

Pour un leadership appréciatif

Vers l'optiréalisme

Par Dre Marie-Ève Sens, Psychologue organisationnelle
Clinique de Psychologie Positive de Montréal





Plan de la présentation

1. Introduction à la psychologie positive
2. L'approche appréciative
3. Conclusion

1

Introduction à la psychologie positive



Ce que n'est pas la psychologie positive

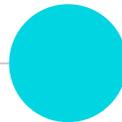
- La pensée positive
- Une recette miracle fonctionnant dans toutes les situations
- Une nouvelle psychologie qui ferait fi de ce qui existe déjà
- La tyrannie du bonheur

**Mais qu'est-ce que la
psychologie positive alors?**



« L'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des personnes, des groupes et des institutions »

—Gable & Haidt (2005)





Ce qu'est la psychologie positive

Approche complémentaire à la psychologie traditionnelle



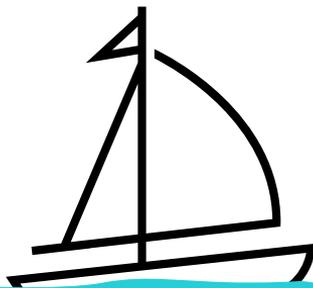
Psychologie
Traditionnelle

Psychologie
Positive

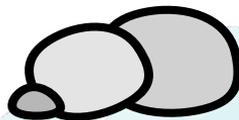
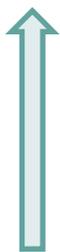


L'analogie du bateau

L'analogie du bateau



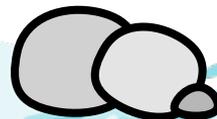
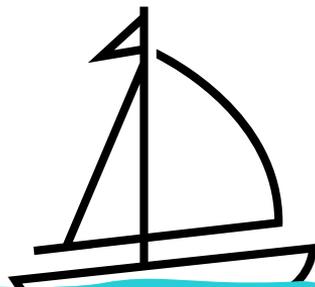
Ressources



