE

Consignes : L'animateur propose un tour de table afin que chacun puisse dire en quoi son environnement est important pour lui, ou en quoi il se sent reconnaissant envers l'environnement, la nature.

Puis, par groupe de trois ou de quatre, chacun identifie ce qu'il pourrait mettre en œuvre au cours de cette semaine en termes de comportements écologiques ou durables pour protéger l'environnement. Enfin, à nouveau en grand groupe, l'animateur invite chacun à participer au « marché aux idées » qui ont été trouvées précédemment afin d'enrichir encore les possibilités d'actions des uns et des autres.

6 POUR LA PROCHAINE SÉANCE...

Pour la dernière séance de cette aventure, les participants sont invités à développer de nouveaux comportements pro-sociaux (altruistes, solidaires...) et pro-environnementaux (éco-gestes...).

La première pratique, « 5 gestes de bienveillance » consiste à mettre en œuvre des actes bienveillants ou altruistes envers autrui.

- Pour cela, chacun peut choisir un jour et le noter dans son agenda ou sur son téléphone, pendant lequel il adoptera 5 attentions au service d'autrui. Pour favoriser l'efficacité de cette pratique, il est important que ces 5 gestes soient effectués le même jour. En effet, chaque jour nous effectuons des gestes bienveillants envers les autres, mais la différence, en termes de bien-être et de relations sociales, survient lorsque nous cherchons à effectuer ces gestes tout au long de la journée (Lyubomirsky, Sheldon, et Schkade, 2005). Ces actes peuvent être des gestes ou des paroles.
- La seconde pratique, « Moi Robin des bois », consiste à mettre en action le geste visant la protection de l'environnement choisi pendant la séance. Toutefois, les participants peuvent également se laisser surprendre au cours de la semaine par d'autres idées à mettre en œuvre afin de respecter au mieux leur environnement.
- La troisième pratique, « Mes interactions satisfaisantes », consiste à réorienter l'attention vers les personnes que nous apprécions. L'animateur commente avec le groupe les consignes liées à cette pratique, notées dans leur livret de pratiques. Nous avons tendance à repenser le soir aux personnes qui nous ont causé du souci au cours de la journée. Nous avons pu être perturbés par un courriel, par un appel, par une discussion tendue. Nous ruminons parfois ces mauvais moments passés et plus nous ruminons, plus cela génère de la colère, du ressentiment et cela renferme notre attention, ce qui n'aide pas à trouver

des solutions créatives pour remédier à la situation et améliorer la relation. Les participants sont donc invités à penser chaque soir à une personne qui est importante pour eux et/ou avec qui ils ont vécu une interaction satisfaisante dans la journée. Cela contribue à diminuer le biais de négativité consistant à se souvenir essentiellement des interactions qui ont été source de tensions.

7 IMPLÉMENTER LA MOTIVATION

Nous vous proposons, comme vous en avez pris l'habitude, de vous reporter au paragraphe abordant l'implémentation de motivation dans le chapitre de la séance 1. Il contient les processus utiliser dans ce temps d'animation.

Les participants sont invités à prendre le temps de se connecter à ce qui donne du sens à l'utilisation de ces pratiques pour eux, dans leur quotidien. Pour adapter les processus d'implémentation de la motivation à cette séance l'animateur peut écrire les questions suivantes au tableau :

- *En quoi la réalisation d'actes altruistes ou solidaires va servir ce qui est important pour vous ?*
- *Comment vous sentirez-vous en constatant que vous avez pris soin de votre environnement ?*
- *Quels changements et perspectives nouvelles ces pratiques pourront-elles apporter ?*

Après un temps de réflexion individuel, chacun peut exprimer ce qu'il a pu découvrir ou contacter grâce à ces questions.

Enfin, l'animateur peut proposer une brève visualisation de la mise en œuvre de ces pratiques. Il demande aux participants de choisir une des actions qu'ils souhaitent mettre en place cette semaine. La visualisation peut être proposée comme suit :



EXERCICE

Installez-vous confortablement tout en conservant une posture qui permet de mobiliser l'attention nécessaire. Je vous invite à fermer les yeux. Visualisez-vous le jour où vous allez faire l'action que vous avez choisie. Il peut s'agir d'un acte bienveillant envers une personne ou envers votre environnement... Vous pouvez visualiser le jour... L'endroit où votre action se déroule... L'heure à laquelle vous allez la mettre en œuvre... Puis, étape par étape, vous vous visualisez en train de faire cette action... Peut-être qu'à cet instant vous serez seul... ou accompagné... Vous pouvez percevoir les objets, les sons autour de vous... Du mieux que vous pouvez, plongez-vous dans la scène avec le plus de détails possible... Connectez-vous aux émotions que vous procure cette action... à vos sensations... et à vos pensées...

À présent, imaginez-vous à la fin de cette action... et observez comment vous vous sentez... Appréciez ce qu'elle vous aura permis dans ce moment... Quelles différences cette pratique permet pour vous ? Pour les autres ? Pour votre environnement ? Si ce moment est agréable pour vous, savourez-le... Restez un temps avec ces sensations, émotions et pensées... Puis, vous pouvez lentement rouvrir les yeux et accueillir la salle dans laquelle nous nous trouvons.

Après un retour en groupe à propos de cette visualisation, chacun peut se situer sur l'échelle de chance de réalisation des pratiques. Nous vous proposons à nouveau de vous référer au paragraphe du chapitre de la séance 1 indiquant les modalités d'utilisation de l'échelle ACS.

8 CONCLUSION DE LA SÉANCE

En lien avec l'exploration qui vient d'être menée, l'animateur invite les participants à se reporter à leur livret de pratique. Ils peuvent renseigner maintenant le schéma servant de support à la réflexion, placé à la fin de la séance. Il s'agit une nouvelle fois pour eux de conscientiser les connaissances apportées par les expérimentations vécues en séance, la différence que cela fait dès à présent et ce que cela pourra ouvrir demain comme perspectives nouvelles.

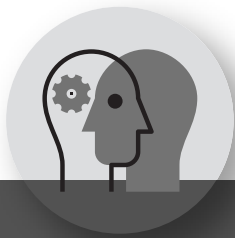


- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity : Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425-429.
- Baumeister, R. F., & Leary M. R. (1995). The need to belong : desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation », *Psychological Bulletin*, 117, p.497-529
- Bryant, F.B., & Veroff, J. (2007). *Savouring : a new model of positive experience*. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Corral Verdugo, V., (2012). The positive psychology of sustainability. *Environment, Development & Sustainability*, 14, 651-666.
- Corral-Verdugo, V., Montiel, M., Sotomayor, M., Frias, M., Tapia, C., & Fraijo, B. (2011). Psychological wellbeing as correlate of sustainable behaviors. *International Journal of Hispanic Psychology*, 4, 31-44.
- Dambrun, M. (2017). Self-centeredness and selflessness: happiness correlates and mediating psychological processes. *PeerJ*, 5, e3306.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens : An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-89.
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2010). Why gratitude enhances well-being : What we know, what we need to know.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream : Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness : The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Martin-Krumm, C., & Tarquinio, C. (2011). *Traité de psychologie positive*. Bruxelles : De Boeck.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect ? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- Peterson, C., Maier, S., & Seligman, M. E. P. (1993). *Learned Helplessness : A Theory for the Age of Personal Control*. New York, NY : Oxford University Press.
- Pluta, A. (2012). *Integrated Well-being : Positive Psychology and the Natural World*. Masters of Applied Positive Psychology (MAPP). Capstone Projects. 37.
- Schueller, S. (2012). Personality Fit and Positive Interventions: Extraverted and Introverted Individuals Benefit from Different Happiness Increasing Strategies. *Psychology*, 3, 1166-1173.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress : empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being : A review and theoretical orientation. *Clinical Psychology Review*, 30, 890-905.

Chapitre **10**

Séance 8 : rester avec CARE

**Poursuivre les pratiques qui font une
différence dans votre vie**



1	Ouvrir la séance en pleine conscience	178
2	Retour sur les pratiques	179
3	Savourer en pleine conscience	181
4	Les cartes de forces	183
5	Comment se dire au revoir ?	185
6	Poursuivre les pratiques	186
7	Accueillir en pleine conscience	187
8	Références	189

*« Si au terme de ce voyage j'avais à donner une définition personnelle du bonheur,
je dirais que c'est tout simplement « aimer la vie ».
Non pas seulement la vie que l'on mène ici et maintenant,
et qui peut nous réserver des satisfactions,
mais la vie en tant que telle. »*
Frédéric Lenoir

1 OUVRIR LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE



EXERCICE

Pour cette dernière séance du programme CARE ensemble, je vous propose de prendre quelques minutes pour vous, pour vous connecter à ce qui se passe en vous dans l'instant présent. Prenez conscience de la position globale de votre corps... Vous pouvez fermer les yeux ou porter votre regard sur un point fixe au sol devant vous. Observez les sensations qui se déploient... Accueillez les émotions présentes en vous à cet instant... Laissez-leur la place d'être présentes à vous à ce moment... Du mieux que vous le pouvez, accueillez l'expérience présente en vous, sans jugement... Si des pensées vous emmènent au loin, revenez simplement à la sensation de vos pieds ancrés sur le sol. Vous pouvez aussi prendre un temps pour orienter votre attention au niveau de votre respiration... Observez son mouvement... Son rythme... Son amplitude... Sans chercher à la modifier... Restez encore quelques instants dans l'observation de votre respiration... Tout en restant conscient de votre respiration, incluez à votre expérience le reste de vos sensations... Vos émotions... Votre posture... Les expressions de votre visage... Observez tout ce qui se déploie en vous... après cela, ouvrez encore un peu plus votre attention à votre environnement... aux sons qui vous entourent... Puis, avant d'ouvrir les yeux, je vous propose de prendre un temps afin de vous remercier ou vous féliciter, de la façon qui vous conviendra le mieux, pour le temps que vous avez pris durant ce programme pour prendre soin de vous... Vous aurez peut-être envie de vous remercier pour toutes les expériences et découvertes effectuées... Pour le courage que vous avez eu en acceptant par moments de sortir de votre zone de confort... Lorsque ce sera le bon moment pour vous, vous pourrez ouvrir les yeux et accueillir ce qui vous entoure... Les personnes, les objets, l'espace de cette salle... Puis, laissez-vous guider par votre corps pour choisir comment répondre au mieux à vos besoins ici et maintenant... Faire quelques étirements... Vous lever et marcher un peu dans la pièce... Ou accueillir simplement en conscience les personnes du groupe avant de commencer le retour sur les pratiques de la semaine...

2 RETOUR SUR LES PRATIQUES

Dans cet espace dédié aux retours sur les pratiques de la semaine, vous connaissez à présent les étapes et le type de questions orientées « solution » qui peuvent être utilisées telles que définies dans le chapitre présentant la séance 2.

Pour rappel :

- Premier objectif visé par le questionnement :
 - Mettre à jour les connaissances apportées par les pratiques de psychologie positive,
 - Les faire « fructifier », autrement dit, permettre aux personnes de contacter ce que les connaissances apportées par la pratique ont d'ores et déjà permis de faire comme différence, puis envisager ce que ces apports ouvrent comme perspectives intéressantes et utiles pour l'avenir.
- Deuxième objectif visé par le questionnement :
 - Explorer ce qui facilite la mise en œuvre des pratiques.

