

Interventions de Psychologie Positive et Santé Mentale



La psychologie positive constitue aujourd'hui une approche scientifiquement validée venant enrichir les pratiques de soins en santé mentale. Sans nier la réalité de la souffrance psychique, elle s'intéresse aux ressources permettant de soutenir les capacités d'adaptation, le sentiment d'espoir, l'engagement dans les soins, la qualité des relations et le pouvoir d'agir des patients.

Dans le champ de la santé mentale, ces approches trouvent un intérêt particulier dans l'accompagnement des troubles dépressifs, anxieux, ou encore dans les démarches orientées rétablissement et réhabilitation psychosociale.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier les apports de la psychologie positive en sante mentale
- Expérimenter des pratiques de psychologie positive
- Développer une posture professionnelle orientée ressources
- Intégrer des outils de régulation émotionnelle et d'espoir réaliste
- Adapter les interventions aux besoins des patients
- Enrichir les pratiques relationnelles et thérapeutiques

CONTENU DE LA FORMATION

- Fondements de la psychologie positive : histoire, concepts clés, preuves et limites
- Distinction psychologie positive, pensée positive et psychothérapie positive
- Modèle PERMA (Seligman) appliqué aux soins en santé mentale
- Expérimentation des outils : identification des forces, gratitude, auto-compassion, pleine attention, savouring, réorientation de l'attention
- Adapter les interventions positives aux spécificités cliniques et aux capacités des patients.
- Reflexion éthique sur la positivité toxique et reconnaissance de la souffrance

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche active, expérientielle et participative
- Travail en individuel, en groupe et partage d'expériences
- Fiches pédagogiques fournies
- Expérimentation des outils pour une meilleure intégration

INFORMATIONS PRATIQUES

Public : Professionnels de santé mentale, medico-social

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours soit 14h

Tarif : Sur devis

Délai d'accès : 1 mois sous réserve de disponibilité

Evaluation : Questionnaire de fin de formation

Attestation : Attestation de participation

Tulay ELASRI Formatrice

tulay.elasri@gmail.com 54500 Vandoeuvre les Nancy

SIRET : 942 011 966 00010 Numéro déclaration d'activité : 44540472354