

# 5<sup>ème</sup> Journée Romande de Psychologie Positive



## Jacques Lecomte :

Jacques Lecomte est docteur en psychologie, président d'honneur de l'Association française de psychologie positive. Il a enseigné à l'Université de Paris Ouest Nanterre et à la Faculté de sciences sociales de l'Institut catholique de Paris. Ses travaux portent essentiellement sur les multiples facettes de la psychologie positive. Il s'intéresse surtout aujourd'hui aux applications sociales et politiques de cette discipline, c'est-à-dire à l'impact d'attitudes et de valeurs telles que la confiance, la coopération, le respect et la solidarité, dans des domaines aussi divers que l'éducation, la santé publique, le travail social, la justice, l'économie, l'environnement, l'entreprise, les relations internationales.

Il est l'auteur d'une dizaine d'ouvrages, dont les suivants :

- *Les entreprises humanistes, comment elles vont changer le monde*, Les Arènes, 2016
- *La bonté humaine*, Odile Jacob, 2012 (Grand prix Moron de l'Académie française 2016)
- *Guérir de son enfance*, Odile Jacob, 2004.

## Conférence 1. La créativité collective peut changer le monde.

Les êtres humains peuvent inventer de nouvelles pratiques permettant d'améliorer l'existence, parfois à grande échelle. C'est ce dont témoignent de nombreuses expériences, dans des domaines aussi divers que l'éducation, l'environnement, la réduction de la criminalité, l'art, la santé. Ces réussites sont généralement le fruit d'actions conjointes de diverses parties prenantes (services publics, société civile, entreprises, etc.).

# 5<sup>ème</sup> Journée Romande de Psychologie Positive



## **Josiane Bissonnette :**

Professeure adjointe à la Faculté de musique de l'Université Laval depuis 2023. Chercheuse multidisciplinaire, ses intérêts de recherche et d'application pratique portent sur le développement et la mise en œuvre d'interventions complémentaires (musique, hypnose, pleine conscience) pour l'épanouissement, la diminution de l'anxiété et de la douleur de populations cliniques et des musiciens. Elle s'intéresse également aux mécanismes et aux vécus expérimentiels expliquant l'efficacité de ces interventions. Ses travaux ont été publiés dans plusieurs revues scientifiques dont Virtual Reality, Frontiers in Pain, le British Medical Journal et Medical Problems of Performing Artists.

Détentrice d'un doctorat en éducation musicale de l'Université Laval, d'un postdoctorat en sciences biomédicales de l'Université de Montréal et d'une Maîtrise en interprétation (piano), elle a également réalisé des études en psychologie et des études aux conservatoires de musique de Québec et de Montréal.

## **Conférence 2. Musique : affronter la bête ou faire éclore la fleur ?**

Pratiquer la musique, que ce soit en tant qu'amateur ou professionnel, peut être à la fois source d'anxiété et d'épanouissement. Les émotions négatives, souvent nourries par la peur de l'échec ou le perfectionnisme, peuvent nuire à la santé psychologique. Il est important de s'y attarder. Cependant, la psychologie positive propose un changement de paradigme en mettant l'accent sur les facteurs de développement et d'épanouissement plutôt que sur les aspects négatifs et les problèmes mentaux.

Les facteurs favorisant l'épanouissement du musicien sont multiples. La qualité de sa motivation et de son engagement, ainsi que ses expériences de flow, sont des composantes essentielles pour ceux qui pratiquent cet art.

Lors de cette conférence, nous aborderons les principaux concepts de la psychologie positive appliqués à la pratique musicale. En nous appuyant sur des données probantes issues de la littérature scientifique et sur des cas cliniques, nous discuterons de l'anxiété de performance et de son contraire, le flow, ainsi que de la motivation et de l'engagement comme facteurs clés de développement et d'épanouissement du musicien. Nous concluons en présentant des outils pratiques visant à favoriser l'épanouissement et le bien-être de cette population.

# 5<sup>ème</sup> Journée Romande de Psychologie Positive

Atelier à choix



**Sabine Rigoli Regenass :**  
Psychologue spécialiste en psychologie de l'enfant et de l'adolescent, en psychothérapie FSP/Féd et hypnothérapeute SHYPS



**Valérie Massin :**  
Art-thérapeute HES-SO

## 1. Quand l'art-thérapie et la psychothérapie s'allient pour remettre du mouvement dans le processus thérapeutique

Dans le suivi de plusieurs adolescents et jeunes adultes souffrant d'une dépression sévère avec une impossibilité à élaborer leur pensée et leur ressenti, à être en lien avec leurs pairs et à s'investir dans leur formation, la psychothérapeute s'est retrouvée en difficulté avec des séances individuelles classiques.

