

Titre de la formation : CULTIVER LA JOIE ET L'AUTOCOMPASSION : DES ACTIONS CONCRÈTES POUR FAIRE CROÎTRE NOTRE RÉSILIENCE

Formatrice : Amélie Seidah, Ph. D., psychologue

Problématique : Comme intervenants en santé mentale, nous avons souvent comme premier réflexe de porter attention aux difficultés de nos clients, de constater ce qui contribue à l'apparition et au maintien de leur détresse psychologique. Que ce soit en les aidant à identifier leurs sources de stress ou encore, en favorisant la prise conscience de leurs réactions (affectives et comportementales) souffrantes et interférant avec leur fonctionnement quotidien, nous passons ainsi beaucoup de notre temps clinique à comprendre et analyser ce qui est « problématique » chez nos clients. Et si nous nous intéressions à faire croître la prise de conscience du « beau et du bon » à l'intérieur et autour de nos clients ? À leur faire découvrir les bienfaits de cultiver la joie et l'autocompassion lors de turbulences émotionnelles ? S'il existe de plus en plus d'études démontrant les bienfaits de l'autocompassion sur soi (par ex, en suscitant moins de ruminations, d'anxiété, de honte, de troubles alimentaires, plus de curiosité, de persévérance et d'engagement envers soi, etc.), l'émotion de la joie est à ce jour encore très peu étudiée et abordée en psychothérapie. D'ailleurs, le rôle de la joie demeure sous-estimé dans notre société alors que ses fonctions adaptatives, voire réparatrices, sont nombreuses. Qui plus est, avec le climat actuel de morosité, d'inquiétude et d'incertitude sur la scène locale et internationale (ex. pandémie mondiale, réchauffement climatique, guerres multiples), où nous sommes continuellement assaillis de mauvaises nouvelles (en plus des défis quotidiens auxquels faire face), raison de plus pour enseigner et inclure dans nos pratiques cliniques des actions concrètes pour cultiver la joie et l'autocompassion... des alliées précieuses, accessibles, pour bâtir notre résilience.

Besoin : Cette formation désire répondre au besoin des intervenants qui souhaitent connaître et comprendre davantage comment développer des stratégies de résilience chez leurs clients. Cette formation vise non seulement à présenter les composantes-clés de l'autocompassion et la joie (volet théorique), mais également comment concrètement les mettre en action avec leur clientèle (volet pratique). Cela permettrait de répondre au besoin des intervenants qui souhaitent se sentir plus outillés face à la détresse émotionnelle de leurs clients, afin d'améliorer l'efficacité de leur pratique clinique.

Clientèle : Cette activité de formation continue est destinée aux psychologues et intervenants en santé mentale désireux de parfaire leurs connaissances (tant théoriques que pratiques) quant aux bienfaits de cultiver la joie et l'autocompassion au quotidien. Il s'agit d'un atelier de formation de niveau « débutant/intermédiaire ».

Durée de l'activité : 4 heures.

Formatrice :



Amélie SEIDAH, Ph.D., est psychologue clinicienne en pratique privée depuis 2003 auprès d'une clientèle adulte, dont un fort pourcentage est constitué de personnes souffrant de troubles anxieux ou de l'humeur. En plus de sa pratique privée, ses études doctorales jumelées à ses expériences pratiques en milieux hospitaliers (notamment aux cliniques en intervention cognitive-comportementale de Louis-H. Lafontaine et de l'Hôpital général juif, ainsi que la clinique des troubles anxieux de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal), lui ont permis d'acquérir une solide formation dans le traitement cognitivo-comportemental des troubles anxieux. La formatrice offre d'ailleurs depuis 2006 des conférences et des ateliers de formation sur ces problématiques, ainsi que des services de supervision auprès des psychothérapeutes.

Objectifs :

1. Sensibiliser les psychologues et psychothérapeutes aux principaux mythes et freins entourant l'apport de la joie et de l'autocompassion au quotidien.
2. Connaître la physiologie de l'autocritique vs celle de la joie et de l'autocompassion
3. Présenter les composantes-clés de l'autocompassion et en faire une pratique expérientielle.
4. Retenir certaines actions concrètes à développer chez ses clients afin de favoriser la résilience chez ces derniers.

Préalables : Aucun.

