



Association « Les jardins d'Oumâï »  
Association régie par la loi de 1901  
17 chemin de Chelles, Bois fleuri, 77410, Claye-Souilly

Formation : Pratiques et ateliers de psychologie positive  
« Cultiver nos graines de bonheur, de partage et de créativité »

Premier module de 2 jours

**Samedi matin 10h-13h**

1- Introduction

- a- Définition Page 5
- b- Historique Page 6
- c- Les approches positives en sophrologie Page 8
- d- Quelques compétences de PP Page 10
- e- A quoi servent les émotions positives ? Page 11
- f- Entracte : exemple de créativité avec les Associations Verbales Continues  
Orientées Positivement Page 12

2- Quelques notions de psychologie

- a- Emotions de survie et émotions de créativité Page 15
- b- Un autre mode de coping Page 16
- c- L'adaptation hédoniste Page 17

**Pause de 13h à 14h30**

**Samedi après-midi de 14h30 à 18h30**

- d- Libre d'un but à atteindre Page 18
- e- Quelle est notre marge de manœuvre ? Page 19
- f- Principes de conduite d'un atelier de PP Page 20
- g- Entracte : le jeu du « content – content » page 21

3- Savoir savourer les émotions positives

- a- Intégrer de courts instants de pleine présence Page 22
- b- Favoriser les activités nourrissantes Page 24
- c- L'optimisation des émotions + par le corps Page 25

d- L'activité physique	Page 27
e- Capitaliser le bonheur	Page 29
f- Cultiver satisfaction et contentement	
. Partages	Page 30
. Conduire un voyage dans le goût	Page 31
. Vivre la journée	Page 32
. Remplir un calendrier	Page 33

### Dimanche matin 9h 13h

4- Etat de flow et valeurs	
a- L'état de flow	Page 35
b- Donner un sens à sa vie	Page 37
c- Les différents domaines qui donnent sens	Page 37
d- Aspects théoriques	Page 39
e- Redonner du sens à sa vie	Page 40
5- L'estime de soi	Page 43
a- Bien habiter son schéma corporel	Page 44
b- Adoucir l'image de soi	Page 45
c- Entrer en rapport bienveillant avec soi-même	Page 46
d- Découvrir ses forces intérieures	Page 47
e- Aspects théoriques	Page 50
f- Comment développer l'estime de soi	Page 52

### Pause de 12h30 à 14h

### Dimanche après-midi 14h 17h

6- L'optimisation des liens sociaux	Page 55
a- Le ratio de florissement	Page 56
b- Les activités nourrissantes	Page 57
c- Principes de communication nourrissante	Page 58
d- Savoir exprimer et recevoir un compliment	Page 60
e- Savoir repérer les forces chez autrui	Page 64
f- Savourer la présence d'autrui	Page 65
7- Pratiques de gratitude	
Expérience	Page 67
Tenir un journal de gratitude	Page 68
Test de psychologie positive	Page 70
Evaluation de bien-être	Page 74

## Deuxième module de formation

### Samedi matin 10h-13h

- 1- Introduction.
  - a- Retours d'expériences du premier module Page 4  
Vécus - questions – réponses
  - b- Définir l'indication : Test de dépression Page 5
  
- 2- Cheminer en psychologie des ressources.
  - Le programme CARE Page 8
  - L'approche ACS Page 9
  - L'échelle ACS Page 10
  - Ne pas s'attarder dans les problèmes Page 12
  
- 3- Se nourrir du positif de notre passé
  - a- Principes de réminiscence Page 15
  - b- La rétrospective de vie Page 16
  - c- La sophromnésie Page 16
  - d- Se nourrir de ses capacités Page 17

### Pause de 13h à 14h30

### Samedi après-midi de 14h30 à 18h30

- 4- La projection positive dans l'avenir Page 19  
Comprendre l'espoir et la motivation  
L'entretien motivationnel
  
- 5- Nos forces intérieures
  - Renouer avec ses forces intérieures Page 20
  - Jeux avec les cartes des forces Page 23
  
- 6- S'autoriser la liberté et la joie
  - a- Le sentiment de liberté Page 31  
Les mouvements intuitifs libres
  - b- La joie Page 32
  - c- Le yoga du rire Page 33
  - d- Joie et liberté : le TIM Page 34

## Dimanche matin 9h 13h

7- Vers une pensée positive	
Aspects théoriques	Page 25
Ancrer ses pensées nourrissantes. Pratique	Page 27
L'optimisme : précautions et développement	Page 29
8- Optimiser les liens sociaux	
a- La communication	Page 37
b- Un nouveau regard sur les désaccords	Page 39
c- L'approche FABER	Page 40
d- Exercices pour reconstruire la communication	Page 43
e- Jeux de pouvoir ou de coopération	Page 45
f- Pratique de l'écoute profonde	Page 46
g- Intérêt dans notre métier de relation d'aide	Page 47
h- Mieux connaître nos amis	Page 48
9- Autres pratiques de gratitude	
Intégrer la gratitude dans notre vie	Page 49

## Pause de 12h30 à 14h

## Dimanche après-midi 14h 17h

10- Bienveillance, compassion, réciprocité, coopération	
a- L'empathie	Page 51
b- Méditation de bienveillance	Page 53
c- La compassion	Page 55
d- Le pardon	Page 56
e- Altruisme et réciprocité	Page 57
f- Jeux de coopération	Page 59
g- Ubuntu	Page 61
11- Conclusion et ouvertures	
a- La psychologie sociale positive	Page 63
b- Qu'est-ce qui fonctionne, en psychothérapie ?	Page 63
c- Qu'est-ce qui favorise la résilience ?	Page 64
d- Intérêt dans notre métier de relation d'aide	Page 65
e- Constructions d'ateliers spécifiques	Page 66

## Annexes

Relations avec la sophrologie	Page 67
Discussion contradictoire autour de la psychologie positive	Page 68
Bibliographie PP	Page 74
Bibliographie méditation	Page 77
Jeux de créativité	Page 78
Retranscription des vécus	Page 80
L'épidémie de bonheur	Page 82