

# APPRENDRE A SE RESSOURCER POUR MIEUX PRENDRE SOIN

*C. DIRIX 4/03/2025*

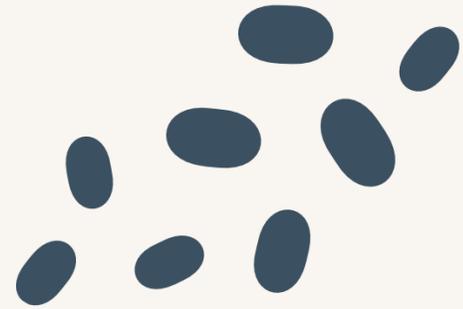


The background is a solid light beige color. On the left side, there are several decorative elements: a dark blue wavy line at the top left, a cluster of white dots in the top left corner, a light beige shape with dark blue dots in the middle left, and a dark blue leaf-like shape at the bottom left. A thin, light orange line curves across the bottom left area.

# **LA PSYCHOLOGIE POSITIVE**

Ce n'est pas la science du bonheur mais une science  
qui s'intéresse :

- Aux ressources
- Aux émotions agréables et désagréables
- Aux potentiels de la personne



« la science qui étudie les conditions et les processus contribuant à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions. »

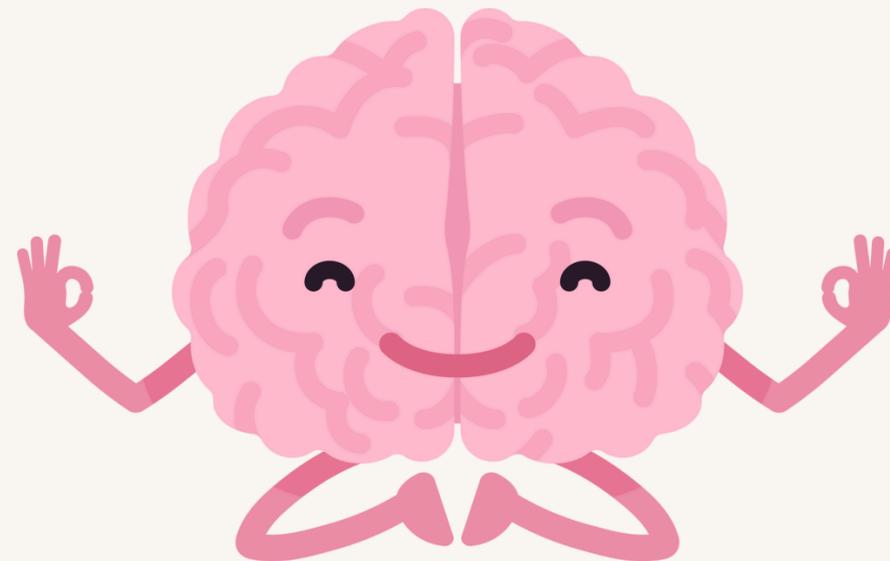
Gable & Haidt, 2005

## **LA PSYCHOLOGIE POSITIVE CHERCHE À RÉPONDRE À DES QUESTIONS COMME :**

- Qu'est-ce qui fait que certaines personnes sont plus heureuses que d'autres ?
- Comment cultiver des émotions positives comme la joie, la gratitude, l'optimisme ?
- Quelles sont les forces et les ressources personnelles qui aident à traverser les épreuves ?
- Comment développer le bien-être durablement ?

# Prendre soin de soi est ce un acte égoïste ?

Prendre soin de soi permet d'instaurer une boucle vertueuse jusqu'aux personnes accueillies.





## **La célèbre étude sur le "bonheur durable" Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005**

Objectif : Est-ce que le bonheur est déterminé à l'avance ?

Résultat : Ils ont montré que :

- 50% de notre bonheur est lié à notre prédisposition génétique.
- 10% dépend des circonstances extérieures (travail, argent...).
- Et surtout, 40% dépend de nos activités intentionnelles, c'est-à-dire des pratiques concrètes qu'on met en place (gratitude, méditation, actes de gentillesse...).

**Message clé** : On peut donc agir activement sur notre niveau de bien-être, ce qui est une super nouvelle !



## L'étude de Lyubomirsky, King et Diener de 2005 méta-analyse sur le lien entre bonheur et succès



💡 Les résultats :

✅ Les personnes qui vivent + d'émotions positives ont + de chances de réussir dans plein de domaines :

- Au travail (meilleure performance, promotions + vite)
- Dans leurs relations (meilleure qualité relationnelle, + de soutien)
- En santé (meilleure immunité, récupération plus rapide).