Plus spécifiquement concernant le retour en séance 8

Pour cette dernière séance, les participants étaient invités à découvrir de nouvelles pratiques. La première, la lettre de gratitude, avait été réalisée en séance et les participants étaient invités à transmettre cette lettre s'ils se sentaient à l'aise avec cette proposition. En effet, la gratitude est une pratique qui peut se réaliser seul, pour soi, en extrayant d'une situation la satisfaction qu'elle nous a apportée, en savourant les émotions que l'on a éprouvées lors d'un événement, ce qui, par la suite, pourra contribuer à accroître la satisfaction de vie et le bien-être de la personne grâce à la diminution du biais de négativité et par le développement de jugements cognitifs plus optimistes et centrés sur ce qui est intéressant, satisfaisant, porteur (Diener et Larsen, 1993 ; Buss, 2000 ; Strack, Argyle, et Schwartz, 1991 ; Suh, Diener, Oishi, et Triandis, 1998). Les recherches menées par Martin Seligman et ses collaborateurs ont montré que la gratitude représente l'un des traits de caractère les plus fortement reliés au bien-être général (Park, Peterson, et Seligman, 2004). D'autres recherches ont montré que la gratitude est une expérience contribuant fortement au bien-être *subjectif*, c'est-à-dire aux émotions positives et à la satisfaction de sa vie (Emmons et Crumpler, 2000 ; McCullough et al., 2002 ; Peterson et Seligman, 2004). Si cette émotion subtile qui mêle émerveillement, joie, surprise, reconnaissance contribue au bien-être individuel, elle est aussi considérée comme l'émotion pro-sociale par excellence (Shankland, 2016). Elle contribue ainsi au vivre-ensemble, à la solidarité, l'altruisme et la

capacité à faire preuve d'écoute. Cette émotion donne généralement envie de partager cette expérience, de répandre cette émotion autour de soi.

L'animateur peut ainsi ouvrir cet espace d'échange en interrogeant les participants sur ce qu'ils ont eu envie de faire après avoir rédigé leur lettre et ce qu'ils ont fait effectivement. Qu'ont-ils observé en eux ? Chez leurs proches ? L'animateur encourage les participants à préciser les décisions prises quant au partage de cette lettre, et ce que la modalité choisie a permis pour eux, pour leur proche et pour la relation.

En effet, exprimer sa gratitude contribue au bien-être de nos proches. C'est aussi l'objectif de la deuxième pratique de la semaine : réaliser intentionnellement des actes de bienveillance ou d'altruisme. Ils sont d'ailleurs souvent liés à une émotion de gratitude qui nous donne envie de participer au bien-être des autres. Plusieurs études ont évalué l'impact de ces gestes de bienveillance sur le bien-être subjectif (Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui, et Fredrickson, 2006). Par exemple, dans une étude, Tkach (2005) a proposé aux participants de se livrer à des actes bienveillants pendant dix semaines, tels que le fait de cuisiner à son colocataire ou encore de tenir la porte à des inconnus. Les résultats de cette recherche montrent une augmentation significative du bonheur des personnes ayant effectué ces gestes.

Qu'en est-il des participants de ce groupe ? Quels gestes ont-ils eu l'idée de réaliser ? Qu'ont-ils observé ? Qu'est-ce que ces gestes ont permis de différent pour eux et pour les bénéficiaires de leur bienveillance ?

Enfin, la gratitude peut également être éprouvée envers l'environnement, la nature, la vie. Cette émotion donne aussi davantage envie d'en prendre soin. Admirer le soleil se coucher à l'horizon, regarder un ciel étoilé, s'étonner de la beauté d'une fleur, écouter l'orage ou bien observer une mer déchaînée, tout cela peut nous faire éprouver de l'humilité, du respect pour ce qui nous entoure et faire grandir le désir d'en prendre soin. Thomas Hill Junior (1983), puis Geoffrey Frasz (1993), tous deux philosophes, se sont intéressés à ce qui permet aux personnes d'effectuer davantage de gestes pro-environnementaux. Ils ont notamment mis en évidence l'importance de l'acceptation de soi pour être mieux à même de se laisser toucher par la nature et reconnaître que chacun d'entre nous ne constitue qu'une infime partie d'un monde que nous ne pouvons pas simplement assujettir à nos envies.

Selon leur théorie, l'acceptation de soi permet d'être plus sensible à la protection de l'environnement, notamment parce qu'elle permet d'activer certains traits de caractère comme l'appréciation esthétique de la nature. Cette reconnaissance ou appréciation de la nature est une forme de gratitude que nous pouvons éprouver envers tout ce qui nous entoure.

L'animateur propose ainsi aux participants de partager leur expérience liée à la protection de l'environnement. Quels sont les gestes qu'ils ont mis en place ? En quoi

cela a été important pour eux ? Comment ces gestes ont-ils modifié la perception de leur environnement ? Ces gestes ont-ils impacté d'autres personnes ? Parfois, les gestes d'une seule personne suffisent pour entraîner l'entourage à faire de même, contribuant ainsi à créer un cercle vertueux.

Témoignage sur l'appréciation de la nature et ses effets sur le quotidien

« Je ne m'attendais pas à de tels effets boule de neige en débutant cette pratique ! Tout d'abord, le simple fait de prendre le temps de regarder vraiment les animaux dans les prés, m'a fait prendre conscience à quel point j'étais passé à côté de certaines merveilles de la nature. Les vaches, que j'avais plutôt tendance à considérer comme quelque chose d'un peu ridicule, lorsque je me suis mis à les regarder vraiment en conscience, sont des animaux majestueux, imposants, avec de belles couleurs et des reflets brillant au soleil. Après ce temps d'appréciation de la nature, je n'ai plus jamais pu regarder de la même manière la viande dans les magasins et j'ai même eu du mal à en cuisiner ou à la manger (du moins la viande de bœuf dans un premier temps). Puis, j'ai aussi perçu d'une autre façon le fait que ma petite fille de trois ans ne voulait pas manger de viande. J'avais insisté depuis plusieurs mois pour qu'elle continue à manger, mais soudain, je me suis demandé si, au fond, ce n'était pas elle qui avait raison. Comment se permet-on de tuer des animaux simplement parce que nous aimons le goût de la viande et l'odeur des grillades ? J'ai été marqué par cette découverte et, depuis ce jour je suis beaucoup plus à l'écoute de ce que mes enfants me disent au sujet de la nature. Je perçois bien qu'ils sont plus proches et davantage touchés par la nature que moi, pris dans le tourbillon de mes journées de travail et mes préoccupations personnelles. »

3 SAVOURER EN PLEINE CONSCIENCE

Pour cette séance, nous avons fait le choix de proposer une dernière pratique de pleine conscience pour continuer à cultiver la capacité à savourer les événements bénéfiques pour nous.

Savourer est une pratique qui, tout au long de la vie peut permettre de prendre du plaisir au quotidien, de percevoir le caractère exceptionnel d'une situation devenue habituelle, de prolonger un bon moment, d'être attentif à soi et à ce que l'on ressent, de profiter pleinement d'un partage avec quelqu'un...



Savourer, c'est prendre conscience de l'expérience que l'on est en train de vivre en faisant « fructifier » les émotions positives qui y sont associées. C'est donc identifier, cultiver et prolonger ces émotions agréables qui rendent la vie meilleure. Les cinq sens nous aident à savourer pleinement chaque instant, comme si nous découvriions pour la première fois cet objet, ce paysage, cette personne... (Bryant et Veroff, 2007).

On peut ainsi apprécier la douceur d'un tissu, l'odeur d'un lilas en fleur, écouter le rire de nos enfants ou encore apprécier la voix d'un proche (Borelli, Rasmussen, Burkhart et Sbarra, 2015, Burkhart, Borelli, Rasmussen et Sbarra, 2015), savourer un bon moment en famille ou une discussion passionnante avec un collègue.

Savourer donne plus de place au présent, mais cela peut aussi permettre de se replonger pleinement dans des souvenirs agréables ou de se projeter dans un futur plaisant. Savourer une expérience, c'est aussi le moyen de développer ses ressources et d'ouvrir son répertoire d'expérience et d'action comme le propose la théorie de l'élargissement et de la construction de Fredrickson (2001).



EXERCICE

Consignes : Pour conclure ce programme, un élément important est à retenir, le fait de focaliser son attention sur l'instant présent en savourant pleinement cet instant lorsqu'il est agréable ou satisfaisant, est une source de bien-être durable. La capacité à percevoir une émotion négative, puis à laisser une autre expérience émerger, sans s'accrocher à la précédente ou craindre la suivante, permet de se laisser toujours surprendre par la nouveauté, par les petites choses satisfaisantes du quotidien. Pour développer cette attention, les pratiques de pleine conscience sont particulièrement efficaces. Il existe des programmes, de même format que le programme CARE, qui sont spécifiquement centrés sur cette dimension et sur l'attitude de bienveillance. Ce type de pratique complète les pratiques de psychologie positive et est très proche des activités qui consistent à apprécier l'instant présent, comme celle que nous allons pratiquer maintenant : l'exercice du chocolat.

Distribuez deux carrés de chocolat à chaque participant. Laissez le temps de le découvrir avec chacun des 5 sens : regarder le comme si c'était la première fois... Observer sa couleur... La sensation du toucher dans la main... Sentir son odeur... Se laisser imprégner... Puis le poser sur les lèvres... Observer les réactions à l'intérieur de la bouche avant même que l'aliment n'y soit déposé... Puis lorsque vous le posez sur la langue... Observer ce qui se passe précisément... Des réactions automatiques sont souvent enclenchées comme la salivation, l'automatisme de la

mâchoire qui se met à croquer, les souvenirs associés au chocolat et les émotions qu'ils suscitent... Après avoir exploré un temps les effets de la présence du chocolat dans la bouche sans le croquer, choisissez le moment qui vous convient pour croquer et percevoir les différentes saveurs... Continuez à observer ce qui se passe en vous... Les sensations... Les émotions... Les pensées... Et savourez pleinement cet instant s'il est agréable pour vous. Exercez-vous à mâcher plus lentement... Prenez le temps de vous laisser surprendre par de nouvelles saveurs... Par les subtilités... Puis quand vous l'aurez décidé, vous pouvez l'avaler et suivre le parcours du chocolat aussi loin que possible... Quelles traces reste-t-il ? Quel goût reste-t-il dans la bouche ? Quelles émotions ? Quelles pensées ? Ceux qui le souhaitent peuvent refaire l'expérience avec le deuxième carreau ou le garder pour plus tard.

4 LES CARTES DE FORCES

Nous avons intégré au programme le médiateur des cartes de Forces créé par le Docteur Ilona Boniwell et le Docteur Charles Martin-Krumm. Ce médiateur est constitué de cinquante cartes, de format carte postale, chaque carte portant sur une face le nom d'une force inscrite et une photographie qui symbolise cette force, puis sur le verso des informations dont la description de la force en question.

L'animateur dispose l'ensemble des cartes sur une table ou au sol pour que les participants prennent le temps d'en faire connaissance. Ce temps va permettre à tout un chacun de continuer à enrichir son champ lexical à propos des forces qui est, la plupart du temps, bien plus réduit que celui concernant les déficits et faiblesses. Augmenter son champ lexical des forces permet ainsi une sorte de rééquilibrage et facilite leur identification lors de la réorientation de l'attention aux réalités satisfaisantes.

Dans un second temps, l'animateur propose aux participants de choisir parmi ces cartes trois forces qui leur semblent représenter leurs forces principales. Lorsque chacun aura choisi ses forces, à tour de rôle chaque personne est invitée à présenter ses forces au reste du groupe. Cette présentation ne se fait pas sur un mode déclaratif, mais a l'appui de descriptions. Par exemple : « J'ai choisi la force de créativité parce qu'il y a quelques jours je me suis rendu compte qu'en fait je faisais preuve de beaucoup de créativité dans mon quotidien familial pour trouver toujours des solutions aux différentes situations rencontrées ».

Nous avons souvent tendance à attribuer les forces à certains contextes et oublions de les considérer comme des forces transversales. Ainsi, par exemple la créativité est souvent associée à l'activité artistique. Il ne vient pas souvent à l'idée des parents de se considérer comme créatifs en raison des multiples adaptations et inventions qu'ils doivent trouver pour répondre aux situations du quotidien et pour mettre en œuvre

des interactions constructives avec les enfants malgré les tensions que ces situations génèrent fréquemment chez les parents. De même, nous avons tendance à considérer que la force que l'on choisit doit nous caractériser dans toutes les situations, alors que ce qui est proposé est simplement d'identifier des forces que l'on a repérées chez soi, même si elles ne sont pas toujours activées. Par exemple, pour choisir la force humilité, c'est un peu compliqué, car en la choisissant on manque d'humilité !

