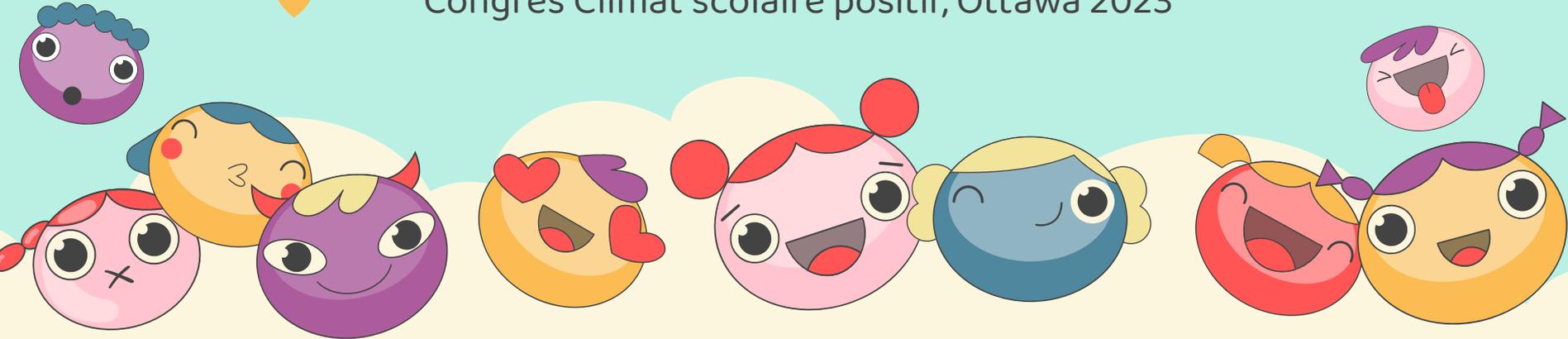


PSYCHOLOGIE POSITIVE DANS VOTRE ÉCOLE -PERMA-

Congrès Climat scolaire positif, Ottawa 2023



ANIMATEURS



Chantal Blanchet

Directrice M-12
Académie catholique Ange-Gabriel
CECCE



Pierre Ouellet

Directeur adjoint
Service de soutien à l'apprentissage
CECCE





Activité!

Fermez vos yeux et prenez une position
confortable.

Contenu de la présentation

01.

INTRODUCTION

La psychologie positive de
Martin Seligman

02.

APPLICATION

Mise en oeuvre à l'échelle
de l'école

03.

PERMA

Exemples d'activités

00.

ÉTUDES DE CAS

Situations où appliquer
PERMA



01.

INTRODUCTION

Le modèle de psychologie positive de Martin
Seligman

Qu'est-ce que le bien-être?^{*}

www.menti.com



Lien

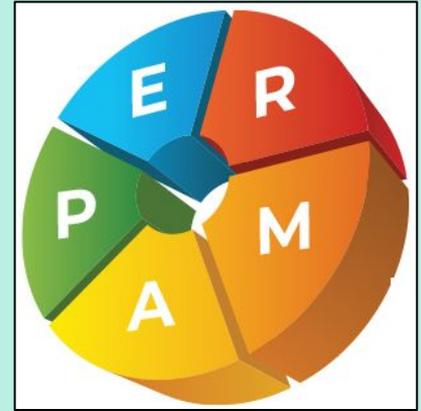
Code : 5484 8888



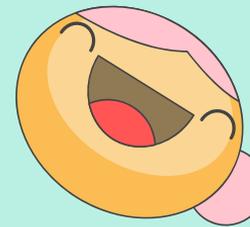
Le leader positif et le bien-être du personnel

Le modèle PERMA : les 5 facteurs qui contribuent au bien-être d'une personne

- **Émotions Positives** : se sentir bien
- **Engagement** : vivre des expériences optimales
- **Relations positives** : relations constructives et authentiques
- **Sens (Meaning)** : une existence cohérente avec ses valeurs, donner un sens à sa vie
- **Accomplissement** : réussite, succès, réalisation



