

# HEX™

# MODE

# D'EMPLOI





# Table des matières

<b>Introduction</b>	4
<b>Plus qu'un simple outil</b>	6
• Quelle est votre histoire ?	7
• Construire un sens ensemble	11
• Je vois, donc je suis	14
• HEX™ = Narration + images + ensemble	16
<b>Utiliser HEX™ en psychologie positive</b>	18
• Qu'est-ce que la psychologie positive ?	19
• Récits positifs, métaphores et interventions	22
• Pourquoi explorer la psychologie positive avec HEX™	23
<b>Utiliser HEX™</b>	26
• La méthode Penser-Par-Le-Faire™	27
• Appliquer la méthode Penser-Par-Le-Faire™	28
• 1. Préparation de la session	28
• 2. Déroulement de la session	33
• 3. Suivi de la session	34
• Conseils généraux	37
<b>HEX™ guide de préparation et liste de contrôle</b>	38
<b>Applications</b>	40
• Un bon début	41
• Susciter la curiosité	42
• Orienter vers le résultat	43
• Forces Fortes	44
• Objectifs Audacieux	48
• Épatant Épanouissement	52
• Trois bonnes choses	56
• Résilience Réelle	59
<b>Questions d'Exploration HEX™ (HEX™QE)</b>	62
<b>Les personnes derrière HEX™</b>	64
• Mads Bab	65
• Ilona Boniwell	65
<b>Références</b>	66

# INTRODUCTION

HEX™ est un outil fondé sur la recherche associant des images, des mots et des symboles pour permettre l'apparition d'un sens ainsi que l'apprentissage et la collaboration créative. Grâce à la narration qui explore un sens plus profond, l'utilisation de HEX™ aide le facilitateur, le dirigeant, l'enseignant et beaucoup d'autres à approfondir l'exploration relative à la psychologie positive, la détermination d'objectifs et la créativité. HEX™ convient aux enfants, adolescents et adultes, et peut être utilisé dans des contextes variés allant des ateliers en entreprise, aux salles de classe ou séances de consultation.

L'outil est composé de 200 cartes contenant 105 images, 78 mots (24 d'entre eux sont des forces de signature VIA) et 17 icônes. La forme HEX™agonale des cartes invite l'utilisateur à connecter ses propres cartes aux cartes des autres utilisateurs. Cet outil permet donc une collaboration créative.

Les images portent une pensée abstraite et guident l'utilisateur pour créer des métaphores. Les cartes ont été réalisées avec soin et ont des expressions et designs divers. Les mots, qui aident les utilisateurs à mettre une étiquette sur des idées complexes, sont parfois clairement positifs négatifs ou neutres dans leur tonalité. Enfin, les icônes représentent quelque chose entre les images et les mots. Elles sont reconnaissables et aident l'utilisateur à partager ses idées de façon simple et compréhensible.

La méthode HEX™ ne devrait jamais faire l'objet d'un atelier, d'une situation ou séance d'apprentissage mais être utilisée comme un outil pour permettre aux participants d'accéder à un niveau de compréhension plus profond du sujet exploré. En combinant les cartes tangibles avec la méthode Penser-Par-Le-Faire™ décrite dans ce livre vous constaterez que l'outil vous aide en tant que facilitateur dans votre effort vers une collaboration plus créative.

# PLUS QU'UN SIMPLE OUTIL

HEX™ est un outil créatif à options multiples qui a largement été influencé par trois domaines scientifiques différents, parmi lesquels la psychologie narrative, les pratiques collaboratives et la pensée visuelle et pratique.

## Quelle est votre histoire?

Selon la psychologie narrative, il n'y pas un sens de soi unique, mais plutôt plusieurs versions. Tout dépend du point de vue que nous adoptons en racontant l'histoire de notre vie et de nos expériences. Selon l'approche narrative, la façon dont nous construisons l'histoire de nos expériences a un grand impact sur notre manière de penser, de ressentir les choses et de nous tenir face au monde. Nos histoires, et plus particulièrement la manière dont nous choisissons de raconter nos histoires, jouent un rôle important dans notre façon de nous voir nous-même et de vivre nos relations avec les autres et notre environnement.

Les problèmes peuvent évoluer ou nous pouvons trouver plusieurs et différentes solutions à un problème, en fonction de notre manière de structurer nos pensées et d'utiliser les mots de notre langage pour communiquer nos expériences. Pour cette raison, l'approche narrative se concentre aussi bien sur la manière dont une personne définit ses objectifs, ses valeurs, ses rêves, ses espoirs, et ses engagements, que sur leur vision des problèmes qui les perturbent (White, 2004).

Lorsqu'on applique cela au coaching, à la formation ou à la thérapie, l'objectif principal de l'approche narrative est de permettre la personnalisation des clients afin de développer aussi bien leur capacité à prendre des décisions et agir délibérément, que leur capacité à s'approprier leurs propres vies (White and Epston, 1989). Cela s'accomplit en identifiant et travaillant avec des métaphores, des histoires et des identités.

### Les métaphores

Nos comportements, points de vue sur des situations et actions, sont souvent guidés par des métaphores courantes. Par exemple, si, pour se référer à un enfant qui est hyperactif



en classe nous choisissons d'utiliser la métaphore d' « un singe frustré et anxieux, en cage, qui va tout détruire s'il n'est pas libéré », nous aurons plus tendance à voir le problème comme un trouble répressif, et nous tenterons probablement de nous concentrer sur l'environnement de l'enfant en « réglant » ce problème, plutôt que d'ajuster les pratiques d'enseignement. Tarragona (2013, p.8) donne un autre exemple : *“Un exemple qui illustre ceci est lorsque nous disons que la colère monte en nous comme la vapeur dans une cocotte-minute et que la vapeur doit sortir sinon l'appareil explosera. La personne qui est guidée par cette métaphore encouragera probablement l'autre personne à “se ventiler” et exprimer cette colère pour libérer la pression croissante.”*

Tandis que l'emploi de métaphores (ou d'analogies) est extrêmement fréquent, nous sommes rarement conscients que nous les utilisons, ou de ce que le choix des métaphores implique.

### Les histoires

Étant donné que la psychologie narrative se concentre sur la façon dont les gens donnent du sens à leurs expériences, la manière dont quelqu'un raconte son histoire (en supprimant ou amplifiant des éléments) implique beaucoup de choses. Chaque expérience vécue peut se transformer en une histoire pleine de sens lorsqu'on la partage. L'interrelation d'expériences différentes qui sont liées ensemble par une intrigue particulière, est ce qui donne un sens personnel propre à chaque histoire.

Nous pouvons aller jusqu'à dire que nous devenons les histoires que nous utilisons pour raconter nos vies (Bruner, 1987). Au fil du récit des expériences qui constituent nos vies, nous ne nous contentons pas de simplement raconter une histoire, nous ne relatons pas seulement une série d'événements, mais nous créons une toute nouvelle expérience. Ce que nous pensons et ressentons au sujet des histoires que nous racontons fait partie de la construction de ces histoires. Nous créons tout un monde par notre manière de raconter les histoires. Il se peut que nous trouvons plus de problèmes ou plus de solutions, en fonction de notre façon de présenter ces événements. Donc, il ne s'agit pas seulement de notre façon de penser avant de

raconter l'histoire, mais de la façon dont nous pensons et nous nous sentons pendant et après le récit de notre expérience. Raconter la même histoire avec des points de vue différents provoque un changement d'attitude et de ressentis qui peuvent avoir un énorme impact sur nos vies. Les différentes façons de raconter une histoire influencent notre manière de vivre nos expériences (Combs, 2010) .

Si nous demandons à différentes personnes de raconter l'histoire de notre vie, ou de celle des autres, toutes ces personnes la raconteront de manière différente. En fonction des idées, expériences ou croyances personnelles, chaque individu choisira de raconter une histoire en se concentrant sur tel ou tel événement, créant finalement une grande variété d'histoires « vraies » similaires. Ce genre de modification est une pratique courante parce que nous avons tous tendance à souligner les événements qui sont plus liés à nos propres idées ou histoires sur nous-mêmes. En d'autres mots, l'histoire est vue à travers le filtre des expériences individuelles. Si chaque personne a sa propre façon de raconter des histoires, et elles peuvent dévier spectaculairement l'une de l'autre, il y a un lieu commun dicté par la culture, qui rend



certaines histoires plus semblables entre elles. Nous pouvons appeler ces influences culturelles des modèles que nous avons appris en grandissant, et qui peuvent guider notre façon de souligner ou brouiller nos événements en les décrivant. Cela ne signifie pas que nos histoires restent toujours les mêmes. Les histoires peuvent varier au fil du temps et en fonction du lieu, puisqu'elles sont aussi dynamiques que le langage. Elles sont toujours vivantes et nous pouvons décider de modifier certaines histoires pour les raconter d'un autre point de vue, ouvrant ainsi de nouvelles possibilités.

### Les identités

Tout comme les histoires, l'identité n'est pas une chose singulière, mais plutôt une identité multi-dynamique continue qui modifie et raconte des histoires tout le temps. En réalité, nous avons autant d'identités que de types d'histoires à raconter. Il y a certainement de ces identités que nous n'apprécions pas, parce que nous n'aimons pas la façon dont l'histoire est racontée, et d'autres que nous préférons sans doute. Tarragona (2013) les appelle les identités préférées, expliquant que nous pouvons avoir des versions différentes de chacune d'elles qui peuvent favoriser certaines façons d'être et de se raconter, fondées sur nos propres valeurs, espoirs et engagements. De ce point de vue, c'est une opportunité de choisir le type de personne que nous voulons être. Nous pouvons aussi avoir une identité dominante, laquelle créera la majorité des histoires de notre vie. Ainsi nous pouvons développer notre propre modèle dominant, ainsi que des histoires dominantes. Ces histoires dominantes nous aident dans l'identification de possibilités sans fin, ou au contraire, à restreindre la liste d'options. *“Lorsque notre vision est trop étroite et que nous incluons seulement certains types d'expériences en écartant les autres, nous créons une histoire dominante qui peut avoir des effets néfastes pour nous.”* (Tarragona, 2013, p. 22)

L'application pratique de la psychologie narrative est d'être capable d'identifier quelques unes des histoires dominantes les moins utiles, de les modifier en tentant de créer une histoire alternative et par conséquent de changer la manière dont nous nous lions à cette histoire ou partie de notre vie.