Témoignage sur la pratique des forces

« Je me suis toujours considérée comme quelqu'un de peureux. Étant petite, j'étais terrifiée la nuit, je mettais des heures à m'endormir et je me réveillais souvent en pleine nuit en entendant un bruit. Je sautais de mon lit en hauteur et je courrais dans la chambre de mes parents pour me réfugier. À l'adolescence, je suis partie explorer le monde, puis travailler dans l'humanitaire. J'étais toujours terrifiée la nuit. Lorsque j'habitais en Inde par exemple, je passais la nuit cachée sous la table parce que j'entendais des bruits à ma fenêtre (et qu'il n'y avait pas de vitre). J'avais peur du noir, peur des animaux sauvages, peur de me faire assassiner... Et j'ai toujours peur d'ailleurs ! Mais lorsqu'il rentre le soir du travail, mon conjoint me dit souvent : « Tu es vraiment courageuse », en parlant du fait de s'occuper des enfants. Et dernièrement il m'a dit aussi : « mais tu sais, le courage c'est justement quand on arrive à surmonter sa peur, ce n'est pas le fait de ne jamais avoir peur ! ». Cette phrase m'a beaucoup interpellée et j'ai donc choisi la carte du courage aujourd'hui pour symboliser le courage d'avancer, de faire face aux situations, malgré la peur qui m'habite. »

Une fois que chaque participant a nommé les forces pour lui-même, il est convié à rechercher pour chaque personne du groupe au moins une force qui pour lui la caractérise le plus. Si l'effectif du groupe est important, chaque participant peut noter sur un papier la force choisie en regard de chaque personne. Puis l'animateur propose de commencer par une personne à qui, les uns après les autres, les membres du groupe présentent la ou les forces qu'ils ont choisies, en précisant à nouveau des descriptions venant étayer leurs appréciations.



Point de vigilance

Donner des exemples concrets pour chaque force est un point important de cette pratique. En effet l'aspect uniquement déclaratif équivaut à un compliment direct dont les études ont montré des effets potentiellement contre-productifs, en particulier pour les personnes ayant une faible estime de soi qui reçoivent des compliments trop éloignés de la perception qu'elles ont d'elles-mêmes au quotidien.

Rentrer dans une description renseigne la personne sur le fait que nous l'avons observée du côté de ses ressources, ce qui est de nature à accroître son estime d'elle-même, ainsi que la qualité de la relation. De plus, cette description d'elle en action parle de l'effort qu'elle a dû fournir pour pouvoir réaliser la chose décrite et la renseigne sur son pouvoir d'agir.

Ainsi, cette pratique est réalisée en dernière séance, car c'est la vie du groupe, les interactions, les retours de chacun qui permettent d'avoir des descriptions précises des forces en action qui pourront être nommées à la fin. Cette pratique génère souvent des émotions, notamment de gratitude entre les personnes du groupe. Nous proposons ici que l'animateur participe lui-même à l'expérience, ayant aussi sa place dans le groupe et son regard soutenant envers chaque membre du groupe.

5 COMMENT SE DIRE AU REVOIR ?

Le programme CARE a débuté par un temps dédié à la création d'une dynamique de groupe « porteuse ». Ce temps « d'inclusion » était la première pierre posée visant à créer une cohésion de groupe, condition nécessaire au bon fonctionnement du programme. Le chemin parcouru par les uns et les autres dans le programme, les émotions partagées, les découvertes réalisées, à la vue des autres, dans ce cadre sécurisant et bienveillant que représente le groupe, sont venus « épaissir » les liens entre les personnes. Alors que le programme CARE va s'arrêter, ces liens et le sentiment d'appartenance présent ne peuvent pas se rompre. Cela ne signifie pas que les personnes ayant réalisé un programme CARE vont maintenir ce lien. Ils ne vont pas nécessairement se revoir régulièrement, mais un lien relationnel, une fois créé, ne peut disparaître avec la fin d'une rencontre formelle. Il reste là, plus ou moins présent dans un coin de notre esprit et de notre cœur.



Tout comme l'animateur a porté attention à mettre en place un espace d'inclusion bienveillant pouvant favoriser la mise en lien des personnes, il doit maintenant ouvrir un espace de « clôture » pour permettre à chacun de quitter le programme CARE sans y percevoir une rupture, mais en permettant à chaque personne de partager ce qu'elle souhaite nommer dans le groupe pour avoir le sentiment de prendre soin des liens créés à l'occasion de ce programme comme elle le souhaite.

Ce temps de « clôture » du groupe CARE peut commencer par un temps plus formel et guidé consistant à faire un bilan du programme. L'animateur propose plusieurs questions auxquelles les participants sont invités à répondre d'abord pour eux-mêmes :

- *Avez-vous des questions ou des points à éclairer concernant les pratiques que nous avons réalisées au cours du programme ?*

- Quelles évolutions ou changements dans vos pratiques avez-vous repérés tout au long du programme ?
- Qu'est-ce qui a été le plus utile et aidant pour vous dans la réalisation de vos pratiques ?
- Si vous n'aviez qu'une seule chose à garder de cette expérience des 8 séances passées ensemble, comme ayant fait pour vous une vraie différence dans votre vie, quelle serait cette chose ?
- Quelle différence imaginez-vous que cette chose-là puisse continuer à vous apporter demain ? Quelles perspectives nouvelles peut-elle ouvrir ?
- Est-ce que certaines pratiques sont passées du statut de « pratique à appliquer » relevant d'un effort, à la sensation d'une attitude adoptée, intégrée et maintenant naturelle ? Que ce soit à propos de la réorientation de l'attention à toutes les réalités (en particulier celles satisfaisantes), de l'attention à vous-même, aux autres, à l'environnement ou de votre engagement dans ce qui a du sens pour vous... Ou d'autres choses encore...

Après un temps de réflexion personnelle s'appuyant sur ces questions, l'animateur invite les participants au partage de leurs réponses dans le groupe.

6 POURSUIVRE LES PRATIQUES

Le programme CARE a permis aux participants de s'essayer à plusieurs pratiques scientifiquement validées en psychologie positive. La variété de ces expérimentations est là pour permettre au participant de garder celles qui lui correspondent le plus, de choisir, en fonction de ses contextes de vies, celles qui lui semblent les plus pertinentes, et enfin de les partager avec son entourage.

Durant les huit séances du programme, pour servir le principe de co-expertise proposé par l'approche centrée solution, l'animateur était expert de ce dernier, et les participants mis en position d'experts d'eux-mêmes.

Pour continuer ainsi, et afin de permettre à chacun d'envisager au mieux comment il souhaite poursuivre ses pratiques, l'animateur propose à chacun de noter pour lui-même les pratiques qu'il souhaite mettre en œuvre pour les deux prochains mois à venir, puis, d'identifier ce dont il aura besoin pour se donner toutes les chances de pouvoir mettre en œuvre ce qu'il a choisi.

Après un partage dans le groupe des différentes idées émergentes, l'animateur peut lui aussi donner quelques exemples ou stratégies évoquées par des participants de groupes précédents pour maintenir les pratiques, comme par exemple d'avoir un « partenaire de reconnaissance », pour partager une fois par semaine cinq choses pour

lesquelles vous éprouvez de la reconnaissance. Cela peut se faire par mail, par texto ou autour d'un café.

Une fois ces temps d'exploration guidée réalisés, l'animateur ouvre un espace de parole libre. En lien avec les notions évoquées précédemment, il initie cet espace en l'annonçant comme tel : « Le programme s'achève à présent. Il a permis, entre autres, de créer entre vous des liens qui vont rester présents, quelles sont les choses que chacun d'entre vous souhaiterait nommer ou partager, pour avoir le sentiment tout à l'heure quand nous nous séparerons, d'avoir pris soin comme vous le souhaitiez de ces liens, de clore ce programme de la façon la plus satisfaisante qui soit pour vous ? ».

L'animateur laisse alors les participants remplir cette espace d'échange comme ils le souhaitent. Faisant partie lui-même du groupe, il prend aussi le temps de nommer ce qu'il souhaite partager avec le groupe avant de clore la séance.

7 ACCUEILLIR EN PLEINE CONSCIENCE

En fin de séance, une pratique d'ancrage est proposée, pour partir en pleine conscience, tout en restant en lien. Nous proposons que l'animateur prévoie un petit objet à donner à chacun. Cela peut être par exemple une petite pierre, un coquillage...

L'animateur annonce au groupe qu'il va leur donner un petit objet avec lequel ils repartiront. Cet objet est pour eux. Il propose à nouveau au groupe de se mettre dans une posture facilitant la pleine conscience pour cette dernière pratique. Il peut en partie reprendre les modalités utilisées lors de la pratique de savouring du début de la séance.



EXERCICE

Consigne : Avant même de recevoir l'objet que je vais placer dans votre main, prenez un temps pour prendre conscience de la position dans laquelle vous êtes installés... notez quelles sont vos sensations... vos émotions... vos pensées... Peut-être certaines pensées essayent de vous distraire de l'expérience, d'autre s'interrogent sur l'objet de l'expérience... accueillez simplement ces pensées sans vous y accrocher et revenez, du mieux que vous le pouvez, à vos sensations, ici et maintenant...

Je vous propose d'ouvrir une de vos deux mains pour que je puisse y déposer un petit objet. Une fois que vous avez l'objet en main, vous pouvez ouvrir les yeux et accueillir cet objet avec la vue... Regardez-le sous différents angles... Observez sa

couleur, sa forme, les reflets... Appréciez son contact avec la main... Vous percevez sa texture, sa température, ses reliefs... Faites connaissance avec lui comme si c'était la première fois que vous rencontriez un tel objet...

Lorsque vous aurez le sentiment d'avoir suffisamment fait connaissance avec lui, je vous propose de vous connecter à tout ce que vous souhaitez garder de ces huit séances réalisées et de remplir cet objet de toutes ces choses que vous venez de contacter, de telle sorte que chaque fois que vous vous remettrez en lien avec cet objet cela vous reconnecte directement avec ces éléments importants que vous souhaitez garder, activer, mobiliser en vous.

Lorsque vous aurez le sentiment d'avoir suffisamment rempli cet objet de ce que vous souhaitez y déposer, vous pourrez tranquillement réorienter votre attention vers la pièce et le groupe, et ouvrir les yeux à votre rythme. Profitez de ce temps d'écoute à vous-même pour écouter ce dont votre corps a besoin juste maintenant : s'étirer, bouger...

Chaque animateur et chaque groupe sont libres d'inventer comment ils souhaiteront clôturer le programme, il ne s'agit que d'une proposition. Il en va de même pour le maintien du lien à la suite du programme. Souvent les participants sont force de propositions à cet endroit : ils proposent de garder les adresses mail de chacun ou de créer un réseau social pour continuer les échanges. D'autres reprogramment un rendez-vous pour faire des « piqûres de rappel » ! D'autres encore ont décidé de reprendre ensemble tout le programme en se donnant des nouvelles régulièrement par mail ou réseau social.

Nous proposons ensuite simplement que l'animateur termine en remerciant les participants pour tout ce qu'ils ont apporté au cours des séances, qui aura permis à chacun d'avancer sur le chemin du développement d'un bien-être durable pour soi, pour les autres et pour l'environnement.

