

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



Psychologie positive

M1 Psychologie Clinique

5^{ème} cours

Dr GUEZOU I

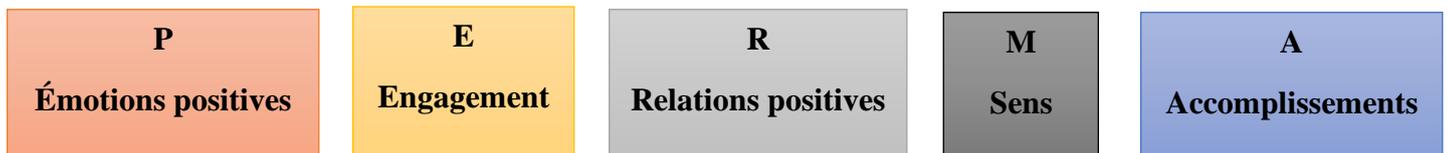
Année universitaire 2023/2024

Les composantes du bien-être : (la théorie de PERMA)

La théorie du bonheur authentique se rapproche dangereusement du monisme d'Aristote dans la mesure où le bonheur est opérationnalisé, ou défini, par la satisfaction de vie. Le bien-être, quant à lui, intègre plusieurs composantes qui le mettent à l'abri du monisme du fait que l'individu libre les choisit pour elles-mêmes ; c'est essentiellement une théorie du libre choix. Chacune de ces composantes doit elle-même être dotée des trois propriétés suivantes pour accéder à ce rang :

1. Elle contribue au bien-être.
2. De nombreuses personnes la recherchent pour elle-même et pas seulement pour obtenir l'une des autres composantes.
3. Elle est définie et mesurée indépendamment des autres (exclusivité).

Le bien-être a donc cinq composantes qui possèdent chacune ces trois propriétés ; ce sont : les émotions positives, l'engagement, les relations personnelles positives, le sens et la réussite (PERMA, en anglais : Positive emotion, Engagement, positive Relationships, Meaning, Accomplishment).



P. Émotions positives (Positive emotions)

Le fait de ressentir des émotions positives à propos du passé, du présent et du futur contribue au bien-être. Il est possible d'apprendre des habiletés pour amplifier l'intensité et la durée de ces émotions. Le fait de ressentir des émotions positives est corrélé à une meilleure santé physique et à une meilleure capacité de résilience.

Exemples d'émotions et d'affects positifs :

Passé : la gratitude, la satisfaction, la fierté, la sérénité

Présent : la joie, le calme, l'amour, l'admiration, le plaisir, la curiosité

Futur : l'optimisme, la confiance, l'espoir

Les émotions positives sont la composante « hédonique » du bien-être. Bien qu'elles soient centrales dans la poursuite du bien-être, elles n'en sont pas le seul élément. Une personne à la recherche constante d'un plaisir rapide, sans mettre les efforts parfois nécessaires pour satisfaire aux autres composantes, ne verrait pas son niveau de bien-être augmenter.

E – Engagement (Engagement)

L'engagement est la dimension du bien-être qui correspond au fait de s'immerger dans des activités qui utilisent nos propres forces et qui nous placent dans un état de concentration et de focus appelé « expérience optimale » ou « flow ». Une activité qui nous met en état de flow nous fait habituellement perdre la notion du temps et permet le développement d'une motivation intrinsèque. Afin d'atteindre cet état, l'activité doit à la fois mettre en valeur le niveau de compétence de l'individu et représenter un certain niveau de défi. Dr Mihály Csíkszentmihályi, psychologue, est celui qui a élaboré ce concept.

