

SÉMINAIRE

**TRANSFERT D'EXPERTISE
SUR LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES (CPS)
DES ENFANTS ET DES JEUNES**

.....

**CENTRE DE COLLOQUES
CAMPUS CONDORCET - AUBERVILLIERS
DU 3 AU 5 FEVRIER 2025**



PRÉSENTATION DE LA CPS C1 « RENFORCER SA CONSCIENCE DE SOI »

C1.1 ACCROÎTRE SA CONNAISSANCE DE SOI, C1.2 SAVOIR PENSER DE FAÇON CRITIQUE

Béatrice Lamboy

Santé publique France

Jean-Christophe Seznec

Comité d'appui thématique (CAT) CPS

CPS COGNITIVE 1

RENFORCER SA CONSCIENCE DE SOI (C1)

**Présentation basée sur le référentiel opérationnel SpF
(Tome 1)**

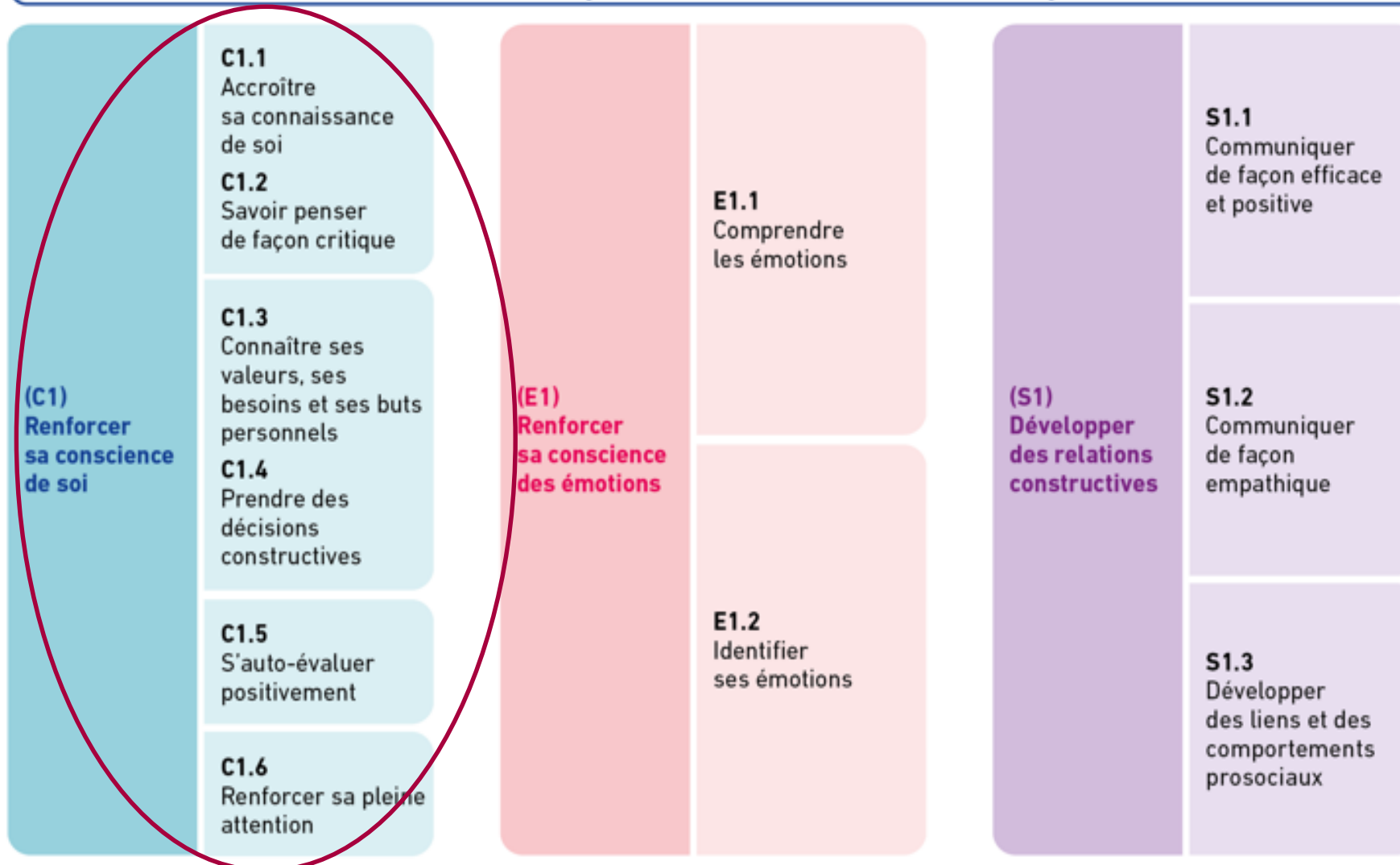
Béatrice Lamboy, *PhD*

Conseillère scientifique, co-pilote du programme CPS (DPPS-SpF)

beatrice.lamboy@santepubliquefrance.fr

RENFORCER SA CONSCIENCE DE SOI (C1)