8 RÉFÉRENCES

- Borelli, J. L., Rasmussen, H. F., Burkhart, M. L., & Sbarra, D. A. (2015). Relational savoring in long-distance romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32, 1083-1108.
- Burkhart, M. L., Borelli, J. L., Rasmussen, H. F., & Sbarra, D. (2015). Cherish the good times: Relational savoring in parents of infants and toddlers. *Personal Relationships*, 22, 692-711.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of Happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring : A new model of positive experience*. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum.
- Diener, E., & Larsen, R. J. (1993). The subjective experience of emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 405-415). New York : Guilford.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a Human Strength : Appraising the Evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 56-69.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 53, 218-226.
- Frasz, G. B. (1993). Environmental Virtue Ethics : A New Direction for Environmental Ethics », *Environmental Ethics*, 15 (3), 259-274 (voir notamment p. 264).
- Hill Jr, T. E. (1983). Ideals of human excellence and preserving natural environments. *Environmental Ethics*, 5, 211-224.
- Haviland, M. (Eds.). *Handbook of emotions*. New York : Guilford Press.
- McCullough, M. E., & Emmons, R. A. (2002). The Grateful Disposition : A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness : a counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 361-375.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues : A classification and handbook*. New York: Oxford University Press/Washington, DC : American Psychological Association.
- Strack, F., Argyle, M., & Schwarts, N. (1991). Subjective well-being. *International series in experimental social psychology*; v. 21
- Sue, E., Diener, E., Oishi, S., Triandis, H. C. (1998). The Shifting Basis of Life Satisfaction Judgments Across Cultures : Emotions Versus Norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482-493.
- Tkach, C. (2005). *Unlocking the treasury of human kindness : enduring improvements in mood, happiness, and self-evaluations*. Unpublished doctoral dissertation, University of California, Riverside.

Conclusion

NOUS VOILÀ ARRIVÉS à la fin de ce programme CARE. Nous espérons qu'il vous aura à la fois intéressé et aidé dans vos efforts de changement. Avant de nous séparer, il y a trois points sur lesquels nous souhaitons attirer votre attention et sur lesquels vous pourrez orienter l'attention des participants.

Tout d'abord ne lâchez pas. Réaliser les pratiques pendant le programme CARE a bien sûr pu être utile, mais le but est que cela transforme durablement votre existence, et finalement c'est aujourd'hui le jour le plus important. C'est le jour où démarre tout le reste, la suite de votre vie, avec cet éclairage apporté par la psychologie positive et par les pratiques découvertes au cours du programme. Nous vous encourageons donc à continuer les pratiques, à les modifier, à faire preuve de créativité dans le quotidien. Il convient d'utiliser en particulier celles avec lesquelles l'on se sent le plus à l'aise, celles qui aident à cultiver ses points forts, surtout lorsque l'on manque d'énergie, de confiance ou d'espoir. Il est important de garder ce fil conducteur : plus l'on se trouve en difficulté, plus il convient de s'appuyer sur des pratiques simples, faciles d'accès, qui suscitent un sentiment de confiance, de cohérence, de bien-être.

À l'inverse, lorsque l'on a envie de progresser, d'évoluer, que l'on éprouve une sensation de stagnation dans sa vie, il est intéressant de penser à revisiter d'autres pratiques qui sont peut-être plus éloignées de ce qui est facile ou confortable pour soi, mais qui contribuent à assouplir notre fonctionnement, à développer de nouvelles compétences, à orienter notre attention différemment sur notre existence, laissant entrevoir de nouvelles perspectives.

Le second point à retenir est qu'il y a des moments dans notre vie où, parce que l'on est face à des problèmes, des difficultés ou parce que l'on est un peu surmenés, avec un emploi du temps surchargé, on pratique moins, on fait moins d'efforts. Nous nous apercevons d'ailleurs souvent dans ces moments que nous nous sentons moins en forme. Ce n'est pas grave ; cela nous arrive à tous. Nous nous retrouvons dans des périodes où finalement l'on a un peu mis de côté ces habitudes dont on sait pourtant qu'elles sont bonnes pour nous et pour notre entourage. Lorsque l'on prend conscience que l'on a délaissé ces pratiques et que notre biais de négativité est revenu au galop, alors tranquillement on peut se remettre en mouvement. Il n'est pas nécessaire d'attendre que tout aille mieux et que tous les problèmes aient disparu pour s'y atteler. Mais de s'y mettre dès que l'horizon se dégage un peu, dès que l'on parvient à retrouver un peu de temps ou d'espace mental (car en réalité il peut s'agir simplement de quelques minutes par jour), dès que l'on a un peu plus d'énergie à sa disposition... Si l'on a le courage, l'on peut même reprendre les exercices sans attendre de

retrouver de l'espace mental ou de l'énergie, car ces pratiques nous aident précisément à retrouver de la vitalité, de la créativité et de la sérénité dans notre quotidien. Il ne faut pas oublier que ce sont dans les périodes où l'on se sent en difficulté que ces efforts peuvent nous faire le plus de bien. Donc si l'on peut, malgré les difficultés, les pratiquer, même s'il n'y a pas de résultat spectaculaire dans l'immédiat, pour avancer à nouveau dans une direction qui est source de satisfaction et de mieux-être, pour soi et pour les autres.

Le troisième point est essentiel : ne restons pas seuls ! Le simple fait de parler de nos efforts et des exercices que l'on pratique, à des proches, à des amis, qu'ils soient ou non engagés eux-mêmes dans ce type de démarche de croissance personnelle, cela peut nous donner des idées nouvelles, cela peut leur en donner, cela peut augmenter notre motivation et notre envie de partager. L'acronyme CARE a été choisi parce qu'il signifie prendre soin. Il s'agit de prendre soin de soi, d'autrui et de l'environnement. Cela passe, nous l'avons vu dans cet ouvrage, par la bienveillance, le partage, l'orientation de l'attention vers les dimensions enrichissantes de la réalité. Tout cela contribue à l'épanouissement personnel, mais aussi au mieux-être des autres, à la qualité du « vivre-ensemble ». Nous espérons que ce programme vous aura permis de goûter à cette bienveillance et vous donnera envie de la partager, car comme l'indique cette citation d'un auteur anonyme « Le plus court chemin d'une personne à une autre... c'est un brin de gentillesse ». Nous vous souhaitons de pouvoir cheminer sereinement dans cette direction.

livret participant

PROGRAMME CARE

COHERENCE - ATTENTION - RELATION - ENGAGEMENT

R. SHANKLAND, J.P. DURAND, M. PAUCSIK, I. KOTSOU, C. ANDRE





R. SHANKLAND, J.P., DURAND, M.PAUCSIK, I.KOTSOU, C. ANDRE

Table des matières

Séance 1.....	7
LES OBJECTIFS DE C.A.R.E.	8
MES MOMENTS SATISFAISANTS	9
METTRE DU SENS SUR LES PRATIQUES	10
PRATIQUES POUR LA PROCHAINE SEANCE	11
Séance 2.....	13
UN PROJET QUI M’A DONNE SATISFACTION.....	14
UTILISER SES FORCES	15
METTRE DU SENS SUR SES PRATIQUES.....	16
PRATIQUES POUR LA PROCHAINE SEANCE	17
Séance 3.....	19
MES FORCES FACE A UN PROBLEME	20
LES FORCES DE MON ENVIRONNEMENT	21
METTRE DU SENS SUR SES PRATIQUES.....	22
PRATIQUES POUR LA PROCHAINE SEANCE	23
Séance 4.....	26
PRENDRE SOIN DE SOI.....	27
MON PLUS PETIT PAS POSSIBLE :	
PRENDRE SOIN DE CE QUI COMPTE POUR MOI	28
QU’EST-CE QUE JE FAIS DE TES BONNES NOUVELLES ?.....	29
METTRE DU SENS SUR SES PRATIQUES.....	30
PRATIQUES POUR LA PROCHAINE SEANCE	31
Séance 5.....	34
LETTRE A UN AMI.....	35
JE TE CONNAIS ?	36
METTRE DU SENS SUR SES PRATIQUES.....	38
PRATIQUES POUR LA PROCHAINE SEANCE	39
Séance 6.....	41
PRENDRE SOIN DE SOI.....	42
MA LISTE DE GRATITUDE	43
METTRE DU SENS SUR SES PRATIQUES.....	44
PRATIQUES POUR LA PROCHAINE SEANCE	45
MON JOURNAL DE GRATITUDE	46
Séance 7.....	47
MA LETTRE DE GRATITUDE	48
LES OBSTACLES COMME DES EXPERIENCES.....	49
PRENDRE SOIN DE MON ENVIRONNEMENT	50
METTRE DU SENS SUR SES PRATIQUES.....	51

PRATIQUES POUR LA PROCHAINE SEANCE	52
MOI ROBIN DES BOIS	52
Séance 8.....	54
LES FORCES QUE JE M'ATTRIBUE	55
LES FORCES QUE L'ON M'ATTRIBUE	55

AVANT DE COMMENCER

En tant que participant, vous êtes bien sûr l'acteur principal du programme CARE. Ce livret est un outil que vous pourrez utiliser pour vous aider à pratiquer en dehors des séances, au cours de la semaine.

L'expérience actuelle vérifie que plus le participant pratique au cours de la semaine, plus il crée les conditions favorables pour en découvrir les bénéfices et profiter au mieux de la séance suivante. Vous restez bien sûr libre dans le choix de pratiquer, les pratiques ne sont pas obligatoires mais nécessaires.

Nous souhaitons résolument nous inscrire avec vous dans une dynamique collaborative.

D'autres propositions avant de commencer...

Votre participation active et toutes les précisions et/ou propositions que vous pourrez nous apporter soit par écrit soit par oral au cours du programme et/ou lors du bilan vont nous être très utiles pour faire évoluer le programme.

Alors, n'hésitez pas à nous faire un retour sur ce programme et ce livret !

De notre côté, nous vous proposons ci-dessous ce que nous avons déjà repéré comme pouvant vous être utile :

Ce livret contenant les consignes pour chaque pratique proposée à réaliser pendant ou entre les séances. Cela vous permettra à la fois de bénéficier et d'amplifier les effets du programme, d'avoir une vision d'ensemble de votre pratique, de vous aider à faire le bilan de fin de programme et de pouvoir poursuivre les pratiques à la fin du programme.

Mon journal de pratiques : c'est un journal que vous pourrez utiliser en fin de journée tout au long de la semaine pour noter celles réalisées et vos commentaires sur ce que ces pratiques vous auront permis de découvrir. Vous pourrez y noter aussi les points d'appui et compétences que vous avez mobilisés et/ou mis en place pour vous engager dans la pratique et la rendre profitable.

SÉANCE 1

SE DÉCOUVRIR AVEC CARE

PSYCHOLOGIE POSITIVE

PROGRAMME CARE

PREMIÈRE PRATIQUE



LES OBJECTIFS DE C.A.R.E.

L'objectif global du programme CARE est de développer une plus grande flexibilité psychologique en modifiant l'attitude et les comportements habituels automatiques.

Le présent programme vise donc à :

Réorienter l'attention vers les aspects satisfaisants du quotidien, que ce soit à propos de soi, de ses interactions ou extérieur à soi (les autres, l'environnement).

Nous avons tendance à repérer davantage les éléments négatifs car ils surviennent moins fréquemment. Les émotions négatives réduisent notre champ attentionnel

Développer une attitude de bienveillance, non-jugement par rapport à soi, autrui et l'environnement.

Nous avons tendance à juger ce que nous observons, ce qui a tendance à générer une réponse automatique en fonction des représentations préétablies que nous avons.

Développer l'engagement dans des actions qui correspondent à nos valeurs et aux besoins psychologiques fondamentaux que sont le besoin de connexion sociale, de sentiment de compétence et d'autonomie. Ce dernier point du programme est essentiel.

Lorsque nous sommes stressés, nous avons tendance à nous replier sur nous-mêmes, à devenir plus passifs.



Les émotions positives permettent d'élargir le champ attentionnel et ainsi de prendre en compte plus d'éléments, ce qui favorise une meilleure capacité à résoudre des problèmes et à s'adapter aux différentes situations rencontrées.



