



# Boostez votre pouvoir positif en révélant vos forces !

Par Anna-Katharina MÖRIKE

sous la direction de Monique BORCARD-SACCO

Experte: Dr Shékina ROCHAT

INTRODUCTION

## Objectif de la recherche

Offrir à des professionnels des métiers de l'aide (travailleurs sociaux), par définition tournés vers autrui, une expérience leur permettant de revenir à soi, sous forme d'un rituel quotidien autour de la thématique des forces de caractère.

## Buts (🎯) de la recherche et hypothèses (🔍)

- Recueillir le ressenti et les effets de l'attention portée à l'utilisation quotidienne des forces de caractère sur une période de 15 ou 30 jours, auprès de travailleurs sociaux
  - H1: L'aspect « rituel » de l'exercice participe à une expérience ressentie positivement
  - H2: L'exercice a pour effet d'augmenter le sentiment de bien-être et l'estime de soi ressentie
- Mesurer le niveau d'estime de soi et de bien-être des participants avant et après l'intervention
  - H3: L'attention portée à l'utilisation quotidienne des forces de caractère sur une période de 30 jours renforce davantage l'estime de soi et le bien-être des travailleurs sociaux que sur 15 jours

BIEN-ÊTRE

Il s'agit de la réalisation du potentiel humain en termes de développement, de sens de la vie, d'engagement et d'accomplissement. Le bien-être constitue un enjeu majeur pour les entreprises

Dans une perspective de promotion de la santé au travail, les forces de caractère sont des ressources qui font partie des piliers du bien-être et le renforcement de l'estime de soi est un facteur protecteur contre les risques psycho-sociaux au travail tel que l'épuisement. Comme le mentionne le SECO, « un bon travail favorise le bien-être et l'estime de soi ».

Concepts théoriques

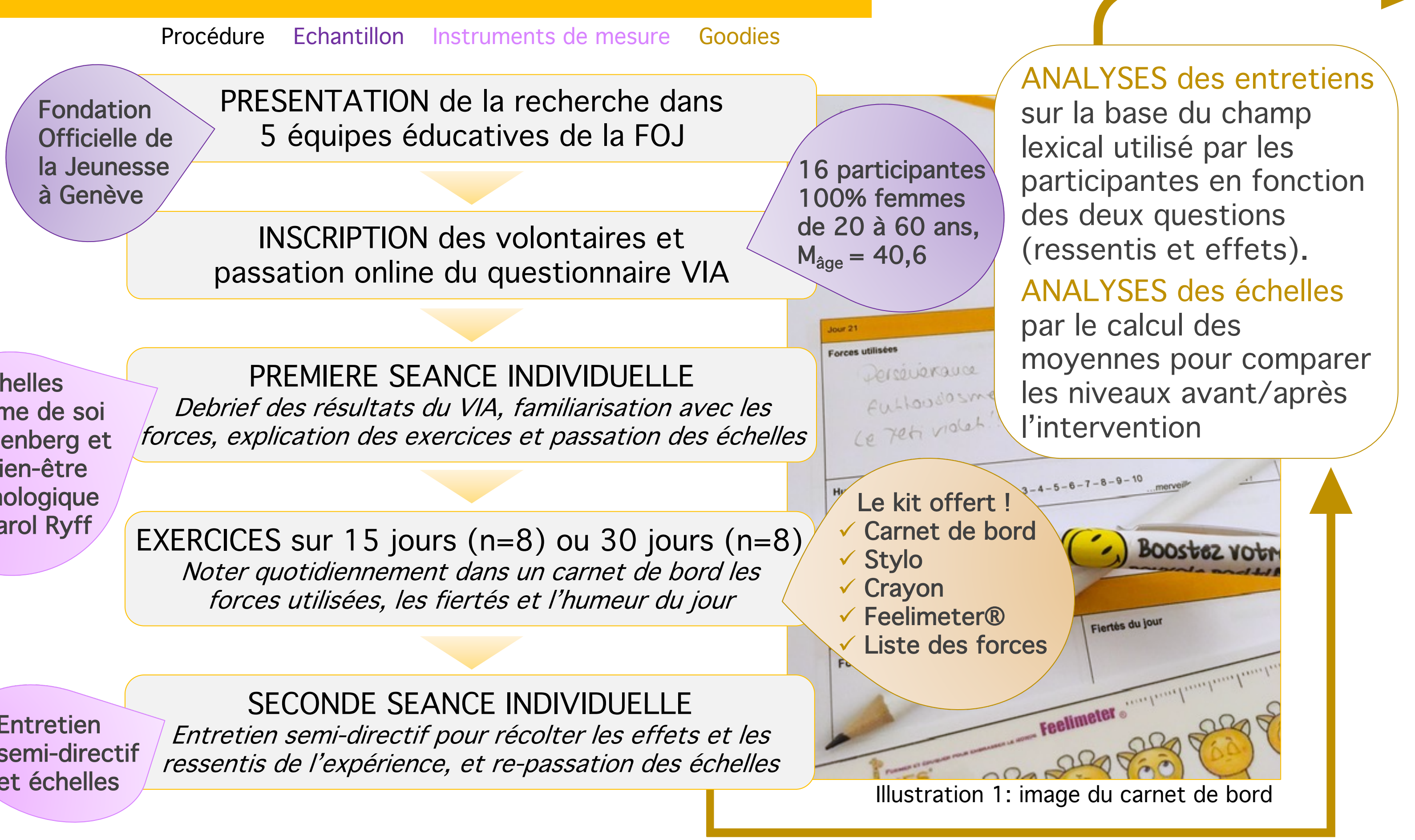
## FORCES

Il s'agit de prédispositions ou façon d'agir, de penser et de ressentir qu'on peut associer au savoir-être. Lorsqu'elles sont mises en action, les forces apportent énergie et satisfaction