En introduisant un média créatif avec l'art thérapie, dans un setting en groupe afin de favoriser un partage de ce qui est vécu, des échanges dans un cadre sécurisé et de permettre une baisse des défenses psychiques, le processus thérapeutique s'est remis en route et a permis d'avoir du matériel nouveau avec leurs créations comme appui à l'élaboration en séance individuelle. Même si certains patients refusaient de faire des liens entre leur création et ce qu'ils vivaient, les deux thérapeutes disposaient de matériel symbolique pour avancer et créer des mouvements dans ce monde figé par la dépression.

L'exercice du passage individuel-groupe-individuel était délicat pour la psychothérapeute pour qui la crainte de trahir la confidentialité a toujours été présente. Cependant, ce setting original a permis une évolution positive des symptômes avec une baisse nette de la thymie triste, un meilleur accès à leur ressenti qui devenait plus expressif, une reprise de confiance en eux, ainsi que plus de joie et de fantaisie dans leurs vies et dans les séances. Ils ont tous exprimé ce bien-être vécu en groupe comme une bulle où il est possible de créer sans attente particulière avec plaisir, ce qui est une denrée rare dans la vie quotidienne.

Nous proposons donc dans cet atelier de pouvoir expérimenter cette bulle de création en présence d'autres, de manière à mieux sentir en quoi une collaboration avec l'art-thérapie peut être utilisée en psychothérapie pour remettre du pulsionnel là où il en manque ou pour le canaliser là où il est débordant.

# 5<sup>ème</sup> Journée Romande de Psychologie Positive

Atelier à choix



**Geneviève Tschopp :**  
Ph. D., Psychologue et  
formatrice d'adultes,  
Professeure associée HEP  
Vaud



**Piera Gabola :**  
Ph. D., Psychologue  
spécialiste en psychothérapie  
FSP, Professeure associée  
HEP Vaud

## 2. La pratique d'un journal créatif en construction pour le développement du bien-être professionnel

La psychologie positive se concentre sur les expériences positives, les forces positives, les styles d'explication positifs et l'adaptation positive. Son attention porte également sur le développement positif, dont la créativité de la personne, il en sera question dans cet atelier.

Celui-ci propose une exploration du journal du bien-être professionnel, un outil créatif conçu pour soutenir les enseignant-es et autres professionnel·les de la relation dans leur développement personnel et professionnel. Il s'agit d'une approche novatrice pour renforcer le bien-être (Tschopp Rywalski, 2024), prévenir le stress et encourager l'épanouissement au travail par le biais de pratiques créatives et réflexives.

L'atelier permettra aux participant-es, professionnel·les souhaitant intégrer des outils créatifs dans leur pratique quotidienne, de découvrir et de vivre dans un premier temps certaines activités du journal du bien-être professionnel, une ressource encore en phase d'élaboration. Ces activités comprendront des exercices de prévention du stress, d'estime de soi, d'identification de ses forces de caractère et de gratitude. Dans un deuxième temps, un partage collectif et une discussion quant aux effets ressentis seront organisés, offrant l'opportunité d'échanger sur les bénéfices et les applications de ces pratiques.

# 5<sup>ème</sup> Journée Romande de Psychologie Positive

Atelier à choix



**Inez Cierny :**

Metteure en scène,  
doctorante en psychologie  
cognitive, coach en créativité

## 3. Le *flow* et la créativité : le plaisir de prendre des risques

Pendant une expérience optimale de flow, nous sommes porté·e·s par la joie, le plaisir, parfois même la jubilation d'exécuter la tâche que nous sommes en train de faire.

Les créateur·rice·s font face à l'inconnu en acceptant le risque de se tromper, leur soif de découverte et leur curiosité transcendent la peur de l'échec. Ils trouvent un équilibre entre le défi représenté par la tâche à accomplir et les aptitudes mises en œuvre pour l'exécuter, capacité qui représente le premier facteur constitutif de l'état de flow.

Lors de cet atelier nous examinerons les huit autres facteurs fondamentaux qui composent l'état de flow selon la théorie de Mihaly Csikszentmihalyi, fondateur du concept, et nous découvrirons comment - « être ancré dans son corps » - en contact avec ses sensations et ses émotions, et en cohérence avec ses pensées, rend plus créatif·ve·s.

