

Cultiver le bonheur dans les situations de dépendance : Suggestions pratiques de la psychologie positive

Yves Gros-Louis

XXXVII Colloque AITQ

26 octobre 2009

Yves Gros-Louis

Centre Psycho-Solutions

415, Chef Maurice-Sébastien

Wendake (Québec) G0A 4V0

Centre@psycho-solutions.qc.ca

418-843-2970

Fax 418-845-5304

www.psycho-solutions.qc.ca

Sagesse

«Ce que nous sommes aujourd'hui vient de nos pensées d'hier, et nos pensées présentes bâtissent notre vie de demain: notre vie est la création de notre esprit.» **Bouddha**

Définition de la psychologie positive

«Étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement **optimal** des individus, des groupes et des institutions.»

Gable & Haidt, 2005

Pourquoi la psychologie positive?

- Depuis 1945, la psychologie a trouvé des nombreuses solutions aux maladies mentales et a adopté le modèle médical; ainsi, elle a oublié 2 missions fondamentales: rendre la **vie des gens meilleure** et développer leurs **talents**;
- Émotions positives = **processus séparé et distinct** des émotions négatives;
- Thérapie vise à amener les gens de -10 à 0; psychologie positive vise à les amener de **0 à +10**;
- Le modèle médical n'est guère utile dans la prévention.

Sagesse

**«L'homme s'occupe à
chercher son
bonheur mais son
plus grand bonheur
est d'être occupé.»**

Alain

Exercice 2 à 2

Rappelez vous une période heureuse: « *Comment expliquez vous cette période de bonheur?; que faisiez vous de différent alors? »*

Définition du bonheur

«Une personne est décrite comme ayant un grand bien-être (ou bonheur) quand elle expérimente **satisfaction de vie et joie fréquente** et, de façon peu fréquente, des émotions déplaisantes comme la tristesse et la colère.»

Diener, Suh & Oishi, 1997

Caractéristiques des gens heureux, **Lyubomirsky**

- Passent beaucoup de temps avec leur **famille** et leurs **amis**;
- À l'aise d'exprimer de la **gratitude** pour tout ce qu'ils ont;
- Premiers à offrir de l'**aide** à leurs collègues ou aux piétons;
- Pratiquent l'**optimisme** face à l'avenir;
- Savourent les **plaisirs** de la vie et cherchent à vivre le moment présent.

Caractéristiques des gens heureux, **Lyubomirsky**

- Font de l'**exercice** physique de façon hebdomadaire et même quotidienne;
- Sont profondément **engagés** dans des buts ambitieux et de vie (combattre la pollution, enseigner leurs valeurs à leurs enfants, etc.);
- Ont leur part de tragédies et de stress, peuvent devenir en détresse et émotifs mais ils **affrontent** l'adversité avec une force remarquable.

Les bienfaits du bonheur

- Gens heureux sont **plus en santé**: vivent **8 ou 9 ans plus** longtemps, ont de **meilleures habitudes de santé**, ont pression sanguine **plus basse** et un système **immunitaire plus fort**, tolèrent plus de douleur;
- Sont **plus créatifs**, plus **productifs** au travail, plus **prospères** (gagnent 15,000 \$ de plus par année).

Les bienfaits du bonheur

- Sont plus épanouis dans leur vie de couple, moins vulnérables à une rupture amoureuse, **aux maladies mentales**;
- Ont **plus d'amis**, sont plus **altruistes** et **engagés** socialement;
- **Plus satisfaits** de leur vie conjugale, familiale, professionnelle, loisirs, amis et santé (**Lyubormisky, King & al. 2005**).

Effets de la dépendance

- Diminution des contacts sociaux;
- Pas en état d'offrir gratitude ou bonté car les relations sont très négatives;
- Deviennent pessimistes;
- N'ont que peu de plaisir;
- Santé est diminuée;
- Perte de sens et de buts;
- Gèrent très mal les problèmes.

Équation du bonheur

Lyubomirsky, Sheldon & Schkade (2005):

$$\mathbf{B} = \mathbf{G} (50\%) + \mathbf{C} (10\%) + \mathbf{V} (40\%)$$

(**B**= bonheur; **G**= niveau de base lié à la génétique; **C**= circonstances; **V**= activités volontaires)

- **G**: il y a une loterie au bonheur mais **Diener** insiste que ce niveau de base peut varier; il n'est pas fixe;
- **C**: certaines sont futiles d'autres essentielles;
- **V**: ceci est le défi de la psychologie positive.

