

**1**



**3**



**2**



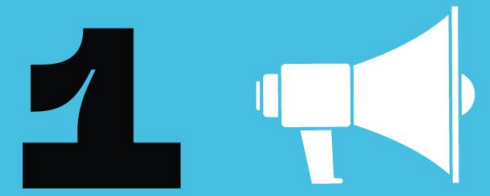
**UQO**

**UQO.CA/123**



# CULTIVE TON MIEUX-ÊTRE

Programmation pré-rentrée  
Webinaire du 17 juin 2026



UQO.CA/123

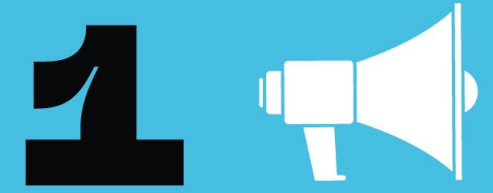
# COMPÉTENCES CIBLÉES

①②③UQO

Après avoir assisté à la séance d'aujourd'hui, tu seras capable :

- De considérer l'impact du mieux-être sur ta réussite universitaire
- De développer une meilleure connaissance de soi
- D'élaborer ton plan d'autosoins

De considérer l'impact du mieux-être sur ta réussite universitaire **en examinant le modèle de Martin Seligman**



UQO.CA/123

SONDAGE | Quel mot te vient à  
l'esprit en entendant le terme  
« santé mentale » ?

1



2

3



UQO

UQO.CA/123

# SANTÉ MENTALE


## DÉFINITION PROPOSÉE

Selon l'OMS, la santé mentale « correspond à un état de bien-être mental qui nous permet d'**affronter les sources de stress de la vie**, de **réaliser notre potentiel**, de bien **apprendre** et de bien travailler, et de **contribuer à la vie de la communauté** »

**IMPORTANT | La santé mentale n'est pas un état fixe, mais plutôt un état dynamique et changeant façonné par divers facteurs individuels d'ordre biologique et psychologique, et influencé par notre exposition à diverses circonstances sociales, économiques, géopolitiques et environnementales**



**SONDAGE | Comment s'appelle la discipline dédiée à « l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des personnes, des groupes et des institutions » ?**

**1** 

**→ 2**

**3** 

**UQO**

**UQO.CA/123**

# PSYCHOLOGIE POSITIVE

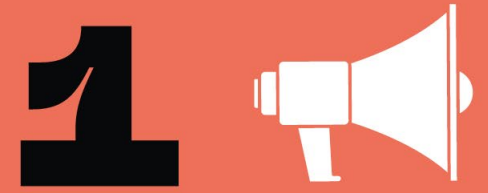
## DÉFINITION PROPOSÉE

La psychologie positive est l'étude de ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue. C'est un appel aux champs scientifique et pratique de la psychologie pour qu'ils s'intéressent autant aux **points forts** qu'aux points faibles, qu'ils se soucient autant de la **construction des meilleures choses de la vie** que de la réparation des pires, et qu'ils veillent autant à l'**épanouissement personnel** qu'à la guérison des pathologies

SOURCE | Peterson, C. (2008, 16 mai). *What is positive psychology, and what is it not?*. Psychology Today.

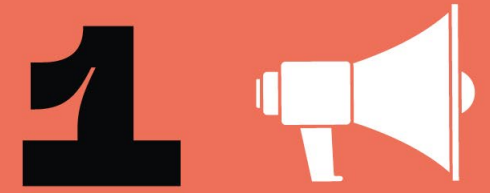
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-good-life/200805/what-is-positive-psychology-and-what-is-it-not>

**IMPORTANT | La psychologie positive ne nie pas les problèmes. Elle reconnaît les défis et les difficultés et cherche des moyens de les surmonter en se concentrant sur les forces et les ressources personnelles**



**UQO.CA/123**

**IMPORTANT | La psychologie positive ne doit pas être confondue avec la pensée positive. S'agissant d'un domaine de la psychologie, donc d'une science, elle exige que les théories soient vérifiées à l'aide de preuves**



