

# Psychologie positive

---

La psychologie positive est l'étude scientifique des forces, du fonctionnement optimal et des déterminants du bien-être. Ce champ de la psychologie vise à mieux cerner ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue. L'étude quantitative de la documentation scientifique<sup>[1]</sup> a permis de préciser les thèmes les plus fréquents : optimisme, engagement, espoir, sens, bonheur, pleine conscience, résilience, forces de caractère « signature » (valeurs en action), émotions positives, motivation, auto-détermination, auto-efficacité, satisfaction de vie, créativité, etc.

On considère que ce mouvement a été officiellement lancé en 1998 par un discours de Martin Seligman, alors président de l'American Psychological Association<sup>[2]</sup>. Il a soutenu que la psychologie avait consacré trop exclusivement ses efforts sur la maladie mentale, négligeant l'autre extrémité du spectre soit le fonctionnement optimal, le sens et le bonheur. Or, par ses arguments et son influence (création de prix, de fonds de recherche et de revues savantes), Seligman a ouvert la voie à de nombreuses recherches scientifiques dédiées à mieux comprendre la nature et les déterminants de l'épanouissement humain<sup>[3]</sup>.

Près d'une quinzaine d'années après sa création, ce champ continue de se développer et de s'organiser comme en témoigne la mise sur pied en 2007 de l'Association Internationale de Psychologie Positive, en 2009 de l'Association française et francophone de Psychologie Positive et, en 2012 de l'Association Canadienne de Psychologie Positive. Déjà, en 2005, plus de cinquante groupes de recherche impliquant plus de 150 universitaires dans diverses régions du monde s'intéressaient à ces thématiques<sup>[4]</sup>. Plusieurs dizaines d'universités américaines et européennes dispensent des cours sur la psychologie positive. L'engouement constaté dans les milieux académiques et dans la culture populaire a fait l'objet d'études systématiques récentes. À titre d'exemple, les recherches scientifiques publiées annuellement sur le bonheur sont passées d'environ 200 pour l'année 1990-91 à plus de 1000 pour l'année 2008-2009<sup>[5]</sup>. Pour la résilience, on est passé de 100 à près de 1600 pour les mêmes années. Pour les forces de caractère, on est passé de 800 publications, toujours pour ces 2 mêmes années académiques.

S'intéresser à la psychologie positive ne consiste pas à se percevoir ou à observer le monde d'une manière idéalisée, comme au travers de lunettes roses. Il ne s'agit pas non plus de mettre de côté les connaissances acquises sur la souffrance psychique et sur les moyens d'y remédier. On considère plutôt 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. Tout comme il est important d'étudier avec rigueur les pathologies, il faut en faire autant pour mieux cerner les déterminants de l'épanouissement humain et le favoriser.

## Confusion avec « pensée positive »

À première vue, beaucoup de gens confondent la « psychologie positive » avec la « pensée positive ». Cette distinction est pourtant fondamentale et lourde de conséquence puisque ces deux courants ont des origines tout à fait différentes<sup>[6]</sup>. La psychologie positive a été lancée en 1998 par un psychologue (alors président de l'association professionnelle la plus importante au monde en ce domaine) et se construit par des recherches scientifiques publiées dans des revues révisées par les pairs (donc conformes aux pratiques acceptées dans la communauté scientifique).

Au contraire, la « pensée positive » n'est pas un concept de psychologie, mais repose plutôt sur des ouvrages populaires (dont quelques « best sellers » à l'échelle internationale) écrits par des non-psychologues qui ne citent pas de véritables recherches en psychologie. Par exemple, « La puissance de la pensée positive » paru en 1952 est un classique du genre dont l'auteur, Norman Vincent Peale, était un pasteur protestant. « Le secret » constitue un autre exemple plus récent, mais tout aussi populaire qui a été écrit par Rhonda Byrne, une productrice et auteure de télévision. Ces ouvrages ont eu un immense rayonnement, mais n'ont aucun fondement solide en psychologie. Les nombreuses critiques tout à fait justifiées du mouvement de « pensée positive » ne peuvent donc pas s'appliquer de manière légitime au domaine de la « psychologie positive ».

---

## Ressemblances et distinctions avec « psychologie humaniste »

La « psychologie positive » et la « psychologie humaniste » ont en commun qu'ils centrent leur intérêt sur la santé mentale, les forces, le développement optimal et l'épanouissement humain (par contraste avec d'autres approches qui s'intéressent de manière prioritaire à la pathologie ou encore au fonctionnement normal comme la psychanalyse et les psychothérapie cognitivo-comportementale). En ce sens, certains considèrent la psychologie positive comme un certain retour de l'approche humaniste<sup>[7]</sup>. Par contre, la psychologie positive s'est positionnée au départ comme un nouveau mouvement (ignorant ainsi les travaux humanistes) et insiste davantage sur l'importance de la recherche scientifique conventionnelle dans le développement des connaissances. Les valeurs des psychologues humanistes les poussent souvent à adopter une conception de la science plus ouverte comme le Constructivisme (épistémologie) et recourent davantage aux méthodes qualitatives (par exemple la recherche-action, la théorie ancrée), etc. Ces méthodes permettent de se sentir plus "près du terrain" et de prioriser l'action ainsi que l'implication sociale, mais elles sont moins largement acceptées sur le plan de la démarche scientifique. En somme, malgré des intérêts en commun, la psychologie positive et la psychologie humaniste demeurent deux mouvements distincts avec des valeurs et des méthodologies différentes (qui se regroupent d'ailleurs généralement dans des associations distinctes).

