

# 3<sup>ème</sup> Journée romande de psychologie positive



## Atelier 10

### Le compas du bien être

À partir des connaissances sur les interactions entre les divers aspects d'une bonne santé mentale et physique et sur la poursuite d'objectifs, le Compas Bien-Être propose une approche qui aide les personnes à entreprendre des actions pour améliorer leur bien-être et leur santé. Élaboré par Shaar et Britton, c'est un outil qui facilite le progrès sans dépendre uniquement de la volonté. Des micro-actions sont planifiées dans les 4 directions du Compas : nord = sommeil / ouest = nutrition / est = vie active / sud = bonne humeur. Chacune de ces micro-actions va modifier l'équilibre de ces neurotransmetteurs, ce qui va nous aider à réussir le prochain changement à venir dans une autre direction.

Nous vous présenterons le Compas Bien-Être d'un point de vue théorique et pratique. Enfin, vous serez amené-e à élaborer votre propre Compas pour commencer et réussir les changements qui vous tiennent à cœur.



**Samuel Collaud** – Enseignant primaire, Président de l'AREPP - Association romande d'éducation et de psychologie positives - [www.arepp.ch](http://www.arepp.ch), Formateur, conférencier & coach chez Focus Positif Sàrl, [www.focuspositif.ch](http://www.focuspositif.ch)