



VERSION ORIGINALE
Ensemble, créons de l'énergie positive

LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Rebecca Shankland

Synthèse par Olivier Leroy - Été 2015



L'Organisation Mondiale de la Santé se préoccupe aujourd'hui de « **santé mentale positive** » en lui donnant la définition suivante : « un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté. »

La psychologie positive peut être définie comme « l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement et/ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions. »

En s'appuyant sur des **méthodologies scientifiques**, elle vise à élargir la compréhension du fonctionnement humain, à valider des méthodes de promotion de la santé, à améliorer la prévention et la prise en charge.

La psychologie positive ne consiste ni à oublier ce qui ne va pas ni à prescrire des cures d'autosuggestion, mais à favoriser la mise en œuvre d'actions ayant du sens pour l'individu et le développement de compétences permettant de mieux gérer les difficultés au quotidien ; ce qui favorise à terme l'augmentation durable du sentiment de bien-être.

Approche historique

Bien que le terme de « psychologie positive » soit récent, les fondements qui la sous-tendent sont anciens.

Dans les années 40/50, les « behavioristes » (Skinner) partent du postulat que le sentiment de bonheur n'est pas simplement le pôle opposé du sentiment de mal-être.

Carl Rogers propose en 1959 le concept de « fonctionnement optimal ». L'individu perçoit son existence comme étant porteuse de sens grâce à une articulation cohérente entre les valeurs et les actions menées. Comme le disait Camus : « qu'est-ce que le bonheur sinon l'accord entre l'homme et l'existence qu'il mène ? »

Les théories comportementales et cognitives élaborent dans les années 50 la notion de « conditionnement opérant » (Pavlov...) qui désigne la modification d'un comportement par le biais de « renforçateurs », positifs (compliments...) ou négatifs (punitions...). Plus tard, l'approche cognitive s'est intéressée au processus en jeu dans le maintien de l'affectivité négative : comment réduire le jugement négatif que l'on porte sur soi ? Ce n'est pas parce que j'ai raté un examen que je suis définitivement un incapable (ce qui risque de devenir une pensée automatique) ! Il s'agit de considérer les éléments de la réalité comme de « simples faits » qui ne représentent pas l'intégralité de ce que nous sommes.

La notion de « **relations constructives** » apparaît à la fin des années 60. Ainsi l'attachement est-il sécurisant pour l'enfant qui recherche une proximité tout en permettant une prise de distance sans inquiétude et un retour vers le « refuge » en cas de menace perçue. La sécurité dans l'attachement ne signifie pas l'immunité face aux souffrances psychologiques mais peut aider au développement de compétences qui les réduisent. Les comportements pro-sociaux favorisent également le sentiment de bien-être, comme l'ont montré plusieurs études qui évoquent même le « shoot de l'aidant » !

Une autre source est à chercher du côté des pratiques psychocorporelles qui remontent aux philosophies les plus anciennes et les plus universelles. La pratique de la pleine conscience (« mindfulness ») où l'individu apprend à focaliser son attention sur l'expérience de l'instant présent renvoie à la pratique de la contemplation commune aux grands courants spirituels. Le fait d'être pleinement présent augmente la satisfaction de vivre. Se contenter de connaître ce qui est, sans vouloir l'utiliser, le posséder ou le juger.

La psychologie positive s'est nourrie de tous ces apports et, sous l'impulsion de Martin Seligman notamment, s'est employée à rendre plus visibles les travaux portant sur les dimensions dites « positives » de l'être humain.



Orientations théoriques et méthodologiques

Un modèle de santé mentale positive étudie les individus **en bonne santé** pour mieux comprendre le fonctionnement humain et se focalise sur le développement des compétences pour favoriser la gestion des difficultés et l'épanouissement de la personne.

Ce modèle propose 5 composantes :

- L'aptitude à jouir de la vie = bien-être subjectif.
- La capacité à s'adapter aux événements de vie. La résilience en fait partie.
- La capacité à gérer ses émotions = bien-être émotionnel.
- L'appartenance sociale.
- Le sentiment d'appartenance à une réalité plus grande que soi et la capacité à trouver un sens à sa vie = bien-être spirituel.