Ce programme vise à faire de nouvelles expériences dans le but d'assouplir nos préjugés, d'apprendre à voir les choses sous différents angles. Cette flexibilité mentale permet d'établir des relations constructives et de faire face aux situations difficiles avec plus de créativité et d'efficacité.



Avancer en direction de ce qui est vraiment important pour soi permet de nourrir des états émotionnels agréables qui de surcroît nous motivent à nous engager davantage. Cela crée ainsi un véritable cercle vertueux nous permettant d'être en lien avec nous-même et avec les autres.

MES MOMENTS SATISFAISANTS

MON MOMENT SATISFAISANT 1

Emotions : _____

Pensées : _____

Sensations : _____

MON MOMENT SATISFAISANT 2

_____ : Emotions

_____ : Pensées

_____ : Sensations

MON MOMENT SATISFAISANT 3

Emotions : _____

Pensées : _____

Sensations : _____

METTRE DU SENS SUR LES PRATIQUES



PRATIQUE

Les trois moments satisfaisants

DIFFERENCE
Repérez quelle différence fait cette pratique pour vous



DIFFERENCE



UTILITE

Repérez en quoi ces différences pourront être utiles pour demain :

PRATIQUES POUR LA PROCHAINE SEANCE

MES FORCES : REPEREZ VOS FORCES PRINCIPALES !

POURQUOI UTILISER SES FORCES ?

Les recherches montrent que le fait d'utiliser davantage ses forces dans son quotidien améliore l'efficacité au travail et le bien-être des individus. Pendant la séance, nous vous avons distribué la liste des 24 forces de caractères et nous en avons tous 5 principales que nous utilisons et maîtrisons le plus. Nous vous proposons donc de noter sur une feuille (ou d'imprimer) votre « signature de caractère » : les 5 forces qui vous caractérisent le plus d'après le questionnaire VIA (Values In Action). Vous pouvez trouver ce questionnaire ce internet et qui a été créé par l'équipe de Martin Seligman (l'un des pères fondateurs de la psychologie positive).



SITE INTERNET : <http://www.viacharacter.org>

COMMENT ?

Cliquez au centre sur l'icône VIA SURVEY.

Vous devez ensuite vous identifier. Le site demande cette identification afin que la base de données n'enregistre qu'une fois les données d'une personne et ne pense pas qu'il s'agit d'une personne différente. En effet, l'équipe de Seligman utilise ensuite toutes les données du site pour publier des études interculturelles sur les forces (ils montrent par exemple que dans telle culture certaines forces sont plus présentes que dans d'autres cultures, etc.).

Le questionnaire à remplir sur les forces vous permettra d'identifier les 5 forces qui vous caractérisent le plus ; cela ne veut pas dire que les forces que vous aviez identifiées par vous-mêmes ne sont pas justes, c'est simplement un complément d'information sur lequel vous pourrez vous appuyer pour la suite du programme.

RELEVER VOS MOMENTS SATISFAISANTS

POURQUOI ORIENTER NOTRE ATTENTION VERS LES MOMENTS SATISFAISANTS ?

Différentes montrent que nous sommes tous plus ou moins influencé par notre biais de négativité. Effectivement, nous sommes souvent plus attirés par les éléments ou les situations qui nous dérange ou nous sont inconfortables. Ainsi, nous emmagasinons dans notre journée plus d'éléments négatifs que positifs. Pour contrecarrer ce biais, nous pouvons volontairement attirer notre attention vers ce qui nous fait du bien, vers ce qui est confortable, satisfaisant, plaisant...



COMMENT ?

Nous vous invitons à réaliser cette semaine un calendrier des petites choses satisfaisantes qui se sont passées au cours de la journée. Il ne s'agit pas de grandes choses, elles peuvent être :

- Soit dues à votre contribution : A propos de quelque chose d'agréable : un paysage que vous avez pris le temps d'admirer, un bon plat que vous avez eu le temps de savourer, etc...A propos de quelque chose de non agréable mais pour lequel vous êtes satisfait de ce que vous avez pu en faire.
- Soit dues à la contribution de quelqu'un d'autre (un appel téléphonique d'un ami...).

ET CONCRETEMENT ?

Vous pourrez noter chaque soir, **3 moments satisfaisants** qui se sont passés au cours de la journée (voir le document : calendrier des moments satisfaisants).

Si certains soirs vous ne réalisez pas complètement ou pas du tout cette pratique (quelles qu'en soient les raisons) vous pouvez simplement repérer quelle différence cela fait pour vous avec les jours où vous la réalisez.

Nous vous proposons aussi de repérer ce qui vous aura été utile pour réaliser cette pratique de la façon la plus satisfaisante pour vous, que vous l'ayez réalisée complètement ou en partie (choix d'un contexte et/ou activation d'une compétence et/ou d'une méthode et/ou tout autre chose encore...).

SÉANCE 2

DÉCOUVRIR SES FORCES

IDENTIFIER ET UTILISER SES FORCES

IDENTIFIER LES FORCES D'AUTRUI



UN PROJET QUI M'A DONNE SATISFACTION

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



Quelle était ma contribution personnelle au bon déroulement du projet ?



De quelles compétences, qualités, ressources parle cette contribution ?



En lien avec quelles valeurs ?



UTILISER SES FORCES

MES FORCES EN ACTION

1^{ère} FORCE :

2^{ème} FORCE :

3^{ème} FORCE :

4^{ème} FORCE :

5^{ème} FORCE :

FORCE QUE JE SOUHAITE DEVELOPPER :

COMMENT :

TU ES SUPER



METTRE DU SENS SUR SES PRATIQUES



PRATIQUE

Un projet qui m'a donné satisfaction



PRATIQUE

Utiliser ses forces



PRATIQUE

Tu es super

DIFFERENCES
Repérez quelles différences ont fait ces pratiques pour vous



DIFFERENCES



UTILITE

Repérez en quoi ces différences pourront être utiles pour demain :

PRATIQUES POUR LA PROCHAINE SEANCE

MES FORCES EN ACTION

POURQUOI METTRE EN ACTION SES FORCES ?



Les besoins psychologiques fondamentaux sont le besoin de connexion sociale, de sentiment de compétence et d'autonomie. Cette pratique vient renforcer le sentiment de compétence et d'autonomie.

Par ailleurs, les études montrent que pour développer ou amplifier nos forces les moins actives, il est paradoxalement plus efficace d'amplifier celles déjà opérantes que de s'attacher à faire grandir les moins présentes.

COMMENT LES ACTIONNER ?



Parmi les forces que vous avez identifiées qui vous caractérisent le plus, nous vous proposons d'en choisir une puis de faire appel à votre créativité pour la mettre en œuvre un peu plus dans la semaine. Vous pouvez l'utiliser plus encore dans les domaines où vous la repérez déjà et/ou l'utiliser au service d'autres domaines.

Vous pourrez noter dans le journal de la semaine quels sont les moments où vous l'avez la plus utilisée et au service de quoi ?

Nous vous proposons d'observer ce que cette pratique vous apporte ?

SI JAMAIS Certains jours vous ne la mettez pas /plus en œuvre (quelles qu'en soient les raisons) vous pouvez simplement repérer quelle différence cela fait pour vous les jours où vous l'utilisez plus ?

TU ES SUPER !

POURQUOI OBSERVER 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 (phénomène de contagion émotionnelle : on est affecté par l'état émotionnel de ceux que l'on côtoie) mais aussi 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.

COMMENT OBSERVER SES FORCES ?



Pendant la séance, vous avez noté 5 forces qui caractérisent l'un de vos proches. Entraînez-vous pendant la semaine à repérer les forces chez autrui (notamment cette personne). Vous pourrez noter chaque soir sur votre journal de pratiques, notamment les nouvelles forces que vous avez peut-être découvertes. Amusez-vous à observer la différence que cela fait pour vous, pour l'autre ou dans la relation, quand vous nommez* les forces repérées à la personne ou quand vous ne les nommez pas. https://www.youtube.com/watch?v=OtiAG_HeZTc

ASTUCE



Pour nommer les forces de la personne vous pouvez vous appuyer sur :

- *L'observation des forces qu'elle est en train d'utiliser : « tu es vraiment quelqu'un de très patient ! » ou encore « tu as une grande capacité à apprécier ce qui est beau autour de toi »,*
- *et/ou sur le récit qu'elle vous fait d'une expérience : « ce que tu racontes me semble vraiment illustrer ta patience » ; « cette histoire me semble parler de ta grande capacité à apprécier ce qui est beau autour de toi, qu'en penses-tu ? »*

RELEVER VOS MOMENTS SATISFAISANT

Nous vous invitons à poursuivre la pratique du journal des moments satisfaisant tout au long du programme, de la partager avec vos proches voir même de la réaliser en famille si vous le souhaitez...

SÉANCE 3

SAVOURER EN ETANT PRESENT

UTILISER SES FORCES

REPÉRER LES FORCES DE L'ENVIRONNEMENT

SAVOURER LA VIE



MES FORCES FACE A UN PROBLEME

Ma difficulté actuelle :



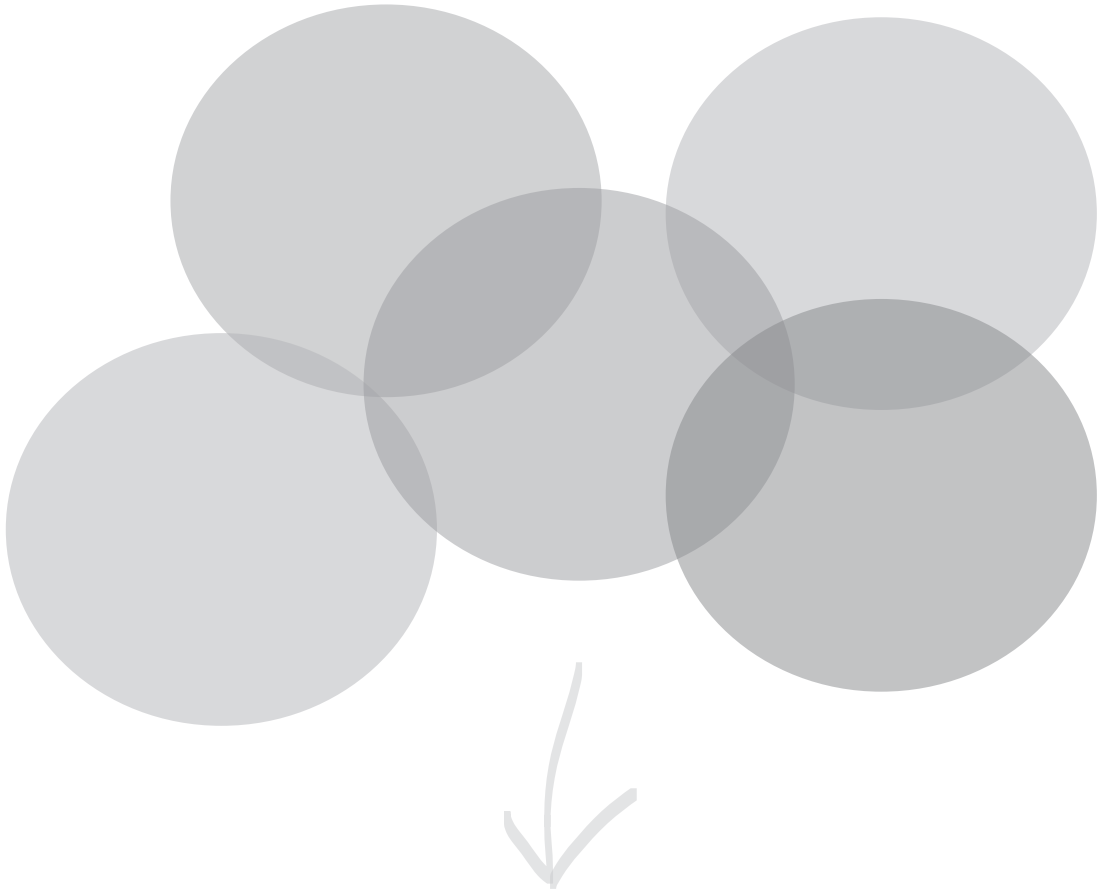
Mes forces pour y faire face :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Force que je souhaite utiliser et comment :

LES FORCES DE MON ENVIRONNEMENT



Mes trois façons de prendre soin de mon environnement :

METTRE DU SENS SUR SES PRATIQUES



PRATIQUE

Mes forces face à un problème



PRATIQUE

Les forces de mon environnement



PRATIQUE

Être présent au présent

DIFFERENCES

Repérez quelles différences font ces pratiques pour vous



DIFFERENCES



UTILITE

Repérez en quoi ces différences pourront être utiles pour demain :

PRATIQUES POUR LA PROCHAINE SEANCE

ETRE PRESENT AU PRESENT EN SAVOURANT UN ALIMENT

COMMENT ETRE PRESENT ?

