

LES ATELIERS
DU PRATICIEN

REBECCA SHANKLAND • JEAN-PAUL DURAND • MARINE PAUCSIK
ILIOS KOTSOU • CHRISTOPHE ANDRÉ

METTRE EN ŒUVRE UN PROGRAMME DE PSYCHOLOGIE POSITIVE

DUNOD

© Dunod, 2024, 2020 pour les nouvelles
présentations,
2018 pour la 1re édition
11, rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

EAN 9782100876839

« Si l'on constate une fuite dans un bateau, notre réaction première sera évidemment de boucher la fuite pour éviter qu'il ne coule. Mais une fois la fuite réparée, qu'obtient-on ? Un bateau qui ne coule pas. Si l'on veut faire avancer le bateau, il faut hisser les voiles... La psychologie positive se concentre sur les voiles. »

Evelyn Rosset, PhD.

Avant-propos

BIENVENUE DANS LE PROGRAMME CARE. Ce qui va vous être proposé est un entraînement de l'attention au travers de nombreuses pratiques qui visent trois points principaux très importants en matière de psychologie positive.

D'abord un regard tourné vers le monde : modifier ou **améliorer la manière dont nous regardons notre vie**, notre quotidien, le monde qui nous entoure, pour être plus attentifs aux aspects agréables, encourageants, à la beauté, à la bonté, à l'altruisme à tout ce qui va bien dans notre quotidien. Il y a beaucoup de choses qui vont bien dans notre vie, et il y a aussi des choses qui vont mal bien sûr, mais nous avons tendance à percevoir toujours en priorité ce qui va mal. La philosophe Hannah Arendt parlait de la « banalité du mal » pour rappeler qu'il ne faut pas forcément être un monstre pour faire du mal à autrui. Nous souhaitons ici vous parler de la « banalité du bien », c'est-à-dire tout ce qui va bien dans notre vie, mais qui finit par passer inaperçu, tandis que les tracasseries prennent du relief et occupent tout notre esprit. On a souvent l'impression que le mal est partout, surtout lorsque l'on écoute régulièrement les médias. Il est vrai que le mal est bien trop fréquent, mais si nous nous arrêtons uniquement à ce qui va mal, cela mine notre moral et risque de nous décourager et de nous empêcher d'agir pour améliorer les choses. La perception négative de notre vie a tendance à générer davantage d'inertie et d'inaction. Pourtant, quantité de petites choses, des gestes encourageants, des paroles chaleureuses et réconfortantes, la beauté de la nature, contribuent à rendre le monde meilleur. Apprendre à mieux les voir et à mieux les savourer, mieux les ancrer dans notre mémoire, mieux nous en souvenir, est quelque chose qui nous fait beaucoup de bien, qui nous aide à mieux voir le monde tel qu'il est en réalité. Pas seulement dans ses aspects sombres, mais aussi dans ses aspects réconfortants et encourageants. Et qui nous donne élan et énergie pour agir.

Le deuxième point sur lequel nous allons vous encourager à travailler au travers des pratiques du programme CARE, c'est l'importance de la **bienveillance envers soi-même**. Il est particulièrement utile que nous arrivions peu à peu à poser un regard plus bienveillant, plus constructif sur le monde qui nous entoure, mais également sur nous-même, et procéder un peu de la même façon que pour le premier point, c'est-à-dire apprendre à voir tout ce qui fonctionne bien chez nous et pas seulement nos défauts. Il s'agit de voir ce que nous pouvons cultiver, faire grandir et progresser en nous, ainsi que tout le chemin que nous avons déjà parcouru et pas seulement nos difficultés, nos faiblesses et nos blocages. Ce regard bienveillant sur soi-même est une condition déterminante pour toute forme de progrès psychologique visant un meilleur épanouissement personnel et une meilleure qualité des relations. On ne peut pas progresser si on se néglige, si on se dévalorise, si on se maltraite. Tout comme un

élève à l'école ne peut pas faire de progrès s'il a peur de son professeur. Être un ami vis-à-vis de soi-même, s'encourager, se regarder de façon bienveillante, ne veut pas dire être laxiste ni tout se passer ; c'est simplement être à la fois bienveillant et exigeant envers soi-même. Quand on a du mal, on constate ce qui n'a pas fonctionné, on se reconforte, on prend soin de soi, et ainsi on a davantage de courage pour faire face à la situation et tenter de l'améliorer. C'est donc le second point important dans le programme CARE.