Des études de Park, Peterson et Seligman menées entre 2004 et 2006 ont fait ressortir que les forces personnelles les plus universellement valorisées, jusque chez les Masai et les Inuits, sont la gentillesse, l'équité, l'intégrité, la gratitude et l'ouverture d'esprit. Et celles qui sont le plus fortement corrélées au bien-être sont l'espoir, la vitalité, la gratitude, la curiosité et l'amour.

Une « science du bien-être »

En psychologie, le comportement humain est analysé comme un **ajustement** à des demandes ou des pressions internes ou externes.

Le terme de « coping » (de l'anglais « to cope » = faire face) a été conçu pour représenter cette activité d'élaboration de stratégies d'ajustement face à l'adversité pour diminuer le stress perçu :

- le « coping actif » vise à résoudre le problème perçu soit en mobilisant ses ressources internes soit en recherchant activement de l'aide ;
- le « coping passif » met en place des stratégies d'évitement, peu efficaces sur le long terme mais parfois utiles pour épargner au sujet un débordement émotionnel.

Les stratégies efficaces sont celles qui permettent de modifier la perception de l'événement lui-même ; on parle de **réévaluation positive** ou recadrage positif.

En effet les émotions positives élargissent la palette des comportements possibles et favorisent la créativité dans la résolution de problèmes. L'émotion est une réaction de courte durée à la fois physique (comme la sensation) et psychique (comme le sentiment) dont la fonction est de mettre l'individu en **mouvement**. Il s'agit d'une alerte permettant de s'adapter aux situations.

Or de nombreuses études (Emmons, 2008) montrent que les émotions positives conduisent à une intégration plus large de l'information tandis que les émotions négatives, à l'inverse, entraînent des réponses orientées vers la survie. Pour rétablir le fonctionnement physiologique rapidement après un épisode stressant, il a été démontré que les émotions positives sont particulièrement efficaces ; ce que Fredrickson et Levenson (1998) ont nommé « undo effect », qui permet de « défaire » ce qui a été produit.

On distingue le bien-être subjectif ou « hédonique » (plaisir) du bien-être psychologique ou « eudémonique » (bonheur). Le premier est « fluctuant », le second plus « authentique-durable » (expressions de Dambrun et Ricard, 2011). Le premier est « soi-centré » : il accorde une importance exagérée à soi et à ses intérêts personnels. Le second est « soi-décentré » : il se manifeste par un sentiment de connexion forte avec son environnement, par une stabilité émotionnelle qui génère harmonie et sérénité.

Attention, croire que les événements qui procurent du plaisir vont mener au bien-être durable peut amener à vouloir les rendre permanents en refusant qu'ils cessent, ce qui génère de l'anxiété.

Parallèlement il est difficile de faire durer l'intensité d'un bien-être à partir du moment où il devient routinier. On parle d'**adaptation hédonique**. A l'image des gagnants du loto qui, après un pic d'émotions positives, retrouvent leur sentiment de bien-être antérieur, pas plus.



Les déterminants du bien-être

La notion de bien-être est une **sensation durable de plaisir chargé de sens**.

Plusieurs études ont établi que l'impact de la dimension plaisir est plus faible que celui des autres déterminants du bonheur - engagement et sens - sur le niveau de bien-être moyen éprouvé dans la durée.

La nécessité de trouver un sens à son existence a été largement documentée depuis Frankl en 1959.

Chacun peut trouver du sens principalement à travers 3 dimensions :

- Affective et relationnelle : amour, amitié, parentalité... Il existe un besoin universel de liens pour l'épanouissement et le sentiment de valeur personnelle. D'autant qu'un cercle vertueux se met en place : la possibilité de compter sur ses proches favorise le bien-être et le sentiment de bonheur conduit à entretenir de meilleures relations !
- Cognitive : croyances, valeurs... qui se construisent à travers l'éducation et les expériences personnelles.
- Comportementale : engagement dans une activité en lien avec ses propres valeurs. Toute action qui permet de progresser augmente la satisfaction par rapport à soi et à la vie, donc le niveau de bien-être. Comme tout renforcement positif, le plaisir éprouvé dans l'activité et la satisfaction tirée de cette expérience augmenteront l'engagement dans cette même activité : c'est le **cycle de l'engagement**.

