

Journée Rhônealpine d'information sur la Sclérose en plaques
8 Octobre 2016

TROUVER LES RESSOURCES
POUR MIEUX VIVRE AVEC LA MALADIE
(Sous l'angle de la Psychologie Positive)

Aude-Isoline PONCET
Psychologue Clinicienne - Psychothérapeute

Réseau Rhône-Alpes SEP

Un PRÉSENT dans le PRÉSENT...

La méditation...

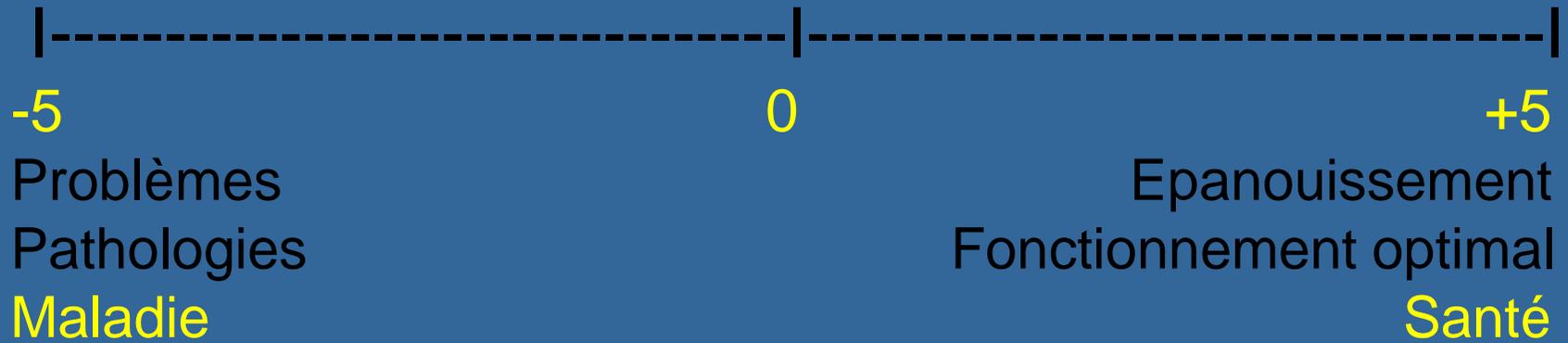
Introduction sur la Psychologie Positive :

Origines et définition

**« La Psychologie Positive,
c'est l'étude des conditions et processus qui
contribuent à l'épanouissement ou au
fonctionnement optimal des personnes,
des groupes et des institutions. »**

Gable et Haidt, 2005

Continuum



3 grandes voies pour épanouir l'être, s'accomplir et développer nos ressources

- Développer sa capacité à éprouver du plaisir, des émotions positives.
- Développer sa capacité à s'engager pleinement dans des actions qui nous enrichissent.
- Développer sa capacité à donner du sens à ce que nous faisons, à notre vie :
 - en étant en lien avec les autres,
 - en donnant le meilleur de soi
 - et en développant ses valeurs.

Serait-ce bon si nous n'avions que des émotions « positives » ?

Non, les émotions négatives sont utiles, notamment parce qu'elles permettent la survie de l'espèce (fonction d'alarme face à un danger). Elles sont par ailleurs utiles pour l'apprentissage et le développement de certaines qualités comme l'humilité.

Néanmoins, trop d'émotions négatives amènent un stress chronique profondément délétère pour la santé physique et psychique et un sentiment d'impuissance.

Pourquoi vouloir être heureux ?

Parce que c'est bon pour notre santé physique, mentale et sociale.

Par exemple, cela renforce notre système immunitaire, diminue notre niveau de stress, améliore notre capacité de résilience, notre estime de soi, notre capacité à agir plutôt que de subir, notre capacité à entreprendre de nouvelles choses, la qualité de nos relations avec les autres et cela augmente significativement notre espérance de vie, etc.

Enfin, nous pouvons également décider d'être heureux
pour les autres parce que

le bonheur, c'est contagieux !

