

*Université Abderrahmane Mira-Bejaia*  
*Faculté des Sciences Humaines et Sociales*  
*Département de Psychologie et Orthophonie*



# ***Psychologie positive***

***M1 Psychologie Clinique***

***3<sup>ème</sup> cours***

***Dr GUEZOU I***

***Année universitaire 2023/2024***

## ***Fondement de la psychologie positive***

Les fondements de la psychologie positive reposent sur trois éléments importants : l'étude des émotions positives, des forces de caractère et des institutions positives qui dynamisent les communautés, comme les familles et les établissements scolaires (Selegmain 2011).

### **1. Émotions positives**

Au cours des dernières années, la recherche a réussi à démontrer comment les émotions positives peuvent constituer des ingrédients essentiels au chemin qui mène vers une vie satisfaisante (Conway, Tugade, Catalino et Fredrickson, 2011). L'étude des émotions positives menée par Fredrickson (2001) amène cette dernière conclure que les émotions positive étendent le répertoire d'actions et renforcent les ressources intérieures. La chercheuse constate également que les émotions positives contribuent au bon fonctionnement de l'être humain et que l'effet n'est pas seulement immédiat, mais à long terme également.

Les émotions positives sont suscitées par la joie, le flux (expérience optimale), l'allégresse ; le Plaisir, le contentement, la sérénité, l'espoir, l'extase, l'élévation, l'inspiration, la fierté, l'intérêt et l'enthousiasme (Fredrickson, 2001; Lyubomirski, 2008; Seligman, 2011). Fanntaine (2011) qui décrit les émotion positive comme une haute ou faible énergie agréable, inclut également l'amour, l'émerveillement, la curiosité, l'audace, l'admiration, la détermination, la calme, la gratitude, la bonté et la compassion.

Selon Fredrickson (2001) et Seligman (2011), ces émotions élargissent nos ressources intellectuelles, physiques et sociales, accroissent ces ressources et construisent notre personnalité. Elles constituent des réserves dans lesquelles il est possible de puiser lorsqu'une menace ou une occasion se présente. Ce carburant naturel amplifie les forces personnelles et déclenche une spirale ascendante vers le bien-être et génère de l'énergie. Il faut toutefois préciser que les émotions négatives comme la peur, la colère ou l'agressivité ne doivent pas être niées ou condamnées (Janson, 2011; Fontaine, 2010;

Mandeville, 2010). Ces chercheurs rappellent leur importance dans des certaines situations désagréables, mais un excès de ces émotions peut néanmoins devenir nuisible. L'important est de maîtriser ce type d'émotions et de revenir le plus rapidement possible aux émotions positives, car elles présentent un résumé des émotions positives et de l'accroissement de leurs lots de bénéfiques possible effets selon Fontaine (2010), Fredrickson (2001), Lyubomirski (2008), Mandeville (2010) et Seligman (2011).

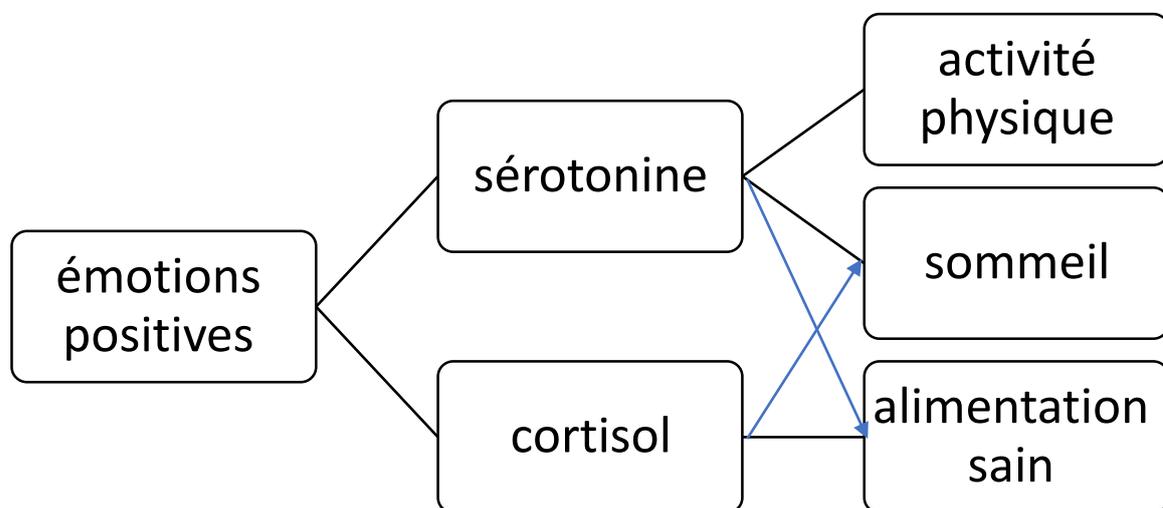
**Tableau 1: Résumé des émotions positives et leurs effets**