Nous avons tous des histoires alternatives possibles qui montrent une partie différente de nos vies et de nous-mêmes. Cependant, ces histoires semblent flotter derrière nos expériences et nous ne les lions pas à l'intrigue générale avec la même facilité que pour les histoires dominantes. Pour créer ces histoires alternatives plus connectées à soi-mêmes, il faut se concentrer, les découvrir, et raconter ces histoires encore et encore, dans le but de “corser l'intrigue”, et construire ainsi assez de preuves de leur pertinence.

## Construire un sens ensemble

Une conversation, un dialogue et même des mots peuvent créer une réalité par la façon dont nous les partageons, étant capables de produire différentes significations et possibilités. Les pratiques collaboratives soutiennent la résolution de problèmes, invitant les gens à travailler ensemble afin de trouver une solution à leur problème à travers la narration, construisant et reconstruisant leurs propres histoires ENSEMBLE.

Les pratiques collaboratives, tout comme les pratiques narratives, fonctionnent par la manière dont nous racontons les histoires. Au cours d'un travail de pratique collaborative, un facilitateur ou plusieurs rencontrent des personnes qui se trouvent face à un problème ou une situation difficile. Lors de cette séance, le facilitateur demande aux personnes de raconter des histoires sur leur expérience, le plus précisément possible afin de voir quelles sont les possibilités qui existent pour résoudre le problème. Comme le dit Chalmer (2001), les conversations sont déconstructives, dans la mesure où le facilitateur pose des questions aux participants sur leurs histoires dans le but de découvrir des suppositions/hypothèses, des présupposés/injonctions culturelles et institutionnelles ; tout ce qui est susceptible de favoriser certaines idées plus que d'autres. L'idée est de montrer aux gens à quel point leurs croyances jouent un rôle important dans leur façon de raconter leurs histoires et à quel point ces croyances risquent de cacher d'autres possibilités qui peuvent aider à résoudre le problème. *“En découvrant ces effets, les conversations invitent les participants à considérer et exprimer*

*leurs préférences concernant ces effets là.”*

Lorsque les participants arrivent à voir leurs schémas, croyances et valeurs, ainsi que leurs histoires dominantes, les pratiques collaboratives fonctionnent comme un miroir alternatif dans lequel les participants peuvent voir et comparer leurs histoires dominantes préférées. En outre, les histoires alternatives les aident à s'ouvrir à d'autres possibilités, mettant au jour de nouvelles solutions qui, jusqu'alors, n'étaient pas claires.

Contrairement à l'évaluation psychologique courante concentrée sur une personne perturbée ou en souffrance, lors des pratiques collaboratives (et en particulier des évaluations collaboratives) le ou les problèmes sont vus comme des événements qui angoissent la personne et qui ne sont pas profondément liés les uns aux autres. Le problème ne fait pas partie de la personne, la personne n'a pas de problème, le problème se trouve ailleurs et cause de la souffrance à la personne d'une ou multiples façons.

La vie réelle, pour les experts du collaboratif, est un vaste domaine de ressources et de détails qui doivent non pas être racontés de façon simple mais de manière détaillée. Chaque personne a énormément d'histoires et d'expériences à partager. Nous ne pouvons pas exclure des détails des histoires que nous racontons sans perdre quelque chose qui pourrait être important dans le changement de perspective menant à la solution du problème en question. Les détails des histoires sont chargés de significations potentielles dans lesquelles nous pouvons trouver le germe des solutions alternatives. Le facilitateur est là pour encourager les participants à raconter leurs histoires dans le moindre détail, pour "corser l'intrigue" et leur permettre de trouver des solutions nouvelles et inédites concernant leurs propres histoires dans lesquelles ils se trouvent projetés au centre de l'attention. Les pratiques collaboratives cherchent à *"engager les participants à décrire la situation, le plus précisément, en contexte, avec la pleine reconnaissance de cette nature aux déterminants et facettes multiples de la vie. Avec des descriptions aussi large, les problèmes peuvent être résolus par des façons qui auraient autrement été inaccessibles."*

Le résultat des pratiques collaboratives est, dans l'idéal, la



solution à un problème. Ceci s’accomplit à travers le partage d’histoires dominantes et alternatives, permettant aux participants de voir diverses façons de faire face aux effets négatifs que ce problème peut causer. Cela leur donne alors l’opportunité de choisir de réagir différemment qu’à leur habitude. Les pratiques collaboratives sont utilisées dans le but de déconstruire des jugements et croyances et de trouver d’autres manières de regarder et raconter des histoires, en les regardant de différents points de vue et en partageant des expériences personnelles en détail avec le groupe et le facilitateur. Donc, l’idée est d’élargir les histoires afin de trouver de nouvelles possibilités au lieu de rétrécir ces histoires et trouver une seule « vérité ». Le « collaboratif » ici suggère « *une équipe de personnes travaillant ensemble, chacune d’elles influençant et étant influencée par la situation de diverses façons.* » (Chalmer, 2011, p.14)

## Je vois, donc je suis

Chaque jour, notre cerveau traite une énorme quantité d’informations qui proviennent de nos différents sens. La plupart sont traitées par les moyens visuels, puisque environ 90% de toutes ces informations reçues par notre cerveau proviennent de différents types de stimuli de la communication non-verbale (Mehrabian, 2009). Notre cortex sensoriel est largement attribué à la vision. En effet, la partie du cerveau utilisée pour traiter le langage en termes de mots est plus petite que la partie qui prend en charge les images visuelles (Plotnik and Kouyoumdjian, 2011, 2014).

Étant donné que les mots ont une composante abstraite importante, retenir ce genre d’information est une tâche plus difficile pour notre cerveau. Le Docteur Lynell Burmark (2002) explique que nos mots, concepts et idées sont traités par notre mémoire à court terme qui peut seulement retenir autour de sept éléments, mais que les images, au contraire, vont directement dans la mémoire à long terme où elles restent imprimées pour toujours. Les images, et tout autre élément non-verbal ou visuel, sont pour cette raison plus susceptibles de rester dans nos mémoires. Prenons un exemple :

*“Repensez à vos journées à l’école où vous deviez apprendre une série de mots toutes les semaines. Maintenant, repensez à votre premier baiser ou à votre rendez-vous au bal de promo. Il est fort probable que cela vous demande un effort considérable pour vous souvenir des mots de vocabulaire. Par contre, pour votre premier baiser ou rendez-vous galant, vous ne tentiez pas de les rappeler à votre mémoire. Pourtant, vous pouvez rapidement et sans effort visualiser ces expériences (et même maintenant, des années plus tard). Vous pouvez remercier le fascinant traitement d’images de votre cerveau pour votre capacité à vous souvenir facilement de vos expériences de vie. Votre cerveau a mémorisé ces événements automatiquement pour vous sans même que vous vous rendiez compte de ce qu’il était en train de faire.”* (Kouyoumdjian, 2012)

Dans “*Digital Images and Classical Persuasion*” Kevin LaGrandeur (2003) explique que les éléments visuels produisent une réaction plus forte et rapide que les mots. Le visuel aide les gens à se sentir concerné émotionnellement par le contenu informatif. Ceci peut être utilisé pour un impact positif ou négatif. La publicité montrant les risques du tabagisme sur les paquets de cigarettes est un exemple clair de l’utilisation pratique de ce concept. L’image est délibérément choquante pour souligner le risque auquel s’exposent les fumeurs.

La facilité de la mémorisation est aussi la raison pour laquelle des exemples visuels différents peuvent être utilisés comme des outils d’apprentissage efficaces : photos, illustrations, icônes, symboles, croquis, schémas, et cartes conceptuelles pour n’en citer que quelques uns (Kouyoumdjian, 2012). En effet, l’étude de Longo et al (2002) a montré que les étudiants qui utilisaient des stratégies de pensée visuelle dans l’apprentissage des sciences avaient un résultat de gain moyen significativement plus élevé au test de contrôle sur la résolution de problèmes que le groupe de contrôle qui employait des stratégies écrites. Beaucoup d’autres études se sont penchées sur l’utilisation des méthodes visuelles pour impliquer les étudiants dans le processus d’apprentissage, et les images stimulant leur pensée critique et créative (Aisami, 2015). De plus, la pensée visuelle peut également être conçue



comme un style d'apprentissage par lequel les étudiants apprennent mieux et retiennent plus d'informations lorsque des mots abstraits sont associés à des images. Les enseignants et instructeurs entendent souvent de leurs étudiants des remarques de ce genre : "J'ai une mémoire visuelle. J'ai besoin de voir. Pouvez-vous me le montrer ?" De telles demandes sont même plus fréquentes chez les étudiants en ligne qui ont souvent du mal dans un environnement d'apprentissage isolé ou le visuel et les multimédias interactifs peuvent, jusqu'à une certaine mesure, remplacer l'interaction sociale dans une salle de classe traditionnelle.

Selon Rogers (2011), un autre objectif de la pensée visuelle est de créer un langage commun, des métaphores et analogies dans le but de communiquer, enrichir et résoudre des problèmes et de partager des histoires communes. Il souligne le fait que les images aident à simplifier la manière dont nous résolvons habituellement les problèmes. De ce point de vue, penser à l'aide de visuels, c'est utiliser l'approche visuelle pour clarifier la pensée et faciliter le processus de résolution de problèmes. Parce que la pensée visuelle fonctionne par la découverte et l'exploration de possibilités différentes existantes afin de rendre les histoires plus claires et simples à comprendre pour les autres (et pour nous-mêmes).

HEX™ = Narration + images +  
ensemble

La courte exploration théorique ci-dessus nous amène à HEX™, un outil qui utilise le pouvoir du visuel et du récit pour reconstruire un sens à travers une approche de travail collaborative en face-à-face ou en groupe. Combiner les éléments narratifs et la pensée visuelle nous permet de mieux comprendre le monde, de défier et recréer nos histoires personnelles dominantes, d'identifier des nouvelles opportunités, d'améliorer notre créativité et notre manière de résoudre les problèmes. De plus, cela donne lieu à une intelligence partagée ou autrement dit, collective.



