

I- **COURS 03 : (PSYCHOLOGIE POSITIVE)**

1. **UNE RENCONTRE INATTENDUE CHANGE L'ORIENTATION D'UN CHERCHEUR** _____
2. **TROIS NIVEAUX D'ANALYSE : L'INDIVIDU, LE GROUPE, LES INSTITUTIONS** _____
3. **DIAGNOSTIQUER LES FORCES DU CARACTÈRE** _____
4. **LA SANTÉ MENTALE, CE N'EST PAS SEULEMENT L'ABSENCE DE TROUBLES PSYCHIQUES** _____
5. **BIBLIOGRAPHIE** _____
6. **SITE INTERNET** _____

Depuis quelques années, se développe un courant de psychologie universitaire qui met surtout l'accent sur les facettes positives de l'être humain. Colloques, centres de recherches, ouvrages collectifs et numéros spéciaux de revues scientifiques témoignent d'une grande vitalité. L'optimisme, le sens à la vie, l'humour, le courage ou encore le pardon suscitent de plus en plus l'intérêt des chercheurs.

Le monde de la psychologie et de la psychothérapie est peut-être en train d'amorcer une évolution radicale : le passage d'une forte centration sur le manque et la pathologie vers une prise en compte additionnelle des aptitudes et de l'accomplissement personnel. Il est de plus en plus question aujourd'hui de psychologie positive.

Cet intérêt pour les facettes positives de l'être humain n'est pas nouveau. Le courant de la psychologie humaniste, représenté entre autres par Carl Rogers et Abraham Maslow, a mis ces thèmes en exergue (**fiche 3**). Mais ce mouvement est petit à petit tombé en désuétude, et ce n'est que depuis le début des années 2000 que le flambeau est clairement repris par le courant de la psychologie positive, qui vise à donner un crédit scientifique à cette approche.

1. **UNE RENCONTRE INATTENDUE CHANGE L'ORIENTATION D'UN CHERCHEUR** _____

Le principal initiateur du mouvement, Martin Seligman, professeur de psychologie à l'université de Pennsylvanie, fut lui-même pendant de nombreuses années un spécialiste reconnu de la dépression. Mais une rencontre inattendue, il y a un quart de siècle, l'a conduit à réorienter ses recherches¹. Au cours d'un voyage en avion, son voisin lui explique qu'il dirige une entreprise dont les employés sont particulièrement créatifs et optimistes. Puis il demande à Seligman ce qu'il fait dans la vie. Celui-ci répond qu'il est chercheur en psychologie et qu'il étudie depuis quinze ans le rôle du sentiment d'impuissance comme facteur majeur de dépression. Son voisin lui demande alors : « Est-ce que vous vous intéressez à l'autre face de la médaille ? Pouvez-vous prévoir quels sujets ne renoncent jamais ? », Seligman lui avoue ne pas avoir vraiment réfléchi à cela.

Depuis, ce chercheur s'est longuement penché sur l'optimisme et sur les facettes positives de l'être humain. Dès sa nomination comme président de l'Association

1. Seligman raconte cette anecdote dans son ouvrage *La Force de l'optimisme*, Paris, Inter-éditions, 2008, p. 81-83.

américaine de psychologie en 1998, il a déclaré que la psychologie du XX^e siècle n'avait pas joué un rôle suffisamment important pour améliorer la vie des gens dans deux domaines : la prévention des conflits et la psychologie positive¹. Concernant le premier aspect, il a créé une *task force* avec l'Association canadienne de psychologie et a consacré des fonds à des recherches et colloques dans ce domaine. Concernant la psychologie positive, il a engagé de multiples initiatives, en particulier la création d'un centre de recherches² et la rédaction de nombreux articles scientifiques.

Selon Seligman, « nous connaissons peu ce qui donne de la valeur à la vie. [...] Ceci vient de ce que, depuis la Seconde Guerre mondiale, la psychologie est devenue en grande partie une science de la guérison. Elle se concentre sur la réparation des dommages au sein d'un modèle du fonctionnement humain axé sur la maladie. Cette attention presque exclusive sur la pathologie néglige l'individu épanoui et la communauté prospère³ ». Cet auteur reconnaît certes les victoires thérapeutiques de la psychologie, mais estime que celles-ci ont été obtenues au détriment d'autres considérations tout aussi essentielles : « Quand nous sommes devenus seulement une profession de guérison, nous avons oublié notre mission plus large : celle d'améliorer la vie de tous les gens ».

