

# COMMENT ENSEIGNER ET PROMOUVOIR LA PSYCHOLOGIE POSITIVE DE 'DEUXIÈME VAGUE' ?

---

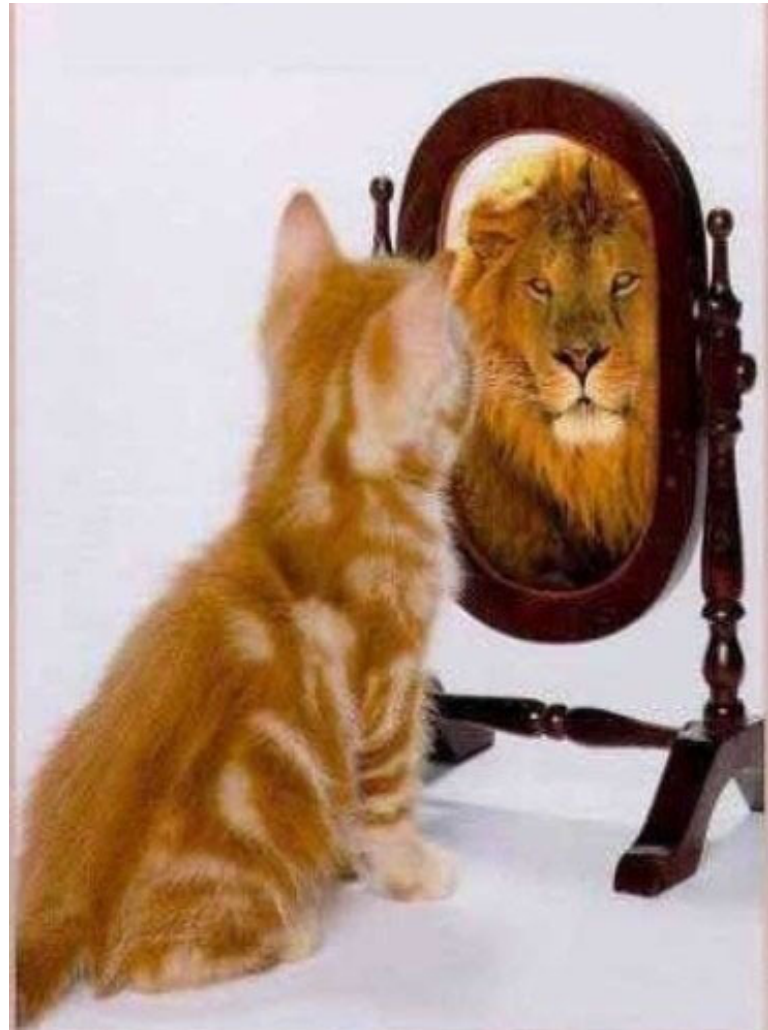
**Pistes émergeant d'un atelier de promotion  
du bien-être offert à Montréal**

Martin Benny

Simon Coulombe

Jean-François Villeneuve

En ouverture,  
une réflexion  
sur notre image

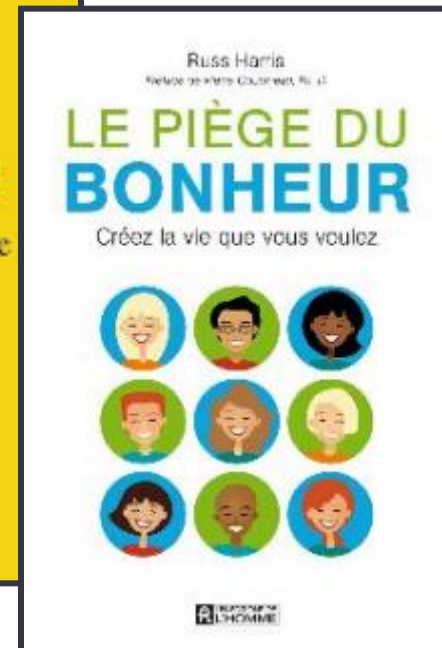
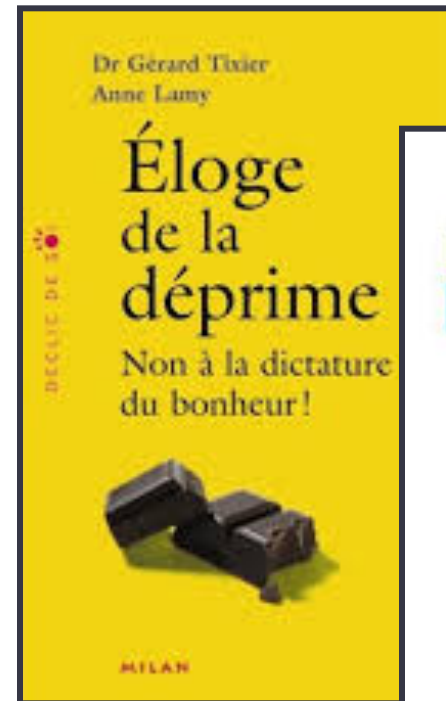