# UTILISER HEX™ EN PSYCHOLOGIE POSITIVE

## Qu'est-ce que la psychologie positive?

La psychologie positive est une science des aspects positifs de la vie humaine, tels que le bonheur, le bien-être et l'épanouissement. Elle peut-être résumée de la façon dont le décrit son fondateur, Martin Seligman, comme l'*"étude scientifique du fonctionnement humain optimal [qui] cherche à découvrir et promouvoir les facteurs permettant aux individus et communautés de prospérer"*.

La différence entre la psychologie traditionnelle et la psychologie positive est que cette approche particulière se concentre sur le potentiel de chaque être humain. Elle ne vise pas à trouver ou résoudre des problèmes, mais se concentre sur la recherche des choses qui font que la vie vaut d'être vécue. Autrement dit, la psychologie positive se concentre sur les choses que nous pouvons ajouter à nos vies pour s'épanouir et se sentir entier, au lieu des choses négatives qui nous en empêchent. La psychologie positive a commencé comme une réponse à "la focalisation sur le négatif ou la maladie" fréquemment adoptée par la psychologie traditionnelle. Cette situation n'était pas l'intention originelle de psychologues avant-gardistes, mais résulte d'un accident historique. Avant la Seconde Guerre mondiale, la psychologie avait trois tâches, qui étaient de :

1. soigner la maladie mentale ;
2. améliorer les vies normales ;
3. identifier et nourrir le potentiel.

Cependant, après la guerre, les priorités de l'humanité ont changé à cause de la crise, et les deux dernières fonctions sont tombées dans l'oubli, laissant une place prédominante à la première - l'apprentissage et le traitement des maladies psychologiques et la psychopathologie - où la plus part des ressources étaient versées.

C'est ainsi que la psychologie a mérité sa place en travaillant au traitement de la maladie mentale, ce qui s'est montré très utile. Les victoires du modèle de traitement de la maladie

comprennent, par exemple, quatorze maladies mentales autrefois incurables (telles que la dépression, les troubles de la personnalité ou les crises d'angoisse) qui sont aujourd'hui traitées avec succès. Cependant, le coût de l'adoption de ce modèle axé sur la pathologie incluait le point de vue négatif des psychologues comme "victimologues" et "pathologistes", ainsi que l'incapacité à traiter l'amélioration des vies normales par l'identification et le développement du potentiel.

La psychologie positive tend à apprendre des vies normales et épanouissantes, plutôt que de celles qui ont besoin d'être prises en main. L'idée est de rassembler des connaissances concernant les forces et les talents, les grandes réussites (dans tous les sens du terme), les meilleurs ressorts de l'amélioration de soi, du travail et des relations satisfaisantes et un grand art de vivre ordinairement pratiqués partout dans le monde. Il est cependant important de remarquer que la psychologie

positive reste de la psychologie, mais qui étudie des sujets différents et pose des questions un peu différentes, telles que "qu'est-ce qui fonctionne ?" plutôt que "qu'est-ce qui ne fonctionne pas ?" ou "qu'est-ce qui va bien chez cette personne ?" plutôt que "qu'est-ce qui ne va pas chez cette personne ?"

Durant ces vingt dernières années la psychologie positive s'est étendue dans le domaine de la recherche. Plusieurs chercheurs issus de domaines divers et variés ont effectué des recherches empiriques solides dans les domaines tels que le bien-être, le flow, les forces personnelles, la sagesse, la créativité, la santé psychologique et les caractéristiques des groupes et institutions positives.

La psychologie positive travaille sur trois niveaux : le niveau subjectif, le niveau individuel et le niveau collectif.

**Le niveau subjectif** comprend l'étude d'expériences positives telles que la joie, le bien-être, la satisfaction, le contentement, le bonheur, l'optimisme et le flow. Ce niveau se concentre sur les sensations, et, porte sur le fait de se sentir bien, plutôt que de bien faire ou d'être une bonne personne.

**Sur le plan individuel**, l'objectif est d'identifier les éléments qui constituent une "belle vie" et les qualités et valeurs personnelles qui sont nécessaires pour être une "bonne personne", à travers l'étude des forces et vertus humaines, l'orientation vers le futur, la capacité à aimer, le courage, la persévérance, le pardon, l'originalité, la sagesse, les compétences et dons interpersonnels.

**Au niveau de la communauté ou du collectif**, l'accent est mis sur le travail d'équipe, les relations positives, la résolution collaborative des problèmes, les techniques du soin, l'altruisme, la civilité, la tolérance, l'éthique de travail, les institutions positives et d'autres facteurs qui contribuent au développement des environnements de travail et des communautés.



## Récits positifs, métaphores et interventions

Comment instaurer certaines des découvertes en psychologie positive dans notre propre vie ? Des preuves de plus en plus nombreuses suggèrent que les actions/interventions sur le bien-être telles que les activités intentionnelles peuvent augmenter et préserver nos émotions positives, notre satisfaction de vie et d'autres états auxquels on aspire. Une définition de ce qui constitue une intervention positive a été proposée par Sin & Lyubomirsky (2009, p. 467), qui y inclut *“des méthodes de traitement ou des activités intentionnelles visant à cultiver des sentiments positifs, des comportements positifs ou des cognitions positives”*. Considérées comme applicables aussi bien pour des populations cliniques que des populations non-cliniques, les interventions positives ont provoqué une amélioration du bien-être et une diminution de la dépression.

Ces dernières années, le domaine de la psychologie positive a fait des progrès considérables en analysant l'effet d'interventions positives relativement simples à travers des Essais Randomisés Contrôlés (ERC). Considérés comme la référence des recherches appliquées, les ERC impliquent la répartition aléatoire des participants en deux ou plusieurs groupes et la comparaison de l'intervention proposée avec un autre exercice ayant un effet placebo.

Les Interventions de Psychologie Positive (IPP) incluent des activités qui améliorent le bien-être telles que l'écriture d'un journal de gratitude, la gentillesse envers les autres, l'identification des forces personnelles et la réminiscence des souvenirs heureux. Il s'agit de stratégies simples, mais elles peuvent demander un effort considérable dans la mesure où de telles activités, comme l'expression de la gratitude ou le dialogue intérieur positif, ne sont pas nécessairement spontanées pour tout le monde.

Les récits positifs ne constituent qu'une infime partie d'interventions de psychologie positive (telles que la réminiscence positive, le meilleur soi possible, une porte se

ferme et une porte s'ouvre) et se concentrent sur l'amélioration des aspects positifs de la vie permettant à la personne de développer ses récits à travers un point de vue positif, mettant en relief les aspects positifs de la situation. L'attention se porte également sur la manière dont chaque personne raconte son histoire, en attachant une importance particulière à ce qui fonctionne déjà bien chez elle et développant ensuite le potentiel de croissance de la personne.

La fusion de la psychologie positive et de la psychologie narrative permet de creuser davantage l'immense potentiel de transformation se trouvant à l'intérieur de chaque être humain. Elle permet de se concentrer sur les qualités que nous avons déjà et sur les actions sous notre contrôle pour les mettre en pratique afin de développer un épanouissement durable.

De ce point de vue, une importance infinie est accordée à la façon de parler, de raconter des histoires à soi mêmes et aux autres, et l'angle que nous choisissons d'adopter. Le langage est alors la clé pour la psychologie positive. L'emploi de formes diverses du langage pour exprimer les aspects positifs est un outil indispensable. Lorsque les langages visuels, non-verbaux et verbaux travaillent ensemble vers le même objectif, ce qui dans ce cas-ci est l'épanouissement humain, cela permet de reconstruire les histoires et points de vue, d'identifier et d'explorer les capacités positives et de trouver des nouvelles solutions positives ensemble.

## Pourquoi explorer la psychologie positive avec HEX™

HEX™ est un outil visuel interactif qui peut être utilisé de multiples façons pour explorer des aspects divergents de la vie quotidienne. Puisque la psychologie positive se concentre sur le développement et l'amélioration des aspects positifs, HEX™ en est un outil de stimulation très pratique.

A travers l'emploi collaboratif d'images, nous pouvons explorer nos forces et autres qualités positives, employer HEX™ pour mettre en oeuvre des interventions de psychologie positive



pour raconter des histoires positives au sens large du terme. Un impact positif est ainsi à constater sur les variables de résultat telles que:

- **La motivation intrinsèque.** Ryan and Deci (2000) posent deux types de motivation fondamentaux : intrinsèque et extrinsèque. Une personne intrinsèquement motivée est incitée à agir pour le plaisir ou le défi que représente la tâche plutôt que sous l'influence de désirs, pressions ou d'éventuelles récompenses externes. Le recours aux images est souvent associé à un but ludique, exploitant ainsi potentiellement la motivation intrinsèque.
- **La confiance.** Il y a un danger indéniable là où une personne manque de confiance ou a un état d'esprit négatif. HEX™ peut être utilisé pour identifier et discuter sur les preuves existantes des réussites précédentes, ce qui est le moyen le plus important pour développer la confiance en soi.
- **La créativité.** Sur la base de notre expérience précédente de techniques telles que le brainstorming visuel, la visualisation et cartographie de données, le brain mapping visuel, nous pouvons affirmer en toute confiance que l'emploi d'images facilite et améliore spectaculairement la créativité et la résolution de problèmes. Construire des histoires inédites partagées autour de la même situation est une autre possibilité pour améliorer la créativité.
- **L'utilisation des forces.** Les photos et symboles, lorsqu'ils aident à construire des histoires positives, peuvent être employés pour illustrer et contextualiser les forces. Une personne qui est capable d'identifier et de mettre en pratique ses forces au quotidien construira une relation forte et saine avec elle-même et les autres. La rhétorique des forces légitimise également une approche plus positive au développement des relations.
- **Le travail d'équipe.** Lorsqu'il est utilisé en groupe, HEX™ peut être une intervention utile pour la construction d'équipe. Inviter d'autres personnes à prendre part dans la création d'une nouvelle perspective ou trouver une solution ensemble, génère un esprit de partage et d'appartenance, développant des compétences interpersonnelles et collaboratives.

- **La méta-perspective** reconnaît que tout a un côté positif et négatif. Cela permet de voir à la fois les bénéfices et les inconvénients des forces et compétences. La méta-perspective est une approche mature du développement personnel, ayant pour conséquence : l'équilibre, l'acceptation, la tolérance et le développement de la personne entière. Créer des histoires à travers des moyens visuels, peut nous permettre d'adopter une approche plus holistique à une situation et de le mettre en perspective.

Et bien plus encore... alors jouons à HEX™ et voyons ce qu'il se passe !

## La méthode Penser - Par - Le- Faire™

HEX™ peut être utilisé comme un outil central dans un atelier ou comme une partie d'un processus plus large et complexe. Peu importe la durée, l'objectif ou la complexité de la session. Un atelier HEX™ réussi applique toujours la méthode Penser-Par-Le-Faire™. Ce processus en cinq étapes forme le noyau de la facilitation tangible et visuelle. La méthode Penser-Par-Le-Faire™ pourvoit un cadre et un langage qui aident les participants à transmettre ce qu'ils pensent, espèrent, et cherchent à faire. Plus important encore, elle fournit une structure qui permet l'apprentissage et la collaboration créative dans des groupes.

La méthode Penser-Par-Le-Faire™ est composée de ces cinq éléments :

- **Définir l'objectif** de la session
- **Encadrer** la sélection des cartes
- **Partager** des récits et métaphores
- **Explorer** et réfléchir ensemble
- **Combiner** les cartes pour identifier les schémas et les histoires partagées

### **Définir l'objectif** de la session

Ce qui est fondamental pour chaque session HEX™ est l'objectif derrière l'utilisation de l'outil. Généralement HEX™ ne devrait jamais être l'objectif de l'atelier mais "uniquement" le moyen permettant d'explorer un sujet pertinent pour vous et vos participants.

### **Encadrer** la sélection des cartes

Encadrer la sélection des cartes est une partie fondamentale de chaque session HEX™. Un bon encadrement aide à concentrer son attention sur la bonne direction et aligner les membres du groupe vers la même idée générale. Le bon encadrement assure des conversations ouvertes, perspicaces et intéressantes qui aident les participants à comprendre le défi dont il s'agit.

### Partager des récits et métaphores

“Tout le monde sélectionne – tout le monde partage” est un principe central d’une session HEX™ et correspond au moment pendant l’atelier où le groupe commence à voir les opinions de chacun.

### Explorer et réfléchir ensemble

Lorsque les cartes sont partagées, il est généralement conseillé de juste écouter et réfléchir en silence. En tant que facilitateur vous pouvez cependant poser des questions d’exploration ou encourager d’autres participants à le faire. Cette partie de la méthode Penser-Par-Le-Faire™ est, en plusieurs façons, ce qui sépare une bonne session HEX™ d’une session HEX™ géniale. À cette fin, vous pouvez utiliser les Questions d’Exploration HEX™ (HEX™ QE).

### Combiner les cartes pour identifier les schémas et les histoires partagées

La forme HEX™agonale des cartes est une invitation à relier les cartes pour former un récit combiné, à faire rentrer les cartes dans des thèmes, à explorer les schémas ou des histoires partagées entre les participants.

## Appliquer la méthode Penser-Par-Le-Faire™

L’utilisation de HEX™ et par conséquent l’application de la méthode Penser-Par-Le-Faire™ également, devrait toujours être composé de trois étapes :

1. La préparation de la session
2. Le déroulement de la session
3. Le suivi de la session

### 1. LA PRÉPARATION DE LA SESSION

La réussite d’une session HEX™ dépend de la préparation. Utiliser la méthode Penser-Par-Le-Faire™ comme un cadre préparatoire peut vous aider à couvrir des points clés des sessions avant le début de la session.



### Définir l'objectif de la session

Avant de définir les objectifs de votre session, vous devez réfléchir sur l'objectif global de la session. Vous devez vous poser quelques questions telles que :

- Quel est l'objectif de votre atelier / session ?
- En quoi cet objectif est-il en lien avec les défis pertinents auxquels le groupe est confronté ?
- Sur quel message aimeriez-vous que les participants réfléchissent ?

L'idée derrière cette réflexion est que plus vous vous attachez à l'objectif de votre atelier, mieux vous pourrez l'animer. Votre public vivra une expérience forte et apprendra probablement davantage.

Identifier l'objectif est essentiel pour votre atelier. C'est presque aussi important que réfléchir sur la pertinence de l'utilisation de HEX™. Cette réflexion vous aide à présenter l'outil de manière inspirante.

- Pourquoi HEX™ pourrait-il aider le groupe à explorer ce sujet spécifique ? Voyez si vous pouvez définir trois bonnes raisons.

### Encadrer la sélection des cartes

La première tâche de l'encadrement des sélections de cartes consiste à morceler l'objectif de la session en parties plus petites de réflexion. Pour vous y aider, il convient de poser 3-5 questions qui portent sur l'objectif. Si, par exemple, vous travaillez avec un groupe qui veut définir un but, l'objectif global pourrait être :

“Définir un objectif inspirant auquel l'équipe peut aspirer.”

Scinder cet objectif global en questions pourrait ressembler à :

- Quels seraient les objectifs inspirants pour l'équipe ?
- Qu'est-ce que cela signifie de définir un objectif ?
- Que sous-entend le mot “aspirer” ?

À partir de ces trois questions centrées sur l'objectif, votre tâche est de planifier l'atelier pour que les participants couvrent chacune des questions. Vérifiez si HEX™ est le bon outil pour tous ou s'il serait préférable de combiner HEX™ avec d'autres techniques de facilitation.



À partir de vos questions centrées sur l'objectif vous pouvez maintenant soumettre le programme global de la session. Comptez au moins 30-45 minutes pour chaque partie.

Outre la création du programme, vous pouvez aussi utiliser les questions concernant l'objectif pour exprimer les points spécifiques aux participants lorsqu'ils sélectionneront les cartes. Ce sont ce qu'on appelle des expressions de sélection. Appliqué correctement, cela permettra de relier l'objectif global à quelque chose de pertinent et facile à comprendre pour les participants. L'expression de sélection aide aussi les participants à créer des récits et métaphores forts qui une fois encore renforcent les connaissances acquises et les conversations que le groupe mènera.

Lorsque vous travaillez sur votre expression de sélection il est important de ne pas être trop vague ou trop concret. Des expressions trop vagues rendent la sélection de cartes difficile et des expressions trop spécifiques peuvent entraîner des conversations trop circonscrites, ne produisant pas de nouvelles perspectives.

Utilisez l'application HEX™ pour voir comment cela peut être fait. Voir ci-dessous l'application Objectif Audacieux qui traite de la détermination des objectifs.



Lorsque vous créez vos expressions de sélection, il est également important de réfléchir sur le nombre et le type de cartes que vous conseillez aux gens de sélectionner. Le nombre et le type de cartes sont maintenant clairement définis. Les directives suivantes pourraient cependant vous aider dans votre choix :

- Commencez les sessions généralement en sélectionnant uniquement 1 à 2 cartes, petit à petit vous pourrez en choisir davantage ;
- À moins que vous n'ayez un objectif précis, comme définir des métaphores, laissez les gens choisir un mélange de cartes pour commencer. En progressant dans votre session vous pouvez amener les gens à choisir seulement un type de cartes.

### **Partager des récits et métaphores et explorer et réfléchir ensemble**

Lorsque la session arrive au moment du partage, votre contrôle sur la situation diminue. Vous ne pouvez pas prévoir ce que les participants vont partager, alors concentrez-vous moins sur cela et davantage sur le type de questions que vous pouvez utiliser pour explorer ce qui est dit. Pour cela, utilisez les Questions d'Exploration HEX™ (HEX™QE).

### **Combiner les cartes pour identifier les schémas et histoires partagées**

Cette partie de la méthode Penser-Par-Le-Faire™ n'est pas présente dans toutes les sessions HEX™, ni dans toutes les applications prédéfinies HEX™. Lors de votre préparation vous devez réfléchir sur comment et pourquoi les participants devraient explorer les connexions. Vous pouvez consulter l'application Objectifs Audacieux pour un exemple montrant comment faire.

### **Rassembler les morceaux**

Comme il a déjà été dit, votre préparation est cruciale pour la réussite de l'atelier. Utilisez le guide de préparation HEX™ pour avoir un aperçu des étapes préparatoires importantes ainsi qu'une liste de contrôle.

## **2. LE DÉROULEMENT DE LA SESSION**

Comme pour l'utilisation de la méthode Penser-Par-Le-Faire™ au cours de votre préparation, il s'agit d'un cadre important pour la session elle-même.

### **Définir l'objectif de la session**

La façon dont vous présentez l'objectif de la session dépend d'un certain nombre d'enjeux. L'identité du groupe, combien de personnes y participent, et à quelle idée générale la session et l'objectif s'attachent-ils?

Faites-en sorte que l'objectif soit clairement présenté et soulignez pourquoi vous pensez qu'il est bon d'utiliser HEX™.

### **Encadrer la sélection des cartes**

Utilisez vos expressions de sélection pré-planifiées et assurez-vous de les affirmer clairement. Si vous choisissez de les modifier au dernier moment, faites-en sorte de ne pas les rendre trop complexes et difficiles à comprendre.

Assurez-vous de :

- n'utiliser qu'une expression de sélection à la fois ;
- assurez-vous que l'expression de sélection soit comprise ;
- imprimer l'expression de sélection sur un tableau de papier, PowerPoint ou autre support ;
- spécifier le nombre et le type de cartes que les participants peuvent sélectionner.

### **Partager des récits et métaphores**

Expliquez aux participants l'idée derrière "Tout le monde sélectionne – tout le monde partage". Faites-leur savoir s'ils peuvent poser des questions de suivi et comment ils devraient s'y prendre.

Demandez à quelqu'un de commencer et demandez-vous si vous laissez tout le monde partager avant d'explorer leurs récits et métaphores ou si vous les explorez au fur et à mesure.

Après le premier participant, demandez qui voudrait suivre. Au lieu de donner la parole à la personne à côté (d'ordinaire celle de droite), demandez si quelqu'un a quelque chose à partager qui est en rapport avec ce qui vient de se dire. Ainsi des connexions peuvent se créer petit à petit.

### Explorer et réfléchir ensemble

En fonction du groupe et des participants individuels, vous allez faire l'expérience de différents niveaux de partage au cours des récits. Vous observerez également le niveau de pensée plus ou moins abstrait ou concret dans ce qu'ils partagent.

Peu importe l'objectif de l'atelier, il est presque toujours bénéfique en tant que facilitateur d'explorer ce que partagent les participants avec des questions de suivi. Pour vous aider référez-vous aux Questions d'Exploration HEX™ aussi appelées HEX™QE (voir l'annexe concerné).

### Combiner les cartes pour identifier des schémas et des histoires partagées

La forme HEX™ agonale des cartes invite les gens à connecter les cartes de multiples façons. Cela permet au participant d'explorer la manière dont des récits et métaphores différents sont reliés. Cela permet également au groupe de créer un prototype visuel d'une idée ou d'un objectif partagé.

Les trois façons les plus pertinentes de combiner les cartes sont :

1. Combiner les cartes en récits cohérents (en individuel)  
Demandez à chaque participant de connecter les cartes d'une façon qui leur semble significative. Faites-les partager leurs combinaisons de cartes.
2. Combiner les cartes en récits cohérents (en groupe)  
Demandez aux participants de connecter les cartes d'une façon qui leur semble significative, pour eux ainsi que pour l'objectif de la session.
3. Thèmes / modèles entre participants. Une fois que tous les participants ont partagé leurs cartes, demandez-leur de diviser les cartes en une poignée de thèmes pertinents pour l'objectif de la session.

### 3. LE SUIVI DE LA SESSION

Le suivi de la session dépend de plusieurs choses, allant de l'objectif au nombre de participants. Ci-dessous, une liste des recommandations à prendre en considération :



1. Individu, étape suivante – comment l’individu pourrait-il agir ou donner suite à la session ?
2. Groupe, étape suivante – comment le groupe pourrait-il agir ou donner suite à la session ?
3. Soutien du groupe – comment les individus du groupe pourraient-ils se soutenir afin de rester sur la voie indiquée par la session ?
4. Photos – prenez des photos de la sélection de chaque individu ainsi que de celle du groupe. Ensuite, envoyez celles-ci par mail aux participants ou imprimez-les sur papier pour pouvoir rajouter des notes ou les réutiliser.
5. Collages – utilisez du ruban adhésif pour fixer les cartes sur un carton ou autre support. Ainsi, les cartes combinées peuvent être utilisées dans la session de suivi.

## Conseils généraux

### **Simplifier**

Ce passage est la “règle d’or” pour presque tout – y compris pour une session HEX™. N’allez pas trop dans les détails et le contexte de l’utilisation de HEX™ et faites attention à ne pas avoir des sélections de cartes et objectifs trop complexes.

### **Ne surveillez pas de près**

Tenez-vous à l’écart du processus à moins d’offrir votre aide pour les questions d’exploration. Donnez des consignes simples et gardez-vous de ne pas trop influencer les participants lors de la sélection des cartes.

### **Ne vous inquiétez pas**

Faites confiance dans le pouvoir de la narration et la manière naturelle du participant de raconter des histoires. Même s’il se montre dubitatif en sélectionnant les cartes et même s’il le dit à voix haute, ne doutez pas de la pertinence de ses choix. Laissez-leur du temps, bien souvent, ils trouvent des cartes pertinentes et les histoires qu’ils racontent le sont également.

### **La façon la plus rapide pour y arriver est d’y aller lentement**

Ne forcez pas le déroulement de la session. Sélectionner les cartes prend du temps, tout comme partager des récits. Profitez de ce décalage dans le rythme et réduisez le contenu au lieu d’accélérer les choses.

### **La beauté des cartes**

Les gens aiment regarder des images et apprécient généralement de voir l’étalage de nombreuses cartes . Assurez-vous d’avoir le temps d’étaler les cartes de façon harmonieuse dans la pièce. Faites-le de préférence avant l’arrivée des participants.

# HEX™ GUIDE DE PRÉPARATION ET LISTE DE CONTRÔLE

## L'objectif de la session

- J'ai un objectif clair pour la session
- Je sais comment cet objectif est en rapport avec les défis significatifs auxquels le groupe fait face
- Je sais à quel message j'aimerais que mes participants réfléchissent
- J'ai trois raisons définies qui expliquent la pertinence de HEX™

## Encadrer la sélection des cartes

- J'ai divisé l'objectif en questions qui servent de point central pour la sélection des cartes et pour les choses que j'aurai à dire dans votre atelier
- J'ai créé un programme pour la session et j'ai prévu environ 30-45 minutes pour chaque section
- J'ai transformé mes questions d'objectif en expression de sélection
- J'ai décidé de chaque expression de sélection pour le nombre de cartes que je veux que mes participants choisissent et s'il s'agit d'un mélange d'images, de mots et /ou de symboles

## Partager des récits et métaphores et explorer et réfléchir ensemble

- J'ai étudié les Questions d'Exploration HEX™ (HEX™QE) et j'ai choisi quelques questions que j'ai prévu d'utiliser pour explorer la sélection des cartes et les récits

## Combiner pour identifier des schémas et histoires partagées

- J'ai réfléchi à la manière dont les participants pourraient combiner les cartes HEX™ en des récits, idées de groupe ou thèmes combinés

## Suivi

- Je sais comment effectuer le suivi de la session (étapes suivantes, supports, photos, collages)

## Réflexion générale avant la session

- Je sais qui participe à la session
- J'ai assez de place pour étaler les cartes
- Je sais qui prend des notes, qui documente la session
- Je sais quand il faut commencer à étaler les cartes pour être prêt quand les participants arrivent



## UN BON DÉBUT

### Guide de facilitation

1. Étalez les cartes HEX™ sur une table adaptée.



30 à 60 minutes



Groupe



Toutes les cartes

2. Laissez les participants trouver 1 à 2 cartes qui expriment un aspect d'eux-mêmes que les autres participants ont peu de chance de savoir.

Vous pouvez dire :

*"J'aimerais maintenant que vous choisissiez deux cartes, toutes deux peuvent être des images, mots, symboles ou un mélange. Les cartes que vous sélectionnez doivent dire quelque chose sur vous-mêmes que la plupart des autres participants ont peu de chance de connaître."*

3. Laissez les participants former des paires et partager les histoires derrière leurs cartes.

Après 2 à 3 minutes dites aux gens de changer de partenaire. Répétez ce procédé 5 à 6 fois.

### Objectif :

Une activité brise-la-glace permettant aux participants de mieux se comprendre les uns les autres.

# SUSCITER LA CURIOSITÉ

## Guide de facilitation

1. Étalez les cartes HEX™ sur une table adaptée.

2. Laissez les participants trouver 1 à 2 cartes qui disent quelque chose sur ce qui les rend curieux concernant la réunion.

Vous pouvez dire :

*"J'aimerais maintenant que vous choisissiez deux cartes, toutes deux peuvent être des images, mots, symboles ou un mélange. Les cartes que vous sélectionnez doivent dire quelque chose sur ce qui vous rend curieux dans la réunion d'aujourd'hui."*

3. Dites aux participants de partager leurs cartes et demandez-leur d'expliquer leurs choix.

4. Résumez le sujet qu'ils font ressortir et reliez-le à l'objectif de la réunion.



15 à 30  
minutes



Groupe



Toutes les  
cartes

### Objectif :

Pour débiter une réunion avec plus d'énergie qu'un "tour de table" traditionnel où les gens partagent à tour de rôle et sans passion des observations classiques.

# ORIENTER VERS LE RÉSULTAT

## Guide de facilitation

1. Étalez les cartes HEX™ sur une table adaptée.

2. Laissez les participants trouver 1 à 2 cartes qui expriment ce qu'ils aimeraient retirer de la réunion, l'atelier, la classe ou autre.

Vous pouvez dire :

*"J'aimerais maintenant que vous choisissiez deux cartes, toutes deux peuvent être des images, mots, symboles ou un mélange. Les cartes que vous sélectionnez doivent dire quelque chose sur ce que vous aimeriez retirer de cette session."*

3. Dites aux participants de partager leurs cartes et demandez-leur d'expliquer leurs choix.

4. Demandez aux participants ce qu'ils peuvent faire eux-mêmes et en tant que groupe pour garantir un résultat désiré pour soi-même et pour les autres.



15 à 30  
minutes



Groupe



Toutes les  
cartes

### Objectif :

Aligner les membres du groupe vers un résultat commun, d'une réunion, d'un atelier, d'une classe ou d'une session similaire.

# FORCES FORTES

## Objectifs

**1. Groupe :** Niveau de conscience plus élevé entre les membres du groupe ; surtout une meilleure compréhension de ce qui motive chaque personne.

**2. Individu :** Mieux comprendre ce qui vous motive, ce qui vous caractérise quand vous êtes à votre meilleur potentiel, le plus déterminé et le plus résilient.



## Objectif :

Adapté pour une session dans laquelle vous cherchez à mieux faire comprendre à un individu ou à un groupe comment trouver la clé de leurs points forts.

## La science derrière l'application

L'application HEX™ Forces Fortes se base sur la science des forces et principalement les forces de caractère.

Les forces de caractère sont les parties positives de notre personnalité. Elles influencent notre façon de penser, de ressentir et de nous comporter et sont la clé pour accéder à notre meilleur potentiel. Appliquées efficacement, les forces de caractère sont bénéfiques aussi bien pour l'individu, les groupes auxquels ils appartiennent et pour la société toute entière. Les forces de caractère sont différentes de vos autres forces, telles que vos compétences, talents, intérêts et ressources uniques, parce que les forces de caractère reflètent qui vous êtes "réellement" — au plus profond de vous.

Aujourd'hui de nombreuses études scientifiques ont montré l'effet de savoir, comprendre et d'utiliser ses forces de caractères. Que ce soit un enfant qui mise ses forces dans l'apprentissage ou un adulte appliquant ses forces au travail, la méthode garantit un niveau d'auto-détermination et de

résilience plus élevé, et une croyance plus forte en leur propre capacité à réussir.

Cette application peut être utilisée avec le cadre *VIA Character Strength* ainsi qu'avec le *Gallup's Strength Finder*, *CAPP's Realise2* et d'autres approches. Elle peut également être utilisée toute seule, ce qui signifie qu'elle n'est pas obligatoirement connectée à une méthodologie existante des forces.

## Guide de facilitation

1. Étalez les cartes HEX™ sur une table adaptée.
2. Expliquez brièvement l'objectif de la session et donnez autant d'informations sur les forces qu'il vous semble nécessaire dans la situation donnée.
3. Demandez aux gens de trouver une ou deux cartes qui montrent, soit, ce qu'ils aiment faire, soit, ce qui leur donne de l'énergie. Reliez cette question à la situation dans laquelle se trouvent les participants.

*Vous pouvez dire : "J'aimerais maintenant que vous choisissiez deux cartes, toutes deux peuvent être des images, des mots, des symboles ou un mélange. Les cartes que vous sélectionnez doivent correspondre à une tâche qui vous donne de l'énergie au travail."*

Si les participants connaissent déjà leurs forces de caractère vous pouvez leur dire de sélectionner deux cartes qui reflètent une de leurs forces à la place.

4. Lorsque tout le monde dans le groupe a sélectionné les cartes demandez-leur de partager leurs deux cartes à tour de rôle. Explorez les histoires pendant qu'elles sont racontées en utilisant HEX™QE (questions d'exploration).

*Vous pouvez demander : "Il semble que vous appréciez vraiment le travail créatif, pouvez-vous en dire plus, partager un exemple peut-être ?"*

**5.** Lorsque tout le monde a partagé son histoire, répétez l'étape 3 et 4 ou continuez avec l'étape 6 ou 7.

**6.** Si vous souhaitez relier le choix du participants à des forces spécifiques assurez-vous d'avoir une liste, des cartes de forces ou n'importe quel autre aperçu de ces forces. Dites aux participants d'identifier quelles forces étaient présentes dans l'exemple qu'ils ont partagé.

**7.** Revenez sur les histoires partagées en faisant la relation avec l'objectif de la session grâce aux pistes suivantes :

- Demandez-leur ce qu'ils pourraient faire pour en apprendre davantage sur leurs forces, ou ce que pourrait être l'étape suivante pour appliquer davantage une certaine force.
- Identifiez les schémas au sein des forces choisies dans le groupe ou par l'individu et explorez ce que ce schéma signifie pour l'identification du groupe ou de l'individu.
- Discutez sur la manière dont les membres du groupe peuvent se soutenir les uns les autres pour que chaque membre de l'équipe joue davantage avec ses forces.
- Définissez une période où chaque participant réfléchit encore plus sur les forces identifiées et revenez sur cette période de réflexion après un moment.

**8.** Pensez à prendre des photos ou demandez aux participants de photographier leurs propres sélections de cartes. Utilisez ces photos lors des situations de suivi.

### Réflexions importantes

La question la plus importante est de savoir si les participants doivent passer une évaluation des forces avant la session ou non. Il peut être judicieux de passer le test des forces VIA (VIA Character Assessment) gratuit et disponible en français sur <http://www.viame.org> et d'utiliser HEX™ pour explorer les forces de signature.

Vous pouvez tout à fait utiliser cette application HEX™ sans utiliser une évaluation des forces. De bien des façons, cette approche est perçue comme étant moins scolaire et plus "réelle". Il peut cependant être difficile de créer un langage partagé des forces.



# OBJECTIFS AUDACIEUX

## Objectifs

**1. Groupe :** Compréhension partagée d'un but attractif et pertinent pour l'équipe.



1 à 2 heures



1 à plusieurs



Toutes les cartes

**2. Individu :** Niveau plus profond d'engagement pour un but pertinent.

## La science derrière l'application

L'application HEX™ Objectifs Audacieux se base sur une large série de découvertes scientifiques liées à la détermination d'objectif.

Un Objectif Audacieux est un résultat fortement désiré qu'une personne ou un groupe envisage, planifie et s'engage à accomplir. Il se passe apparemment beaucoup plus dans notre cerveau lorsque nous nous fixons des grands objectifs qu'on pourrait réaliser.

D'après les recherches des psychologues et neurologues, déterminer un objectif nous investit au cœur de la cible et soulève un même investissement que si nous l'avions déjà accompli. C'est à dire qu'en définissant un objectif, aussi énorme ou au contraire insignifiant qu'il puisse paraître, qu'il soit proche ou éloigné dans le temps, une partie de notre cerveau croit que ce résultat désiré est une partie essentielle de ce que nous sommes – mettant en place les conditions qui nous poussent à oeuvrer vers les objectifs pour respecter les propres images du cerveau. C'est ce qu'on appelle "l'effet de dotation" qui survient lorsque nous nous approprions quelque chose et qu'elle devient "à nous", l'intégrant par la même occasion à notre sentiment d'identité.

### Objectif :

Adapté pour une session où vous voudrez qu'un individu ou une équipe envisage, planifie et réalise un but spécifique.

Se fixer des objectifs en équipe c'est aussi créer un sens partagé avec l'équipe. Le fait d'avoir un sens partagé aligne les membres de l'équipe et crée un sentiment d'appartenance. L'appartenance est un facteur clé pour l'auto-détermination en ce qu'elle améliore la persévérance de l'équipe et de ses membres.

En vous fixant des objectifs en tant qu'individu ou équipe vous êtes aussi en mesure de surveiller la progression puisque vous avez toujours un but fixe ou des points de repère auxquels vous référer. En appliquant un principe de progression, des études ont montré que les équipes atteignent un degré plus élevé d'efficacité et de bien-être.

## Guide de facilitation

**1.** Étalez les cartes HEX™ sur une table adaptée.

**2.** Lorsque vous utilisez les Objectifs Audacieux il est très important que tous les participants comprennent le sens de la détermination de l'objectif. Passez autant de temps qu'il vous semble nécessaire pour partager vos pensées sur les raisons pour lesquelles il est important de se fixer des objectifs, mais aussi sur ce que l'objectif signifie. Pour une équipe de collègues l'objectif pourrait évidemment être lié au travail alors que pour un étudiant il sera lié à un but académique.

**3.** Demandez aux gens de trouver trois cartes qui décrivent une ou plusieurs caractéristiques d'un futur idéal. Assurez-vous de cadrer le « futur idéal » en relation avec l'application que vous avez évoqué durant l'étape 2.

*Vous pouvez dire : "J'aimerais maintenant que vous sélectionniez trois cartes qui peuvent être des images, des mots, des symboles ou un mélange. Les cartes que vous choisissez doivent montrer et décrire un ou plusieurs aspects d'un futur idéal en lien avec cette équipe, votre prochain projet ou vos résultats universitaires."*

**4.** Une fois que tous les membres du groupe ont sélectionné les cartes, demandez-leur de partager leurs deux cartes à tour de rôle. Explorez les histoires pendant qu'elles sont racontées en utilisant les questions d'exploration HEX™ (HEX™QE).



Vous pouvez demander : *“C’est une très bonne idée, pouvez vous expliquer en quoi vous trouvez ce futur idéal ?”*

**5.** Une fois que tout le monde a raconté son histoire, vous pouvez soit répéter l’étape 3 ou 4, soit passer à l’étape 6

**6.** Peu importe si vous avez effectué plusieurs processus de sélection et augmenté le nombre de “futurs idéaux”, le but de cette étape est de regrouper les idées en thèmes.

Vous pouvez dire : *“Votre tâche consiste maintenant à regrouper vos nombreuses bonnes idées en 5 thèmes maximum, chacun d’eux racontant quelque chose sur les futurs idéaux de cette équipe. Vous pouvez faire cela en regroupant les cartes HEX™ sélectionnées et en les connectant (montrez la marche à suivre).”*

Exercez à la fois votre rôle d’observateur et votre rôle de guide en suggérant des idées.

**7.** Il peut être utile d’étiqueter chaque thème en utilisant des post-it. Demandez aux membres quel titre serait approprié pour chaque thème.

**8.** Votre prochaine tâche consiste à s’accorder sur un objectif spécifique ou à hiérarchiser les différents thèmes. La complexité de cette tâche dépend des thèmes et de l’objectif de la session. Parfois les thèmes parlent d’eux-mêmes et constituent un objectif clair, parfois ils sont plus abstraits.

Dans un cas comme dans l’autre, votre travail en tant que facilitateur consiste à aider l’équipe à utiliser les histoires et les discussions afin qu’ils déterminent leur vision d’un grand objectif.

**9.** Revenez sur la discussion concernant l’objectif en faisant le lien avec l’objectif de la session.

Vous pouvez :

- Demander ce qu’ils pourraient faire dès maintenant pour commencer à oeuvrer vers leur objectif.

- Créer un plan d’action qui désigne qui fait quoi, quand et où.
- Définir une période où chaque participant réfléchit un peu plus aux thèmes identifiés et revenir dessus après un laps de temps.

### Réflexions importantes

L’utilisation HEX™ pour fixer des objectifs n’est pas nécessairement le moyen le plus rapide pour créer un objectif avec un plan d’accompagnement. C’est cependant le moyen le plus puissant pour s’assurer d’un engagement total pour accomplir un objectif. Il faudrait cependant que vous complétiez l’utilisation “narrative” des cartes HEX™ avec l’élaboration de plans et d’objectifs plus structurés.

En fonction de la nature des objectifs identifiés au cours de votre session, il peut être très important de cibler ou choisir l’un d’entre eux. Ce processus est très important si le groupe doit immédiatement prendre en compte un objectif.

Et enfin, il peut être intéressant d’explorer les thèmes et objectifs identifiés au cours de la session à travers les questions suivantes :

- Quels sont les obstacles qui pourraient rendre chaque objectif difficile à atteindre ?
- Comment dépasser ces obstacles ?
- Que pouvez-vous faire individuellement pour aider l’équipe à accomplir les objectifs ?
- Lorsque vous atteignez un objectif, comment pouvez-vous le reconnaître ou le célébrer ?
- Dans quelle mesure vous tenez-vous responsable de l’atteinte de l’objectif ?
- Comment garder le lien avec les objectifs ?
- Comment rendre la réalisation des objectifs plus efficace ? Plus amusante ?

# ÉPATANT ÉPANOUISSEMENT

## Objectifs

**1. Groupe :** compréhension partagée de ce qui conduit au bien-être de l'équipe et de la manière dont ils peuvent se servir de cette conscience pour s'épanouir davantage.

**2. Individu :** Meilleure compréhension de l'individu de son rôle dans le développement de son propre bien-être.

2 à 3 heures

1 à plusieurs

Toutes les cartes

hex™

**Objectif :**  
Adapté pour une session où vous aimeriez qu'un individu ou groupe comprenne mieux les moteurs liés à leur bien-être global.

