

LES ATELIERS
DU PRATICIEN

REBECCA SHANKLAND • JEAN-PAUL DURAND • MARINE PAUCSIK
ILIOS KOTSOU • CHRISTOPHE ANDRÉ

**METTRE EN ŒUVRE
UN PROGRAMME DE
PSYCHOLOGIE POSITIVE**

DUNOD

NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© Dunod, 2024, 2020 pour les nouvelles présentations,
2018 pour la 1^{re} édition
11, rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-080813-7

« Si l'on constate une fuite dans un bateau, notre réaction première sera évidemment de boucher la fuite pour éviter qu'il ne coule. Mais une fois la fuite réparée, qu'obtient-on ? Un bateau qui ne coule pas. Si l'on veut faire avancer le bateau, il faut hisser les voiles... La psychologie positive se concentre sur les voiles. »

Evelyn Rosset, PhD.

Avant-propos

BIENVENUE DANS LE PROGRAMME CARE. Ce qui va vous être proposé est un entraînement de l'attention au travers de nombreuses pratiques qui visent trois points principaux très importants en matière de psychologie positive.

D'abord un regard tourné vers le monde : modifier ou **améliorer la manière dont nous regardons notre vie**, notre quotidien, le monde qui nous entoure, pour être plus attentifs aux aspects agréables, encourageants, à la beauté, à la bonté, à l'altruisme à tout ce qui va bien dans notre quotidien. Il y a beaucoup de choses qui vont bien dans notre vie, et il y a aussi des choses qui vont mal bien sûr, mais nous avons tendance à percevoir toujours en priorité ce qui va mal. La philosophe Hannah Arendt parlait de la « banalité du mal » pour rappeler qu'il ne faut pas forcément être un monstre pour faire du mal à autrui. Nous souhaitons ici vous parler de la « banalité du bien », c'est-à-dire tout ce qui va bien dans notre vie, mais qui finit par passer inaperçu, tandis que les tracasseries prennent du relief et occupent tout notre esprit. On a souvent l'impression que le mal est partout, surtout lorsque l'on écoute régulièrement les médias. Il est vrai que le mal est bien trop fréquent, mais si nous nous arrêtons uniquement à ce qui va mal, cela mine notre moral et risque de nous décourager et de nous empêcher d'agir pour améliorer les choses. La perception négative de notre vie a tendance à générer davantage d'inertie et d'inaction. Pourtant, quantité de petites choses, des gestes encourageants, des paroles chaleureuses et réconfortantes, la beauté de la nature, contribuent à rendre le monde meilleur. Apprendre à mieux les voir et à mieux les savourer, mieux les ancrer dans notre mémoire, mieux nous en souvenir, est quelque chose qui nous fait beaucoup de bien, qui nous aide à mieux voir le monde tel qu'il est en réalité. Pas seulement dans ses aspects sombres, mais aussi dans ses aspects réconfortants et encourageants. Et qui nous donne élan et énergie pour agir.

Le deuxième point sur lequel nous allons vous encourager à travailler au travers des pratiques du programme CARE, c'est l'importance de la **bienveillance envers soi-même**. Il est particulièrement utile que nous arrivions peu à peu à poser un regard plus bienveillant, plus constructif sur le monde qui nous entoure, mais également sur nous-même, et procéder un peu de la même façon que pour le premier point, c'est-à-dire apprendre à voir tout ce qui fonctionne bien chez nous et pas seulement nos défauts. Il s'agit de voir ce que nous pouvons cultiver, faire grandir et progresser en nous, ainsi que tout le chemin que nous avons déjà parcouru et pas seulement nos difficultés, nos faiblesses et nos blocages. Ce regard bienveillant sur soi-même est une condition déterminante pour toute forme de progrès psychologique visant un meilleur épanouissement personnel et une meilleure qualité des relations. On ne peut pas progresser si on se néglige, si on se dévalorise, si on se maltraite. Tout comme un

élève à l'école ne peut pas faire de progrès s'il a peur de son professeur. Être un ami vis-à-vis de soi-même, s'encourager, se regarder de façon bienveillante, ne veut pas dire être laxiste ni tout se passer ; c'est simplement être à la fois bienveillant et exigeant envers soi-même. Quand on a du mal, on constate ce qui n'a pas fonctionné, on se reconforte, on prend soin de soi, et ainsi on a davantage de courage pour faire face à la situation et tenter de l'améliorer. C'est donc le second point important dans le programme CARE.

Le troisième point essentiel dans le programme CARE, c'est le **changement de comportement**. Car finalement, ces changements de regard sur nous-mêmes, sur autrui et sur le monde, ne vont pas en rester là. L'intérêt c'est que nous changions aussi nos attitudes et nos comportements. Voir le monde différemment nous pousse à avoir envie aussi de le changer. Nous voir différemment, plus positivement avec plus de bienveillance, nous pousse à avoir envie de nous transformer, et c'est cela vraiment la clé : il ne suffit pas de savoir quelles pratiques de psychologie positive mettre en œuvre pour nous faire du bien ou pour mieux aider les autres. Ce qui compte avant tout c'est la mise en œuvre effective qui contribue à transformer notre quotidien et celui de notre entourage.