Comment la psychologie positive est-elle perçue dans les milieux de pratique? dans les médias?

# Quelques critiques constructives

« .... **positive psychology has been transformed from a reminder that “positive experiences are important” to a kind of smiling fascism.** »

(Kashdan et Biswas-Diener, 2014, p. xii)



# Me, myself and I?



**« The positive motivations for the well-being of others have not attracted much attention from PP researchers. »**

(Wong, 2011)

# Atelier

## Au quotidien

- Équipe conception/animation :
  - 1 psychologue/conférencier
  - 1 professeur de psychologie
- 5 séances
  - Théorique et expérientiel (*manuel*)

## Attitude scientifique

Description plus détaillée :  
congrès précédent à Ottawa

Atelier  
**Le bonheur au quotidien**  
Intégrer les outils de la psychologie positive dans sa vie  
Par Jean-François Villeneuve, psychologue | Martin Benny, Ph.D. en psychologie

POUR CEUX QUI SOUHAITENT S'INVESTIR ACTIVEMENT  
DANS LA POURSUITE DE LEUR BIEN-ÊTRE.

**PROGRAMME EN 5 SÉANCES** Basé sur les connaissances de la psychologie positive, courant de recherches et de pratiques dédiées à la compréhension scientifique du développement optimal, des forces et de l'épanouissement humain.

ÉMOTIONS POSITIVES ET BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

PRÉSENCE ATTENTIVE DANS L'ACTION

SENS À SA VIE ET DANS SES ACTIVITÉS

RELATIONS HARMONIEUSES ET VIVANTES

ACCOMPLIR SES PETITS ET GRANDS PROJETS

COMMENTAIRES DES PARTICIPANTS

« Merci pour la richesse du programme, pour votre engagement et votre professionnalisme. J'ai adoré! Ce sont des apprentissages qui me suivent dans toutes les sphères de ma vie. »

« Rencontrer des personnes qui désirent avancer vers le bonheur m'a soutenu dans ma démarche. »

« Bravo pour la qualité du matériel et la rigueur de la documentation sélectionnée. Beaucoup de stratégies concrètes à mettre en action dans le quotidien. Belle équipe, duo complice. »

Au fil des moutures:  
**VERS LA 2<sup>e</sup> VAGUE**

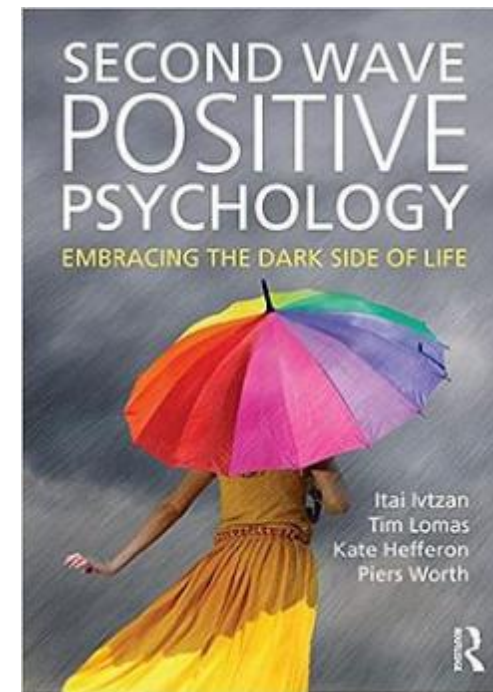
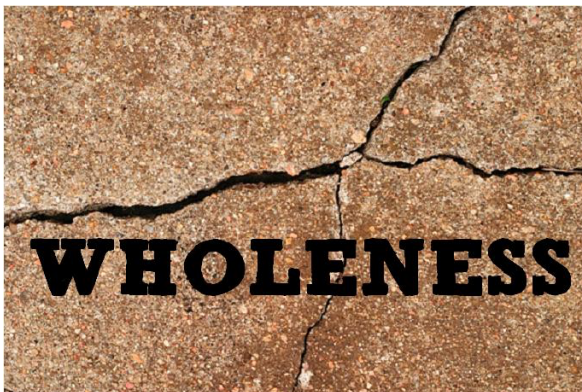
# Critiques → Ajustements :

