

# Praticien en psychologie positive

## Formation Cenatho

### Objectifs

- 👉 Connaître les bases neuropsychologiques de la psychologie positive (PP)
- 👉 Savoir utiliser ses multiples outils de façon appropriée en relation d'aide
- 👉 Savoir conduire des ateliers riches et variés de PP
- 👉 Savoir guider et animer ces pratiques dans le cadre d'un cycle de 8 séances

### Public et pré-requis

Cette formation est ouverte :

- Aux **psychologues** ou **psychothérapeutes** ;
- Aux **sophrologues**
- Aux **naturopathes**
- A tout **praticien en relation d'aide** (sur dossier : formation suffisante)

Il est conseillé d'avoir des connaissances de base en psychologie, psychopathologie et relation d'aide.

### Calendrier de formation

Les séances en distanciel auront lieu les lundis soir de 19h30 à 21h30

. La formation commence par une introduction le lundi 04 novembre 2024 à 19h30

. Le premier module de deux jours se déroule en présentiel les 12 et 13 novembre au Cenatho à Paris.

. Suit une intersession active de 12 semaines comportant 3 séances en visio les 09 décembre 2024, 06 et 27 janvier 2025, alternant avec l'envoi de documents et de pratiques chaque semaine.

. Le deuxième module de 2 jours en présentiel se tiendra les 17 et 18 février 2025.

. Cette première partie de la formation autorise chaque participant à démarrer un cycle de huit séances, avec des clients en individuel ou mieux en groupe, soutenu par huit rencontres en visio les 10, 17, 24 et 31 mars, 07, 14, 21 et 28 avril 2025.

Au final, la formation dispense :

. Quatre journées en présentiel = 32 heures

. 12 visios de deux heures = 24 heures

Soit un total de 56 heures de formation effectives.

**\*\*\* Prochaine programmation à venir fin 2024\*\*\***

Lieu de formation pour les jours en présentiel :


📍 CENATHO Paris

### Tarif et procédure d'inscription

Tarif de référence : **xxx €**

Tarif en cas de prise en charge en formation continue : **xxxx €**

Règlement en deux fois.

Inscription en ligne via [le formulaire en bas de page](#) 

**Cette formation est éligible à un financement** par votre fonds de formation professionnelle. Pour en savoir plus, [consultez notre page Financement](#).

## Que peut-on attendre de la psychologie positive ?

### Pour chacun d'entre nous

Bien connue est la citation de Voltaire : « J'ai décidé d'être heureux, parce que c'est bon pour la santé. »

Si une tournure d'esprit positive est favorisée par une bonne hygiène de vie (alimentaire et activité physique), et que de nombreuses conditions lui sont aussi favorables, effectivement comme le dit Voltaire, le fait de choisir de faire entrer plus de positif émotionnel, comportemental, cognitif et social dans sa vie est une attitude reconnue comme favorable à la santé à la fois physique et psycho-émotionnelle.

L'efficacité des différentes pratiques de psychologie positive est **de plus en plus reconnue de par de très nombreuses études hospitalo-universitaires**<sup>1</sup>. Ces études confirment le lien étroit entre ces compétences que l'on peut acquérir et l'augmentation de l'esérance de vie en bonne santé estimée entre 5 à 7 ans<sup>2</sup>.

« Ce n'est pas parce que l'on réussit que l'on est heureux, c'est parce qu'on a décidé d'être heureux que l'on réussit<sup>3</sup> ».

La psychologie positive offre la possibilité d'apporter dans la vie de chacun une dimension d'engagement sur un chemin défini par ses valeurs propres, en pleine connaissance de ses forces intérieures. Elle développe nos capacités d'optimisme, de gratitude et de pleine présence bienveillante. Toutes ces capacités favorisent un environnement psycho-affectif soutenant, essentiel à l'équilibre psychologique, à la santé et à la réussite sociale.

Cette approche singulière permet également de repérer et de déprogrammer nos freins au bonheur, nos croyances limitantes, et de faire le choix de pensées en accord avec notre chemin de vie.

Une abondante bibliographie y est attachée<sup>4</sup>.

