



Stimuler le bonheur chez les personnes dépendantes : suggestions pratiques de la psychologie positive

Objectifs de la journée :

Au terme de cette journée les participantes et les participants seront en mesure de :

- Connaître les caractéristiques des gens heureux ainsi que les facteurs associés au bonheur selon la recherche en psychologie positive
- Connaître et appliquer des outils concrets développés par la psychologie positive pour augmenter le bonheur et le bien-être chez les individus, en particulier chez les personnes dépendantes.

Contenu :

Souvent appelée la science du bonheur, la psychologie positive vise essentiellement à augmenter le niveau de bonheur autant chez les individus que chez les groupes. Même si son intention était d'abord de prévenir la maladie mentale, elle a développé de nombreux outils concrets et simples pour augmenter le bonheur chez les personnes. Selon nous, cette science s'applique dans un processus de réadaptation auprès de personnes dépendantes et peut faire une contribution importante, particulièrement pour favoriser le maintien des acquis. Comment se définit et se mesure le bonheur ? Qu'est-ce que la psychologie positive a découvert sur les ingrédients essentiels du bonheur ? Comment appliquer ces découvertes de façon concrète pour stimuler le bonheur avec nos clients dépendants ? Voici quelques-unes des questions auxquelles nous tenterons de répondre lors de cet atelier concret et pratique.

Pour qui : Tous les intervenants et intervenantes œuvrant en toxicomanie.

Formateur : Yves Gros-Louis est psychologue et directeur du Centre Psycho-Solutions à Wendake. Fort de plus de 29 ans d'expérience (dont 15 ans en toxicomanie), il a développé une expertise sur les approches positives qui mise sur les forces et les succès des clients. Au cours de la dernière année, il a intégré les données de la psychologie positive à sa pratique. En plus de sa pratique privée à plein temps, il agit comme formateur et conférencier depuis 1995.

Date : A LONGUEUIL, LE VENDREDI 13 novembre 2009

Heure : 9 h à 16 h 30 (accueil à compter de 8 h 30)

Endroit : Campus de Longueuil de l'Université de Sherbrooke
1111, rue St-Charles Ouest, tour Ouest
Longueuil (Québec) J4K 5G4

