



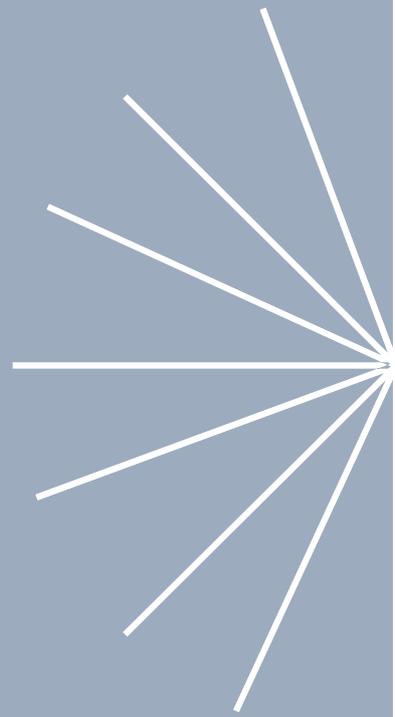
RETROUVER DU SENS AU TRAVAIL

Cahier d'exercices de psychologie positive



Nada Assaf - www.beside-nada.com

TABLE DES MATIERES



01

Identifier ses forces

02

Activer ses forces au travail

03

La Méthode SPARC

04

Utiliser le modèle PERMA

05

Respecter le ratio de
LOSADA

06

Travailler sur ses valeurs au
travail

07

Trouver et cultiver son Flow

08

A propos de Nada

#1 IDENTIFIER SES FORCES...

La psychologie positive s'intéresse depuis la fin du XX^{ème} siècle à ce qui rend les gens heureux. Issue de la psychologie dite classique, elle s'intéresse à l'épanouissement des personnes en cherchant des règles générales qui s'appliquent au plus grand nombre. Il ne s'agit donc pas de "pensée positive" dénuée de tout fondement scientifique, ni de "positiver" le monde en prenant ses plus belles lunettes roses sur ce qui va mal...

En s'attachant sur ce qui va bien, en renforçant nos forces et nos qualités, nous pouvons accéder au bonheur et vivre des états de Flow, même au travail. En d'autres termes: mettre nos qualités au service de nos actions permet d'atteindre plus d'épanouissement au travail.

Les chercheurs Seligman, Myers et Peterson ont établi une liste de **24 forces de caractères humaines et universelles**.



1. Identifiez vos Forces en quelques questions



Vous pouvez déceler ces forces de caractères en ligne en remplissant gratuitement le sondage sur viacharakter.org

Ce questionnaire d'une quinzaine de minutes vous permet de formaliser votre "signature", c'est à dire vos 5 plus grandes forces de caractère, selon la typologie de Martin Seligman.

ACTIVER SES FORCES AU TRAVAIL



L'un des moyens les plus simples de réinvestir ses forces de caractères est de les utiliser **consciemment** au travail. En effet, l'environnement de travail est généralement l'endroit où les tâches sont le mieux définies.

Il est donc plus simple de trouver des liens entre diverses tâches répétitives et points forts dans ce contexte particulier ; ce qui paraît un peu moins évident dans la vie familiale ou les autres activités de loisir.

Cet exercice permettra donc d'augmenter l'énergie et l'engagement au travail, et donne plus de sens aux tâches que nous effectuons.

Un processus en 5 étapes:

a. Listez les 5 tâches que vous réalisez le plus souvent au travail.

Par exemple : faire mon reporting, animer une réunion, rédiger des rapports clients, aller en rendez-vous prospect, etc.

b. Reprenez la liste de vos 5 forces principales (votre signature suite au test VIA)

c. Trouvez une manière d'utiliser une de vos 5 forces pour chacune des 5 tâches identifiées.

Prenez le temps de bien les écrire et de les analyser, en restant très factuel(le). Décrivez très précisément la façon avec laquelle vous allez procéder pour chacune des 5 tâches que vous avez listées.

d. Répétez l'étape c pour les 4 autres forces de caractère de votre liste.

e. Appliquez cette méthode pendant 3 à 5 semaines.



Ce petit exercice a été développé et actualisé par le chercheur Ryan N. Niemiec. Une première étude de Harzer & Ruch (2012) avait montré que l'utilisation d'au moins 4 forces principales dans des tâches professionnelles augmente **le sens que l'on trouve au travail ainsi que la satisfaction dans la vie.**

#3 LA METHODE SPARC



Dans des environnements en permanente évolution, la concurrence, l'incertitude chronique et les interactions entre individus, sont autant de situations compliquées qui peuvent être mieux gérées grâce à la résilience.