✅ Ce n'est donc pas uniquement la réussite qui rend heureux, mais surtout l'inverse : Les gens heureux attirent plus de succès.

✅ Pourquoi ? Parce que les émotions positives :

- Améliorent la confiance en soi.
- Favorisent l'audace et la créativité.
- Rendent plus sociable et agréable.

« L'enfant est un miroir de notre propre humanité, qui nous invite à prendre soin de nous-mêmes pour mieux prendre soin de lui. »

Boris CYRULNIK

# LE STRESS



ET  
TOUT LE  
MONDE  
*s'en fout*

Et tout le monde s'en fout #49 - Le stress -

ép. #49

**LE STRESS** Share

Watch on YouTube



Test psychologique : Échelle de stress perçu

# TESTONS NOTRE STRESS



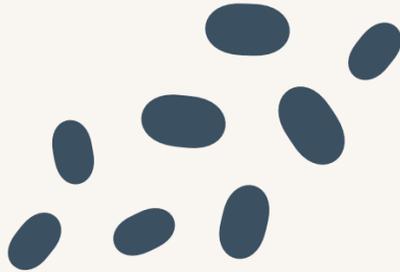
# Définition



Origine latine « stringere » = serrer

Le stress est une **REPONSE** physique, mentale ou émotionnelle à des évènements **AGRESSEURS** qui provoquent une **TENSION** physique ou mentale pour assurer à un organisme en danger sa **SURVIE**





# Concept de Hans SELYE ( endocrinologue ) en 1925

4 facteurs d'entrées en stress :



l' ego menacé



la nouveauté

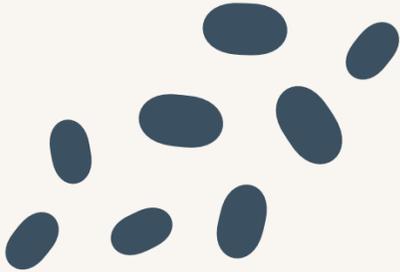


l' imprévu



l' envie de contrôle

Variable selon chaque individu



# Les différents stressseurs

## INTERNE

Emotionnel  
Physique

- Trop plein d'émotions
- Manque de confiance en soi
- Manque de sommeil
- Peur de s'affirmer
- Difficulté à dire non
- Douleurs
- Insécurité ...

## EXTERNE

Environnement  
Relation

- Bruit
- Changement de saison
- Surcharge professionnelle
- Exigences excessives
- Disputes
- Epidémie
- Conflit de valeurs
- Manque d'autonomie

# Les différents symptômes



## Physique

Douleurs (coliques, maux de tête, articulaire, musculaire...),  
Troubles du sommeil, alimentaires (appétit, digestion), sensation  
respiratoire (oppression, essoufflement), sueurs inhabituelles...



