

Conférence
Une attitude propulsant vers l'action et favorisant le maintien du changement

Jean-François Villeneuve
jeanfrancoisvilleneuve@gmail.com

Résumé

Bonnes raisons/excuses

1. Le déni ou la minimisation
2. La rationalisation, l'intellectualisation
3. Projeter l'émotion vers l'extérieur
4. Projeter l'émotion vers l'intérieur en se culpabilisant

Modèle des 3 axes (Villeneuve, 2017)

1. Honte – Acceptation
2. Non-intégrité – Intégrité (connexion à ses valeurs/besoins)
3. Toute-puissance – Réalisme

3 C (Kobasa, 1984)

1. Commitment : sens de l'engagement
2. Challenge : sens du défi
3. Control : conviction d'avoir du pouvoir sur sa vie et d'être libre de faire des choix

État d'esprit qui favorise le développement (verso)

Attitude équilibrée qui propulse vers l'action

1. Engagement et responsabilité
2. Acceptation, bienveillance et autocompassion
3. Défi, jeu, expérimentation, curiosité, créativité et flexibilité

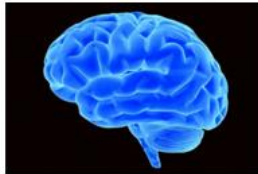
Stratégie favorisant le maintien du changement de comportement

1. Faire le deuil de l'ancienne manière de fonctionner
2. Renouveler son engagement et conserver le sens des responsabilités
3. Se rappeler des efforts et accomplissements qui ont été réalisés
4. Noter les obstacles rencontrés vers le changement et les moyens de les déjouer
5. Rester stimulé
6. Soutien social positif
7. Associer les nouveaux comportements dans son identité

État d'esprit favorisant le développement

Dweck, C. (2007). *Mindset : the new psychology of success*. New York : Ballantine.

État d'esprit fixe



Intelligence/aptitudes
sont stables

But

Protéger sa valeur

Évite les **défis**

Défensif, démuni et
abandonne facilement face
aux **obstacles**

Perçoit l'**effort** comme une
preuve de ne pas être
apte/bon

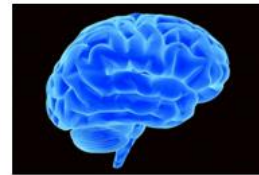
Est blessé par ou ignore la
critique utile

Se sent menacé et se
dévalorise face aux
succès des autres

Résultat

Mal-être, blocage et
manque d'accomplissement

État d'esprit favorisant le développement



Intelligence/aptitudes
se développent

But

Apprendre

Embrasse/Recherche les **défis**

Persévérant et
créatif face aux **obstacles**

Perçoit l'**effort** comme un
chemin vers la maîtrise

Apprend de la **critique**

S'inspire, apprend des leçons
et célèbre le **succès des autres**

Résultat

Atteinte du plein potentiel



Références

Autocompassion

Neff, K. (2013). *S'aimer : comment se réconcilier avec soi-même*. Paris: Éditions Belfond.

Neff, K. (2013). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: Éditions William Morrow.

Germer, C. K. (2013). *L'autocompassion: une méthode pour se libérer des pensées et des émotions qui nous font du mal*. Paris: Éditions Odile Jacod.

Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. New York: Guilford Press.

État d'esprit qui favorise le développement (Mindset)

Dweck, C. S. (2010). *Changer d'état d'esprit: une nouvelle psychologie de la réussite*. Bruxelles: Pierre Mardaga Éditeur.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: the new psychology of success*. NY : Ballantine Books.

Perfectionnisme

Antony, M. M. et Swinson, R. P. (1998). *When perfect isn't good enough*. CA: New Harbinger Publications.

Fanget, F. (2006). *Toujours mieux! Psychologie du perfectionnisme*. Paris: Éditions Odile Jacod.

Ramirez, M. (2000). *Y'a-t'il des perfectionnistes heureux?* Montréal : Éditeur Lejour.

Maintien et prévention de la rechute

Marlatt, G. A. et Donovan, D. M. (2007). *Relapse Prevention, Second Edition: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors*. New York: Guilford Press.

Robustesse psychologique

Clough, P. et Strycharczyk, D. (2012). *Developing Mental Toughness: Improving Performance, wellbeing and Positive Behaviour in Others*. London: Kogan Page.

Maddi, S. et Kobasa, S. C. (1984). *The Hardy Executive: Health Under Stress*. New York: Irwin Professional Pub.