Le troisième point essentiel dans le programme CARE, c'est le **changement de comportement**. Car finalement, ces changements de regard sur nous-mêmes, sur autrui et sur le monde, ne vont pas en rester là. L'intérêt c'est que nous changions aussi nos attitudes et nos comportements. Voir le monde différemment nous pousse à avoir envie aussi de le changer. Nous voir différemment, plus positivement avec plus de bienveillance, nous pousse à avoir envie de nous transformer, et c'est cela vraiment la clé : il ne suffit pas de savoir quelles pratiques de psychologie positive mettre en œuvre pour nous faire du bien ou pour mieux aider les autres. Ce qui compte avant tout c'est la mise en œuvre effective qui contribue à transformer notre quotidien et celui de notre entourage.

Souvent ce qui bloque dans la mise en pratique, c'est qu'on a peur de mal le faire, on a peur de se tromper, on ne sait pas trop où on va en changeant de façon de faire. Et pourtant, c'est essentiel. Les recherches en psychologie ont montré depuis des décennies que finalement la pire des choses c'est l'immobilisme et l'évitement. En agissant, on prend le risque de se tromper, mais on apprendra beaucoup plus de nos échecs, de nos ratés s'il y en a, que de notre inertie, de nos évitements. L'écrivain Romain Roland disait : « en agissant on se trompe parfois, en ne faisant rien on se trompe toujours ». Il s'agit donc d'un point capital : se mettre en mouvement c'est se donner la chance de vivre pleinement notre vie et d'en découvrir toutes les potentialités. Inutile de se donner des objectifs très difficiles pour commencer. On modifie de toutes petites choses au quotidien, on regarde ce que ça donne, et si ça va dans le bon sens on poursuit nos efforts.

Dans cet ouvrage, vous allez découvrir comment accompagner les personnes sur ce chemin d'apprentissage de l'ouverture attentionnelle, de la bienveillance et de la mise en action de ses forces, de ses valeurs et de ses buts de vie. Vous serez guidés, pas à pas, pour comprendre pourquoi chacune des pratiques a été choisie, sur quelles dimensions elles agissent, comment les recherches ont mis en évidence leur efficacité et comment mener concrètement les séances en développant des interactions favorisant la mise en lumière des ressources de chaque participant. Et sans doute aussi utiliserez-vous certains de ces outils pour votre propre épanouissement. Bon voyage au cœur du programme CARE !