2. TROIS NIVEAUX D'ANALYSE : L'INDIVIDU, LE GROUPE, LES INSTITUTIONS

La psychologie positive est « l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des gens, des groupes et des institutions⁴ ». Les différents thèmes abordés par la psychologie positive correspondent à ces trois niveaux de l'être humain, comme le montrent les quelques exemples suivants :

- au niveau individuel : bien-être et bonheur, créativité, sentiment d'efficacité personnelle, estime de soi, humour, sens de la vie, optimisme, etc. ;
- au niveau interpersonnel : altruisme, amitié et amour, coopération, empathie, pardon, etc. ;
- au niveau social et institutionnel : courage, engagement militant, médiation internationale, justice restauratrice, etc.

Ainsi, la psychologie positive peut tout aussi bien concerner l'épanouissement des élèves d'un collège, les bonnes relations au sein d'une équipe de travail ou encore le mode de communication entre diplomates élaborant un traité de paix.

Selon ses représentants, s'intéresser à la psychologie positive ne consiste pas à se percevoir ou à observer le monde qui nous entoure d'une manière idéalisée, ni à mettre de côté les connaissances acquises sur la souffrance psychique et sur les

1. Seligman M. (1999). « The president address », *American psychologist*, 54 (8), 559-562.

2. Voir le site www.ppc.sas.upenn.edu

3. Seligman M. (1999). *Op. cit.*

4. Gable S.L. et Haidt J. (2005). « What (and why) is positive psychology? », *Review of General Psychology*, 9 (2), p. 104.

moyens d'y remédier. Le courant de la psychologie positive considère simplement qu'à côté des multiples problèmes et dysfonctionnements individuels et collectifs s'exprime et se développe toute une vie riche de sens et de potentialités. Elle est donc un complément logique au corpus de recherches sur la psychologie clinique et la psychopathologie.

En quelques années, ce courant a pris un essor considérable, particulièrement aux États-Unis, mais pas uniquement¹. Plus de cinquante groupes de recherche impliquant plus de cent cinquante universitaires dans diverses régions du monde s'intéressent à ces thématiques. Plusieurs dizaines d'universités américaines et européennes dispensent des cours sur la psychologie positive.

3. DIAGNOSTIQUER LES FORCES DU CARACTÈRE

L'une des réalisations de ce courant de recherche et d'enseignement est la rédaction d'un ouvrage collectif recensant les principales forces de caractère présentes chez l'être humain². L'objectif clairement affiché de ses auteurs était de réaliser pour le bien-être psychologique ce que les manuels de diagnostics psychiatriques avaient fait pour les troubles psychologiques.

Les auteurs ont recensé la littérature scientifique pertinente portant sur les facettes positives de l'être humain dans les domaines suivants : psychologie, psychiatrie, éducation, religion, philosophie, sciences des organisations. Ils ont également examiné divers produits culturels tels que les chansons et croyances populaires, les histoires pour enfants, les annonces personnelles dans les journaux. Ils ont aussi étudié diverses grandes traditions philosophiques et religieuses, ce qui leur a permis de constater que certaines vertus, telles que le courage, la sagesse, la justice, la tempérance et la transcendance, sont très largement valorisées. Diverses études ont par ailleurs confirmé que des sociétés aussi diverses que les Masais du Kenya et les Inuits du Groënland exaltent ces mêmes vertus.

Les chercheurs ont retenu douze critères pour accepter une force de caractère en tant que telle. Il fallait, par exemple, qu'elle soit valorisée dans de nombreuses cultures, qu'elle possède un opposé « négatif » évident, qu'elle soit mesurable et encouragée par les institutions sociales. Cette procédure leur a permis de dégager une liste de vingt-quatre forces de caractère, réparties en six grandes catégories :

- la sagesse et la connaissance (comprenant la créativité, la curiosité, l'ouverture d'esprit, l'amour de l'apprentissage, la perspective — capacité à donner de sages conseils aux autres) ;
- le courage (comprenant l'authenticité, la bravoure, la persistance et l'enthousiasme) ;

1. Seligman M., Steen T.A., Park N. et Peterson C. (2005). « Positive psychology progress; Empirical validation of interventions », *American Psychologist*, 60 (5), 410-421.

2. Peterson C. et Seligman M. (dir.) (2004). Peterson C. and Seligman M. (dir.) (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, Oxford University Press. Voir aussi la claire présentation de ce travail dans Peterson C. et Park N., (2005). « Classification et évaluation des forces du caractère », *Revue québécoise de psychologie*, 26 (1). 23-40.

- l'humanité (comprenant la gentillesse, l'amour, l'intelligence sociale) ;
- la justice (comprenant l'impartialité, le leadership, la citoyenneté) ;
- la tempérance (comprenant le pardon, la modestie, la prudence, l'autorégulation) ;
- la transcendance (comprenant l'appréciation de la beauté, la gratitude, l'espoir, l'humour, la spiritualité).