PHASE 1 : Compréhension et acceptation

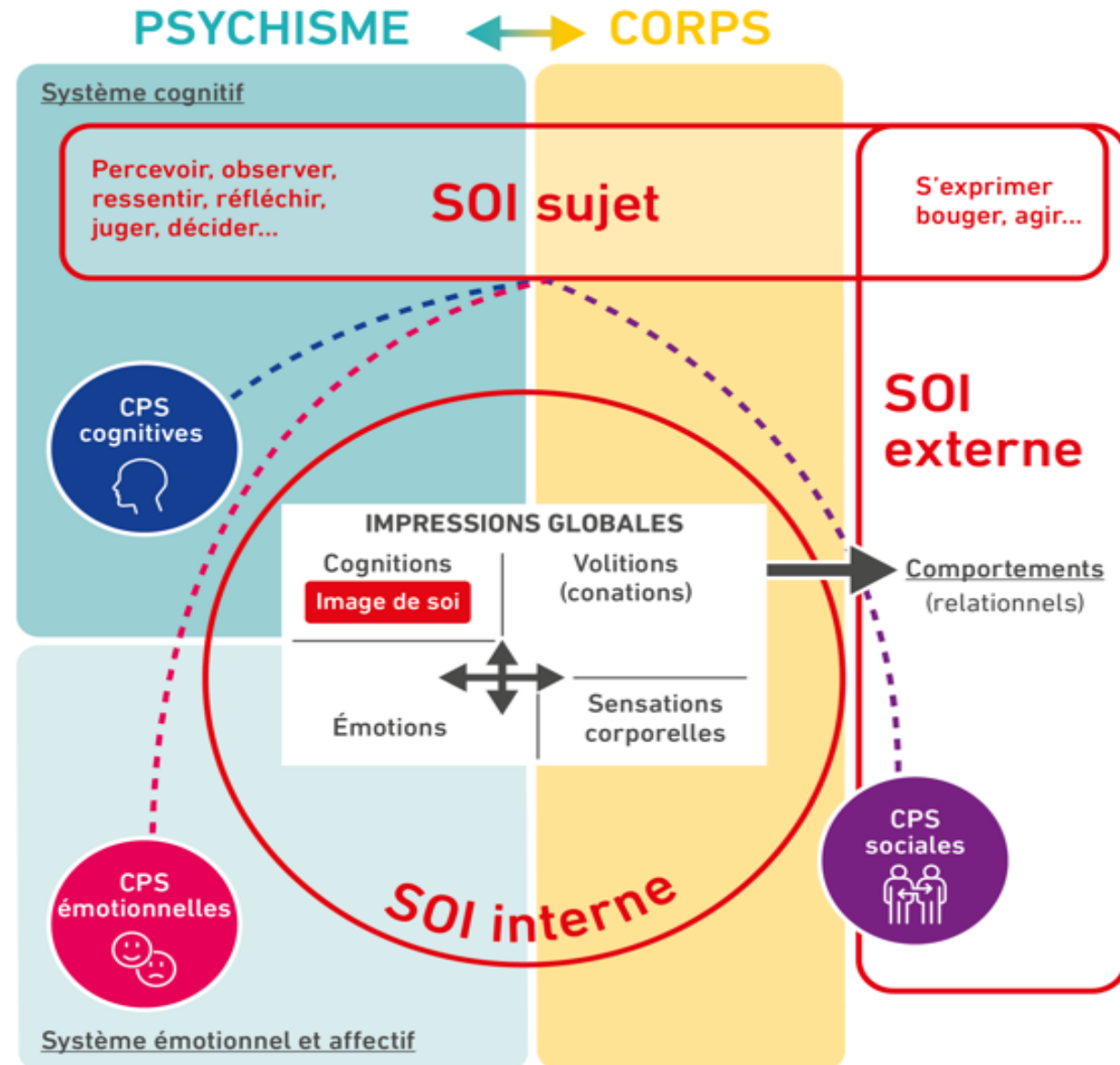


ACCROÎTRE SA CONNAISSANCE DE SOI (C1.1) & PENSER DE FAÇON CRITIQUE (C1.2)

CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire associés
C1.1 Accroître sa connaissance de soi et C1.2 Penser de façon critique	1. Connaître les différentes dimensions du Soi psychologique
	2. Connaître le rôle et les limites de l'Image de soi
	3. Questionner l'image de soi pour penser de façon critique
	4. Renforcer le Soi sujet pour réaliser des actions conscientes et volontaires
	5. Observer et accueillir son Soi interne

SAVOIR 1 (C1.1) - CONNAÎTRE LE « SOI-PSYCHOLOGIQUE »

Figure 2. C1.1. Représentation schématique des CPS et des quatre dimensions du Soi (**Soi sujet**, **Soi interne**, **Soi externe**, **Image de soi**, en rouge)



SAVOIR 2 (C1.1-2) - CONNAÎTRE LE RÔLE ET LES LIMITES DE L'« IMAGE DE SOI »

- **L'Image de Soi est un déterminant majeur de nos comportements et de nos vies**
 - Les **représentations de soi** (à la base de notre **identité personnelle**) influencent notre vécu, nos décisions, nos comportements, nos choix et nos expériences de la vie.
 - Besoin de confirmer, maintenir et préserver notre représentation de soi (\Leftrightarrow **besoin de cohérence et de confirmation de soi**, voir la liste des besoins psychologiques, C1.3)
→ comportements, actions
 - **Des représentations - jugements sur soi** (comparaison de l'image de soi à une norme construite socialement (**image de soi idéale**) à la base de l'**estime de soi**, voir C1.5)
→ tension entre image de soi et image de soi idéale → comportements, actions
 - Tendance (généralisée) à croire et agir comme si Soi = représentations de soi → **fusion cognitive (ou identification)** pour évoquer cette tendance à prendre ses images mentales pour des faits réels (processus non conscient)

SAVOIR 2 (C1.1) - CONNAÎTRE LE RÔLE ET LES LIMITES DE L'« IMAGE DE SOI » (SUITE)

- **L'Image de Soi est dépendante de notre environnement social**
 - Les **représentations de soi** = issues des expériences vécues + représentations/jugements/feedback des autres à notre égard (*ce que disent les autres=parents, proches, collègues...culture*)
= processus d'**internalisation** **(non conscient)**
 - **2 besoins psychologiques à la base de l'internalisation :**
 - **besoin affectif et relationnel d'affiliation (ou appartenance)** : volonté de développer des relations harmonieuses et d'être intégré au sein de son milieu social (famille, amis, enseignants, collègues, groupes culturel et cultuel...)
 - **besoin comportemental d'adaptation (ou compétence)** : nécessite d'agir et d'interagir de façon efficace et en adéquation avec son environnement social

SAVOIR-FAIRE 3 (C1.1-2) - QUESTIONNER L' « IMAGE DE SOI » ET PENSER DE FAÇON CRITIQUE

- **Fusion cognitive (processus inconscient)**
 - représentations (de soi) = des faits réels
 - comportements « automatiques » (à l'image d'un programme d'ordinateur)
- **Défusion cognitive (processus conscient)**
 - représentations (de soi) = simplement des images mentales (de soi)
 - possibilité de questionner nos représentations (et comportements associés) = **penser de façon critique**
 - choix des représentations (de soi) → comportements « intentionnels »

SAVOIR-FAIRE 4 (C1.1-2) - RENFORCER LE « SOI SUJET » **POUR RÉALISER DES ACTIONS CONSCIENTES ET VOLONTAIRES**

Le Soi sujet met en œuvre nos comportements conscients et volontaires

= permet de réaliser des actions externes (parler, écrire, sauter...) et internes (observer, ressentir, réfléchir, décider...)

➔ **4 grandes fonctions cognitives et comportementales** (regroupées sous l'acronyme **AADA**) :

- 1) Capacité d'**A**ttention et d'observation de l'information présente ;
- 2) Capacité d'**A**nalyse à partir des informations présentes et des informations mémorisées (par les apprentissages et expériences) ;
- 3) Capacité de **D**écision (grâce aux informations présentes et mémorisées) ;
- 4) Capacité d'**A**ction verbale et/ou comportementale.