Pour s'entraîner à repérer davantage les éléments satisfaisants dans ce qui nous entoure, il est utile d'apprendre à savourer l'instant présent, qu'il s'agisse d'un repas ou d'un moment partagé avec autrui par exemple. Nous vous proposons d'en faire l'expérience cette semaine chaque jour, à un moment de votre choix

ASTUCE :

1. Choisissez un aliment
2. Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour l'explorer, si on peut le prendre dans les mains, on peut d'abord découvrir les yeux fermés par le toucher, le son près de l'oreille quand on l'approche, l'odeur, la vue ...
3. Puis prenez le temps de choisir le moment où le mettre dans votre bouche, et juste avant... Amusez-vous à observer ce qu'il se passe déjà dans la bouche... Quelles sont les pensées, les émotions présentes ?
4. Puis prenez le temps de le savourer pleinement une fois dans la bouche...

Observer-vous une différence entre les moments où vous mangez en savourant pleinement et les moments où vous n'avez même pas remarqué le goût d'un aliment ?

ETRE PRESENT AU PRESENT EN SAVOURANT UN MOMENT AVEC AUTRUI

POURQUOI ?

Nous avons tendance à courir après le temps et l'on oublie parfois de profiter pleinement de la présence d'autrui. Chaque jour nous vous proposons de prendre un temps pour simplement être là, en présence d'autrui et savourer ce moment.

COMMENT ?



Nous vous proposons simplement d'être attentif à vos émotions. Comment vous sentez-vous dans votre corps ?

Plus vous parviendrez à rester dans l'instant présent, plus vous pourrez en ressentir les effets positifs pour vous-même et pour la relation avec autrui.

ASTUCE :

5 étapes peuvent vous aider à savourer pleinement l'instant :

1. RA-LEN-TI-SSEZ !
2. Focalisez votre attention sur ce que vous êtes en train de faire.
3. Portez spécifiquement votre attention à chacun de vos 5 sens, en prenant bien le temps de la découverte.
4. Faites D-U-R-E-R l'expérience le plus possible en restant au plus près des sensations, et si votre mental vous emporte, ramenez-le doucement vers l'ici et maintenant.
5. Profitez de la joie que cela peut susciter en vous d'être pleinement dans l'instant et de profiter d'un aliment, d'un moment partagé...

FOCUS + : REPERER LES FORCES DE VOTRE ENVIRONNEMENT

POURQUOI ?

Notre société et notre environnement changent tellement d'année en années que nous avons tendance à ne plus repérer tous ces moments de vie agréables et confortables que l'on peut vivre au quotidien. Pour autant, nous avons la chance de pouvoir manger ce que l'on désire, d'avoir l'eau potable courante, de pouvoir se déplacer facilement etc... Et si vous n'aviez plus tout cela ?

COMMENT ?



Chaque jour, vous pourrez choisir dans votre environnement quelque chose qui vous donne envie de le photographier réellement ou mentalement.

Est-ce quelque chose qui vous touche, vous émerveille, vous amuse, vous passionne, que vous trouvez beau... ? ou encore quelque chose qui vous rappelle de bons souvenirs ou qui est connecté à autre chose d'important pour vous.

Bien sûr vous pouvez prendre autant de photos que vous le souhaitez. Le soir, offrez-vous un moment pour regarder la/les photos, et prenez tout le temps dont vous aurez besoin pour ressentir pleinement ce qu'il y a de beau/qui vous touche, ou vous amuse, ou vous passionne, etc. dans cette image/situation.

PS :

La photo n'a pas besoin d'être belle ou de bonne qualité !

SÉANCE 4

SE METTRE À L'ACTION

PRENDRE SOIN DE CE QUI COMPTE POUR SOI

PRENDRE SOIN DE SOI



PRENDRE SOIN DE SOI

Les activités qui prennent soin de moi :

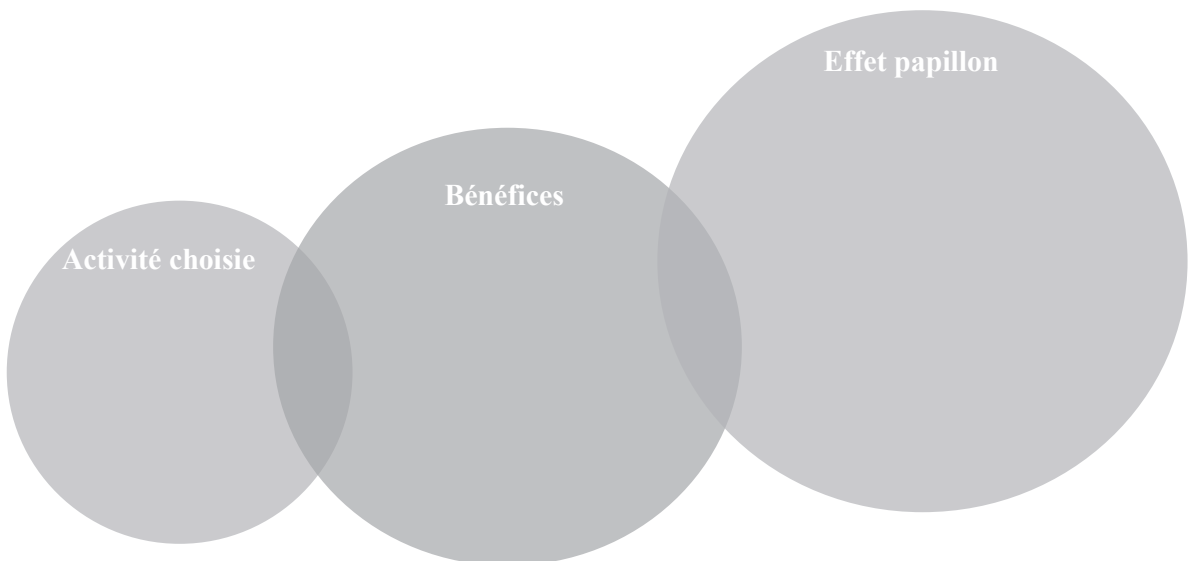
1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



QU'EST-CE QUE JE FAIS DE TES BONNES NOUVELLES ?

Comment je réagis aux bonnes nouvelles d'autrui ?

De quelle nature est cette réaction ?

Quel effet cela a sur l'autre, sur moi et sur notre relation ?

Comment je réagis quand la bonne nouvelle peut en partie avoir des conséquences non appréciables pour moi-même ?

Quelle réaction pourrait avoir le plus d'effet bénéfique sur l'autre, soi et notre relation ?

METTRE DU SENS SUR SES PRATIQUES



PRATIQUE

Les activités qui prennent soin de moi



PRATIQUE

Mon Plus Petit Pas Possible



PRATIQUE

Qu'est ce que je fait de tes bonnes nouvelles ?

DIFFERENCES

Repérez quelles différences font ces pratiques pour vous



DIFFERENCES



UTILITE

Repérez en quoi ces différences pourront être utiles pour demain :

PRATIQUES POUR LA PROCHAINE SEANCE

PRENDRE SOIN DE SOI

POURQUOI FAIRE DES ACTIVITES QUI PRENNENT SOIN DE SOI ?



Nous avons parfois du mal à développer une attitude bienveillante envers nous-même. Etonnamment les recherches montrent que l'on peut aussi modifier l'attitude en changeant d'abord les comportements. Donc une façon de développer la bienveillance envers soi consiste à identifier et mettre en œuvre des activités qui vous font du bien au cours de la semaine. Par exemple, prendre un temps pour aller marcher dans la nature, prendre un temps pour appeler un ami que l'on n'a pas vu depuis longtemps...(en lien avec vos valeurs et la question du sens)

COMMENT ?



Parmi les 5 activités qui pourraient vous faire du bien au cours de la semaine et que vous aviez notées pendant la séance, choisissez-en au moins une à mettre en œuvre au cours de cette semaine. Si vous pouvez en réaliser plusieurs ou faire plusieurs fois la même c'est encore mieux ! Nous vous proposons de noter chaque jour la pratique et ce que cela vous a apporté, qu'est-ce qui vous a aidé à réaliser cette pratique ?

ASTUCE :

Nous avons toujours mille et une autres priorités que de prendre soin de nous-mêmes..... et pourtant, si nous tirons trop sur la corde, nous ne pourrons plus répondre à aucune d'entre-elles... Il est donc préférable de prendre soin de soi pendant que l'on va bien. C'est beaucoup plus efficace.

POURQUOI S'ENGAGER DANS DES ACTIONS EN LIEN AVEC MES VALEURS ?

Le déterminant du bien-être le plus important est le sentiment que la vie a du sens. Nous pouvons développer cela en identifiant nos valeurs et en mettant en œuvre les actions qui vont les satisfaire. Il ne suffit pas de penser, il faut agir dans ce sens ce qui permet de développer un sentiment de congruence entre ce que l'on est, ce que l'on pense, ce que l'on réalise.

Il est toujours permis de se rapprocher encore plus d'un chemin qui a du sens pour soi, et/ou d'en retrouver un laissé de côté (*recontacter mes rêves d'enfant peut être une voie pour cela*). Même si ce n'est pas dans tous les domaines de sa vie, on peut choisir d'avancer chaque semaine d'un petit pas vers ce qui a vraiment du sens pour nous, ce qui nous motive en profondeur, ce qui nous permet de satisfaire nos valeurs.

COMMENT ?



Nous vous proposons de réaliser un pas dans cette direction, en mettant en œuvre une action en lien avec vos valeurs. De quelle nature sera ce Plus Petit Pas Possible (PPPP)?

Quand vous effectuez ce PPPP dans cette direction, notez comment vous vous sentez ? Quelle a été la chose la plus utile pour vous permettre de faire ce pas ? Que faudrait-il que vous observiez pour vous dire que vous êtes un pas plus loin ? Vous pouvez bien sûr prendre aussi le temps de repérer toutes les actions qui répondent déjà à vos valeurs. Que ressentez-vous en faisant ce constat ?



QU'EST-CE QUE JE FAIS DE TES BONNES NOUVELLES ?

POURQUOI ETRE ATTENTIF AUX EVENEMENTS POSITIFS D'AUTRUI ?

Les recherches montrent (Gottman en particulier a travaillé sur ce sujet depuis plus de 20 ans) que ce qui prédit le plus le bonheur durable dans les couples n'est pas la façon de réagir aux événements négatifs, mais aux bonnes nouvelles.

COMMENT ?



Cette semaine nous vous proposons de vous entraîner à repérer les bonnes nouvelles/événements positifs pour autrui.

Nous vous proposons d'observer comment vous réagissez à ces bonnes nouvelles. Vous pourrez noter dans votre journal des pratiques vos observations

ASTUCE :

Il existe différentes façons de réagir à l'annonce d'une bonne nouvelle.

Vous pouvez plus particulièrement prêter votre attention aux effets de votre réaction sur l'autre, sur vous : vous et sur votre relation ?

