

Psychologie positive : 12 interventions

Sous la direction de
Sophie LANTHEAUME et Rebecca SHANKLAND

➤ Qu'est-ce que la psychologie positive ?
Quelles interventions ont été développées
en France pour ajuster les pratiques de
psychologie positive à différents contextes
et publics ?

• EDITIONS IN PRESS •

CONCEPT-PSY

La psychologie positive

12 interventions

ÉDITIONS IN PRESS
127, rue Jeanne d'Arc – 75013 Paris
Tél. : 09 70 77 11 48
E-mail : inline75@aol.com
www.inpress.fr

LA PSYCHOLOGIE POSITIVE : 12 INTERVENTIONS

ISBN : 978-2-84835-513-9

© 2019 ÉDITIONS IN PRESS

Couverture : Lorraine Desgardin

Mise en page : Lorraine Desgardin

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs, ou de leurs ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

La psychologie positive

12 interventions

Sous la direction de
Sophie Lantheaume
et **Rebecca Shankland**



Les auteurs

Brigitte Audouard, psychologue clinicienne, psychologue de l'Éducation Nationale dans l'académie de Toulouse, circonscription de Villefranche-de-Lauragais, formatrice.

Sabine Bresciani, praticienne en psychologie positive, réfèrent unique parcours emploi renforcé pour le département de l'Isère. Osez Emploi Formation, 4 rue du Docteur Paul-Sage, 38110 La Tour-du-Pin.

Laurine Buchier, psychologue clinicienne, psychothérapeute, chargée de cours à l'université Lyon 2, formatrice.

Cabinet Chryssippe, 3 rue Fernand-Rey, 69001 Lyon

Corinne Carré, psychothérapeute en thérapie comportementale et cognitive, sophrologue, co-créatrice de l'outil MotivéSens®.

Cabinet Calypsy, 171 cours Lafayette, 69006 Lyon.

Matthieu Fouché, psychologue, enseignant à l'École de psychologues praticiens (Lyon), co-fondateur du Maac Lab.

Baptiste Frattina, ingénieur QSE et développement humain, praticien en psychologie positive, assistant-facilitateur au sein du réseau Altruistic Open Mindfulness.

Guichon Valves, 26 rue Paul-Girod, 73000 Chambéry.

Agnès Helme-Guizon, professeure des Universités à l'université de Grenoble-Alpes, IAE et CERAG, responsable pédagogique du master 2 marketing digital et e-commerce, co-responsable de l'axe Comportements responsables du CERAG/UGA, membre du CA et du bureau de l'AFM, animatrice du blog.

Université Pierre Mendès France, 150 rue de la Chimie, BP 47, 38040 Grenoble cedex 9.

Rachel Julien, chargée de projet Maison de la nature et de l'environnement de l'Isère.

Maison de la nature et de l'environnement de l'Isère, 5 place Bir Hakeim, 38000 Grenoble.

Marie Kerjean-Ritter, psychologue clinicienne et éducatrice spécialisée.

Sophie Lantheaume, docteur en psychologie de la santé, psychologue, psycho-oncologue, psychothérapeute en Thérapies cognitives et comportementales, praticienne en psychologie positive, présidente de l'association SAS (Soutien, accompagnement, suivi de patients atteints de cancer).

Hôpital Privé Drôme Ardèche, Clinique Pasteur, 294 boulevard Charles de Gaulle, 07500 Guilhaumand-Granges.

Lucile Masson, psychologue clinicienne et prévention, praticienne en psychologie positive, psychologue à domicile.

Morgane Montagne, psychologue clinicienne.

Hôpital Privé Drôme Ardèche, Clinique Pasteur, 294 boulevard Charles de Gaulle, 07500 Guilhaumand-Granges.

Nathalie Ngeumani, praticienne en psychologie positive.

Marine Paucsik, psychologue clinicienne, psychothérapeute, instructrice MBCT et praticienne en psychologie positive.

Centre Hospitalier Alpes-Isère, Centre référent de réhabilitation psychosociale et de remédiation cognitive (C3R) de Grenoble, 8 place du Conseil National de la Résistance, 38400 Saint-Martin-d'Hères.

Mathieu Petitjean, psychologue clinicien et praticien en hypnose ericksonienne.

La Papothèque, 27 ter rue Anatole France, 38100 Grenoble.

Magalie Peytour, psychologue sociale et préparatrice mentale, formée aux thérapies cognitives et comportementales, praticienne en psychologie positive.

Charlotte Renaut, infirmière scolaire, certifiée Scholavie, praticienne en psychologie positive.

Katia Revil-Signorat, ergothérapeute, praticienne en psychologie positive.

Centre Hospitalier Alpes-Isère, Centre référent de réhabilitation psychosociale et de remédiation cognitive (C3R) de Grenoble, 8 place du Conseil National de la Résistance, 38400 Saint-Martin-d'Hères.