Les auteurs de cette classification en reconnaissent les limites. Par exemple, l'humour, classé dans la catégorie « transcendance », aurait pu l'être dans la catégorie « humanité », car il peut créer des liens sociaux ; ou bien dans la catégorie « sagesse ».

Les caractéristiques affectives et émotionnelles (amour, enthousiasme, gratitude et espoir) sont plus fortement corrélées avec le sentiment d'être satisfait de l'existence que les caractéristiques plus cognitives telles que la curiosité et l'amour de l'apprentissage, que ce soit chez les adultes ou chez les enfants. Par ailleurs, les femmes obtiennent des scores plus élevés que les hommes pour toutes les forces relatives à l'humanité ; les jeunes adultes ont des scores plus élevés que les plus âgés à l'échelle de l'humour ; les personnes en couple donnent des résultats plus élevés que les gens divorcés pour le pardon.

4. LA SANTÉ MENTALE, CE N'EST PAS SEULEMENT L'ABSENCE DE TROUBLES PSYCHIQUES

Une autre approche générale de la psychologie positive est celle formulée par Corey L.M. Keyes, de l'université Emory, dans l'Atlanta¹. La psychiatrie a traditionnellement considéré la santé mentale comme l'absence de maladies mentales, ce qui fait qu'il n'y a pas de critères empiriques permettant de mesurer et de diagnostiquer cette forme de santé.

Pour C. Keyes, la santé mentale comporte deux grandes composantes : le bien-être (présence d'émotions positives et absence ou faible présence d'émotions négatives) et le fonctionnement psychosocial positif (acceptation de soi, relations positives avec autrui, croissance personnelle, sens à la vie, sentiment de compétence personnelle, autonomie). Ceci amène cet auteur à considérer la vie de certaines personnes comme étant « florissante » ou bien « languissante » ; d'autres enfin se situent entre les deux. Une enquête effectuée auprès de plus de trois mille adultes âgés de 25 à 74 ans a permis de constater que 18 % bénéficiaient d'une excellente santé mentale (vie « florissante »), 65 % d'une santé mentale modérée et 17 % d'une santé mentale faible ou absente (vie « languissante »).

Il y a logiquement une corrélation inverse entre la santé mentale (évaluée par les échelles utilisées par C. Keyes) et la maladie mentale (évaluée par les classifications psychiatriques habituelles). L'enquête citée ci-dessus a ainsi montré que divers troubles psychiques sont bien moins présents chez les personnes en excellente santé mentale que chez celles en faible santé mentale. C'est le cas de la dépression

1. Keyes C.L.M. (2005). « Une conception élargie de la santé mentale », *Revue québécoise de psychologie*, 26 (1), 145-163.

majeure (six fois moins fréquente), l'anxiété généralisée (vingt-six fois moins), le trouble panique (dix-sept fois moins) ou encore la dépendance à l'alcool (six fois moins). Mais cette relation inverse n'est pas systématique. On peut, par exemple, d'une part souffrir de dépression et d'autre part, avoir de bonnes relations sociales et estimer que sa vie a du sens.

Cette recherche montre bien l'intérêt qu'il y a de compléter les recherches sur la psychopathologie par d'autres sur la santé mentale.

La psychologie positive n'en est encore qu'à ses débuts. S'agira-t-il d'un véritable renouvellement des recherches et des pratiques thérapeutiques, ou bien l'engouement actuel sera-t-il de courte durée ? Seul l'avenir détient la réponse.

5. BIBLIOGRAPHIE

BANDURA A. (2007). *Auto-efficacité, le sentiment d'efficacité personnelle*, Bruxelles, De Beck Université.

CARRÉ P. et FENOUILLET F. (dir.) (2008). *Traité de psychologie de la motivation*, Paris, Dunod.

COTTRAUX J. (2007). *La Force avec soi, pour une psychologie positive*, Paris, Odile Jacob.

CSIKSZENTMIHALYI M. (2004). *Vivre, la psychologie du bonheur*, Paris, Robert Laffont.

LECOMTE J. (dir.) (à paraître). *Traité de psychologie positive*, Paris, Dunod.

LECOMTE J. (2007). *Donner un sens à sa vie*, Paris, Odile Jacob.

SELIGMAN M. (2008). *La Force de l'optimisme*, Paris, Interéditions.

TARPINIAN A., BARANSKI L., HERVÉ G. et MATTÉI B. (dir.) (2007). *École : changer de cap, contributions à une école humanisante*, Lyon, Chronique sociale.

6. SITE INTERNET

www.psychologie-positive.org
