

LES ATELIERS DU PRATICIEN

Rebecca SHANKLAND • Jean-Paul DURAND • Marine PAUCSIK

Préface d'Ilios Kotsou

Postface de Christophe André

Mettre en place un programme de psychologie positive

Programme CARE

Cohérence-Attention-Relation-Engagement

DUNOD

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>		<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	--	--

© Dunod, 2018
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-078299-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

« 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.

Préface

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

Préface.....	4
Chapitre 1 – Fondements du programme CARE.....	10
1 ● UNE INTERVENTION DE PSYCHOLOGIE POSITIVE.....	12
2 ● L'ACRONYME CARE : COHÉRENCE, ATTENTION, RELATION, ENGAGEMENT.....	14
3 ● UN PROGRAMME DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE.....	15
4 ● OBJECTIFS ET PROCESSUS DE CHANGEMENT VISÉS PAR LE PROGRAMME CARE.....	17
5 ● UN PROGRAMME DISPENSÉ EN GROUPE.....	18
6 ● LES EFFETS DU PROGRAMME CARE.....	19
7 ● RÉFÉRENCES.....	22
Chapitre 2 – L'approche centrée solution.....	24
<i>Pour une intervention de psychologie positive optimale</i>	
1 ● APERÇU DE L'APPROCHE CENTRÉE SOLUTION.....	26
2 ● DÉFINITION DE L'ACS.....	28
La personne est experte d'elle-même.....	28
Interactionnelle.....	28
Basée sur les compétences et orientée sur les ressources.....	29
Orientée vers le futur	29
Dirigée vers le but.....	30
3 ● L'ACS DANS LE PROGRAMME CARE.....	32
L'influence des jeux de langage	32
Mise en place et maintien de l'affiliation.....	33
Co-expertise et posture de non-savoir.....	34
Se centrer sur les ressources des personnes.....	36
L'approche centrée solution au service des besoins psychologiques fondamentaux.....	37
4 ● RÉFÉRENCES.....	39
Chapitre 3 – Séance 1 : se découvrir avec CARE.....	40
1 ● PRÉSENTATION DU PROGRAMME.....	42
Nommer la posture collaborative et le principe de co-expertise.....	42
Présenter la psychologie positive.....	43
Présenter le programme CARE et ses objectifs.....	44
Présentation croisée des participants.....	45
Petite expérience : le jeu de balles.....	46
Co-construction des modalités de fonctionnement du groupe.....	50
2 ● INITIATION À LA RÉORIENTATION DE NOTRE ATTENTION.....	53
3 ● PRATIQUE EN SÉANCE.....	56
4 ● POUR LA PROCHAINE SÉANCE.....	58
5 ● CONCLUSION DE LA SÉANCE : L'IMPLÉMENTATION DE LA MOTIVATION.....	61
6 ● RÉFÉRENCES.....	67
Chapitre 4 – Séance 2 : découvrir ses forces.....	68
1 ● OUVRIR LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE.....	70
2 ● APPORTS THÉORIQUES ET PRATIQUES SUR LE TEMPS DE RETOUR CONCERNANT LES PRATIQUES RÉALISÉES EN INTERSESSION.....	72
3 ● QUELLE ORIENTATION DONNER AUX QUESTIONNEMENTS DANS L'ESPACE DE RETOUR SUR LES PRATIQUES ?.....	76
Preamble.....	76