**UQO.CA/123**

# PSYCHOLOGIE POSITIVE

## MODÈLE PERMA

Le modèle PERMA de Martin Seligman (2011) présente les principaux facteurs qui, **lorsqu'on y travaille activement**, contribuent non seulement à une augmentation du bien-être psychologique, mais aussi à une diminution de la détresse psychologique :

- Les émotions **P**ositives
- L'**E**ngagement
- Les **R**elations positives
- Le Sens (*Meaning*)
- Les **A**ccomplissements

# PSYCHOLOGIE POSITIVE

## MODÈLE PERMA



**Émotions positives** –  
Se sentir bien  
et savourer la  
vie



**Engagement** –  
Vivre des  
expériences  
optimales  
(*flow*)



**Relations positives** –  
Entretenir des  
liens forts et  
authentiques



**Sens  
(*meaning*)** –  
Se sentir utile  
et avoir une  
raison de vivre



**Accomplissements** –  
Se fixer des  
objectifs et les  
réaliser

# PSYCHOLOGIE POSITIVE

## MODÈLE PERMA



Les **émotions positives** s'étendent bien au-delà du bonheur. Elles comprennent aussi l'espoir, l'intérêt, la joie, l'amour, la compassion, la fierté, l'amusement et la gratitude. Les personnes qui intègrent des émotions positives dans leur vie quotidienne améliorent leurs habitudes de pensée et d'action et favorisent leur résilience

# PSYCHOLOGIE POSITIVE

## MODÈLE PERMA



L'**engagement** correspond au concept de *flow* élaboré par Mihály Csíkszentmihályi. Il comprend la perte de conscience de soi et l'absorption complète dans une activité où le niveau de compétence est parfaitement adapté au défi

# PSYCHOLOGIE POSITIVE

## MODÈLE PERMA



Les **relations positives** sont celles où on se sent appuyé, aimé et valorisé par les autres (amis, collègues, famille, partenaire, etc.). Les personnes qui cultivent des relations positives et qui bâtissent un solide réseau de soutien ont généralement une meilleure santé

# PSYCHOLOGIE POSITIVE

## MODÈLE PERMA



La quête de **sens (*meaning*)** et le fait d'appartenir et de contribuer à quelque chose de plus grand que soi permet de se concentrer sur ce qui est réellement important lors de défis

# PSYCHOLOGIE POSITIVE

## MODÈLE PERMA



Un sentiment d'**accomplissement** est le fruit des efforts investis dans la réalisation d'objectifs intrinsèques. Les personnes qui font preuve de persévérance pour mener à terme des projets qui les passionnent peuvent regarder leur vie avec fierté et ainsi renouveler leur motivation atteindre de nouveaux objectifs

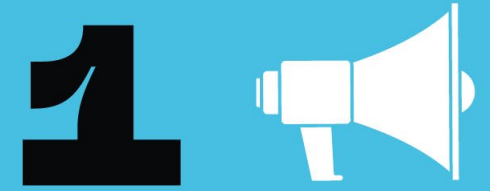
# PSYCHOLOGIE POSITIVE

## MODÈLE PERMA

Le modèle PERMA+ souligne également l'importance d'une bonne hygiène de vie :

- L'activité physique | Intégrer l'exercice dans sa routine quotidienne
- La nutrition | S'alimenter de manière équilibrée
- L'optimisme | Croire que la vie aura plus de bons résultats que de mauvais
- Le sommeil | Adopter une bonne hygiène de sommeil

De développer une meilleure  
connaissance de soi **en examinant**  
**la loi de Robert Yerkes et John**  
**Dodson**



[UQO.CA/123](http://UQO.CA/123)

SONDAGE | Quel mot te vient à  
l'esprit en entendant le terme  
« stress » ?