Table des matières

Avant-propos.....	4
Liste des auteurs.....	11
Chapitre 1 – Fondements du programme CARE.....	12
1 ● UNE INTERVENTION DE PSYCHOLOGIE POSITIVE.....	14
2 ● L'ACRONYME CARE : COHÉRENCE, ATTENTION, RELATION, ENGAGEMENT.....	16
3 ● UN PROGRAMME DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE.....	17
4 ● OBJECTIFS ET PROCESSUS DE CHANGEMENT VISÉS PAR LE PROGRAMME CARE.....	19
5 ● UN PROGRAMME DISPENSÉ EN GROUPE.....	20
6 ● LES EFFETS DU PROGRAMME CARE.....	21
7 ● RÉFÉRENCES.....	24
Chapitre 2 – L'approche centrée solution.....	26
<i>Pour une intervention de psychologie positive optimale</i>	
1 ● APERÇU DE L'APPROCHE CENTRÉE SOLUTION.....	28
2 ● DÉFINITION DE L'ACS.....	30
La personne est experte d'elle-même.....	30
Interactionnelle.....	30
Basée sur les compétences et orientée sur les ressources.....	31
Orientée vers le futur	31
Dirigée vers le but.....	32
3 ● L'ACS DANS LE PROGRAMME CARE.....	34
L'influence des jeux de langage	34
Mise en place et maintien de l'affiliation.....	35
Co-expertise et posture de non-savoir.....	36
Se centrer sur les ressources des personnes.....	38
L'approche centrée solution au service des besoins psychologiques fondamentaux.....	39
4 ● RÉFÉRENCES.....	41
Chapitre 3 – Séance 1 : se découvrir avec CARE.....	42
1 ● PRÉSENTATION DU PROGRAMME.....	44
Nommer la posture collaborative et le principe de co-expertise.....	44
Présenter la psychologie positive.....	45
Présenter le programme CARE et ses objectifs.....	46
Présentation croisée des participants.....	47
Petite expérience : le jeu de balles.....	48
Co-construction des modalités de fonctionnement du groupe.....	52
2 ● INITIATION À LA RÉORIENTATION DE NOTRE ATTENTION.....	55
3 ● PRATIQUE EN SÉANCE.....	58
4 ● POUR LA PROCHAINE SÉANCE.....	60
5 ● CONCLUSION DE LA SÉANCE : L'IMPLÉMENTATION DE LA MOTIVATION.....	63
6 ● RÉFÉRENCES.....	69
Chapitre 4 – Séance 2 : découvrir ses forces.....	70
1 ● OUVRIR LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE.....	72
2 ● APPORTS THÉORIQUES ET PRATIQUES SUR LE TEMPS DE RETOUR CONCERNANT LES PRATIQUES RÉALISÉES EN INTERSESSION.....	74

3	QUELLE ORIENTATION DONNER AUX QUESTIONNEMENTS DANS L'ESPACE DE RETOUR SUR LES PRATIQUES ?	78
	Préambule.....	78
	Première orientation donnée : mettre à jour les connaissances apportées par les pratiques et les faire « fructifier ».....	78
	Deuxième orientation donnée : explorer ce qui facilite la mise en œuvre des pratiques.....	81
4	PRENDRE CONSCIENCE DE SES FORCES ET LES UTILISER D'UNE MANIÈRE NOUVELLE	82
5	LE PREMIER PAS : IDENTIFIER ET RECONNAÎTRE NOS FORCES	84
6	LE DEUXIÈME PAS : UTILISER SES FORCES	86
7	LE TROISIÈME PAS : REPÉRER LES FORCES D'AUTRUI	86
8	POUR LA SÉANCE SUIVANTE	87
9	IMPLÉMENTER LA MOTIVATION	88
10	CONCLUSION DE LA SÉANCE	88
11	RÉFÉRENCES	90

Chapitre 5 – Séance 3 : savourer en étant présent..... 92

Savourer les moments avec soi, avec les autres et avec son environnement

1	OUVRIR LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE	94
2	RETOUR SUR LES PRATIQUES	95
3	FORCES DOMINANTES ET FORCES EN GERME	97
4	UTILISER SES FORCES FACE À UN PROBLÈME	98
5	SAVOURER LA VIE : « ÊTRE PRÉSENT AU PRÉSENT »	100
6	« FOCUS + » : REPÉRER LES FORCES DE SON ENVIRONNEMENT	104
7	POUR LA PROCHAINE SÉANCE	105
8	IMPLÉMENTER LA MOTIVATION	106
9	CONCLUSION DE LA SÉANCE	106
10	RÉFÉRENCES	107

Chapitre 6 – Séance 4 : se mettre à l'action..... 108

Prendre du temps pour soi et pour autrui en incarnant ses valeurs

1	OUVRIR LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE	110
2	RETOUR SUR LES PRATIQUES	111
3	PRENDRE DU TEMPS POUR SOI ET PRENDRE SOIN DE SOI	113
4	MON PLUS PETIT PAS POSSIBLE : PRENDRE SOIN DE CE QUI COMPTE POUR SOI	117
5	QU'EST CE QUE JE FAIS DE TES BONNES NOUVELLES ?	121
6	POUR LA PROCHAINE SÉANCE	123
7	IMPLÉMENTER LA MOTIVATION	124
8	CONCLUSION DE LA SÉANCE	125
9	RÉFÉRENCES	126