Souvent ce qui bloque dans la mise en pratique, c'est qu'on a peur de mal le faire, on a peur de se tromper, on ne sait pas trop où on va en changeant de façon de faire. Et pourtant, c'est essentiel. Les recherches en psychologie ont montré depuis des décennies que finalement la pire des choses c'est l'immobilisme et l'évitement. En agissant, on prend le risque de se tromper, mais on apprendra beaucoup plus de nos échecs, de nos ratés s'il y en a, que de notre inertie, de nos évitements. L'écrivain Romain Roland disait : « en agissant on se trompe parfois, en ne faisant rien on se trompe toujours ». Il s'agit donc d'un point capital : se mettre en mouvement c'est se donner la chance de vivre pleinement notre vie et d'en découvrir toutes les potentialités. Inutile de se donner des objectifs très difficiles pour commencer. On modifie de toutes petites choses au quotidien, on regarde ce que ça donne, et si ça va dans le bon sens on poursuit nos efforts.

Dans cet ouvrage, vous allez découvrir comment accompagner les personnes sur ce chemin d'apprentissage de l'ouverture attentionnelle, de la bienveillance et de la mise en action de ses forces, de ses valeurs et de ses buts de vie. Vous serez guidés, pas à pas, pour comprendre pourquoi chacune des pratiques a été choisie, sur quelles dimensions elles agissent, comment les recherches ont mis en évidence leur efficacité et comment mener concrètement les séances en développant des interactions favorisant la mise en lumière des ressources de chaque participant. Et sans doute aussi utiliserez-vous certains de ces outils pour votre propre épanouissement. Bon voyage au cœur du programme CARE !

Table des matières

Avant-propos.....	4
Liste des auteurs.....	11
Chapitre 1 – Fondements du programme CARE.....	12
1 ● UNE INTERVENTION DE PSYCHOLOGIE POSITIVE.....	14
2 ● L'ACRONYME CARE : COHÉRENCE, ATTENTION, RELATION, ENGAGEMENT.....	16
3 ● UN PROGRAMME DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE.....	17
4 ● OBJECTIFS ET PROCESSUS DE CHANGEMENT VISÉS PAR LE PROGRAMME CARE.....	19
5 ● UN PROGRAMME DISPENSÉ EN GROUPE.....	20
6 ● LES EFFETS DU PROGRAMME CARE.....	21
7 ● RÉFÉRENCES.....	24
Chapitre 2 – L'approche centrée solution.....	26
<i>Pour une intervention de psychologie positive optimale</i>	
1 ● APERÇU DE L'APPROCHE CENTRÉE SOLUTION.....	28
2 ● DÉFINITION DE L'ACS.....	30
La personne est experte d'elle-même.....	30
Interactionnelle.....	30
Basée sur les compétences et orientée sur les ressources.....	31
Orientée vers le futur.....	31
Dirigée vers le but.....	32
3 ● L'ACS DANS LE PROGRAMME CARE.....	34
L'influence des jeux de langage.....	34
Mise en place et maintien de l'affiliation.....	35
Co-expertise et posture de non-savoir.....	36
Se centrer sur les ressources des personnes.....	38
L'approche centrée solution au service des besoins psychologiques fondamentaux.....	39
4 ● RÉFÉRENCES.....	41
Chapitre 3 – Séance 1 : se découvrir avec CARE.....	42
1 ● PRÉSENTATION DU PROGRAMME.....	44
Nommer la posture collaborative et le principe de co-expertise.....	44
Présenter la psychologie positive.....	45
Présenter le programme CARE et ses objectifs.....	46
Présentation croisée des participants.....	47
Petite expérience : le jeu de balles.....	48
Co-construction des modalités de fonctionnement du groupe.....	52
2 ● INITIATION À LA RÉORIENTATION DE NOTRE ATTENTION.....	55
3 ● PRATIQUE EN SÉANCE.....	58
4 ● POUR LA PROCHAINE SÉANCE.....	60
5 ● CONCLUSION DE LA SÉANCE : L'IMPLÉMENTATION DE LA MOTIVATION.....	63
6 ● RÉFÉRENCES.....	69
Chapitre 4 – Séance 2 : découvrir ses forces.....	70
1 ● OUVRIR LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE.....	72
2 ● APPORTS THÉORIQUES ET PRATIQUES SUR LE TEMPS DE RETOUR CONCERNANT LES PRATIQUES RÉALISÉES EN INTERSESSION.....	74

3	QUELLE ORIENTATION DONNER AUX QUESTIONNEMENTS DANS L'ESPACE DE RETOUR SUR LES PRATIQUES ?	78
	Préambule.....	78
	Première orientation donnée : mettre à jour les connaissances apportées par les pratiques et les faire « fructifier ».....	78
	Deuxième orientation donnée : explorer ce qui facilite la mise en œuvre des pratiques.....	81
4	PRENDRE CONSCIENCE DE SES FORCES ET LES UTILISER D'UNE MANIÈRE NOUVELLE	82
5	LE PREMIER PAS : IDENTIFIER ET RECONNAÎTRE NOS FORCES	84
6	LE DEUXIÈME PAS : UTILISER SES FORCES	86
7	LE TROISIÈME PAS : REPÉRER LES FORCES D'AUTRUI	86
8	POUR LA SÉANCE SUIVANTE	87
9	IMPLÉMENTER LA MOTIVATION	88
10	CONCLUSION DE LA SÉANCE	88
11	RÉFÉRENCES	90