Un sentiment de bien-être peut culminer avec l'état de « **flow** » ou « expérience optimale », sentiment d'être en pleine possession de ses moyens, de maîtriser parfaitement une activité donnée. Dans cet état de concentration euphorique, les gestes et les raisonnements s'enchaînent avec fluidité.

Enfin, comme chacun sait, l'argent ne fait pas le bonheur : c'est le paradoxe d'Easterlin qui a mesuré qu'aux Etats-Unis, le bonheur des citoyens avait légèrement fléchi entre 1940 et 1990 (de 7,5 à 7,2/10) alors que, sur cette même période, les revenus et le niveau de vie avaient triplé !

Les dispositions positives

De nombreuses recherches en psychologie positive ont fait ressortir 3 traits de personnalité ou dispositions qui favorisent un mieux-être : l'optimisme, la gratitude et l'altruisme.

Seligman prône l'**optimisme** appris face à l'impuissance acquise qui peut être assimilée à du pessimisme. Le pessimiste attribue ses échecs à des causes internes, stables (« j'ai toujours été mauvais en maths ») et globales (« dans la famille, on n'est pas fait pour les études ») et ses réussites à des facteurs instables et spécifiques (« j'ai eu de la chance ce jour-là »). Les facteurs explicatifs de l'optimisme sont diamétralement inversés : il attribue ses échecs à des facteurs instables (« je n'étais vraiment pas en forme ce jour-là ») et spécifiques (« je n'avais pas révisé justement ce chapitre ») et ses succès à des facteurs stables et globaux (« je suis quelqu'un de compétent »).

En modifiant le style explicatif, il est possible de développer davantage d'optimisme et, partant, d'améliorer l'estime de soi et de lutter contre l'anxiété face à l'avenir. Car avoir une vision optimiste de la vie garantit de meilleures facultés de rebond après un échec. C'est une véritable stratégie d'adaptation.

Dans une série d'études (2002), McCullough a démontré l'association entre orientation reconnaissante et bien-être subjectif. Les individus ayant exprimé régulièrement de la **gratitude** se sentent plus satisfaits de leur existence. A contrario, dans les populations cliniques, nombre d'études ont établi que la dépression est inversement reliée à la gratitude. Le soutien social est un facteur identifié de protection des troubles physiques et psychiques.

La gratitude se définit comme une émotion interpersonnelle éprouvée par une personne se percevant comme bénéficiaire d'un bienfait procuré intentionnellement par autrui ou d'un bienfait généré par l'existence. Elle doit pouvoir reconnaître que la source de ce bienfait se trouve, au moins en partie, en-dehors d'elle-même.

La gratitude favorise une meilleure adaptation et augmente la créativité dans la résolution de problèmes.



Les effets bénéfiques de l'**altruisme** sur le bien-être sont, eux aussi, bien documentés depuis les années 80. Par exemple des chercheurs ont demandé à des patients atteints de cancer d'offrir un soutien téléphonique à d'autres personnes atteintes de cette maladie. Ils ont mesuré que ce groupe de patients ont présenté un taux d'amélioration bien supérieur à la moyenne, y compris à celui des personnes à qui ils avaient apporté leur soutien. Etre capable de donner, c'est reconnaître que l'on a soi-même des ressources, ce qui augmente le sentiment de valeur personnelle, fortement lié au bien-être. En complément, le sentiment de contrôle sur la situation réduit le niveau de stress.

Psychologie positive appliquée

Les recherches (Lyubomirsky, Sheldon et Schkade, 2005) suggèrent que chacun naît avec un « niveau de base » de bonheur :

- Pour 50%, il est génétiquement déterminé
- Pour 10%, il est lié à nos conditions de vie
- Mais il reste 40% accordés à d'autres facteurs sur lesquels l'individu peut agir !

Les chercheurs sont unanimes quant au rôle primordial des relations dans le bien-être des individus. Les personnes les plus heureuses évoquent **systématiquement** des relations positives stables avec des proches qu'ils apprécient. Or établir des relations constructives nécessite de faire preuve d'intelligence émotionnelle.

