

# 1

## DOSSIER

# SE CONNAÎTRE

“

Cet univers n'est pas à l'extérieur de vous.  
Regardez à l'intérieur de vous-même :  
tout ce que vous voulez, vous l'êtes déjà.

Rumi



**P**ourquoi et comment se connaître ? Qu'apporte la connaissance de soi ? Quels sont mes styles émotionnels et comment les renforcer ? Comment dépasser mes biais cognitifs et l'impuissance apprise ? Quelles sont mes sources de motivation au travail ? Où en suis-je de ma satisfaction au travail ?

### **Se découvrir pour élargir son « champ des possibles »**

Nous sommes tellement happés par notre quotidien, absorbés par nos actions et nos pensées automatiques, qu'il nous arrive de ne pas prendre ce temps si précieux de réflexivité sur nous-mêmes et ainsi de passer à côté de notre vie, voire de nous-même.

Ces prises de conscience ont une grande influence sur notre vie personnelle et professionnelle. Elles élargissent la perspective que nous pouvons avoir sur notre fonctionnement quotidien dans les différentes situations dans lesquelles nous intervenons et interagissons... elles nous permettent d'identifier ce qui nous freine et ce qui nous motive à repousser nos limites.

### **Booster son potentiel d'épanouissement et de performance dans l'environnement professionnel**

La Psychologie Positive au travail vise à développer les forces et les compétences des individus, à augmenter l'expérience d'émotions positives pour allier la recherche de l'épanouissement et de la performance.

Au travail, mieux se connaître permet de s'engager et d'agir « en accord avec soi-même » et ses valeurs. C'est le chemin pour être authentique aujourd'hui et dépasser ce qui nous retient d'exploiter tout notre potentiel pour devenir la personne que nous voulons être demain.

Ce dossier aborde des outils et des démarches de la Psychologie Positive qui permettent d'identifier ce qui nous rend heureux et performant au travail, et de comprendre les ressources dont nous disposons pour mieux appréhender nos réactions face aux personnes et aux événements.

## *Les outils*

<b>1</b>	<b>Le modèle PERMA</b>	14
<b>2</b>	<b>Être en accord avec ses valeurs</b>	18
<b>3</b>	<b>Les styles émotionnels</b>	22
<b>4</b>	<b>Surmonter l'impuissance apprise</b>	24
<b>5</b>	<b>Le pouvoir des prophéties autoréalisatrices</b>	26
<b>6</b>	<b>Dépasser ses biais cognitifs</b>	28
<b>7</b>	<b>Adopter un état d'esprit de développement</b>	32
<b>8</b>	<b>Entretenir le désir d'apprendre</b>	34
<b>9</b>	<b>Découvrir son « meilleur moi possible »</b>	36
<b>10</b>	<b>Les deux sources de la motivation</b>	38
<b>11</b>	<b>La satisfaction au travail</b>	40



# Outil

1

## Le modèle PERMA

“

*Une des découvertes les plus importantes en psychologie... est que les individus peuvent choisir leur façon de penser.*