Chapitre 5 – Séance 3 : savourer en étant présent..... 92

Savourer les moments avec soi, avec les autres et avec son environnement

1	OUVRIRE LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE	94
2	RETOUR SUR LES PRATIQUES	95
3	FORCES DOMINANTES ET FORCES EN GERME	97
4	UTILISER SES FORCES FACE À UN PROBLÈME	98
5	SAVOURER LA VIE : « ÊTRE PRÉSENT AU PRÉSENT »	100
6	« FOCUS + » : REPÉRER LES FORCES DE SON ENVIRONNEMENT	104
7	POUR LA PROCHAINE SÉANCE	105
8	IMPLÉMENTER LA MOTIVATION	106
9	CONCLUSION DE LA SÉANCE	106
10	RÉFÉRENCES	107

Chapitre 6 – Séance 4 : se mettre à l'action..... 108

Prendre du temps pour soi et pour autrui en incarnant ses valeurs

1	OUVRIRE LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE	110
2	RETOUR SUR LES PRATIQUES	111
3	PRENDRE DU TEMPS POUR SOI ET PRENDRE SOIN DE SOI	113
4	MON PLUS PETIT PAS POSSIBLE : PRENDRE SOIN DE CE QUI COMPTE POUR SOI	117
5	QU'EST CE QUE JE FAIS DE TES BONNES NOUVELLES ?	121
6	POUR LA PROCHAINE SÉANCE	123
7	IMPLÉMENTER LA MOTIVATION	124
8	CONCLUSION DE LA SÉANCE	125
9	RÉFÉRENCES	126

Chapitre 7 – Séance 5 : prendre soin et développer sa bienveillance..... 128

S'autoriser à être plus bienveillant envers soi-même, regarder l'autre différemment

1	OUVRIRE LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE	130
2	RETOUR SUR LES PRATIQUES	131
3	DEVENIR UN BON AMI POUR SOI : « LETTRE À UN AMI »	133
4	PRÊTER ATTENTION À L'AUTRE : « JE TE CONNAIS ? »	138
5	PRENDRE SOIN DE CE QUI COMPTE POUR SOI : « MON PLUS PETIT PAS POSSIBLE »	139
6	POUR LA PROCHAINE SÉANCE	141
7	IMPLÉMENTER LA MOTIVATION	142
8	CONCLUSION DE LA SÉANCE	143
9	RÉFÉRENCES	143

Chapitre 8 – Séance 6 : savourer chaque instant.....	144
<i>Prendre le temps de savourer chaque instant de vie avec bienveillance, curiosité et gratitude</i>	
1 ● OUVRIR LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE	146
2 ● RETOUR SUR LES PRATIQUES.....	146
3 ● UNE ACTIVITÉ POUR PRENDRE SOIN DE SOI.....	149
4 ● APPRÉCIER L'INSTANT PRÉSENT : « LE BONHEUR A UNE ODEUR ».....	150
5 ● MON JOURNAL DE GRATITUDE.....	153
6 ● POUR LA PROCHAINE SÉANCE.....	156
7 ● IMPLÉMENTER LA MOTIVATION.....	157
8 ● CONCLUSION DE LA SÉANCE	158
9 ● RÉFÉRENCES.....	159
Chapitre 9 – Séance 7 : Élargir notre bienveillance.....	160
<i>Développer une attitude bienveillante face à soi en situation de difficulté, et l'élargir à autrui et à l'environnement</i>	
1 ● OUVRIR LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE.....	162
2 ● RETOUR SUR LES PRATIQUES.....	162
3 ● LA LETTRE DE GRATITUDE.....	165
4 ● EXPLORER D'AUTRES POINTS DE VUE.....	167
5 ● PRENDRE SOIN DE L'ENVIRONNEMENT.....	169
6 ● POUR LA PROCHAINE SÉANCE.....	171
7 ● IMPLÉMENTER LA MOTIVATION.....	172
8 ● CONCLUSION DE LA SÉANCE	173
9 ● RÉFÉRENCES.....	174
Chapitre 10 – Séance 8 : rester avec CARE.....	176
<i>Poursuivre les pratiques qui font une différence dans votre vie</i>	
1 ● OUVRIR LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE.....	178
2 ● RETOUR SUR LES PRATIQUES.....	179
3 ● SAVOURER EN PLEINE CONSCIENCE.....	181
4 ● LES CARTES DE FORCES.....	183
5 ● COMMENT SE DIRE AU REVOIR ?.....	185
6 ● POURSUIVRE LES PRATIQUES.....	186
7 ● ACCUEILLIR EN PLEINE CONSCIENCE.....	187
8 ● RÉFÉRENCES.....	189
Conclusion.....	191

Liste des auteurs

Rebecca SHANKLAND est maître de Conférences en Psychologie, Responsable du Diplôme Universitaire de Psychologie Positive, Directrice des Etudes du Département Carrières Sociales.

Jean-Paul DURAND est thérapeute systémique centré solution. Co-formateur de l'association Alternatives. Président de l'association Co3P (Collectif des Praticiens de Psychologie Positive diplômés du DU de Psychologie Positive de l'UGA).

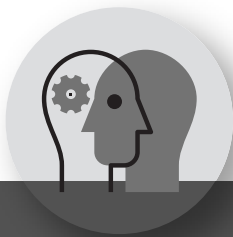
Marine PAUSIK est psychologue clinicienne et psychothérapeute au C3R à Grenoble, Instructeur du programme MBCT.

