

Chapitre 5



LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

2010/2011

Mélanie Gauché

Institut Catholique de Toulouse

Maitre de conférences en psychologie.

m.gauche.pinardon@ict-toulouse.fr

PLAN

- I. Introduction
- II. Classification des vertus et des forces de caractère
- III. Théorie des émotions positives
- IV. Psychologie positive et psychothérapie : liens possibles ?
- V. Domaines de la psychologie positive : le pardon et l'amour.

I. INTRODUCTION

- A l'origine, concept santé mentale = « réduction des troubles neuropsychiatriques
- Il y a 10 ans : 90% des articles scientifiques étaient consacrés aux troubles tels que l'anxiété et la dépression.
- Accumulation de connaissances sur « le négatif » qui ne rend pas compte des forces « positives » de l'individu.

- Quelques chiffres :

- 18% de l'humanité a un trouble psychologique significatif
- 48% a un trouble moins important

- Psychologie positive = **SELIGMAN** 1975 → Il ne s'agit pas de passer de -5 à 0 sur l'échelle de satisfaction, mais de permettre à chacun de passer de 0 à +5.



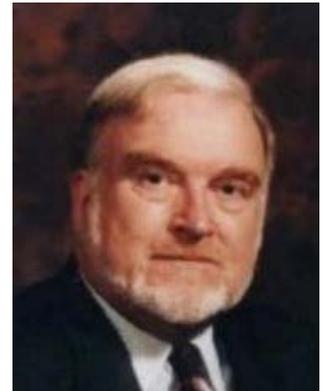
→ Qu'est ce qui rend les gens heureux ?

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
 - **Résilience** : phénomène psychologique qui consiste, pour un individu affecté par un traumatisme, à prendre acte de l'évènement pour le dépasser et ne plus vivre dans la dépression.
 - Rendue possible grâce à la réflexion, la parole et l'encadrement d'une thérapie.

Les fondements de la Ψ positive

- Premiers domaines d'application = domaines classiques de psycho : anxiété, dépression, troubles de la personnalité.
- Acte fondateur = parution édition spéciale *American Psychologist* en janvier 2000, sous la direction de SELIGMAN et **CSIKSZENTMIHALYI**.
- Dérivée de la psychologie humaniste (Maslow et Rogers)
- But = organiser l'ensemble des travaux relatifs à l'épanouissement personnel selon 3 domaines



3 thèmes fondamentaux :

- **Les expériences positives subjectives** : bonheur, bien-être, plaisir, plénitude (flow) → thérapies sur le bien-être contre la dépression
- **Les traits positifs de caractère** : par ex. l'optimisme, altruisme, empathie. → prise en compte des vertus et forces de caractères dans les thérapies.
- **Les institutions positives** : éducation, organisation de travail, vie sociale → travaux sur le leadership positif, amélioration des relations au travail.

II. CLASSIFICATION DES FORCES DE CARACTERE ET VERTUS

- **PETERSON 2000** : Fondation « Values in Action (VIA) Institute »
- Concept de caractère : HUNTER, 2000
 - début du 20^{ème} siècle = traits de personnalités individuels qui ont la capacité de promouvoir l'épanouissement de l'individu sur le plan personnel et social.
- Les forces de caractère définies sont reconnues dans différentes cultures, sont mesurables (échelles), s'appliquent à certaines personnes et non à d'autres, sont valorisées par certaines institutions.

Les « 10 principes » des forces de caractère

1. Les forces de caractères sont des traits psychologiques
2. Elles produisent des conséquences positives, comme la satisfaction et le bonheur.
3. Elles sont souhaitées par les parents pour leurs nouveau-nés
4. Elles déclenchent un sentiment d'élévation, le respect et l'envie mais pas la jalousie, car les autres ne se sentent pas diminués par leur manifestation.
5. La culture valorise ces forces sous forme d'institutions qui sont destinés à les promouvoir

6. Elles donnent lieu à des récits : sous la forme de modèles exemplaires dont il faut suivre la voie, des personnages de légende, des paraboles, des maximes, et des histoires pour les enfants ou les adultes.
7. Elles sont souvent manifestées, à leur meilleur niveau, par les jeunes prodiges
8. Elles sont valorisées dans toutes les cultures
9. Des personnes en sont totalement ou partiellement dépourvues.
10. Les forces positives de caractère ont des tendances opposées qui sont les forces négatives.

