



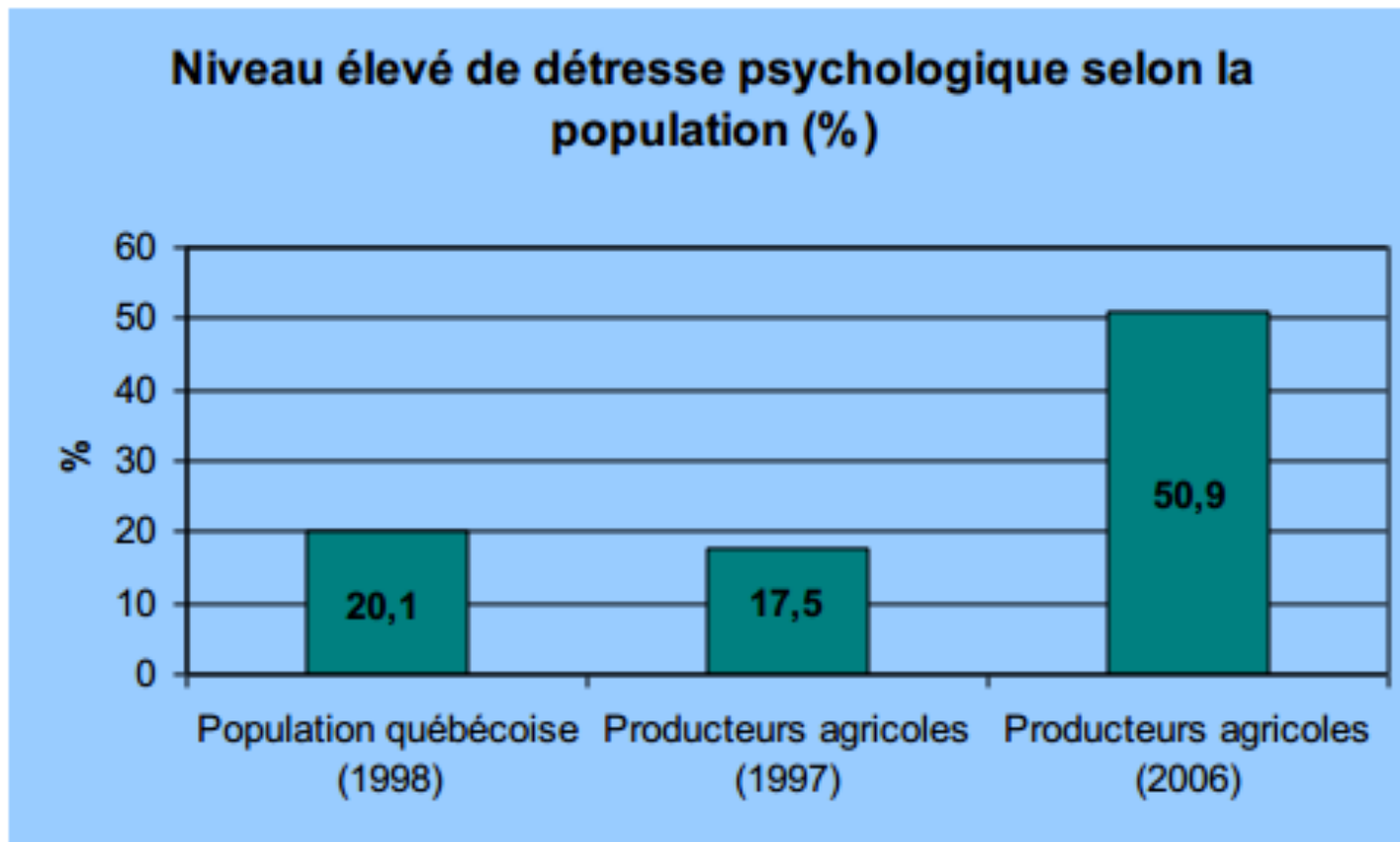
La psychologie positive en agriculture ???