## Emotionnel

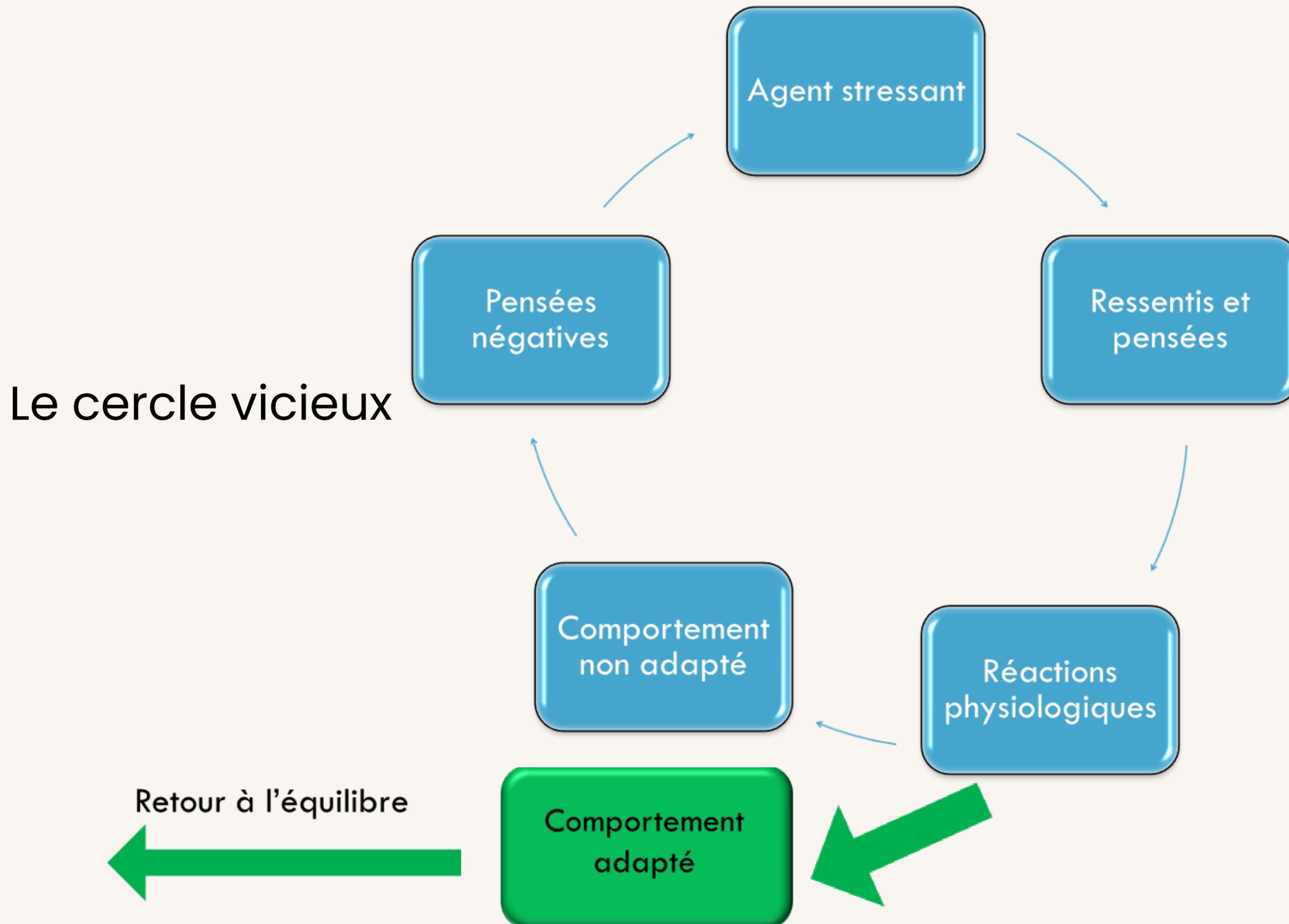
Nervosité accrue, crises de larmes, angoisse, excitation, tristesse,  
mal-être, sensibilité exacerbée, irritabilité...