**1** 

**→** **2**

**3** 

**UQO**

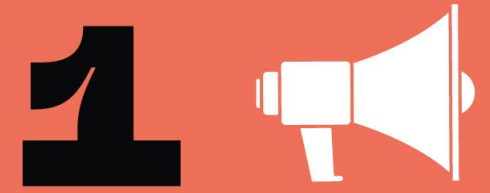
**UQO.CA/123**

# STRESS

## DÉFINITION PROPOSÉE

Selon l'OMS, le stress « est un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile. Il s'agit d'une **réponse humaine naturelle qui nous incite à relever les défis** [...] auxquels on est confrontés dans notre vie. Chacun éprouve du stress dans une certaine mesure. Toutefois la **façon dont nous réagissons face au stress** fait une grande différence pour notre bien-être général »

**IMPORTANT | Le stress ne doit pas être confondu avec la détresse. Si tu éprouves un état de déséquilibre persistant suite à un ou plusieurs événements stressants, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide**



**UQO.CA/123**

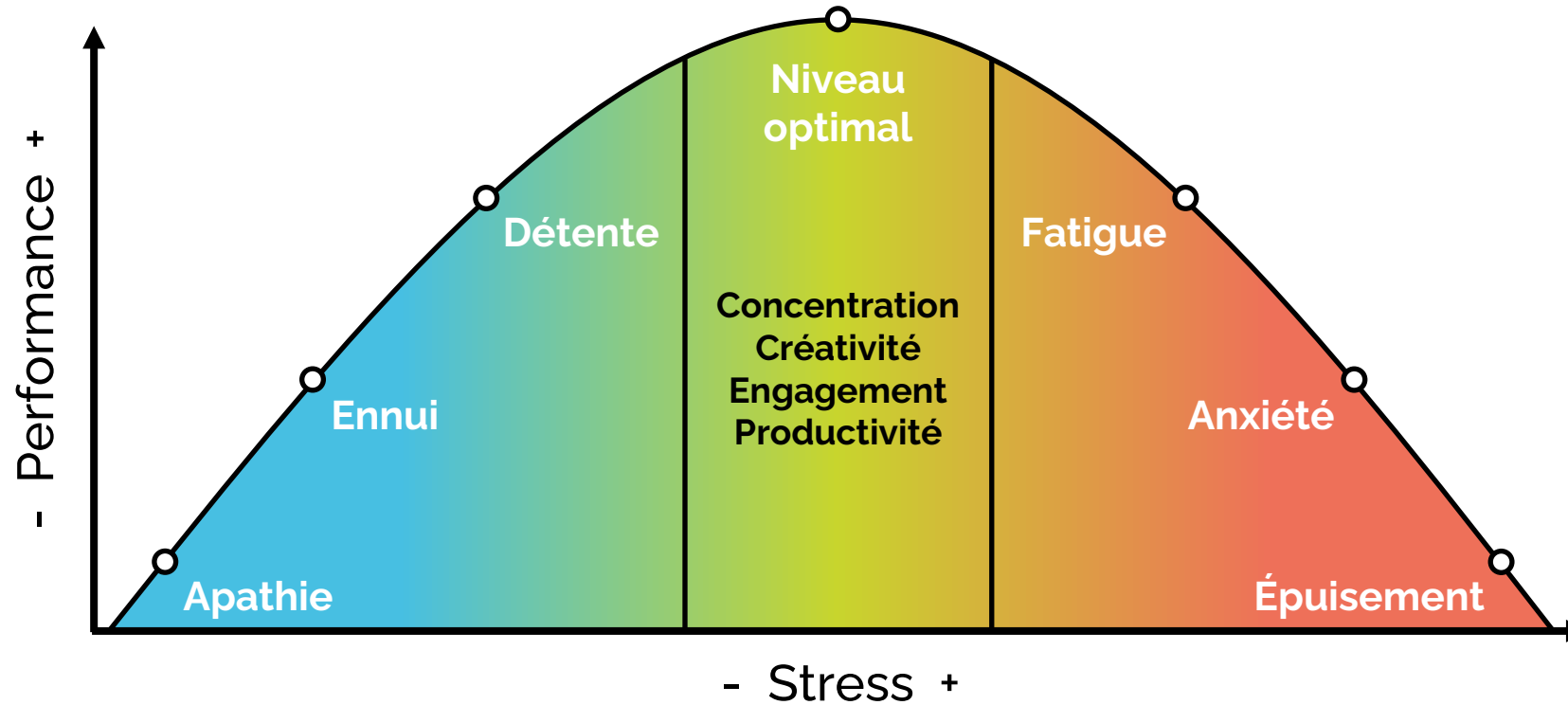
# STRESS

## LOI YERKES-DODSON


La loi de Robert Yerkes et John Dodson (1908) avance qu'un **niveau modéré de stress** mène généralement à une **meilleure performance** et que, avec un niveau de stress faible ou élevé, la performance tend à diminuer. Une courbe en forme de U inversé illustre que la performance augmente avec l'excitation physiologique ou mentale, mais seulement jusqu'à un certain point

# STRESS

## LOI YERKES-DODSON



SONDAGE | Comment sais-tu que  
tu éprouves du stress ?