Ilios KORSOU est enseignant et chercheur en psychologie à l'Université Libre de Bruxelles.

Christophe ANDRÉ est Psychiatre des Hôpitaux au Centre hospitalier Sainte-Anne, Paris.

Chapitre 1

Fondements du programme CARE



1	Une intervention de psychologie positive	14
2	L'acronyme CARE : Cohérence, Attention, Relation, Engagement	16
3	Un programme de promotion de la santé mentale	17
4	Objectifs et processus de changement visés par le programme CARE	19
5	Un programme dispensé en groupe	20
6	Les effets du programme CARE	21
7	Références	24

« L'attention est la forme la plus rare
et la plus pure de la générosité. »
Simone Weil

Le programme CARE (Cohérence, Attention, Relation, Engagement) a été conçu en 2014 par Rebecca Shankland, Ilios Kotsou et Christophe André pour répondre à une demande importante émanant du terrain. Au regard de l'engouement pour la recherche et la pratique dans le champ de la psychologie positive, de plus en plus de psychologues et de psychothérapeutes francophones se sont adressés à eux pour leur demander quel type de protocole suivre pour faire bénéficier leurs patients ou clients des pratiques de psychologie positive. Les trois auteurs avaient déjà publié des ouvrages faisant part d'exercices pratiques à intégrer dans la vie quotidienne, mais il n'existait pas encore de programme à proprement parler, proposant de manière organisée, une chronologie de pratiques visant le développement d'un bien-être durable. Ces trois collègues et amis se sont donc mis au travail pour élaborer ensemble un programme sur base des recherches menées en psychologie positive. Ils ont ainsi pris en compte les mécanismes clés favorisant le changement d'attitudes, de représentations et de comportements, en s'appuyant sur les nombreuses recherches menées en psychologie sociale et en psychologie clinique.

Au cours des années suivant la création de ce programme, Jean-Paul Durand et Marine Paucsik, tous deux ayant réalisé leur mémoire de recherche sur le programme CARE dans le cadre du Diplôme Universitaire de Psychologie Positive, ont amélioré le manuel et le livret à destination des participants. Jean-Paul Durand a également amélioré le programme en y ajoutant des composantes essentielles de l'animation de groupe s'appuyant sur l'approche systémique centrée solution (voir de Shazer et al., 2007) afin d'accroître l'efficacité du programme. En effet, l'approche systémique centrée solution favorise la création et le maintien d'une dynamique de groupe orientée vers les compétences, les forces, les ressources de chacun, ce qui permet d'être cohérent avec les principes validés par les recherches en psychologie positive.

1 UNE INTERVENTION DE PSYCHOLOGIE POSITIVE

Le programme CARE est une intervention de psychologie positive. Il s'agit d'un domaine de recherche et d'intervention qui s'est développé fortement à partir de l'an 2000, à la suite d'un bilan réalisé par Martin Seligman, alors président de l'association américaine de psychologie, sur les progrès apportés par la psychologie au bien-être des individus et des groupes. Martin Seligman a constaté que la recherche en psychologie avait permis des avancées importantes en termes d'accompagnement des

troubles psychopathologiques faisant suite à des traumatismes ou à des situations de handicap, mais qu'il y avait eu beaucoup moins d'études sur ce qui permettait aux individus de s'épanouir, de s'adapter au mieux, d'être résilients face aux situations difficiles. Il a donc proposé d'augmenter les recherches et les interventions sur ces questions. De nombreuses recherches ont ainsi été menées sur la créativité, les effets des émotions positives, la bienveillance ou encore la gratitude.

La psychologie positive est ainsi définie comme « l'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions » (Gable et Haidt, 2005, p. 104). Ces recherches visent à promouvoir la santé mentale et à contribuer à la qualité du « vivre ensemble ». Le terme « psychologie positive » ne signifie pas qu'il existerait une « psychologie négative », mais a pour intention de mettre en avant la dimension positive du fonctionnement humain. La psychologie positive n'a pas non plus l'intention de supplanter la psychologie classique, mais de devenir un complément en termes de compréhension et d'accompagnement : « la psychologie positive est destinée à être un complément, une autre flèche dans le carquois et non un remplacement » (Seligman et Pawelski, 2003, p. 159). Pawelski (2008) ajoute que la psychologie positive met simplement l'accent sur certaines perspectives importantes qui ont longtemps été sous-étudiées par le passé et qui favorisent le bien-être durable.

On appelle intervention de psychologie positive les programmes basés sur des pratiques visant à favoriser un bien-être durable ayant été étudiées et validées par des recherches (Sin et Lyubomirsky, 2009). Le programme CARE se distingue en cela des méthodes de développement personnel qui reposent généralement sur des processus non validés, s'appuyant parfois simplement sur l'idée ou l'opinion d'un individu ou d'un thérapeute. Ici, les concepteurs du programme ont cherché à regrouper et à organiser chronologiquement des pratiques validées par ailleurs dans le cadre de protocoles de recherche, puis ont mené des recherches depuis 2014 sur le programme CARE dans le but d'en vérifier les effets bénéfiques sur le bien-être et le comparer à d'autres types d'interventions ayant les mêmes objectifs.