La résilience au travail agit donc comme une ressource importante, sur laquelle nous pouvons nous appuyer pour absorber les perturbations, et nous adapter pour continuer à fonctionner efficacement. La Résilience au travail est notre capacité à faire face aux situations difficiles ou stressantes de manière flexible et réfléchie. Il est alors intéressant de la développer.

Dans cet exercice, nous vous proposons d'y réfléchir.

La méthode SPARC est un acronyme, développé par Ilona Boniwell, chercheuse en Psychologie Positive. L'objectif est de prendre conscience de nos réactions automatiques et de développer notre résilience pour pouvoir faire face aux situations difficiles au travail (ex : conflit au travail, pic d'activité, stress, etc.)

- Situations
- Perceptions
- Autopilotes
- Réactions
- Compréhensions



Repensez à un échec professionnel récent, appliquez le questionnement SPAC

• **Situation :**

- Quels sont les faits ?
- Que s'est-il passé objectivement ?

• **Perceptions :**

- Quelle serait votre propre interprétation des faits ?
- Quelle(s) autre(s) interprétation(s) auriez-vous pu en tirer ?

• **Autopilotes :**

- Qu'avez-vous ressenti à ce moment-là ?
- Que pourriez-vous faire pour vous sentir mieux dans cette situation ?

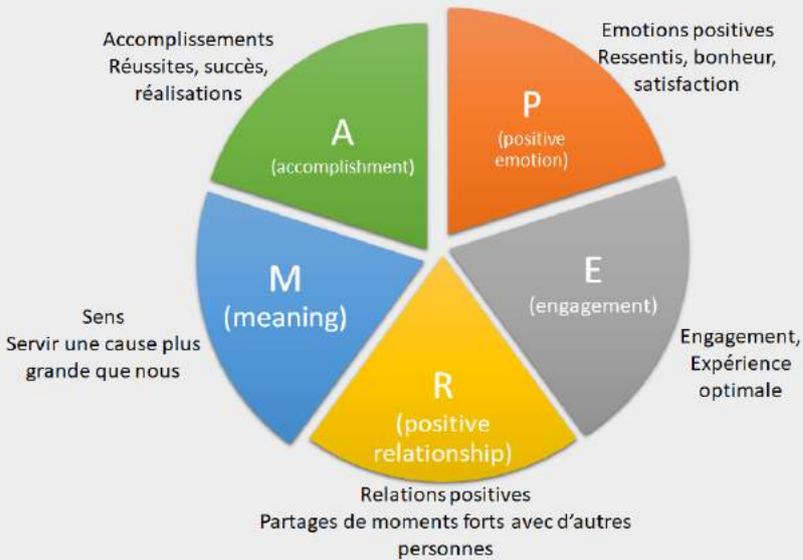
• **Réactions :**

- Qu'est-ce que vous avez fait ?
- Qu'est-ce que vous pourriez faire autrement la prochaine fois ?

• **Compréhension :**

- Qu'avez-vous appris de cette situation ?
- Comment pourriez-vous réutiliser cet apprentissage ?

#4 UTILISER LE MODÈLE PERMA



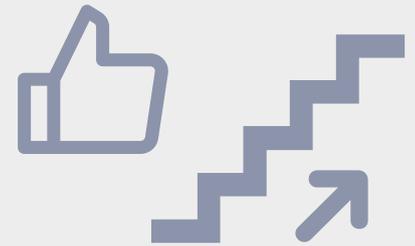
Un autre concept Clef de la psychologie positive, le modèle PERMA a été développé par Martin Seligman.

Il permet d'évaluer son niveau de bien-être psychologique et à faire de meilleurs liens entre épanouissement personnel/professionnel et performances.

Ce modèle repose sur la capacité à réunir et développer les **cinq éléments** (émotions positives, engagement, relations, sens, accomplissement), pour atteindre la plénitude, en conciliant bonheur et sens dans sa vie personnelle et professionnelle.

Concrètement, l'outil permet :

- D'Évaluer son niveau de bonheur et de bien-être psychologique.
- De mieux allier épanouissement personnel et performance.
- De définir ses priorités de développement personnel et professionnel.
- De forger des croyances et de développer des comportements positifs.



La première étape d'application du modèle est d'en prendre pleinement conscience en se référant à ses 5 éléments constitutifs, afin de les mettre en application et de les développer au quotidien. Commencez donc par explorer en quoi ces éléments favorisent votre bien-être, puis envisagez comment vous pouvez les maximiser pour être encore plus heureux.

Cet exercice vous permettra de relire votre parcours en vous appuyant sur le modèle P.E.R.M.A.