Parfois la bonne nouvelle de l'autre peut nous soumettre à des ressentis paradoxaux, ainsi pour une part nous pouvons nous réjouir de cette bonne nouvelle et pour une part en être affecté et/ou contrarié du fait des implications moins positives qu'elle pourrait avoir pour nous. Tirailé entre ces deux ressentis, il devient souvent difficile de pouvoir réagir de façon congruente à la nouvelle.

Pouvoir nommer ces deux parties et ce tiraillement est une voie permettant de nommer notre réelle joie avec authenticité puisque nous pourrions aussi exprimer avec authenticité notre réelle préoccupation. Ainsi nous pouvons à la fois être bienveillant vis-à-vis de l'autre et de soi-même.

Les formulations en « **et** » peuvent ici être utiles, exemple :

*« je suis un peu tiraillé (embarrassé etc.) en entendant cette bonne nouvelle car, je suis réellement heureux de ce que cette bonne nouvelle va pouvoir apporter **et en même** temps une partie de moi est préoccupée par tel ou tel aspect. »*

SÉANCE 5

PRENDRE SOIN ET DÉVELOPPER SA
BIENVEILLANCE

DEVENIR SON MEILLEUR AMI

PRENDRE SOIN

PRETER ATTENTION À L'AUTRE



LETTRE A UN AMI

A large rectangular box containing 25 horizontal lines for writing a letter.

JE TE CONNAIS ?

Mon proche : _____

1. Quel est son film préféré ?

2. Quels sont ses deux meilleur(e)s ami(e)s ?

3. Quelle est la première chose qu'il/elle achèterait après avoir gagné au loto ?

4. Quelle était sa matière préférée à l'école ?

5. Quel métier choisirait-il/elle de faire si l'argent ne comptait pas ?

6. Quelles sont les deux personnes qu'il/elle admire le plus et pour qu'elles raison ?

METTRE DU SENS SUR SES PRATIQUES



PRATIQUE

Devenir un bon ami pour soi



PRATIQUE

Je te connais ?



PRATIQUE

Prendre soin de ce qui compte pour soi

DIFFERENCES

Repérez quelle différence fait cette pratique pour vous



DIFFERENCES



UTILITE

Repérez en quoi ces différences pourront être utiles pour demain :

PRATIQUES POUR LA PROCHAINE SEANCE

ETRE MON MEILLEUR AMI

POURQUOI ?

Nous avons parfois tendance à nous autocritiquer un peu trop, et cela n'est pas toujours utile pour avancer.

La bienveillance envers soi est une alternative possible qui permet à la fois de mieux s'adapter aux situations et de réduire les tensions inutiles. Cela ne veut pas dire que vous n'acceptez pas de voir le problème, il s'agit juste de développer une attitude qui favorise une plus grande ouverture, ce qui facilite le changement s'il semble bénéfique.

COMMENT ?



Vous avez rédigé une lettre bienveillante pour un ami qui s'auto-dévaluait. Vous avez pris soin de l'écrire en veillant à ce qu'elle lui permette de se sentir écouté, compris, apprécié, soutenu et que son contenu puisse lui être utile à sortir de son autocritique, à envisager les choses de façon plus aidantes.

Au cours de la semaine, nous vous proposons de lire cette lettre pour vous-même lorsque vous avez des pensées négatives sur vous-même ou bien vous pouvez développer un dialogue bienveillant envers vous-même, comme si vous parliez à un ami.

Peut-être qu'une phrase pourra plus particulièrement servir cette bienveillance envers vous-même et faire pour vous une différence utile. Par exemple « chaque pas qui n'aboutit pas, en me renseignant sur les voies sans issue m'indique de nouveaux chemins à prendre » ; « assieds-toi et prends quelques minutes pour savourer une bonne tasse de thé » ; « chacun fait du mieux qu'il peut avec ce dont il dispose »...

ASTUCE :



Quels sont les différents chemins pouvant m'aider à mettre en place une attitude bienveillante envers moi quand je me dévalorise ?

Que faites-vous qui vous permet d'être déjà, en partie ou complètement dans cette bienveillance envers vous-même ? Continuez si cela fonctionne !

Commencez par accueillir votre avis sur vous-même comme vous le feriez avec un ami pour qu'il ait le sentiment d'être écouté.

Aidez-vous à sortir d'une vision figée, « définitive », en passant à une description dynamique, contextualisée. « Je suis nul » est très différent de « je n'ai pas trouvé comment faire X dans la situation Y ». La première formulation nous entraîne dans

un jugement identitaire alors que la seconde nous invite à observer nos capacités et comportements dans un contexte donné ce qui est plus accessible aux changements que nous visons.

Pour chaque appréciation négative et définitive que vous pouvez vous dire sur vous-même, comme par exemple : « je suis inconstant », « je n'ai pas de volonté »...

Amusez-vous à le formuler de la façon suivante :

« j'ai l'impression de manquer de volonté dans cette situation, et en même temps je peux me reconnecter avec la volonté que j'ai eue dans telle ou telle autre situation ».

Explorez avec curiosité dans toutes vos expériences passées ce qui parle de cette réalité.

Quelles sont les expériences de votre vie montrant que vous avez fait preuve de volonté ?

Quelles sont les expériences de votre vie montrant que vous avez été constant ?

Comment avez-vous fait pour cela ?

Quelles compétences, ressources, qualités avez-vous contactées mobilisées pour cela ?

JE TE CONNAIS ?

POURQUOI (RE)DECOUVRIR UN PROCHE ?



Parfois lorsque nous fréquentons depuis longtemps une personne, nous oublions de nous intéresser réellement à ce qu'elle est aujourd'hui, à ce qu'elle aime, à ce qu'elle voudrait faire plus tard...

S'intéresser véritablement à l'autre c'est aussi connaître ses petites choses du quotidien, ses goûts et préférences du moment, ce n'est pas seulement connaître les problèmes qu'elle rencontre et les faiblesses sur lesquelles elle devrait travailler...

COMMENT ?



Cette semaine, si vous le souhaitez, prenez un petit temps pour (re)-découvrir une personne que vous croyez déjà connaître très bien (par exemple quelqu'un de votre famille) en lui posant des questions qui vous permettront d'avoir le sentiment de la connaître plus intimement notamment sur ce qui la satisfait dans sa vie (ce qu'elle aime, ses projets, ses aspirations, ce qui l'anime etc...)

MON PLUS PETIT PAS POSSIBLE

Au cours de cette semaine, nous vous proposons de réaliser un pas de plus vers le mode de vie qui est en lien avec vos valeurs et aspirations profondes telles qu'identifiées peut être plus précisément au cours de la séance lors de l'expérimentation : « *Quel genre de vie voudriez-vous avoir dans 10 ans ?* ».

SÉANCE 6

SAVOURER CHAQUE INSTANT DE VIE

SAVOURER LA VIE

ÊTRE DANS L'INSTANT PRÉSENT

RESSENTIR DE LA GRATITUDE



PRENDRE SOIN DE SOI

Les activités qui prennent soin de moi :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



MA LISTE DE GRATITUDE

Individuellement prenez un temps pour penser à 3 choses qui se sont passées au cours de la semaine précédente, pour lesquelles vous vous sentez reconnaissant. Cela peut concerner une interaction avec quelqu'un, ou encore être en lien à votre contexte de vie, votre environnement.

Pour chacune de ces choses demandez-vous pourquoi vous ressentez cette gratitude ?

Cette recherche est de nature à vous relier à vos valeurs et à éclairer encore un peu plus ce qui donne du sens à votre vie.

Ma gratitude

Pourquoi ?

Ma gratitude

Pourquoi ?

Ma gratitude

Pourquoi ?

METTRE DU SENS SUR SES PRATIQUES



PRATIQUE

Les activités qui prennent soin de moi



PRATIQUE

Ma liste de gratitude



PRATIQUE

Apprécier l'instant présent

DIFFERENCES

Repérez quelles différences font ces pratiques pour vous



DIFFERENCES



UTILITE

Repérez en quoi ces différences pourront être utiles pour demain :

PRATIQUES POUR LA PROCHAINE SEANCE

LES ACTIVITES QUI PRENNENT SOIN DE MOI

POURQUOI ?



Nous vous repropsons cette pratique car il est important pour vous de développer un répertoire large des activités qui prennent soin de vous. Effectivement les recherches mettent en évidence l'importance de pouvoir réaliser différentes activités qui vont dans le sens de mes valeurs pour ne pas s'en lasser et pour que j'ai le choix d'en réaliser une plutôt qu'un autre selon le contexte et mes besoins.

COMMENT ?



Parmi les 5 activités qui pourraient vous faire du bien au cours de la semaine et que vous aviez notées pendant la séance, vous pouvez en choisir une nouvelle à mettre en œuvre au cours de cette semaine.

Nous vous proposer de rester attentif à toute nouvelles activités que vous pourriez découvrir comme prenant soin de vous et de ce qui est important pour vous.

LE BONHEUR A UNE ODEUR

POURQUOI ?

On a souvent tendance à remarquer les odeurs lorsqu'elles nous dérangent (dans la rue l'odeur de fumée, de pollutions diverses, les égouts, le métro...), mais nous utilisons rarement les odeurs pour nous faire du bien.

Or les odeurs peuvent générer des émotions positives et donc améliorer nos capacités d'adaptation.

COMMENT ?



Choisissez un parfum, une odeur que vous appréciez et prenez chaque jour quelques instants pour vous laisser imprégner par cette expérience. Prenez tout le temps dont vous aurez besoin pour accueillir ce parfum et profiter de toutes les sensations, émotions et pensées agréables qu'il vous procure.

ASTUCE :

Vous pouvez aussi utiliser cette pratique en cas de stress pour vous apaiser !

MON JOURNAL DE GRATITUDE

POURQUOI ?

Nous avons tendance à remarquer surtout ce qui est difficile dans les relations, le tort que d'autres peuvent nous causer, mais nous nous attardons moins souvent sur ce que les autres nous apportent, comment ils contribuent à ce que l'on est aujourd'hui.

COMMENT ?



Nous proposons de réaliser chaque soir un petit « journal de gratitude » pour aider à repérer ces petites attentions, ces attitudes, parfois simplement la présence d'autrui.

Puis nous vous proposons d'explorer pourquoi vous éprouvez cette gratitude. Cette recherche est de nature à vous relier à vos valeurs et à éclairer encore un peu plus ce qui donne du sens à votre vie.

ASTUCE :

Allez en profondeur. Le fait de donner les détails au sujet de d'une chose pour laquelle vous vous sentez reconnaissant apporte davantage de bénéfices qu'une simple liste superficielle de nombreuses choses.

Privilégiez l'humain. Le fait de se concentrer sur les gens plutôt que sur les choses matérielles aurait davantage d'impact positif.

Tentez la « soustraction », pas seulement l'addition. Une façon efficace de stimuler le sentiment de gratitude serait de réfléchir à la façon dont votre vie serait différente SANS certaines choses ou personnes.

Savourez les surprises. Essayez de noter les événements inattendus ou surprenants, qui tendent à générer des sentiments de gratitude encore plus élevés.

Il n'y a pas d'heure ni de moment idéal pour écrire dans son cahier, mais la plupart des gens choisissent de le faire soit le matin au réveil, soit le soir avant de s'endormir !

SÉANCE 7

ÉLARGIR NOTRE BIENVEILLANCE

ÉLARGIR SES POINTS DE VUE

GRATITUDE

PRENDRE SOIN DE L'ENVIRONNEMENT



MA LETTRE DE GRATITUDE

A large rectangular box containing 25 horizontal lines for writing a letter of gratitude.

LES OBSTACLES COMME DES EXPERIENCES

Identifiez un obstacle :

Comment avez-vous fait pour continuer malgré tout ?

