

LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

UN MÉLANGE ENTRE MÉDITATION ET PENSÉE POSITIVE

Contraste saisissant : alors que la majeure partie du monde est sujette à l'instabilité et ne sait pas de quoi son lendemain sera fait, une petite partie des humains est loin de ces considérations mais ne semble pas vivre de manière tellement plus heureuse pour autant. Je parle bien sûr de l'Occident.

La recherche du bonheur est donc un sujet qui nous préoccupe de plus en plus. Le moyen qui semble le plus efficace, utilisé par exemple en combinaison avec la méditation, est la **psychologie positive**. Récemment, un reportage diffusé sur France 5 s'intéressait à ce phénomène, en voici la présentation.

Psychologie positive

En pleine crise économique, la quête du bonheur n'a jamais été aussi vive. Succès d'édition, 380 nouveaux ouvrages paraissent chaque mois sur le thème du bien-être. Un phénomène qui attire aussi bien les spécialistes que les pseudo-gourous.

« Le bonheur, c'est faire ce que l'on veut et vouloir ce que l'on fait », considérait Françoise Giroud. Mais le chemin est long avant d'en arriver là et la demande de plus en plus pressante. Du coup, chacun y va de sa méthode, plus ou moins inspirée, comme le révèle la journaliste Valérie Durier dans son documentaire : Le bonheur à tout prix.

La tendance actuelle ? La psychologie positive. Le succès outre-Atlantique est tel que les cours sur l'apprentissage du bonheur donnés par le très populaire professeur Tal Ben-Shahar, à Harvard (dont il est diplômé), sont plus suivis que ceux d'économie générale ! Sa philosophie ? La gratitude : pour être heureux, il faut savoir dire « merci » et profiter de l'instant présent.

À première vue, ça paraît simpliste, mais cela influe sur notre façon de penser au quotidien. Florence Servan-Schreiber, qui a suivi ces cours, témoigne : « Je ne suis pas devenue un petit lutin de la forêt qui vit avec des fleurs dans les cheveux, mais j'ai un peu plus de ressources quand ça ne va pas bien ». Au passage, elle-même en a tiré la théorie des « 3 kifs par jour », dont le livre éponyme a été vendu à 30 000 exemplaires.

Psychiatre et psychothérapeute, Christophe André [dont nous avons récemment publié un article, NdR] confirme que, si les troubles sont au centre des recherches, on ne s'est « jamais penché sur les gens heureux » et que cela « sert pour la prévention des rechutes ». Évidemment, dans la foule de programmes pour accéder au bonheur (méditations, techniques de développement personnel), on trouve le meilleur comme le pire.

Si la « rigologie » amuse (sans doute moins que les prix pratiqués...), la méthode de l'EFT (Emotional Freedom Technic), où une praticienne autoproclamée tapote le visage d'un patient pour faire sortir ses mauvaises pensées, laisse plus songeur... Sans

oublier l'enregistrement de bruit de pluie commercialisé sous forme de CD de méditation. Car le marché du bien-être ne connaît aucune réglementation, et c'est sans doute, là, son vrai malheur.

L'intérêt pour la **psychologie positive**, un simple phénomène de mode ? Peut-être, il est difficile de se prononcer et ce n'est pas le plus important. Ce qui est sûr, c'est que nous sommes de plus en plus nombreux à nous rendre compte nous passons à côté de quelque chose dans nos vies et accoutumés comme nous le sommes à la société de consommation, nous avons du mal à ne pas réaliser qu'il n'existe pas de remède miracle, uniquement des techniques permettant de vivre plus heureux qui ont fait leurs preuves, telles que la méditation et la pensée positive.