

PSYCHOLOGIE POSITIVE

Auteur : C. Levacher

Date : 24.05.2019

La psychologie positive est initialement un courant de recherche de la psychologie, fondé en 1998, par Martin Seligman. Elle s'intéresse aux différents facteurs en jeu pour un « fonctionnement humain optimal », en référence à Carl Rogers (psychologie humaniste), et s'inscrit en complément de la psychologie clinique, qui se focalisait davantage sur la souffrance et la psychopathologie. La psychologie positive est parfois critiquée lorsqu'elle est perçue comme une injonction au bonheur (pensée positive). Être heureux n'est jamais acquis et les émotions et pensées négatives ont leur part d'importance.

CONCEPTS EN PSYCHOLOGIE COGNITIVE

- **Flux** (*Flow*, Csikszentmihalyi) : expérience d'un état de concentration intense, d'immersion totale dans une tâche suffisamment complexe et plaisante, faisant oublier le monde extérieur, ses préoccupations personnelles, perdre la notion du temps et procurant un sentiment de compétence.
- **Théorie PERMA** (*Seligman*) = définition des différents axes de la psychologie positive caractérisant le sentiment d'épanouissement et de bien-être (existence de variations individuelles) :
 - **P = « Positive emotions »** : Se souvenir ou faire l'expérience d'émotions positives dans son passé, présent & futur. Être davantage présent dans l'instant et non dans les ruminations du passé ou les anticipations anxieuses du futur pour ressentir du plaisir - la mindfulness (MBSR) est un outil grandement utilisé dans ce courant.
 - **E = « Engagement »** : Être engagé dans le moment présent, dans sa vie, dans son travail & dans nos relations aux autres et faire l'expérience du « flux ».
 - **R = « Relationships »** : S'entourer de personnes bienveillantes et positives avec qui construire des relations profondes, enrichissantes, donnant du sens et source de soutien. Construire de telles relations fait appel aux compétences interpersonnelles (empathie, compassion, etc.).
 - **M = « Meaning in life »** : Rechercher des buts existentiels, qui nous dépassent en tant qu'individu, pour lesquels on souhaite s'engager.
 - **A = « Accomplishment »** : Accomplir des objectifs et relever des défis qui comptent pour soi.
- **Prospérité** (*Flourishing*, Seligman) : état dans lequel chacun des axes de la théorie PERMA et les forces de la personne sont considérés, permettant d'atteindre un état d'épanouissement durable.

EXERCICES DE PSYCHOLOGIE POSITIVE

- Ecrire une lettre à quelqu'un qui a amélioré la vie de la personne et qu'elle n'a pas pu remercier
- Ecrire dans un journal ce pour quoi la personne éprouve de la gratitude en spécifiant les événements à l'origine de ce sentiment.
- Identifier 3 événements positifs par jour différents d'un jour à l'autre
- Demander à l'individu d'identifier les 5 forces/valeurs universelles qui le caractérise le plus (parmi les 24 réparties en six catégories – Sagesse et Savoir, Courage, Humanité & amour, Justice, Modération et Transcendance ; Seligman & Peterson) & de les mettre en œuvre dans sa vie.
- Description la plus positive de soi & de ce qu'il y a de mieux dans sa vie.

EXEMPLES DE RECHERCHES

Le but premier de la psychologie positive est d'apporter des réponses empiriques concernant le bien-être, le flow, les forces personnelles, la résilience, etc. Voici exemple de résultats de recherches :

- S'entourer de relations positives, de soutien et d'appartenance sociale est indispensable pour maintenir le bien-être (Diener et Seligman, 2004).
- L'optimisme est associé à une amélioration de la santé, des performances (travail, sport, etc.), de la santé et du succès social (Seligman, 1991; Lyubomirsky, King & Diener, 2005) mais aussi à une sous-estimation des risques (Peterson et Vaidya, 2003). Se forcer à être optimiste (optimisme irréel) peut engendrer une expérience plus négatives des événements (Dillard, Midboe et Klein, 2009).
- Faire part de sa gratitude procure de la joie à soi et à son interlocuteur. Ainsi, la gratitude fait partie intégrante du bonheur selon Seligman, Steen, Park & Peterson (2005).
- Il semblerait qu'il existe une contagion du bonheur : être entouré de personnes heureuse est corrélé au bonheur personnel (Fowler & Christakis, 2008).

FORMATIONS

Il existe aujourd'hui, en France, 3 diplômes universitaires (D.U : Grenoble, Metz, la Réunion) ainsi qu'un master international de psychologie positive appliquée à Paris (en anglais, attention à la question de l'équivalence de diplôme).

SOURCES

- http://www.psychologie-positive.net/IMG/docx/Qu_est-ce_que_la_psychologie_positive.docx
- <https://www.psychologies.com/Therapies/Toutes-les-therapies/Psychotherapies/Articles-et-Dossiers/Qu-est-ce-que-la-psychologie-positive>
- <https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/psychologie/la-psychologie-positive-7343.php>
- https://www.francetvinfo.fr/sante/psycho-bien-etre/psychologie-positive-le-bonheur-a-tout-prix_3048163.html
- https://www.lemonde.fr/vous/article/2012/02/06/psychologie-positive-le-bonheur-a-portee-de-main_1638957_3238.html
- https://www.lexpress.fr/styles/psycho/a-l-ecole-de-la-psychologie-positive_1988490.html
- <https://www.matthieuristicard.org/blog/posts/la-psychologie-positive-ne-consiste-pas-a-positiver>
- https://www.allodocteurs.fr/bien-etre-psycho/psycho/la-psychologie-positive-qu-est-ce-que-c-est_20709.html
- https://www.allodocteurs.fr/bien-etre-psycho/psycho/psychologie-positive-de-la-theorie-a-la-pratique_20735.html
- <http://psychologie-positive.blogspot.com/p/qui-suis-je.html>
- <http://positivepsychology.org.uk/what-is-positive-psychology/>
- <https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/perma-theory-well-being-and-perma-workshops/>
<https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/frequently-asked-questions>
- <https://positivepsychologyprogram.com/what-is-positive-psychology-definition/>
- <https://www.jdpsychologues.fr/actualites/ou-se-former-a-la-psychologie-positive-en-france>
- **Vidéo** : https://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology?language=fr
- **Projet de recherche de l'Université de Pennsylvanie (USA) sur le bien-être dans le monde** : <http://www.wwpb.org>