

L'art de cohabiter avec son cerveau

Florence Perronin
Enseignante-chercheuse UGA
UFR IM²AG



Plan de la présentation

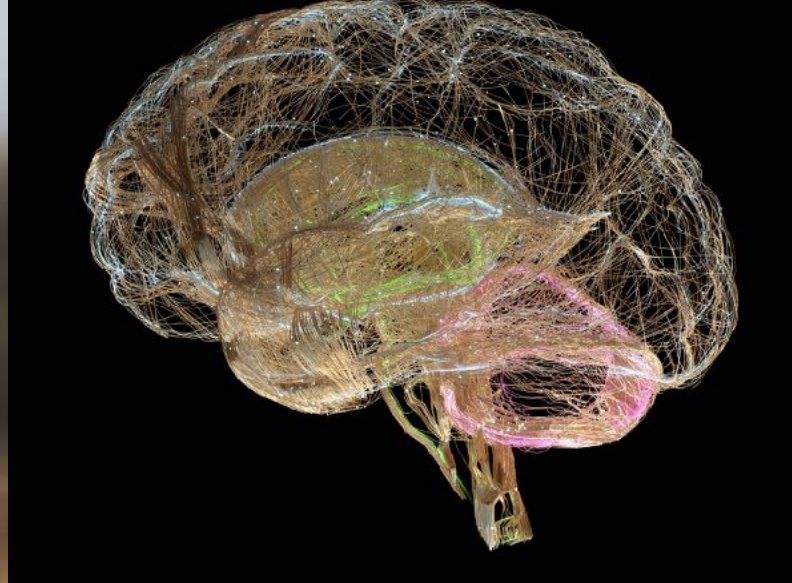
- Rationnels, vraiment ?
 - Un cerveau efficace, économe en énergie
 - La Faille : émotion et performance cognitive
 - Quelques expériences édifiantes
 - Une ou deux distorsions cognitives classiques
- Le réveil de la Force
 - « To be a Jedi is to face the truth, and choose. » Yoda
- Les Ateliers ~~JEDI~~ ChronéCARE
 - 16h pour développer ces compétences
 - Projet unique à l'UGA, sponsorisé par l'UFR IM2AG

Bonus: ressources utiles en fin de document



Copyright Florence Perronnin, Université Grenoble Alpes

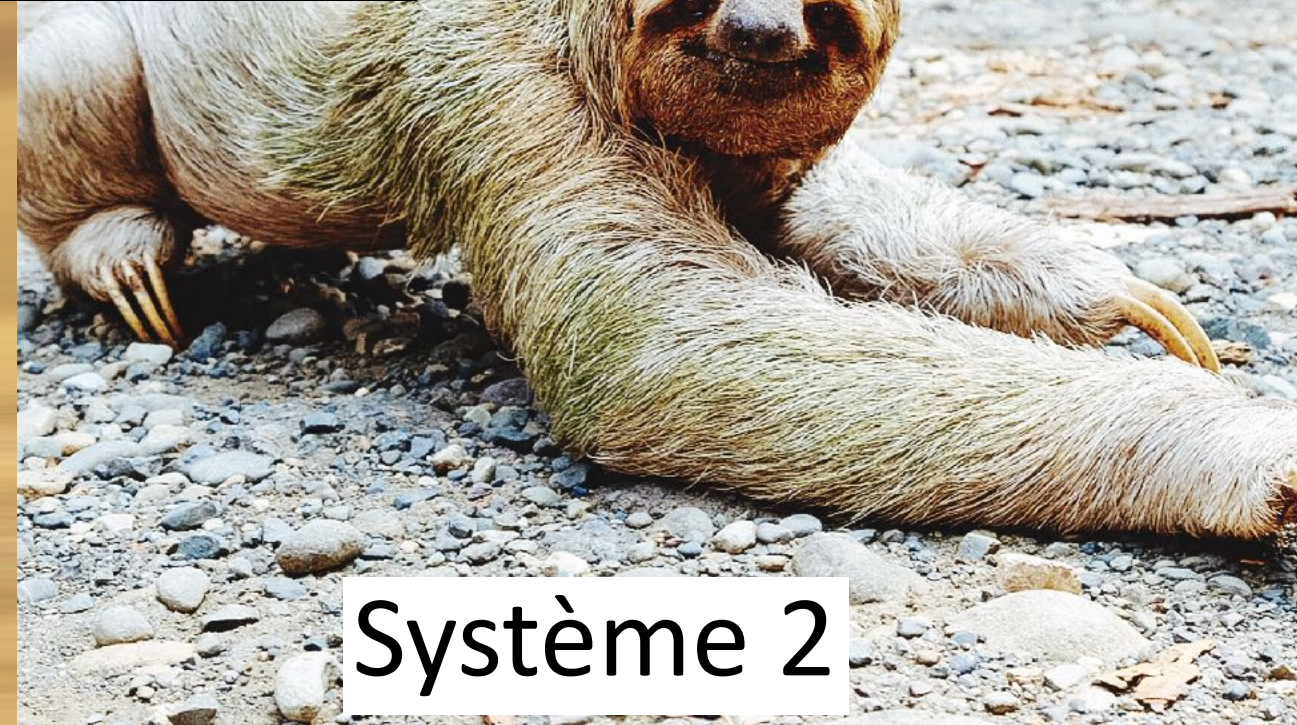
- Rapide
- Automatique
- Imprécis
- Parfois biaisé



