



**CSIKSZENTMIHALYI**  
Flow : The Psychology of Optimal Experience



**SELIGMAN**  
La force de l'optimisme

# PSYCHOLOGIE POSITIVE

Psychologie expérimentale  
Orientée solution  
Courant « intégrateur » J. Lecomte

Etude scientifique du fonctionnement humain optimum...  
*Tal Ben Shahar, 2010*

Et des processus permettant l'épanouissement des **individus**, des **groupes** ou des **institutions**.  
*Gable & Haidt, 2011*

## OBJECTIFS



- Développer la capacité d'aimer et d'être aimé.
- Donner du sens à nos actions
- Etre responsable de ce que nous pouvons changer
- Etre résilients face à ce que nous ne pouvons pas éviter



2 DU en France  
1 master à Londres

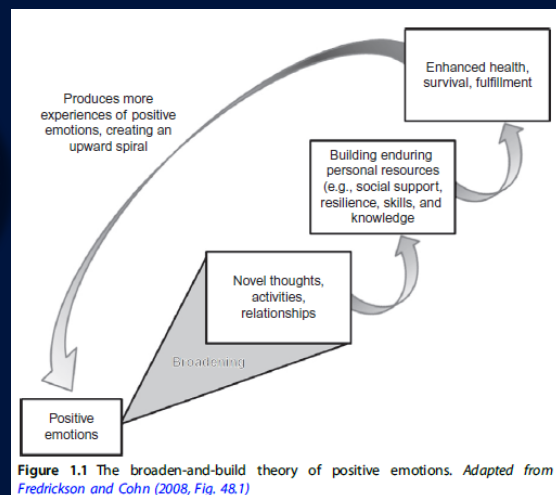


Figure 1.1 The broaden-and-build theory of positive emotions. Adapted from Fredrickson and Cohn (2008, Fig. 48.1)

## 6 vertus et 24 forces de caractère

Sagesse et savoir	Courage	Humanité et amour	Justice	Modération	Transcendance
Curiosité Amour d'apprendre Jugement, sens critique Ingéniosité Clairvoyance	Valeur et Bravoure Persévérance Intégrité & authenticité Enthousiasme	Amour Gentillesse Intelligence sociale	Esprit d'équipe Equité Sens du commandement (positif)	Pardon Humilité Prudence Maîtrise de soi	Appréciation de la beauté Gratitude Espérance & optimisme Joie & humour Spiritualité