

Webinaire Coaching



L'apport de la psychologie positive – la résilience

20 février 2020



Sylvie Ménard, M.Sc., CRHA, coach PCC
Executive coaching for positive leadership
Expert praticienne en psychologie positive
www.coachSM.com

État d'esprit flexible

Profil d'organisation positive

Résilience

Nudge

Intelligence émotionnelle

Thinkering, Lego Serious Play

Entreprises émotionnelles
Gestion du stress
Gestion du temps
Gestion des émotions

Approche narrative

Expert praticienne en psychologie positive – Positran et École d'ingénierie Centrale Supélec Paris

Forces

Bases positives
Bien-être et Bonheur

Leadership Positif

Intelligence collective

Job Crafting

Créativité

LA PP ET LA RÉSILIENCE

A



**PSYCHOLOGIE
POSITIVE**

B



RÉSILIENCE

C



OUTIL

D



**ACTIVITÉS
POSITIVES**

La psychologie positive

La science du fonctionnement humain optimal, du bien-être et des forces humaines

Plutôt que de « réparer ce qui fonctionne mal »,
la psychologie positive « développe ce qui est fort ».

Positran

Messages-clés de Seligman: enseigner l'optimisme

Conférence paris février 2019

1. Les forces de caractère
2. La TÉNACITÉ MENTALE - RÉSILIENCE
3. Les compétences des leaders sociaux –
DÉVELOPPEMENT DU LEADERSHIP POSITIF





« Authentique et énergisant pour l'individu et qui facilite à la fois le développement, la performance et le fonctionnement optimal »

A. Linley, 2008



« ...notre plus grand **Potentiel** se situe dans nos domaines de **Forces** et qu'investir dans nos faiblesses pourra, au mieux, faire passer notre **Performance** de passable à convenable – rarement de passable à **Excellente**. »

Dubreuil, Forest, Courcy (2012)

IDENTIFIER-REPÉRER-DÉVELOPPER

- Qu'est-ce qui est NATUREL pour moi et qui m'amène dans la PERFORMANCE?
- Auxquelles de mes FORCES j'ai fait appel?
- Et maintenant, comment cette force pourra me soutenir dans MON DÉVELOPPEMENT?



Identifier ses forces ET CELLES DES AUTRES

- VIA (VALUE IN ACTION)
- STRENGTH FINDER (GALLUP)
- REALIZE 2

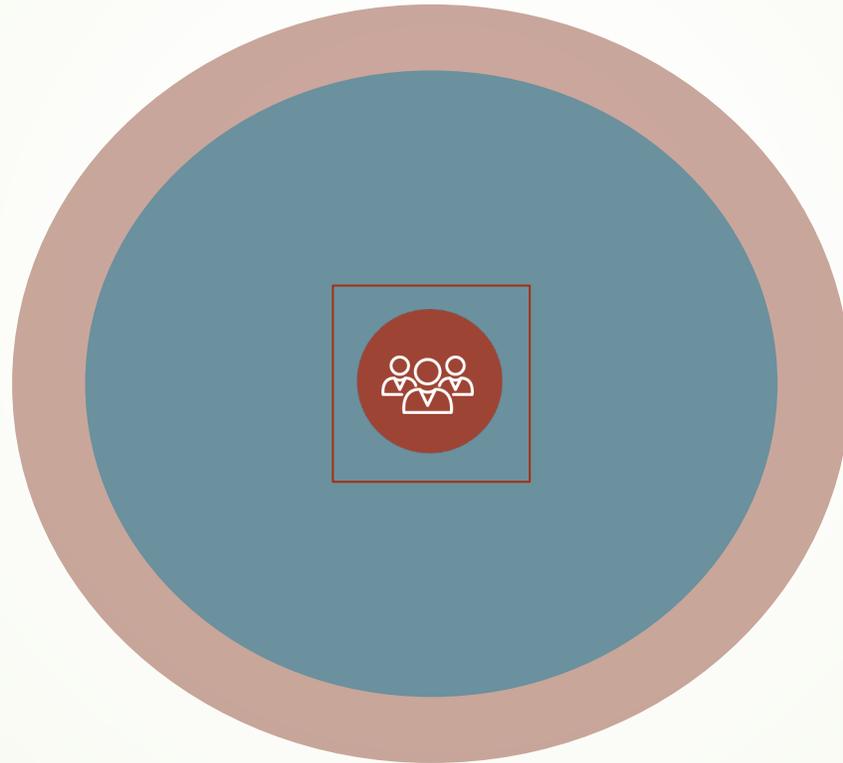
Questionnaire gratuit et en ligne pour identifier ses forces (en appui sur nos valeurs), www.viacharacter.org. Guide d'interprétation sur les forces disponibles sur mon site web, onglet Service