Connaissance de soi





P

ÉMOTIONS POSITIVES

Se sentir bien



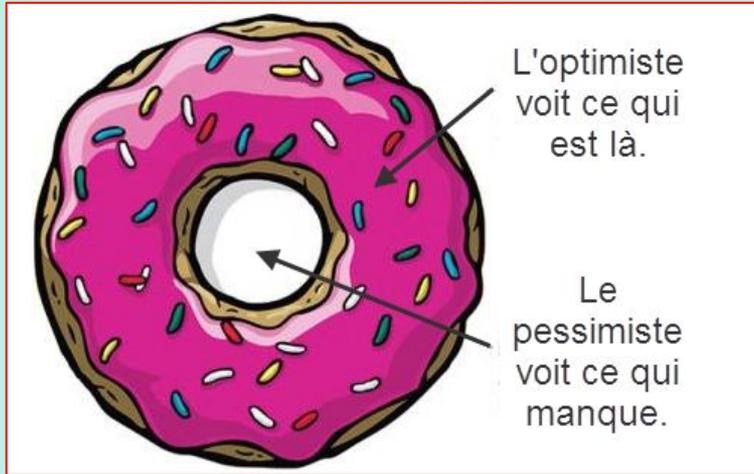
Optimisme et dialogue positif

*

- Est-ce que le verre... *une question de perspective*

Deux perspectives d'un beigne

(Chansky)



Dans quelle mesure l'anxiété est-elle* attribuable
aux facteurs énoncés ?

www.menti.com



Lien

Code : 5484 8888

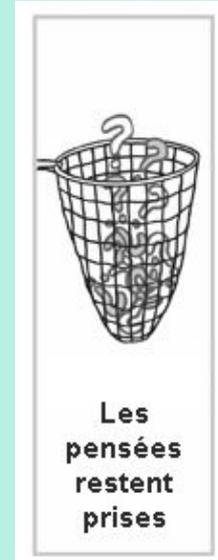
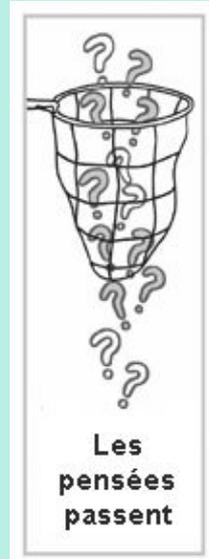


Personnalité anxieuse/pessimiste (Chansky)

Cerveau optimiste cerveau pessimiste

Selon Seligman :

- 50 % génétique
- 10 % circonstances
- 40% sous contrôle volontaire



Reconnaître le pessimisme

- Les mots clés du pessimisme:
 - Toujours
 - Jamais
 - Personne
 - Tout le monde

Remettre les idées pessimistes en question

- Outiller les élèves et le personnel à
 - gérer des émotions négatives fortes
 - démanteler la logique de câblage défectueux
 - reconstruire un système plus solide et précis pour interpréter les événements

Remettre en question les pensées automatiques

(Chansky, Domar, 2008)