	Première orientation donnée : mettre à jour les connaissances apportées par les pratiques et les faire « fructifier ».....	76
	Deuxième orientation donnée : explorer ce qui facilite la mise en œuvre des pratiques.....	79
4	PRENDRE CONSCIENCE DE SES FORCES ET LES UTILISER D'UNE MANIÈRE NOUVELLE.....	80
5	LE PREMIER PAS : IDENTIFIER ET RECONNAÎTRE NOS FORCES.....	82
6	LE DEUXIÈME PAS : UTILISER SES FORCES.....	84
7	LE TROISIÈME PAS : REPÉRER LES FORCES D'AUTRUI.....	84
8	POUR LA SÉANCE SUIVANTE.....	85
9	IMPLÉMENTER LA MOTIVATION.....	86
10	CONCLUSION DE LA SÉANCE	86
11	RÉFÉRENCES.....	88
Chapitre 5 – Séance 3 : savourer en étant présent.....		90
<i>Savourer les moments avec soi, avec les autres et avec son environnement</i>		
1	OUVRIR LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE.....	92
2	RETOUR SUR LES PRATIQUES.....	93
3	FORCES DOMINANTES ET FORCES EN GERME.....	95
4	UTILISER SES FORCES FACE À UN PROBLÈME.....	96
5	SAVOURER LA VIE : « ÊTRE PRÉSENT AU PRÉSENT ».....	98
6	« FOCUS + » : REPÉRER LES FORCES DE SON ENVIRONNEMENT.....	102
7	POUR LA PROCHAINE SÉANCE.....	103
8	IMPLÉMENTER LA MOTIVATION.....	104
9	CONCLUSION DE LA SÉANCE	104
10	RÉFÉRENCES.....	105
Chapitre 6 – Séance 4 : se mettre à l'action.....		106
<i>Prendre du temps pour soi et pour autrui en incarnant ses valeurs</i>		
1	OUVRIR LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE.....	108
2	RETOUR SUR LES PRATIQUES.....	109
3	PRENDRE DU TEMPS POUR SOI ET PRENDRE SOIN DE SOI	111
4	MON PLUS PETIT PAS POSSIBLE : PRENDRE SOIN DE CE QUI COMPTE POUR SOI.....	115
5	QU'EST CE QUE JE FAIS DE TES BONNES NOUVELLES ?.....	119
6	POUR LA PROCHAINE SÉANCE.....	121
7	IMPLÉMENTER LA MOTIVATION.....	122
8	CONCLUSION DE LA SÉANCE.....	123
9	RÉFÉRENCES.....	124
Chapitre 7 – Séance 5 : prendre soin et développer sa bienveillance.....		126
<i>S'autoriser à être plus bienveillant envers soi-même, regarder l'autre différemment</i>		
1	OUVRIR LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE.....	128
2	RETOUR SUR LES PRATIQUES.....	129
3	DEVENIR UN BON AMI POUR SOI : « LETTRE À UN AMI ».....	131
4	PRÊTER ATTENTION À L'AUTRE : « JE TE CONNAIS ? ».....	136
5	PRENDRE SOIN DE CE QUI COMPTE POUR SOI : « MON PLUS PETIT PAS POSSIBLE ».....	137
6	POUR LA PROCHAINE SÉANCE.....	139
7	IMPLÉMENTER LA MOTIVATION.....	140
8	CONCLUSION DE LA SÉANCE.....	141
9	RÉFÉRENCES.....	141
Chapitre 8 – Séance 6 : savourer chaque instant.....		142
<i>Prendre le temps de savourer chaque instant de vie avec bienveillance, curiosité et gratitude</i>		
1	OUVRIR LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE	144
2	RETOUR SUR LES PRATIQUES.....	144
3	UNE ACTIVITÉ POUR PRENDRE SOIN DE SOI.....	147

4	● APPRÉCIER L'INSTANT PRÉSENT : « LE BONHEUR A UNE ODEUR ».....	148
5	● MON JOURNAL DE GRATITUDE.....	151
6	● POUR LA PROCHAINE SÉANCE.....	154
7	● IMPLÉMENTER LA MOTIVATION.....	155
8	● CONCLUSION DE LA SÉANCE	156
9	● RÉFÉRENCES.....	157

Chapitre 9 – Séance 7 : Élargir notre bienveillance..... 158

Développer une attitude bienveillante face à soi en situation de difficulté, et l'élargir à autrui et à l'environnement

1	● OUVRIR LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE.....	160
2	● RETOUR SUR LES PRATIQUES.....	160
3	● LA LETTRE DE GRATITUDE.....	163
4	● EXPLORER D'AUTRES POINTS DE VUE.....	165
5	● PRENDRE SOIN DE L'ENVIRONNEMENT.....	167
6	● POUR LA PROCHAINE SÉANCE.....	169
7	● IMPLÉMENTER LA MOTIVATION.....	170
8	● CONCLUSION DE LA SÉANCE	171
9	● RÉFÉRENCES.....	172

Chapitre 10 – Séance 8 : rester avec CARE..... 174

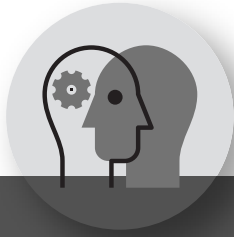
Poursuivre les pratiques qui font une différence dans votre vie

1	● OUVRIR LA SÉANCE EN PLEINE CONSCIENCE.....	176
2	● RETOUR SUR LES PRATIQUES.....	177
3	● SAVOURER EN PLEINE CONSCIENCE.....	179
4	● LES CARTES DE FORCES.....	181
5	● COMMENT SE DIRE AU REVOIR ?.....	183
6	● POURSUIVRE LES PRATIQUES.....	184
7	● ACCUEILLIR EN PLEINE CONSCIENCE.....	185
8	● RÉFÉRENCES.....	187

	Postface.....	189
--	---------------	-----

Chapitre 1

Fondements du programme CARE



1	Une intervention de psychologie positive	12
2	L'acronyme CARE : Cohérence, Attention, Relation, Engagement	14
3	Un programme de promotion de la santé mentale	15
4	Objectifs et processus de changement visés par le programme CARE	17
5	Un programme dispensé en groupe	18
6	Les effets du programme CARE	19
7	Références	22

« 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-