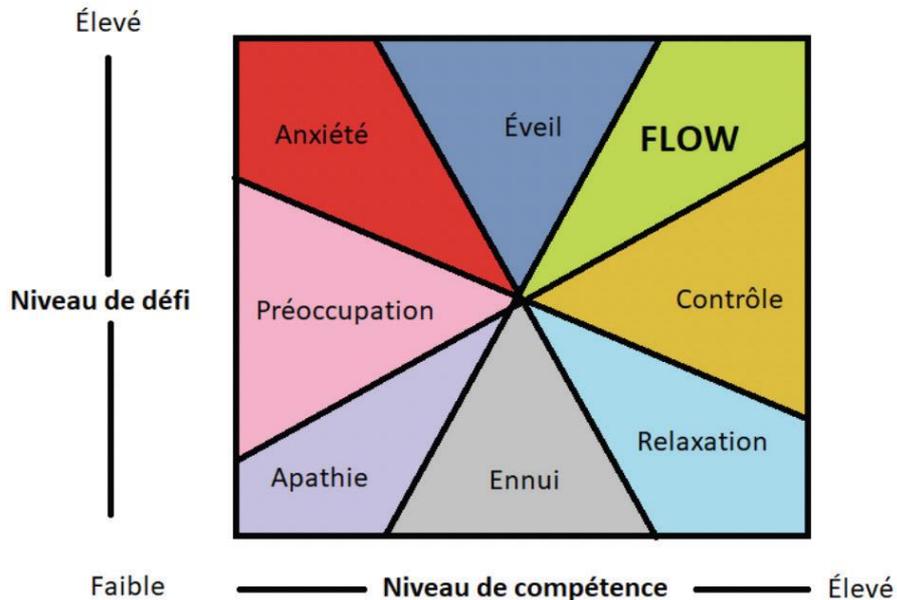


Figure . Concept de flow développé par Mihály Csíkszentmihályi

R – Relations personnelles positives (Relationships)

Avoir des relations interpersonnelles positives, sécurisantes et basées sur la confiance corrèle fortement avec le bien-être. Notons toutefois que la qualité

des relations est plus importante que le nombre de relations. Les relations positives seraient également corrélées à une plus grande longévité.

M – Sens (Meaning)

Le sens est défini comme « avoir un sentiment d'appartenance et le sentiment de servir à quelque chose qui est plus grand que soi ». Il s'agit d'une composante importante du bien-être. Le bonheur serait atteint par le fait de travailler vers l'atteinte d'un but ou d'un objectif, plutôt que par la recherche du bonheur en soi. Avoir un sentiment de sens à la vie permet d'avoir une plus grande résilience face à l'adversité et protège contre le sentiment de désespoir.

A – Accomplissements (Accomplishments)

Les accomplissements correspondent à nos réussites concrètes, promotions et distinctions. La quête du succès, en utilisant nos forces, habiletés et talents, est un élément important qui contribue au bien-être. Aucune de ces composantes ne définit en soi le bien-être, mais chacune y contribue à sa manière. Des études ont démontré que l'accomplissement dans trois dimensions du PERMA (émotions positives, engagement et sens) est associé à de plus faibles taux de dépression et à un plus grand degré de satisfaction dans la vie.

Le bien-être a également été associé à une meilleure santé physique. Il est possible que cette association se fasse via de meilleures habitudes de vie et un meilleur système immunitaire, qui viendraient contrecarrer l'effet du stress.

Le bien-être subjectif et le bien-être psychologique.

Il existe deux types de bien-être selon les travaux de la psychologie positive: le bien-être subjectif ou hédoniste et le bien-être psychologique ou eudémoniste.

Le *bien-être subjectif ou hédoniste* selon Diener (2005) consiste en la recherche du plaisir et des sensations plaisantes dans la vie : c'est donc un bien-être « émotionnel » qui déguste la vie bon moment, après bon moment. Il est mesuré par une échelle simple : l'échelle de Diener qui est corrélée avec les mesures d'émotion positive (traduction *in* Cottraux, 2007).

Le *bien-être eudémoniste* (Aristote, 2004) ou *psychologique* (Ryff et Singer, 1996) est la recherche d'une vie qui ait du sens, tendue vers la réalisation de soi et qui suit la lointaine étoile des valeurs. Cette quête peut procurer un bien-être « psychologique ». C'est le sens du devoir accompli par référence aux valeurs collectives, alors que le bien-être hédoniste se centre plus sur soi que