Des techniques pratiques sont proposées pour être testées dans le domaine de la résolution de problèmes, c'est pourquoi il nous faut un support : un texte d'une dizaine de lignes (180 mots au maximum) dans lequel vous décrivez une problématique réelle (ce n'est pas une expérience de pensée) et actuelle que vous cherchez à résoudre de manière créative. Le but est que les participant·e·s acquièrent de nouveaux points de vue sur les questions posées et des outils concrets, à utiliser aussi dans d'autres situations.

# 5<sup>ème</sup> Journée Romande de Psychologie Positive

Atelier à choix



## Aude Poriau :

Psychologue conseillère en orientation, formatrice d'adultes

### 4. Un outil ludique pour gérer l'incertitude et aborder sa gestion de carrière de manière créative et adaptable

Participer à cet atelier permettra de découvrir un nouvel outil ludique en cours de création qui allie les principes de l'effectuation à la gestion de carrière.

Les objectifs sont :

- Découvrir les principes de ce nouvel outil ludique et s'immerger dans une partie
- Partager la démarche créative ayant permis son développement
- Utiliser l'intelligence collective du groupe présent pour faire évoluer l'outil
- Mettre en avant dans l'animation certaines méthodes issues du design thinking qui peuvent être utilisées dans le domaine de la formation ou de l'accompagnement individuel.

L'effectuation est utile dans des environnements incertains. En opposition à la logique causale qui repose sur des prévisions, l'effectuation valorise l'adaptabilité et la créativité. Dans un monde professionnel en constante évolution, la capacité à s'adapter et à tirer parti des opportunités qui se présentent est cruciale. Ainsi en appliquant les principes de l'effectuation à la gestion de carrière, les individus peuvent devenir plus proactifs, adaptables et résilients, leur permettant ainsi de naviguer dans un environnement professionnel complexe et changeant avec plus de confiance et d'efficacité. Cette approche peut également les aider à voir leur carrière comme un processus dynamique et évolutif plutôt qu'un chemin linéaire.

# 5<sup>ème</sup> Journée Romande de Psychologie Positive

Atelier à choix



**Camille Attard :**  
Co-fondatrice de Tourmaline, un studio digital basé à Genève créant de nouvelles expériences de jeu



**Cédric Bornand :**  
Ingénieur, professeur à la Haute école d'ingénierie et de gestion du canton de Vaud (HEIG-VD)



**Angelika Güsewell :**  
Professeure et directrice de la recherche à l'HEMU – Haute école de musique, musicienne et psychologue



**Melissa Ramseier :**  
Infirmière à l'Unité d'hospitalisation psychiatrique pour adolescents du DP-CHUV (UHPA)

## 5. Groovy Park, co-crédation d'un *care game* pour le soutien thérapeutique des adolescents et jeunes adultes en souffrance psychique

Le projet « Amuze-toi ! » qui est à l'origine du *care game* « Groovy Park » avait pour objectif le développement d'un outil ludique destiné aux adolescent·es et jeunes adultes en difficulté psychique. Conçu en collaboration avec de jeunes patient·es et leurs soignant·es, « Groovy Park » propose un environnement virtuel qui favorise l'expression émotionnelle, les interactions positives et le bien-être. Le jeu utilise la musique comme objet transitionnel, il permet aux jeunes de s'exprimer et de se connecter aux autres de manière non verbale, via des avatars qu'ils peuvent personnaliser et des interactions musicales comme le chant, la danse ou les émoticônes, mais sans fonction de chat afin de garantir un espace sécurisé. L'identité visuelle crée une atmosphère cosy, colorée et branchée, dans un style urbain décontracté. Une attention particulière a été apportée à la prise en compte de l'identité de genre dans la conception des avatars et des personnages du jeu, ainsi que dans le choix des noms et dans l'écriture des dialogues.

L'aspect participatif du projet a été central : entre le printemps 2023 et l'automne 2024, une quinzaine d'ateliers ont réuni des jeunes patient·es et leurs soignant·es avec les game designer·es et les chercheur·es, afin de capter les besoins et les attentes des utilisateurs finaux. Ces retours d'expérience, des données collectées par questionnaires, ainsi que des observations cliniques ont permis des ajustements en continu, l'objectif étant de créer un outil pertinent, ancré dans le vécu des jeunes.

Face aux limites des approches thérapeutiques traditionnelles, « Groovy Park » répond au besoin spécifique d'outils permettant l'expression et le partage d'expériences positives dans un environnement bienveillant et inclusif. Les bénéfices attendus incluent une réduction du sentiment d'isolement, la création d'un environnement thérapeutique plus engageant et une participation active des jeunes aux soins.

