FICHE 106 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mon profil PERMA

Faire le point sur les cinq piliers du bien-être

OBJECTIF

Aider la personne à évaluer, de façon simple, les cinq dimensions du modèle PERMA (émotions positives, engagement, relations, sens, accomplissement) et à choisir un pilier à nourrir.

POUR QUI

Sentiment de vide ou de routine, convalescence après une période difficile, envie de travailler le bien-être et pas seulement les symptômes.

DURÉE

15-20 min en séance ; à refaire tous les 1-2 mois

DÉROULÉ

1. Présentez les cinq piliers avec un exemple concret pour chacun.
2. Faites coter chaque pilier de 0 à 10 et noter ce qui le nourrit déjà.
3. Repérez un pilier bas mais important pour la personne (pas forcément le plus bas).
4. Choisissez ensemble une petite action et une fiche associée (107 à 115).

POINTS D'ATTENTION

> Cette auto-évaluation n'est pas le PERMA-Profiler (questionnaire validé de Butler et Kern) : c'est un support de discussion. La psychologie positive complète un accompagnement, elle ne le remplace pas. En cas de dépression marquée, ces exercices peuvent renforcer le sentiment d'échec s'ils sont proposés trop tôt ou comme une injonction à « aller bien » : adaptez le rythme et validez d'abord les émotions difficiles.

RÉFÉRENCES

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.

Butler, J. & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. International Journal of Wellbeing, 6(3), 1-48.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 106 · FICHE À REMETTRE

Mon profil PERMA

Le psychologue Martin Seligman décrit cinq piliers du bien-être : les émotions positives, l'engagement, les relations, le sens et l'accomplissement (PERMA, en anglais). Aller bien, ce n'est pas seulement ne plus souffrir : c'est aussi nourrir ces cinq piliers.

1. Lis les cinq piliers dans le tableau.
2. Note chacun de 0 (pas du tout présent dans ma vie) à 10 (très présent).
3. Écris ce qui le nourrit déjà, même un peu.
4. Choisis un pilier à nourrir ce mois-ci et une petite action.

Pilier	Ma note /10	Ce qui le nourrit déjà	Une petite action

Le pilier que je choisis de nourrir, et pourquoi :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification