

Le modèle PERMA

Le modèle PERMA du bien-être s'appuie sur les facteurs suivants, qui peuvent être mesurés de manière subjective et objective :

1. Positive emotion : émotions positives
2. Engagement : engagement
3. Positive Relationships : relations positives, constructives
4. Meaning : sens
5. Accomplishment : accomplissement

1-émotions positives :

Dans cette catégorie, on classe les émotions telles que le plaisir, l'enchantement, le ravissement, la chaleur, le confort...

2- Engagement :

Lorsque l'on parle d'engagement en psychologie positive, il s'agit du fait d'être totalement absorbé par une tâche au point d'en perdre la notion du temps : peut se manifester quand on joue d'un instrument, lorsque l'on fait du sport, lors d'une session de travail sur un projet intéressant

(Dans notre cas, dormir beaucoup → La personne n'a rien à faire → elle n'est pas très contente / mais dormir très peu aussi montre qu'elle a des troubles de sommeil (qu'elle réfléchit beaucoup...))

3- relations positives :

Le bonheur et la santé mentale sont intimement liés au fait d'avoir des relations proches, intimes et qui font sens. Mais toutes les relations, des échanges avec des étrangers aux relations amoureuses, familiales ou amicales sont des sources de bien-être et de soutien psychologique.

(Dans notre cas le tableau relation et dernier appel téléphonique/ dernière visite peuvent refléter à quel point la personne est en contact avec ses proches → à quel point elle est heureuse parce que ce soutien social est indispensable pour dépasser certaines difficultés et de se sentir en sécurité et valorisé.)

4- sens : Pourquoi suis-je sur cette terre :

Le sens peut se trouver dans des relations intimes, mais aussi dans le fait de se sentir connecté à quelque chose qui nous dépasse, au fait d'avoir des objectifs dans la vie qui donnent du sens à nos actions, au-delà de notre propre personne. La quête de sens peut passer par la religion, le militantisme politique, un engagement écologiste, la famille, une communauté locale... Dans tous les cas, il s'agit de servir une cause qui nous dépasse et qui compte pour nous.

5- accomplissement : réalisations et réussites :

Avoir des objectifs explicites dans la vie et fournir des efforts pour les atteindre est important pour s'épanouir et éprouver du bien-être. Il est donc important de se fixer des buts et de les atteindre

(Dans notre cas on peut se baser sur le rêve d'enfance et si la personne y pense toujours, est ce qu'elle fournit toujours des efforts pour l'atteindre, ça regroupe presque les facteurs précédents)

Premier modèle linéaire avec les mêmes coefficients de tous les 5 facteurs qui seront mesurés sur une échelle de 1 à 10 par une simple question et le client choisit le numéro de 1 à 10 pour les facteurs qui ne sont pas très tangibles. Pour les relations avec la famille on peut fixer des intervalles :

Si la personne reçoit $[4,8[$ visites par mois (1 par semaine) elle a la moyenne $5/10 + 0,25/10$ par visite

Si la personne reçoit 2 visites par semaine elle a $7/10 + 0,25/10$ par visite supérieure à 2

Etc....