

Vos communes

SAINT-MAXIMIN

## L'atelier de psychologie positive tourne à plein régime



*Le groupe de Saint- Maximin avec Dany Hecquet-Dessus (debout à gauche). Photo Le DL /A.B.*

Mercredi avait lieu la deuxième séance de l'atelier de psychologie positive mené par Dany Hecquet-Dessus.

Les 10 séances du cycle sont financées par la CNSA (Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie), dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées, l'un des dispositifs phare de la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement, et vient en appui du Département.

Treize Saint-Maximinoises participent au cycle. Elles ne se connaissaient pas toutes, n'habitant pas toutes le même hameau, ce qui est maintenant fait : l'atelier a donc créé du lien social, en plus de ses objectifs.

Dany Hecquet-Dessus explique l'intérêt de la psychologie positive : « Nos journées surchargées, les sollicitations professionnelles, les contraintes familiales engendrent du stress, du mal-être, des contrariétés qui nous empêchent de vivre notre vie pleinement. Le programme permet d'acquérir des méthodes, des outils scientifiquement validés pour réorienter l'attention vers les aspects positifs de la vie, sur ce qui est important pour nous, et nous fait du bien, pour développer le non-jugement, en cultivant une attitude bienveillante envers soi, autrui et notre environnement [...]».

Marie-Christine Rivaux, conseillère municipale de Barraux, appartenant à la commission vie sociale, sait que certaines personnes participant à cet atelier en avaient bien besoin, mais Dany Hecquet-Dessus informe que le programme peut servir à tous, même si on n'a pas de problème évident dans sa vie.