➔ être acteur

Tableau 3. C1.1 et C1.2 : Les principales capacités du Soi sujet qui sont à renforcer pour développer les CPS (du Tome I)

CPS	Capacités du Soi Sujet à renforcer	Autres dimensions du Soi impliquées
C1.1 : Accroître sa connaissance de soi et C1.2 : Savoir penser de façon critique	Capacité d'Attention et d'observation (AADA) Capacité d'Analyse (AADA)	Soi psychologique (dans son ensemble)
C1.3 : Connaître ses valeurs, ses besoins et ses buts personnels et C1.4 : Prendre des décisions constructives	Capacité d'Analyse (AADA)	Image de soi (images de soi possibles idéales et futures) Soi interne (besoins psychologiques)
C1.5 : S'auto-évaluer positivement	Capacité d'Analyse (AADA)	Image de soi (représentations positives)
C1.6 : Renforcer sa pleine attention	Capacité d'Attention et d'observation (AADA)	Soi interne (5 états psychiques)
E1.1 : Comprendre ses émotions	Capacité d'Analyse (AADA)	Soi interne (émotions)
E1.2 : Identifier ses émotions	Capacité d'Attention et d'observation (AADA)	Soi interne (émotions)
S1.1 : Communiquer de façon efficace et positive	Capacité d'Attention et d'observation (AADA) Capacité d'Analyse (AADA) Capacité de Décision (AADA) Capacité d'Action verbale (AADA)	Soi externe
S1.2 : Communiquer de façon empathique	Capacité d'Attention et d'observation (AADA) Capacité d'Analyse (AADA) Capacité de Décision (AADA) Capacité d'Action verbale (AADA)	Soi interne (de l'autre) Soi externe
S1.3 : Développer des liens et des comportements prosociaux	Capacité d'Attention et d'observation (AADA) Capacité d'Analyse (AADA) Capacité de Décision (AADA) Capacité d'Action verbale (AADA)	Soi interne Soi externe

Le Soi interne regroupe tous les états psychiques produits à l'intérieur de soi (dont on peut avoir conscience)

= 5 types d'états psychiques

1. **cognitions** (idées, pensées, représentations, images, croyances, valeurs, rêves, jugements, souvenirs...) : produites par le système cognitif
2. **émotions** (sentiments, affects, humeurs...): produites par le système émotionnel et affectif
3. **volitions (ou conations)** (impulsions, envies, désirs, besoins...) : productions psychocorporelles qui activent l'organisme et poussent à l'action
4. **sensations corporelles** produites par le corps
5. **impressions** = états psychocorporels globaux et diffus

SAVOIR-FAIRE 5 (C1.1-2) - OBSERVER ET ACCUEILLIR SON

« SOI INTERNE » (SUITE)

- **Ces 5 états internes nous donnent de l'information et nous poussent à l'action :**
 - **permettent de savoir ce qui se passe à l'intérieur de soi :** comment je me sens ; comment je vis une situation ; de quoi j'ai besoin pour maintenir mon équilibre psychologique (cf. CPS émotionnelle)
 - **poussent à l'action** (cf. CPS émotionnelle)
- **Evitement expérientiel (mécanisme non-conscient, généralisé, problématique):**
 - En lien avec le mécanisme de **fusion cognitive** : tendance à fusionner avec états internes → fusion avec les états internes désagréables → ressentis insupportables → repoussés, modifiés → coupé du Soi interne
 - malaise et conflits internes
 - comportements non-conscients, non choisis, problématiques
- **Acceptation expérientielle (mécanisme conscient, constructif):**
 - Perception des 5 états psychiques → prise en considération (par le Soi sujet) → traitement conscient des informations interne → choix conscient → comportements conscients (par le Soi sujet)

PRINCIPAUX EFFETS (C1.1-2 : RENFORCER SA CONNAISSANCE DE SOI ET PENSER DE FAÇON CRITIQUE)

- **Accroître son pouvoir d'agir, son empowerment**
= conscience que toutes les idées et jugements sur soi ne sont que de simples représentations construites socialement et non pas des faits
→ les interroger et les modifier
→ les ajuster pour qu'elles soient plus en adéquation avec nos réalités extérieures et intérieures
→ penser et à agir de façon consciente et autonome
- **Accroître son équilibre psychologique et sa créativité :**
= conscience que nous avons tendance à éviter notre Soi interne et à refuser nos états internes (notamment les pensées, émotions, sensations désagréables), → nous nous coupons d'une grande partie de nous-mêmes → nombreux problèmes
=Reconnaître l'importance d'accueillir nos états internes (sans fusionner avec eux)
→ les écouter (répondre à nos besoins psychologiques ...)
→ les réguler
→ faire des choix éclairés
→ nous appuyer dessus pour nous guider et agir (de façon consciente)

- **Arriver à questionner sa vision de soi et de la liberté :**
accepter que notre identité et notre façon de fonctionner sont largement dépendantes des autres :
 - ➔ remettre en question notre croyance (collective) que nous sommes (automatiquement) libres et autonomes dans nos pensées, nos choix et nos actions.
 - ➔ ne pas se contenter d'une simple représentation (illusoire) de liberté.
- **Davantage construire cette connaissance de Soi sur l'observation (de soi)**
 - ➔ **Nécessité d'attention et d'observation des faits** (internes et externes)
 - alors que nous avons l'habitude de construire nos connaissances sur l'accumulation de savoirs et de représentations (de soi et du monde)
 - à l'aide de la première fonction cognitive du Soi sujet (AADA)
 - à la base de la pédagogie et du développement des CPS
 - un certain développement neuropsychologique + des pratiques régulières nécessaires

PRÉSENTATION DE LA CPS C1 « RENFORCER SA CONSCIENCE DE SOI »

C1.3 CONNAÎTRE SES VALEURS, SES BESOINS, SES BUTS PERSONNELS, C1.4 PRENDRE DES DÉCISIONS CONSTRUCTIVES, C1.5 S'AUTO-ÉVALUER POSITIVEMENT, C1.6 RENFORCER SA PLEINE ATTENTION (À SOI)

Béatrice Lamboy

Santé publique France

Rebecca Shankland

Comité d'appui thématique (CAT) CPS

CONNAÎTRE SES VALEURS, SES BESOINS PSYCHOLOGIQUES ET SES BUTS PERSONNELS (C1.3) & PRENDRE DES DÉCISIONS CONSTRUCTIVES (C1.4)

Connaître ses valeurs, ses besoins psychologiques et ses buts personnels et prendre des décisions constructives nécessitent de développer 3 principaux savoirs :

Savoir 1 - Connaître les buts personnels concordants ;

Savoir 2 - Connaître les besoins psychologiques pour choisir des buts personnels concordants ;