L'atelier permettra de revenir sur les étapes et les enjeux du processus de co-crédation, puis de présenter quelques retours cliniques de la phase test en cours à l'Unité d'hospitalisation psychiatrique pour adolescents du DP-CHUV (UHPA). Les participant·es auront ensuite l'occasion d'explorer « Groovy park » et de discuter son potentiel pour les soins en santé mentale des jeunes.

# 5<sup>ème</sup> Journée Romande de Psychologie Positive

Atelier à choix



## Lucie Bilat :

Ergothérapeute en santé mentale et dans le domaine communautaire, formée et expérimentée en gouvernance partagée, distribuée et en permaculture, agente du changement culturel



## Rozenn Derré :

Ergothérapeute formée aux approches communautaires et régénératives ainsi que des outils d'écopsychologie profonde

## 6. « Développer une pratique épanouissante en santé, social et dans l'enseignement dans un contexte de transition écologique, sociale et sociétale » : atelier de découverte de la formation

L'atelier consistera en deux parties. L'une sera une présentation de la formation « Développer une pratique épanouissante », dont l'objectif, via un processus en 8 étapes, est de réactiver la créativité des participant·e·x·s, pour leur profession, mais aussi pour leur vie privée, et ainsi de poser des intentions qui vont dans le sens de développer des projets professionnels et privés qui soient enthousiasmants. Nous y évoquerons nos intentions et les bases théoriques qui soutiennent la formation, le déroulé de la formation, ses défis, ainsi que les retours des participant·e·x·s l'ayant suivie.

L'autre partie vous permettra d'expérimenter une des étapes du processus suivi lors de la formation, afin de la découvrir par vos sens.

### Matériel :

Habits adaptés à la météo, car nous irons dehors (par tous les temps). Petit carnet et de quoi prendre des notes.

# 5<sup>ème</sup> Journée Romande de Psychologie Positive

Atelier à choix



**Aleksandra Vuichard :**  
Docteure en science de l'éducation et formatrice à la HEP-Vaud

## 7. Créer pour apprendre : la puissance de la créativité en éducation

Plongez dans un voyage éducatif où la créativité devient le moteur de l'innovation et du bien-être ! En se basant sur l'approche multivariée de la créativité de Lubart et al. (2015), cet atelier s'adresse aux professionnels de l'éducation souhaitant intégrer des pratiques créatives dans leurs enseignements, afin de favoriser le bien-être et l'épanouissement de leurs apprenant·e·s.

Si vous êtes un éducateur·trice, un formateur·trice ou un professionnel dans le domaine de l'éducation, et que vous souhaitez développer votre créativité tout en dynamisant votre pratique pédagogique, cet atelier est fait pour vous. Venez découvrir comment transformer votre environnement d'apprentissage pour stimuler l'engagement et la créativité de vos apprenant·e·s.

Dans un contexte éducatif en constante évolution, il devient crucial de trouver des approches innovantes pour répondre aux besoins diversifiés des apprenant·e·s. Cet atelier vous propose de découvrir des techniques créatives qui encouragent non seulement l'apprentissage, mais aussi l'enthousiasme et la motivation des étudiant·e·s, en favorisant une approche positive de l'éducation. Les techniques de créativité, issues du *design thinking*, exploitent pleinement le potentiel des individus : cognitif (pensée divergente et convergente), conatif (en termes de motivation et prise de risque) et émotionnel.

*Ce que vous allez découvrir :*

- Des méthodes pour stimuler la créativité des apprenant·e·s et favoriser leur bien-être.
- Des outils pratiques pour transformer vos salles de classe en environnements d'apprentissage inspirants et flexibles.
- Des techniques pour intégrer la psychologie positive dans votre pédagogie, en renforçant la motivation et l'épanouissement personnel.

Rejoignez-nous pour cet atelier dynamique, où créativité et psychologie positive se rencontrent pour enrichir vos pratiques éducatives. Venez partager vos idées, découvrir de nouvelles perspectives et repartez avec des outils concrets pour transformer vos approches pédagogiques !

