

## Application pratique et approfondissement de la psychologie positive

---



Christian Follack  
Psychologue spéc. en  
psychothérapie reconnu au  
niveau fédéral  
Bulle, Suisse

La Psychologie Positive (PP) regroupe de nombreuses théories et couvre pratiquement tous les thèmes liés au bien-être et au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions mais sans modèles unitaire ou reconnus par tous les grands noms de ce champ de recherche : Tal Ben Shahar, Martin Seligman, Sonya Lyubomirsky, etc.

L'objectif de l'atelier sera de donner une vision d'ensemble de ce courant de recherche, et ceci, principalement au travers d'exercices pratiques (différents de ceux du cours). Le but est double : à la fois faire l'expérience sur soi de ces exercices mais également de pouvoir les proposer par la suite à un public varié (enfant, ado et adulte). Une partie des exercices de la deuxième journée se feront en extérieur.

Christian Follack est Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP et superviseur en TCC. Dès son adolescence il s'est intéressé au « fonctionnement optimal » en menant une carrière de coureur de demi-fond. Il a travaillé 14 années en tant que clinicien en psychiatrie adulte. Ses intérêts actuels sont principalement la psychotraumatologie et la PP. Ce dernier thème est celui qui lui a le plus permis d'appliquer à lui-même ces théories et stratégies de changement. Il anime avec son ami et collègue Yann Berney différentes formations, conférences et ateliers sur le thème de la PP ([www.optipsy.ch](http://www.optipsy.ch)). Leurs derniers projets se nomme « optibouge » avec des entraînements en extérieur pour faire découvrir la PP à un plus vaste public.

Littérature :

Ben-Shahar, T. (2014). *Choisir sa vie : 101 expériences pour saisir sa chance*. Paris : Belfond.

Martin-Krumm, C. (2011). *Traité de psychologie positive*. Bruxelles : De Boeck.