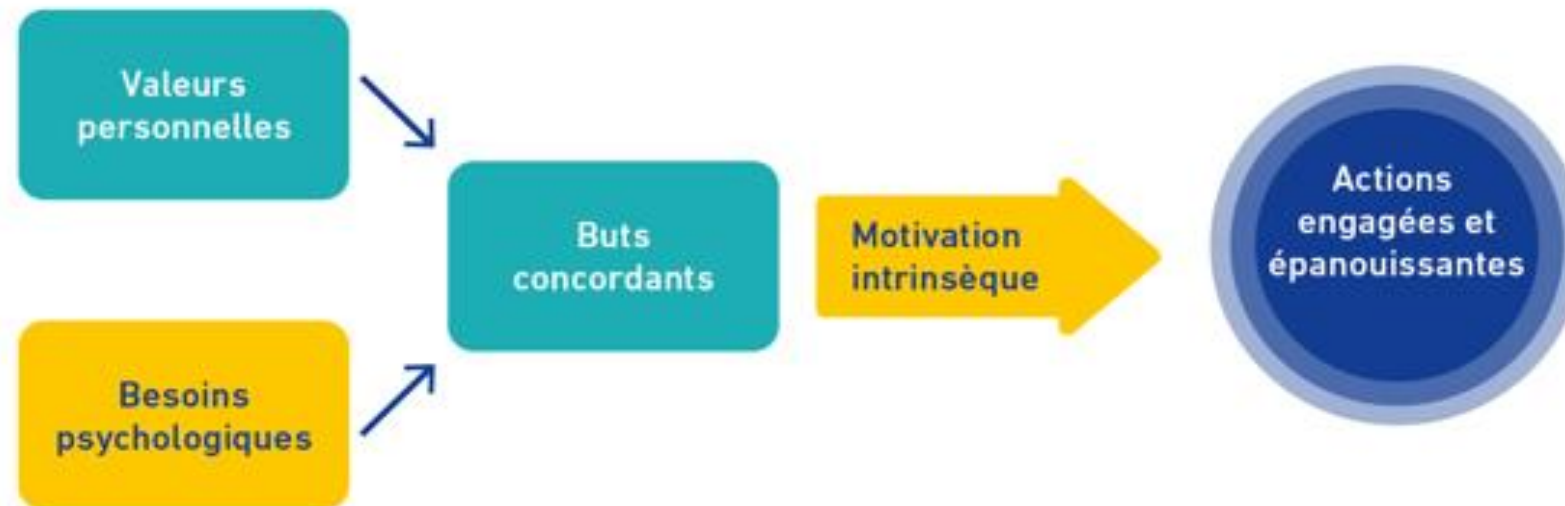
Savoir 3 – Connaître ses valeurs personnelles pour choisir des buts personnels concordants ;

SAVOIR 1 (C1.3-4) - CONNAÎTRE LES BUTS PERSONNELS CONCORDANTS

- **Les buts personnels**
 - ✓ représentations mentales en lien avec **image de soi future** et **image de soi idéale**
 - ✓ poussent à agir de façon intentionnelle, vers une finalité
 - ✓ à distinguer **des tendances à l'action** = réactions automatiques en réponse à une situation (émotionnelle) immédiate
- **Les buts disconcordants (ou non congruents ou extrinsèques)**
 - ✓ Issus de l'environnement social (famille, amis, collègues, culture, société...) : obligations sociales ou désir d'être apprécié
 - ✓ représentations des autres → représentations de soi (processus, non conscient, d'internalisation)
 - conflits internes, malaise
- **Les buts concordants (ou congruents ou intrinsèques)**
 - ✓ issus des **aspirations personnelles et authentiques** de la personne
 - ✓ fondés sur les **besoins psychologiques** et/ou les **valeurs** de la personne
 - permettent d'accomplir des **actions (dite engagées)** qui font sens
 - génèrent naturellement une plus grande motivation (appelée **motivation intrinsèque**), une capacité d'action plus importante et un processus de réalisation plus satisfaisant

SAVOIR 1 (C1.3-4) SUITE - CONNAÎTRE LES BUTS PERSONNELS CONCORDANTS

- Les buts personnels concordants



La poursuite de buts concordants est source de bien-être et d'harmonie. Les travaux scientifiques ont montré que le bien-être dépendait davantage de la nature des buts poursuivis que de leur atteinte effective.

SAVOIR 2 (C1.3-4) - CONNAÎTRE LES BESOINS PSYCHOLOGIQUES POUR CHOISIR DES BUTS CONCORDANTS



- **Les besoins psychologiques fondamentaux**
- Naturels et inhérent à l'organisme → **bien-être et équilibre psychologique** (idem besoins physiques → bien-être et survie corps)
- Dès la naissance la personne cherche naturellement à répondre à ses besoins
- A différencier des **désirs, envies** dont la non-satisfaction n'impacte pas l'équilibre psychologique de la personne

Notre bien-être et notre équilibre psychologique sont largement dépendants de la satisfaction de ces différents besoins psychologiques. Cependant, il n'est pas simple de pouvoir reconnaître l'ensemble de ces besoins, et encore moins d'y répondre de façon optimale.

- La liste des besoins psychologiques n'est pas arrêtée

SAVOIR 2 (C1.3-4) *SUITE* - CONNAÎTRE LES BESOINS PSYCHOLOGIQUES

POUR CHOISIR DES BUTS CONCORDANTS



Tableau 4. CC4 : Les 12 principaux besoins psychologiques regroupés selon les différents constituants du Soi psychologique (cognitif, affectif/relationnel, comportemental, psychocorporel)

Besoins cognitifs	<p>Besoin de découverte (ou de curiosité) : explorer, découvrir et apprendre de nouvelles choses sur soi et le monde.</p> <p>Besoin de cohérence (ou de compréhension) : comprendre et rendre intelligible (ordonné, rationnel, juste et stable) le monde et soi-même.</p> <p>Besoin de transcendance (ou spirituel) : savoir que la vie a un sens et se sentir relié et porté par quelque chose de positif plus grand que soi.</p>
Besoins affectifs et relationnels	<p>Besoin d’amour (ou d’affection) : aimer, être et se sentir aimé ; recevoir et donner de l’attention et de l’affection.</p> <p>Besoin d’affiliation sociale (ou d’appartenance) : avoir des relations harmonieuses avec les autres ; être et se sentir relié, accepté et intégré dans son milieu social.</p> <p>Besoin de reconnaissance (ou de confirmation de soi ou d’estime de soi) : être et se sentir valorisé, reconnu, considéré, respecté par les autres.</p>
Besoins comportementaux	<p>Besoin de liberté (ou d’autonomie) : pouvoir bouger, s’exprimer et agir librement.</p> <p>Besoin de compétence (ou d’adaptation) : pouvoir agir avec aisance et efficacité dans son environnement physique et social.</p> <p>Besoin de réalisation (ou d’accomplissement ou de créativité) : pouvoir créer et agir concrètement dans et sur le monde.</p>
Besoins psychocorporels	<p>Besoin de subsistance (ou besoin de sécurité) : assurer la survie, le maintien et la protection de son organisme physique et psychologique (comme de celui de ses proches).</p> <p>Besoin de stimulation : être dynamisé au niveau physique, sensoriel, mental et intellectuel par l’interaction avec son environnement physique et social.</p> <p>Besoin de repos (ou de calme) : permettre à son organisme de récupérer physiquement, émotionnellement et mentalement (après des activités et des efforts).</p>

SAVOIR 3 (C1.3-4) - CONNAÎTRE SES VALEURS PERSONNELLES POUR CHOISIR DES BUTS CONCORDANTS



- **Ses valeurs personnelles**
- Pas une composante naturelle de l'organisme → élaboration mentale, **choix** individuel et collectif
- certaines valeurs choisies collectivement (ex : la justice, la vérité, l'honnêteté, l'intégrité, la solidarité, l'équité, l'altruisme...)
- nécessité d'un choix individuel → motivation → actions
- permettent de satisfaire les besoins psychologiques de cohérence, de transcendance et de réalisation
- valeurs personnelles peuvent être conscientes ou pas, choisies de façon volontaire ou non.
- peuvent entrer en conflit à l'intérieur de soi

