



## UTILISER LES CARTES D'ACTIONS POSITIVES

Les cartes d'actions proposent un éventail d'activité à mettre en place dans votre vie professionnelle comme personnelle. En choisissant des actions qui tournent autour de l'Activité physique, de la Compréhension, de la Tranquillité, de l'Identité, de l'Optimisme, du Nous/collectif, ou de la Satisfaction, vous allez impacter vos émotions, votre bien-être, faire réduire votre stress et vos états dépressifs, vous verrez augmenter votre optimisme, votre capital psychologique, votre estime de vous-même et la positivité de vos relations pour une meilleure santé en générale. Chacun de ses impacts est repris au dos de chaque carte et vous trouverez la référence de l'article qui permet d'identifier ce lien de cause à effet. Celles-ci peuvent être réalisées pour vous-même, pour vos équipes, pour vos clients et patients que vous accompagnez.

Retrouvez d'autres idées d'actions que les références des études psychologiques sous-jacentes dans les instructions et les références du jeu en cliquant [ici](#)!

*A consommer sans modération !*

### Aller plus loin dans ce qui me fait du bien !

Disposez toutes les cartes sur une table en colonne par type d'intervention (colonne des Activités, colonne des actions Compréhension, ...)

Repérez les actions que vous mettez en place naturellement dans votre quotidien et qui vous font du bien. Lisez le mode d'utilisation de cette activité et trouvez des pistes pour aller plus loin dans cette activité. Comprenez mieux l'impact de cette action sur votre personne avec la rubrique Impact sur : bien-être, dépression, capital psychologique, autres. La référence aux études scientifiques vous permettra d'aller plus loin dans cette compréhension.

*Par exemple, je fais souvent du Yoga. J'apprécie cette activité parce qu'elle me fait du bien. La rubrique Impact sur m'indique que cette sensation positive est dû au fait que l'activité joue sur mon bien-être psychologique, la dépression et mon bien-être. Je découvre aussi dans A noter, que "Même 30 minutes génèrent des résultats positifs d'un point de vue bien-être ». Je peux lire l'étude qui en parle.*

### Trouver de nouvelles choses à faire

Dans un deuxième temps, identifiez la catégorie d'actions qui vous paraît être celle la plus efficace pour vous. Repérez des actions à expérimenter pour vous qui complétez celle que vous mettez déjà en place. Investir sa catégorie d'actions positives vous sera d'autant plus facile qu'elle est naturellement celle que vous investissez. Choisissez des actions à mettre en place pour vous-même et planifiez-les sur les prochaines semaines ou mois.



*Par exemple, je pense souvent mettre en place des activités de la catégorie Optimisme. Cependant je ne connaissais pas l'activité Voyager dans le temps. Je découvre la rubrique Comment faire ? qui m'explique comment m'y prendre : "Essayez d'imaginer, le plus précisément possible, quatre choses positives qui pourraient de manière réaliste vous arriver demain. Il peut s'agir de toutes sortes d'évènements positifs, du simple petit plaisir quotidien à l'énorme évènement positif. Les évènements que vous imaginez doivent être précis (c'est à dire se dérouler à tel endroit et à telle heure). Prenez le temps de réfléchir aux personnes et aux objets qui sont présents, aux sons et aux odeurs et aux émotions que vous pourrez ressentir." La rubrique A noter m'explique "Faites cet exercice tous les jours pendant les 15 jours à venir. Cette action a le potentiel de vous préparer pour de futures expériences positives." Je découvre que cela Impact sur mon bien-être. Je décide alors de le faire et je note dans mon agenda les heures pendant ces 15 jours pour me découvrir cette activité et ses impacts.*

### Agir positivement au travail

Dans un troisième temps, choisissez une action à mettre en place dans votre travail et/ou avec votre équipe de travail.