- Lent
- Coûteux
- Précis
- Rationnel



Systeme 1



Systeme 2



Plan de la présentation

- Rationnels, vraiment ?
 - Un cerveau efficace, économe en énergie
 - La Faille : émotion et performance cognitive
 - Quelques expériences édifiantes
 - Une ou deux distorsions cognitives classiques
- Le réveil de la Force
 - « To be a Jedi is to face the truth, and choose. » Yoda
- Les Ateliers ~~JEDI~~ ChronéCARE
 - 16h pour développer ces compétences
 - Projet unique à l'UGA, sponsorisé par l'UFR IM2AG



Le réveil de la Force

“Many of the truths that *we cling to* depend on our point of view.”

« *Named* must your fear be before banish it you can. »

On peut *s'entraîner* à

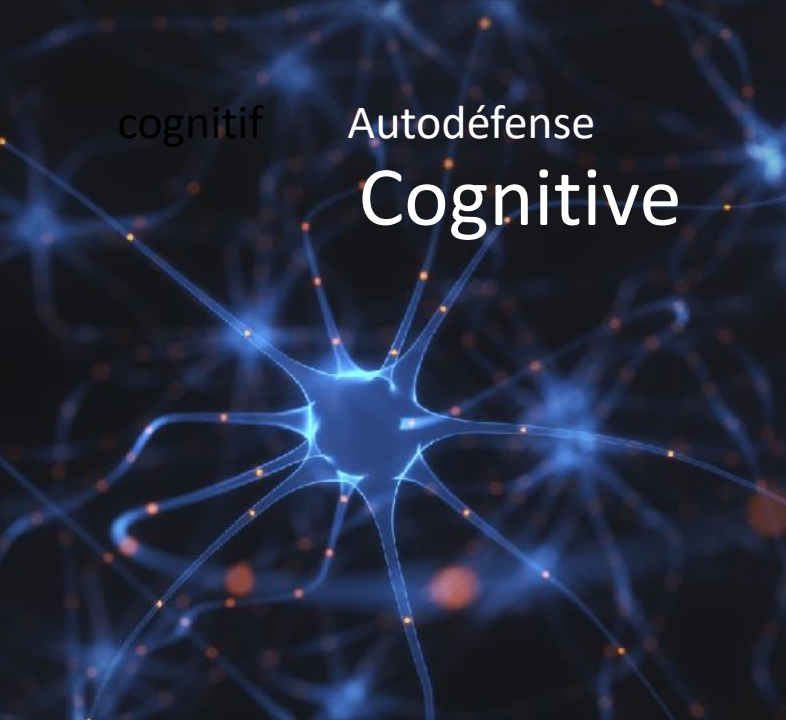
élargir son **attention**, reconnaître ses **émotions**, gagner en **lucidité**,

« You will know (the good from the bad) when you are calm, at *peace*. »

reprendre le **contrôle** sur ses pensées et actions, se détacher, à retrouver le **calme**,
à faire des **choix** plus éclairés...