## La science derrière l'application

L'application Épatant Épanouissement HEX™ se base sur le modèle d'épanouissement PERMA inventé par Martin Seligman. Nous voulons tous être heureux. Lorsque nous sommes heureux, nous sommes productifs, nous arrivons facilement à créer des liens signifiants avec notre entourage, et nous nous sentons merveilleusement bien !

Le modèle PERMA est constitué de cinq éléments centraux du bonheur et bien-être psychologique. Seligman pense que ces cinq éléments peuvent aider les gens à accéder à une vie satisfaisante, et heureuse. Le modèle est pertinent pour les individus comme pour les groupes qui cherchent à développer des nouveaux outils cognitifs et émotionnels aussi bien que des pratiques culturelles qui augmentent le bien-être.

### 1. Plaisir (P)

Pour vivre le bien-être, nous avons besoin d'émotions positives dans nos vies.

### 2. Engagement (E)

Lorsque nous sommes vraiment impliqués dans une situation, une tâche, ou un projet, nous faisons l'expérience du flow.

### 3. Relations (R)

En tant qu'êtres humains, nous sommes des "être sociaux", et avoir des relations positives est essentiel à notre bien-être.

### 4. Ma raison d'être (M)

Le sens apparaît lorsqu'on sert une cause plus grande que nous-mêmes. Nous avons tous besoin de donner un sens à nos vies, d'avoir un sentiment de bien-être.

### 5. Accomplissement (A)

Beaucoup d'entre nous aspirent à une quelconque amélioration, que nous cherchions à maîtriser une compétence, à atteindre un objectif important, ou à gagner lors d'un événement compétitif.

Si vous voulez mieux comprendre le modèle PERMA, vous pouvez lire le livre "Flourish" (s'épanouir) de Martin Seligman.

## Guide de facilitation

**1.** Étalez les cartes HEX™ sur une table adaptée.

**2.** L'application Épatant Épanouissement peut être utilisée sans que les participants aient pris connaissance du modèle PERMA. De ce fait vous n'êtes pas obligé d'expliquer le modèle au début de votre session. Vous devriez plutôt parler de l'objectif et dire que la session porte sur le fait de comprendre ce qui dirige le bien-être et ce qui peut être fait pour le développer.

**3.** Demandez aux gens de trouver 2 à 4 cartes qui se réfèrent à leur bien-être. Assurez-vous de cadrer le bien-être en lien avec un domaine comme le travail, l'école, la famille etc.

Vous pouvez dire : *"J'aimerais maintenant que vous sélectionniez 1 à 4 cartes, elles peuvent être des images, des mots, des symboles ou un mélange. Les cartes que vous choisissez doivent montrer et décrire un ou plusieurs aspects de ce qui vous procure du bien-être au travail, en cours, en famille etc."*

**4.** Lorsque tout le monde dans le groupe a sélectionné les cartes demandez-leur de partager leurs cartes à tour de rôle. Explorez les histoires lorsqu'elle sont racontées en utilisant le HEX™QE.

Vous pouvez demander : *“Cela semble avoir de l'importance pour vous, en quoi cela est-il pertinent pour votre bien-être ?”*

**5.** Lorsque chacun a partagé son histoire, répétez l'étape 3 et 4 ou passez à l'étape 6.

**6.** Expliquez aux participants que les moteurs du bien-être peuvent être divisés en cinq catégories. Écrivez les cinq éléments PERMA sur des post-it et expliquez chacune d'elles.

Assurez-vous que tout le monde ait compris les cinq éléments de PERMA avant de continuer.

**7.** Dites à chaque participant de méditer sur ses propres cartes HEX™ et sur celui des cinq éléments PERMA qui est présent dans la situation donnée.

Permettez à chaque participant de faire part de sa réflexion.

**8.** L'étape suivante est de se projeter et de trouver des moyens pour améliorer le bien-être. Dites lequel des cinq éléments PERMA serait le plus pertinent pour les participants au cours des trois prochains mois. Choisissez-en un ou mélangez en deux éléments.

**9.** Dites à chaque personne de sélectionner une nouvelle carte HEX™ qui montre ce qui d'après eux doit être fait pour renforcer l'élément PERMA sélectionné.

Demandez à chaque participant de partager sa sélection et explorez leurs réponses avec le HEX™QE.

**10.** Répétez le processus avec un autre élément PERMA ou passez à l'étape 11.

**11.** Revenez sur la discussion d'une façon qui soit en lien avec l'objectif de la session. Vous pouvez :

- Demander ce qu'ils pourraient faire pour concrétiser leurs idées sur le bien-être.
- Définir un plan élaboré pour améliorer leur niveau de bien-être en partant de leurs idées.

### Réflexions importantes

Avoir conscience du modèle PERMA est un grand pas vers le développement positif du bien-être personnel pour soi et pour les autres. Référez-vous constamment aux 5 éléments du modèle afin d'aider les participants à les appliquer à chaque aspect de leurs vies.

Utilisez le modèle PERMA et leurs histoires HEX™ pour aider les participants à penser de façon positive chez soi et au travail. Aidez-les à trouver les choses spécifiques qui les rendent heureux et qui les poussent à s'impliquer pleinement. Explorez leurs histoires pour trouver des moyens d'établir des objectifs afin d'accomplir davantage et d'identifier les moyens leur permettant de se mettre au défi lors d'activités qui leur plaisent. Aidez-les à se concentrer sur leurs relations en explorant des histoires où ils créent des liens et prennent plaisir à être avec les autres. Ensuite, vous pouvez utiliser HEX™ pour les aider à explorer le concept abstrait du sens et ce qui précisément souligne le sens de leur but.

# TROIS BONNES CHOSES

## Objectifs:

**1. Groupe :** Niveau d'énergie plus élevé à travers les émotions positives et une meilleure compréhension globale de ce que chaque membre du groupe apprécie dans sa vie.

**2. Individu :** Accroissement de la reconnaissance envers certains aspects de sa vie et compréhension des facteurs qui mènent vers l'amélioration des émotions positives.



## Objectif :

Adapté pour une session où vous aimeriez attirer l'attention sur ce qui fonctionne bien pour vos participants, également souligner le pouvoir de la gratitude et des émotions positives.

## La science derrière l'application

L'application HEX™ Trois Bonnes Choses se base sur la science relative à la gratitude, la conscience, et la théorie des émotions positives "élargir et construire".

La science montre que la gratitude est importante pour la façon dont nous nous sentons sur le plan psychologique et social. Elle augmente la quantité d'émotions positives que nous ressentons et diminue les émotions négatives. Elle augmente notre satisfaction globale dans la vie et nous aide à trouver un objectif et à avoir une perspective globale positive.

Pourquoi la gratitude est-elle efficace ? Nous avons naturellement tendance à nous concentrer sur ce qui va mal dans notre quotidien, ressassant sans cesse ces détails. Nous sommes capables de détecter rapidement les problèmes même le plus insignifiant. Pourtant, nous passons peu de temps à accueillir des bonnes choses qui nous arrivent. Cette approche qui consiste à se sentir reconnaissant et à apprendre de nos meilleurs moments peut être incroyablement puissante.

C'est parce que nos émotions influencent notre bien-être à long terme. Des études liées à la théorie des émotions positives élargir et construire montrent que le fait de ressentir des émotions positives selon le ratio 3 à 1, (3 émotions positives pour une émotion négative) mène à un point de non-retour où l'on devient naturellement plus résistant à l'adversité, plus enclin au partage avec les autres et plus capable d'atteindre ce que l'on désire.

## Guide de facilitation

1. Étalez les cartes HEX™ sur une table adaptée.
2. Partagez vos points de vue pertinents liés à la gratitude et aux émotions positives et faites le lien avec ce que vous pensez être l'objectif de la session.
3. Demandez aux gens de trouver 3 cartes, chacune exprimant ce pourquoi ils sont reconnaissants. Assurez-vous que la question corresponde bien au contexte de la session (le travail, un projet spécifique, leurs collègues, les cours, la famille, les amis etc.)

Vous pouvez dire : *"J'aimerais maintenant que vous sélectionniez 3 cartes. Chaque carte doit montrer quelque chose en rapport avec une situation au travail et pour lequel vous êtes reconnaissant. Cela peut être des images, des mots, des symboles ou un mélange. Souvenez-vous – trois cartes – trois situations".*

4. Lorsque tout le monde dans le groupe a sélectionné ses cartes, demandez-leur de partager une carte à tour de rôle. Explorez les histoires lorsqu'elle sont racontées en utilisant le HEX™QE.

Vous pouvez demander : *"Cela semble être important pour vous, pourquoi à votre avis ?"*

Continuez jusqu'à ce que chaque participant ait partagé ses trois histoires.

5. Revenez sur la discussion de façon à faire le lien avec l'objectif de la session. Vous pouvez :

- Demander ce que chaque personne ou le groupe dans son ensemble pourrait faire pour continuer cette pratique de leur côté ;
- Demander ce que chaque personne ou groupe pourrait faire pour avoir plus de moments qui ressemblent à ceux qu'ils ont partagés ;
- Demander au groupe de réfléchir sur les schémas qu'on retrouve dans les histoires partagées.

### Réflexions importantes

Au premier abord, cette application peut être considérée comme une simple réflexion sur les bonnes choses de notre vie by de l'existence. De bien des façons, c'est aussi son rôle. En effet, nous nous habituons rapidement aux bonnes choses de la vie comme le rappelle le phénomène d'"adaptation hédonique". Pour ralentir ou arrêter cette adaptation nous devons savourer davantage les bons moments. En devenant plus attentif aux bonnes choses dans notre vie, celles-ci durent simplement plus longtemps.

Il y a cependant aussi une autre raison et réflexion importante. Alors que la conscience et la gratitude augmentent nos émotions positives, cette application ouvre aussi sur une possibilité d'apprentissage. Chacune des histoires partagées avec les cartes HEX™ peut être explorée pour identifier des schémas et potentiellement apprendre comment certains aspects d'une bonne chose peuvent être employés dans d'autres domaines de notre vie.

# RÉELLE RÉSILIENCE

## Objectifs:

1. Groupe : Sentiment de compréhension plus fort de ce que le groupe peut faire pour garantir une résistance partagée face aux conditions défavorables.

2. Individu : Augmentation de la résilience à travers une meilleure compréhension des stratégies utiles nécessaires pour rebondir.

## La science derrière l'application

L'application Réelle Résilience HEX™ se base sur la science de la résilience.

