MODULE

AVITAM

Agir, Vitalité, Maturité

Cultiver et développer ses potentiels,
pour être bien dans sa tête, dans son corps et dans son cœur grâce aux exercices de

PSYCHOLOGIE POSITIVE

La psychologie positive a été formalisée par les chercheurs Martin SELIGMAN et Christopher PETERSON. Elle se définit comme l'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement des individus. Son objectif est de cerner les qualités psychiques qui conditionnent la santé, et de promouvoir les outils pour les développer.

C'est une attitude qui repose sur le principe selon lequel tout individu possède un riche potentiel qu'il doit apprendre à utiliser et à développer :

- en combattant la tendance à la dévalorisation de soi, à l'anxiété et au pessimisme ;
- en s'entraînant méthodiquement à se mobiliser en vue d'objectifs clairs et précis ;
- en s'exerçant à percevoir le futur avec confiance et à visualiser de façon créatrice les résultats espérés.

Le reflexe systématique que nous avons de focaliser notre attention sur les expériences et moments déplaisants génère une tension constante dans notre appréciation de la réalité. S'entraîner à modifier notre angle de perception pour l'orienter vers nos vécus satisfaisants augmente au contraire son sentiment de bonheur et d'accomplissement.

Les exercices de psychologie positive ont entre autre des effets sur :

- La régulation du stress et de l'anxiété.
- La qualité du sommeil.
- La reconnaissance et la gestion des émotions.
- L'amélioration du bien-être subjectif.
- La prise en charge du syndrome dépressif.
- Le renforcement de l'estime de soi.

Mettre en œuvre les techniques issues de la psychologie positive est donc un acte de prévention et de soin non médicamenteux remarquable qui concourt à améliorer significativement notre santé globale. Les effets sont quasiment immédiats et directement proportionnels à l'investissement consenti dans la pratique.

Tournez svp →

Projet mené par le CODES 83, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées. Avec le soutien opérationnel du département du Var et de l'Agence Régionale de Santé PACA.

codes Comité départemental d'éducation pour la santé VAR

Avec le soutien de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie cnsa

Var Le Département

Conférence des financeurs Prévention de la perte d'autonomie

ars Agence Régionale de Santé Provence-Alpes Côte d'Azur

PROGRAMME

Ce dernier est donné à titre indicatif et peut être susceptible d'être modifié/adapté.

SÉANCE 1 : QUI SUIS-JE ?

Faire connaissance avec le groupe de participants. Travailler sur la représentation de soi en se mettant en valeur et en explorant ses capacités et ses ressources. Favoriser la mise en place d'un cadre positif et dynamique.

SÉANCE 2 : ESTIME DE SOI

S'accepter pleinement. Orienter son regard pour identifier et promouvoir ses qualités. Développer sa tolérance. Contacter la bienveillance envers soi.

SÉANCE 3 : COHERENCE PERSONNELLE

Identifier ses domaines de valeurs et ses forces personnelles. Se fixer des objectifs réalisables en cohérence avec ses valeurs et ses forces. Se donner la possibilité de créer des contextes où l'on se sent bien.

SÉANCE 4 : AUTOUR DES EMOTIONS

Repérer les expériences générant des émotions satisfaisantes. Identifier ses capacités réactionnelles. Définir ses stratégies d'ajustement émotionnel. Promouvoir l'expérimentation du vécu agréable.

SÉANCE 5 : VIE AFFECTIVE

Ajuster son environnement pour être en phase avec ses valeurs, son savoir-faire et ses besoins. Développer et utiliser les opportunités autour de soi. Inviter la gratitude dans son quotidien.

SÉANCE 6 : MOI PARMI LES AUTRES

Analyser ses envies. Apprendre à dégager du temps pour soi. S'intégrer dans un environnement ajusté à ses besoins. S'entraîner à se centrer sur les plaisirs du quotidien. Oser la curiosité.

SÉANCE 7 : COMMUNICATION NON VIOLENTE

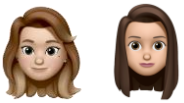
Maintenir son esprit en éveil. Pouvoir exprimer ses envies et ses besoins. Savoir dire non.

SÉANCE 8 : RESTER ACTEUR

Retour sur l'ensemble du module et échanges sur les projections de chacun.

SÉANCE 9 : CONSOLIDATION

Retour sur le module à distance.

Séances animées par **Mylène BAUDRY** ou **Michel COUDRILLIER**

Pour toutes informations complémentaires n'hésitez pas à contacter les coordinatrices de l'action :
Alizé SALOMON, responsable développement et ingénierie et Elise RABOURDIN, chargée de projet en éducation pour la santé au CODES 83
coordinationavitam@codes83.org
04 94 89 47 98