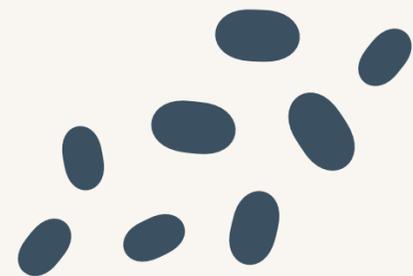


## Intellectuel

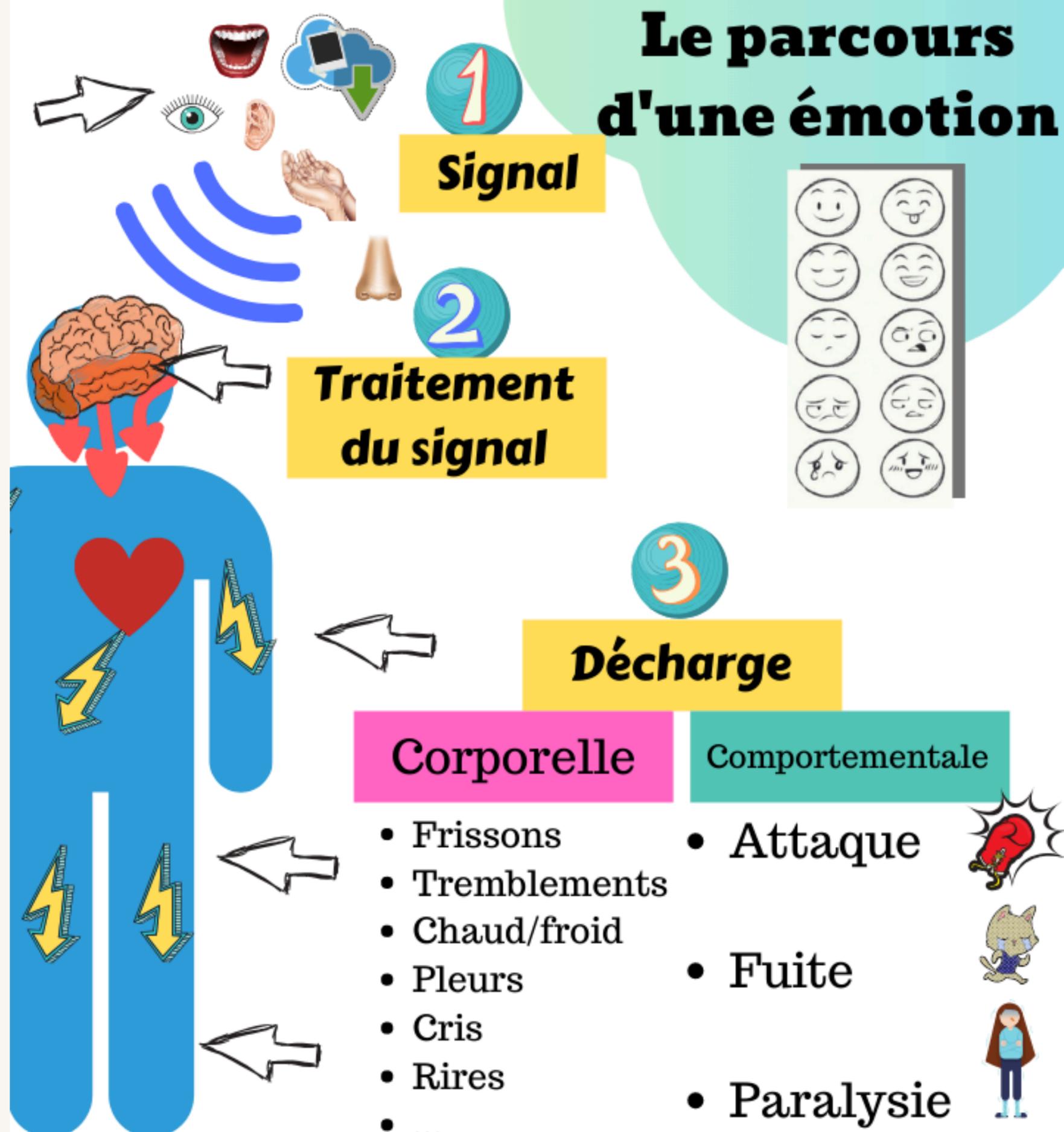
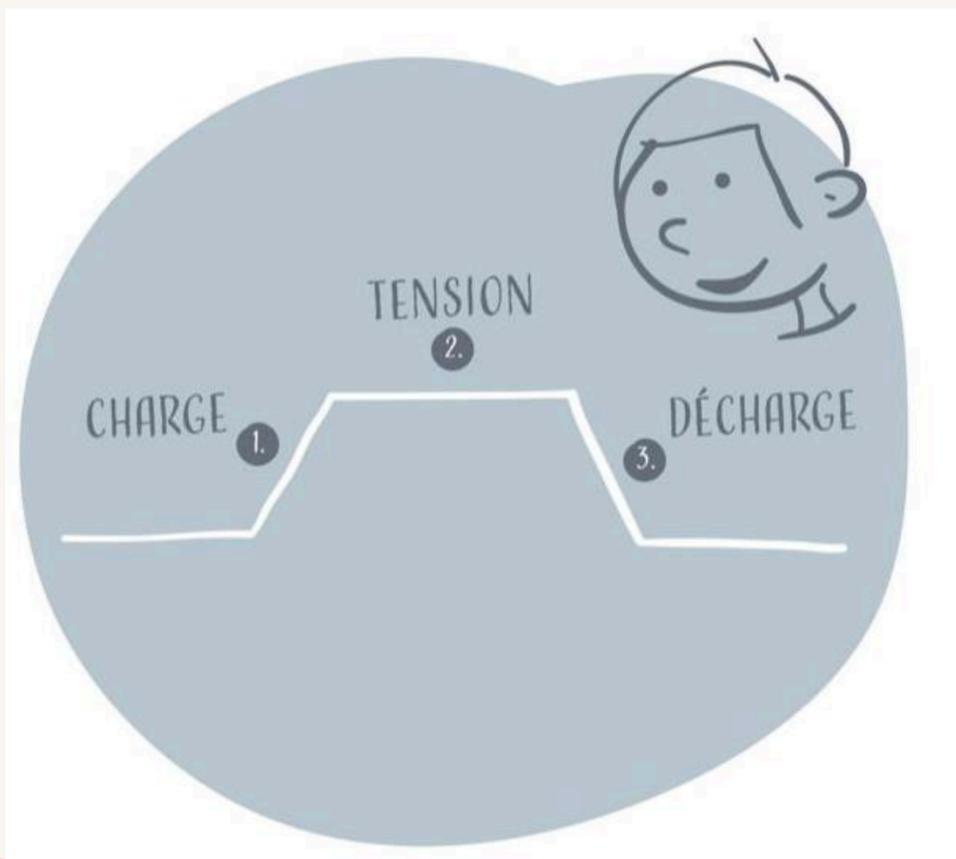
Perturbations de la concentration (provoquant oublis, erreurs...),  
Capacité à décider entravée, Initiative freinée, attention  
diffuse...

