ATELIER



DÉVELOPPER SON BIEN-ÊTRE AVEC LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Grande Rencontre



POURQUOI PARLER DE BIEN-ÊTRE ?

Le bien-être à l'école est un sujet central.

Quand un enseignant va bien : il récupère mieux, il régule mieux le stress, il est plus disponible, il retrouve du sens, il transmet une sécurité émotionnelle.

Quand un élève va bien : il apprend davantage, il ose plus facilement, il développe confiance et estime de soi, il mémorise mieux et persévère.

Si le bien-être est si important, alors pourquoi est-ce parfois si difficile à entretenir ?



NOTRE CORPS N'EST PAS PROGRAMMÉ POUR LE BIEN-ÊTRE

Notre cerveau est câblé pour maintenir notre survie face au danger, à l'incertitude, l'imprévisibilité, le rejet, la perte de contrôle, les menaces, l'inconnu, etc.

La question que se pose notre système nerveux :

Suis-je en sécurité ou non ?

Il y répond de plusieurs manières : respiration courte ou ample, tensions musculaires ou relâchement, agitation ou inhibition....

<u>Donc avant même de parler de bien-être :</u>

Comment créer plus de sécurité dans mon corps ?



ÊTRE BIEN COMMENCE D'ABORD PAR ÊTRE EN SÉCURITÉ AVEC SOI

Le bien-être commence là :

- Se sentir en sécurité avec soi-même et savoir gérer l'incertitude
- S'accorder de la valeur
- Se parler correctement et se traiter avec respect
- Accepter ses failles et ses défauts
- Reconnaître ses besoins et ses limites

Si je suis en guerre contre moi-même, je ne pourrai pas être bien.



COMMENT LA PSYCHOLOGIE A ABORDÉ CELA ?

Discipline scientifique qui étudie les comportements et processus mentaux à partir des dysfonctionnements : stress, mal-être, traumatismes, dépression, troubles comportementaux...

Logique simple : si on règle ce qui ne va pas, alors la personne ira bien.

C'est très utile mais incomplet : ne plus aller mal ne signifie pas forcément aller bien...

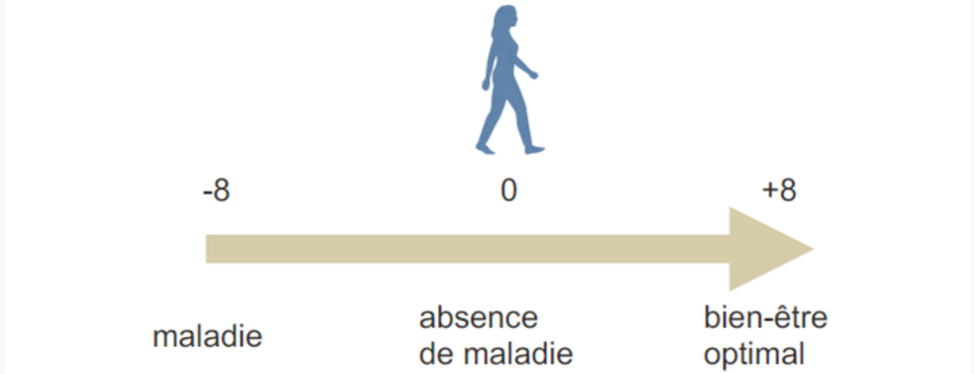
LA PSYCHOLOGIE POSITIVE : UN NOUVEAU PARADIGME

