

JE CULTIVE DES EMOTIONS AGREABLES

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

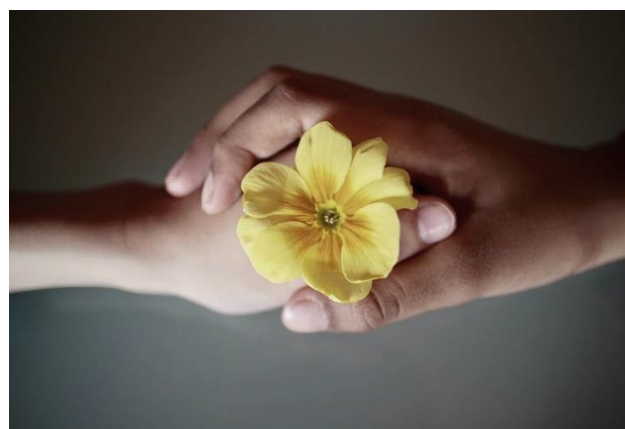
Fiches 15 : j'identifie

Fiche 16 : Je comprends

Fiche 17 : J'exprime

Fiche 18 : J'accède à mes émotions positives

Fiche 19 : Je régule mes émotions désagréables



POURQUOI PRETER ATTENTION A MES EMOTIONS POSITIVES ?

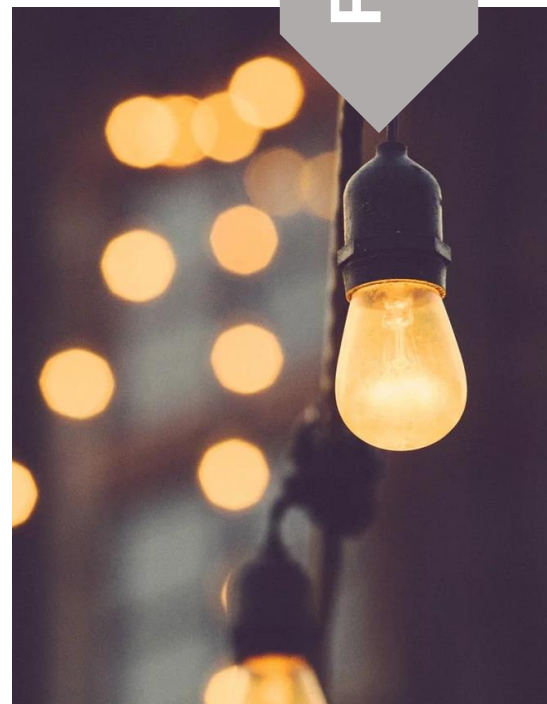
Les émotions positives augmentent la **vitalité**, la **motivation** et l'**engagement** dans des activités sociales, physiques ou d'apprentissage. Elles facilitent les comportements d'aide et de coopération et favorisent la **créativité**, la motivation et permettent de se remettre plus rapidement après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

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

Joie Sérénité Plaisir Réjouissance
Gratitude Plénitude
Amusement Émerveillement

DONNER LA POSSIBILITE A CES EMOTIONS D'ETRE PRESENTES

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 les pratiques de psychologie positive

Il existe de nombreuses pratiques de psychologie positive qui permettent de se connecter à des états émotionnels agréables. Vous connaissez peut-être le journal de gratitude, qui consiste à prendre le temps d'écrire sur un journal les choses ou les personnes pour lesquels on se sent reconnaissant, la pleine conscience qui permet de cultiver un état de présence à soi et aux autres, la lettre de bienveillance envers soi qui consiste à s'écrire une lettre reconnaissant ses forces, et plein d'autres encore que vous pouvez notamment découvrir en suivant des pratiques proposées sur le site www.myabie.com ou sur la page Facebook Prezens qui a été lancée pour faire découvrir ces pratiques durant la 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 du livre « La psychologie positive » de Rebecca Shankland et du livre « Mettre en œuvre un programme de psychologie positive : le programme CARE » de R. Shankland, J.P. Durand, M. Paucsik, I. Kotsou, & C. André.