*Par exemple, dans mon équipe, on travaille énormément et on prend peu de temps ensemble. Je choisis de proposer la carte Un temps de pause au travail. Comment Faire m'indique " Pourquoi ne pas faire une coupure dans votre journée de travail ? une façon sympathique et facile de le faire est de regarder des vidéos sur la nature (National Geographic par exemple). Stimulante et riche en couleurs, mais sans pression aucune, c'est une activité qui a le potentiel de booster votre moral. Dans la rubrique A noter, je découvre : "L'impact positif d'une simple pause en se changeant les idées dans la journée de travail est de plus en plus reconnu. En effet, il a été montré qu'une coupure dans la journée de travail amoindrit les effets de la fatigue et augmente la productivité. La nature de cette coupure a également un impact important sur le processus de récupération. Ces coupures ne doivent pas être perçues comme étant une corvée. Ainsi, si vous aimez la nature et les animaux, la vidéo devrait vous détendre ! Dans l'idéal, à faire sur 16 semaines, 3 fois par semaine et 20 minutes par coupure." Cela Impact sur : le bien être psychologique de l'équipe si l'on trouve des pauses adaptées pour tous. On se lance alors pour les 4 prochains mois et on planifie ses temps de pauses.*

### Développer mon intelligence émotionnelle

Il existe de nombreuses cartes d'actions positives. Il n'est pas toujours nécessaire de vouloir utiliser toutes les cartes. Pour travailler sur les émotions, découpez le jeu en ne gardant que les cartes avec des « Impact sur : » Emotions.

Ensuite repensez à une situation émotionnelle importante pour vous. Identifiez l'action que vous avez mis en place pour gérer cette émotion. Comprenez alors le rôle de cette action dans une situation prochaine analogue. Vous pouvez répéter cet exercice autour des 6 émotions : joie, tristesse, colère, dégoût, surprise, peur.



*Par exemple, je décide de travailler autour de la tristesse. Je me rappelle de cette période où j'ai appris une triste nouvelle de santé pour un membre de ma famille. J'étais abattue, je n'arrivais pas à travailler, pas à avancer, tout était ralenti et difficile. Je me rappelle quand j'ai fermé la porte à deux tours et j'ai mis la musique à fond. J'ai dansé dans la pièce, je me suis dépensé, je transpirais. Puis je me suis assis, repus. J'ai pris le temps de respirer, de me rappeler ce moment passé avec la personne. Je me rappelle ce jour où nous avons ensemble fait les 400 coups. Le sourire me revient, je revois cette plage sur laquelle nous avons passé la journée, le vent dans mes cheveux de la décapotable, je me rappelle son sourire et ce sentiment de légèreté.*

*J'identifie alors dans les cartes devant moi les actions suivantes : « Activité physique » pour la danse, « Respirer en pleine conscience » pour ce moment assis sur mon fauteuil, « Réminiscence positive » pour ces souvenirs sensoriels positifs. Je peux alors dessiner un pattern d'actions qui m'aident à gérer mon émotion de tristesse. Peut-être je me sens alors plus armé pour une prochaine étape de ma vie ? Je travaille comme ça, mon intelligence émotionnelle et en particulier les branches de la Gestion des émotions.*

### Que pensent les experts de nos cartes ?

Quelques retours des penseurs de la psychologie positive autour de ce jeu :

*"Ce jeu de cartes est très utile et très bien conçu. Il peut être utilisé dans des contextes variés, dans le cadre d'interventions de psychologie positive dans le champ de l'éducation, des entreprises, de la santé et aussi en famille ! Chaque carte action comporte une explication très claire et surtout elle comporte une information précieuse concernant le fait que cette action a été évaluée par des recherches et a montré des effets bénéfiques sur le bien-être. Ce jeu répond à un véritable besoin d'outils efficaces et fondés sur les recherches en psychologie positive. Toute personne peut se saisir de ce jeu pour s'inspirer et progresser dans sa vie personnelle et professionnelle." Rebecca Shankland*

*The Positive Actions cards captures the excellence of evidence-based positive psychology interventions to offer an innovative platform for practitioners to showcase their distinctiveness and craft towards engendering Positive Action with and for their clients. A remarkable tool set that raises the bar for positive psychology coaching practice. Docteur Aneta D Tunariu - Head of Subject for Psychological Interventions - School of Psychology Unisversity of East London, Water Lane, Stratford Campus, London E15 4 LZ*