

J'ACCÈDE AUX EMOTIONS POSITIVES

J'identifie ce qui nous aide à nous sentir mieux et à donner du sens à nos actions

Cette fiche est disponible en format audio

Fiches 15 : J'identifie les émotions

Fiche 16 : Je comprends

Fiche 17 : J'exprime

Fiche 18 : J'accède aux émotions positives

Fiche 19 : Je régule les émotions difficiles



POURQUOI PRÊTER ATTENTION AUX EMOTIONS POSITIVES ?

Les émotions positives augmentent la **vitalité**, la **motivation** et l'**engagement** dans des activités sociales, physiques ou d'apprentissage. Elles facilitent les comportements d'aide et de coopération et favorisent la **créativité**, la motivation et permettent de se remettre plus rapidement après une émotion difficile.

Voici quelques exemples d'émotions et d'états agréables à cultiver :

Joie Sérénité Plaisir Réjouissance
Gratitude Plénitude
Amusement Émerveillement

DONNER LA POSSIBILITÉ A CES ÉMOTIONS D'ÊTRE PRÉSENTES

Pour cultiver ces états émotionnels agréables, vous pouvez mettre en place des activités pour prendre soin de vous. Vous pouvez penser aux activités que vous pouvez faire chez vous et qui vous permettent de prendre contact avec ces émotions : dessiner, chanter, prendre un bain, écrire, coudre, jouer de la musique, faire des photos, lire un livre...



Découvrir des pratiques qui nous aident à orienter l'attention vers les aspects satisfaisants du quotidien

Il existe de nombreuses pratiques de psychologie positive qui peuvent nous apprendre à orienter davantage l'attention vers les aspects satisfaisants de notre quotidien. Par exemple le journal de gratitude qui consiste à écrire chaque soir les choses ou les personnes pour lesquels on se sent reconnaissant. Les pratiques de pleine conscience permettent aussi de cultiver un état de présence à soi et aux autres favorisant une meilleure qualité relationnelle. Des pratiques issues du programme CARE ont été mises en accès libre par les éditions Dunod. Rendez-vous sur cette page, rubrique « Les + en ligne » : <https://www.dunod.com/sciences-humaines-et-sociales/mettre-en-oeuvre-un-programme-psychologie-positive-programme-care-0>

Vous pouvez aussi découvrir ces pratiques gratuitement sur la page Facebook Prezens qui a été ouverte pour rendre ces pratiques accessibles à tous en période de confinement.

Ce document a été réalisé par Marine Paucsik (psychologue), Rebecca Shankland (Maître de Conférences) et Alice Silvestre (stagiaire psychologue de la prévention à l'OPSP, l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité) à partir des livres « Les compétences émotionnelles » de M. Mikolajczak, J. Quoidbach, I. Kotsou et D. Nelis, « La psychologie positive » de R. Shankland, et « Mettre en œuvre un programme de psychologie positive : le programme CARE » de R. Shankland, J.P. Durand, M. Paucsik, I. Kotsou, & C. André.