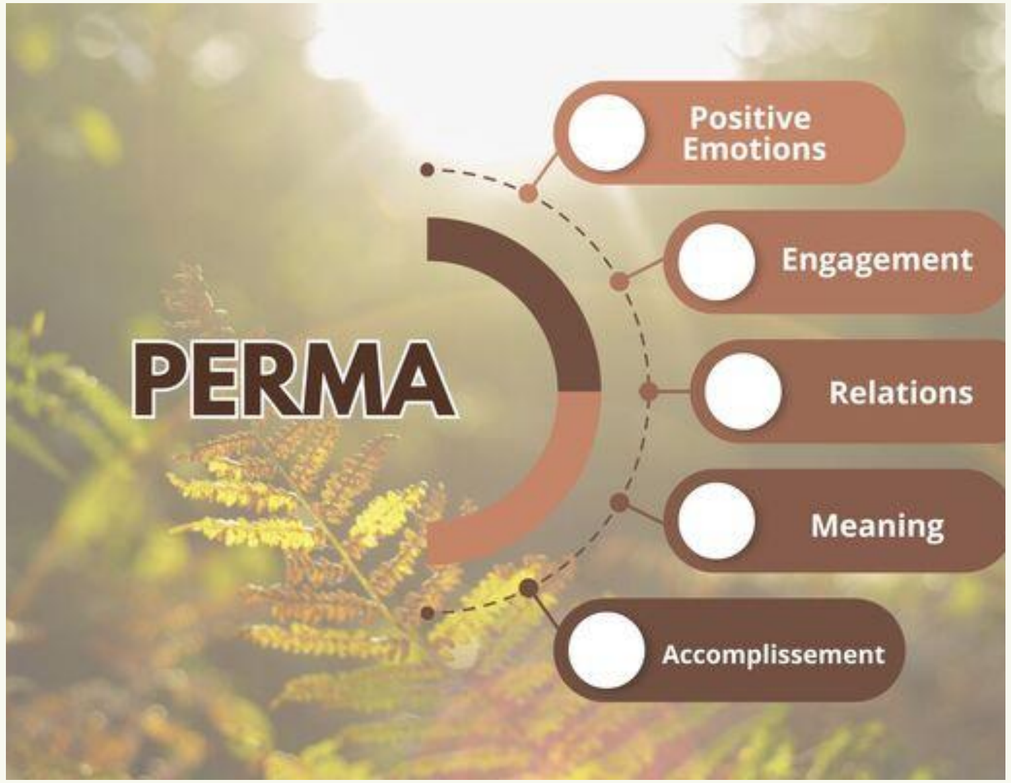
Discipline scientifique fondée par le psychologue américain Martin Seligman à la fin des années 1990 à partir de nombreuses études.

“ Qu’est-ce qui permet aux êtres humains de s’épanouir ? “

<u>Objectif : comprendre les déterminants du bien-être.</u>

On passe d’une focalisation sur les troubles et leurs causes à une focalisation sur les ressources et les leviers de la santé





5 PILIERS DU BIEN -ETRE DURABLE DE MARTIN SELIGMAN

- **Une vie plaisante :** Avoir le plus d'émotions positive et de plaisir, être capable de les amplifier.
- **Être pleinement absorbé et engagé** dans différents domaines de vie (famille, couple, loisirs, travail etc)
- **Relations humaines positives**
- **La vie pleine de sens** : connaître ses valeurs et aligner nos comportements par rapport à elles.
- A**ccomplissement** : réussite et concrétisation de projets en s'appuyant sur ses forces et ressources.

MES 5 PILIERS DU BIEN-ÊTRE

1. ÉMOTIONS POSITIVES

Cultiver les émotions agréables et savourer les petits moments qui font du bien.

EXERCICE

Mon journal des 3 moments satisfaisants

Notez 3 moments agréables vécus récemment dans votre travail d'enseignant(e).

1. _____
2. _____
3. _____

2. SENS

Donner du sens à ce que je fais, en lien avec mes valeurs.

EXERCICE

Mes valeurs

Qu'est-ce qui est essentiel pour moi dans ma vie professionnelle ? Choisissez 3 valeurs qui vous animent le plus.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Mon sens au quotidien

Comment est-ce que mes actions d'enseignant(e) nourrissent ces valeurs et ont un impact positif ?

_____

_____

_____

_____

3. ENGAGEMENT

Être pleinement impliqué(e) dans ce que je fais.

EXERCICE

Mon moment d'engagement (flow)

Pensez à un moment où vous étiez totalement absorbé(e) dans votre travail, le temps a filé sans que vous vous en rendiez compte.

- Quelle activité étiez-vous en train de faire ?

  _____

- Quelles étaient les conditions idéales ?

  _____

- Comment puis-je créer plus souvent ces conditions ?

4. RESSOURCES & FORCES

Se sentir compétent(e), progresser et reconnaître ses forces de caractère.

EXERCICE

Mes forces de caractère

1. Quelles forces je me reconnais ?

Notez 3 forces que vous utilisez naturellement.

1. _____
2. _____
3. _____

2. Quelles forces me donnent mes proches ?

Quelles forces vos proches voient-ils chez vous ?

