

APPLICATIONS PRATIQUES DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Si on se pose la question : « Pendant la plus grande partie de son histoire, en quoi la psychologie a-t-elle contribué à comprendre les forces humaines telles que l'espoir, le pardon, la compassion, le courage, la spiritualité, la gratitude, l'amitié, le sacrifice, le bien-être et l'optimisme ? », malheureusement, la réponse est : « En pas grand-chose ! ». La psychologie s'est surtout intéressée au côté négatif et sombre de l'être humain.

La majorité des sciences concernées par l'être humain et sa personnalité ont peint un tableau triste et négatif. Freud a considéré l'homme comme conflictuel, défensif, agressif et névrotique. D'autres écoles ont insisté sur les aspects négatifs de l'homme en étudiant l'agressivité et non la recherche de la paix et du bien-être, les émotions négatives et non pas les émotions positives, les insatisfactions émotionnelles, plutôt que les satisfactions. La psychologie positive, quant à elle, propose une approche alternative et scientifique de la nature humaine.

Il existe quand même des raisons historiques pour lesquelles la psychologie a insisté sur les aspects négatifs de l'être humain. Quand la culture est menacée par la guerre, la pénurie, la pauvreté et l'instabilité, elle est naturellement plus concernée par la défense et la lutte contre les obstacles et détourne son attention des aspects positifs de la personnalité humaine comme la force, la créativité et la compassion.

Le mouvement de la psychologie positive est né à la suite de la Seconde Guerre mondiale, comme une réponse partielle à la prise de conscience que la psychologie s'était jusqu'alors principalement intéressée aux troubles psychologiques et leur traitement. Ce mouvement met l'accent sur les objectifs, le bien-être, la satisfaction, le bonheur, les compétences interpersonnelles, la persévérance, la compassion, la créativité, le pardon et les émotions positives. Les interventions visent l'augmentation des forces et des atouts des gens, ainsi que l'amélioration de leurs faiblesses et leurs déficiences, tout en croyant qu'en renforçant les forces nous affaiblissions les faiblesses.

Aristote et Rogers sont d'accord sur le fait qu'il existe une tendance développementale constructive dans la nature humaine. Si on offre à cette tendance une expression appropriée, elle pourra conduire l'homme vers un bien-être individuel et, de façon plus large, vers celui de la communauté et de la société.

Il existe un malentendu courant et une critique injustifiée concernant la psychologie positive. Certains pensent et ont écrit que la psychologie positive est basée sur l'aspect positif de l'homme, au détriment de l'aspect

négatif de sa nature. Cette critique n'est pas fondée, car les théories contemporaines ont fait de grands efforts pour l'intégration du positif et du négatif dans cette science.

Le Dalaï-Lama (1999, p. 49) dit : « En somme, la gentillesse et la compassion mènent sans aucun doute à un meilleur équilibre psychologique et au bonheur. » Pour accéder au bonheur, sa démarche est pratique et rationnelle : identifier et cultiver les états mentaux positifs ; identifier et éliminer les états négatifs. Le bonheur est une condition qui doit être préparée, cultivée et protégée par chacun (Csikszentmihalyi, 1990).

Une « vie pleine » consiste à expérimenter des émotions positives à propos du passé et du présent, à savourer les sentiments positifs, les plaisirs venant d'une grande gratification. Celle-ci est la conséquence des forces et de leur utilisation au service de quelque chose plus large, afin d'obtenir un sens à sa vie (Seligman, 2002).

Apports de la psychologie positive à la psychothérapie

L'hypothèse de base de la thérapie positive est d'intégrer à la fois les aspects positifs et négatifs de l'expérience humaine. L'objectif est que la psychologie positive appliquée évolue comme une pratique autoréfléchie et intégrative dans son approche et son application. Quand, en psychothérapie, on identifie les forces et les compétences de nos patients, on peut les aider non seulement à soulager leurs souffrances psychologiques, mais aussi à augmenter leur productivité, leur créativité et leur satisfaction de la vie. Dans une thérapie d'orientation positive, il faut faire une distinction entre les interventions réactives, face aux crises et aux impuissances, et les interventions proactives et préventives.

