

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



# ***Psychologie positive***

***M1 Psychologie Clinique***

***1 ère cours***

***Dr GUEZOU I***

***Année universitaire 2023/2024***

## ***Introduction générale en psychologie positive***

**Les meilleurs thérapeutes ne se limitent pas à réparer les dommages ; ils aident les gens à identifier et à développer leurs forces et leurs vertus.**

### **Origines de la psychologie positive :**

Martin Seligman est le fondateur de la psychologie positive telle qu'on la connaît aujourd'hui. À la fin des années 90, alors qu'il est président de l'American Psychological Association, il énonce clairement qu'une de ses principales initiatives sera de permettre le développement de la psychologie positive via la mise en place d'infrastructures et de financement adéquats. Il regrette alors que, suite à la Deuxième Guerre mondiale, la psychologie ait délaissé certains de ses rôles pour se concentrer presque exclusivement à la recherche sur la psychopathologie. Ceci a permis, bien heureusement, de parfaire les connaissances scientifiques sur les causes de diverses problématiques de santé mentale et les traitements qui peuvent être offerts. Toutefois, puisque la psychologie s'est alors désintéressée des individus qui ne souffraient pas de telles problématiques, Seligman note qu'on en connaît peu sur les éléments qui permettent à un individu de s'épanouir. Il souhaite que l'on puisse répondre à des questions telles que « Quelles sont les composantes d'une vie positive ? Comment ces composantes peuvent-elles être mesurées et enseignées ? ». Depuis, la psychologie positive est un sujet

de recherche et de pratique clinique en pleine effervescence. Des interventions de psychologie positive ont été développées. Celles-ci ont l'objectif de cibler spécifiquement le bien-être. Elles ont par la suite été rassemblées dans des manuels de psychothérapie positive. La psychothérapie positive est, quant à elle, simplement le bras clinique, ou thérapeutique, de la psychologie positive.

Alors L'expression « psychologie positive » a été employée pour la première fois publiquement lors du discours du président nouvellement élu Martin Seligman, devant le Congrès annuel de l'Association américaine de psychologie (APA) en août 1999. Celui-ci a enjoint la psychologie américaine dans son ensemble – et les psychologues en particulier – à changer et à ouvrir le champ de la psychologie – jusque-là centré sur le traitement des maladies mentales – à la promotion d'une vie meilleure pour tous. C'est une véritable vision de la psychologie pour le XXI<sup>e</sup> siècle qu'il a proposé là. Afin que la psychologie ne soit plus réduite à n'être qu'une extension de la médecine, il a appelé la profession et les scientifiques à revenir à l'essence de leur mission : œuvrer pour le bien-être de chacun. Il a ainsi notamment encouragé le travail des chercheurs dans le domaine de ce qu'il nomme « psychologie positive ». Il a présenté la psychologie positive comme une science réorientée qui met l'accent sur la compréhension et l'élaboration des qualités individuelles les plus positives : l'optimisme, le courage, l'éthique au travail, les compétences interpersonnelles, un esprit tourné vers le futur notamment.