L'objectif est d'identifier les activités/tâches, les relations, les émotions et les accomplissements qui vous ont fait sentir pleinement engagés(-ées), et qui concrètement vous ont fait vous sentir heureux(-se)

Quelques pistes de réflexions permettant d'activer ces leviers au travail :



- Quelles sont les activités dans votre quotidien professionnel qui vous rendent heureux et qui vous permettent de vous sentir pleinement engagés ?
- Quelle a été votre dernière réussite professionnelle ? Quelle(s) émotion(s) positive(s) avez-vous ressentis à ce moment-là ?
- Quels sont vos talents et vos compétences ? Comment sont-ils mis à contribution dans votre poste actuel ? Qu'en concluez-vous ?
- Vous fixez-vous des défis ambitieux (mais réalisables) au travail, et qui vous "poussent" à donner le meilleur de vous ?
- Entretenez-vous des relations positives au travail ? Consacrez-vous assez de temps pour les développer ?

RESPECTER LE RATIO DE LOSADA



Issu des travaux de Marcial Francisco Losada, psychologue chilien, et de Barbara Frederickson, également psychologue, le ratio de LOSADA a été développé au départ pour analyser les relations dans le monde de l'entreprise.

Ils ont développé l'idée qu'il existe un « rapport idéal » entre les phrases positives et les phrases négatives échangées entre deux personnes pour que la relation entre ces deux personnes soit fluide et se passe bien.

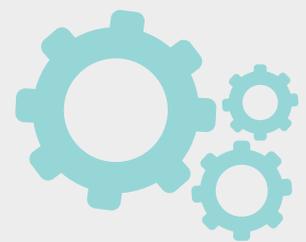
L'Expérience:

L'étude porte sur l'observation d'une soixantaine d'entreprise, et analyse dans un 1er temps les propos tenus pendant les réunions, en les codant en positifs et négatifs.

Dans un 2nd. temps les chercheurs ont calculé le rapport entre les propos positifs et les propos négatifs, en les reliant à la performance.

Leurs constats:

- **Les équipes très performantes** ont un ratio de 6 interactions positives pour 1 seule interaction négative (ratio 6/1) ;
- **Les équipes à performance** médiocre ont un ratio de 2 interactions positives pour 1 négative (ratio 2/1) ;
- **Les équipes sous-performantes** ont un ratio de 1 interaction positive pour 3 interactions négatives (ratio 1/3).



Concrètement donc, afin de se sentir plus épanoui avec les autres, au travail : il faut prononcer trois fois plus de paroles positives que de paroles négatives.

Applications

Lors de votre journée au bureau, prenez le temps d'observer un peu vos paroles.

Êtes-vous au-dessus du seuil de 3 interactions positives pour une interaction négative ?

Si ce n'est pas le cas, exercez-vous progressivement à exprimer davantage de remarques positives.

TRAVAILLER SUR SES VALEURS AU TRAVAIL



Nos valeurs font partie intégrante de notre identité. Elles sont ce en quoi nous croyons, et celles qui motivent l'ensemble de nos actions : autant envers nous-mêmes, que pour les autres. Elles sont également à l'origine de nos prises de décisions.

Au travail, elles sont en lien direct avec notre engagement, notre motivation, et nos performances.

Pourquoi faire émerger ses Valeurs ?



Etre en cohérence avec ses valeurs c'est aligner ce qui nous définit, et qui définit notre identité avec le sens de nos actions au quotidien.

Applications

1. **Dans un premier temps**, nous vous proposons d'identifier vos valeurs clefs, en utilisant l'image de l'entonnoir (du plus général, au plus personnel).



L'objectif est de réaliser une liste de 20 valeurs, puis 10, pour n'en garder que 5 à la fin. Un conseil: essayer de les hiérarchiser en leur attribuant une note de 1 à 5.



2. **Dans un second temps**, nous vous proposons d'illustrer chacune des 5 valeurs prioritaires pour vous.

En d'autres termes: décrivez en une courte phrase une situation professionnelle dans laquelle vous avez fait vivre chacune de ces 5 valeurs fondamentales pour vous.

3. **Enfin, dans cette dernière étape**, nous vous proposons de prendre le temps de réfléchir à comment vous souhaiteriez faire vivre vos 5 valeurs clefs dans votre quotidien professionnel actuel et futur.

- Quelles conclusions pouvez-vous en tirer ?
- Que pouvez-vous mettre en place pour que vos valeurs prioritaires soient plus respectées dans votre travail ?
- Qu'est-ce que ça vous apporterait concrètement ?
- Quelles actions concrètes vous permettraient d'y arriver ?



Travailler sur ses valeurs permet de faire émerger ce qui compte pour nous et ce qui nous pousse à l'action. Psychologue social israélien, Shalom Schwartz est connu pour avoir développé la théorie des valeurs universelles, notamment à travers le test PVQ (Portrait Value Questionnaire), que vous pouvez passer [gratuitement ici](#).