Un des apports de la psychologie positive à la psychothérapie est la restructuration du rôle du thérapeute. Dans la perspective de la psychologie positive, le rôle du thérapeute n'est pas seulement de soulager la détresse, de traiter le trouble et de réparer les faiblesses, mais aussi de faciliter le bien-être, de promouvoir la santé mentale, d'exploiter et de construire les forces.

Avec le soutien du thérapeute et de l'environnement social, une fois que les besoins pour l'autonomie et la compétence interpersonnelle sont améliorés, le processus d'évaluation organismique se met en place.

Pour certains patients souffrant de troubles de la personnalité tels que la personnalité *borderline*, l'expérience optimale (*flow*) est difficile ou impossible à vivre parce que l'environnement de leur enfance était abusif, trop critique, négligeant ou sans affection. Ces éléments contraires à la sécurité de l'enfant vont empêcher l'épanouissement et le bonheur dans l'âge

adulte. La thérapie avec ses interventions positives, peut leur donner des armes comme la gratitude, le pardon, l'humour, la compassion, la créativité, la pleine conscience des émotions et le bien-être. Dans cette forme de thérapie, on utilise les forces humaines comme des tampons contre la dépression, l'anxiété et les troubles de la personnalité.

Parmi les innovations de la psychologie positive dans la psychothérapie, nous pouvons citer les points suivants :

- la relation thérapeutique entre le thérapeute et le patient est collaborativement engagée dans un processus créatif plutôt que révisionniste ;
- la motivation et l'intérêt des patients peuvent être engagés, car ces derniers deviennent les experts de leur propre thérapie ;
- La technique la plus utilisée est la technique de la « découverte guidée », qui encourage la créativité ;
- L'objectif de la thérapie est de construire de nouvelles possibilités, d'exploiter les forces existantes jusqu'alors inconnues des patients et d'encourager leur créativité (Mehran et Guelfi, 2002).

Les chercheurs de ces dernières années ont insisté sur l'importance de l'alliance thérapeutique entre le thérapeute et le patient, et ont prouvé que la thérapie n'est pas juste comme une pilule qu'on prend : c'est surtout une rencontre entre deux personnes et les formes de relations qui se développent entre elles ne peuvent pas être ignorées.

Certaines personnes croient que la psychothérapie est uniquement efficace si elle a été validée par des résultats scientifiques corrects, mais ces personnes oublient que la pratique de la thérapie est un art. D'autres éléments, à part la validation scientifique, déterminent la qualité de la psychothérapie positive : les valeurs, les attitudes, l'empathie, la compassion, l'ouverture, la tolérance, les compétences interpersonnelles et l'intelligence émotionnelle du thérapeute. Le rôle du thérapeute est de supprimer les obstacles, d'aider le patient à explorer ses forces intérieures et de ne surtout pas imposer ses valeurs.

La thérapie du bien-être en est certainement à ses débuts. Plus d'études et de validations sont nécessaires pour le futur, afin de déterminer son rôle spécifique dans la psychologie clinique et la santé.

Un autre apport de la psychologie positive à la psychothérapie est la « pleine conscience » (*mindfulness*). La pleine conscience amène à la prise de conscience et la prise de conscience amène à la sagesse.

Un entraînement à la pleine conscience pour notre esprit permet de rester dans le monde frais, spontané, immédiat et immergé dans la réalité d'ici et maintenant du monde de l'enfant. Le jeu est essentiel pour tous les individus ; les adultes différencient le travail et le jeu, ils considèrent le travail comme une activité avec des objectifs précis (par exemple, l'argent), alors que le jeu est pour notre propre plaisir. Le travail est « faire » avec un regard

vers le futur, alors que le jeu est « être » dans une activité spontanée dans le moment présent. En principe, l'absorption dans le jeu, comme la méditation, augmente l'énergie : l'attention est unifiée et concentrée (Germer et al., 2005).