Sagesse

**«Et il y a plus de
volonté qu'on en croit
dans le bonheur. »**

Alain

Activités volontaires

$$B = G + C + V$$

- Les activités volontaires représenterait **40 %** du quotient du bonheur; c'est donc le facteur sur lequel nous avons le plus de pouvoir et qui est le défi de la psychologie positive;
- L'équation est assez simple: faire le plus d'activités positives pour créer le maximum des émotions associées au bonheur et éviter le plus d'activités qui ne sont pas associées au bonheur!

Puissance des émotions négatives

- Des six émotions universelles, **quatre** sont négatives (colère, peur, dégoût et tristesse) **une** seule est positive (joie), une est neutre (surprise);
- Cerveau est fait pour nous protéger: les réactions à un prédateur sont plus rapides, plus fortes et plus durables que les réactions d'approche (**Haidt**, 2006);
- Il faut un ratio positif pour balancer la force des émotions négatives; chez les couples heureux de **5/1**; (**Frederickson**, 2008).

Effets des émotions positives

- Émotions positives améliorent l'**amitié** et l'amour, la **santé**, la **créativité**, l'**ouverture** d'esprit, la **résolution** de problème, la **résilience**, l'**optimisme**, la gestion du **stress** (**Fredrickson**, 2001);
- Selon **Fredrickson**, l'émotion négative a une fonction de **survie** en créant une attitude méfiance et de vigilance; l'émotion positive aurait une fonction de **développement du potentiel** de la personne, donc à rechercher en intervention;
- Dépendance: rapport déficitaire.

Cultiver les émotions positives

- ❖ Augmenter le ratio des émotions positives vers **5/1**: (prochaines stratégies)
- ❖ En diminuant les émotions négatives : deuil, colère, ruminations, comparaison sociale, stress;
- ❖ En augmentant les émotions positives: gratitude, optimisme, pardon, compassion, amour, présence, le sens positif, l'activité physique, la méditation, la spiritualité;
- ❖ Avec l'humour;
- ❖ En imitant une personne heureuse.

Cultiver les émotions positives en entrevue

- ❖ Renforcer la **résilience**, les **compétences** et le **réseau** de support;
- ❖ Amplifier les **exceptions** aux problèmes;
- ❖ Encourager et célébrer les succès du client en **dehors** du bureau;
- ❖ **Blâmer** les clients pour leurs succès;
- ❖ Avoir un langage positif qui fait **confiance** à la personne;
- ❖ Finir la session avec des **compliments** et des choses positives.

Sagesse

**«Je remercie Dieu
pour mes handicaps,
c'est grâce à eux
que j'ai trouvée mon
identité, mon travail
et mon Dieu.»**

Helen Keller

Gestes associés au bonheur

(Lyubomirsky, 2008)

- Gratitude et pensée positive (optimisme et évitement des ruminations négatives et comparaisons sociales);
- Gestion du stress et de l'adversité (résilience, pardon);
- Investir dans les relations (altruisme et relations intimes satisfaisantes);
- Vivre dans le présent (état de « flow » et savourer les bons moments);
- Vie avec du sens et spiritualité;
- Méditer et exercice physique.

Cultiver la gratitude

- ❖ **Journal de gratitude** : écrire une fois par semaine 5 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant;
- ❖ **Prières de gratitude**: comme A.A.;
- ❖ **Ressentir la gratitude** : partager la gratitude pour mieux l'apprécier;
- ❖ **Visite de gratitude**: exprimer votre gratitude à un être cher;
- ❖ **Lettre de gratitude** : écrire à un être cher;
- ❖ **Garder la stratégie fraîche** : varier.

Cultiver la gratitude en entrevue

- ❖ Demander: « *Qui a été un ange ou une bénédiction pour vous dans votre vie?; Quelles furent vos chances ou vos grâces dans votre vie?; Quels sont vos cadeaux quotidiens?; Ce que vous appréciez en étant un être vivant? »;*
- ❖ Être un modèle de gratitude et afficher un langage de gratitude: cadeau, bénédictions, donneurs, etc.;
- ❖ Remercier le client de son impact sur nous.

Sagesse

**«L'esprit peut créer
un ciel d'enfer, ou un
enfer de ciel.»**

John Milton

Cultiver l'optimisme

- ❖ **Visualiser votre meilleur avenir:** écrire pendant 20 minutes 4 jours de suite, augmentent le bonheur (**King**, 2008); persévérer jusqu'à vous y prenez plaisir et commencez à y croire;
- ❖ Tenir un **journal des buts** et sous buts: découper les étapes pour avancer vers vos buts soit les prochains 3 mois;
- ❖ Identifier vos **pensées pessimistes:** confronter les de façon cognitive en utilisant les positions de l'optimiste;
- ❖ Faire de l'optimisme une habitude;
- ❖ Cultiver la gratitude.

