

4^{ème} Journée romande de psychologie positive



Atelier 6



Sophie Plumey, psychologue - kinésiologue
www.sophieplumey.ch

Gratitude et compassion, pour soi, les autres, le Vivant... Propositions de pratiques, expérimentation et partage

La gratitude et la compassion favorisent la santé et en particulier le bien-être et le sentiment de connexion. Elles sont de précieuses ressources de résilience dans un monde en transformation.

Avec la gratitude, nous allons porter notre regard sur le positif, sentir et nourrir notre sentiment de reconnaissance. Nous verrons différentes façons de s'entraîner à la gratitude, les pratiques les plus courantes, celles dont les effets ont été mesurés et celles que vous avez créées pour vous-même. Nous apprécierons la diversité des bénéficiaires vers qui tourner notre gratitude, en l'élargissant des humains à tout ce qui nous entoure, sans s'oublier soi-même.

Nous explorerons les contours de la notion de gratitude existentielle, particulièrement pertinente dans les temps difficiles et face à des questions existentielles. Je vous présenterai les résultats d'une intervention de psychologie positive existentielle sur les dimensions affectives et cognitives de l'éco-anxiété et sur l'acceptation des émotions douloureuses.

Ceci nous amènera à la compassion pour la souffrance de l'autre et pour sa propre souffrance. Nous verrons plusieurs exercices de bienveillance, d'auto-compassion et réfléchirons à l'élargissement de notre compassion au Vivant et à la planète.

L'atelier sera principalement l'occasion de diversifier vos outils et d'en expérimenter plusieurs, de partager vos idées, vos ressources et vos ressentis dans les pratiques.