Evelyn Rosset, docteure en psychologie, enseignante à l'École de psychologues praticiens (Lyon) et Anglia Ruskin University (Cambridge), chercheuse associée au Laboratoire interuniversitaire de psychologie (Université Grenoble-Alpes), co-fondatrice du Maac Lab.

Émilie Rubin Delanchy, éducatrice spécialisée, praticienne en psychologie positive.

APEI du Mont-Blanc, secteur enfant, 47 rue Paul-Éluard, 74190 Passy.

Rebecca Shankland, psychologue, maître de conférences en psychologie, responsable du diplôme universitaire de psychologie positive, chercheuse au laboratoire interuniversitaire de psychologie : personnalité, cognition et changement social à l'université Grenoble-Alpes et vice-présidente de l'Association française et francophone de psychologie positive.

LIP/PC2S, 1251 avenue Centrale, 38000 Grenoble.

Roxane Turgon, psychologue clinicienne (association ENDAT, Paris) et doctorante en psychologie clinique sur la prévention des troubles des conduites alimentaires (université Grenoble-Alpes).

Stéphanie Valantin, psychologue clinicienne, co-créatrice MotivéSens®.

Cabinet Calypso, 171 cours Lafayette, 69006 Lyon.

Sommaire

Les auteurs	5
Introduction.....	11
<u>CHAPITRE 1</u>	
Agir pour autrui comme levier de bien-être individuel : l'exemple du programme Maac	17
EVELYN ROSSET, MATTHIEU FOUCHÉ, MAGALIE PEYTOUR ET KATIA REVIL-SIGNORAT	
<u>CHAPITRE 2</u>	
Intervention de psychologie positive et bien-être au travail des professionnels de santé	47
MARINE PAUSCIK ET SOPHIE LANTHEAUME	
<u>CHAPITRE 3</u>	
Cancer et intervention de psychologie positive	83
MORGANE MONTAGNE ET SOPHIE LANTHEAUME	
<u>CHAPITRE 4</u>	
Effets d'un programme de psychologie positive sur les éco-gestes : le projet Cohérence-Soi-En-Action (COSE-Action)	103
BAPTISTE FRATTINA, MARIE KERJEAN-RITTER, RACHEL JULIEN, AGNÈS HELME-GUIZON ET REBECCA SHANKLAND	
<u>CHAPITRE 5</u>	
Le calendrier des événements satisfaisants au service de l'insertion socioprofessionnelle.....	129
SABINE BRESCIANI	

CHAPITRE 6

Une application pratique et ludique sur l'autocompassion et le bien-être psychologique auprès des chômeurs : MotivéSens® 159
CORINNE CARRÉ, STÉPHANIE VALANTIN ET LUCILE MASSON

CHAPITRE 7

Programme de psychologie positive au service de l'insertion socio-professionnelle de personnes souffrant de troubles psychiques.... 193
LAURINE BUCHIER

CHAPITRE 8

Le programme Bienveillance Envers Soi (BES) pour des patients atteints de dépression 221
MATHIEU PETITJEAN ET MARIE KERJEAN-RITTER

CHAPITRE 9

Adaptation d'une intervention de psychologie positive pour des patients atteints de troubles du comportement alimentaire : une étude pilote..... 247
NATHALIE NGEUMANI, ROXANE TURGON ET REBECCA SHANKLAND

CHAPITRE 10

Mieux-être et mieux-vivre ensemble à l'école : un programme en psychologie positive dans l'Éducation nationale 269
BRIGITTE AUDOUARD

CHAPITRE 11

Favoriser la motivation autodéterminée de trois adolescents présentant un handicap, grâce à un travail sur les forces de caractère 303
ÉMILIE RUBIN DELANCHY

CHAPITRE 12

Intervention sur les forces de caractère dans une école maternelle auprès d'enfants scolarisés en grande section..... 331
CHARLOTTE RENAUT

Conclusion 349

Introduction

« 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 dans sa capacité d'agir. »¹

La psychologie positive est considérée comme une nouvelle orientation des recherches et des interventions en psychologie qui s'applique à l'ensemble des contextes jusque-là étudiés par la psychologie : l'éducation, les organisations, le développement humain, la psychothérapie, le travail social... Elle est définie comme une science consacrée à « *l'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions* » (Gable & Haidt, 2005). Cette discipline a pour but d'identifier les déterminants du bien-être et de l'épanouissement humain, d'améliorer la qualité de vie et de valider des méthodes de promotion de la santé mentale et d'accompagnement centrées sur les ressources et les potentialités humaines.