**1** 

**→** **2**

**3** 

**UQO**

**UQO.CA/123**

# STRESS

## CONNAISSANCE DE SOI

Le stress peut se manifester de différentes façons :

**Exemples de signes  
béhavioraux –**  
Changements dans  
ton comportement et  
tes habitudes

- Alimentation malsaine
- Consommation accrue
- Insomnie
- Isolement social

**Exemples de signes  
cognitifs –**  
Changements dans  
ton fonctionnement  
et tes processus  
mentaux

- Difficulté d'attention
- Indécision
- Oublis fréquents
- Ruminations

**Exemples de signes  
émotionnels –**  
Changements dans  
ton attitude et tes  
réactions

- Fébrilité
- Impatience
- Irritabilité
- Pessimisme

**Exemples de signes  
physiques –**  
Changements dans  
ton bien-être et ta  
santé physique

- Bruxisme
- Maux de tête
- Tension musculaire
- Tremblement

SONDAGE | Que fais-tu pour  
retrouver un sentiment de calme  
et de contrôle dans des moments  
de stress ?

**1** 

**→** **2**

**3** 

**UQO**

**UQO.CA/123**

# STRESS

## AUTORÉGULATION

Voici une approche possible :

- Étape 1 | Mets des mots sur ce que tu ressens
- Étape 2 | Respire profondément
- Étape 3 | Prends du recul et réfléchis
- Étape 4 | Arrête-toi avant d'agir
- Étape 5 | Laisse passer tes émotions

# STRESS

## AUTORÉGULATION

Voici une approche possible :

- Étape 1 | Mets des mots sur ce que tu ressens  
**Par exemple, si tu as du mal à te concentrer avant un examen, reconnais que tu éprouves du stress, et c'est normal dans ce contexte-ci**
- Étape 2 | Respire profondément
- Étape 3 | Prends du recul et réfléchis
- Étape 4 | Arrête-toi avant d'agir
- Étape 5 | Laisse passer tes émotions

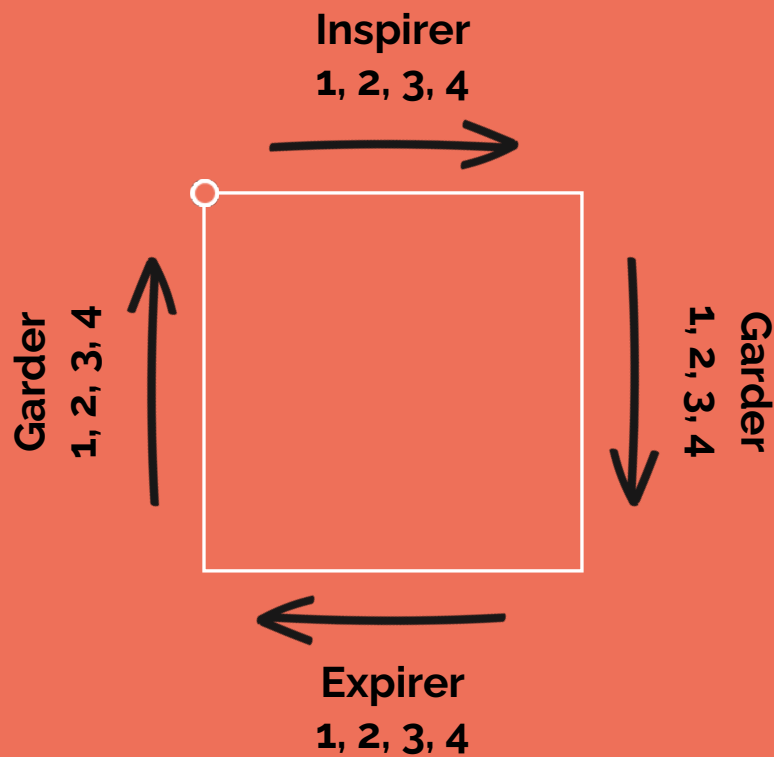
# STRESS

## AUTORÉGULATION

Voici une approche possible :