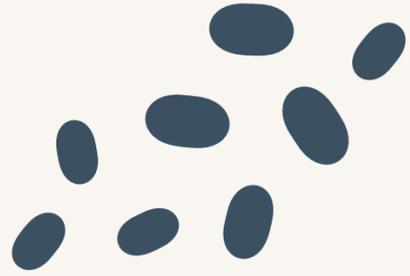
	Stress aigu	Stress chronique
Définition	Réaction immédiate face à une situation perçue comme menaçante ou stressante.	Stress qui s'installe dans la durée, quand la situation stressante persiste ou se répète sans pause.
Durée	Court terme, ponctuel.	Long terme, s'étale sur des semaines ou mois.
Exemples	Accident, urgence à gérer, conflit soudain	Conflits récurrents, surcharge de travail, problèmes financiers persistants.
Effets sur le corps	Activation intense du corps (cœur qui bat vite, respiration accélérée, tension musculaire).	Fatigue chronique, troubles du sommeil, anxiété permanente, affaiblissement du système immunitaire.
Régulation	Le stress diminue une fois la situation terminée.	Le stress s'accumule et le corps reste "en alerte" en continu.
Impact	Adaptatif (réaction de survie utile à court terme).	Néfaste pour la santé (usure physique et mentale).





Le fonctionnement de nos émotions :  
besoin de décharge !