Chapitre 7 – Séance 5 : prendre soin et développer sa bienveillance..... 128

S'autoriser à être plus bienveillant envers soi-même, regarder l'autre différemment

1	OUVRIR LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE	130
2	RETOUR SUR LES PRATIQUES	131
3	DEVENIR UN BON AMI POUR SOI : « LETTRE À UN AMI »	133
4	PRÊTER ATTENTION À L'AUTRE : « JE TE CONNAIS ? »	138
5	PRENDRE SOIN DE CE QUI COMPTE POUR SOI : « MON PLUS PETIT PAS POSSIBLE »	139
6	POUR LA PROCHAINE SÉANCE	141
7	IMPLÉMENTER LA MOTIVATION	142
8	CONCLUSION DE LA SÉANCE	143
9	RÉFÉRENCES	143

Chapitre 8 – Séance 6 : savourer chaque instant.....	144
<i>Prendre le temps de savourer chaque instant de vie avec bienveillance, curiosité et gratitude</i>	
1 OUVRIRE LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE	146
2 RETOUR SUR LES PRATIQUES.....	146
3 UNE ACTIVITÉ POUR PRENDRE SOIN DE SOI.....	149
4 APPRÉCIER L'INSTANT PRÉSENT : « LE BONHEUR A UNE ODEUR ».....	150
5 MON JOURNAL DE GRATITUDE.....	153
6 POUR LA PROCHAINE SÉANCE.....	156
7 IMPLÉMENTER LA MOTIVATION.....	157
8 CONCLUSION DE LA SÉANCE	158
9 RÉFÉRENCES.....	159
Chapitre 9 – Séance 7 : Élargir notre bienveillance.....	160
<i>Développer une attitude bienveillante face à soi en situation de difficulté, et l'élargir à autrui et à l'environnement</i>	
1 OUVRIRE LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE.....	162
2 RETOUR SUR LES PRATIQUES.....	162
3 LA LETTRE DE GRATITUDE.....	165
4 EXPLORER D'AUTRES POINTS DE VUE.....	167
5 PRENDRE SOIN DE L'ENVIRONNEMENT.....	169
6 POUR LA PROCHAINE SÉANCE.....	171
7 IMPLÉMENTER LA MOTIVATION.....	172
8 CONCLUSION DE LA SÉANCE	173
9 RÉFÉRENCES.....	174
Chapitre 10 – Séance 8 : rester avec CARE.....	176
<i>Poursuivre les pratiques qui font une différence dans votre vie</i>	
1 OUVRIRE LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE.....	178
2 RETOUR SUR LES PRATIQUES.....	179
3 SAVOURER EN PLEINE CONSCIENCE.....	181
4 LES CARTES DE FORCES.....	183
5 COMMENT SE DIRE AU REVOIR ?.....	185
6 POURSUIVRE LES PRATIQUES.....	186
7 ACCUEILLIR EN PLEINE CONSCIENCE.....	187
8 RÉFÉRENCES.....	189
Conclusion.....	191

Liste des auteurs

Rebecca SHANKLAND est maître de Conférences en Psychologie, Responsable du Diplôme Universitaire de Psychologie Positive, Directrice des Etudes du Département Carrières Sociales.

Jean-Paul DURAND est thérapeute systémique centré solution. Co-formateur de l'association Alternatives. Président de l'association Co3P (Collectif des Praticiens de Psychologie Positive diplômés du DU de Psychologie Positive de l'UGA).

Marine PAUCSIK est psychologue clinicienne et psychothérapeute au C3R à Grenoble, Instructeur du programme MBCT.

Ilios Kotsou est enseignant et chercheur en psychologie à l'Université Libre de Bruxelles.

Christophe ANDRÉ est Psychiatre des Hôpitaux au Centre hospitalier Sainte-Anne, Paris.

Chapitre 1

Fondements du programme CARE