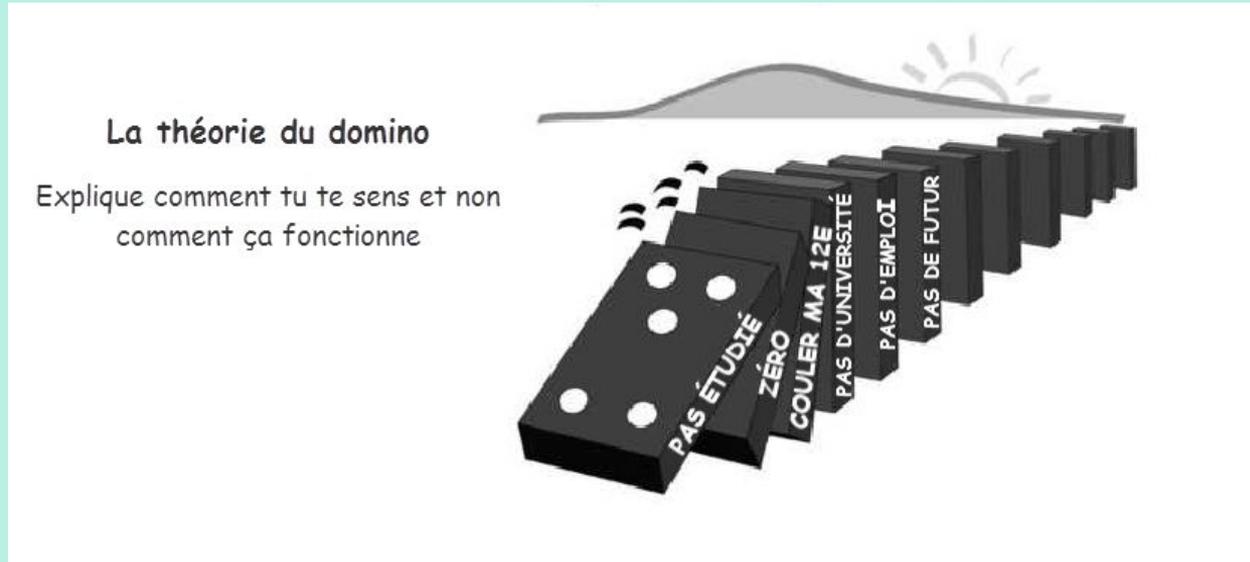
- Le tout ou rien
 - Si ce n'est pas parfait, c'est mauvais



Remettre en question les pensées automatiques

(Chansky, Domar, 2008)

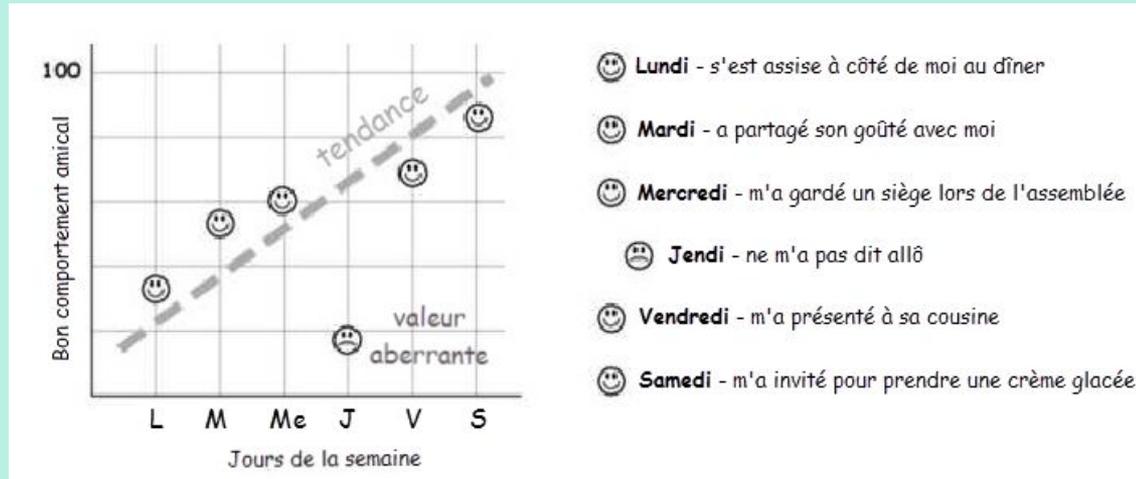
- Sauter aux conclusions
 - prédictions, divination, s'imaginer le pire



Remettre en question les pensées automatiques

(Chansky, Domar, 2008)

- Filtre mental
 - cibler le négatif, oublier le positif
- Disqualification du positif
 - autocritique poussée, rejet du positif



Optimisme vs pessimisme (Seligman)

	Optimisme	Pessimisme
Permanence	Circonstances temporaires	Circonstances permanentes
Omniprésence	Spécifiques Les problèmes affectent une partie de ma vie.	Universel Les problèmes affectent toute ma vie.
Personnalisation	Externe Les problèmes sont dus à des facteurs...	Interne Les problèmes sont de ma faute.

