



ATELIER #5

NOS FORCES DE CARACTÈRE VIA EN ACTION!

Cela peut parfois être si facile de focaliser sur nos vulnérabilités et défauts plutôt que d'amener aussi notre attention sur nos forces et qualités ainsi que celles des autres en travail d'équipe. Et si on amenait le projecteur sur celles-ci pour les intégrer encore plus en conscience à notre quotidien...

À l'aide d'une équipe de recherche dans les domaines de la psychologie, sociologie, anthropologie, philosophie, etc., 24 forces de caractère ont été identifiées universellement et regroupées en six catégories de « vertus » sous le modèle de Seligman et Peterson (2004).

Les forces de caractère, aussi appelées *Valeurs en Action (VIA)*, diffèrent des autres types de forces tels que les compétences, les talents, les intérêts ou les ressources. Elles consistent en des traits positifs naturels, nous faisant sentir uniques et engagés, qui nous alimentent dans notre « flow » avec aisance et qui nous permettent d'aligner nos actions vers ce qui nous rend heureux. Ces forces peuvent être cultivées et pratiquées, d'où l'intérêt de les explorer. Quelles sont ces 24 forces de caractère? Comment se manifestent-elles dans notre vie au quotidien?

Cet atelier propose d'**explorer les 24 forces de caractère VIA ainsi que les retombées positives** entourant leur identification en nous, chez nos personnes étudiantes et nos collègues.

En complément de celles-ci, cet atelier propose également d'**expérimenter le modèle des activités intentionnelles 5C** [Rachel Thibeault, 2011] afin d'intégrer des activités significatives dans nos vies qui maximisent nos forces centrales et favorise spécifiquement la résilience, l'espoir et le sentiment d'appartenance lors des moments d'adversité.

*La passation rapide d'un questionnaire VIA validé sera réalisée lors de l'atelier.

** Si vous le désirez (non obligatoire pour suivre l'atelier), nous vous invitons à vous inscrire avec un ou deux collègues vous connaissant bien. En ce sens, un exercice permettant d'échanger entre vous sur nos forces respectives en appuyant nos dires d'exemples concrets est au menu.

À la fin de l'atelier, la personne participante sera en mesure d'outiller ses personnes étudiantes et/ou les membres de son personnel à :

- Mieux reconnaître leurs forces de caractère VIA prédominantes et les optimiser dans leur quotidien plus consciemment;
- S'outiller à reconnaître et souligner ouvertement les forces de caractère VIA chez leurs collègues en travail d'équipe et les personnes étudiantes les entourant en appuyant leurs dires d'exemples concrets ;
- Observer et ressentir les effets de la reconnaissance des forces de caractère VIA en soi et avec les autres ;
- Définir la résilience et reconnaître les cinq types d'activités intentionnelles associées ainsi que leurs bienfaits ;
- En période de plus grande adversité, utiliser leurs forces de caractère prédominantes en intégrant celles-ci à des activités intentionnelles qui ont du sens dans leur quotidien et qui favorisent la résilience.



ATELIER #6 PLUS DE SOUPLESSE EN CONSCIENCE

Les croyances entourant la définition et la pratique de la pleine conscience sont riches en couleurs de toutes sortes... Elles peuvent parfois contribuer à nous éloigner de son fondement qui vise plutôt à entraîner notre « muscle de l'attention » pour observer et prendre le pouls sans jugement de ce qui est là en soi, avec recul bienveillant [*Kabat-Zinn*]. Comprendre, expérimenter et identifier alors la forme de pratique en pleine conscience qui nous convient le mieux est souvent l'angle à préconiser dans un premier temps pour l'appivoiser.

Comme le met habilement en relief Matthieu Ricard, nous passons des heures, des mois, des années à apprendre à marcher, à lire, à écrire, à apprendre un sport ou un art alors que nous passons très peu de temps, voire pas du tout, à entraîner ce que nous avons d'encore plus précieux : notre esprit. Et lorsque ce dernier prend un chemin de pensées où la rumination, la culpabilisation ou le jugement négatif s'emballent parfois tel un petit hamster dans sa roue, la pratique de la pleine conscience est une alliée précieuse de plus en plus étudiée où ses bienfaits rayonnent mondialement.

Lorsque nous vivons quelque chose de plus difficile, imaginons comment l'expérience de notre propre souffrance pourrait se transformer si nous pouvions nous offrir la même attention chaleureuse et bienveillante que nous offrons à nos proches que nous aimons... Cette pratique de la pleine conscience s'appelle l'autocompassion et peut parfois nous sembler abstraite dans sa façon de la développer.

La recherche a démontré que l'autocompassion [*Neff et Germer*] est grandement associée au bien-être émotionnel, à la diminution du stress, des états anxieux ainsi que dépressifs. Elle est aussi reliée à de saines habitudes de vie et une plus grande satisfaction interpersonnelle. Elle agit comme un facteur de protection contre l'épuisement professionnel et augmente la résilience personnelle.

Lorsque nous vivons quelque de beau et satisfaisant, s'entraîner à y porter attention en gratitude chez soi et l'autre se révèle également un atout transformateur. Tel que le démontrent plusieurs récentes études [*Shankland*], la gratitude possède cette fonction « d'amplificateur interne » de nos émotions positives ; elle les met en lumière avec nuances et elle les fait « résonner » encore plus fort en nous et même chez les autres. Le compliment inattendu d'un proche, une tempête de neige un jour de classe, un moment léger de complicité avec notre partenaire, une journée de randonnée, etc.

Cet atelier nous propose donc d'**explorer la pleine conscience et ses bienfaits en expérimentant diverses de ses formes, dont celles de la pratique de l'autocompassion et de la gratitude.** [*Kabat-Zinn, Neff/Germer et Shankland*]

À la fin de l'atelier, la personne participante sera en mesure d'outiller ses personnes étudiantes et/ou les membres de son personnel à :

- Démystifier les bases de la pleine conscience ainsi que reconnaître diverses formes et bienfaits recensés ;
- Expérimenter et identifier des formes de pleine conscience qui les interpellent et qui s'intègrent bien à leur quotidien ;
- Reconnaître et identifier les dimensions positives de la pratique de l'autocompassion et de la gratitude ;
- S'entraîner à des exercices de pleine conscience qui favorisent un recul observateur et qui les orientent vers des pensées et comportements bienveillants envers soi lors des moments d'adversité ;
- Mieux identifier et maximiser les effets de la gratitude en soi et autour de soi dans leur quotidien.