L'intelligence émotionnelle comprend 4 dimensions principales :

- La perception des émotions (les siennes et celles d'autrui)
- La compréhension des émotions
- La gestion des émotions
- L'utilisation des émotions (pour améliorer le raisonnement et la communication)

La régulation émotionnelle ne consiste pas à éliminer les émotions désagréables mais à apprendre à en moduler les effets en fonction des contextes et des enjeux.

L'intelligence émotionnelle permet d'élaborer des **relations constructives**.

Prenons l'exemple d'un couple après une journée de travail. Le conjoint s'exclame : « J'ai appris que j'allais avoir une promotion ! » A partir de là, 4 réactions sont envisageables :

- « Ah ! Tant mieux pour toi ! » (réaction passive constructive)
- « Oh ! je suis très contente de cette nouvelle, raconte ! » (active constructive)
- « Tu auras encore plus de travail alors... On se verra encore moins » (active destructive)
- « Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?! » (passive destructive)

Dans quel schéma s'inscrit le couple le plus heureux, à votre avis ?!

Au travail, le sentiment de bien-être dépend également des relations positives vécues. Les relations d'amitié y ont - pourraient y avoir - toute leur place... Mais c'est la question du **sens** du travail qui est la plus cruciale. Une expérience est très parlante sur ce thème, réalisée auprès de femmes de ménage recrutées pour un nouveau job. A une première moitié, on a simplement appris les techniques de nettoyage et les spécificités demandées par l'employeur. A la seconde moitié, le formateur précisait que si le ménage était bien fait, cela évitait notamment aux enfants de développer des allergies, aux nourrissons de tomber malades etc. Après quelque temps, les femmes de ménage des deux groupes étaient recontactées pour savoir comment elles se sentaient et si elles avaient des complications physiques (maux de dos fréquents dans ce métier). Les résultats, y compris physiologiques, étaient spectaculairement meilleurs pour les femmes à qui on avait donné du sens à leur travail.

Une autre application de la psychologie positive pourrait concerner le champ éducatif : une éducation positive à l'école pour renforcer l'estime de soi (les anglo-saxons ont quelques coups d'avance !) et développer un apprentissage social et émotionnel permettant d'agir -positivement- sur le monde.



Enfin la psychothérapie positive prend une place grandissante à côté ou en renfort de thérapies existantes. L'approche en psychologie positive vise à s'appuyer sur les forces individuelles déjà en place et à développer les émotions positives. L'induction d'émotions positives permettant d'enclencher une spirale ascendante. Cela consiste par exemple à repérer, noter et se remémorer le soir trois choses positives qui me sont arrivées au cours de la journée. Dans la même veine, rédiger mon « journal de gratitude ». Ou encore à faire une « visite de gratitude » ou écrire « une lettre de gratitude » (sincère) à une personne que j'apprécie. Autre technique : stimuler les interprétations positives en s'entraînant à inventer des fins d'histoires de manière positive, imaginer les « happy ends » !

En conclusion

La psychologie positive apporte un nouvel élan à la recherche et à la pratique. Elle ne cherche pas à alimenter une illusoire quête d'euphorie perpétuelle mais vise à développer des attitudes, des comportements, des relations favorisant un **mieux-être**. Ce que Ben-Shahar appelle l'approche du « plus acceptable » : compte tenu des contraintes, voici ce que je peux faire de mieux dans la situation présente.

Ce qui distingue « l'optimaliste » du « perfectionniste », le premier menant vers le mieux-être alors que le second souffre d'un mal-être. Schématiquement le perfectionniste ne parvient pas à accepter la réalité. Tout échec, tout obstacle sur son parcours le perturbe et réduit ses capacités d'adaptation. L'optimaliste au contraire considère que difficultés et erreurs font partie de l'existence. Il tire parti des épreuves tout en maintenant un haut niveau de satisfaction par rapport à la vie. Lecomte (2012) parle ainsi « d'opti-réalisme ».

Ce qui compte avant tout c'est de se sentir en capacité de surmonter les obstacles (une vie engagée) et de garder le cap (une vie pleine de sens). L'acceptation de la situation s'accompagne d'une augmentation de l'énergie disponible (NDLR : chez V.O. on parle d'énergie positive !!!), d'une meilleure prise en compte des ressources disponibles et de capacités de résolution de problèmes accrues.

Elle favorise donc l'engagement dans l'action qui permet de continuer à poursuivre ses buts de vie.