Ces interventions de psychologie positive ne sont pas orientées vers la résolution de problèmes précis ou la suppression des symptômes (Shankland, 2014). Ces interventions visent le développement d'une plus grande flexibilité de l'individu face à ses expériences de vie : flexibilité du regard porté sur soi, sur les autres, sur l'existence, capacité à prendre du recul et à modifier son jugement, capacité à mobiliser ses ressources personnelles pour avancer au mieux vers ses buts de vie... De plus, elles visent à éclairer les qualités, les forces, les compétences de chacun, et contribuent en cela à améliorer l'estime de soi lorsqu'elle fait défaut.

Ce type d'intervention favorise ainsi la confiance en soi et la confiance que l'on accorde à autrui, permettant de créer des sociétés plus pacifiques, justes et durables (André et al., 2013).

2 L'ACRONYME CARE : COHÉRENCE, ATTENTION, RELATION, ENGAGEMENT

L'acronyme CARE (Cohérence, Attention, Relation, Engagement) a été choisi pour mettre en évidence l'importance de la *cohérence* entre valeurs et actions, source importante de bien-être comme l'ont montré des travaux sur le sens de la cohérence (Aaron Antonovsky, 1993), et des travaux sur la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT, Hayes, Strosahl, et Wilson, 2012).

Il était également essentiel de mettre en avant l'importance de l'entraînement attentionnel, comme dans les programmes de pleine conscience, afin de permettre des changements durables. Il s'agit ici d'apprendre à réorienter l'*attention* vers les aspects satisfaisants du quotidien, dans le but de contrecarrer le biais de négativité habituellement présent chez les humains (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer, et Vohs, 2001). Les recherches ont mis en évidence une tendance naturelle chez l'être humain à orienter son attention vers ce qui est menaçant ou dérangeant. Ce phénomène est adaptatif, car il permet de réagir très rapidement en cas de problème (si une voiture est en train de foncer droit sur vous par exemple). Toutefois, dans le quotidien, si l'on ne prend en compte que les dimensions désagréables ou angoissantes, la vie devient moins satisfaisante et source de stress chronique. Il est donc utile de rééquilibrer le processus attentionnel en s'entraînant à avoir une vue d'ensemble de notre expérience, ainsi que sur les autres aspects de la réalité.

Le troisième ingrédient important pour le bien-être durable est la qualité des relations. Cette dimension se travaille non seulement au sein du groupe pendant la durée du programme, pour favoriser l'efficacité du programme, mais elle concerne aussi la qualité de nos relations de manière plus vaste, avec notre famille, nos proches ou nos collègues de travail. Il s'agit d'un facteur protecteur essentiel concernant les troubles psychopathologiques : le sentiment de solitude et d'isolement augmente la symptomatologie, tandis que le sentiment d'appartenance et de soutien social contribue au bien-être durable (House, Ladis, et Umberson, 1988). Ce qui apparaît particulièrement important pour augmenter la qualité des relations concerne la capacité à prendre soin. C'est pourquoi le programme CARE est orienté notamment vers l'engagement dans des actions visant à prendre soin de soi, d'autrui et de l'environnement plus large.

Enfin, le dernier ingrédient clé concerne l'engagement. Il s'agit à la fois de l'engagement dans l'action qui est un antidote à la procrastination et l'immobilisme, et de

l'engagement dans des actions en lien avec ses valeurs personnelles, en particulier la dimension prosociale. Plus l'on parvient à avancer en direction de ses buts de vie d'une manière qui est cohérente avec ses valeurs, plus cela augmente la satisfaction de vivre et le sentiment de bonheur durable. De même, plus l'on s'engage au service d'autrui – tout en respectant ses propres besoins – plus cela contribue au bien-être durable en raison des effets de l'altruisme sur le sens de la vie, l'estime de soi et les relations positives que cela génère (Shankland, Fouché, et Rosset, 2018).

Ainsi, l'acronyme CARE vise à mettre en lumière ces ingrédients fondamentaux tout en soulignant l'importance de prendre soin de soi, d'autrui et de l'environnement (inspiré de l'anglais « to take care of » qui signifie « prendre soin de »).

3 UN PROGRAMME DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE

Le programme CARE a d'abord été conçu comme un programme visant la réduction du stress et l'amélioration du bien-être durable. On entend par bien-être durable le fait de contribuer à une meilleure stabilité affective, une plus grande sérénité et le développement du sens de la vie et du sentiment d'épanouissement personnel et relationnel. Les déterminants du bien-être sur lesquels le programme CARE s'appuie sont ceux identifiés par les recherches en psychologie positive. Ils ont été regroupés par Martin Seligman, l'un des pères fondateurs de la psychologie positive, dans son modèle PERMA (Seligman, 2012) qui signifie : Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning in life, Accomplishment (émotions positives, engagement dans l'action, relations positives, sens de la vie, sentiment d'accomplissement personnel). Martin Seligman a proposé ce modèle en réalisant une synthèse des recherches portant sur les déterminants du bien-être. Il a ainsi identifié cinq déterminants importants à retenir :

