



TD Motivation – L3 Psychologie Cognitive – 2017

Objectifs du TD :

- Lier les théories et la pratique psychologique
- Compléter le cours sur quelques concepts (théories) précis, actuellement très diffusé dans le monde de la psychologie et le grand public
- Informer sur les techniques largement diffusées et plébiscitées actuellement par le grand public pour se motiver

Liens vers les vidéos du TD



Les vidéos sont accompagnées d'explications et de débats avec la classe. Elles sont parfois plus ou moins militantes, ou bien les idées peuvent être critiquables. Elles supposent donc une prise de recul et ne sont pas toujours à prendre au premier degré.

Vidéo 1 (11') : Présentation d'un entretien classique et d'un entretien motivationnel. Vidéo non accessible en ligne.

Vidéo 2 (3') : Comment se motiver – tising de la société SmartsCube

<https://www.youtube.com/watch?v=YnyqRX1RZHo>

Vidéo 3 (1') : Anecdote tiré du Livre « Foutez vous la paix !! » de Frédéric Midal, racontée par l'auteur lui-même. https://www.youtube.com/watch?v=Clk_74MzqVw

Vidéo 4 (6') : présentation du «Miracle Morning ». Du nom d'un livre anglais du même titre de Hal Erod, cette méthode affirme pouvoir (re)donner à l'individu le contrôle de sa vie, lui permettre de donner le meilleur de lui-même, faire ses libres choix et d'avoir du temps pour lui-même. Voir également sur le même thème, un livre français : « La magie du matin » d'Isalou Beudet-Regen.

https://www.youtube.com/watch?v=Ad_hfG8iRM

Vidéo 5 (7') : Rapide présentation de la mindfulness (historique et différentes programmes).

<https://www.youtube.com/watch?v=oWUKamnoKOs>

Vidéo 6 (5') : Présentation de la pleine conscience par Christophe André et son application auprès des patients dépressifs et anxieux. <https://www.youtube.com/watch?v=O1hdckSPLjE>