Cultiver l'optimisme en entrevue

- ❖ Utiliser l'**attraction** du futur avec la question miracle et rappeler le régulièrement;
- ❖ Soyez **optimiste** comme thérapeute : attribuer les succès au client et les difficultés au thérapeute et aux circonstances;
- ❖ Donner **espoir** au client avec l'attitude (vision positive de l'avenir, confiance dans le client, empowerment) et dans le langage (question sur les exceptions, sur les forces, «quand vous aurez réglé votre problème...»).

Éradiquer les ruminations et les comparaisons

- ❖ Se **distraire**;
- ❖ Se dire **stop ou non** et se distraire;
- ❖ **Réserver** une période à la rumination: 30 minutes par jour;
- ❖ Se **confier** de ses tracas; Les **écrire**;
- ❖ **Agir** sur les tracas;
- ❖ Éviter ce qui les déclenchent;
- ❖ Augmenter son **estime de soi**; **Méditer**;
- ❖ Prendre de la **distance**: « Sur mon lit de mort est-ce que cela sera important? »

Éradiquer les ruminations en entrevue

- ❖ Les identifier et contester leur utilité et leur pertinence;
- ❖ Découvrir les stratégies efficaces du client;
- ❖ Mettre l'accent sur les pensées et les émotions positives;
- ❖ Être actif dans la résolution de problèmes;
- ❖ Encourager les valeurs reliées à l'humain;
- ❖ Utiliser les questions relationnelles: pour se recadrer et se donner des conseils.

Cultiver la résilience

- ❖ **Support social**: rend heureux, améliore la santé et le système immunitaire, change la perception de la situation, renforce les relations; (**Lyubomirsky**, 2008);
- ❖ Trouver un **sens**: permet de réduire le PTSD et la dépression; améliore la santé et le système immunitaire (**Lyubomirsky**, 2008);
- ❖ **Écrire** sur le trauma: moins de problèmes de santé, de dépression et de détresse, augmentent le système immunitaire, leurs notes scolaires (**Pennebaker**, 1997); ce qui aide est le **sens** donné.

Cultiver la résilience en entrevue

- ❖ **Demander** et faire **écrire** 15 minutes par jour sur : « *pourquoi cela est arrivé et comment je peux en tirer profit?* »;
- ❖ Augmenter la confiance en rappelant les **succès précédents**;
- ❖ Encourager le contact et amplifier un **réseau social** qui écoute et donne un sens; groupe des 12 étapes, groupe religieux;
- ❖ Stimuler des activités qui donnent du **sens** (spiritualité, service, etc.).

Sagesse

**« Rester en colère est
comme tenir du
charbon ardent avec
l'intention de le jeter
à quelqu'un d'autre. »**

Bouddha

Cultiver le pardon

- ❖ **Si fortes ruminations** de colère: voir éradiquer les ruminations;
- ❖ **Se pardonner** à soi-même;
- ❖ Ecrire une **lettre d'excuse** à une personne que vous avez offensée;
- ❖ **Cultiver l'empathie** face aux offenses;
- ❖ **Imaginer** que vous pardonnez;
- ❖ **Lettre de pardon**: début avec petites blessures;
- ❖ Pardonner en **personne ou envoyer la lettre**: si la relation est importante.

Cultiver le pardon en entrevue

- ❖ Identifier les **fortes ruminations** de colère et la rancune: questionner leurs effets sur le client et leur pertinence;
- ❖ Ne pas laisser le client exprimer trop longtemps sa rancune; rechercher comment d'autres composent mieux avec l'offense;
- ❖ Découvrir les succès du **client** pour arriver au pardon.

La bonté

«La meilleure façon de se trouver soi-même est de se perdre dans le service aux autres.»

Gandhi

Cultiver la bonté

- ❖ Bonne **intensité**: choisir une journée et faire un nouveau et gros geste altruiste spécial (inhabituel) ou 3 à 5 petits gestes;
- ❖ **Variété**: pour garder la fraîcheur;
- ❖ Observer la chaîne de bonté qui suit ou la bonté des autres: cela crée l'**élévation** (chaleur dans la poitrine, être ému, émerveillement) (**Haidt**, 2006);
- ❖ Attention: ne pas se donner une mission trop exigeante; ne pas se forcer ou aider ceux qui ne le veulent pas.