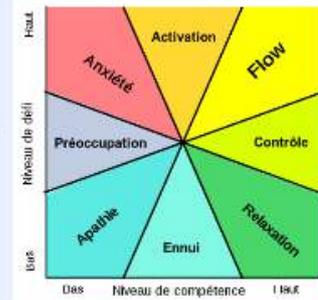
TROUVER ET DEVELOPPER SON FLOW AU TRAVAIL

LE FLOW



Concept mis à jour en 1975 par le psychologue hongrois Csikszentmihalyi, le FLOW désigne une zone d'expérience optimale. L'état de FLOW est un état d'activation de concentration optimale dans lequel le sujet est complètement immergé dans l'activité.

Selon Csikszentmihalyi, les gens sont le plus heureux lorsqu'ils vivent cet état dit de FLOW (appelé aussi "la Zone")
 --> il s'agit d'un concept central de la Psychologie positive



Son étude permet notamment de vous situer dans votre activité professionnelle:

- Continuer à s'y investir ?
- Changer ?
- Prendre des décisions ?



" Le flow est un état que l'on expérimente naturellement, quand nous nous trouvons totalement absorbés par une tâche au point d'en oublier toute notion du temps, ainsi que toutes nos préoccupations. "



✓ 3 Conditions pour y arriver

Une Activité avec des objectifs clairs et une progression



Un Feedback clair et immédiat lors de la réalisation de l'activité



Un "juste" équilibre entre le Challenge et l'évolution des compétences



Application

Lorsque nous "entrons dans notre zone", en état de FLOW, nous relevons 9 caractéristiques majeures:

1. L'Existence d'un équilibre entre les compétences et le défi relevé.
2. La concentration est optimale sur la tâche réalisée.
3. Nous sommes totalement absorbé par la tâche, sans distraction possible.
4. Le résultat immédiat de cette action se constate par des sensations de bien-être.
5. Nous avons le contrôle total sur les actions entreprises.
6. Nous ne pensons plus à nous-même, aux questions que nous pourrions nous poser, aux soucis. Les pensées sont pour ainsi dire inexistantes.
7. Il y a une absence de stress, d'anxiété et d'ennui: la personne est captivée par l'action de manière positive.
8. Notre perception du temps change
9. Nous ressentons une vraie sensation de bien-être profond.

Analyse d'une activité au travail

Pensez à un projet / mission / tâche qui vous a procuré une sensation de « flow »:

1

- Pouvez décrire avec précision cette tâche ?
- Quels en étaient les objectifs ?
- Avez-vous les compétences nécessaires pour l'accomplir ?
- Qu'est-ce qui vous motivait dans cette action ?
- Quelle sensation avez-vous ressentie à ce moment-là ?
- Dans quel état étiez-vous ?
- Avez-vous ressenti des émotions positives ?
- Pourriez-vous les décrire avec précision ?
- Avez-vous eu le sentiment d'avoir été utile lors de l'action ?

2

Dans un second temps, dupliquez cet exercice à plusieurs autres tâches. Enfin, regroupez dans un dernier temps ces activités afin de constituer votre liste de **critères auxquelles une activité doit répondre pour atteindre cet état de Flow...**



#8 A PROPOS DE NADA



On fait les présentations ?

Je suis Nada..... et j'ai toujours eu du mal à me présenter de manière synthétique!

D'un parcours atypique et international, tour à tour Consultante RH, Coach, Développeuse de réseaux, Formatrice, Chasseuse de trèfles à quatre feuilles, j'aime tricoter (et détricoter) des liens, et construire des ponts entre des sujets à priori éloignés mais qui font toute la richesse de la vie...

Que ce soit en coaching professionnel ou accompagnement rh, c'est l'accompagnement humain qui a toujours été moteur.

Consultante en management depuis 2017, je me suis spécialisée dans l'Assessment et la formation en Management. Formée au coaching professionnel (titre RNCP), avec pour leitmotiv une foi en l'être humain et en sa richesse.

Dans ma boîte à outils, on retrouve des méthodes issues de la psychologie positive, de la PNL ou de la Créativité.

Ma Boîte à outils ?

Je crois en l'être Humain avant tout, et les manières de faire émerger ses talents de manière créative pour (re)-trouver son chemin tant personnel que professionnel: prendre du recul sur soi et (re)-construire un chemin plein de sens.

Changer le monde : rien de plus, rien de moins que de mieux se connaître pour mieux évoluer vers sa mission de vie !

Entre le rêve et la réalité construite, il n'y a qu'un pas.... Sécurisons-le ensemble!

Me Contacter



Nada ASSAF

2 bis rue Robert Le Ricolais
44300 Nantes

Tél: 06 19 39 60 39

Email: n.assaf@beside-nada.com
www.beside-nada.com

