



Expérimentation groupale en soins palliatifs: Oser la psychologie positive ?

Camille Froidure

Léa Bernengo

Psychologues cliniciennes





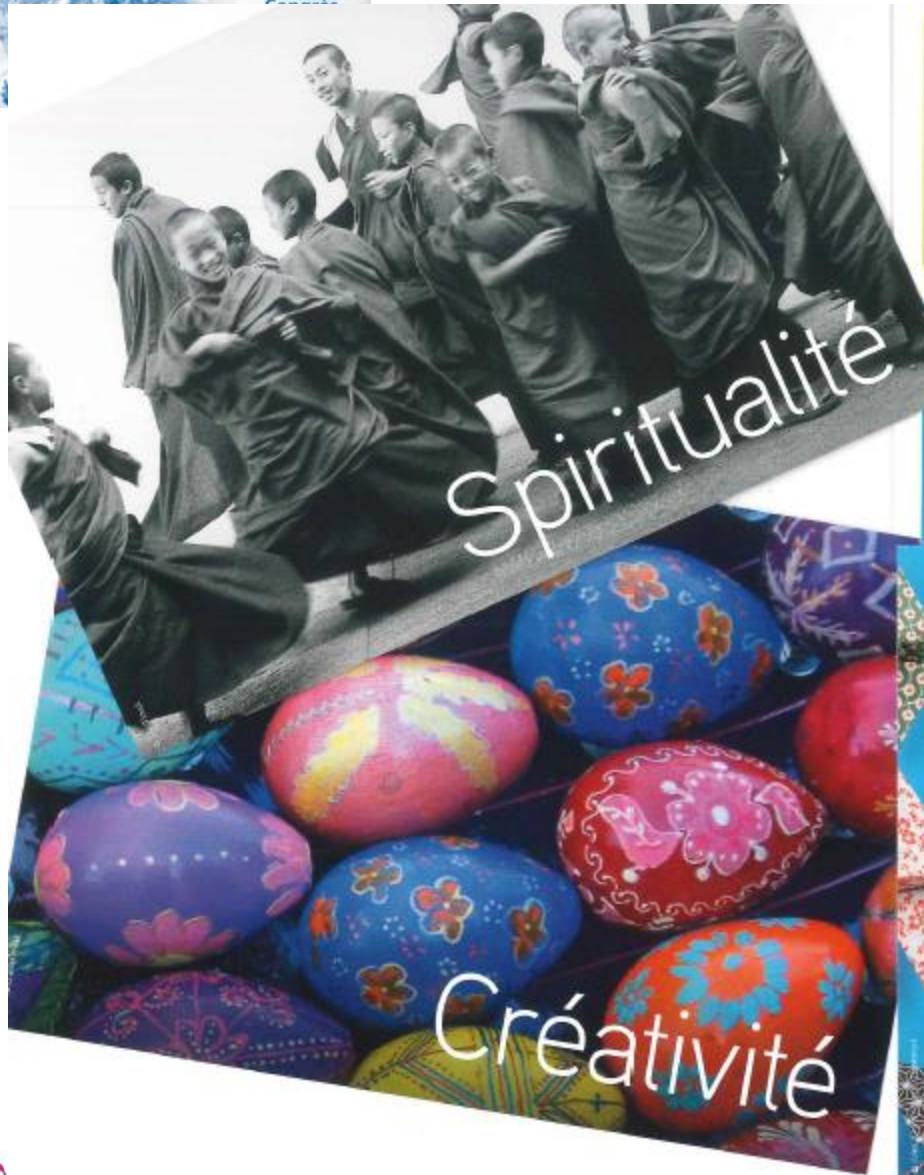
La psychologie positive, qu'est ce que c'est ?

Martin Seligman, 1998

« Etude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement, au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions »

Gable et Haidt, 2005





Cela vous correspond-il ?

1. Vous êtes incapable de passer une journée sans faire rire quelqu'un.
2. On vous dit que vous avez un grand sens de l'humour.
3. Vous essayez d'incorporer une dose d'humour dans tout ce que vous faites.

Description de cette force

Humour : vous avez la capacité d'apprécier les incongruités et les absurdités. Cela signifie également que vous adorez rire et faire rire les autres aussi. Avec cette force, vous êtes capable de voir les bons côtés de la vie plutôt que de vous laisser abattre par l'adversité. Cela vous aide à maîtriser votre stress, à communiquer avec les autres et à rendre les situations difficiles plus faciles à aborder.

Activer cette force

1. Apprenez quelques nouvelles histoires drôles et contez-les à des amis.
2. A l'occasion, relevez des situations comiques dans des films ou des livres qui vous rappellent votre propre vie.
3. Apprenez à rire de vous-même.

En tirer des bénéfices

1. Utilisez votre sens de l'humour pour dédramatiser des situations complexes.
2. Que pensez-vous de l'adage : « Le bonheur n'est pas une question d'intensité mais d'équilibre, d'ordre, de rythme et d'harmonie » ?





*Mr R : « Il nous faut un malheur pour retrouver le bonheur.
On est dans un confort anesthésiant et on arrive plus à éprouver
d'empathie pour les autres »*





Mme E : « Si je devais choisir une vie, je choisirai la mienne »



Expérimentation groupale en soins palliatifs : Oser la psychologie positive ?



*Mme B : « C'est bien que je sois tombée malade,
ça ressoude les liens, on s'est tous retrouvés »*





Merci Et ...

Osez !



Expérimentation groupale en soins palliatifs : Oser la psychologie positive ?