- **Accroître sa motivation et sa capacité de réalisation**
 - **buts discordants** → motivation extrinsèque → pression et « devoir » → anxiété
 - **buts concordants** → motivation intrinsèque → satisfaction spontanée dans l'action
- **Répondre à ses besoins psychologiques, incarner ses valeurs → équilibre psychologique :**
 - connaissance de ses buts concordants = première étape pour pouvoir atteindre ses buts (satisfaire ses besoins, manifester ses valeurs)

- **Des interaction sociales de qualité durant l'enfance :**
 - L'enfant est totalement dépendant des adultes pour satisfaire ses besoins physiques et psychologiques
 - Si adultes répondent de façon satisfaisante à ses besoins
 - équilibre maintenu
 - réactions émotionnelles et comportementales équilibrées (face aux manques)
 - progressivement, apprend à répondre de façon adaptée à ses propres besoins et à se fixer des buts personnels concordants.
- **Des milieux de vie et des adultes répondant aux besoins psychologiques et incarnant des valeurs morales et civiques**
 - les réponses des adultes aux besoins psychologiques (des enfants) → réponses des enfants pour satisfaire leurs propres besoins psychologiques
 - les valeurs morales et civiques dont ils font preuve → valeurs personnelles des enfants
 - la poursuite de buts concordants des adultes → buts concordants des enfants

S'auto-évaluer positivement nécessite de développer 2 principaux savoir-faire :

Savoir-faire 1 – Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences ;

Savoir-faire 2 – Développer une relation bienveillante et constructive avec soi.

SAVOIR-FAIRE 1 (C1.5) - ENRICHIR SON IMAGE DE SOI EN RECONNAISSANT SES QUALITÉS, SES FORCES PERSONNELLES ET SES COMPÉTENCES



- **Enrichir ses représentations de soi**

- reconnaître des représentations positives et non biaisées de soi
- garder à l'esprit que ces représentations ne sont que des images auxquelles il est important de ne pas s'identifier (défusion)
- pouvoir se remettre en question et élargir son image de soi

- **Qualités humaines**

= l'ensemble des attitudes positives manifestées envers soi, les autres et son environnement (au niveau scientifique, **forces personnelles** ou **forces de caractère** » ou **forces et qualités humaines**

- **Compétences personnelles**

= l'ensemble des habiletés et savoir-faire manifestées dans différents domaines de vie et d'activités : *compétences créatives et artistiques, compétences pratiques et de la vie quotidienne, compétences intellectuelles, compétences scolaires, compétences professionnelles, compétences physiques et sportives, compétences relationnelles et sociales, compétences émotionnelles...*

Questionner sa relation à soi ?

- Observer sa relation à soi-même (= **auto-observation**)
- Questionner la façon de se considérer, au quotidien :
 - ✓ Comment je prends soin de mes besoins psychologiques et physiques ?
 - ✓ Comment je me parle (**discours interne**) : qu'est ce que je me dis ? quels mots je dis à propos de moi?
- Choisir de maintenir ou de modifier certaines attitudes

PRINCIPAUX EFFETS

(C1.5 : S'AUTOÉVALUER POSITIVEMENT)

- **Améliorer et maintenir l'estime de soi**

= porte notre attention sur nos qualités et nos compétences + minimise nos autoévaluations biaisées → représentations de soi positives, image de soi enrichie → **estime de soi** plus positive (moins biaisée)

- **Renforcer le bien-être et l'autonomie**

= en reconnaissant ce qui fonctionne bien chez soi, → satisfait **le besoin de reconnaissance et de confirmation** → bien-être.

→ Cette reconnaissance de soi par soi → se distancier du regard de l'autre et réduire notre dépendance à autrui → liberté et autonomie

- **Améliorer nos relations aux autres :**

- **notre relation aux autres est dépendante de notre relation à soi**

= en reconnaissant qualités et compétences chez soi → percevoir davantage qualités et compétences chez l'autre

= en développant une relation bienveillante à soi → relation plus apaisée et bienveillante à l'autre

PRINCIPAL PREALABLE

(C1.5 : S'AUTOEVALUER POSITIVEMENT)

- **Accepter de changer son regard et son Image de soi:**
 - Notre **besoin de cohérence et de confirmation de soi** → préserver notre vision de soi (du monde) → attitude rigide et arrêtée par rapport à soi (aux autres)
 - Renforcer la capacité de **défusion cognitive** → Image de soi = représentations (de soi) = croyances (construites socialement) → possible de les changer

Renforcer sa pleine attention - à soi - nécessite de développer 3 principaux savoir-faire :

Savoir-faire 1 – Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente ;

Savoir-faire 2 – Observer et accueillir pleinement l'expérience sensible présente sans la juger ni la modifier ;

Savoir-faire 3 – Réaliser au quotidien différentes activités formelles et informelles de pleine attention – à soi.

SAVOIR-FAIRE 1 (C1.6) - DIRIGER VOLONTAIREMENT SON ATTENTION SUR L'EXPERIENCE SENSIBLE PRESENTE



- **L'attention**
 - aptitude cognitive essentielle (avec la perception) : permet d'acquérir, traiter et intégrer les informations (monde externe comme de son monde interne).
 - point de départ à toutes les actions mentales (observer, penser, imaginer...) ou comportementales (parler, crier, chanter, bouger...).
 - « porte d'entrée » souvent est gardée → pas sous notre contrôle (**volontaire**) → captée de façon **automatique** par les stimulations externes ou internes.
- **Actions mentales : attention**
 1. (re)prendre le **contrôle de son attention** et l'orienter de façon consciente et volontaire
 2. diriger volontairement son attention sur **l'expérience sensible présente**
 - **expérience monde externe** : accessible par nos 5 sens (vision, audition, olfaction, odorat, toucher)
 - **expérience monde interne** : accessible par nos 5 états psychiques (cognitions, émotions, volitions ou conations, sensations corporelles, impressions globales)

SAVOIR-FAIRE 2 (C1.6) - OBSERVER ET ACCUEILLIR PLEINEMENT L'EXPÉRIENCE SENSIBLE PRÉSENTE SANS LA JUGER NI LA MODIFIER



- **Actions mentales : perception**
- Percevoir ce qui est présent, ici et maintenant, dans l'expérience sensible (externe ou interne)
- Ne pas analyser, interpréter, modifier ce qui se passe
- ➔ attitude d'ouverture et d'accueil bienveillant, sans juger ni modifier

SAVOIR-FAIRE 3 (C1.6) - RÉALISER DIFFÉRENTES ACTIVITÉS FORMELLES & INFORMELLES DE PLEINE ATTENTION, AU QUOTIDIEN

- **Renforcer sa pleine attention – à soi par des activités régulières de pleine attention**
 - Activités formelles de pleine attention : structurées, durent plusieurs minutes et impliquent un certain apprentissage
 - Activités informelles de pleine attention qui peuvent être très brèves et se dérouler de façon libre tout au long de la journée

SAVOIR-FAIRE 3 *SUITE* (C1.6) - RÉALISER DIFFÉRENTES ACTIVITÉS FORMELLES & INFORMELLES DE PLEINE ATTENTION, AU QUOTIDIEN

Tableau 5. CC3. Différentes formes d'activité de pleine attention, selon les phénomènes perçus (monde externe ou interne) et la structure de l'activité (formelle ou informelle)

		Monde externe	Monde interne
Activités formelles	(1) Pleine attention en position assise	en utilisant ses 5 sens : vision, audition, olfaction, toucher et goût	sur ses 5 états mentaux : cognitions, émotions, sensations, volitions, impressions
	(2) Pleine attention en mouvement	en utilisant ses 5 sens	sur ses sensations corporelles
	(3) Pleine attention sur la respiration		sur ses sensations corporelles
	(4) Pleine attention en position allongée		sur ses sensations corporelles
Activités informelles		(5) Pleine attention au monde externe (5 sens) : pendant une activité de routine, de plaisir et lors d'un moment de stress.	(6) Pleine attention au monde interne : au réveil et au coucher, pendant les transitions.