« You will know (the good from the bad) when you are calm, at *peace*. »





Des
leviers
d'action





Peut-on être heureux en toutes circonstances ?

Flexibilité liberté adaptation résilience ressources forces



Copyright Florence Perronnin, Université Grenoble Alpes

L'important, c'est le

voyage,

pas la

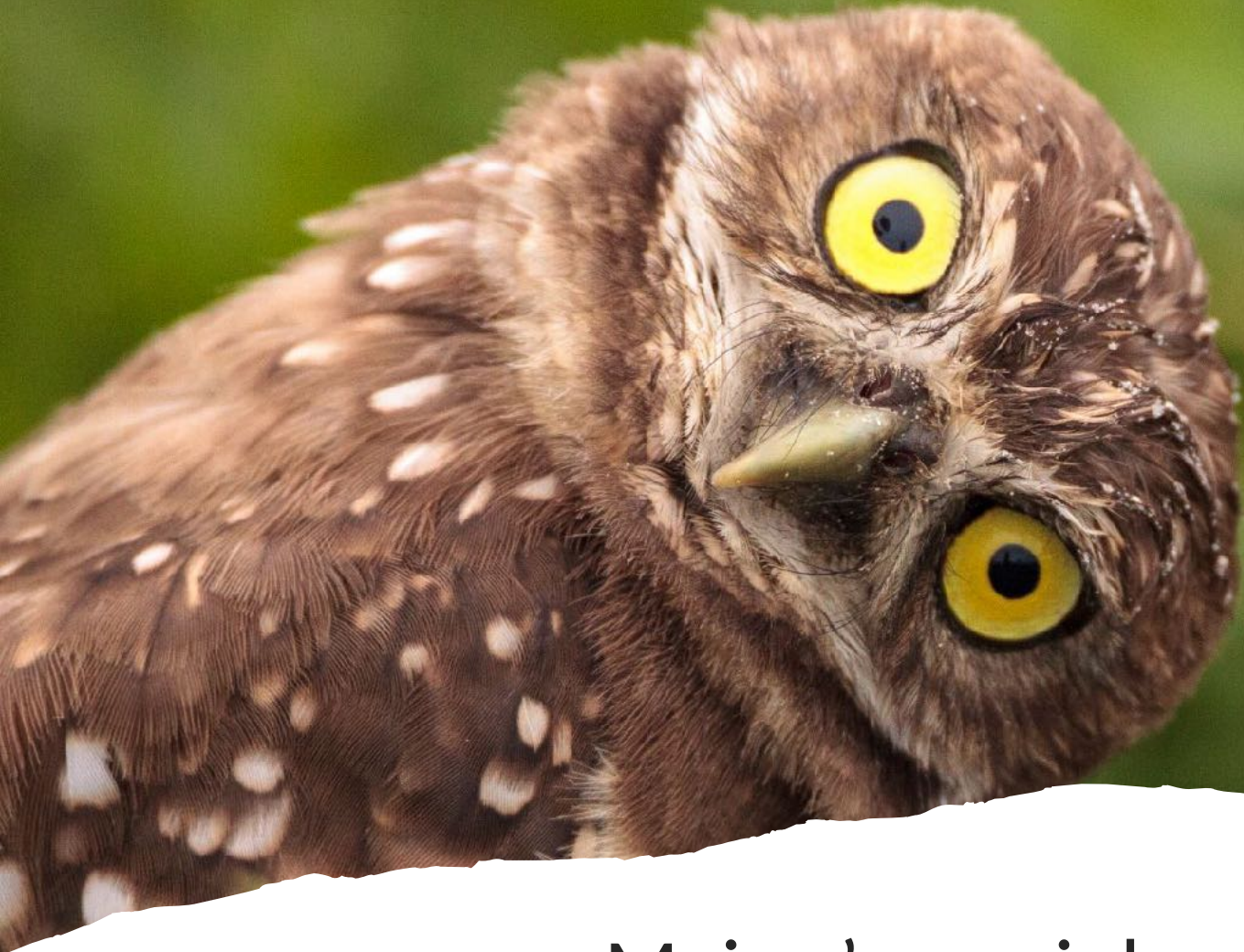
destination.