Pessimisme vs optimisme

Première pensée (pessimiste)		Deuxième pensée (optimiste)	
Permanent <i>Pour toujours</i>	Je déteste l'école. Je suis voué à l'échec.	Temporaire <i>Maintenant</i>	Aujourd'hui n'était pas une bonne journée.
Omniprésent <i>Tout</i>	Rien ne fonctionne.	Spécifique <i>Une seule chose</i>	La classe d'éducation physique a été difficile.
Personnel <i>Ma faute</i>	Je suis imbécile.	Non personnel <i>À cause de quelque chose</i>	Je ne suis pas un grimpeur - du moins pas encore.

Relation avec l'erreur et l'échec

« Un expert est une personne qui a commis toutes les erreurs possibles dans un domaine très restreint. »

- Niels Bohr

Mise en application

Situation avec le personnel où on aborde la situation dans un état plutôt négatif (dans les émotions)



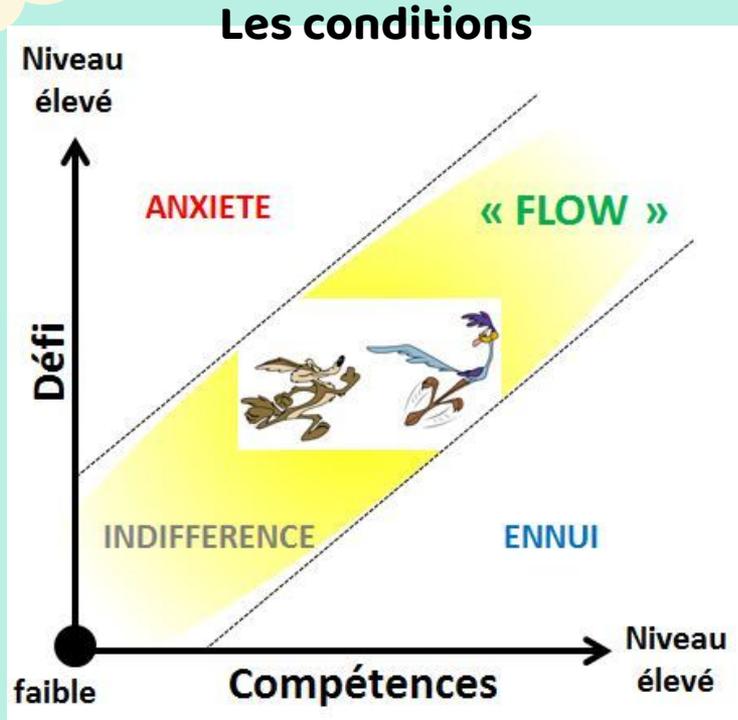


E

ENGAGEMENT

Vivre des expériences optimales

Engagement - Flow (Csikszentmihalyi)



L'effet Boucle d'Or

Défi trop difficile = frustration

Défi trop facile = ennui

Expérience optimale

Engagement - Flow (Csikszentmihalyi)

Les situations qui :