PRINCIPAUX EFFETS

(C1.6 : RENFORCER SA PLEINE ATTENTION – A SOI)

- **Augmenter sa capacité d'autocontrôle et de choix**
= **contrôle de l'attention et l'accueil de l'expérience présente** → capacité à réguler **ses impulsions** et à faire des choix de façon consciente
→ réduire l'**impulsivité** → augmenter le **contrôle comportemental**
- **Améliorer ses capacités de concentration et d'apprentissage**
= **maîtrise de l'attention** → **attention focalisée** sur la tâche → notre capacité de **concentration** et de travail
= ouverture à l'expérience présente → **créativité** → prise de décision
- **Faciliter sa régulation émotionnelle**
= **accueil de l'expérience présente (interne)** → accueil des émotions (expérience émotionnelle)
→ **acceptation expérientielle** (vs évitement expérientiel) = préalable à une bonne régulation émotionnelle
- **Améliorer son rapport à soi**
= **accueil et acceptation de son expérience interne(Soi interne)** → diminue crainte, critique, évitement de son expérience subjective → diminution des tensions internes → apaisement et bienveillance (autocompassion)

PRINCIPAUX PREALABLES

(C1.6 : RENFORCER SA PLEINE ATTENTION – A SOI)

- **Accepter de changer son rapport à soi (au monde) et à ses pensées**
 - Attention automatique vs **attention volontaire**
 - Fusion courante (et non consciente) avec ses pensées vs **défusion** (consciente)
- **Vouloir accueillir son expérience (interne) avec bienveillance et neutralité**
 - accepter ses ressentis et nos sensations (sans interpréter, juger, modifier) = **acceptation expérientielle** (vs évitement expérientiel)

PRÉSENTATION DE LA CPS C1 « RENFORCER SA CONSCIENCE DE SOI »

C1.3 CONNAÎTRE SES VALEURS, SES BESOINS, SES BUTS PERSONNELS, C1.4 PRENDRE DES DÉCISIONS CONSTRUCTIVES, C1.5 S'AUTO-ÉVALUER POSITIVEMENT, C1.6 RENFORCER SA PLEINE ATTENTION (À SOI)

Béatrice Lamboy

Santé publique France

Rebecca Shankland

Comité d'appui thématique (CAT) CPS

CPS COGNITIVE 1

RENFORCER SA CONSCIENCE DE SOI (C1)

Présentation basée sur le référentiel opérationnel SpF

Rebecca Shankland, *PhD*

Professeure de psychologie du développement, Université Lumière Lyon 2

Responsable de l'Observatoire du Bien-être à l'Ecole

Membre de l'Institut Universitaire de France

rebecca.shankland@univ-lyon2.fr

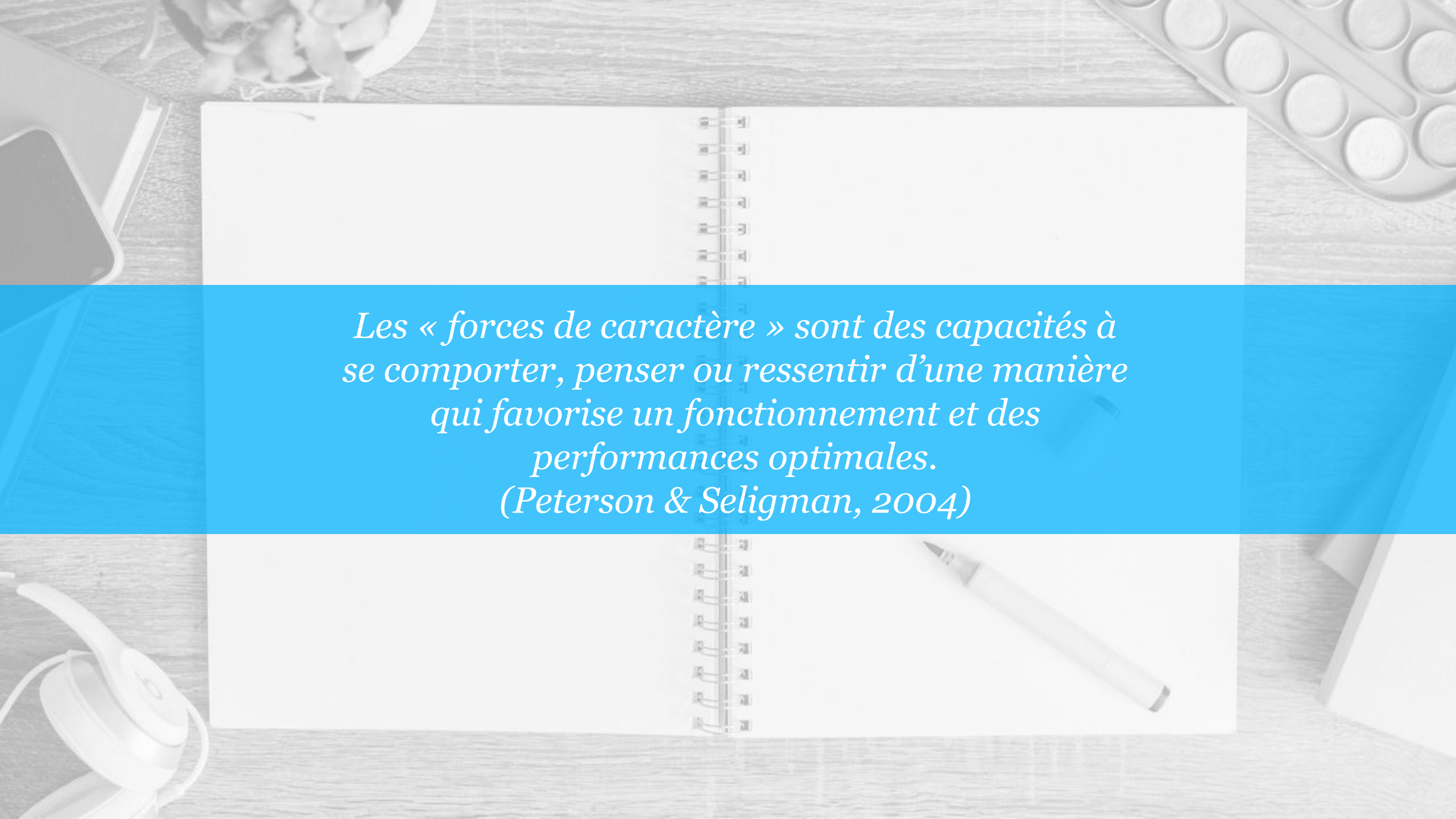
S'auto-évaluer positivement nécessite de développer 2 principaux savoir-faire :

Savoir-faire 1 – Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences ;

Savoir-faire 2 – Développer une relation bienveillante et constructive avec soi.