Cultiver la bonté en entrevue

- ❖ Surprendre la **bonté** du client et s'intéresser à son effet sur lui: *«Qu'est-ce que vous apprenez sur vous, sur les autres, sur la vie avec ces gestes? comment pouvez-vous faire pour répéter ces résultats?»*;
- ❖ Trouver la façon particulière de faire des gestes de bonté;
- ❖ Questionner l'effet de voir la bonté des autres envers lui ou d'autres pour faire vivre des émotions positives diverses: gratitude, élévation, joie, sens, spiritualité.

Relations

«Si vous voulez être heureux, pratiquez la compassion.»

Dalai Lama

Relations

- Meilleur prédicteur de bonheur: les relations intimes (**Lyubomirsky**, 2008);
- Gens heureux ont un grand cercle (<5) d'**amis**, un partenaire et un grand support social; plus la personne est heureuse, plus elle est satisfaite de sa vie de **couple**, plus elle reçoit du **support** (**Lyubomirsky**, 2008);
- L'effet est **bidirectionnel**: améliorer ses relations sociales amène des émotions positives qui améliorent les relations;
- Dépendance: détruit les relations.

Cultiver les relations

- ❖ Investir **5 heures** par semaine; être de bons amis et gérer les conflits de façon positive (**Gottman**, 1999);
- ❖ Selon **Gottman**, le couple heureux a un ratio **5 de affects positifs** pour 1 négatif (divorcés ont un ratio inférieur à 1);
- ❖ Couples heureux **réagissent** très positivement aux bonnes nouvelles du conjoint; ils gardent des illusions positives et de l'**admiration** pour leur conjoint; ils voient leur relation avec des qualités divines; partager et supporter admiration, buts, rêves à chaque semaine.

Cultiver les relations en entrevue

- ❖ S'intéresser aux **succès** du client dans sa vie de couple ou amicale: « *comment avez-vous réussi à créer et protéger cette relation?* »;
- ❖ Créer une **relation forte**: avoir un ratio positif, féliciter les bons coups, manifester de l'admiration, supporter les rêves.

Sagesse

**«Ce sur quoi je choisis
de porter mon
attention est mon
expérience.»**

William James

Le «Flow»

- Équilibre entre défi et habileté; être au maximum de ses habiletés;
- Concentration, absorption;
- Cible claire et rétroaction;
- Sans distraction;
- Contrôle aisé de l'action;
- Perte de conscience de soi;
- Perception altérée du temps;
- Transcendance, pleine conscience.

Cet état se vit sans émotion car ce qu'on fait est parfait et n'a pas à être changé.

Cultiver le «Flow»

- ❖ Porter **attention** totalement à ce que vous faites, dans les conversations;
- ❖ Être **ouvert** à de nouvelles expériences et **apprendre** comme l'enfant;
- ❖ Identifier quand le flow est **là** et le répéter; plus de flow au travail qu'en loisir!;
- ❖ Voir son emploi comme un **appel**;
- ❖ Utiliser les tâches routinières et les loisirs pour avoir des expériences de **microflow** (petits défis qui utilisent vos habiletés);
- ❖ Rechercher le **superflow**: immersion totale dans une activité : musique, art, nature.

Cultiver le flow en entrevue

- ❖ Trouver et encourager les expériences de flow du client: *«Quand vivez-vous cet état?; comment faites-vous?»*;
- ❖ Inciter à voir son emploi comme un appel: *« comment vous contribuez au mieux être de la société? »*;
- ❖ Réduire les activités ennuyantes;
- ❖ Créer dans la rencontre du flow : forte écoute, attention, nouveautés, offrir des défis.

Savourer davantage

Tout ceci augmente le bonheur

(**Lyubomirsky**, 2008):

- ❖ **Apprécier** 2 activités par jour de façon plus consciente;
- ❖ **Partager** des souvenirs agréables;
- ❖ **Penser** à de bons souvenirs 2 fois par jour;
- ❖ **Célébrer** les bonnes nouvelles;
- ❖ Apprécier la **beauté** et l'**excellence**;
- ❖ Être dans l'**instant présent**.