## PP de 2<sup>e</sup> vague (ou 2.0)

- **Épanouissement complet :**

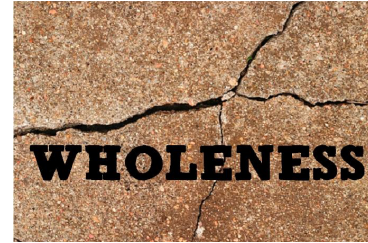
→ **Gamme complète des expériences**

(Ittman, Lomas,  
Hefferon & Worth,  
2015; Wong, 2011)



# Compléments à la PP «classique»

→ Gamme complète des expériences



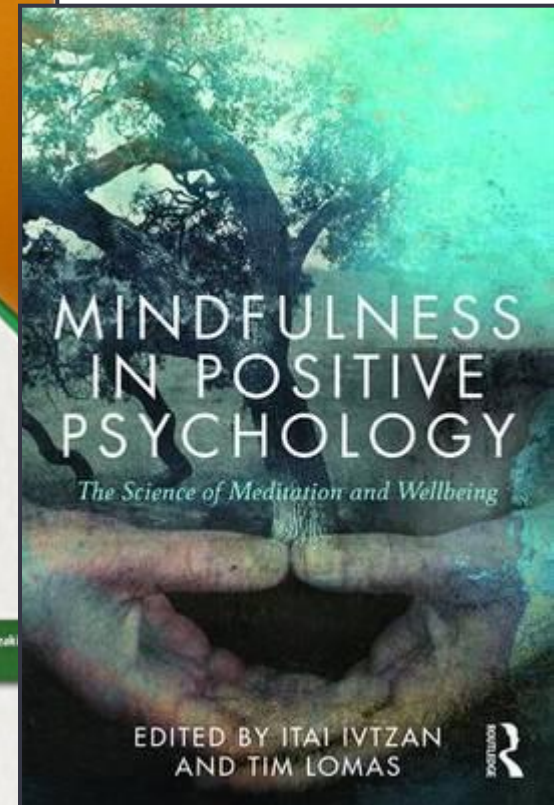