# 5<sup>ème</sup> Journée Romande de Psychologie Positive

Atelier à choix



**Laura Ducastel :**

Psychologue sociale et du travail, enseignante universitaire et coach d'équipes apprenantes (HES-SO Valais-Wallis)



**Aurélie Leborgne :**

Maître de conférences (Université de Strasbourg), facilitatrice en cohésion d'équipe

## 8. Un voyage créatif et collaboratif à travers le modèle PERMA

Nous vous proposons une exploration collaborative et créative du modèle de bien-être PERMA (Seligman, 2011) en nous appuyant sur les trois états mentaux de l'innovation (Garel, 2016) : gazeux (idées libres, place au rêve), liquide (affinement des idées) et solide (application concrète des idées dans notre vie quotidienne). En petits groupes et de façon collective, nous réfléchirons aux différentes composantes du modèle PERMA (Émotions positives, Engagement, Relations positives, Sens et Accomplissement) à travers un *World Café* en 3 étapes.

Cet atelier a pour ambition de nous permettre de développer des propositions concrètes, avec la créativité et l'intelligence collective, pour enrichir nos pratiques professionnelles respectives.

Nous terminerons avec la création d'une « carte postale PERMA » individuelle, pour synthétiser et partager nos découvertes, et continuer à les faire voyager en nous et autour de nous.

### Références :

Garel, G., & Mock, E. (2016). 4. *La métaphore moléculaire de l'innovation : gaz, liquide, cristal*. Hors collection, 2, 139-156.

Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.

# 5<sup>ème</sup> Journée Romande de Psychologie Positive

Atelier à choix



**Jacqueline Sigg :**  
Psychothérapeute,  
superviseuse et  
enseignante reconnue par  
l'OFSP

## 9. Incorporation de « l'absent mais implicite » et l'art visuel dans la construction de récits et de métaphores préférées du bien-être individuel et collectif

Dans les processus d'accompagnement en psychothérapie, les personnes se retrouvent souvent piégées dans des récits identitaires négatifs, influencés par des discours de déficit et de pathologisation issus de diagnostics formels ou d'évaluations informelles. Une fois internalisées, ces identités limitent leur capacité à mobiliser leurs ressources, valeurs et aspirations.

Cet atelier propose d'introduire le concept de « l'absent mais implicite », inspiré du philosophe Derrida et utilisé par certaines approches thérapeutiques post-structurelles, comme un outil conversationnel pour dévoiler l'interaction entre l'histoire problématique explicite et l'histoire alternative implicite et non formulée. Cette approche facilite une migration identitaire vers les valeurs, rêves et capacités des personnes. Nous aborderons également l'introduction de l'art visuel comme un moyen d'émergence de métaphores et de récits alternatifs, favorisant l'expérimentation du changement.

Enfin, nous discuterons de l'importance de documenter et de faire circuler ces histoires alternatives pour réaffirmer les nouvelles identités et contribuer à un tissu collectif d'expériences, de savoirs, de valeurs et d'espoirs, enrichissant le bien-être socioémotionnel, individuel et collectif.

L'atelier inclura un cas pratique et des exercices pour :

1. S'exercer aux conversations autour de « l'absent mais implicite ».
2. Expérimenter la créativité pour faire émerger des métaphores et des récits alternatifs.
3. Explorer une proposition pour documenter et collectiviser les nouveaux récits.

# 5<sup>ème</sup> Journée Romande de Psychologie Positive

Atelier à choix



## Liliana Teixeira :

Psychologue conseillère en orientation scolaire et professionnelle auprès de jeunes en scolarité obligatoire et en transition

## 10. Renforcer le capital psychologique chez les jeunes : pratiques pour l'orientation scolaire et professionnelle

Dans cet atelier, nous explorerons comment les professionnels de l'accompagnement peuvent renforcer le capital psychologique (résilience, espoir, optimisme, sentiment d'efficacité personnelle) des jeunes dans un contexte d'orientation scolaire et professionnelle. Cet atelier vise à aider les participants à comprendre la notion de capital psychologique et offre des outils ludiques pour aider le jeune à mieux surmonter les défis et à aborder leur avenir avec confiance.

Les participants découvriront trois exercices interactifs, ludiques et conçus pour être facilement adoptés dans les pratiques d'accompagnement. Le premier, Cocotte des succès, aide à reconnaître les petits défis et victoires du quotidien. Le second exercice, Parcours de montagne, aide à planifier les étapes vers un objectif choisi tout en anticipant les obstacles et les solutions possibles de sorte à renforcer la motivation et l'engagement. Enfin, le dernier exercice, Voyage au sommet, invite les participants à se projeter dans un futur où ils ont atteint l'objectif souhaité de manière à se connecter aux émotions positives liées aux réussites.

L'atelier propose également de courts moments d'échange pour partager leurs impressions et réflexions sur la manière dont ces exercices peuvent enrichir leurs pratiques professionnelles.