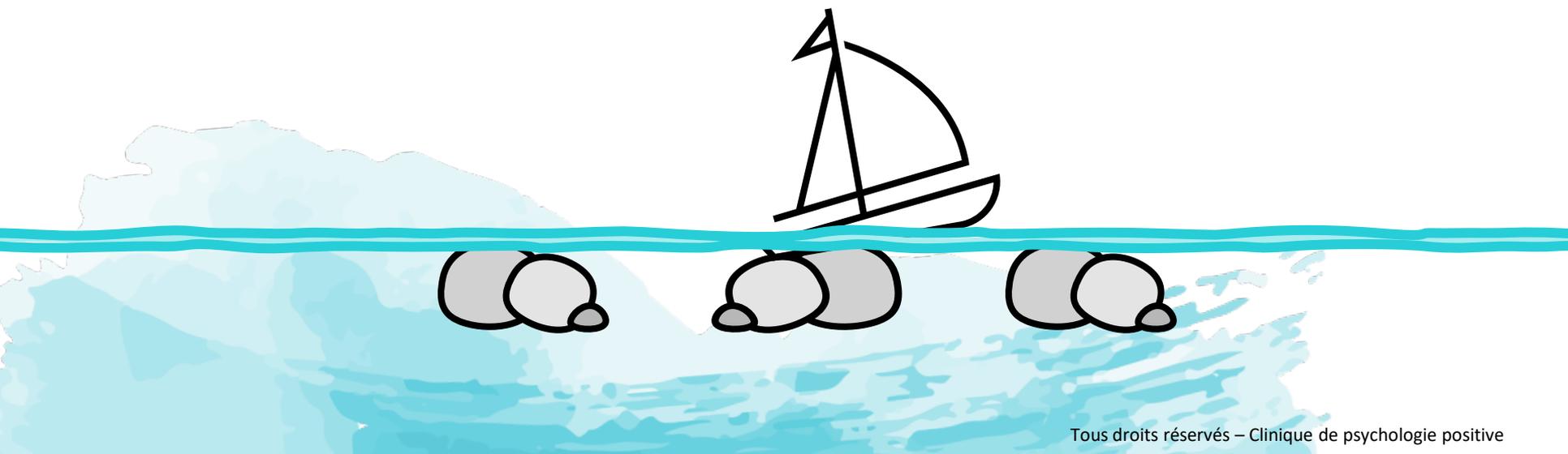
Difficultés



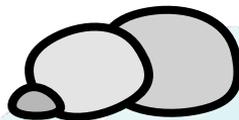
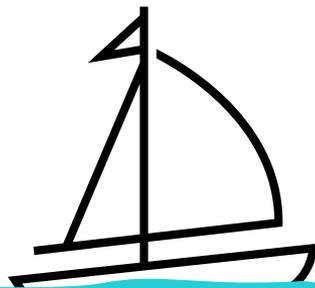
L'analogie du bateau



L'analogie du bateau

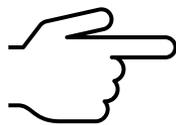


L'analogie du bateau



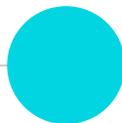
2

L'approche appréciative



Pointer le problème pour le résoudre...

Est-ce la seule solution pour progresser en tant qu'humain,
groupe, organisation et société?



Deux approches qui s'opposent



Approche pathogénique



Approche salutogénique

Approche 1

Résolution de problèmes

Identification du problème



Analyse des causes



Hypothèses de solutions



Plan d'action

Approche 2

Exploration appréciative

Apprécier « ce qui est »



Imaginer « Ce qui pourrait être »



Échanger « Comment cela pourrait être »



Innover « Ce qui sera »



L'approche appréciative

Une méthode d'analyse complémentaire





Une définition



Approche qui permet à des **groupes** de personnes de **s'engager** dans un **changement autodéterminé**. Elle se concentre sur **ce qui fonctionne**, plutôt que sur ce qui ne fonctionne pas, et conduit à une **co-conception de l'avenir**.