1. _____
2. _____
3. _____

3. Mes forces au service d'un projet

Pensez à un projet ou une action dont vous êtes fier(ère) (en classe, dans l'école, avec une équipe....).

- Quel projet / action ? _____
- Quelles forces ai-je mobilisées pour réussir ce projet ? (ex : persévérance, créativité, optimisme, curiosité...)

  _____

- Comment puis-je mettre davantage en avant ces forces dans mes prochains projets ? ___

5. RELATIONS POSITIVES

Entretenir des relations de qualité, basées sur la confiance, le soutien et la bienveillance.

EXERCICE

Ma relation ressource

Pensez à une personne (collègue, ami(e), proche...) qui vous soutient ou avec qui les échanges sont précieux.

- Qui est cette personne ? _____
- Qu'est-ce qui rend cette relation importante pour moi ? _____
- Quelle action puis-je mettre en place pour entretenir cette belle relation ? _____

RAPPEL DES 24 FORCES DE CARACTÈRE

(modèle de Peterson & Seligman)

SAGESSE & CONNAISSANCE

1. Créativité
2. Curiosité
3. Pensée critique
4. Amour de l'apprentissage
5. Sagesse

HUMANITÉ

6. Amour
7. Gentillesse
8. Intelligence sociale

COURAGE

9. Bravoure
10. Persévérance
11. Honnêteté
12. Vitalité

TEMPÉRANCE

13. Pardon
14. Humilité
15. Prudence
16. Maîtrise de soi

JUSTICE

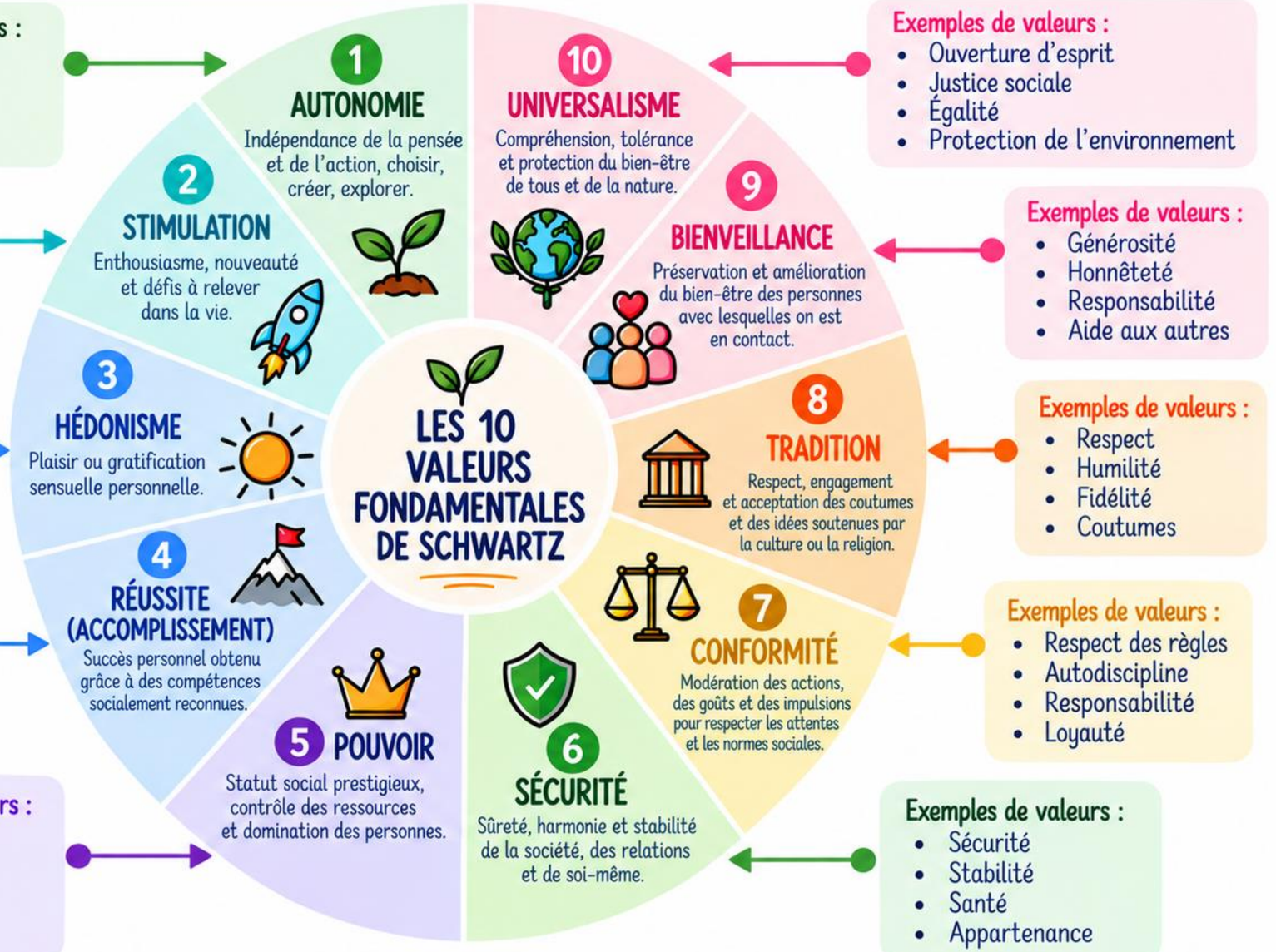
17. Esprit d'équipe
18. Équité
19. Leadership