- Étape 1 | Mets des mots sur ce que tu ressens
- Étape 2 | Respire profondément  
**Pose une main sur ton ventre et inspire profondément, puis expire lentement en relâchant tes épaules et les muscles de ton visage**
- Étape 3 | Prends du recul et réfléchis
- Étape 4 | Arrête-toi avant d'agir
- Étape 5 | Laisse passer tes émotions

**IMPORTANT |**  
**Faisons**  
**ensemble un**  
**exercice de**  
**respiration**  
**carrée**



[UQO.CA/123](http://UQO.CA/123)

# STRESS

## AUTORÉGULATION

Voici une approche possible :

- Étape 1 | Mets des mots sur ce que tu ressens
- Étape 2 | Respire profondément
- Étape 3 | Prends du recul et réfléchis  
**Demande-toi si la façon dont tu perçois la situation t'aide à relever le défi ou si un autre point de vue te serait plus utile**
- Étape 4 | Arrête-toi avant d'agir
- Étape 5 | Laisse passer tes émotions

# STRESS

## AUTORÉGULATION

Voici une approche possible :

- Étape 1 | Mets des mots sur ce que tu ressens
- Étape 2 | Respire profondément
- Étape 3 | Prends du recul et réfléchis
- Étape 4 | Arrête-toi avant d'agir

**Divise le défi en étapes réalisables pour porter ton attention sur les actions ayant les meilleures chances de contribuer positivement à ta réussite**

- Étape 5 | Laisse passer tes émotions

# STRESS

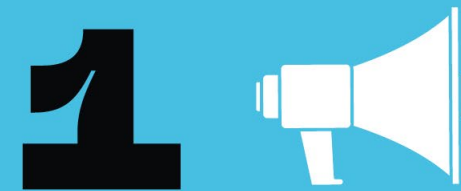
## AUTORÉGULATION

Voici une approche possible :

- Étape 1 | Mets des mots sur ce que tu ressens
- Étape 2 | Respire profondément
- Étape 3 | Prends du recul et réfléchis
- Étape 4 | Arrête-toi avant d'agir
- Étape 5 | Laisse passer tes émotions

**Donne-toi la permission de vivre ton stress sans jugement en te rappelant que tout état dans lequel tu te trouves est temporaire**

D'élaborer ton plan d'autosoins  
en ciblant des stratégies de  
promotion du mieux-être qui  
t'aideront à renforcer ta  
motivation et ta résilience