- 1) Les émotions positives tout d'abord parce qu'elles jouent un rôle important dans le sentiment de bonheur ou de bien-être. La fréquence des émotions positives vécues augmente la satisfaction par rapport à la vie et le bien-être subjectif. Mais l'effet des émotions positives est encore bien plus important : elles contribuent à élargir le champ attentionnel afin de prendre en compte davantage d'éléments de la réalité, elles facilitent la pensée créative, l'accès à ses ressources personnelles et ainsi la résolution de problèmes (Fredrickson, 2001). C'est pour cette raison que les interventions de psychologie positive visent à accroître la fréquence des émotions telles que la gratitude, la joie ou encore la sérénité, par exemple en notant dans un carnet le soir trois choses positives qui se sont passées au cours de la journée. Ce type de pratique permet d'apprendre à orienter son attention vers les aspects positifs ou satisfai-

sants de l'existence. Toutefois, en raison des effets potentiellement contre-productifs de la poursuite du bonheur, le programme CARE ne met pas en avant la recherche d'émotions positives pour elles-mêmes, mais plutôt l'utilité d'une attitude d'ouverture et de l'orientation de l'attention vers les éléments satisfaisants du quotidien dans le but d'acquérir une vision plus réaliste et équilibrée de la vie.

- 2) L'engagement est aussi un déterminant clé du bien-être. Ce sentiment est notamment lié à l'engagement dans des activités intéressantes, mobilisant des compétences personnelles, ce qui renforce le sentiment de maîtrise et de croissance personnelle. Cela augmente la motivation intrinsèque à s'engager dans de telles activités et diminue ainsi les symptômes anxieux et dépressifs. Ce type d'activité favorise l'expérience de *flow* (Csikszentmihalyi, 1990) où l'on est pleinement absorbé par une activité qui mobilise des compétences et génère une sensation de joie intense et de fluidité, comme un musicien en train de jouer un morceau qu'il apprécie ou encore un grimpeur en pleine action. Toutefois, en raison de certaines recherches ayant mis en évidence le « côté obscur » de l'expérience de *flow* (Partington, Partington, et Olivier, 2009) montrant qu'elle n'était pas nécessairement associée au bien-être durable (par exemple dans le cas de la pratique récurrente de jeux vidéo violents), le programme CARE oriente les pratiques vers un engagement dans des actions altruistes, ce qui contribue en même temps à améliorer la qualité des relations et favorise un bien-être durable au niveau sociétal.
- 3) Les relations positives contribuent à améliorer le bien-être au quotidien et favorisent la capacité de résilience, c'est-à-dire la possibilité de surmonter les obstacles de la vie de manière constructive, en développant de nouvelles compétences et en renforçant les liens sociaux. Le sentiment de proximité sociale, de même que la proximité physique, entraînent une augmentation de la sécrétion d'ocytocine, qui à son tour joue un rôle dans la qualité des relations en augmentant notamment l'empathie (Hurlemann et al., 2010) et la coopération (Arueti et al., 2013). Il y a donc un cercle vertueux que l'on peut activer lorsque l'on prend soin de ses relations.
- 4) Le sens de la vie est lié au sentiment d'utilité sociale que l'on peut avoir lorsque l'on met en œuvre des comportements prosociaux ou pro-environnementaux. Toute action qui contribue à un but qui favorise le bien-être d'autrui augmente le sens de la vie. Dans le programme CARE, une fois que les participants ont appris l'importance de prendre soin de soi, ils sont encouragés à s'engager dans des actions qui dépassent le bien-être personnel afin d'agir davantage sur la dimension existentielle du bien-être.
- 5) Le sentiment d'accomplissement renvoie au sentiment de pouvoir progresser en direction de ses buts personnels. Cela est donc également lié au sentiment de compétence, de réussite, voire de dépassement de soi. Cette composante

est ainsi influencée par la dimension d'engagement. Etant donné que notre société encourage souvent l'accomplissement personnel, nous avons fait le choix de ne pas mettre en avant ce déterminant dans le programme CARE.

Ainsi, ces cinq déterminants contribuent à développer et à maintenir un degré de bien-être satisfaisant (Veilleux, Morin, et Mandeville, 2017), mais le programme CARE met explicitement en avant les trois déterminants suivants : les relations positives, le sens de la vie et l'engagement dans des actions en lien avec ses valeurs prosociales et pro-environnementales.

Le concept de « bien-être » rejoint en partie ce que l'Organisation Mondiale de la Santé nommait « qualité de vie » en 1994, définie comme englobant de manière complexe la santé physique de la personne, son état psychologique, son niveau d'indépendance, ses relations sociales, ses croyances personnelles et sa relation avec les spécificités de son environnement, et pas uniquement l'absence de mal-être ou de maladie (Shankland, 2014). Le bien-être a été principalement étudié sous l'angle des émotions (Diener, 1984) et sous l'angle existentiel (Ryff et Keyes, 1995) comprenant le sens de la vie, les relations positives, le sentiment d'autonomie et de maîtrise de son environnement, l'acceptation de soi et l'accomplissement de soi.

Comme le soulignent Michael Dambrun et Matthieu Ricard (2011), le bien-être vu sous l'angle des émotions est davantage influencé par les conditions matérielles, tandis que l'aspect existentiel est plus stable. De plus, d'autres chercheurs ont montré que la quête du bonheur (Mauss et al., 2011, 2012) ou l'évitement des expériences ou émotions négatives (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, et Strosahl, 1996) pouvaient avoir un effet contre-productif qui diminue le bien-être et rend le sentiment de bonheur plus fluctuant. Ainsi, bien que les émotions positives fassent partie des déterminants du bien-être, pour éviter l'effet contre-productif de la poursuite du bonheur ou l'évitement des émotions désagréables, le programme CARE ne met pas en avant les émotions positives auprès des participants comme un déterminant à viser uniquement pour soi.