Les 24 forces de caractère et 6 vertus

I. SAGESSE ET SAVOIR

1. Curiosité et intérêt pour le monde
2. Amour d'apprendre
3. Jugement, sens critique, ouverture d'esprit
4. Ingéniosité, originalité, intelligence pratique
5. Clairvoyance, recul, mise en perspective

II. COURAGE

6. Valeur et Bravoure
7. Persévérance, assiduité, diligence
8. Intégrité, authenticité, sincérité
9. Enthousiasme

III. HUMANITÉ ET AMOUR

- 10. Amour et attachement
- 11. Gentillesse et générosité
- 12. Intelligence sociale

IV. JUSTICE

- 13. Esprit d'équipe; sens du devoir, loyauté
- 14. Équité, impartialité
- 15. Sens du commandement : leadership (positif)

V. MODERATION

- 16. Pardon
- 17. Humilité et modestie
- 18. Prudence, discrétion, précaution
- 19. Maîtrise de soi, autorégulation

VI. TRANSCENDANCE

- 20. Appréciation de la beauté et de l'excellence
- 21. Gratitude
- 22. Espérance, optimisme et orientation vers le futur
- 23. Joie et humour
- 24. Spiritualité, recherche du sens de la vie, foi, religiosité

III. THEORIE DES EMOTIONS POSITIVES

- **FREDRICSON 1998**
- Définition consensuelle du concept **d'EMOTION** :
 - Changements internes et/ou externes s'opérant à différents niveaux dans un organisme (cognitif, neuropsychologique, motivationnel, expression motrice, ressenti subjectif)
 - Font suite à un processus d'appréciation ou d'interprétation d'un stimulus interne ou externe.
- Depuis les années 1980 : essentiellement étude des comportements liés aux émotions négatives
 - Ex. comportement de fuite face à la peur
- ➔ Théorie des actions spécifiques liées aux émotions (Scherer, 2005)

- Fredrickson 2001 : la théorie des actions spécifiques aux émotions négatives n'est pas valable pour les émotions positives
 - Principale différence entre émotions positives et négatives = contexte
 - Emotions positives non associées à contexte de menace du bien-être → actions liées à émotions positives = moins restrictif que les actions liées aux émotions négatives
 - pas besoin d'adaptation radicale du comportement dans les émotions positives
- ➔ Théorie « the broaden-and-build theory of positive emotions »

2 notions centrales :

ELARGISSEMENT :

- Ressentir émotions positives =
 - élargir le répertoire de ses idées et de ses actions.
 - Faciliter la relecture et la réinterprétation de ses comportements
 - favoriser la découverte de solutions alternatives

CONSTRUCTION :

- Elargissement → Développement de nouvelles ressources individuelles dans les domaines physiques, intellectuels, sociaux ou psychologiques

2 processus en conséquences des émotions positives :

- « **spirale positive** » : influence réciproque de l'élargissement du répertoire d'action et des émotions positives.

→ **Accroissement du bien-être et des compétences permettant de faire face à l'adversité**

- « **hypothèse d'annulation** » : les émotions positives agissent comme antidote sur les effets persistants des émotions négatives.

→ **Annulation des effets des émotions négatives sur le plan physique et psychologique.**

IV. Ψ POSITIVE ET PSYCHOTHERAPIE

- Développement de nouvelles stratégies d'interventions thérapeutiques
- **Principes** : croissance personnelle, développement de l'autonomie, acceptation de soi.
- « Thérapie centrée sur la qualité de vie » : satisfaction appliquée dans les domaines de la vie les plus valorisés par l'individu (santé, estime de soi, travail, créativité, relations etc...)