C'est un indicateur d'acceptation, de tolérance et de satisfaction personnelle à l'égard de soi. Lorsque qu'elle est élevée, elle permet de se protéger et d'agir comme une ressource face aux événements

ESTIME DE SOI

## METHODE



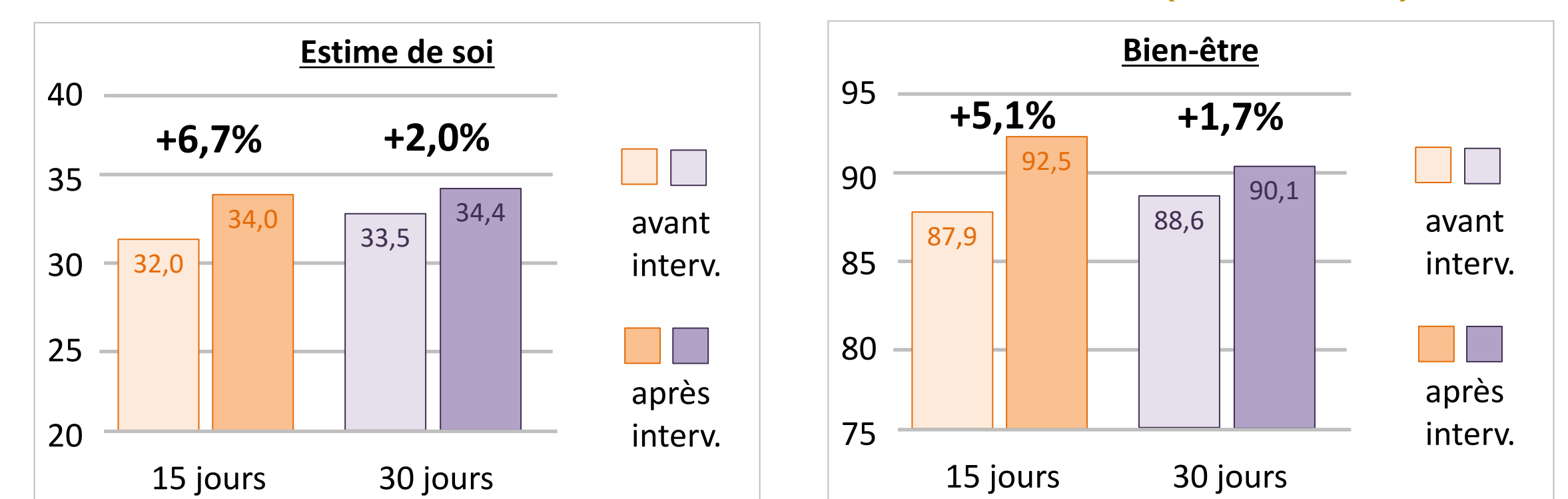
## Comment avez-vous vécu l'exercice? (entretien)

- Agréable, chouette, rigolo (94%)
- Appréciation de l'aspect rituel/routine (56%)
- Opportunité de prendre un moment pour soi (43%)
- Contraignant (18%)

## Quels effets a eu cette expérience? (entretien)

- Effet positif sur l'humeur, remonte le moral, donne de l'énergie (63%)
- Davantage d'affirmation et de confiance en soi (37%)
- Impact sur la posture professionnelle: ancrage, bienveillance (31%)
- Prise de conscience et activation des ressources (25%)
- Sentiment d'accomplissement (25%)

## Mesure de l'estime de soi et du bien-être (échelles)



RESULTATS

## DISCUSSION

### Réponse aux hypothèses

**H1: Expérience positive ressentie.** A 94%, les participantes ont trouvé l'exercice agréable et l'aspect rituel a été apprécié par plus de la moitié d'entre elles (56%). L'hypothèse H1 est donc validée. L'opportunité de prendre un temps pour soi est aussi ressortie de manière récurrente (43%). A l'inverse, 18% des participantes ont vécu l'exercice comme contraignant. A noter que chez ces dernières, la « persévérance, assiduité » est dans le dernier tiers du classement des forces.

**H2: Effet positif sur l'humeur.** Les termes « bien-être » et « estime de soi » n'ont pas été utilisés tel quel par les participantes, l'hypothèse H2 n'est stricto sensu pas validée. Cependant, on peut relever d'une part le sentiment d'accomplissement, qui est l'une des composantes du bien-être psychologique, et d'autre part l'affirmation de soi, la confiance et la bienveillance en lien avec l'estime de soi. L'effet le plus marquant est l'impact positif sur l'humeur, relevé à 63%.