### Pour le praticien

La connaissance de ces approches de psychologie positive, de leurs indications et de leur mode de transmission **accroît la compétence du praticien dans l'accompagnement de très nombreux troubles**, notamment l'ensemble des difficultés psychologiques, des affections psychosomatiques, du stress et du sommeil.

Le praticien formé à la psychologie positive intègre une posture de relation d'aide très spécifique à cette approche, faite de présence bienveillante, de congruence et de

---

<sup>1</sup> <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/health-and-happiness-go-hand-in-hand>

<sup>2</sup> [https://www.heart.org/en/university-hospitals-harrington-heart-and-vascular/how-happiness-affects-health#:~:text="Being%20happy%20doesn't%20just,and%20cardiovascular%20disease%2C%20she%20said](https://www.heart.org/en/university-hospitals-harrington-heart-and-vascular/how-happiness-affects-health#:~:text=)

<sup>3</sup> <https://gcarton.com/fr/publications/la-lettre-du-gccg/ce-nest-pas-parce-que-lon-reussit-que-lon-est-heureux>

<sup>4</sup> [Lien vers le fichier « bibliographie »](#)

reformulation positive. Il sait quand et comment proposer à son client d'en développer les diverses compétences.

Les nombreux outils présentés s'utilisent facilement dans tous types d'animation de groupe ou de conférence, dans les cadres sophrologique, éducatif, sportif, artistique ou de bien-être.

De plus, le praticien aura acquis la capacité de conduire un cycle de 8 séances qui permet à ses participants d'intégrer, en 8 semaines, l'essentiel des compétences de psychologie positive.

En suivant le coaching soutenu le long des huit séances, il bénéficiera non seulement de sa propre expérience, mais aussi de celle de tous les autres participants, et des conseils de ses deux formateurs. Cette formule favorise largement la richesse de l'apprentissage.

Vous trouverez ici la liste des principaux thèmes étudiés<sup>5</sup>.

## Déroulement de la formation

La première séance en visio propose d'acquérir les fondements théoriques sur lesquels se base la psychologie positive.

Le premier module de 2 jours présente les **pratiques les plus courantes**, ainsi que **la façon de les guider et de recueillir le témoignage du vécu**. Ce dernier point permet au praticien de s'adapter à son client en fonction de ses capacités, de sa vie quotidienne et de l'accompagner au plus près de ses besoins.

Durant la première intersession de douze semaines, six séances de deux heures en visio alterneront avec six envois de documents théoriques sur messagerie. Il sera proposé un rythme d'entraînements régulier hebdomadaire.

Une messagerie commune offrira un espace d'échanges et de questions - réponses.

Le deuxième module de deux jours en présentiel sera l'occasion de faire le point et de vivre de nouvelles pratiques (deux 1/2 journées) et pour chaque stagiaire, de **s'entraîner à conduire lui-même une séance de psychologie positive** (deux 1/2 journées), dans le cadre d'une supervision bienveillante.

Après 2 à 3 semaines permettant aux stagiaires d'assimiler ce deuxième module, chacun est alors invité à constituer **un groupe de quelques participants, qu'il va conduire pendant un cycle de 8 séances de deux heures chacune**<sup>6</sup>.

La supervision de ce cycle s'effectuera alors en distanciel : chaque semaine, une rencontre en visio présente la séance suivante du programme, le stagiaire **la conduit avec son groupe** dans l'intervalle avec la rencontre suivante. Il peut alors présenter son expérience et poser les questions nécessaires. La formation en visio se déroule ainsi de suite sur 8 séances.

Une brève post session officieuse sur messagerie permettra de répondre aux dernières questions et de présenter l'entraînement théorique à effectuer à domicile, servant de mode d'évaluation de la formation.

---

<sup>5</sup> [Lien vers le fichier « Thèmes »](#)

<sup>6</sup> Voici le programme indicatif de ces séances : [lien vers le fichier « cycle des 8 séances »](#)

NB. : Le cheminement dans cette formation de psychologie positive est à la fois personnel, théorique, de savoir-faire et de savoir être. Le temps à y consacrer peut être estimé entre 6 à 8 heures par semaine pendant les cinq mois ½ que dure la formation.