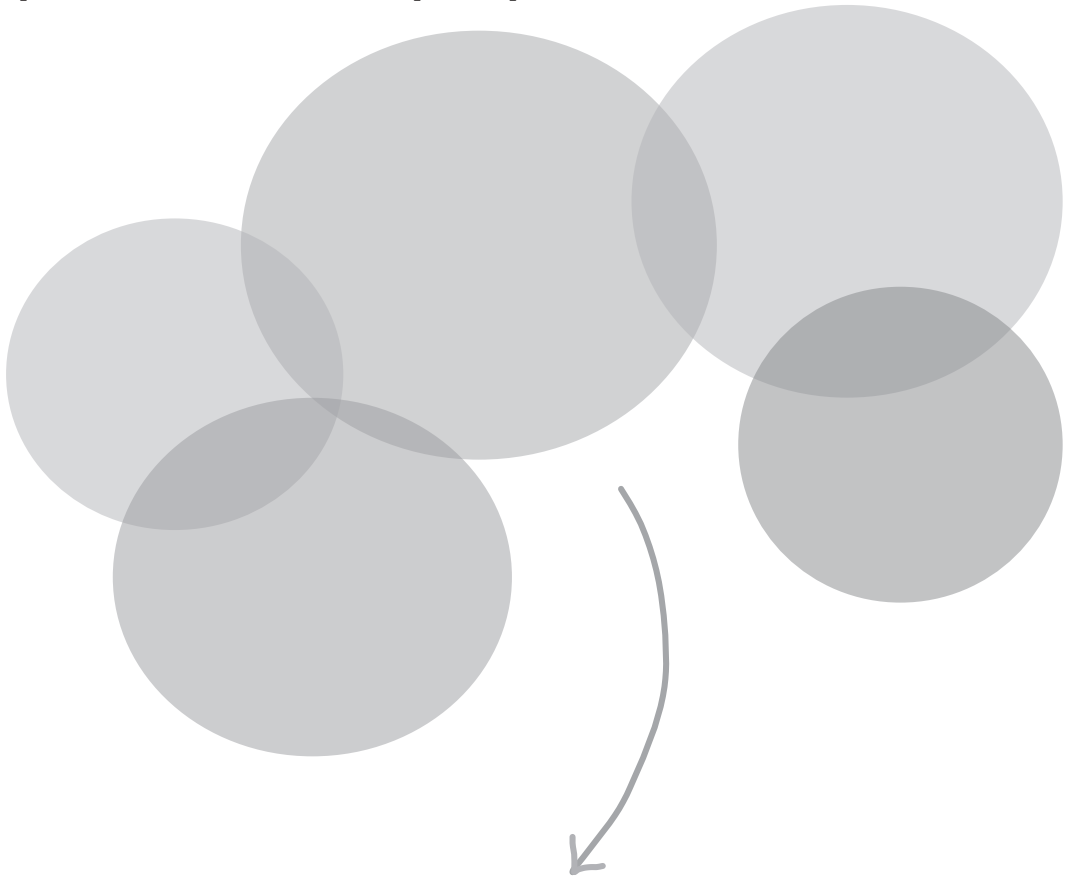
Quelles compétences ressources avez-vous dû mobiliser ?

Ce qu'il vous a permis de développer peut-être comme nouvelles compétences ?

Est-ce que cet obstacle vous a pour une part permis de faire de nouvelles rencontres, d'ouvrir d'autres portes ? etc...

PRENDRE SOIN DE MON ENVIRONNEMENT

En quoi mon environnement est-il important pour moi ?



Les actions que je pourrais mettre en place pour prendre soin de mon environnement

METTRE DU SENS SUR SES PRATIQUES



PRATIQUE

Ma lettre de gratitude



PRATIQUE

Les obstacles comme des expériences



PRATIQUE

Prendre soin de mon environnement

DIFFERENCES

Repérez quelles différences font ces pratiques pour vous



DIFFERENCES



UTILITE

Repérez en quoi ces différences pourront être utiles pour demain :

PRATIQUES POUR LA PROCHAINE SEANCE

5 GESTES DE BIENVEILLANCE

POURQUOI PRENDRE SOIN D'AUTRUI ?



Nous avons parfois l'impression que les compliments ou les petits actes de gentillesse ne sont que des futilités comparées à toutes les difficultés que l'on peut rencontrer. Pourtant, certaines personnes dépérissent petit à petit par manque de « futilités » de ce type.

Les petits actes bienveillants peuvent faire beaucoup de bien aux autres et améliorent les relations.

COMMENT ?



Nous vous proposons au cours de cette semaine, de choisir un jour où vous allez effectuer 5 gestes au service de personnes pour lesquelles vous ne le faites pas habituellement (actions, paroles...). Souvenez-vous de la vidéo sur les effets ricochets des actes bienveillants :

<https://www.youtube.com/watch?v=xFgLUI4-0Jw>

ASTUCE :

Quelles formes pouvez-vous donner à ces marques de bienveillance ?

Vous avez rédigé une lettre de gratitude pendant la séance. Si vous le souhaitez, vous pouvez par exemple envoyer cette lettre ou l'apporter à la personne concernée.

MOI ROBIN DES BOIS

COMMENT PRENDRE SOIN DE MON ENVIRONNEMENT ?

Au cours de cette semaine, nous vous proposons de mettre en œuvre l'action à laquelle vous aviez pensé au cours de la séance, visant la protection de l'environnement ayant du sens pour vous.

MES INTERACTIONS SATISFAISANTES

POURQUOI REORIENTER L'ATTENTION VERS LES PERSONNES QUE VOUS APPRECIER ?

Nous avons tendance à repenser beaucoup le soir aux personnes qui nous ont causé du souci au cours de la journée. Vous avez pu être perturbé par un courriel, par un appel, par une discussion tendue. Nous ruminons parfois ces mauvais moments passés et plus nous ruminons, plus cela génère de la colère, du ressentiment et cela renferme notre attention ce qui n'aide pas à trouver des solutions créatives pour remédier à la situation et améliorer la relation.

COMMENT ?



Cette semaine, nous vous proposons un travail de réorientation de l'attention vers les personnes qui sont importantes pour vous et/ou avec qui vous avez vécu une interaction satisfaisante dans la journée et à qui vous ne prenez pas forcément le temps de penser puisqu'elles n'ont pas généré de tensions particulières ou de ruminations.

Nous vous invitons à penser chaque soir, à une personne qui est importante pour vous et/ou avec qui vous avez vécu une interaction satisfaisante dans la journée. Pour vous aider vous pouvez lorsque vous pensez à cette personne observer quelles sont les pensées présentes, les émotions et les sentiments présents ainsi que les sensations corporelles présentes.

Nous vous proposons de noter cela dans votre journal de pratique.

Si certains soirs vous ne réalisez pas complètement ou pas du tout cette pratique (quelles qu'en soient les raisons) vous pouvez simplement repérer quelle différence cela fait pour vous avec les jours où vous la réalisez.

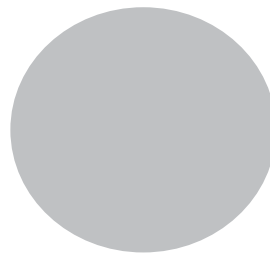
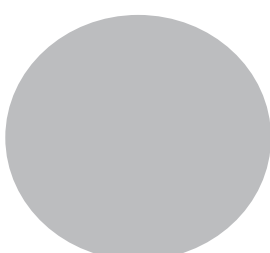
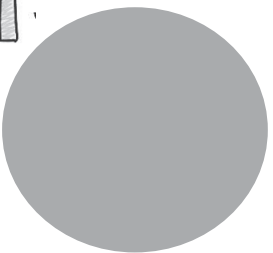
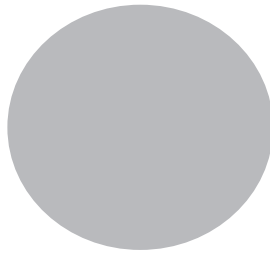
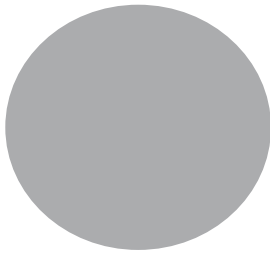
SÉANCE 8

RESTER AVEC CARE

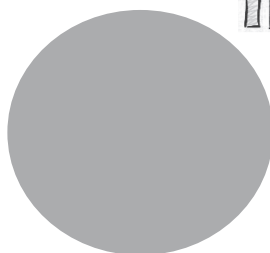
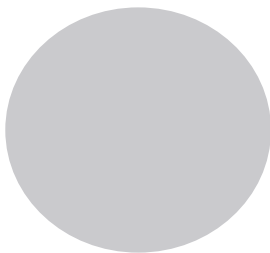
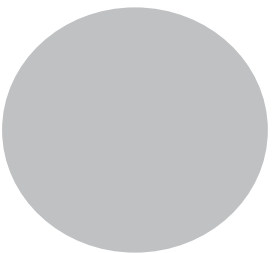
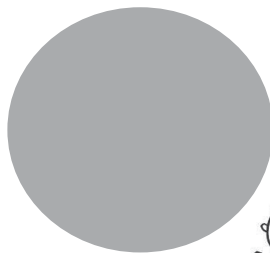
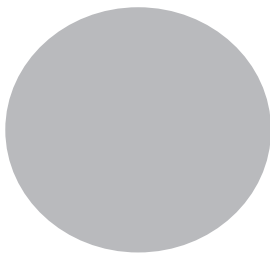
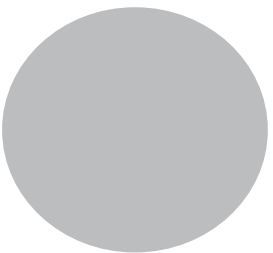
POUR SUIVRE LES PRATIQUES QUI FONT UNE DIFFÉRENCE DANS VOTRE VIE



LES FORCES QUE JE M'ATTRIBUE



LES FORCES QUE L'ON M'ATTRIBUE



Des propositions pour la suite de CARE...

Le programme se termine. Vous avez pu découvrir un grand nombre de petites pratiques que vous pouvez intégrer dans votre quotidien, par moment, en fonction de vos besoins.

Vous pouvez aussi les partager avec d'autres, si vous sentez que cela pourrait leur être utile.

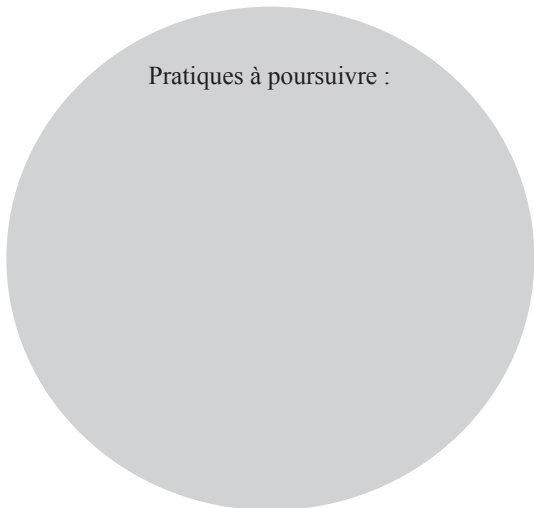
Vous pouvez déjà vous féliciter d'avoir accordé du temps pour prendre soin de vous, d'autrui, de l'environnement, des choses qui ont de l'importance pour vous et que l'on laisse parfois de côté, faute de temps....

Si vous le souhaitez, notez ci-dessous les pratiques qui vous ont le plus apporté au cours de ce programme, et celles que vous aimeriez poursuivre. Vous pouvez aussi noter d'autres idées de pratiques que cela a pu vous inspirer.

Pratiques appréciées :



Pratiques à poursuivre :



*Nous espérons qu'au terme de ce petit voyage à la découverte de soi, des autres, du fonctionnement humain, vous aurez pu apprendre, comprendre, expérimenter des pratiques qui vous seront utiles pour profiter pleinement des moments agréables, et pour surmonter les moments difficiles.
BONNE ROUTE !*



R. SHANKLAND, J.P., DURAND, M.PAUCSIK, I.KOTSOU, C. ANDRE