la résilience





VOUS





En Latin « resilere » = rebondir



La résilience est la propriété physique d'un matériau de retrouver sa forme après avoir été comprimé ou déformé, élasticité.



« La résilience c'est l'aptitude d'un corps à résister aux pressions et à reprendre sa structure initiale. En psychologie, la résilience est la capacité à vivre, à réussir, à se développer en dépit de l'adversité. »

Boris cyrulnik



Définition en PP

« la capacité à contrôler sa réaction face aux situations de la vie, à surmonter des difficultés et à rebondir après une épreuve »

Laurent Duvernay-Tardif



Photo LeDevoir

- ▶ Le pointage était de 10-20 à la moitié du 4^{ème} quart
- ▶ ILS ONT FAITS ...10 points en 6 minutes!
- ▶ Ils ont remporté le Superbowl 31 CK contre 20 SF.

« Pat (Mahomes) est toujours resté calme malgré les sacs et les interceptions... On a tiré de l'arrière souvent dans les dernières semaines. Ça démontre à quel point notre équipe est résiliente, et je pense que ça nous a aidés à rester calmes ce soir »

La presse, 03 février 2020

Chantal Petitclerc n'a cessé de poursuivre vers ses rêves malgré les difficultés. C'est à 13 ans qu'un accident l'a privé de l'usage de ses jambes. Elle est devenue l'athlète canadienne ayant remporté le plus de médailles. Elle a fondé une famille et est devenue sénatrice.