Plan de la présentation

- Rationnels, vraiment ?
 - Un cerveau efficace, économe en énergie
 - La Faille : émotion et performance cognitive
 - Quelques expériences édifiantes
 - Une ou deux distorsions cognitives classiques
- Le réveil de la Force
 - « To be a Jedi is to face the truth, and choose. » Yoda
- Les Ateliers ~~JEDI~~ ChronéCARE
 - 16h pour développer ces compétences
 - Projet unique à l'UGA, sponsorisé par l'UFR IM2AG





Mais y'a quoi dans ces ateliers ?



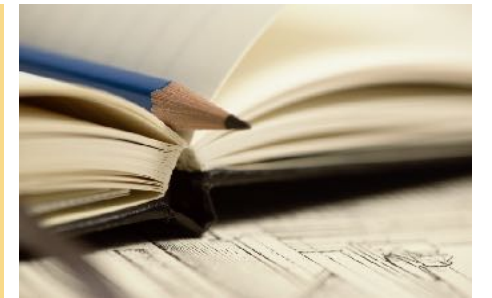
Copyright Florence Perronnin, Université Grenoble Alpes

Psychologie positive : science et données probantes

On ne cherche pas à « positiver » car les expériences « négatives » ont leur utilité

Nuances





Retours d'expérience
Apports théoriques
Pratiques validées
Orienté ressources

Petits groupe (5 à 12)
Soutien mutuel
Binômes, trinômes
Jeux d'animation

Moment fun et détente
Goûters
Cadre bienveillant



En quoi ça consiste ?

But : cultiver ses compétences cognitives, émotionnelles et relationnelles

Ingrédients :

- Psychologie Positive, Mindfulness, outils cognitivo-comportementaux (TCC), Approche Centrée Solutions (ACS/ SFBT)
- Conception supervisée par R. Shankland (P.U. Univ Lyon 2) et M. Paucsik (MCF Univ. Savoie Mont-Blanc)
- Démarche expérientielle
- Bonne humeur
- Ressources du groupe

Déroulement typique

- Accueil / goûter
- Quoi de neuf ?
- Entraînement attentionnel
- Psycho-éducation
- Expérimentation d'outils pratiques
- Retour d'expérience
- Propositions pour la semaine



Comment participer ?

Pour s'inscrire :

1. M'envoyer un [mail](#)
2. Remplir le questionnaire T1
3. Venir aux 8 séances :-)
4. Remplir le questionnaire T2

DATE LIMITE :
MARDI 24/09



Pour soutenir :

1. Remplir le questionnaire T1 (cette semaine)
2. Remplir le questionnaire T2 (début décembre)

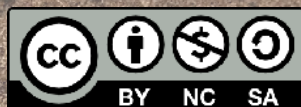
Un petit créneau dans l'EDT sera réservé début décembre pour le 2e questionnaire (goûter offert)

Merci !

Pour votre contribution
à la science...



...et à ce projet pilote !



“Si les gens ne croient pas que
les mathématiques sont simples,
c’est juste qu’ils ne réalisent pas à quel point
la vie est compliquée.”

John von Neumann



Ressources utiles pour tous

Outils pratiques / kits en ligne

- [Study Skills](#) (Univ. Aalto)
- Le [parcours personnalisé](#) Nightline
- Les [outils](#) Nightline (en français)
- Guide illustré OMS / World Health Organization : [Doing what matters in times of stress](#) (version [française](#))
- [Outils aux étudiants](#) de l'Université de Laval (Québec)

Attention Ces outils ne se substituent pas à un accompagnement professionnel, notamment en cas de trouble dépressif ou anxieux

Documentation - morceaux choisis

- Podcast [Votre Cerveau](#) / France Culture
- Podcast [« The best thing today »](#) (U. Aalto)
- [Greater Good](#) Science Center (Univ. Berkeley)
 - Un petit [article](#) sur l'altruisme
- Éloge de la lucidité, Ilios Kotsou (livre)
- [\[video TED talk\]](#) (12mn) Robert Waldinger
- (4mn) Et tout le monde s'en fout - les [valeurs](#)

Adresses utiles

Centre de santé universitaire
31 14 (n° national écoute suicide)