**UQO**

**UQO.CA/123**

# AUTOSOIN

## DÉFINITION PROPOSÉE

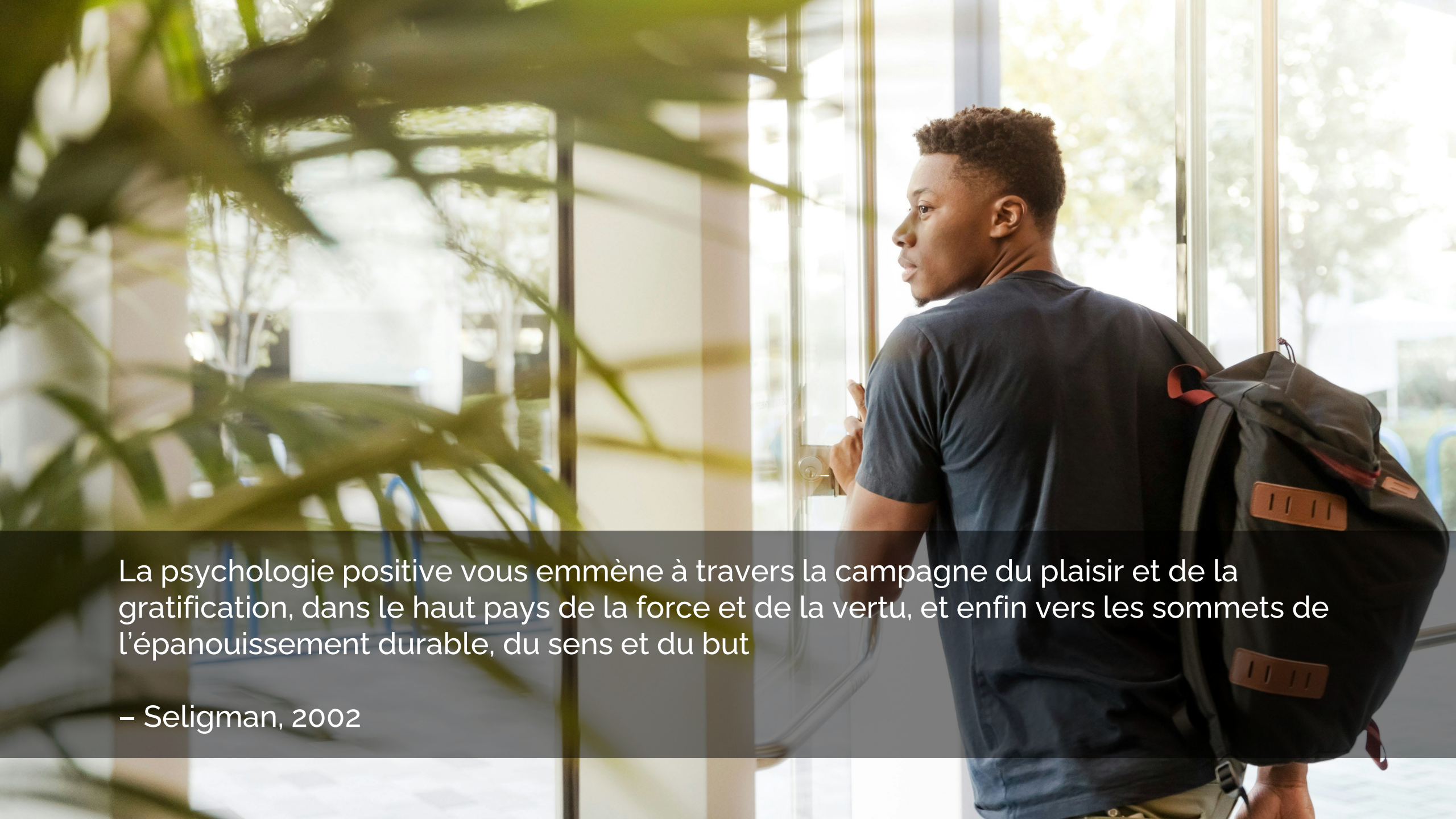
Selon l'OMS, l'autosoïn « désigne la capacité des personnes, des familles et des communautés à **faire la promotion de la santé**, à **prévenir les maladies**, à **rester en bonne santé** et à **faire face à la maladie et au handicap** avec ou sans l'accompagnement d'un prestataire de soins »

# AUTOSOIN

## STRATÉGIES DE PROMOTION DU MIEUX-ÊTRE

Il existe de nombreuses stratégies de promotion du mieux-être. L'important, c'est de trouver celles qui conviennent à tes besoins du moment. Par exemple :

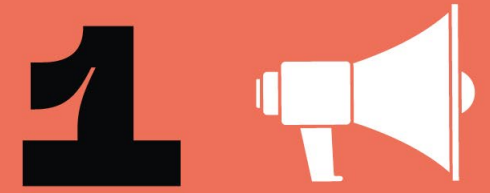
- Cohérence cardiaque | Appli [RespiRelax+](#)
- Contact avec la nature | [Club PAC-SAC](#) à Saint-Jérôme • [Espaces verts](#) à Gatineau
- Gestion du temps | Agenda • Matrice Eisenhower • Technique Pomodoro
- Hygiène de vie | [Activité physique](#) • [Nutrition](#) • [Optimisme](#) • [Sommeil](#)
- Pleine conscience (balayage corporel, méditation, respiration) | Appli [Petit Bambou](#)
- Reconnaissance | [Journal de gratitude](#)
- Réseau de soutien | [Demander de l'aide](#) • [Offrir de l'aide](#)
- Toute autre stratégie liée aux facteurs du modèle PERMA+