Nous vivons tous des moments de stress et des situations d'échecs. Mais notre façon d'y faire face a un grand impact sur notre bien-être. Les circonstances décident souvent de ce qui nous arrive, mais, en grande partie, il nous appartient de décider de la façon dont nous y faisons face. Fait intéressant, des études ont montré que notre capacité à s'adapter et à surmonter l'adversité peut, comme pour toutes autres compétences, être apprise.

Le mot résilience vient du mot latin *resilio* –rebondir - et est de plus en plus employé dans la langue courante pour décrire notre capacité à nous adapter et à surmonter l'adversité. Certains le décrivent comme la capacité à se courber au lieu de se briser lorsqu'on est sous pression. Il est également décrit comme notre capacité à persévérer et à nous adapter lorsque nous nous trouvons face aux défis. En réalité, la résilience nous aide aussi à être plus ouverts et enclins à saisir des nouvelles opportunités.



1 à 2 heures



1 à plusieurs



Toutes les cartes

## Objectif :

Adapté pour une session où vous aimeriez explorer des stratégies liées au dépassement d'obstacles et la façon dont les participants rebondissent après ce revers.



Des études montrent que la résilience n'est pas une qualité rare qu'on ne retrouve que chez certaines personnes extraordinaires. Elles ont en fait montré qu'elle survient de nos capacités, relations et ressources normales dans lesquelles nous puisons au quotidien.

### Guide de facilitation

1. Étalez les cartes HEX™ sur une table adaptée.
2. Assurez-vous de donner le ton et d'expliquer l'objectif de la session.
3. Partagez ce que vous estimez pertinent de la théorie de la résilience. Soulignez que l'objectif n'est pas d'explorer pourquoi certaines adversités surviennent mais quelles stratégies chaque participant a appliqué dans des situations différentes.
4. Laissez-les seuls pendant cinq minutes pour qu'ils identifient une situation réelle où ils ont soit, rebondi face à un contre-temps, soit surmonté une adversité importante. Aidez-les à trouver des situations pertinentes en centrant la question de façon à la relier à l'objectif de la session.

Vous pouvez dire : *“Passez les cinq prochaines minutes seuls à réfléchir sur des situations passées liées au travail où vous avez rebondi ou surmonté un grand obstacle.”*

À la fin des cinq minutes, laissez chaque participant sélectionner la situation qu'ils aimeraient explorer.

5. Demandez aux participants de trouver 2 à 4 cartes qui montre chacune quelque chose sur leur façon de rebondir ou de surmonter l'obstacle sélectionné.

Vous pouvez dire : *“J'aimerais maintenant que vous sélectionniez 2 à 4 cartes. Chaque carte devrait exprimer quelque chose sur une stratégie que vous avez appliquée ou quelque chose que d'autres personnes ont fait pour vous aider à faire face à la situation d'adversité que vous avez choisi.”*

6. Lorsque tout le monde dans le groupe a sélectionné les cartes, demandez-leur de partager leurs cartes à tour de rôle. Explorez les histoires lorsqu'elles sont racontées en utilisant le HEX™QE.

Vous pouvez demander : *“Il semblerait que quelque chose ait été très utile. Que pensez-vous que cela soit ?”*

Continuez jusqu'à ce que tous les participants aient partagé leurs histoires.

7. Revenez sur la discussion de façon à faire le lien avec l'objectif de la session. Vous pouvez :
  - Identifier des schémas dans les stratégies au sein du groupe entier ou de façon individuelle et explorer en quoi et dans quelles mesures ces schémas peuvent être utiles pour aider à surmonter des adversités futures.
  - Demander ce que chaque personne, ou le groupe dans son ensemble, a appris de la session.

### Réflexions importantes

Il y a un dicton que beaucoup d'entre nous connaissent: *“Ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort”* et la science a montré qu'il y a une part de vérité en cela. Faire face à des situations d'adversité au cours de nos vies augmente certainement notre résilience en nous permettant d'apprendre comment nous adapter et comment identifier et mobiliser notre réseau de soutien.

En tant que facilitateur vous pouvez éveiller un sentiment de contrôle plus fort sur des adversités passées en aidant les participants à apprendre de ces situations. De cette manière vous les aidez à mieux s'adapter à l'avenir.

Une des sources clés de la résilience est notre lien avec notre entourage, comme notre famille, nos amis, nos voisins et collègues de travail. En tant que facilitateur vous pouvez les aider à renforcer ces liens en explorant comment les personnes peuvent se soutenir mutuellement.

# QUESTIONS D'EXPLORATION HEX™ (HEX™QE)

La capacité à poser les bonnes questions est primordiale dans une session HEX™. Poser la bonne question encourage deux processus très importants.

1. Assurer une réflexion de qualité
2. Susciter de bonnes conversations

HEX™QE contient deux types de questions :

## Pour approfondir

Il arrive que la personne qui partage un récit parle à un niveau trop vague, explorant les idées et les thèmes de manière trop générale. Si vous souhaitez orienter le sujet, vous pouvez envisager d'utiliser des questions qui vont permettre d'obtenir des réponses détaillées.

En creusant davantage, cherchant les détails, on obtient plus d'informations sur ce qui a été partagé à un niveau plus vague. Le but est d'en savoir plus, de remplir les trous du récit, de tester la réalité de la situation, et ainsi de suite.

Plus vous posez des questions profondes, plus vous trouverez de détails. Cependant, tenez compte du fait qu'en cherchant davantage de détails vous pouvez perdre de vue le portrait global.

Approfondissez le sujet en posant des questions telles que :

- Comment avez-vous fait cela ?
- Pourquoi est-ce arrivé ?
- Qu'est-ce qui s'est passé...?
- Qu'est-ce qui, spécifiquement, ...?
- Dites m'en plus sur...?

## Pour élargir au tableau général

Il arrive qu'une personne qui partage ses cartes et récits le fasse de façon très détaillée. Certaines personnes ont tendance à se concentrer sur des choses pratiques. Vous pouvez choisir de les mettre au défi en les aidant à voir le tableau général.

En prenant du recul, vous faites le contraire de l'étape précédente – vous cherchez à avoir une compréhension plus globale. Ceci inclut la recherche d'objectifs globaux, de sens, de relations etc.

Rendez les choses plus concrètes en posant des questions telles que :

- Qu'est-ce que cela signifie ?
- Regardons le tableau général...
- Comment ceci est en lien avec...?
- Que cherchons nous à atteindre ici ?
- Pour qui est-ce ? Que veulent-ils vraiment ?

# LES PERSONNES DERRIÈRE HEX™

## **Mads Bab**

Mads Bab est un utilisateur expérimenté d'outils concrets et un pionnier dans le domaine de la pensée positive. Il a auparavant partagé ses visions au cours de conférences de psychologie positive en Europe, aux États-Unis et en Chine sur l'utilisation de LEGO™ au sein d'initiatives organisationnelles de bien-être. Mads a un master en psychologie positive appliquée et est un professeur agrégé, à temps partiel, du programme danois MAPP. À travers son cabinet de conseil Gnist (mot danois signifiant "étincelle") Mads travaille avec des moyennes et grandes organisations sur des sujets liés à la santé mentale et au bien-être.

## **Ilona Boniwell**

Dr Ilona Boniwell dirige le MSc International en Psychologie Positive Appliquée (I-MAPP) à l'Université Anglia Ruskin (Royaume-Uni et France). Elle assiste, en tant que directrice de Positran, des entreprises et institutions éducatives à travers le monde. Elle est l'auteur et coordinatrice de huit ouvrages. Elle a donné plus de 200 conférences et présentations ainsi que des centaines de formations, a fondé le Réseau Européen de Psychologie Positive, organisé le premier Congrès européen de psychologie positive (2002) et fut la première vice-présidente de l'Association Internationale de Psychologie Positive (IPPA). Elle est passionnée par la psychologie positive concrète et crée des outils et des jeux pour promouvoir une compréhension plus pratique.

Crédits photos : – Daisy Løvendahl, Jack Fussell  
HEX™ - © 2016 - Tous droits réservés.

Traduit de l'anglais par Margot Spiekman et Saphia Larabi.

# RÉFÉRENCES

AISAMI, Riad. Learning Styles and Visual Literacy for Learning and Performance. Posted on 2015 at [https://www.researchgate.net/publication/273899318\\_Learning\\_Styles\\_and\\_Visual\\_Literacy\\_for\\_Learning\\_and\\_Performance](https://www.researchgate.net/publication/273899318_Learning_Styles_and_Visual_Literacy_for_Learning_and_Performance) . Found on May 2015

BURMARK, Lynell. "Visual Literacy: Learn to See, See to Learn". Vision Shift International. 2002.

CHALMER, Bruce. Collaborative Assessment: An Alternative to Psychological Evaluation. Vermont Center for Collaborative Assessment. 2011.

KOUYOUMDJIAN, Haig. "Learning Through Visuals. Visual imagery in the classroom." Posted on 2012 at <https://www.psychologytoday.com/blog/get-psyched/201207/learning-through-visuals> . Found on may 2016.

LONGO ET AL. "Visual Thinking Networking Promotes Problem Solving Achievement for 9th Grade Earth Science Students". Electronic Journal of Science Education, Vol. 7, No. 1., September 2002.

MEHRABIAN, Albert. "Non-Verbal Communication." Aldine Transaction. New Brunswick and London, 2009.

PLOTNIK, Rod and KOUYOUMDJIAN, Haig. "Introduction to Psychology", Cengage Learning, 10th edition, 2014.

RUGER, Kelsey. "Sketching To Communicate, Share Stories And Solve Problems" <http://www.slideshare.net/themoleskin/sketching-to-communicate-share-stories-and-solve-problems>, 2011.

SCHAFFHAUSER, Dian. Interview to Lynell Burmark. "Picture Perfect: Teaching to Visual Literacy." Posted on 2013 at <https://thejournal.com/articles/2012/12/19/picture-perfect-teaching-to-visual-literacy.aspx> . Found on May 2016.

TARRAGONA, Margarita. Narrative Practices and Positive Psychology. Germany, 2013.

ZANIN-YOST, Alessia. "Seeing is learning: the synergy of visual literacy." Chapter in COOK, Douglas and FARMER, Lesley "Using qualitative methods in Action-Research: How librarians can get to the why of data" American Library Association. USA, 2011.