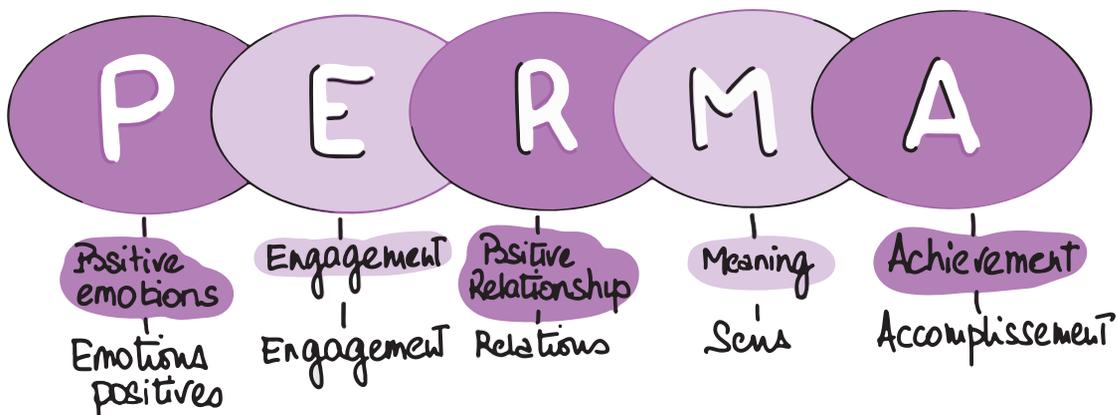
Martin Seligman

### En quelques mots

Le **modèle PERMA** a été développé par Martin Seligman, fondateur de la Psychologie Positive. Il repose sur la capacité à réunir et développer cinq éléments (émotions positives, engagement, relations, sens, accomplissement), pour atteindre la plénitude, en conciliant bonheur et sens dans sa vie personnelle et professionnelle.

Ainsi, il permet de mesurer où nous en sommes en matière de satisfaction personnelle et professionnelle et d'agir concrètement pour améliorer notre niveau de bien-être psychologique. Chacun des éléments peut être évalué et développé tant sur le plan individuel que collectif.

### LE MODÈLE PERMA, UNE NOUVELLE THÉORIE DU BIEN-ÊTRE



<https://goo.gl/fX7F9d>





## POURQUOI L'UTILISER ?

### Objectifs

- Évaluer son niveau de bonheur et de bien-être psychologique.
- Mieux allier épanouissement personnel et performance.
- Définir ses priorités de développement personnel et professionnel.
- Forger des croyances et développer des comportements positifs.

### Contexte

Le travail occupe une place prépondérante dans notre vie, et de la même façon qu'il peut être source de stress et de mal-être, il peut aussi nourrir nos besoins d'accomplissement, de vie sociale épanouie et de sens dans ce que l'on fait de notre vie.

Le modèle PERMA peut s'appliquer à l'ensemble d'une organisation pour conjuguer recherche de la performance et épanouissement des collaborateurs à travers le plaisir de faire, la joie de réussir et la recherche de sens au travail.



## COMMENT L'UTILISER ?

### Modalités

• **Émotions Positives (P)** : prenez conscience et expérimentez ce qui vous procure des émotions positives (paix, gratitude, satisfaction, plaisir, inspiration, espoir...) et favorise une vision optimiste de la vie en développant la capacité à regarder le passé, le présent et le futur dans une perspective positive.

Ressentez-vous des émotions positives au travail ? Vos talents et vos compétences sont-ils mis à contribution dans votre poste actuel ?

• **Engagement (E)** : découvrez et recherchez les moments de flow et d'engagement total dont le travail est la première source, des moments où vous êtes pleinement absorbé par ce que vous faites et où vous perdez la notion de temps et d'espace en étant complètement présent.

Avez-vous des activités qui vous apportent un état de flow ?

• **Relations (R)** : établissez et nourrissez des relations positives, sources de joie, d'énergie positive et de soutien dans les moments difficiles.

Avez-vous des relations positives au travail ? Consacrez-vous suffisamment de temps à renforcer ces relations ?

• **Sens (M)** : dépassez la seule recherche du plaisir et de la satisfaction à court terme pour trouver et cultiver ce qui donne du sens à votre vie.

Avez-vous le sentiment que votre travail a un sens ? Pensez-vous que vous contribuez d'une manière ou d'une autre à une cause plus grande que vous ?

• **Accomplissement (A)** : fixez-vous des défis et des objectifs ambitieux mais réalisables et qui vous poussent à donner le meilleur de vous-même.

### Méthodologie et conseils

Chacun des éléments du modèle s'appuie sur des outils et des pratiques qui peuvent vous permettre de développer et consolider votre aptitude au bonheur et au bien-être psychologique en environnement professionnel.

Notre niveau de satisfaction au travail est étroitement lié à notre capacité à réunir dans notre vie les 5 éléments du modèle PERMA.

Suite outil 1 →

### *Avant de vous lancer...*

- ✓ Prenez conscience des 5 éléments du modèle PERMA. Il sera ainsi plus facile d'avoir une vie professionnelle riche et enrichissante.
- ✓ Commencez par explorer en quoi ces éléments favorisent votre bien-être, puis envisagez comment vous pouvez les maximiser pour être encore plus heureux.



Voir aussi outils 25 et 47