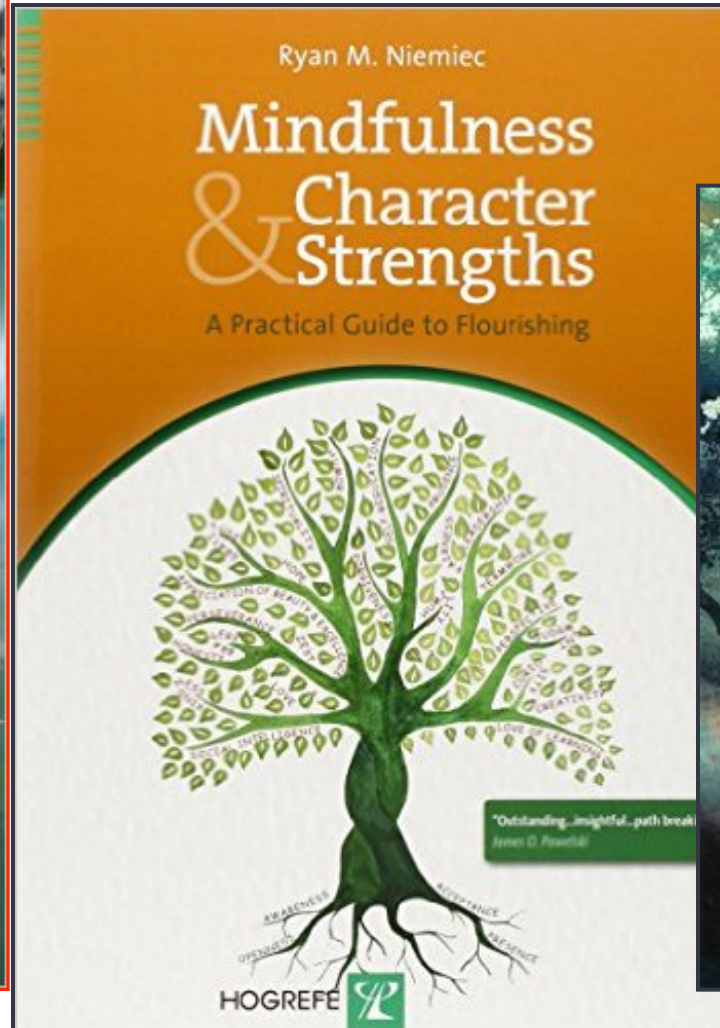
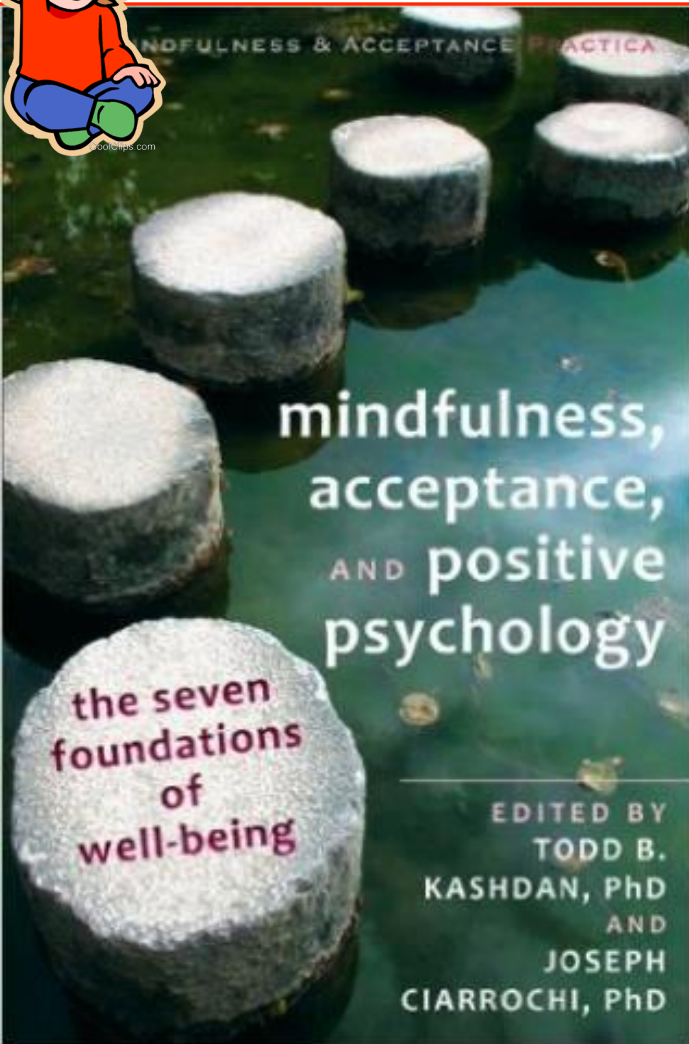
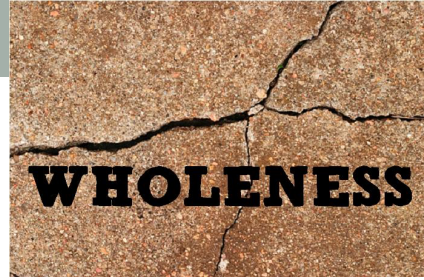
**Pleine conscience**

**Autocompassion**

**ACT**

*(Thérapie d'Acceptation  
et d'Engagement)*

# Inspirations (passé et futur)



(Kashdan et Ciarrochi, 2013)