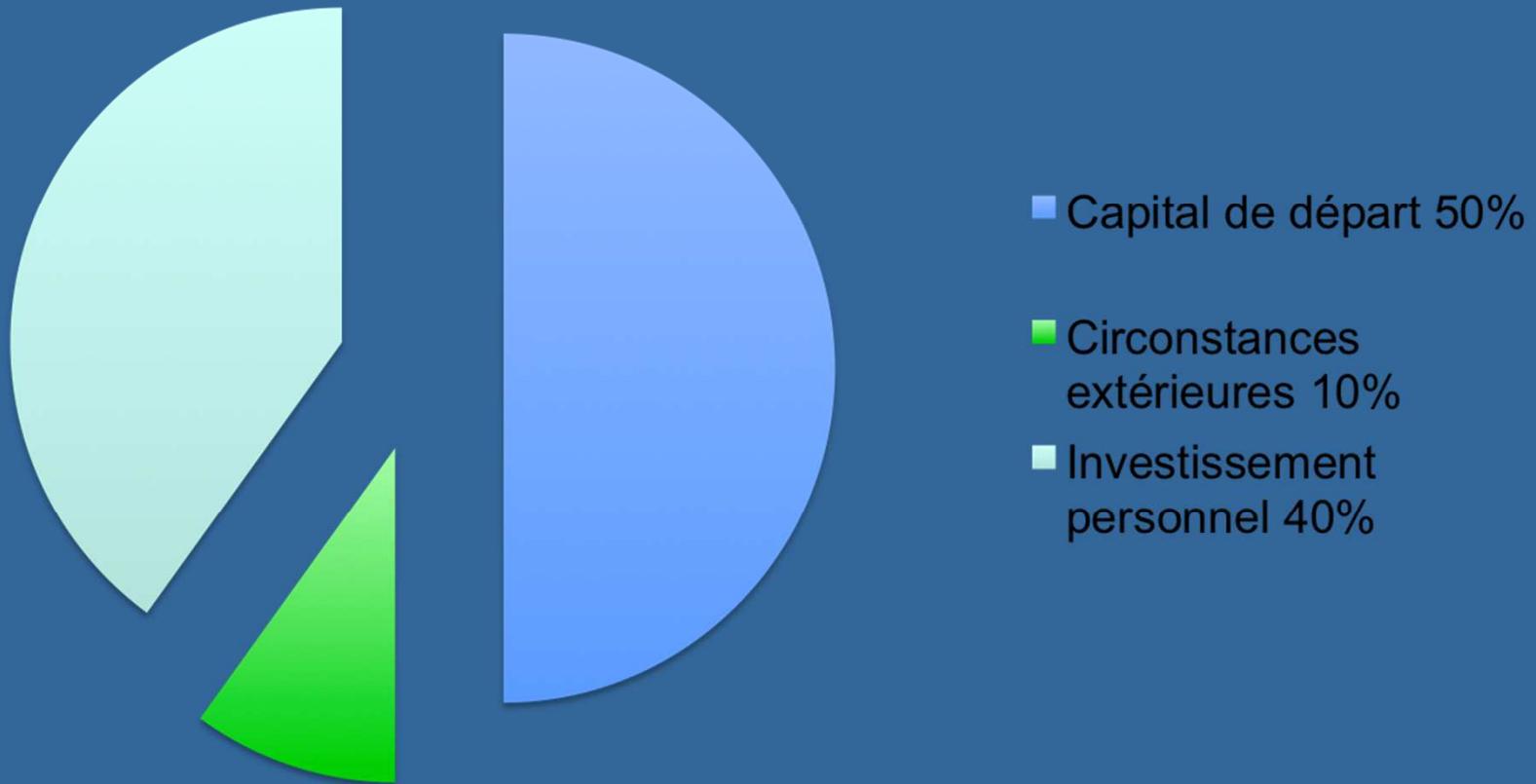
**Les études montrent qu'il faut un ratio de
3 émotions positives pour
1 émotion négative
pour être heureux !**

