

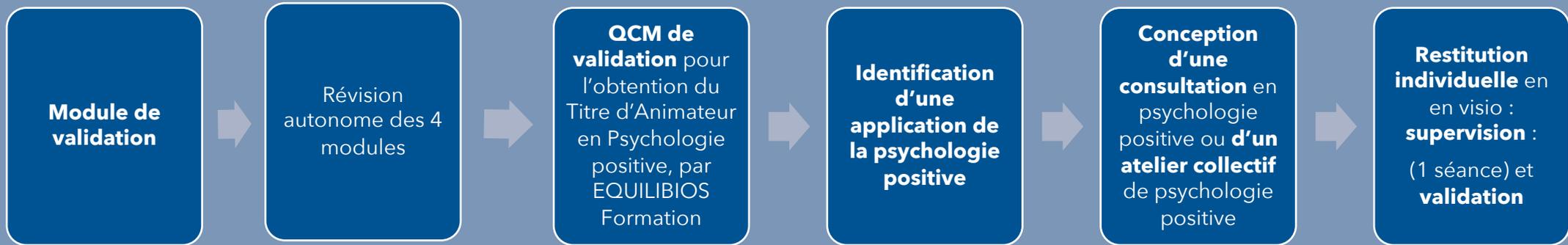


Module 5 :

Psychologie positive appliquée

Jean-Michel Schlupp
-
Institut EQUILIBIOS

Psychologie positive appliquée

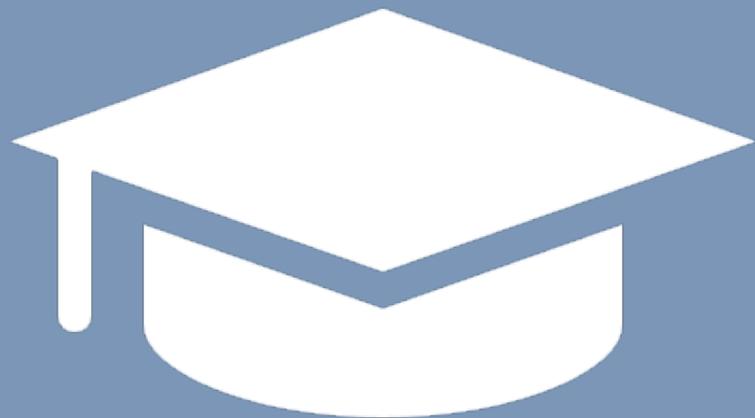


Psychologie positive appliquée

Important :

- Le passage et la réussite du QCM constituent le préalable du parcours, avant :
 - l'identification d'une application de la psychologie positive
 - la conception d'une consultation ou d'un atelier
 - la restitution individuelle et, donc, la validation de l'ensemble du parcours
- **En vue de l'obtention du Titre d'Animateur en Psychologie Positive par EQUILIBIOS Formation**

BON COURAGE POUR LE QCM DE VALIDATION !



QCM DE VALIDATION

- 1) La psychologie positive est une discipline relativement récente, qui puise ses sources dans des courants philosophiques, mais aussi le développement personnel :
- Vrai
 - Faux
- 2) Les champs d'études et de recherches en psychologie positive sont orientés sur (cochez les réponses qui vous semblent exactes) :
- La pensée positive (Méthode Coué, loi d'attraction, loi d'abondance...)
 - Le niveau individuel, interpersonnel et social
 - L'impact de nos réactions et de nos cognitions sur la santé, le travail, les relations de couple...
 - L'impact de la santé, du travail et des relations de couple sur nos réactions et nos cognitions
 - Les facteurs, conditions et réactions dites « négatives »

QCM DE VALIDATION

3) Nous avons tous une perception temporelle dominante. Il existe 3 types de vision du temps (passé, présent et futur) et 3 sous-types :

- Vrai
- Faux

4) Il existe une formule dite « formule initiale du bonheur », qui se présente ainsi :
Bonheur = Génétique + Circonstances + Activités intentionnelles. Dans cette formule,

(cochez les réponses qui vous semblent exactes) :

- G (génétique) est un facteur fixe
- C (circonstances) est un facteur fixe
- A.I. (activités intentionnelles) est un facteur fixe

QCM DE VALIDATION

5) La satisfaction, le contentement, la fierté, l'optimisme sont toutes des dispositions ou des émotions liées au futur

- Vrai
- Faux

6) La notion de croissance post-traumatique peut résulter d'expériences particulièrement douloureuses, qui peuvent révéler un individu. Est-elle liée à la notion de sens et de résilience ?

- Oui
- Non

QCM DE VALIDATION

7) Il existe une équation dite du bonheur, dont la formule est (cochez la formule exacte)

- Bonheur = plaisir + (sens)²
- Bonheur = sens + (plaisir)²

8) Martin Seligman estime que le « flow », la joie, l'extase, le calme, l'enthousiasme, l'exubérance et le plaisir sont des dispositions positives liées au présent :

- Vrai
- Faux

QCM DE VALIDATION

9) Le lieu géographique, l'origine ethnique ou encore le climat ont beaucoup d'impact sur la capacité à être heureux et donc sur le bonheur

- Vrai
- Faux

10) Il a pu être démontré que des patients gravement malades d'un cancer avaient un NSV (Niveau de Satisfaction de Vie) (cochez la réponse qui vous semble exacte) :

- nettement inférieur aux personnes en bonne santé
- que légèrement inférieur aux personnes en bonne santé
- globalement identique aux personnes en bonne santé