Savourer en entrevue

- ❖ Souligner les bons moments : « *Qu'est-ce que vous appréciez le plus dans ce souvenir?; ce qui est le plus beau?; le plus touchant?; pourquoi?; quand vivez-vous de tels moments actuellement? »;*
- ❖ Féliciter les bons coups;
- ❖ Cultiver les bons souvenirs et l'imagerie mentale;
- ❖ Cultiver le moment présent: « *Ici, vous sentez-vous dans le moment présent?; Comment faites vous? »*

Sagesse

**«*Un but dans la vie
est la seule richesse
qui mérite d'être
trouvée.*»**

Robert Louis Stevenson

Buts de qualité

- Les **but**s dans la vie sont fortement reliés à la satisfaction de vie, au bonheur et à la santé (**Emmons**, 1999);
- Buts associés au bonheur: liés à l'**intimité**, à la **spiritualité** et à la **contribution**; buts d'**approche** (passer plus de temps avec des amis) (**Emmons**, 2003); buts **intrinsèques** (gratifiant sur le plan personnel); buts **authentiques** (fondés sur vos valeurs et votre personnalité); buts **flexibles**; buts d'**activités** (**Lyubomirsky**, 2008).

Cultiver le sens

- ❖ Écrire vos buts les plus importants: vérifier la qualité; sinon, donner plus de **sens**, les rendre plus authentiques, intrinsèques, ou changer la priorité;
- ❖ Se demander: « *Quel héritage voulez vous laisser à vos proches?, au monde?; quel souvenir voudriez vous que vos enfants (ou petits enfants) retiennent de vous?; quel avenir espérez vous pour vos enfants, quel genre de personne aimeriez vous qu'ils deviennent?; avec quelles valeurs?; quels buts? ».*

Cultiver le sens en entrevue

- ❖ Tout en insistant sur la formulation de buts de **qualité**, qui donnent du **sens**, trouver avec le client ce qui le rend vivant, sur ses grâces, sur ses malchances, sur ce qui compte vraiment pour lui;
- ❖ Trouver sa contribution originale aux autres, au monde.

Le secret du bonheur

«*Trouver quelque chose de plus important que vous et consacrer y votre vie.*»

Daniel Dennett

Cultiver la spiritualité

- ❖ Pratique spirituelle demande une **activité**: aller dans un service, lire des sujets spirituels, prier, partager vos croyances;
- ❖ Voir et donner un sens **sacré** à votre vie: en partant de vos choix, de votre histoire personnelle, de vos relations et chances;
- ❖ Utiliser les activités spirituelles pour vivre des **émotions** spirituelles: stupeur, joie, élévation, gratitude, extase, connexion;
- ❖ Cultiver votre **foi**: « *Quel est le sens de ma vie?, quelle est ma place sur terre?, comment je conçois l'Être suprême? quelle contribution je veux apporter au monde?* »

Cultiver la spiritualité en entrevue

- ❖ Identifier le sacré dans le bureau: les propos spirituels, les émotions spirituelles, les moments de connexion;
- ❖ S'intéresser à la spiritualité de la personne: « *Quand et comment la spiritualité (sens et pratique) a été présente et utile dans sa vie?; quel premier pas permettrait de remettre de la spiritualité dans ses buts, ses relations, son travail, ses épreuves? ».*

Cultiver la méditation

- ❖ Bienfaits de la méditation: **bonheur**, émotions positives, réponse **immunitaire**, **santé** physique et mentale (dépression, anxiété), habiletés cognitives, actualisation de soi, relations sociales, diminue le stress (**Lyubomirsky**, 2008);
- ❖ Méditation, qu'elle porte sur un objet, sur les pensées sans jugement ou Dieu, vise à développer l'**attention**;
- ❖ Méditer à chaque jour 20 minutes dans un milieu propice et inspirant: se donner du temps et suivre un cours au besoin.

Cultiver la santé physique

- ❖ Bienfaits de l'activité physique: améliore le **bonheur**, la qualité de **vie**, le **sommeil**, le contrôle du poids; réduit la dépression, le stress, la mortalité, le risque de maladie et de désordres cognitifs (**Lyubomirsky**, 2008);
- ❖ Alimentation saine, sommeil adéquat et suffisant, passer du temps à l'extérieur sont associés au bien-être (**Haidt**, 2006);
- ❖ Trouver une activité qui convienne à votre personnalité et vos intérêts; persévérer, augmenter graduellement la durée ou les efforts.

Les trois pattes du bonheur

- *« Quelqu'un à aimer;*
- *Quelque chose à faire;*
- *Quelque chose à regarder devant. »*

Martin Sexton

Cultiver le bonheur

Cette présentation PowerPoint fut créée par **Yves Gros-Louis, © 2009.**

Pour information sur les programmes de formation, visitez le www.psycho-solutions.qc.ca , ou donner votre nom et courriel pour faire partie de notre liste d'envoi. Pour recevoir le texte, donner votre nom et courriel.