**Concepts «classiques» aussi  
(gratitude, forces, émotions positives,...)  
mais aussi...**

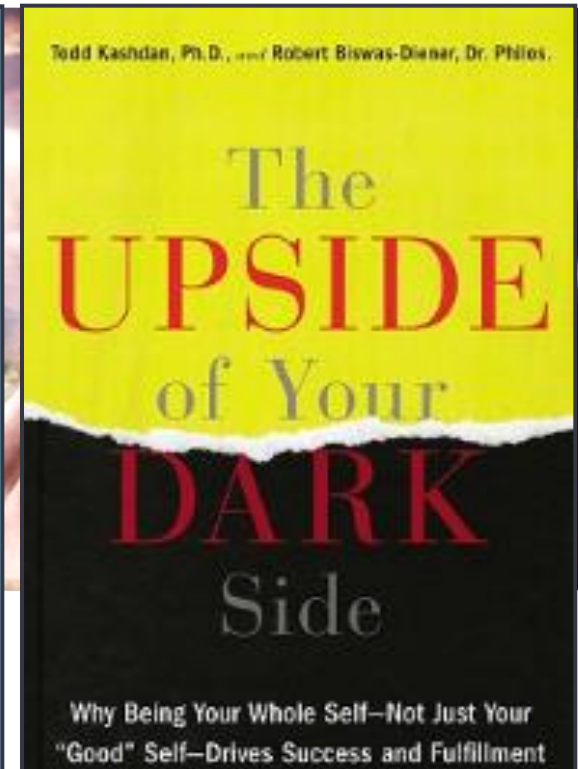
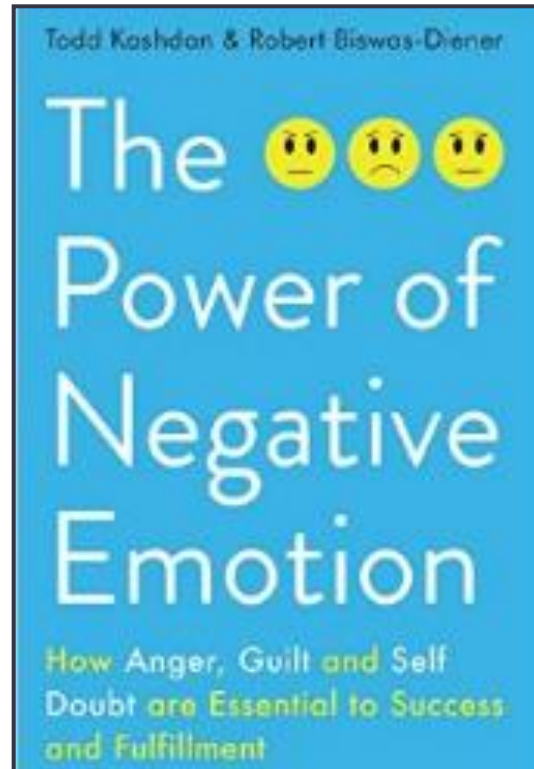
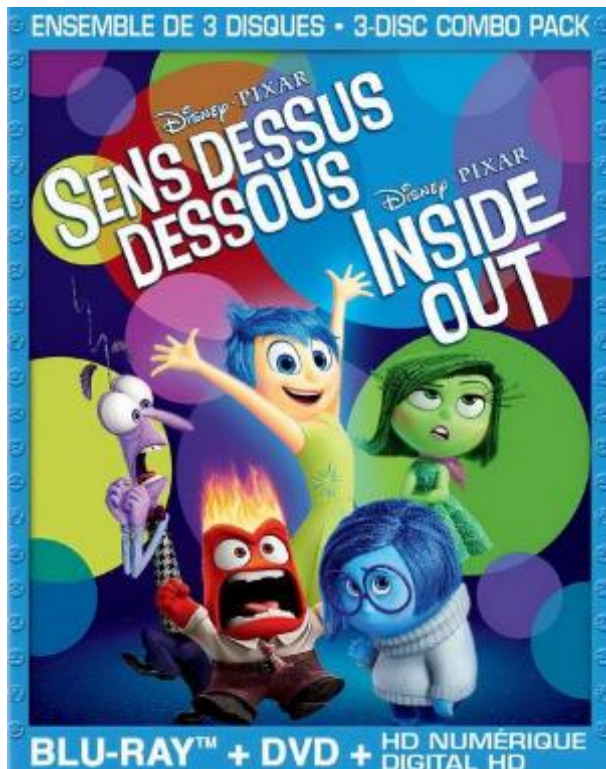
2<sup>e</sup> vague à travers les séances :