Cet ouvrage se présente comme un manuel pratique à destination des professionnels et des étudiants souhaitant se former à cette approche et développer des interventions dans le cadre de leur métier. Ce livre propose des interventions

1. Martin Seligman.

réalisées dans différents domaines d'application afin d'inspirer des pratiques dans divers contextes. Chaque chapitre est organisé de la même manière : présentation de la problématique de la population ciblée, cadre, choix et intérêt de l'intervention, résultats obtenus, recommandations pour les recherches et pratiques futures.

Dans le chapitre 1, Evelyn Rosset, Matthieu Fouché, Magalie Peytour et Katia Revil-Signorat présentent une intervention de psychologie positive qui vise l'amélioration du bien-être par le biais d'un accompagnement à la conception et à la mise en œuvre d'actions solidaires. Ce programme vise prioritairement des personnes vulnérables accueillies dans différentes structures médico-sociales, qui se trouvent rarement en posture d'acteur pouvant venir en aide à d'autres individus. Les auteurs proposent deux exemples d'intervention : la première – individuelle – en centre de détention, la seconde – groupale – en structure psychiatrique. Les deux exemples témoignent de résultats prometteurs : meilleur engagement dans un projet professionnel, plus grande motivation, amélioration de l'estime de soi et du pouvoir d'agir.

Dans le chapitre 2, Marine Paucsik et Sophie Lantheaume illustrent la mise en place d'une intervention en psychologie positive auprès de professionnels de la santé. C'est dans la perspective de la prévention des risques et de la promotion de la santé mentale que s'inscrivent les deux recherches présentées. L'application du programme CARE (Cohérence, Attention, Relation, Engagement) dans ce contexte présente des effets bénéfiques pour les professionnels de la santé en ciblant trois mécanismes clés : l'entraînement à la réorientation de l'attention vers les aspects satisfaisants du quotidien, le développement de la bienveillance envers soi et l'engagement dans des actions en lien avec ses valeurs.

Dans le chapitre 3, Morgane Montagne et Sophie Lantheaume s'intéressent à la mise en place d'une intervention qui introduit la psychologie positive au sein d'un groupe de patients atteints de cancer. L'atelier présenté regroupe des outils issus des thérapies cognitives et comportementales (TCC), de la pleine conscience et de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) dans le but de développer la flexibilité psychologique des patients. Les ateliers de psychologie positive en oncologie apparaissent comme des outils prometteurs en complément d'une psychothérapie, étant donné que les bénéfices s'avèrent intéressants d'un point de vue clinique.

Dans le chapitre 4, Baptiste Fratina, Marie Kerjean-Ritter, Rachel Julien, Agnès Helme-Guizon et Rebecca Shankland rapportent les résultats d'une intervention centrée sur le bien-être en lien avec la relation à la nature. L'objectif est de favoriser une meilleure prise en compte de l'importance des effets de la nature sur le bien-être, afin d'avoir davantage recours à des pratiques menées dans la nature tout en augmentant la motivation à réaliser des éco-gestes pour préserver l'environnement naturel. Les auteurs proposent ainsi de rentrer par la porte du développement du bien-être individuel (en vogue actuellement), afin d'améliorer la qualité de vie des individus tout en favorisant la prise de conscience de l'importance de l'environnement et de la capacité de chacun à en prendre soin. L'apport de la psychologie positive dans le champ de l'éducation à l'environnement apparaît pertinent et novateur.

Dans le chapitre 5, Sabine Bresciani traite de l'insertion professionnelle. L'intervention questionne la mise en place de la pratique du journal des événements satisfaisants et son impact sur le sentiment d'efficacité personnelle et le sentiment d'engagement au travail de demandeurs d'emploi.

Cette étude illustre la nécessité de permettre à ces personnes de prendre conscience de leurs ressources, de leurs forces, de les aider à se fixer des objectifs réalistes et à court terme, à faire des choix en accord avec leurs valeurs et d'atteindre leurs objectifs malgré les difficultés rencontrées, en s'appuyant sur ce qui fonctionne déjà bien dans leur quotidien. En favorisant notamment la mise en œuvre d'actions par les participants, cette intervention révèle que cette pratique est un outil qui peut avoir un intérêt dans le champ de l'insertion professionnelle.

Dans le chapitre 6, Corinne Carré, Stéphanie Valantin et Lucile Masson proposent une application pratique de la psychologie positive autour d'un outil ludique permettant de développer l'optimisme et la confiance en ses ressources et forces personnelles pour passer à l'action et avancer vers ce qui est important pour soi aujourd'hui. L'intervention présentée permet de rendre compte des répercussions positives de ce type d'intervention chez des chômeurs. Cet outil apparaît comme complémentaire aux accompagnements sociaux et pédagogiques.