Appreciative Inquiry



Appreciate

Apprécier/Estimer



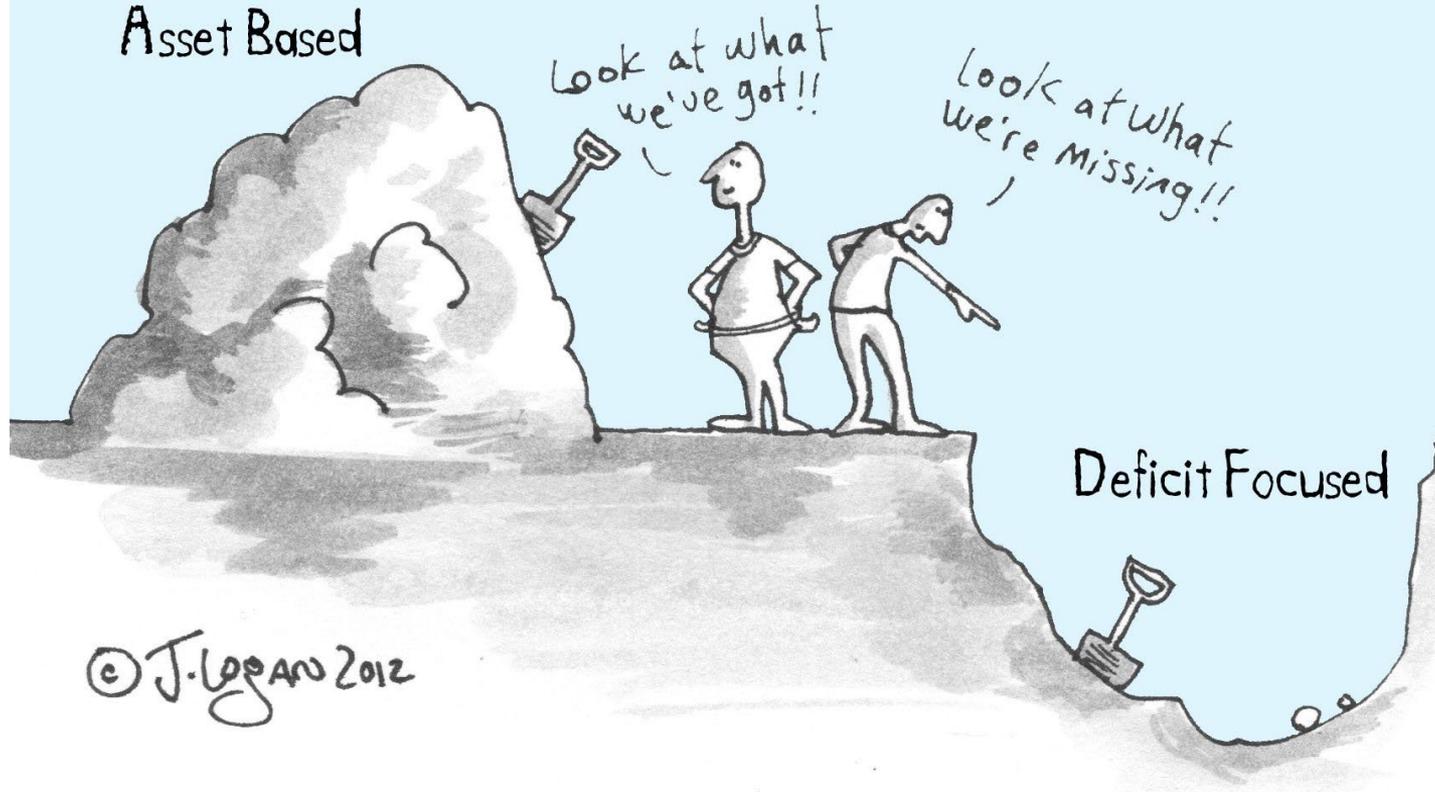
Inquire

Explorer/Découvrir

- Méthode de conduite du changement
- Se base sur les réussites/forces/rêves des groupes et des organisations