Émotions positives	Effets accrus par ces émotions
Joie	Énergie Qualité de l'attention Capacité de réflexion Résiliznce Aptitudes mentales Créativité Confiance en soi Amitié Amour Aptitudes physiques Bons rapport humains Santé Longévitité Réussites personnelles Richesse
Flux (expérience optimal)	
Allégresse	
Plaisir	
Contentement	
Sérénité	
Espoir	
Extase	
Élévation	
Inspiration	
Fierté	
Intérêt	
Enthousiasme	
Audace	
Conviction	
Émerveillement	
Gratitude	
Bonté	
Curiosité	
Admiration	
Amour	
Calme	
Compassion	
Lâcher-prise	

Comme l'écrit Mandeville (2012), les émotions positives contribuent à notre bonheur ; peuvent transformer notre vie personnelle et créent un effet thérapeutique sur notre organisme en sécrétant les hormones du bien-être, la dopamine et la sérotonine.

La dopamine, neurotransmetteur nommé hormone de l'action, permet d'aider à se sentir bien, augmentant ainsi l'énergie, la motivation, la projection d'émotions positives et le positivisme.

Le cortisol est une hormone sécrétée lors d'une période de stress (Shaar et Britton, 2012). Malgré les fonctions utiles de cette hormone, sa présence en excès peut-être responsable de la déprime et empêcher la production d'autres substances biochimiques nécessaires comme la sérotonine. Ces spécialistes recommandent donc de réduire la présence de l'hormone du cortisol dans le corps, rôle pouvant être joué par les émotions positives. De ce fait, Shaar et Britton (2012) démontrent que les émotions positives augmentent la production de sérotonine et contrôlent le cortisol dans le corps, ce qui engendre un effet sur le sommeil, l'activité physique et l'alimentation saine, qui représentent des facteurs de santé et de bien-être. La figure suivante fait une synthèse de l'interaction des émotions positives. Il faut noter que dans cette explication, les auteurs ne mentionnent que les effets de l'augmentation de la sérotonine et la diminution du cortisol.



**Figure 1- interaction des émotions positives**

## **2. Vertus et forces de caractère de la psychologie positive**

Le manuel diagnostique des troubles mentaux (DSM) est le livre de référence en matière de maladie mentale (Mandeville, 2010). En opposition à cet ouvrage, et en souhaitant établir les bases de la psychologie positive, Peterson et Seligman (2004) ont conçu un manuel de classification des forces de caractère, que Seligman (2011) décrit comme une classification des facettes de la santé mentale comme épine dorsale de la psychologie positive. Ils ont ressorti les vertus et les forces caractère positives chez l'humain et communes universellement, peu importe l'ethnie, la culture ou les croyances religieuses.

Utilisation des forces de chacun des individus engendre de la validité, un bien-être psychologique (Govindji et Linley, 2007; Nielsen, Wood, Gillet et Biswas-Diener, 2010), une progression plus rapide vers les buts visés (Linley et al, 2010) ainsi qu'une meilleure résilience après des événements stressants (Paterson et Seligman, 2003). Ces bénéfices importants prouvent l'intérêt à développer les forces plutôt que de placer l'emphase sur les faiblesses.

Seligman (2011) décrit les vertus comme de caractéristiques majeures qui déterminent le bon caractère et affirme que lorsque le bien-être provient de l'utilisation des forces et vertus, la vie est imprégnée d'authenticité.

Ces vertus sont composées de la sagesse et connaissances, du courage, de l'humanité, de la justice, de la tempérance et de la transcendance. Comme ces vertus sont abstraites et représentent des objectifs de haut niveau, des forces de caractère ont été dégagées afin de dresser un itinéraire qui mène à ces vertus.

## **3. Les institutions positives**

Les institutions positives ont été définies comme des "institutions habilitantes", des "structures organisationnelles qui permettent la réussite et favorisent des environnements d'apprentissage des langues positifs", ainsi que des "institutions qui permettent aux gens de s'épanouir" (MacIntyre & Mercer, 2014).

Les institutions positives sont l'un des trois principaux piliers de la psychologie positive, avec les émotions positives et les caractéristiques individuelles positives. Katarzyna Budzińska Łódź University of Technology  
Positive Institutions :

Une institution est "un ensemble d'organisations similaires ayant une influence particulièrement soutenue et omniprésente au sein d'une société ou même du monde dans son ensemble" (Peterson, 2006, p. 280). Par exemple, la famille, la religion, le travail et l'éducation sont des institutions ; certaines familles, certaines religions, certains employeurs et lieux de travail, certaines écoles ou universités sont des organisations. Les institutions positives font référence à l'aspect de la psychologie positive qui étudie comment "les organisations contribuent à l'épanouissement de leurs membres" ; en outre, les institutions positives motivent un comportement prosocial chez les individus (Seligman et Csikszentmihalyi, 2002).