Harmonie & Stratégies
www.nathalietanguay.com



Enquête 2006



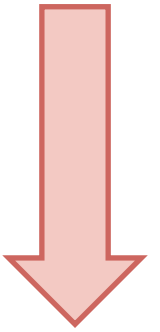
Source : Enquête sur la santé psychologique des producteurs du Québec, La Coop fédérée, 2006

Ma vision

Contribuer au mieux-être dans le domaine agricole en travaillant en amont de la détresse par le coaching, l'enseignement et l'application de concepts de la psychologie positive



LA VRAIE VIE



Source : Facebook Sagesse, idées et conseils

LA VRAIE VIE

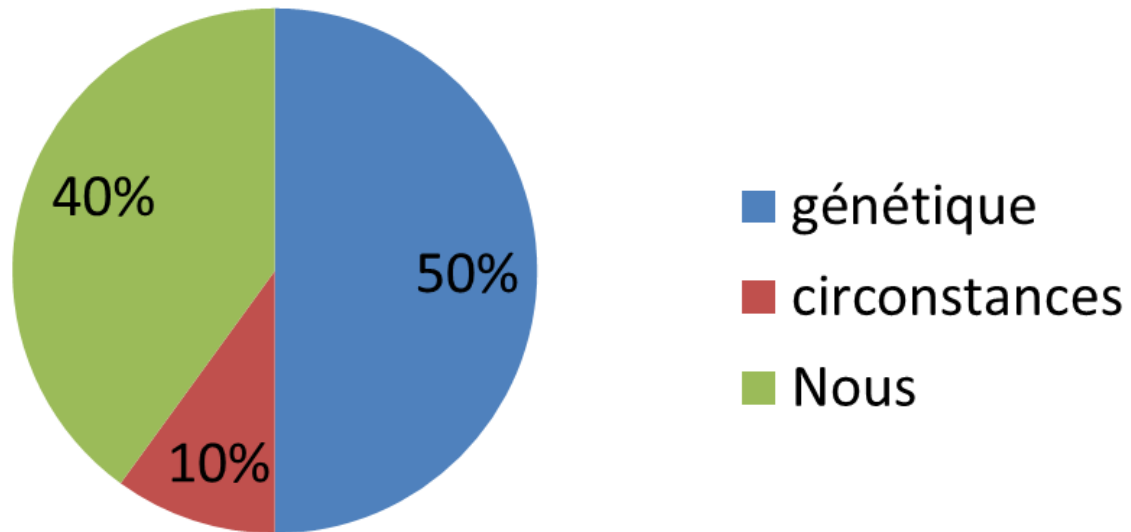


Source : Facebook Sagesse, idées et conseils

Comment?/Quoi?