Appreciative Inquiry

Asset Based

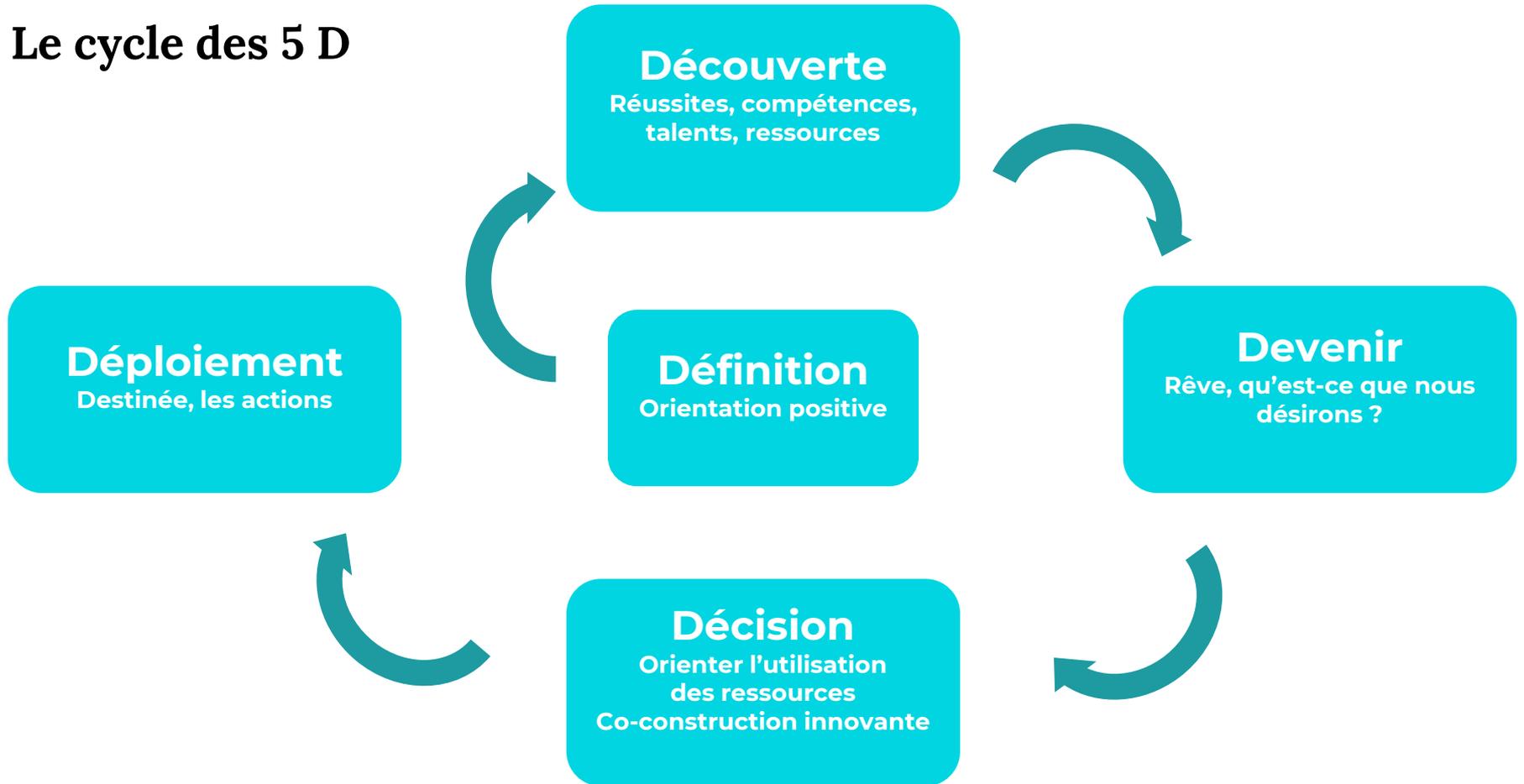




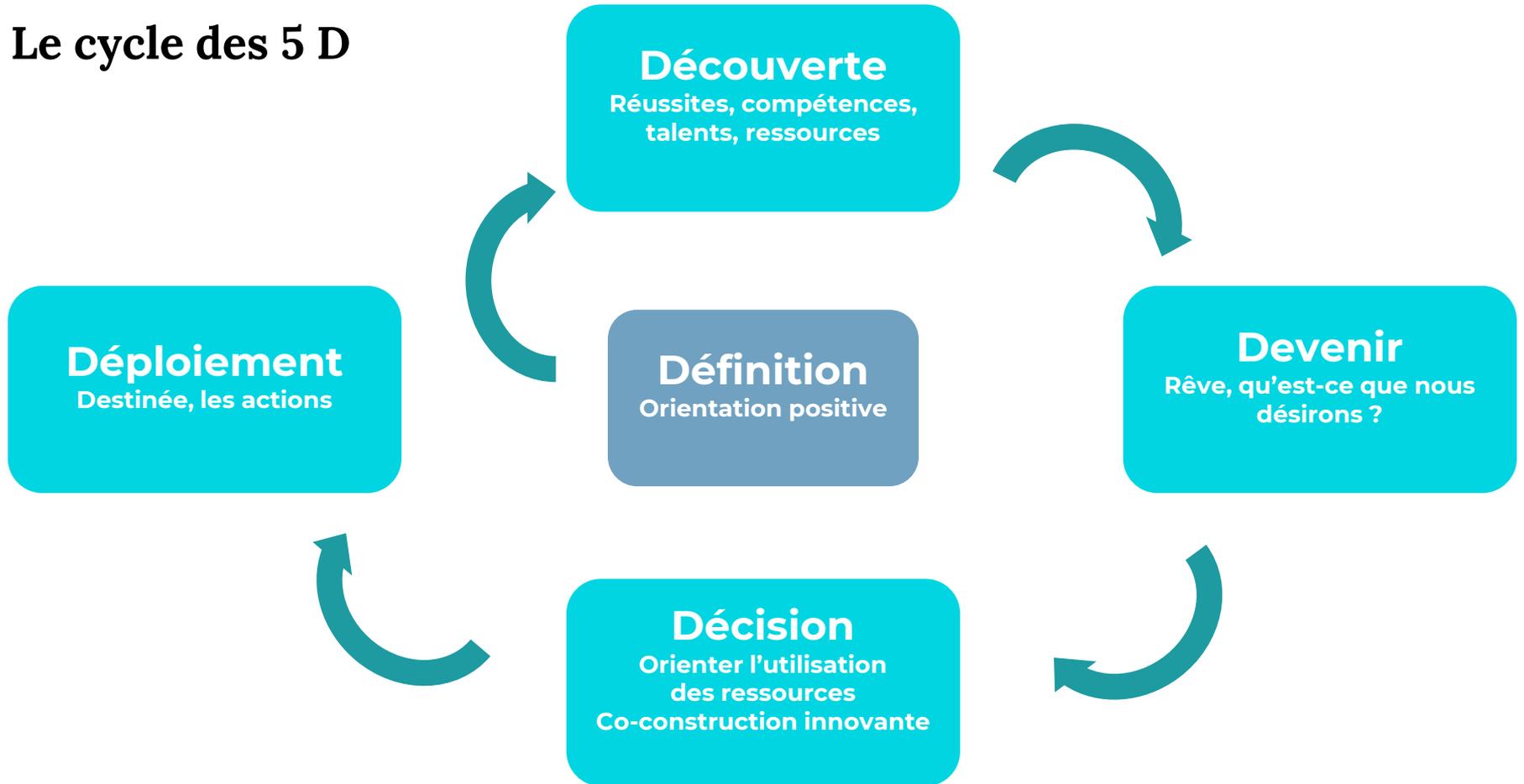
Quelques prémisses

1. Dans chaque système, quelque chose fonctionne bien
2. Ce sur quoi nous portons notre attention devient notre réalité
3. On affronte l'avenir plus confiant si on apporte un fragment de notre passé