**Réduire l'état de tension de l'adulte : un**



**pour tous**

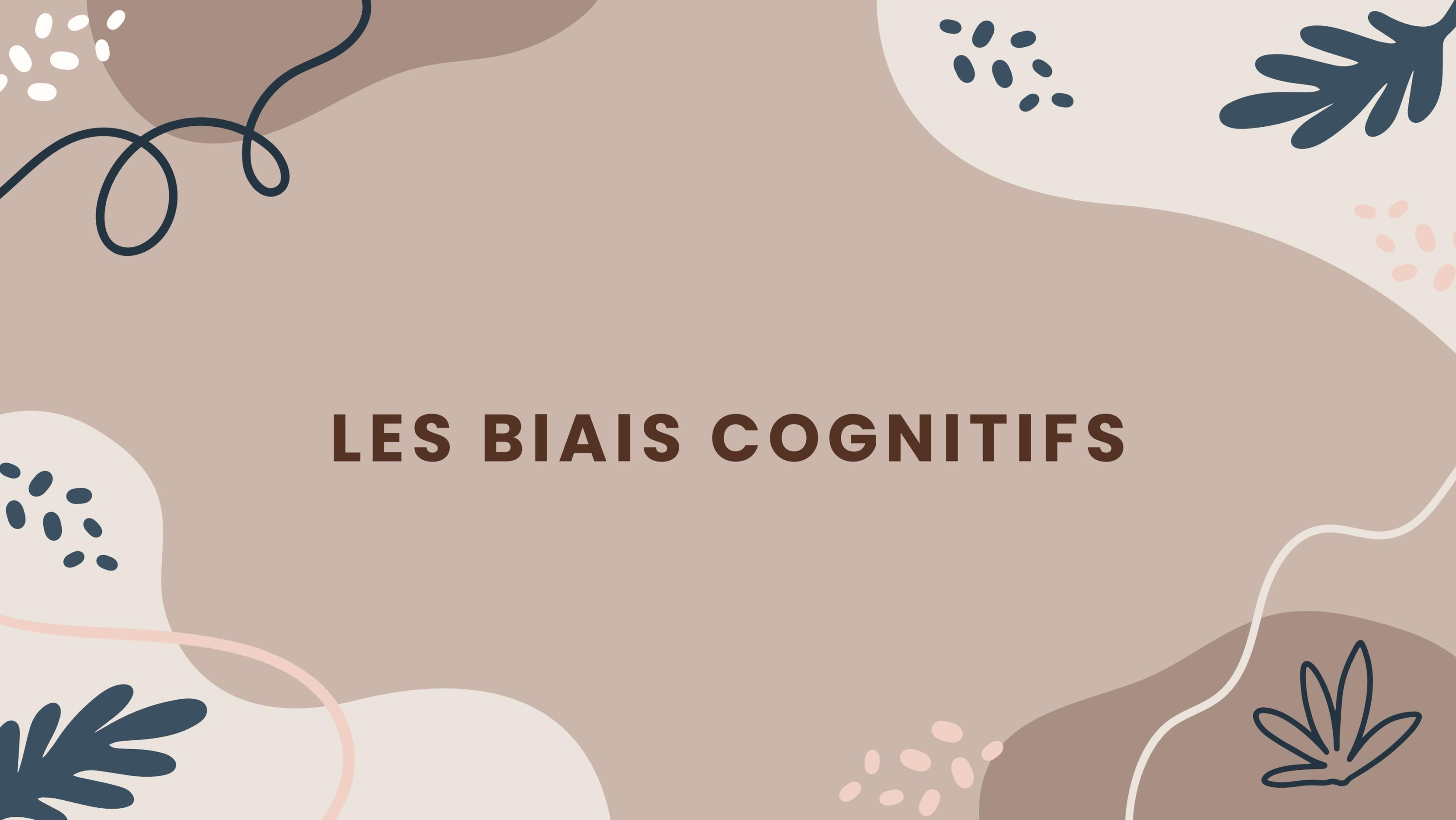


**Réduire son état de tension et son stress = s'apaiser  
= miroir apaisant pour l'enfant et le groupe**



**être présent à soi : un présent pour soi et l'enfant !**





# LES BIAIS COGNITIFS

# DEFINITION

- Biais : erreur
- Cognitifs : relève de la connaissance, du savoir

Un biais cognitif, c'est un raccourci mental, une sorte de déformation automatique de la pensée qui nous pousse à prendre des décisions ou à juger une situation de façon non rationnelle.

👉 En gros, c'est notre cerveau qui, pour gagner du temps ou économiser de l'énergie, simplifie la réalité... sauf que ça nous induit parfois en erreur !

# L'ORIGINE



On a deux systèmes de pensée :

- Le système 1 : le lièvre. Mode de pensée intuitif, rapide. On a pas le temps de réfléchir vraiment, on ressent les choses// intuitif.

Mode de pensée basé sur la croyance, non vérifié.

- Le système 2 : la tortue. Mode de pensée plus lent, analytique, plus couteux// déductif.

Mode de pensée plus critique.

Ces deux systèmes coexistent dans nos têtes mais par défaut c'est le système 1 qui s'applique.



# LE BIAIS DE NEGATIVITE



Les individus sont davantage marqués par les expériences négatives que par les positives.

Ce sont les informations qui nous apportent un désagrément qui frappent l'attention et qui sont mémorisées le plus facilement.

A l'inverse, nous avons tendance à oublier les bons souvenirs et donc à ne pas les prendre en compte dans notre raisonnement.

Un autre phénomène fait que le sentiment positif ou de bonheur diminue lorsque les expériences agréables ou positives s'accumulent et qu'on s'y habitue.

Pour avoir une relation ou une vie équilibrée au sens du positif / négatif, il est nécessaire qu'il y ait un nombre plus élevé de sentiments ou d'évènements positifs que de négatifs.

Certaines études ont montré que le rapport pouvait être de 5 pour 1 et que le cerveau a besoin d'un grand nombre de petites expériences positives pour faire pencher la balance vers l'équilibre.