4 OBJECTIFS ET PROCESSUS DE CHANGEMENT VISÉS PAR LE PROGRAMME CARE

Le programme CARE vise à promouvoir la santé mentale chez les individus sains de même que chez des personnes présentant des symptômes anxieux ou dépressifs. Les mêmes processus de changement sont activés dans le but de contribuer à améliorer le bien-être individuel et le vivre ensemble.

Le programme s'appuie en priorité sur trois processus : l'ouverture attentionnelle et la réorientation de l'attention vers les aspects positifs et satisfaisants de l'existence,

l'attitude de bienveillance envers soi et autrui, l'engagement altruiste plutôt que la passivité ou les actions uniquement orientées vers son propre bien-être immédiat.

Ses principaux objectifs sont de développer une plus grande flexibilité dans ses comportements au quotidien, de favoriser la prise de perspective et de recul, et d'améliorer la qualité des relations à soi, autrui et à l'environnement plus large. Le travail proposé vise ainsi à développer une attitude d'ouverture et de bienveillance (par rapport à soi, aux autres et à l'existence), d'encourager l'engagement dans des actions en accord avec ses valeurs et avec les besoins psychologiques fondamentaux (la proximité sociale, le sentiment de compétence, le sentiment d'autonomie, qui seront présentés plus en détail par la suite).

Dans le programme CARE, l'accent est mis sur la pratique : durant les séances, les participants expérimentent des exercices concrets, accompagnés d'explications plus théoriques liées aux recherches menées sur ces pratiques. Entre chaque séance, chacun est invité à pratiquer les exercices vus en groupe ainsi que d'autres exercices permettant d'approfondir ces pratiques. De plus, le programme CARE inclut des pratiques visant à développer la présence attentive (ou pleine conscience), afin de favoriser une meilleure intégration des effets des pratiques de psychologie positive (Shankland et André, 2014). Enfin, l'animation du programme CARE s'appuie sur les outils de l'approche systémique centrée solution qui seront présentés au chapitre suivant.

5 UN PROGRAMME DISPENSÉ EN GROUPE

Tout d'abord, il est important de noter que ce programme est destiné à être dispensé en groupe pour plusieurs raisons essentielles. La première raison est que le fait de suivre un protocole (des séances avec des pratiques dans un ordre déterminé à l'avance) n'a de sens que s'il s'agit d'un programme dispensé en groupe. En effet, dans le cadre d'un suivi individuel il est plus efficace de proposer des pratiques en fonction de ce que le patient ou client vient chercher et souhaite travailler. Cela ne peut se déterminer à l'avance. A l'inverse, dans le cadre d'un programme dispensé à un groupe, il peut être utile d'avoir un cadre prédéterminé en fonction d'une progression visée. Chaque pratique permet ainsi de préparer le terrain pour les pratiques suivantes. Certains psychologues proposent aussi le programme CARE en individuel, puisque la progression visée peut être adaptée également aux personnes accompagnées, mais en prenant soin de vérifier que cela convienne bien à la personne.

Le second intérêt d'un programme dispensé en groupe est qu'il permet de créer précisément une dynamique de groupe, ce qui augmente le sentiment de soutien social. Cela est très utile lors de périodes difficiles au cours de la vie. Le groupe peut ainsi

avoir déjà en lui-même un effet thérapeutique, au-delà des pratiques qui y sont proposées.

Le troisième intérêt des pratiques proposées en groupe est l'effet observé sur le changement d'attitude et la capacité à prendre une perspective nouvelle sur les expériences vécues. Chaque pratique est vécue différemment selon les personnes. En écoutant attentivement les retours des autres participants, il est possible de prendre plus rapidement conscience du fait qu'une même réalité peut être regardée sous différents angles, peut être comprise et vécue d'une manière nouvelle.

Enfin, le dernier intérêt des pratiques en groupe concerne la recherche. Le programme CARE a été développé dans le cadre d'une recherche-action visant à évaluer l'efficacité de différents programmes ayant pour objectif d'améliorer le bien-être des individus de manière durable, notamment en diminuant les symptômes anxieux ou dépressifs et en développant le sentiment d'épanouissement personnel. Le programme CARE a notamment été comparé aux programmes de pleine conscience tels que le MBSR et le MBCT (Mindfulness Based Stress Reduction, Kabat-Zinn, 1982 ; Mindfulness Based Cognitive Therapy, Segal, Williams, Teasdale, 2002), c'est pour cette raison qu'il a été formaté en 8 séances de deux heures, à raison d'une séance par semaine, accompagné de pratiques à réaliser à domicile entre les séances.

6 LES EFFETS DU PROGRAMME CARE

Depuis sa conception en 2014, plusieurs études ont été menées pour évaluer les effets du programme CARE sur la réduction du stress, de l'anxiété et des symptômes dépressifs, ainsi que l'amélioration du bien-être et des compétences émotionnelles et relationnelles. Les premières recherches ont été menées auprès d'étudiants, en leur demandant de compléter des questionnaires avant l'intervention et à la fin des huit séances. Des étudiants bénéficiaient soit du programme CARE, soit d'un autre programme (basé sur la pleine conscience ou un programme de gestion du stress issu des thérapies cognitives et comportementales), ou ne bénéficiaient d'aucun programme portant sur l'amélioration du bien-être.