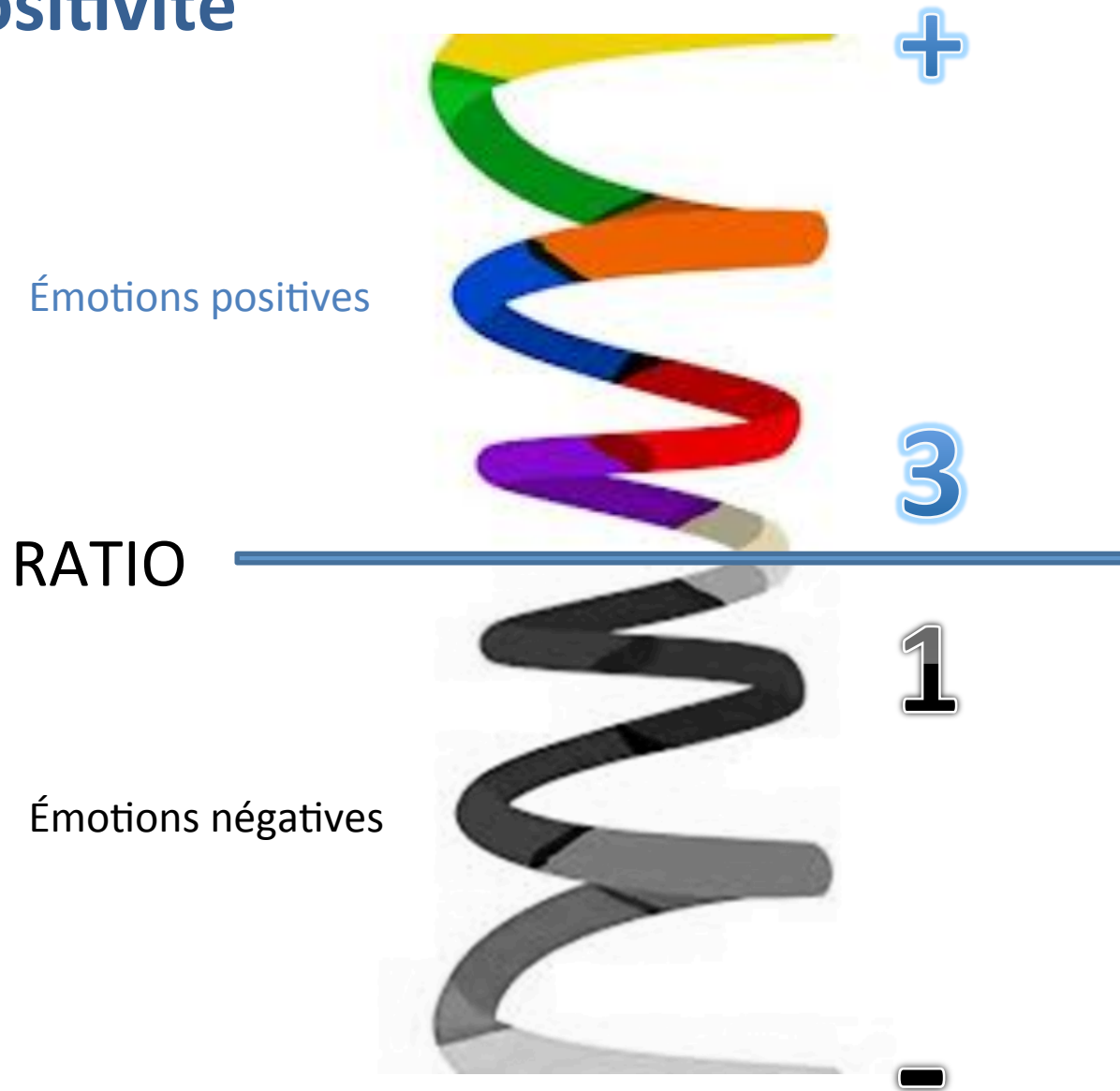


Facteurs influençant le bien-être et le bonheur



Source: The How of Happiness, S. Lyubomirsky, 2008

La positivité



Les 10 émotions positives



Joie



Sérénité



Émerveillement



Fierté



Espoir



Intérêt



Amusement



Inspiration



Gratitude

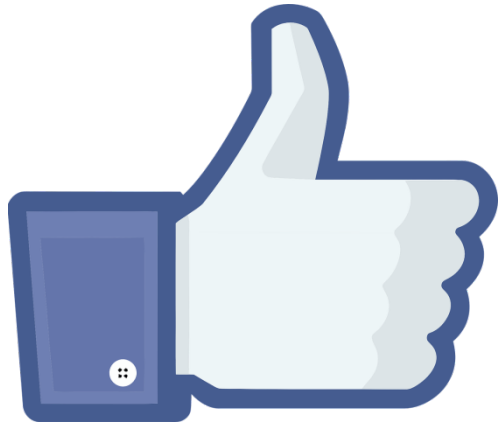


Amour

La fierté



La fierté



Merci !
Bravo !
Bonjour !

Source : The happiness advantage, S. Achor, 2010

L'amusement



L'Espoir : Le pouvoir d'une vision



Les forces de caractère

Créativité	Enthousiasme	Prudence
Curiosité	Amour	Contrôle de soi
Jugement	Gentillesse	Gratitude
Apprentissage	Travail d'équipe	Espoir
Perspective	Justice	Humour
Courage	Leadership	Spiritualité
Persévérance	Pardon	Intelligence
Honnêteté	Appréciation	sociale
		Humilité

Source : A primer in positive psychology, C. Peterson, 2006



L'enthousiasme



La curiosité

Les 5 forces les plus liées au bonheur



L'Amour



L'espoir



Par où commencer?

Soi

Prochaine étape?



Conclusion





Les 5 piliers du bonheur et du bien-être : PERMA



Émotions Positives

Engagement

Relations positives

Sens « Meaning »

Accomplissement

Source: Flourish, M. Seligman, 2013

SUCCÈS  BONHEUR

BONHEUR  SUCCÈS

Source : The happiness advantage, S. Achor, 2010