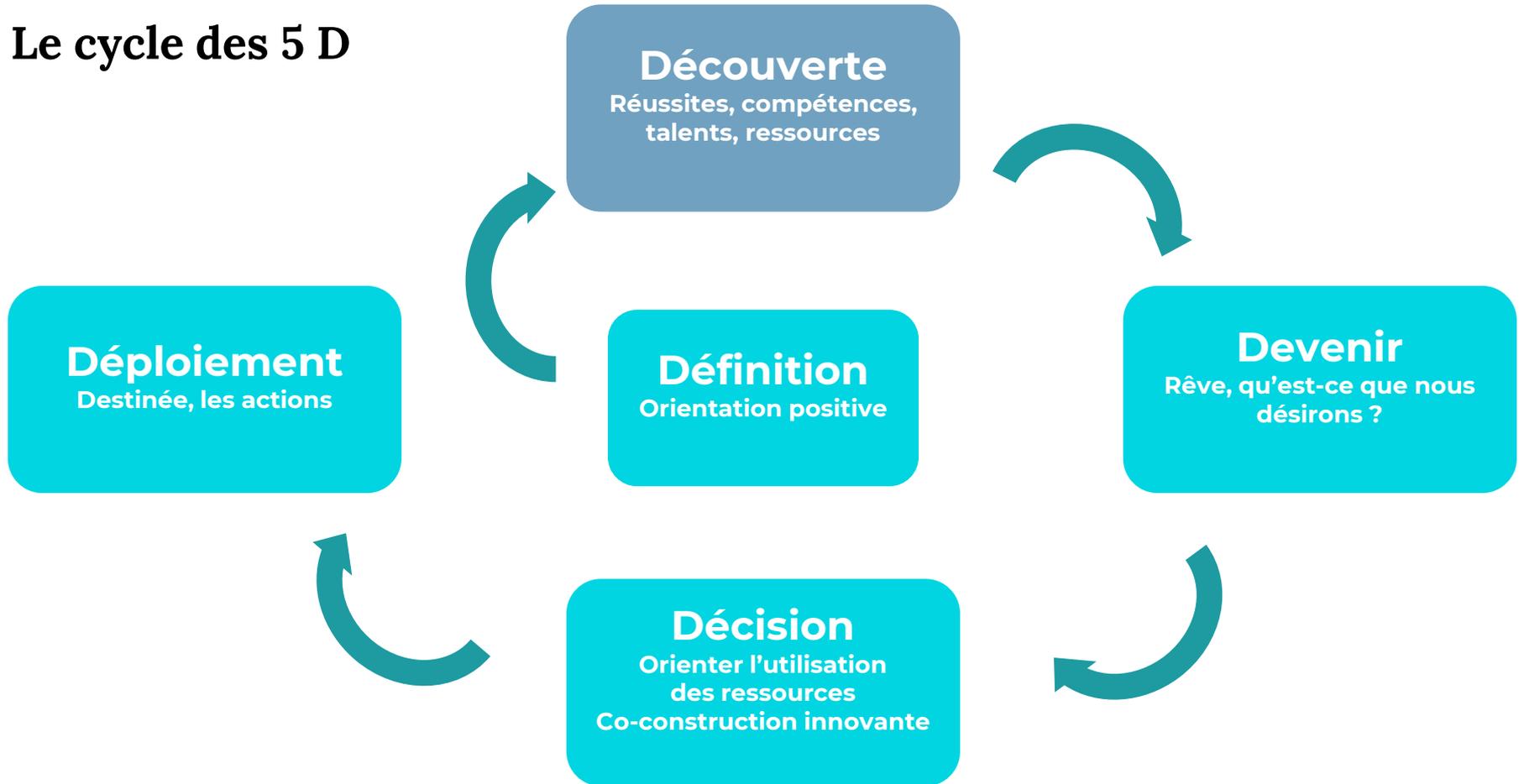
Le cycle des 5 D



Le cycle des 5 D



Le cycle des 5 D





L'importance de la question



Exercice

- Réfléchissez à un moment au cours duquel vous avez fait face à un défi en tant que leaders que vous avez réussi à surmonter.
- Lesquelles de vos forces, compétences, qualités, avez-vous particulièrement mobilisées (utilisées) pour relever ce défi?
- En quoi surmonter ce défi vous a-t-il personnellement procuré de la satisfaction? Qu'est-ce qui vous a particulièrement motivé?
- Quels sont vos 3 souhaits pour relever les défis futurs avec plaisir et efficacité?



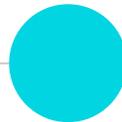
Exercice

Ce que l'on peut retenir...



Réflexion

Comment pourriez-vous appliquer l'approche appréciative en équipe ?



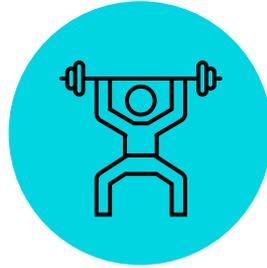
3

Conclusion

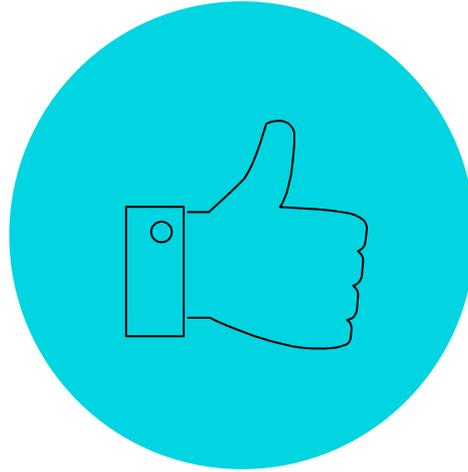


L'optiréalisme

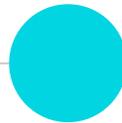
- Néologisme créé par Jacques Lecomte (2017)
- Définition: Porter un regard à la fois positif et lucide sur le monde.
 - ✓ Ne pas tomber dans l'illusion
 - ✓ Mais mesurer le chemin déjà accompli
 - ✓ Et encourager à poursuivre l'action (d'où la nécessité de l'optimisme)



C'est un entraînement



Merci





Contact



<http://www.psychologie-positive.ca>



Ressources