**H3: Le niveau d'estime de soi et de bien-être augmente davantage après 15 jours qu'après 30 jours d'expérience.** Ce résultat, inverse aux attentes, vient donc infirmer l'hypothèse H3 sur l'aspect de la durée. Le facteur « âge », qui n'a pas été neutralisé entre les deux groupes, pourrait expliquer ce résultat inattendu. En effet, le groupe « 15 jours » est plus jeune ( $M_{\text{âge}}=38,2$ ) que le groupe « 30 jours » ( $M_{\text{âge}}=43,0$ ) et l'estime de soi et le bien-être sont des facteurs qui se développent avec une posture professionnelle plus ancrée.

### Apports et limites

Cette recherche exploratoire propose un setting inédit en s'intéressant non pas directement à l'utilisation des forces, mais aux effets de l'attention portée à l'utilisation quotidienne des forces. Sous forme d'un rituel permettant la prise de conscience, les résultats post-immédiats montrent un effet positif sur l'humeur, l'affirmation de soi et la posture professionnelle, ainsi qu'une hausse de l'estime de soi et du bien-être (bien que peu significatives). Et ceci malgré un contexte sanitaire (COVID-19) qui aurait tendance à impacter négativement sur ces facteurs. Cette recherche montre également que ces effets positifs ne sont pas dépendant de la durée de l'intervention.

Concernant les limites de cette recherche, on peut en premier lieu citer les échelles choisies, qui manquent de finesse pour ces mesures avant/après. Le bien-être notamment, pourrait être mesuré selon sa composante subjective et/ou via le modèle PERMA, pour une meilleure appréhension des effets. Par ailleurs, le setting de l'intervention est plus favorable aux persévérants et assidus, et présente donc un biais sur cet aspect. Enfin, la taille restreinte de l'échantillon ( $n=16$ ) et le fait qu'il soit composé exclusivement de femmes ne permet pas d'en généraliser les résultats à large échelle.



Illustration 2: Nuage de mots représentant la fréquence des forces de caractères dans le groupe des participantes à cette recherche

### Pistes pour la suite

Sur la base de cette intervention, d'autres variables pourraient être étudiées telles que le sentiment d'efficacité personnelle, la motivation, l'optimisme, l'auto-compassion, ou alors le stress ou le niveau d'épuisement. Il serait également intéressant d'étudier plus précisément la variable « âge » sur l'estime de soi, le bien-être et l'utilisation des forces. Enfin, on pourrait vérifier si les effets de cette intervention persistent à moyen terme.

Dans le cadre de ma pratique, les résultats de cette recherche valident la pertinence de travailler sur la thématique des forces avec les personnes que j'accompagne, pour son pouvoir positif et enthousiasmant, qui permet la mise en mouvement et l'action !

## Bibliographie

- Belleville, K., Dubreuil, P., Courcy, F. (2019). L'utilisation des forces au travail et les comportements proactifs et de citoyenneté organisationnelle: examen du rôle médiateur du bien-être. *Revue canadienne des Sciences de l'Administration*, 37(2), 16-31.
- Desrumaux, P. (2010). Le travail, risque psychosocial ou facteur d'épanouissement ? De la survie au bien-être. *Le journal des psychologues*, 283, 26-30.
- Harzer, C. & Ruch, W. (2015) The relationships of character strengths with coping, work-related stress, and job satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 6:165.
- Luybomirsky, L. & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being?. *Current directions in Psychological Science*, 22, 57-62.
- Niemiec, R. (2017). *Character Strengths Interventions : a field guide for practitioners*. Boston : Hogrefe
- Peterson, C. & Park, N. (2006). Character strengths in organizations. *Journal of organizational behavior*, 49, 1149-1154.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Vallières, E. et Vallerand, J., Traduction et validation canadienne-française de l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg, *International Journal of Psychology* 25, 1990, 305-316.
- SECO: <https://www.seco.admin.ch/seco/fr/home/Arbeit/Arbeitsbedingungen/gesundheitschutz-am-arbeitsplatz/Psychosoziale-Risiken-am-Arbeitsplatz.html>

## Remerciements

Un formidable MERCI au Secrétaire général de la FOJ de m'avoir permis de déployer cette recherche dans son institution et à toutes les collaboratrices volontaires d'y avoir si bravement et joyeusement participé. Un immense MERCI également à mes proches, ami-es et collègues pour leur soutien et leur contribution au développement de cette intervention. Qu'ils-elles soient toutes et tous ici chaleureusement remerciés: Aurélie, Brigitte, Bruno, Camille, Chantal, Delphine, Emilia, Emmanuelle, Evelyne, Georges, Ida, Marie, Mauro, Mélanie, Mélodie, Mihaela, Pascale, Perrine, Stephan, Valérie, Véronique.

Et un radieux MERCI à ma directrice Monique pour son chaleureux soutien et ses précieux conseils qui m'ont permis de garder intact ma motivation et mon enthousiasme tout au long de ce travail. © © ©