

Actu locale | Grésivaudan

SAINT-MAXIMIN

Le cycle de psychologie positive a fait des heureux



Le groupe de fidèles participantes a appris de nouvelles choses.

Ce troisième cycle a développé le programme SEA (Soi, expérience, autrui).

Mercredi 13 décembre, c'était la dernière séance de l'atelier de psychologie positive à Saint-Maximin. C'était le troisième cycle annuel animé à saint-Maximin par Dany Hecquet-Dessus.

Le premier cycle suivait son programme Care (Cohérence attention relation engagement), le deuxième ciblait la gestion du stress. Ce troisième cycle a développé le programme SEA (Soi, expérience, autrui), programme d'approfondissement de psychologie positive, conçu par la praticienne.

« Il est plus poussé sur les émotions, la résilience, le sommeil, la respiration, l'estime de soi, la culpabilité, la communication non violente, l'humour, explique Dany Hecquet-Dessus. Le groupe, composé de douze fidèles, se connaît bien, donc il y avait de la bienveillance, du partage. Quand une était absente, une autre lui apportait ses notes. C'est un groupe qui a envie d'apprendre des choses. »

« Ça nous manquerait si ce n'était pas renouvelé ! a déclaré Colette avec enthousiasme. Ça nous fait réfléchir sur nous, sur notre manière de vivre avec les autres, et ça nous donne des idées pratiques, qui peuvent modifier la situation à la maison ! »

Le cycle de dix séances, de deux heures chacune, est financé par la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA), dans le cadre de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées, l'un des dispositifs phare de la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement.

L'organisation à Saint-Maximin est portée par Marie-Christine Rivaux, conseillère municipale appartenant à la commission vie sociale.

Elle est prête à relancer un nouveau cycle « si Dany a un programme à proposer ».