

La psychologie positive

« **Vivre, la psychologie du bonheur** »

Mihaly Csizsentmihalyi

Être heureux = être dans un état où nous donnons le meilleur de nous-mêmes et nous oublions tout le reste (the flow / le flux)

Comment?

En s'impliquant dans les petits actes de notre vie.

Recommandations

- S'ouvrir aux plus petits **événements**.....
- Se laisser **bousculer**.....
- Faire des **pauses**.....
- Exprimer ses **émotions**.....

Huit conditions pour réaliser l'expérience optimale

1. la tâche entreprise est réalisable mais constitue un d...**défi**..... et exige une aptitude particulière ;
2. l'individu se c..**concentre**.... sur ce qu'il fait ;
3. la c..**cible**..... visée est claire ;
4. l'activité en cours fournit une r..**rétroaction** immédiate ;
5. l'engagement de l'individu est profond et fait disparaître toute d..**distraction**..... ;
6. la personne exerce le c..**contrôle**..... sur ses actions ;
7. la préoccupation de soi disparaît, mais, paradoxalement, le sens du soi est r..**renforcé**.... à la suite de l'expérience optimale ;
8. la perception de la durée est a..**altérée**.....

Petits moments de joie

- Vous allez recevoir un bulletin et un mot
- Sur ce bulletin, notez un petit moment de joie que vous avez vécu en rapport avec ce mot
- Lisez le bulletin d'une autre personne et dites si cela vous rappelle des choses similaires

Psychologie positive

Christophe André et Martin Seligman

- Regardez la vidéo
- https://www.youtube.com/watch?v=mqHLUgpw_D8
- Répondez aux questions de **vrai** ou **faux** sur <https://kahoot.it>
tapez le code qui vous est donné.