

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



Psychologie positive

M1 Psychologie Clinique

2^{ème} cours

Dr GUEZOU

Année universitaire 2023/2024

La psychologie positive : définition et objectif

La définition :

La psychologie positive est une orientation récente en psychologie qui se définit comme une science consacrée à « l'étude des conditions (1) et des processus (2) qui contribuent à l'épanouissement (3) ou au fonctionnement optimal (4) des individus, des groupes et des institutions » [1].

Dans cette définition :

- (1) les conditions correspondent à l'environnement dans lequel l'individu évolue (familial, social, conditions de vie) et prennent en compte aussi les variables biologiques ainsi que les traits de personnalité (dispositions individuelles stables);
- (2) les processus sont les moyens mis en œuvre, les compétences développées pour faire face aux situations rencontrées ;
- (3) la notion d'épanouissement s'oppose à celle de routine ou de sentiment d'enfermement. Il s'agit d'une dynamique de développement des potentialités de la personne qui les met à contribution pour s'engager dans des actions qui donnent du sens à sa vie.
- (4) le fonctionnement optimal correspond à ce que peut réaliser un individu lorsque celui-ci est en pleine possession de ses moyens. On le différencie du fonctionnement maximal vers lequel nous pousse la société actuelle. Le fonctionnement optimal ne correspond pas au fait d'être toujours en forme, toujours content ou toujours performant. Il s'agit d'être à même d'accéder à

ses ressources et à son potentiel, malgré les conditions parfois difficiles que l'on rencontre, afin de pouvoir surmonter ces difficultés au mieux.

La psychologie positive a donc pour but de :

- comprendre le fonctionnement optimal des individus et d'identifier les déterminants du bien-être et de l'épanouissement ;
- améliorer la promotion et le maintien de la santé mentale ;
- valider des méthodes de promotion de la santé et d'accompagnement centrées sur les ressources et les potentialités humaines.

Cette approche se distingue du développement personnel que l'on a connu jusqu'à présent, car elle s'appuie sur des recherches en laboratoire et sur le terrain visant à identifier l'efficacité des interventions comparativement à d'autres types de pratique ou à un groupe de personnes simplement sur liste d'attente. Ainsi, le domaine d'intérêt se recoupe avec celui du développement personnel puisqu'il porte sur les facteurs favorisant le bien-être et l'épanouissement, mais la méthode diffère. Dans le champ du développement personnel, il s'agit essentiellement d'intuitions individuelles qui sont ensuite enseignées, diffusées, mais sans avoir vérifié scientifiquement l'efficacité ou les effets contre-productifs pouvant survenir avec certaines pratiques.

La psychologie positive avance plus prudemment, en évaluant chaque intervention, en répliquant les études dans différents contextes, différentes cultures, afin d'identifier les manières d'adapter les pratiques en fonction des individus et des besoins, et d'en vérifier les effets. Elle étudie également les mécanismes permettant d'expliquer l'efficacité des interventions.

2. L'objectif de psychologie positive

Afin, L'objectif de la psychologie positive est de comprendre le fonctionnement sain et optimal de l'humain – le terme « sain » s'oppose ici à la notion de pathologie – et d'identifier les déterminants du bien-être et de l'épanouissement de la personne. Pour ce faire, il s'agit aussi de repérer les méthodes permettant de développer les compétences personnelles qui favorisent le bien-être et agissent comme facteurs de résilience ; c'est-à-dire, comme des influences permettant de maintenir un fonctionnement adaptatif, en dépit d'un traumatisme vécu (Rutter, 2008).

La psychologie positive vient compléter, et non remplacer, ce que nous connaissons actuellement du fonctionnement psychique. Les interventions en psychologie positive ont comme objectif d'aller au-delà du modèle médical habituel, selon lequel l'efficacité clinique est définie comme l'absence de symptômes ou de maladie et le retour à « l'état neutre ». En psychothérapie positive, l'objectif est plutôt de viser le bien-être et l'épanouissement de l'individu. De manière plus spécifique, les interventions visent à :

- Augmenter le niveau de bien-être et de satisfaction face à la vie
- Recentrer l'attention sur le positif au moins autant que sur le négatif
- Identifier les forces de caractère de l'individu et les exploiter à leur maximum.

Avant la Deuxième Guerre Mondiale (1939-1945), la psychologie avait trois grandes missions : guérir la maladie mentale, rendre la vie des gens plus productive et encourager les grands talents. La création de la Veterans

Administration en 1946 et du National Institute of Mental Health en 1947 (aux États-Unis) a orienté les psychologues vers le traitement des maladies mentales et la recherche en ce domaine. Ces événements ont produit de bons effets; plusieurs troubles peuvent dorénavant être guéris ou soulagés (Seligman, 1994). Cependant, les deux autres missions fondamentales de la psychologie — rendre la vie des gens meilleure et encourager les talents — ont été oubliées. L'affluence de fonds a orienté les thèmes de recherche, a influencé les théories et a modifié la façon dont les psychologues se percevaient eux-mêmes.

Le but de la psychologie positive consiste donc à catalyser un changement drastique en passant de la réparation des dommages à la construction d'une vie pleine. Pour redresser le déséquilibre antérieur, il faut faire de l'actualisation des forces la priorité du traitement et de la prévention (Seligman et Csikszentmihalyi, 2000). La psychologie positive repose sur trois piliers principaux. Au niveau subjectif, elle s'intéresse à l'expérience vécue positive : bien-être et satisfaction (pour le passé), expérience flow¹, joie, plaisirs sensibles et bonheur (pour le présent) puis espoir et optimisme (pour le futur). Au niveau de l'individu, il s'agit de caractéristiques et de traits : capacité d'aimer, courage, habiletés interpersonnelles, sensibilité esthétique, persévérance, pardon, originalité, talent, sagesse. Au niveau plus large des vertus civiques et des institutions (comme l'école), il convient de préparer de bons citoyens : responsabilité, altruisme, civilité, modération, tolérance et éthique du travail. Idéalement, la psychologie devrait indiquer quelles sortes de familles donnent des enfants sains, quels milieux de travail produisent la plus grande satisfaction des travailleurs et quelles politiques encouragent le plus intense engagement civique (Seligman, 2000, 2002; Seligman et

Csikszentmihalyi, 2000).

Le message fondamental de la psychologie positive est un rappel que notre discipline s'est déformée ou rétrécie en se limitant à l'étude et à la guérison des maladies et un appel à réorienter cette discipline de façon à ce qu'elle s'intéresse également aux forces humaines. La psychologie traite les troubles, mais elle doit s'occuper aussi d'éducation, de travail, d'amour, de développement et de jeu. Dans cette mission, la psychologie ne se base pas sur la pensée magique ; elle adopte plutôt le meilleur de la méthode scientifique¹ : mesure ingénieuse de l'expérience subjective, expérimentation permettant la compréhension de la causalité, devis longitudinal et évaluation des interventions (Seligman, 2000).