

## **Atelier 7 - 2ème Journée Romande de Psychologie Positive, 8 février 2019**

### **L'esprit de gratitude : théorie et pratique**

La gratitude génère des bénéfices tels qu'une meilleure santé physique et psychologique, une augmentation du bien-être et davantage de satisfaction avec la vie. L'une des causes majeures du mal-être individuel et collectif, est une focalisation excessive sur ce que nous avons perdu ou sur ce qui nous manque. L'esprit de gratitude agit comme un antidote, en apprenant à notre cerveau à mieux voir et apprécier ce que nous avons, plutôt que ce dont nous manquons. Intégrer la gratitude à nos vies, permet de créer un nouvel état d'esprit qui favorise l'épanouissement à long terme.

Lors de cet atelier, je vais dans un premier temps apporter des éléments théoriques en lien avec la recherche scientifique, puis susciter une réflexion plus personnelle sur la place de la gratitude dans notre quotidien (privé et professionnel) et enfin proposer un exercice pratique lors duquel je conduirai l'audience à s'immerger personnellement dans un moment de profonde gratitude.

### **Biographie**



**Patrick Santilli** est psychologue FSP, il exerce en cabinet indépendant au Mont-sur-Lausanne. Dans le quotidien, son travail comporte trois axes majeurs : le *life coaching*, le conseil et l'accompagnement psychologique, ainsi que le conseil d'orientation et de reconversion professionnelle. Dès 2014, il se plonge en autodidacte dans l'étude de la psychologie positive et, cette même année, il a le privilège de rencontrer le Prof. Nansook

Park qui a collaboré dès les premières heures de la psychologie positive avec Christopher Peterson et Martin Seligman. Par la suite, il s'intéresse particulièrement aux activités académiques émanant de Harvard avec, notamment, Shawn Achor ou Tal Ben-Shahar. Aujourd'hui, il intègre quotidiennement la psychologie positive à sa pratique de terrain, convaincu du fait que ne pas aller mal n'est pas suffisant pour aller bien.