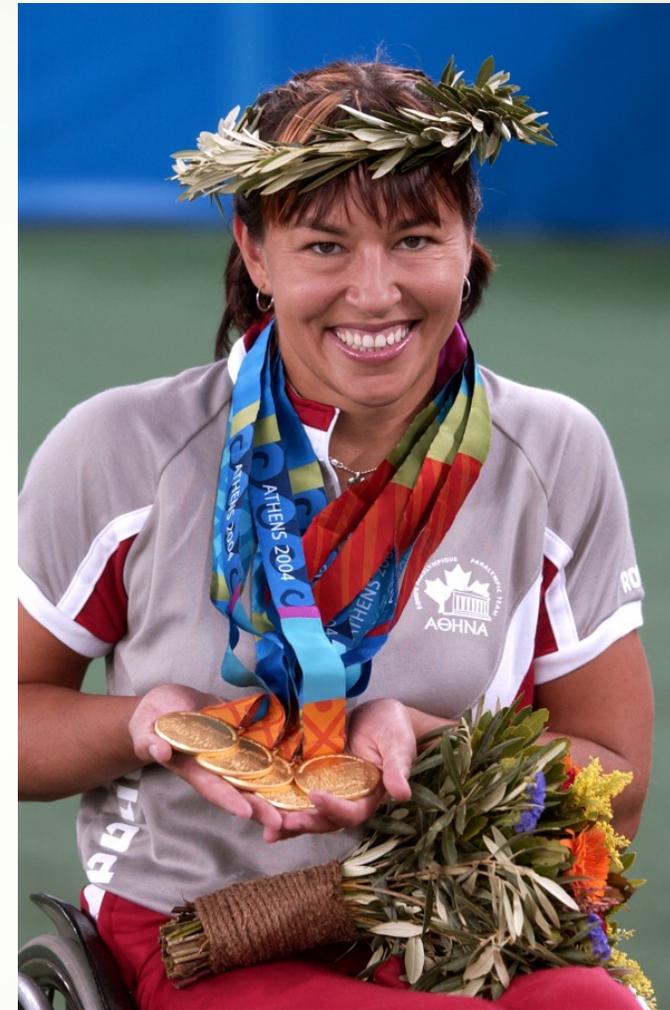


Photo: site web, Panthéon des sports canadiens

Utilité



- meilleure **santé** et **vivre plus longtemps**
- plus **heureuses** dans leurs relations avec les autres
- plus de **succès** au travail
- moins susceptibles d'être déprimées
- ont des **attentes plus élevées**
- donnent un **sens** à leur vie
- se fixent des **objectifs ambitieux**
- ont le **sentiment** d'avoir le contrôle Et la capacité à résoudre des problèmes interpersonnels

Diener, Chan, 2011, De Neve, Diener, Tay, Xuereb, 2013, Tenney, Paole, Diener, 2016

« On est pas résilient tout seul »

Jacques Lecompte

Qu'est-ce qui fissure notre bassin de résilience?



Facteurs vie personnelle



1. Tracas quotidiens

- Embouteillages
- Transports en commun
- Pression des horaires
- Problèmes de voiture

2. Famille & relations

- Décès (d'un proche)
- Déménagement
- Divorce ou séparation
- Mariage
- Maternité
- Vacances
- État de santé d'un membre de la famille ou d'un proche
- Relations avec la belle-famille
- Disputes familiales
- Enfant vivant à la maison
- Soins aux enfants
- Remariage d'un membre de la famille
- Soins à des personnes dépendantes (parent âgé...)
- Réunion de famille
- Rupture ou relation à distance
- Écrans
- Pression des médias sur les jeunes
- Famille dont les 2 parents travaillent

3. Autres problèmes

- Difficultés avec les voisins
- Vivre avec quelqu'un qui a des problèmes d'alcool, de drogues, ou une autre addiction
- (Pour les étudiants) un deadline pour rendre les devoirs, résultats d'examens ou essayer d'équilibrer travail et études
- Chômage
- Environnement de vie pauvre

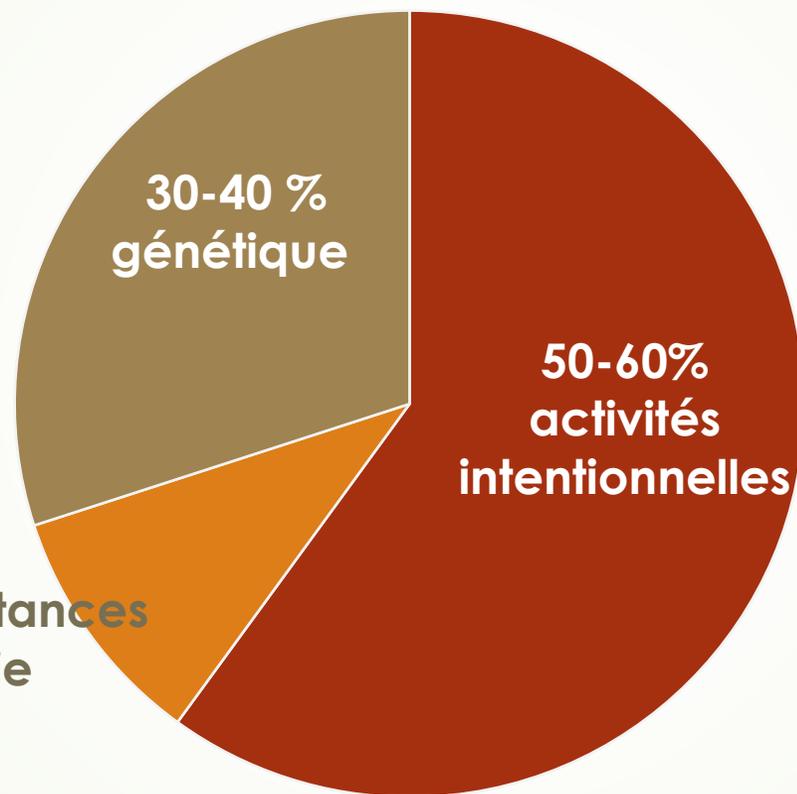
4. Problèmes personnels et sociaux

- Changement de situation financière (dettes...)
- Changement d'habitudes (arrêt du tabac, suivre un régime)
- Problèmes de poids
- Vivre des préjugés et discrimination
- Manque d'amis ou de soutien
- Maladie

