



## Psychologie positive – Introduction à la science du bonheur

Date : **Le 6 octobre 2016**      Heure : **11 h 30 à 13 h**  
Salle : **Collège Boréal, salle 1150K**  
RSVP : **byang2@laurentienne.ca**

### CONFÉRENCIÈRE

## Natalie Poulin-Lehoux

*Consultante en éducation / Simplify Happiness*

*Cette conférence sera présentée à partir du Collège Boréal*

L'approche de la psychologie positive est une approche à la santé mentale où nous examinons les traits et les caractéristiques de la personne heureuse plutôt que d'étudier les maladies telles l'anxiété et la dépression. Le but de cette approche est d'identifier le chemin le plus efficace vers le mieux-être en se basant sur des individus qui sont déjà heureux, c'est-à-dire en regardant des pratiques gagnantes pour être heureux.

Dans cette formation, nous explorons ce qu'est le bonheur, ce qu'il n'est pas, ses ingrédients ainsi que les obstacles pour l'atteindre. Nous examinerons aussi les caractéristiques, les croyances et les états des gens heureux. Finalement, nous identifierons les méthodes propices à cultiver le bonheur dans la vie d'un individu qui ont été démontrées par les recherches.

**Vidéoconférence offerte dans le cadre du Programme d'excellence professionnelle du Consortium national de formation en santé (CNFS) – volet Université d'Ottawa**

**VIDÉOCONFÉRENCE**

# automne 2016

**Mise à jour**  
derniers  
développements  
en recherche, en théorie  
ou en pratique



**Démystification**  
description ou  
explication  
d'une thématique  
peu connue



**Sujet de l'heure**  
regard sur  
une question  
d'actualité ou  
un thème à la mode



Programme  
d'excellence  
professionnelle

[www.cnfs.ca](http://www.cnfs.ca)