**C'est donc à nous de jouer pour
développer ces émotions positives et
augmenter notre bien-être.**

**Nous allons voir dans quelle mesure
c'est possible.**

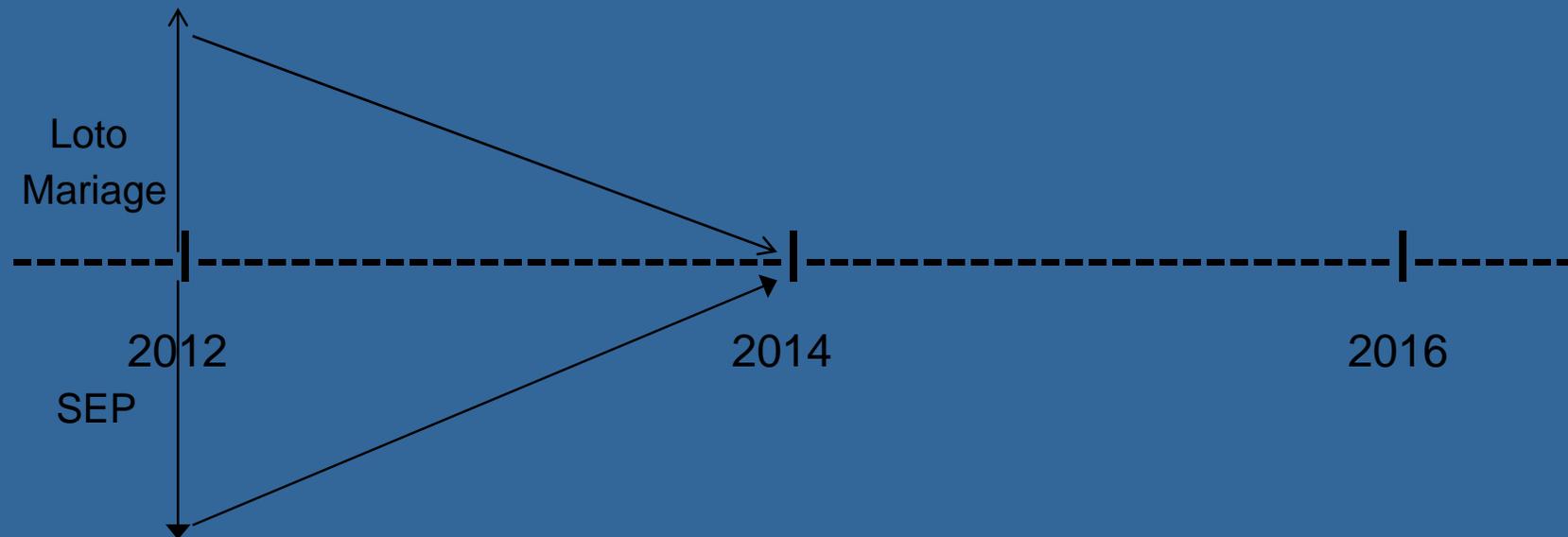
Ce qui détermine le bonheur

(Etudes de Sonja Lyubormirsky)



Adaptation hédonique

Augmenter son niveau de bien-être implique un investissement actif quotidien et varié sinon nous nous habituons et retournons à notre « niveau de base » (concept d'adaptation hédonique).



Nous sommes donc responsables à 40% de notre niveau de bien-être

Nous pouvons donc choisir d'augmenter notre capacité à être heureux en devenant davantage autonomes dans notre capacité à développer des émotions positives, à se faire plaisir, à prendre soin de soi et de nos relations avec les autres, en se connectant à nos valeurs et en développant ce qui est important pour nous, ce qui donne du sens à notre vie.

« La plus grande révolution de notre génération est de découvrir que les gens peuvent, en modifiant leur état d'esprit, changer les aspects extérieurs de leur vie. »

William James

« L'espace prend la forme de mon regard. »

Hubert Reeves

« L'optimiste est plus heureux, non pas parce qu'il ne voit pas la réalité telle qu'elle est mais parce qu'il porte un regard différent sur elle, un regard de confiance en sa capacité d'agir. »

Martin Seligman

Nous allons voir à présent concrètement comment développer des émotions positives, s'engager dans nos actions et donner du sens à notre vie (exemples et expériences).

« Journal du bien-être » ou « carnet du bonheur »

Nous allons voir quelques exemples, parmi tant d'autres, d'expériences que nous pouvons faire pour augmenter nos ressources et notre capacité à être heureux.

Il est important de choisir des activités qui conviennent à nos intérêts, nos valeurs et nos besoins.

Chaque exercice proposé s'appuie sur un support scientifique, autrement dit, est efficace, si tant est qu'il est pratiqué quotidiennement et sur plusieurs semaines.

Et vous l'aurez compris, pour préserver sa motivation, être gratifié par les résultats et ne pas souffrir d'adaptation hédonique, il est important d'agir en temps voulu et de varier les plaisirs !