SAVOIR-FAIRE 1 (C1.5) - ENRICHIR SON IMAGE DE SOI EN RECONNAISSANT SES QUALITÉS, SES FORCES PERSONNELLES ET SES COMPÉTENCES

- **Enrichir ses représentations de soi**
- **Equilibrer le regard sur soi, les autres et le quotidien**
=> Réduire le biais de négativité (Baumeister et al., 2001)
- **Qualités humaines**
=> Travaux sur les forces personnelles et qualités humaines
(Peterson & Seligman, 2004)
- **Le rôle des adultes en position d'éducation**
=> Intérêt des outils de l'approche centrée solution (de Shazer, 1982)



*Les « forces de caractère » sont des capacités à se comporter, penser ou ressentir d'une manière qui favorise un fonctionnement et des performances optimales.
(Peterson & Seligman, 2004)*



Créativité



Curiosité



Discernement



Sagesse



Vaillance



Persévérance



Enthousiasme



Intégrité



Intelligence sociale



Gentillesse



Amour



Leadership



Impartialité



Travail d'équipe



Pardon



Amour de l'étude



Gratitude



Spiritualité



Maîtrise de soi



Humilité



Sensibilité
Appréciation de la beauté



Prudence

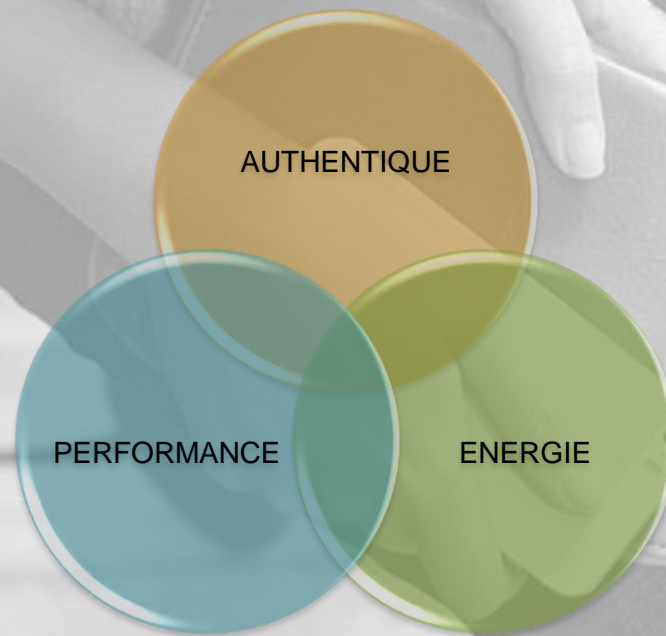


Optimisme



Humour

3 dimensions





Character Strengths Profile



Character Strengths Profile



Character Strengths Profile

VIA Survey

- Version adulte : 120 items
- Version jeune : 10-17 ans – 96 items (15 minutes)

[https://www.viacharacter.org/
www/VIA-Assessments-
Guidelines-for-Use-and-
Interpretation](https://www.viacharacter.org/www/VIA-Assessments-Guidelines-for-Use-and-Interpretation)



Character Strengths Profile

Exercice de la main

6 Komi



Quelles qualités humaines vos proches vous attribuent-ils habituellement ?