Facteurs vie professionnelle



1. Ressources et communication (Pression due au manque de ressources ou d'information)
2. Contrôle et autonomie (Limites sur la façon de faire le travail ou liberté de prendre des décisions)
3. Charge de travail équilibrée (Pics et creux dans la charge de travail, échéances difficiles, horaires atypiques, défi de l'équilibre travail-vie)
4. Sécurité d'emploi & changement (Pression du changement et de l'incertitude sur le futur)
5. Relations de travail (forte pression des relations avec les collègues, clients, supérieurs)
6. Conditions de travail (Pression dues aux conditions de travail, à la paye ou aux bénéfices)

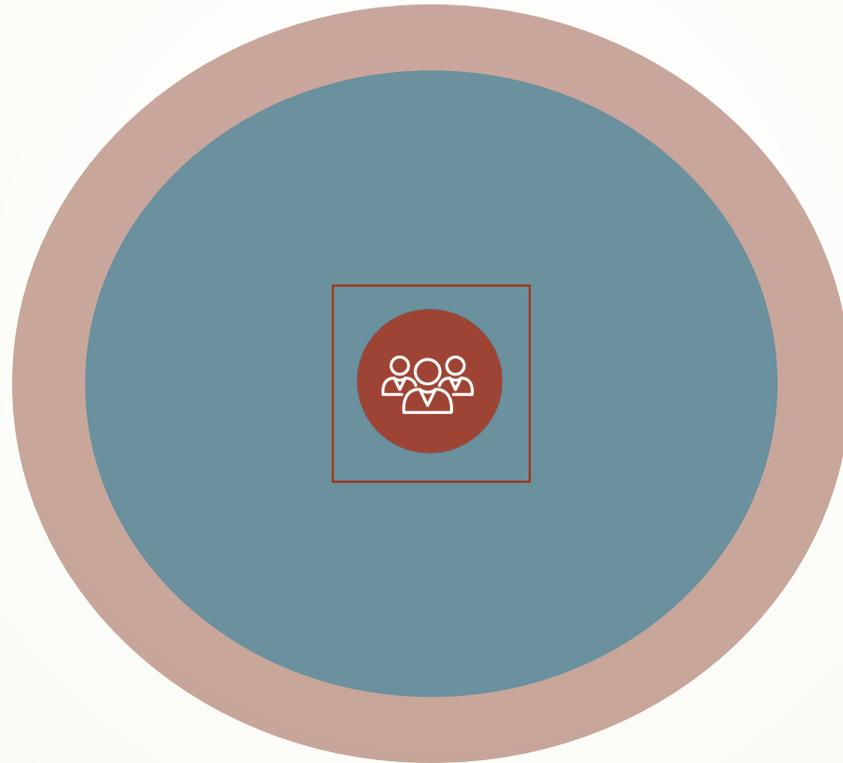


10% circonstances
de la vie

Adapté de Lyubomirsky, 2013



VOUS



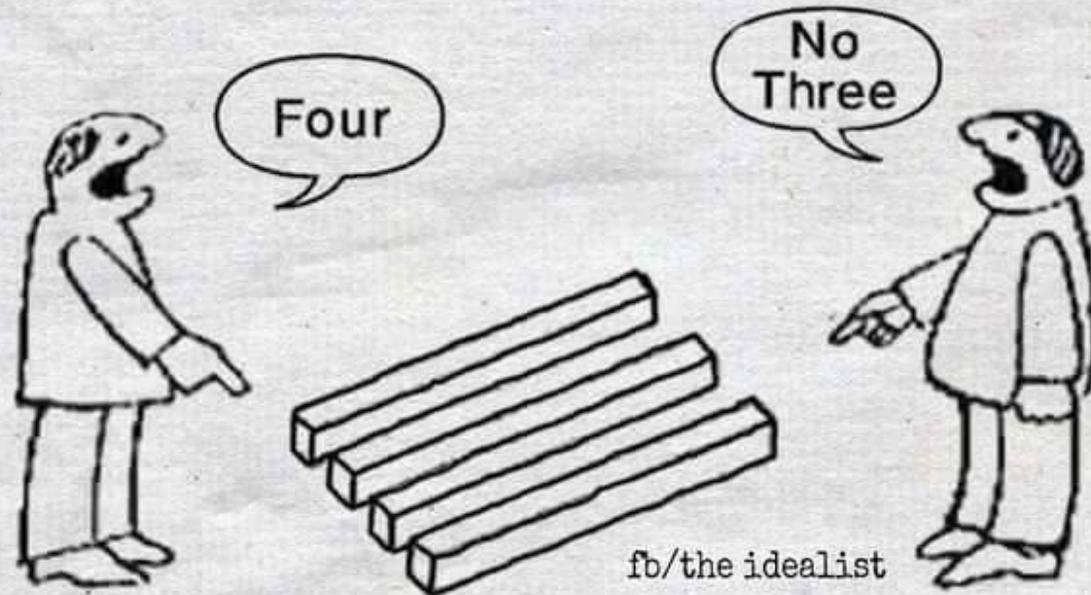
Rebondir....

.... Percevoir



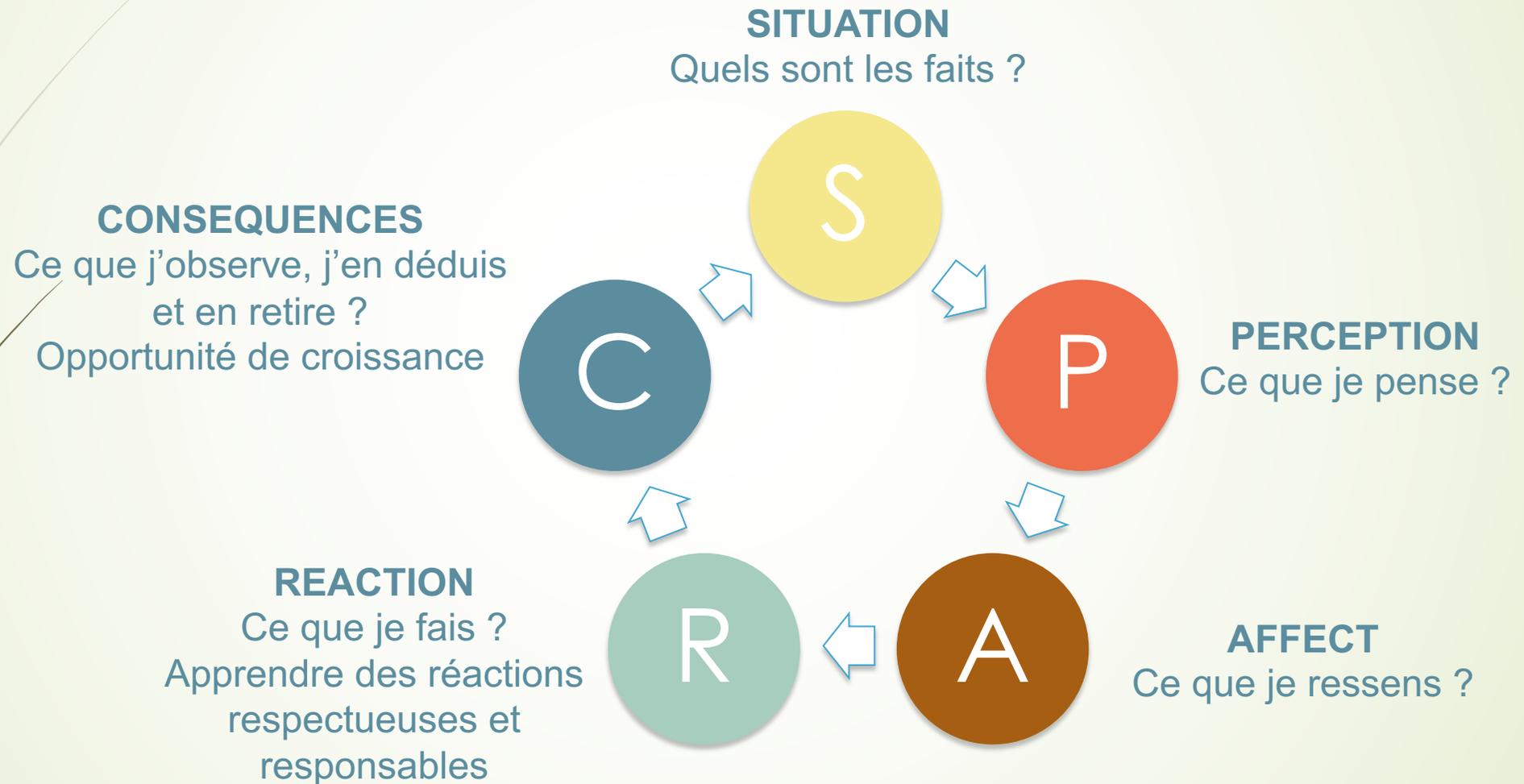
**"Everything we hear
is an opinion, not a fact.
Everything we see
is a perspective, not the truth."**