A young man with short, curly hair, wearing a dark blue t-shirt and a dark backpack with brown accents, stands in profile looking out a large window. The window reflects the interior of a modern building with glass panels and metal frames. Outside, there are trees and a bright sky. In the foreground, there are blurred green leaves of a plant. A semi-transparent dark grey box is overlaid on the bottom left of the image, containing white text.

La psychologie positive vous emmène à travers la campagne du plaisir et de la gratification, dans le haut pays de la force et de la vertu, et enfin vers les sommets de l'épanouissement durable, du sens et du but

– Seligman, 2002

**IMPORTANT | Tout comme la nature dynamique et changeante de la santé mentale fait en sorte que ton fonctionnement personnel peut varier selon tes circonstances, les stratégies de promotion du mieux-être dans ton plan d'autosoins peuvent également varier selon ton état**



**UQO.CA/123**

# RÉSEAU DE SOUTIEN

## SERVICE PSYCHOSOCIAL DE L'UQO

Le [Service psychosocial](#) est là pour épauler toutes les personnes étudiantes inscrites à l'UQO. Au besoin, une travailleuse sociale peut t'aider à :

- Désamorcer un état de détresse émotionnelle
- Clarifier la situation que tu as vécue
- Déterminer tes besoins
- Repérer les ressources appropriées

# RÉSEAU DE SOUTIEN

## SERVICE PSYCHOSOCIAL DE L'UQO

### Rendez-vous individuels

Pour programmer une première rencontre avec notre technicienne en travail social, utilise la plateforme [Chouette](#)



### Ateliers et activités

Pour trouver des nouvelles façons de cultiver ton mieux-être au quotidien, assiste aux ateliers thématiques, rencontre **Zelda** et aux activités de sensibilisation, de prévention et de promotion de la santé mentale positive pendant la [Semaine bien-être](#) et au cours de l'année

### Journal Bien-être

Pour favoriser ton bien-être mental, émotionnel, et physique explore [le journal bien-être](#). Ce journal propose des exercices de réflexion et des ressources d'auto-soins.

# CULTIVE TON MIEUX-ÊTRE

Programmation pré-rentrée  
Webinaire du 17 juin 2026



UQO.CA/123

# RESSOURCES ADDITIONNELLES



Pour en savoir plus sur le thème d'aujourd'hui, consultez :

- [Aller mieux à ma façon](#)
- [Bien-être et santé mentale \(UQO\)](#)
- [Ça se cultive](#)
- [Le modèle du bien-être PERMA](#)
- [Mouvement Santé Mentale Québec](#)
- [Nicole Bordeleau – Méditations](#)
- [Respiration carrée](#)
- [Six processus pour m'aider à développer ma flexibilité psychologique](#)
- [Station SME](#)

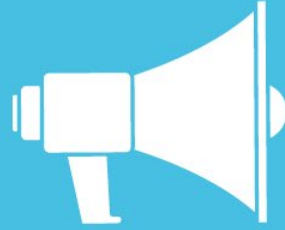
# RESSOURCES ADDITIONNELLES



Pour découvrir les nombreuses ressources d'aide qui existent au Québec, consultez [Cultive ton mieux-être](#) (UQO). Pour obtenir de l'aide immédiate, consultez :

- Ligne d'appel [Info-Social](#) (811, option 2)
- Ligne de [prévention du suicide](#) (1 866 APPELLE)
- Ligne d'[urgence](#) (911)
- Ligne d'appel [Drogue : Aide et référence](#) (1 800 265-2626)
- Ligne d'appel [Info-aide violence sexuelle](#) (1 888 933-9007)
- Ligne d'appel [Interligne](#) (1 888 505-1010)
- Ligne d'appel [SOS violence conjugale](#) (1 800 363-9010)
- [Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être](#) (1 855 242-3310)

**1**



**3**



**2**



**UQO**

**UQO.CA/123**