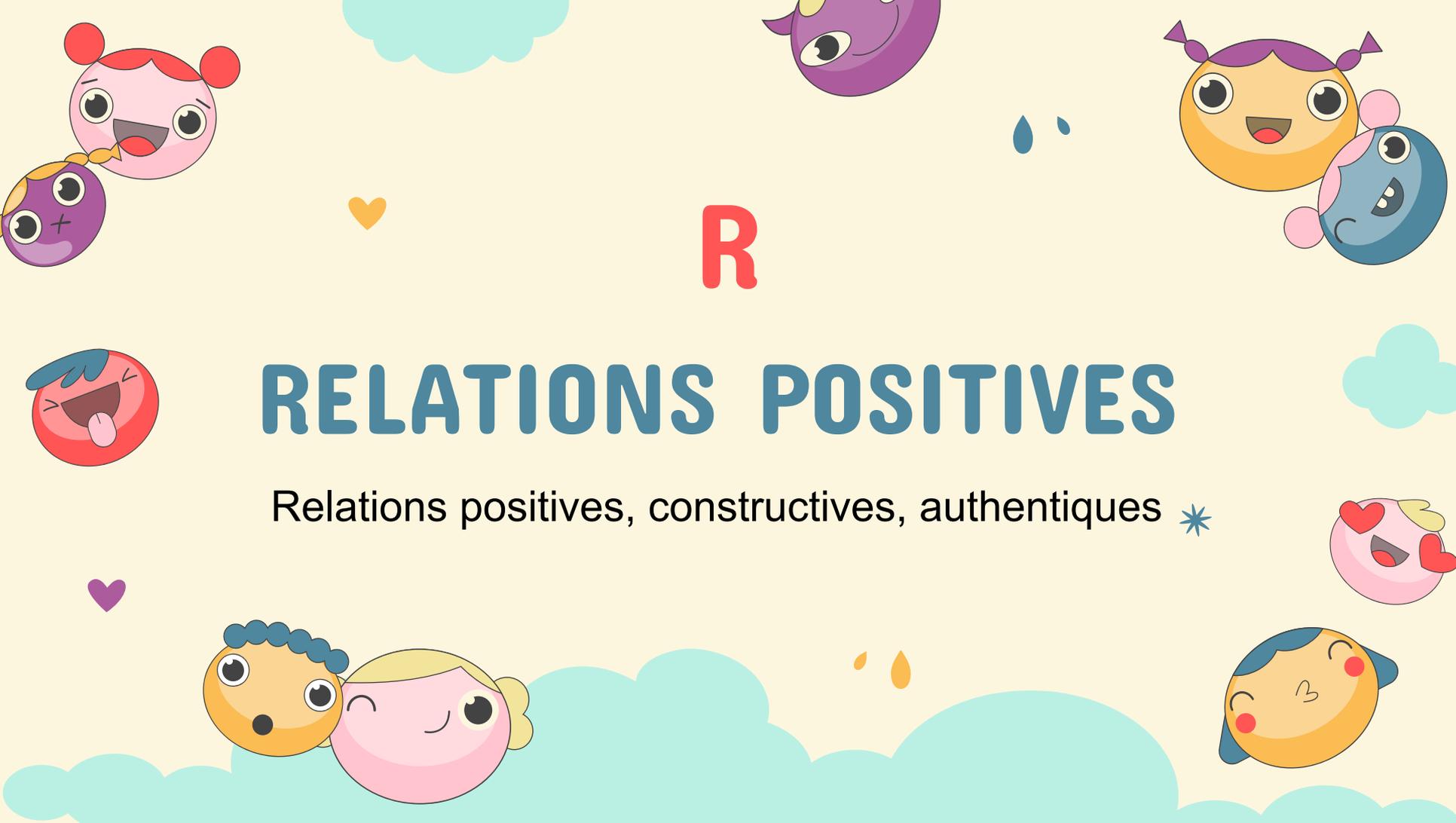
1. facilitent la clarté des objectifs,
2. la rétroaction,
3. le sentiment de contrôle,
4. la concentration sur la tâche à accomplir,
5. la motivation intrinsèque et
6. le défi

auront généralement une meilleure chance à rendre le “flow” possible.

Mise en application

Comment donner la chance au personnel de vivre des situations optimales?





R

RELATIONS POSITIVES

Relations positives, constructives, authentiques *

Relations positives

L'essence de ce que sont les collègues et les amis

« Sur le plan affectif, nous sommes des créatures collectives, des créatures qui recherchent à tout prix les relations positives avec les autres membres de notre groupe. »

Martin Seligman (2011)

Relations positives

L'essence de ce que sont les collègues et les amis

*« De multiples études ont démontré que la qualité de la vie dépend du travail et des relations avec les autres (le *Liebe und Arbeit* de Freud). Les enquêtes ont confirmé à maintes reprises que nous sommes plus heureux avec des amis, en famille ou simplement en compagnie des autres. »*

Mihály Csikszentmihalyi (2022)

Mise en application

Dans quelle mesure est-ce important de travailler sur des buts communs en tant qu'équipe?