## . Vos formateurs

Vous serez guidé.e durant ce parcours par :

### . Gilles Pentecôte

**Gilles est médecin** généraliste, **psychothérapeute** formé à la psychologie comportementale, cognitive et positive, membre de l'AFTCC, **sophrologue** membre de la SFS, **instructeur de méditation** membre de l'ADM, naturopathe diplômé du CENATHO. Gilles a écrit de nombreux ouvrages associés à des enregistrements. Il est formateur dans ces différentes disciplines.

### . Banu Gokoglan

Banu est **praticienne psychocorporelle**, **sophrologue** certifiée RNCP. Elle est spécialisée en **méditation de pleine conscience** et en **psychologie positive**.

Autrice et conférencière, elle est aussi formée à l'EFT, à la CNV, à l'hypnose SAJECE, à la MTC, au Yoga et au SSPT.

Banu est formatrice au Cenatho.

## . Nos atouts

Ce qui caractérise notre formation et en constitue l'unicité est :

- . La complémentarité de nos formateurs, ayant une expérience différente du fait d'une clientèle différente,
- . La présentation des principes naturopathiques favorisant l'humeur positive,
- . Nous sommes tous deux sophrologues et instructeurs de méditation et vous proposons une vision et des outils basés sur cette double compétence,
- . Nous vous permettons d'acquérir l'expérience de guider un cycle de 8 séances,
- . Nous considérons la psychologie positive comme une pratique qui s'inscrit dans une globalité corps – esprit. Au niveau corporel, nous transmettons aussi les principes d'hygiène de vie validés pouvant favoriser l'humeur. Au niveau psychologique, nous étudions comment les approches positives s'inscrivent plus largement dans un équilibre incluant l'ensemble de la vie psychique.

## Méthodes pédagogiques et d'évaluation

### Méthodes pédagogiques

La transmission des connaissances aux stagiaires par le formateur est assurée par :

- . L'envoi de documents, liens internet et enregistrements sur messagerie.
- . Des cours théoriques représentant approximativement 30% du temps consacré à la formation, un enseignement collaboratif représentant environ 30%, des retours d'expérience pour environ 30% aussi et des entraînements écrits pour 10%.

## Méthode d'évaluation

La validation des acquis de la formation est établie par l'intermédiaire d'une évaluation écrite à renvoyer à l'issue des huit séances en visio.

## Conditions d'obtention de la certification

La certification sera délivrée aux participant.e.s ayant :

- Suivi les deux modules en présentiel ainsi que les quinze séances en visio
- Envoyé l'évaluation finale et obtenu une moyenne > 12/20 ;
- Constitué un groupe et certifié avoir conduit l'ensemble des séances demandées.

## • Récapitulatif du cursus

### Praticien en psychologie positive

#### 1

#### Dates et lieu de formation

2 modules de deux jours de formation (32h) **en présentiel à Paris**  
+ **12 sessions zoom** hebdomadaires de 2h en soirée.  
Soit 56h effectives de formation au total.

**\*\*\* Prochaine programmation à venir fin 2024\*\*\***

Lieu de formation des modules 1 et 2 :

📍 **CENATHO Paris**

221 rue La Fayette 75010 Paris

#### 2

#### Tarifs

Tarif de référence :

xxx €

Tarif en cas de prise en charge par la formation continue :

xxxx €

Ce parcours peut faire l'objet d'une prise en charge par votre fonds de formation professionnelle. Pour en savoir plus, [consultez notre page Financement](#).

#### 3

#### Réservation

📄 Complétez le **formulaire d'inscription ci-dessous** en joignant l'ensemble des pièces demandées.

2) Le service administratif vous adressera par retour de mail un **contrat de formation**.

3) Le règlement des frais se fait en deux fois :

- Versement d'un **acompte de 30%, soit xxx €**, à l'issue du délai de rétractation (J+14 après signature du contrat de formation) ;

- Règlement du **solde de xxx € au démarrage de la formation**.

Si vous souhaitez demander le financement de cette formation à votre organisme de formation professionnelle, merci de nous contacter.