Dans le chapitre 7, Laurine Buchier traite de l'accompagnement de personnes en réinsertion sociale et professionnelle présentant une souffrance psychique. La souffrance psychique est complexe, parfois difficile à cerner et a pour conséquence la perte croissante d'autonomie, le repli sur soi, pouvant aller jusqu'au suicide. Il s'agit de personnes souvent très éloignées de l'emploi, avec une problématique de réinsertion dans la société, souvent fatiguées de leur solitude et des obstacles multiples. La psychologue propose une intervention inspirée de la psychologie positive et de la thérapie d'acceptation et d'engagement. Les résultats montrent une amélioration de la qualité de vie grâce aux

pratiques proposées, qui ont été intégrées par les participants dans leur quotidien.

Dans le chapitre 8, Mathieu Petitjean et Marie Kerjean-Ritter posent la question de la bienveillance envers soi chez des patients atteints de dépression. Les psychologues illustrent une pratique clinique autour d'un programme de psychologie positive appelé Bienveillance Envers Soi (BES) proposant des pratiques visant à développer l'autocompassion. Les résultats témoignent d'une baisse importante des symptômes dépressifs, d'une augmentation du niveau de bien-être et de l'autocompassion. Les auteurs considèrent ainsi que l'autocompassion n'est pas une caractéristique fixe et que, grâce à l'entraînement, elle peut être augmentée et ainsi favoriser un mieux-être chez les personnes dépressives hospitalisées.

Dans le chapitre 9, Nathalie Ngeumani, Roxane Turgon et Rebecca Shankland présentent une adaptation du programme BES appliquée à une population souffrant de troubles du comportement alimentaire (TCA). L'intervention a pour but de réduire les comportements de dévalorisation et de culpabilité excessive grâce à des pratiques visant le développement de l'autocompassion. L'objectif des pratiques proposées est d'opérer des changements cognitifs (accueil, bienveillance et acceptation) et comportementaux (action autodéterminée et flexibilité). Les résultats de cette étude pilote confirment l'intérêt de poursuivre les recherches sur le développement de l'autocompassion pour les patients présentant des TCA.

Dans le chapitre 10, Brigitte Audouard, psychologue scolaire, présente une intervention réalisée auprès d'enfants et d'enseignants dont l'objectif est le "mieux-être" et le "mieux-vivre ensemble" à l'école. Les données qualitatives de l'étude mettent en évidence des bénéfices rapportés par

les participants en termes de qualité relationnelle et de meilleures capacités de régulation émotionnelle.

Dans le chapitre 11, Émilie Rubin Delanchy s'intéresse à l'impact d'un travail concernant les forces de caractère sur la motivation autodéterminée d'adolescents présentant un handicap. L'éducatrice spécialisée montre que l'intervention est un outil d'accompagnement riche et novateur.

Dans le chapitre 12, Charlotte Renaut aborde le bien-être scolaire autour d'une intervention de psychologie positive centrée sur les forces de caractère auprès d'enfants de grande section d'école maternelle. L'infirmière scolaire conclut qu'il est possible d'orienter positivement le regard des élèves sur eux-mêmes et sur leurs camarades et d'améliorer ainsi le climat de classe.

Psychologie positive : 12 interventions

Sous la direction de Sophie LANTHEAUME
et Rebecca SHANKLAND

Mieux comprendre et agir sur les déterminants du bien-être, de la santé globale des individus et de la résilience : tel est l'objet de la psychologie positive. Il s'agit d'un champ de recherche et d'intervention qui vise à contribuer à l'épanouissement des personnes, des groupes et des institutions.

À travers douze interventions, les auteurs – psychologues, praticiens de la psychologie positive, ergothérapeutes, infirmières, travailleurs sociaux – explorent la variété et la richesse des outils et des pratiques de psychologie positive. Comment accompagner différemment des enfants en difficulté ? De quelle manière proposer une intervention de psychologie positive adaptée à une entreprise en favorisant un engagement des dirigeants et managers pour entraîner des modifications organisationnelles ? Comment le clinicien peut-il accompagner au mieux les nouvelles demandes des patients ?

Cet ouvrage est destiné aux étudiants et professionnels dans le champ de la psychologie, de l'éducation, de la santé et du travail social, ainsi qu'à tout professionnel souhaitant découvrir des applications concrètes pour inspirer la mise en œuvre d'interventions de psychologie positive.

Les auteurs : *Brigitte Audouard, Sabine Brasciani, Laurine Buchier, Corinne Carré, Matthieu Fouché, Baptiste Fratina, Agnès Helme-Guizon, Rachel Julien, Marie Kerjean-Ritter, Sophie Lantheaume, Lucile Masson, Morgane Montagne, Nathalie Ngeumani, Marine Paucsik, Mathieu Petitjean, Magalie Peytour, Charlotte Renaut, Katia Revil-Signorat, Evelyn Rosset, Emilie Rubin Delanchy, Rebecca Shankland, Roxane Turgon, Stéphanie Valantin.*



9 782848 355139

ISBN: 978-2-84835-513-9

16 € Prix TTC France

www.inpress.fr