ILLUSTRATIONS CONCRÈTES

---

# Émotions « positives » VS « négatives »

- Ignorer / éviter ⇒ Rigidité psychologique ⇒ Psychopathologie
- Signal → **réponse**
- « Agréables » VS « Désagréables »

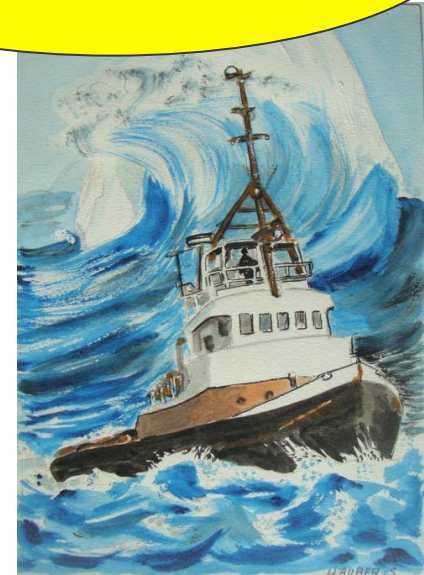


# Autocompassion

- *L'imperfection et la souffrance font partie de la vie...*
- **VS** Jugement négatif, honte et isolement



« Tous dans le même bateau »



# Petit truc pratique

(favorisant auto-compassion)

- Imaginez votre difficulté vécue par...

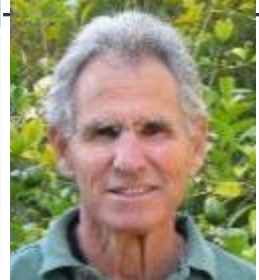


# Pleine conscience

→ Accueillir *tout!* (Plaine conscience, autocompassion)

## Attitudes

Attitudes favorables			
L'esprit du débutant et le non-jugement			
L'acceptation et le lâcher-prise			
La patience et le non-effort			
La confiance			



Russ Harris

Préface de Pierre Cousineau, Ph. D.



**Le piège du bonheur**

Créez la vie que vous voulez

## Habiletés

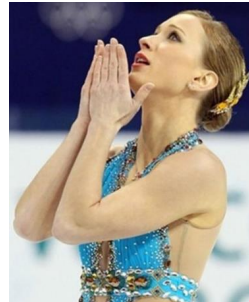
⇒ Défusion, expansion, engagement



# Forces de caractère : Usages différents



- « Classique »: Identifier et utiliser davantage.
- Face à : **défis, épreuves ou difficultés :**
  - a) situation (émotions / besoins)
  - b) Noter **forces** (test VIA)
  - c) Entraide : **mettre ses forces à contribution** (brainstorming)
- Repérage **chez les autres :**
  - a) Maîtriser vocabulaire (classification) : s'entraîner, s'inspirer
  - b) Grille



# Outil

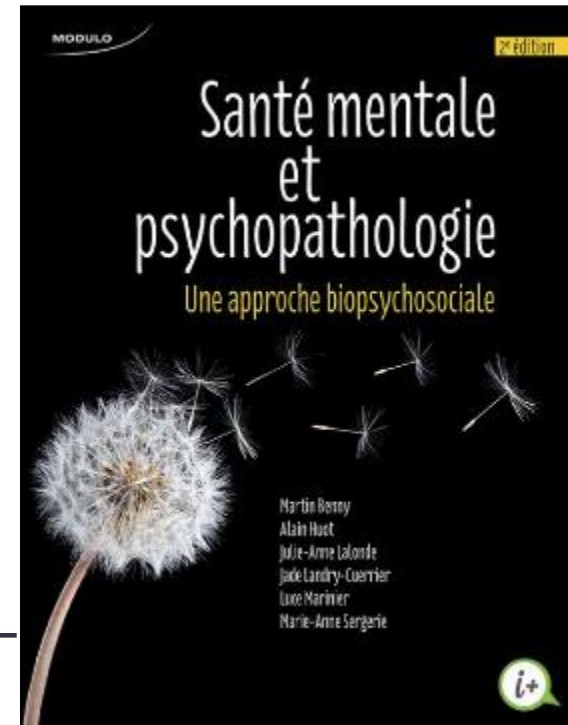
## Classification VIA des forces de caractère : (Values in Action)

