

Une aide à l'épanouissement privé et professionnel

Un nouveau CAS se propose d'étudier les applications possibles de la psychologie positive et la manière de la mettre en œuvre sur son lieu de travail

Étudier ce qui aide les gens à se sentir bien et comprendre pourquoi. C'est en quelques mots le «trend» de la nouvelle psychologie, dite positive. Décrite comme «l'étude scientifique des conditions, facteurs et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des personnes, des groupes et des institutions», la psychologie positive, développée à la fin des années 1990 par Martin Seligman, alors président de l'American Psychological Association, s'applique à souligner ce qui va bien dans une situation donnée, quelles sont les compétences à mettre en avant pour permettre à une personne ou à un groupe d'aller mieux. Par exemple, au lieu d'ausculter en détail la pathologie pour laquelle quelqu'un consulte, la psychologie positive étudie les ressources et les qualités qu'il peut utiliser pour s'épanouir en tant qu'individu relié au monde et inséré dans un tissu social. Il faut relever que, scientifiquement reconnue, la psychologie positive se différencie de la pensée positive. Celle-ci repose sur l'autosuggestion (méthode Coué) et peut être contre-productive si elle tend à nier les difficultés réelles d'une situation.

La vie heureuse

«Depuis deux ans, nous organisons, avec le soutien de l'Université de Lausanne, du pôle de recherche national LIVE, de la Haute École de musique et des hautes écoles de pédagogie du canton de Vaud et du Valais, une Journée romande de psychologie positive. Ces deux journées ont remporté un tel succès que nous avons décidé de mettre sur pied une formation pérenne destinée à promouvoir, démontrer et expliciter les bienfaits d'une telle pratique tant au travail que dans sa vie privée», explique Jérôme Rossier, professeur à l'Institut de psychologie, Faculté des sciences sociales et politiques à l'Université de Lausanne et président du comité directeur de ce CAS en psychologie positive. «Une offre de formation sur le sujet existe déjà depuis longtemps en Suisse alémanique et il nous semblait qu'elle manquait de ce



La psychologie positive étudie les ressources et les qualités qu'une personne peut utiliser pour s'épanouir en tant qu'individu. DR

En pratique

Dates et lieu: Entre septembre 2019 et septembre 2020, 7 x 2 jours des vendredis et samedis de 8 h à 17 h, Campus UNIL-EPFL Lausanne.

Délai d'inscription: 31 mai 2019, nombre de places limité.

Conditions d'admission: Être titulaire d'un titre universitaire, d'un diplôme HES ou d'un autre titre jugé équivalent. Une expérience professionnelle d'au minimum 3 ans dans un domaine en lien avec la psychologie positive est demandée aux personnes qui ne possèdent pas un tel titre.

Coût et attestation: 6800 fr. (le paiement peut s'effectuer en trois tranches).

Crédit ECTS: 12 crédits ECTS.

Infos et inscription: www.formation-continue-unil-epfl.ch/formation/psychologie-positive-cas

«Une offre de formation sur le sujet existe déjà depuis longtemps en Suisse alémanique»



Jérôme Rossier

Professeur à l'UNIL, président du comité directeur du CAS

côté-ci de la Sarine. Le succès des journées l'a démontré», précise-t-il encore.

Après une introduction présentant les concepts clés et les champs d'application, le CAS s'articulera autour des trois axes d'une vie heureuse, telle que la décrit Martin Seligman, à savoir «la vie plaisante», «la vie engagée» et «la vie pleine de sens». Cette nouvelle formation certi-

fiant proposée par l'UNIL s'adresse à un public varié. Educateurs, personnes actives dans le social, la santé ou les ressources humaines, consultantes ou coaches, pour autant qu'ils ou elles remplissent les conditions (*lire ci-contre*) peuvent s'y inscrire. «Pour cette première volée, on a mobilisé des spécialistes francophones de renom, tels le professeur Charles-Martin Krumm, de l'École de psychologues praticiens de Paris, et le Dr Jacques Lecomte, président d'honneur de l'Association française et francophone de psychologie positive, ou les Drs Rebecca Shankland, de l'Université de Grenoble Alpes, et Tanja Bellier-Teichmann, des Hôpitaux universitaires genevois», énonce Jérôme Rossier. Mi-septembre 2020, chaque participant défendra oralement le travail de recherche qu'il aura dû faire sur l'intégration d'une intervention dans son propre contexte professionnel.

Patrizia Rodio