TRANSCENDANCE

20. Reconnaissance de la beauté
21. Gratitude
22. Optimisme
23. Humour
24. Spiritualité

LES 10 VALEURS FONDAMENTALES DE SCHWARTZ

Les valeurs sont des croyances personnelles qui guident nos choix et nos actions et donnent du sens à notre vie.



1 AUTONOMIE
Indépendance de la pensée et de l'action, choisir, créer, explorer.

Exemples de valeurs :
- Liberté
- Créativité
- Indépendance
- Curiosité

2 STIMULATION
Enthousiasme, nouveauté et défis à relever dans la vie.

Exemples de valeurs :
- Aventure
- Nouveauté
- Défi
- Découverte

3 HÉDONISME
Plaisir ou gratification sensuelle personnelle.

Exemples de valeurs :
- Plaisir
- Joie
- Bien-être
- Détente

4 RÉUSSITE (ACCOMPLISSEMENT)
Succès personnel obtenu grâce à des compétences socialement reconnues.

Exemples de valeurs :
- Ambition
- Réussite
- Compétence
- Excellence

5 POUVOIR
Statut social prestigieux, contrôle des ressources et domination des personnes.

Exemples de valeurs :
- Autorité
- Leadership
- Influence
- Statut social

6 SÉCURITÉ
Sûreté, harmonie et stabilité de la société, des relations et de soi-même.

Exemples de valeurs :
- Sécurité
- Stabilité
- Santé
- Appartenance

7 CONFORMITÉ
Modération des actions, des goûts et des impulsions pour respecter les attentes et les normes sociales.

Exemples de valeurs :
- Respect des règles
- Autodiscipline
- Responsabilité
- Loyauté

8 TRADITION
Respect, engagement et acceptation des coutumes et des idées soutenues par la culture ou la religion.

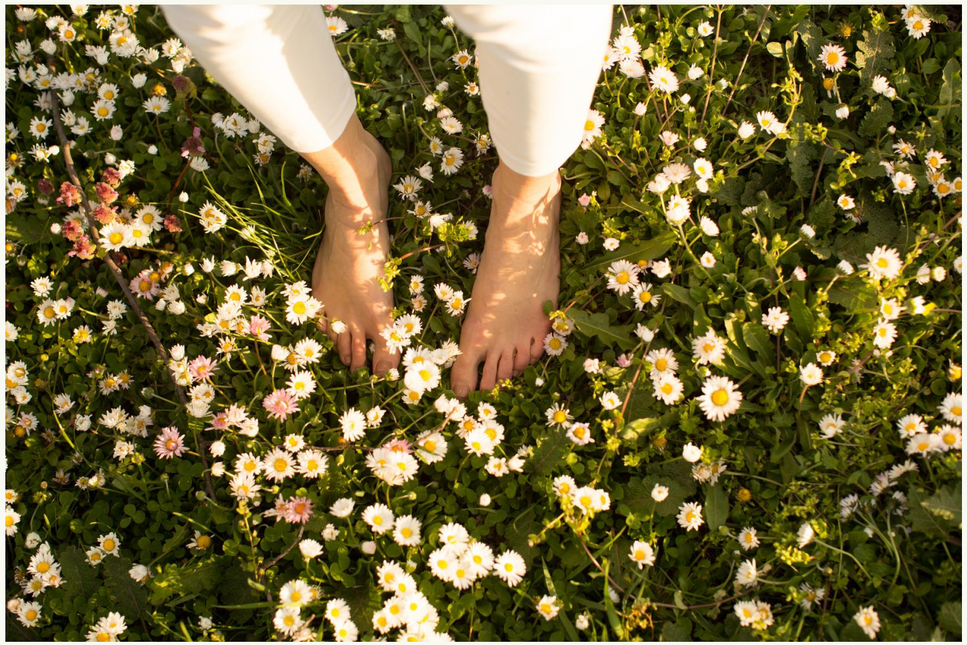
Exemples de valeurs :
- Respect
- Humilité
- Fidélité
- Coutumes