L'étude menée auprès des doctorants (catégorie d'étudiants présentant le plus de symptômes de stress, d'anxiété, de dépression et d'épuisement) a montré des effets bénéfiques en termes de réduction des symptômes pour les étudiants ayant bénéficié du programme CARE (Marais, Shankland, Haag, Fiault, et Juniper, 2018), comparativement à ceux qui étaient sur liste d'attente (ayant bénéficié du programme par la suite). La recherche menée auprès d'étudiants de licence a montré que le programme CARE avait des effets similaires au programme basé sur la pleine conscience (MBCOP, Mindfulness Based Coping with University Life, Lynch, Gander, Kohls, Kudielka, et Walach, 2011) concernant la satisfaction par rapport à la vie (Shankland et al., 2016). Il est

important de noter que l'intervention était plus efficace pour les étudiants qui mettaient en œuvre les pratiques entre les séances, et n'avait aucune efficacité pour les autres étudiants. L'engagement dans les pratiques au cours de la semaine est donc un élément essentiel pour l'efficacité de l'intervention.

Une seconde recherche menée auprès d'étudiants de licence a montré des effets bénéfiques des programmes CARE et MBCOP sur la bienveillance envers soi (Shankland et al., 2016). Le programme CARE a également permis d'augmenter les compétences émotionnelles et relationnelles, et a favorisé une orientation de l'attention vers les aspects positifs ou satisfaisants du quotidien. Il est utile de noter que les personnes ayant bénéficié le plus des programmes CARE et MBCOP étaient ceux qui avaient déjà des compétences émotionnelles suffisantes leur permettant d'identifier plus précisément leurs expériences internes (émotions, sensations, pensées...). Cela encouragerait donc à proposer un autre programme en amont, en fonction du public visé, pour développer ces compétences avant de suivre un programme CARE. Il existe un programme développé et validé par Ilios Kotsou, dont le manuel est en cours de publication (Kotsou, Farnier, et Shankland, 2019).

22

À la suite des études par questionnaires complétés en ligne par les étudiants, une recherche qualitative a été menée auprès d'étudiants ayant d'abord bénéficié du programme basé sur la pleine conscience, puis du programme CARE ou l'inverse. A l'unanimité, les étudiants ont précisé qu'il était préférable (ou qu'ils auraient préféré) suivre d'abord le programme CARE avant le programme MBCOP. En effet, ils rapportaient se sentir plus en confiance grâce au programme CARE, ce qui les aidait à s'engager plus facilement dans des pratiques telles que la pleine conscience qui vise à être plus présent à toute expérience intérieure, qu'elle soit agréable ou non. Ces données encouragent à poursuivre les recherches sur le programme CARE afin d'identifier dans quels contextes, pour quels publics, à quelles conditions le programme s'avère le plus efficace.

Se former à l'animation du programme CARE

L'efficacité du programme CARE dépend de la qualité de la formation des intervenants qui dispensent le programme. Si vous souhaitez entrer en contact avec des praticiens formés au programme CARE ou participer à des groupes de supervision pour les interventions de psychologie positive, vous pouvez contacter l'association *Social +*. Pour devenir instructeur du programme CARE, il est d'abord demandé de participer soi-même à un programme CARE afin d'expérimenter l'ensemble des pratiques dans son quotidien, de prendre conscience des différentes expériences vécues par chaque participant, des difficultés que l'on peut également rencontrer au cours de ces pratiques, et des bénéfices sur le moyen terme lorsque l'on s'engage dans ce type de démarche. S'il n'existe pas de praticien proche de chez vous formé au programme CARE, nous avons mis en ligne le programme :

<http://www.social-plus.fr/projets-social-plus/le-programme-c-a-r-e/>.

Il est actuellement en cours d'évaluation afin d'en vérifier l'efficacité comparativement aux programmes dispensés en présentiel. Après avoir expérimenté le programme CARE pour soi-même, une formation de six journées réparties sur trois mois est proposée, avec une supervision des pratiques mises en œuvre au cours des mois de formation.

Depuis la conception du programme CARE tel qu'il est présenté dans cet ouvrage, des adaptations ont été proposées et expérimentées en thérapie pour la prévention des rechutes dépressives, addictives et pour des personnes souffrant de troubles des conduites alimentaires. Les résultats prometteurs de ces études pilotes ont donné lieu à la mise en œuvre de protocoles de recherche expérimentaux utilisant des mesures par questionnaire, des mesures physiologiques et cognitives afin d'évaluer avec plus de précisions les effets du programme CARE sur la réduction du biais de négativité, ainsi que l'amélioration de la flexibilité psychologique et de la résilience.

Les résultats des recherches ont pour vocation d'être publiés dans des revues scientifiques internationales et permettront d'ajuster les pratiques en fonction des données. En tant que praticien instructeur du programme CARE, il est donc essentiel de se tenir informé des avancées de la recherche dans le champ de la psychologie positive en général, et sur le programme CARE en particulier. Les mises à jour du programme CARE seront effectuées régulièrement par l'association *Social + : Association pour l'éducation positive et le développement social* (www.social-plus.fr). L'ensemble des droits d'auteur du présent ouvrage sont reversés à cette association afin de contribuer à la recherche sur le programme CARE et ses adaptations, au service d'une société favorisant l'épanouissement des individus et la qualité du « vivre ensemble ».