M

MOBILISATION [SENS]

Une existence cohérente, donner un sens à sa vie *

Pyramide de Maslow

Besoins d'accomplissement

Besoins d'estime

Besoins d'appartenance

Besoins de sécurité

Besoins physiologiques

Copyright www.manager-go.com

D^r Viktor E. Frankl

DÉCOUVRIR UN
SENS
À SA VIE

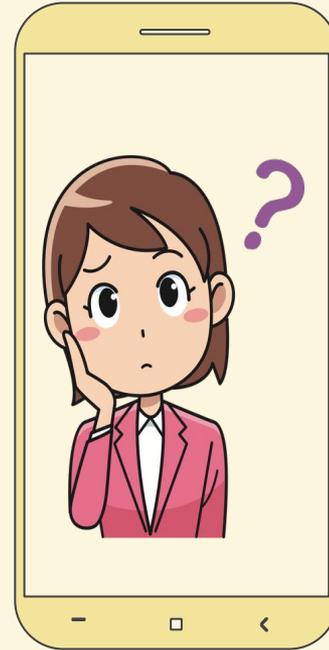
Avec la logothérapie



**LES ÉDITIONS DE
L'HOMME**

Mise en application

Comment donner du sens au changement?
(Le pourquoi)



Lorsque je cesse de penser “pourquoi ceci m’arrive-t-il?” et je commence à penser “Qu’est-ce que je peux apprendre de cette situation?”, ta perception de la situation change.

—CHANGER SON MINDSET





A

ACCOMPLISSEMENT

Réussite, succès, réalisation

Accomplissement

- ♥ L'accomplissement inclut les concepts de **persévérance** et d'**avoir une passion** pour atteindre des objectifs. Mais l'épanouissement et le bien-être viennent lorsque l'accomplissement est lié à la recherche de choses avec une motivation interne ou en travaillant vers quelque chose juste pour la poursuite et l'amélioration.

Amy Quinn, 2018

Mise en application

Comment faire pour donner un sentiment d'accomplissement à votre personnel ?



Contexte

Blogue - onglet bons coups



Liens avec les habiletés socioémotionnelles

Apprentissage :

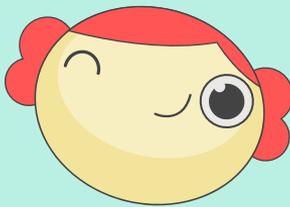
Cet apprentissage amène l'élève à :

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• reconnaître et gérer ses émotions | <ul style="list-style-type: none">• exprimer ses sentiments et comprendre les sentiments des autres |
| <ul style="list-style-type: none">• gérer le stress | <ul style="list-style-type: none">• améliorer sa résilience |
| <ul style="list-style-type: none">• éveiller une motivation positive | <ul style="list-style-type: none">• accroître son sentiment d'espoir et sa volonté de persévérer pour atteindre ses buts |
| <ul style="list-style-type: none">• nouer des relations | <ul style="list-style-type: none">• entretenir des relations saines et respecter la diversité |
| <ul style="list-style-type: none">• approfondir la conscience de soi | <ul style="list-style-type: none">• mieux comprendre sa propre identité et développer un sentiment d'appartenance |
| <ul style="list-style-type: none">• utiliser la pensée critique et créative | <ul style="list-style-type: none">• faciliter la prise de décisions et la résolution de problèmes |



02. MISE EN APPLICATION

Comment implanter PERMA dans une école ?



**Prise de
conscience**

**Comment aborder le
sujet avec le
personnel?**



Cheminement critique - mise en application

Une année PERMA dans la vie d'une école

À titre de suggestions, voici deux plans PERMA à mettre en œuvre dans une école, pour le bien-être du personnel.

- Année 2021-2022
- Année 2022-2023

Toutes les activités proposées peuvent être modifiées à la "saveur" de votre école.





2021-2022

Plan pour l'année - première année
dans une nouvelle école

The background is a light yellow color with several decorative elements. There are five stylized cartoon faces: a yellow one with a wide smile in the top left, a purple one with a slight smile in the top center, a purple one with a wide smile and a pink one with a tongue sticking out in the top right, a pink one with a wide smile and a blue one with a neutral expression in the bottom left, and a red one with a wide smile in the bottom right. There are also light blue clouds, a purple asterisk, a yellow heart, and two blue teardrop shapes.

2022-2023

Plan pour l'année - deuxième année
dans une école (avec un personnel
plus familier)

Merci !



Questions ?

blancc@ecolecatholique.ca
ouellpi@ecolecatholique.ca
CECCE

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, infographics & images by **Freepik**