9 BIENVEILLANCE
Préservation et amélioration du bien-être des personnes avec lesquelles on est en contact.

Exemples de valeurs :
- Générosité
- Honnêteté
- Responsabilité
- Aide aux autres

10 UNIVERSALISME
Compréhension, tolérance et protection du bien-être de tous et de la nature.

Exemples de valeurs :
- Ouverture d'esprit
- Justice sociale
- Égalité
- Protection de l'environnement



1. JOURNAL DES MOMENTS SATISFAISANTS

Pratique phare en psychologie positive.

Permet de donner une vision plus équilibrée de la réalité.

D'après la recherche :

- Améliore le bien-être,
- Augmente la vitalité et l'optimisme,
- Contre-carre le biais de négativité,
- Elargit notre champ attentionnel,
- Augmente la capacité à savourer les évènements positifs du quotidien.



« Le flow en psychologie positive représente l'état dans lequel les personnes sont si impliquées dans une activité que rien d'autre ne semble avoir d'importance. »
Mihaly Csikszentmihalyi

3. Engagement et état de flow

Le flow : état de concentration optimale où l'on est totalement absorbé par une activité, on perd la notion du temps.

C'est le point d'équilibre entre :
Un défi à réaliser, nos compétences en lien avec nos valeurs.

D'après les études sur le flow :
- Augmentation du bien-être, sentiment de compétences, créativité,
- Réduction du stress



2. DONNER DU SENS À CE QUE L'ON FAIT

C'est réfléchir à ce qui est important pour soi.

Trouver du sens, c'est créer une cohérence entre ce que nous faisons ET nos valeurs, qui sont des boussoles internes, une direction à suivre.

Les personnes qui ressentent du sens dans leur travail ont davantage de :

- Motivation et d'engagement,
- Énergie,
- Satisfaction



“Notre potentiel ne réside pas dans la connaissance de ce qui dysfonctionne mais dans la prise de conscience de ce qui marche."

4. LES FORCES DE CARACTÈRE

Création d'une classification de 24 ressources personnelles à partir de recherches dans plus de 40 pays.

Une force : trait de caractère positif, authentique, qui nous rend performant.

D'après la recherche, quand une personne active ses forces, elle augmente sa vitalité, l'estime de soi, son sentiment de compétence. L'anxiété et l'humeur dépressive diminuent.



5. RELATIONS POSITIVES

Ce pilier concerne la qualité de nos liens : se sentir aimé, soutenu, valorisé, mais aussi être présent pour les autres.

D'après la recherche :

La qualité de nos liens influence non seulement notre moral, mais aussi notre santé physique et notre longévité.

Résultat de l'étude de Harvard Medical School sur le bonheur menée pendant 75 ans : la qualité des relations garantirait bonheur, santé et mémoire.



CONCLUSION

Le bien-être est un équilibre entre :
- Sa sécurité intérieure
- Du sens dans ce que l'on fait
- Mise en lumière de ses forces personnelles
- Relations positives et authentiques
- Le focus sur ce qui fonctionne, émotions positives

Notre cerveau repère spontanément les menaces. La psychologie positive nous apprend aussi à repérer les ressources.

Et cela change profondément votre manière de travailler, d'apprendre... Et de vivre.

Merci