- Marcus Aurelius



fb/the idealist

La roue SPARC





À QUOI ÇA SERT?

- Questionner ce qui se passe dans la « boîte noire » de l'autre
- ...et devant ces faits, qu'est-ce que tu te dis? - t'en penses-quoi? (identifier le dialogue intérieur, quel personnage négatif pourrait se percher sur son épaule?)

Ma **PERCEPTION** c'est ma **RÉALITÉ**

Personnages désagréables



Les perroquets symbolisent une manière de penser

L'accusateur



L'inquiet



Le défaitiste



Le moralisateur



Le je-m'en-foutiste



Le perdant



PERCEPTIONS POSITIVES



Avec un personnage plus agréable, COMMENT SE SENTIRAIT-ON?

Capable, Responsable, Sage, Confiant, Motivé, Optimiste



Et si j'avais un personnage positif sur mon épaule, comment est-ce que je verrais ces faits? Quelle pourrait être ma réaction?



► Élargir la **flexibilité cognitive** :

et si...s'il y avait une autre façon de voir cette situation et de se comporter (C. Dweck – growing mindset)

► Utiliser un **autre vocabulaire**:

“Changer de disque” “ce n’est pas complètement vrai car...” “une manière plus correcte de voir les choses est...” “d’un autre point de vue c’est...”

Ne pas hésiter à référer la personne à la bonne expertise!

On peut choisir sa réaction



https://www.youtube.com/watch?v=uW-9xOm_68E



Le C de conséquences devient le C de croissance

Nous apprenons et nous grandissons grâce à nos expériences

Devant une **S**ituation, on perçoit **P**erçoit à sa manière.

les émotions ou sentiments générés, nous **A**ffectent différemment.

nous **R**éagissons en adoptant des **C**omportements qui a leur tour, entraînent des **C**onséquences qui nous permettent d'apprendre de ces expériences et de **Croître**.

RÉSUMÉ

S: que s'est-il passé?

P: quelle a été votre interprétation de l'événement?

S: qu'avez-vous ressenti?

R: Qu'avez-vous fait?

C: qu'avez-vous appris de cette situation?

Le processus **SPARC**: on fait un premier tour de roue et on reprend le processus, cette fois dans la perspective d'un personnage positif ou utile.

- Comment voyez vous la situation maintenant?
- Que pourriez-vous mettre en place pour vous sentir mieux?
- Que pourriez-vous faire différemment?
- Qu'avez-vous appris sur vous-même et sur cette situation

Réf.: La boîte à outils de la psychologie au travail. B. Arnaud et E. Mellet, chez Dunod

Les activités positives



Les activités captivantes,
apaisantes et physiques

Concrètement: Développer sa résilience 5 catégories d'exercices (5 C)*

- **C**entration – mouvement plus souvent vigoureux
- **C**ontemplation – pleine présence ou pleine conscience
- **C**réation – activités qui comblent le besoin de beauté en appréciant
- **C**ontribution – activités qui permettent de redonner
- **C**ommunion – activités qui renforcent nos liens d'appartenance





Des questions?