Créativité



Curiosité



Discernement



Sagesse



Vaillance



Persévérance



Enthousiasme



Intégrité



Intelligence sociale



Gentillesse



Courage

Amour



Leadership



Impartialité



Travail d'équipe



Pardon



Amour de l'apprentissage

Amour de l'étude



Gratitude



Spiritualité



Maîtrise de soi



Humilité



Sens
Appréciation de la beauté



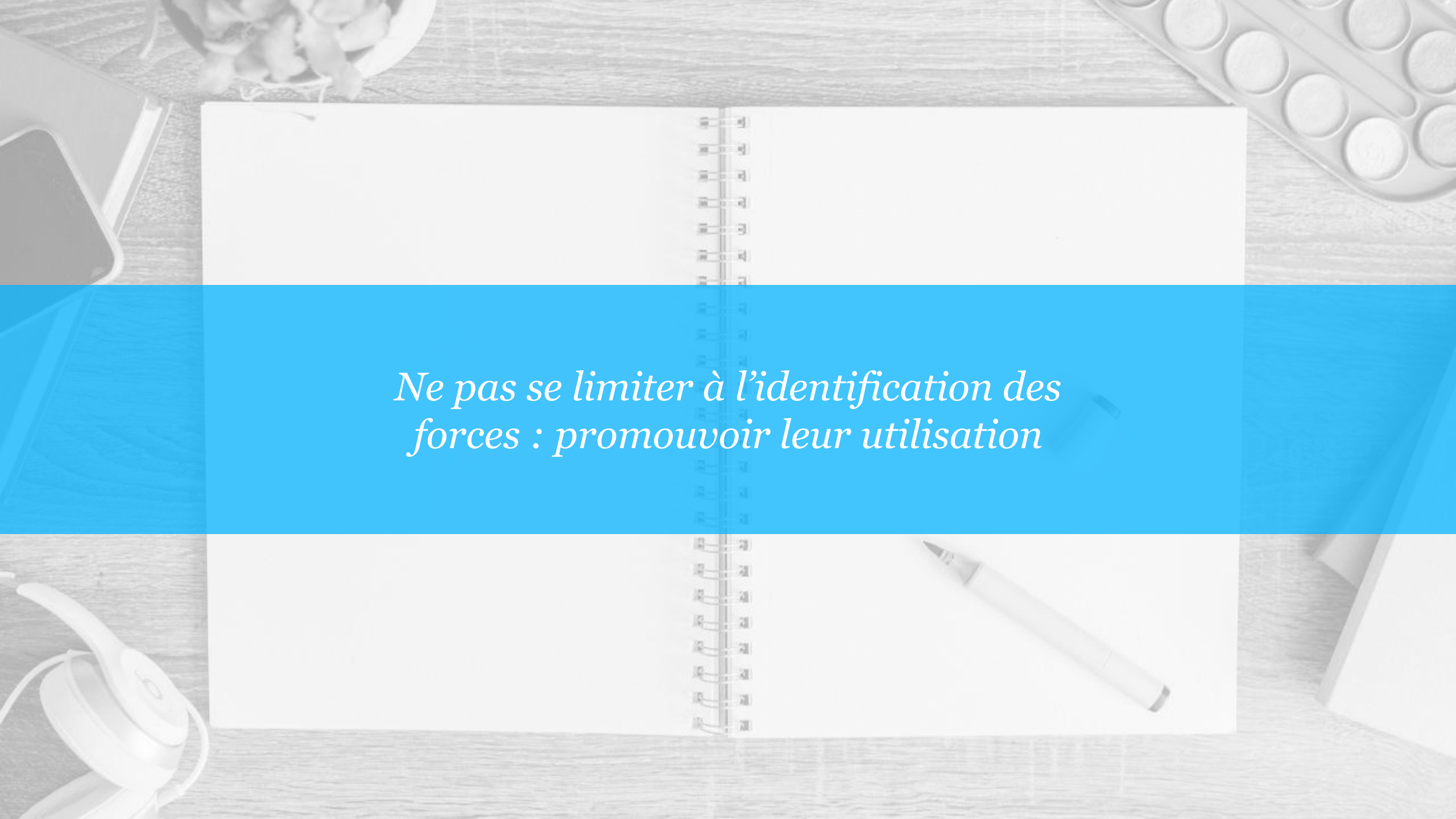
Prudence



Optimisme



Humour



*Ne pas se limiter à l'identification des
forces : promouvoir leur utilisation*

Utiliser ses forces



Consigne : on peut s'appuyer sur les forces dominantes, faciles d'accès pour augmenter son degré de bien-être, faire face aux difficultés, augmenter sa vitalité et son efficacité. Comment pourriez-vous utiliser l'une de vos forces d'une manière nouvelle ?

Comment utiliser ses forces :

- Régulièrement d'une nouvelle manière
- Face à un problème, une épreuve, une source de stress
- Au service d'un objectif précis : avancer en direction de ses valeurs
- Au service du groupe ou des autres



Application en milieu scolaire et universitaire

Ecole

Positive Psychology for Youth Program : améliore les compétences sociales et l'engagement à l'école, les résultats perdurent jusqu'à 2 ans (Gillham et al., 2013; Seligman et al., 2009)

Utiliser la signature de forces au service de buts ayant du sens pour l'individu augmente l'espoir et l'engagement scolaire (Madden et al., 2011)

Université

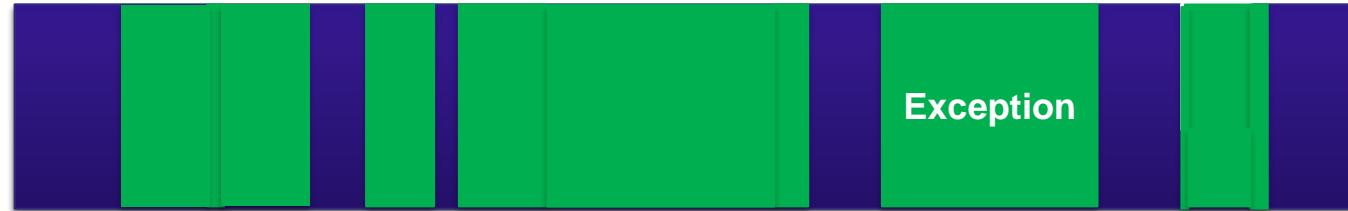


Recherche sur 500 étudiants avec un programme de 6 semaines sur les forces : (identifier ses forces, les partager et réaliser un journal des forces) amélioration par rapport à un groupe contrôle concernant le sentiment de compétence et la motivation universitaire (Austin, 2005)

Williamson (2002) : une intervention de 2x1h sur les forces : réduction du décrochage au second semestre, augmente les crédits universitaires obtenus et les notes par rapport au groupe témoin

Cantwell, 2005 : cours sur l'expression orale classique vs basé sur les forces : meilleur engagement dans le travail, plus grande amélioration des compétences d'expression en public

La notion d'exception pour orienter l'attention vers les compétences, qualités humaines et forces personnelles (Approche systémique centré solution, S. De Shazer)



L'Exploration des exceptions permet :



- Sortir d'une vision globalisante
→ Réorientation de l'attention à toutes les réalités → ~~biais négativiste~~
- Révéler les compétences non remarquées ou oubliées par la personne
→ Augmentation du sentiment de compétence et du sentiment d'autodétermination
- Mettre à jour les précurseurs d'objectifs et de solutions de la personne
- Susciter espoir et motivation



Augmenter l'occurrence des exceptions

CONSTRUCTIONNISME SOCIAL (GERGEN)

LA RÉALITÉ EST CO-CONSTRUITE,
DANS L'EXPÉRIENCE ET PAR
LES JEUX DE LANGAGE

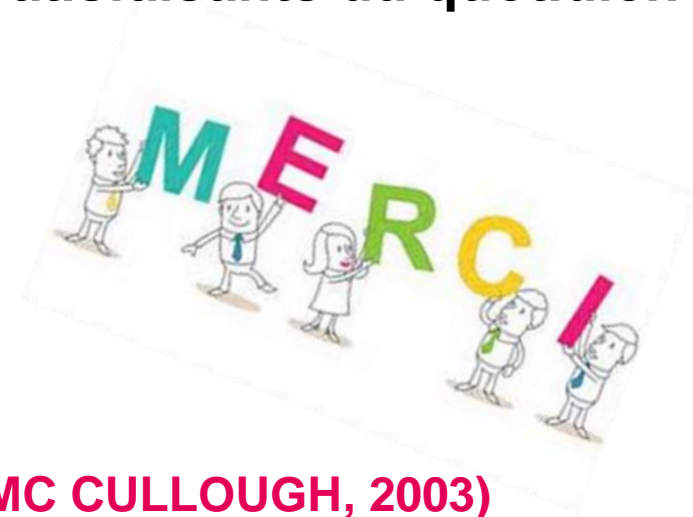
Il n'est pas possible de ne pas communiquer:

- On ne peut pas ne pas influencer.
- Tout comportement est message

(Watzlawick)

LE JOURNAL D'ATTENTION

=> Orienter l'attention vers les éléments satisfaisants du quotidien



LE JOURNAL DE GRATITUDE (EMMONS & MC CULLOUGH, 2003)

Il existe beaucoup de choses, *petites* ou grandes, pour lesquelles nous pouvons éprouver de la gratitude.

Prenez un temps pour repenser à la journée qui vient de s'écouler et notez *jusqu'à* 5 choses pour lesquelles vous *éprouvez* de la gratitude.

Exercice des deux voix (Paul Gilbert)

Renforcer sa pleine attention - à soi - nécessite de développer 3 principaux savoir-faire :

Savoir-faire 1 – Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente ;

Savoir-faire 2 – Observer et accueillir pleinement l'expérience sensible présente sans la juger ni la modifier ;

Savoir-faire 3 – Réaliser au quotidien différentes activités formelles et informelles de pleine attention – à soi.

**UTILITE DES PRATIQUES INFORMELLES, INTEGREES AU QUOTIDIEN
(EX PROGRAMME FOVEA, SHANKLAND ET AL., 2021)**