Contenu :

1^{ère} partie : L'autocompassion

- 1) Définition et clarification terminologique (Neff, C., 2013)
 - Distinctions entre l'empathie, la compassion, l'autocompassion et l'estime de soi
- 2) Les composantes de l'autocompassion (Neff, C. & Germer, C., 2020).
 - La pleine conscience (vs sur-identification)
 - L'humanité commune (vs isolement)
 - La bienveillance envers soi (vs critiques internes)
- 3) Les mythes entourant l'autocompassion (Germer, 2013, Neff, C. & Germer, C., 2020)
 - Ex. de réflexion « comment je traite un ami vs moi-même ? »
- 4) Bref survol de la littérature quant aux bienfaits de l'autocompassion (...)
- 5) La physiologie de l'autocritique vs l'autocompassion (Gilbert, P., 2009, Neff, K., 2013)
 - Théorie et ex. expérientiel du « toucher soutenant »
- 6) Aller à la rencontre des émotions difficiles
 - Mises en garde quant au « retour de flamme »
 - Théorie et ex. expérientiel de la « pause d'autocompassion »
 - Les deux facettes de l'autocompassion (le « yin » et le « yang »)
- 7) Cultiver l'appréciation de soi (Neff, C. & Germer, C., 2020, Seidah, A. & Geninet, I., 2020)
 - Ex. de réflexion « appréciation de soi »

2^e partie : La joie

- 8) Les émotions positives (Fredrickson, B., 1998, 2013)
 - Présentation des 10 émotions positives
 - La théorie de l'élargissement/construction (« Boraden and Build Theory»)
 - La fonction des émotions positives
- 9) Définition et clarification terminologique (Fraser, J et coll, 2021, Lenoir, F., 2018, Shankland, R., 2016)
 - La joie vs bonheur, plaisir, gratitude
 - Les composantes de la joie

- 10) Les prérequis pour cultiver la joie (Hanson, R., 2016, Johnson, M., 2020, Tan, C-M., 2016)
 - La capacité d'accueillir les émotions, la pleine conscience, la flexibilité cognitive, et la gratitude
- 11) Survol de la littérature quant aux bénéfices de la joie (Hanson, R., 2016, Johnson, M., 2020)
- 12) L'effet contagieux de la joie et exercices pour la cultiver au quotidien (McGonigal, K., 2017)
- 13) Les ennemis de la joie (Hanson, R., 2016, Kuyken, W., 2019, Lenoir, F., 2018)
 - La pression de performance, la culpabilité, le biais de la négativité

Conclusion et réflexions finales

Méthode ou stratégie pédagogique : L'exposé théorique (magistral) sera la méthode pédagogique privilégiée considérant la nature du contenu de cet atelier. Néanmoins, quelques exercices expérientiels seront également effectués avec les participants.

Attestation : Une attestation de participation sera remise aux participants ayant assisté à la formation. L'attestation mentionnera le nombre d'heures de participation réelle du participant.

Bibliographie sommaire

Brach, T. (2018). *L'acceptation radicale*. Paris: Pocket.

Brown, B. (2014). *Le pouvoir de la vulnérabilité : la vulnérabilité est une force qui peut transformer votre vie*. Paris : Le Grand livre du mois.

Fraser, J. et coll. (2021). *The book on joy*. Connecticut, Jan Fraser inspired life series.

Fredrickson, B. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology, Vol.47, 1-53*. Amsterdam: Elsevier Inc.

Fredrickson, B. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of General Psychology, 2(3)*, 300- 319.

Germer, C. (2013). *L'autocompassion : une méthode pour se libérer des pensées et des émotions qui nous font du mal*. Paris : Odile Jacob.

Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. Oakland, CA: New Harbinger Press.

Hanson, R. (2016). *Hardwiring happiness: the new brain science of contentment, calm and confidence*. NY: Harmony books.

Johnson, M. (2020). Joy : a review of the literature and suggestions for future directions. *The Journal of Positive Psychology*, 15(1), 5-24.

Kabat-Zinn, J. (2016). *Au cœur de la tourmente : la pleine conscience*. Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur.

Kuyken, W. (2019). Sparking joy : A mindfulness practice for everyday. In *Mindfulness: Ancient Wisdom Meets Modern Psychology*. NY: The Guilford Press.

Lenoir, F. (2018). *La puissance de la joie*. Paris : Le Livre de Poche.

McGonigal, K. (2017). How to overcome stress by seeing other people's joy. *Greater Good Magazine: science-based insights for a meaningful life*. Article publié sur le web.

Neff, C. (2013). *S'aimer : comment se réconcilier avec soi-même*. Paris : Belfond.

Neff, C & Germer, C. (2020). *Mon cahier d'autocompassion en pleine conscience*. Paris : De Boeck.

Seidah, A. & Geninet, I. (2020). L'anxiété apprivoisée : Transformer son stress en ressource positive. Montréal, Tré Carré.

Shankland, R. (2016). *Les pouvoirs de la gratitude*. Paris, France: Odile Jacob.

Tan, C-M. (2016). *Joy on demand : the art of discovering happiness within*. San Francisco: HarperOne.