- **Prendre soin de son corps** (pratique sportive, massages, soins corporels, etc.).
- **Prendre soin de son âme** (pratique spirituelle, méditation, thérapie, etc.).
- **Se ménager du temps pour soi** (lire, écouter de la musique, prendre un bain, activité créative, etc.).
- **Vivre au présent. Faire l'expérience du « flow » ou « expérience optimale »** (Mihaly Csikszentmihalyi).
- **Pratiquer la gratitude, dire merci** (ex. de la lettre).
- **Ne pas se comparer aux autres.**
- **Renforcer ses liens sociaux, amicaux, familiaux et intimes, par exemple en exprimant son affection ou en faisant preuve de générosité.**

- **Bien dormir et se nourrir sainement.**
- **Sourire ! (Feedback facial : l'expression visible d'une émotion l'intensifie).** Si nous manifestons les signes extérieurs du bonheur, nous finirons par l'éprouver, au moins en partie.
- **Cultiver l'optimisme en se centrant sur les aspects positifs de notre journée, pour lesquels on a envie de dire merci !** (exemple des 3 « kifs » par jour). Nous pouvons le faire en fin de journée par exemple avant de nous endormir ou le partager en famille lors du dîner par exemple. Le partage d'émotions positives les renforce par ailleurs.
- **Faire des projets, par exemple un voyage.**
- **Se recentrer sur nos valeurs ou se reconnecter à nos talents et les développer.**

Questionnaire des Forces de Caractère

- Pour vous encourager à reconnaître vos forces personnelles et les développer, vous pouvez par exemple remplir le Questionnaire des Forces de Caractère (24 forces, 6 vertus).
- Vous pouvez vous connecter sur le site suivant pour passer ce test gratuitement : www.viacharacter.org
- Cliquez sur le bouton rouge « Take the free via survey ».
- Enregistrez-vous en suivant les instructions (les données resteront confidentielles et anonymes et serviront pour la recherche).
- Passez le questionnaire et imprimez les résultats à la fin du questionnaire pour les 5 premières forces puis les 19 restantes (cliquez sur un bouton en bas de l'écran pour découvrir les résultats totaux).
- **A vous ensuite de jouer avec ces forces pour les développer davantage ou autrement ou en développer de nouvelles !**

Applications gratuites de Cohérence Cardiaque (Technique de gestion du stress) sur les téléphones intelligents et tablettes

Marque de la pomme : **RespiRelax®**

Autres marques : **PlongeZen®**

NB : Les études montrent que faire 5 minutes de Cohérence Cardiaque permet de diminuer de 20 à 30% le taux de cortisol (« hormone du mauvais stress ») dans le sang dans les 4 à 6 heures qui suivent.

A appliquer donc sans modération ! 😊



RespiRelax
GESTION DU STRESS

04:57
TEMPS RESTANT



Guide d'utilisation



Réglages

Bibliothérapie

Quelques ouvrages parmi tant d'autres !

Martin SELIGMAN

- S'épanouir : pour un nouvel art du bonheur et du bien-être
- La force de l'optimisme
- Vivre la psychologie positive : Comment être heureux au quotidien

Mihaly CSIKSZENTMIHALYI

- Vivre : La psychologie du bonheur
- Flow : The Psychology of Optimal Experience

Tal BEN-SHAHAR

- Apprendre à être heureux : cahier d'exercices et de recettes
- L'apprentissage du bonheur
- L'apprentissage de l'imperfection

Bibliothérapie (suite)

Sonja LYUBOMIRSKY

- Comment être heureux et le rester : Augmentez votre bonheur de 40%

Isabelle NAZARE-AGA

- Je suis comme je suis

Florence SERVAN-SCHREIBER

- 3 kifs par jour

Matthieu RICARD

- Plaidoyer pour l'altruisme : la force de la bienveillance
- Plaidoyer pour le bonheur

Christophe ANDRE

- Psychologie Positive : Le bonheur dans tous ses états

10 SCIENTIFIC WAYS TO BE HAPPY



source: Buffer Productivity Blog bit.ly/16xDx0I

**« It's never too late to be
what you might have been. »**

George Eliot

« Il n'est jamais trop tard pour être ce que tu aurais pu être. »