### Grille de repérage chez les autres (Strength spotting)

<b>Sagesse et savoir</b>	1. Curiosité et intérêt pour le monde												
	2. Amour d'apprendre												
	3. Perspective, sagesse												
	4. Créativité, originalité												
	5. Ouverture d'esprit, esprit critique												
<b>Courage</b>	6. Vaillance, bravoure												
	7. Persistance, persévérance, application												
	8. Intégrité, authenticité, honnêteté												
	9. Ardeur, enthousiasme, vitalité												
<b>Amour et humanité</b>	10. Capacité d'aimer et d'être aimé												
	11. Gentillesse, générosité												
	12. Intelligence émotionnelle et sociale												
<b>Justice</b>	13. Citoyenneté, travail d'équipe, loyauté												
	14. Qualités de direction												
	15. Impartialité, équité												
<b>Tempérance</b>	16. Maîtrise de soi, autorégulation												
	17. Prudence, attention												
	18. Humilité, modeste												
	19. Pardon, pitié												
	20. Appréciation de la beauté et de l'excellence												
	21. Spiritualité, sentiment d'avoir un but, foi, religiosité												
	22. Espoir, optimisme, avoir l'esprit tourné vers l'avenir												
	23. Gratitude												
	24. Humour, espièglerie												

Nom / Occasion


→ **Les concepts de l'atelier sont presque tous présentés dans ce chapitre :**



CHAPITRE

3

# LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE, LE BIEN-ÊTRE ET LE BONHEUR

Par Martin Benny



PRENONS UN PEU  
DE REcul....

---

# Processus d'évaluation en développement

- Étude pré-post avec questionnaire en ligne
  - Questionnaire intégrateur, par exemple
    - *Acceptance and Action Questionnaire–II* (Bond et al., 2011)
    - *Strengths Use Scale & Strengthspotting Scale* (Govindji & Linley, 2007; Linley et al., 2010)
    - *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (Baer et al., 2006)
    - *Self-Compassion Scale* (Neff, 2016)
- Mise à profit du questionnaire comme outil pédagogique
  - familiarisation avec les concepts abordés dans l'atelier
  - prise de conscience par les participants en début d'atelier de connaître où ils se situent en matière de bien-être complet

# Évaluation formative à ce jour

- Quelques commentaires de participants

*Je me mets en transparence avec les autres au lieu de camoufler colère et tristesse.*

*J'ai compris que je devais me détacher de certaines choses en acceptant d'être dans le moment plutôt que dans mes angoisses.*

*J'ai bien aimé la grille de repérage [des forces chez] les autres, car elle m'a fait réfléchir plus sérieusement à mon entourage et à leurs points forts.*

*Une certitude de vouloir et de pouvoir accepter d'en affronter plus que je croyais pour être et vivre qui je suis.*

# Constatations informelles

## Quelques défis

- Risque de *basculer* vers la « psychothérapie »
- Temps limité
- Complexité des notions
- Engagement entre les séances et à long terme parfois difficile à maintenir



# En conclusion



# MERCI

- Pour nous contacter
  - *simon.coulombe.sc@gmail.com*
  - *martbenny@gmail.com*
- Plus d'informations sur l'atelier
  - *jeanfrançoisvilleneuve@gmail.com*

# Sources importantes

- Benny, M. (2016). La santé psychologique, le bien-être et le bonheur. (ch. 3) dans M. Benny, A. Huot, J.-A. Lalonde, J. Landry-Cuerrier, L. Marinier et M.-A. Sergerie. Santé mentale et psychopathologie : Une approche biopsychosociale. Montréal : Modulo Éditeur.
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2015). Second Wave Positive Psychology Embracing the Dark Side of Life. Oxon and New York: Routledge.
- Kashdan, T. et Ciarrochi, J. (2013). Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being. Oakland : New Harbinger.
- Kashdan, T. B. et Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30, 865-878.
- Kashdan, T. B. et Biswas-Diener, R. (2014). The Upside of your dark side- Why being your whole self, not just your good self, drives success and fulfillment. Hudson Street.
- Wong, P. T. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 52(2), 69.