Références pratico-pratique

- Visionner la conférence TED de Kristin Neff sur l'**autocompassion**: The space between self-esteem and self-compassion: <https://youtu.be/lvtZBUSplr4>
- Visionner la Conférence TED de Carol Dweck (**État d'esprit**): https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve - ou « Growing mindset »... « Good enough »
- Lire les ouvrages de Dr Serge Marquis: **On est foutu on pense trop!** ou **Pensoillard le hamster**. Regarder sa conférence en ligne: <https://www.youtube.com/watch?v=gz6XDfIZMGM>
- Livre: Rémi Tremblay et Diane Bérard: **J'ai perdu ma montre au fond du lac**. Retrouver sa tranquillité pour mieux gérer, mieux vivre. Ed. Transcontinental. (2009)
- Livre: La **boîte à outils** de la psychologie positive au travail (59 outils) B. Arnaud et E. Mellet (Dunod-2019)
- **Les forces de caractère du leader – VIA gestion**: 24 fiches d'interprétation en contexte de travail. E-book gratuit disponible en ligne: www.coachSM.com , onglet service.

D'autres références

- Aberkane, I. (2016). Libérez votre cerveau!: traité de neurosagesse pour changer l'école et la société. Robert Laffont.
- Boniwell, Illona (HEC Paris, Centrale de Paris et CEO de.: www.positran.fr)
- Centration: B L Alderman, R L Olson, C J Brush and T J Shors (2016) *Translational Psychiatry* (2016) 6, e726; doi:10.1038/tp.2015.225, Published online 2 February 2016
- Dubreuil_Forest_Girouard_Crevier,,Braud_2011_La_psychologie_positive_et_l'approche_basee_sur_les_forces
- Dubreuil, forest, courcy . Nos forces et celles des autres. . *RevueReveGestion* vol. 37 no 1 | printemps 2012 | revuegestion.ca
- Forest_Dubreuil_Crevier,Braud_Girouard_Bergeron_2011_Miser_sur_les_forces_des_employes_pour_ameliorer_le_fonctionnement_optimal
- Grant, A. M., Curtayne, L., & Burton, G. (2009). Executive coaching enhances goal attainment, resilience and workplace well-being: A randomised controlled study. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 396-407.
- K. Kamler, Md: *Doctor on Everest*, (2000) .
- Martin-Krumm, C., Shaar, M. J., & Tarquinio, C. (2013). *Psychologie Positive en environnement professionnel*. De Boeck Supérieur.
- Ménard, S. (2016): Impacts d'un processus de coaching de gestion sur le sentiment d'efficacité personnelle au leadership. (UQAR).
- Ménard S. (2017) Le coaching de gestion fait ses preuves, numéro hors-série *Revue ORHRI*, vol. 20.
- Ménard, S. (2018): La gestion des employés et la performance. *Revue ORHRI. Vigie RT. Numéro 128*
- Ménard, S. (2018). La psychologie positive: un remède aux angles morts stratégiques. *Revue ORHRI. Vol. 21, no 3, Août 2018*
- Poirot, M. (2007). L'organisant de la résilience individuelle au travail: premiers éléments d'analyse. *Cahiers du CEREN*, 20, 12-26.
- Q12, Méta analyse de Gallup
- Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little Brown & Company.
- Ratey, J. J., Hagerman, E., & Ratey, J. (2010). *Spark: how exercise will improve the performance of your brain*. Hachette UK.
- Robertson, I. T., Cooper, C. L., Sarkar, M., & Curran, T. (2015). Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(3), 533-562.
- Seligman, E.P. Martin. (2018) *The Hope Circuit. A psychologist's Journey from helplessness to optimism*, BBS Public affairs, new york
- Shankland, Rebecca et Lantheaume, Sophie. (2018). *La psychologie positive. 10 fiches pour comprendre*. Ed. in press.
- *Surviving the extremes: what happens to the body and mind at the limits of human endurance*. (2006)
- Thibeault, R. (2017). *Simple and low cost strategies for building resilience in daily life*. Université d'Ottawa.
- Youssef, C. M., & Luthans, F. (2007). Positive organizational behavior in the workplace: The impact of hope, optimism, and resilience. *Journal of management*, 33(5), 774-800.