## Le Positive Psychology Center

Le *Positive Psychology Center* a été fondé par Martin E.P. Seligman. Cet organisme sans but lucratif étudie et valorise trois dimensions dans leurs composants favorables au bonheur : les émotions et autres expériences subjectives positives ; les traits de caractère et comportements associés ; les organisations sociales, valeurs et pratiques associées. En raison de la généralité de cette approche humaniste, débordant le domaine de la psychologie sous plusieurs aspects, la psychologie positive est portée à se considérer comme la base d'une *science du bonheur*. Le premier congrès s'est tenu à Washington en 2006<sup>[8]</sup>.

Pour le *Positive Psychology Center*, les vertus et forces morales mises en avant sont : *amour et travail, courage, compassion, résilience, créativité, curiosité, intégrité, connaissance de soi, modération, contrôle de soi, sagesse*.

Les valeurs collectives et idéaux sociaux sont : *justice, responsabilité, civisme, parentalité, soutien, éthique professionnelle, leadership, esprit d'équipe au travail, projet et tolérance*.

La psychologie positive porte sur des thèmes traditionnels comme ceux de la connaissance de soi, de la spiritualité ou plus simplement de l'attention aux motivations ou à l'estime de soi. Elle présente aussi des affinités avec les psychothérapies, dont notamment les psychothérapies cognitivo-comportementales, auxquelles se rattachent des techniques telles que la gestion des émotions et la logothérapie (thérapie par le sens).

Christophe Peterson s'est attaché dans ce cadre, autour des années 2000, aux aspects positifs et dynamiques du caractère ou de la personnalité, et, ne retenant que les plus universels regroupés autour de six vertus, a conçu un questionnaire pour en mesurer l'intensité : questionnaire *Valeurs In Actions*, le VIA-IS composé de 240 items, soit 10 pour chacune des 24 *forces* identifiées et retenues.

## Trois niveaux d'étude de l'être humain : personnel, interpersonnel, social

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 institutions »<sup>[9]</sup>. Comme cette définition l'indique, il ne s'agit pas d'une conception égocentrique, caractérisée par la quête quasi exclusive de l'épanouissement et du développement personnel. En effet, la psychologie positive ne prend pas seulement en compte la personne humaine en tant qu'individu, mais aussi en tant qu'être en relation avec les autres, inséré dans un tissu social. Elle concerne donc également les relations interpersonnelles et les questions sociales, voire politiques. 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.

C'est précisément la catégorisation adoptée par le premier ouvrage de synthèse francophone intégralement consacré à la psychologie positive, œuvre du travail collectif de 23 auteurs universitaires : Introduction à la psychologie positive.

Les chapitres sont consacrés à des thèmes aussi divers que - les émotions positives, l'optimisme, la motivation, le sens de l'existence, etc. (niveau personnel) - l'empathie, la gratitude, la vie de couple, etc. (niveau interpersonnel) - la réconciliation après conflits meurtriers, la justice restauratrice, la psychologie communautaire, etc. (niveau social)

## Recherche par thème

### Culture

Eunkook M. Suh (Université de la Californie) et Shigehiro Oishi (Université du Minnesota, maintenant à l'Université de la Virginie) ont examiné les différences dans le bonheur sur le plan international et les points de vue des différentes cultures de ce qui crée le bien-être et le bonheur. Une étude de plus de 6000 étudiants provenant de 43 pays pour identifier leur satisfaction de vivre, trouvait que les Chinois se classaient le plus bas à 3,3 et les Néerlandais au niveau plus élevé de 5,4 sur une échelle de 1 à 7. Quand on demandait aux étudiants de quantifier le niveau de bien-être idéal, les Chinois le situaient à 4,5 (soit le plus bas) et les Brésiliens au niveau le plus élevé de 6,2 sur une échelle de 1 à 7. L'étude avait trois conclusions principales : (1) Les personnes qui vivent dans les sociétés individualistes sont plus heureuses que celles des sociétés collectivistes, (2) Les attributs psychologiques référant l'individu sont plus pertinents pour les Occidentaux, (3) L'auto-évaluation des niveaux de bonheur dépend des différents indices et expériences de sa propre culture<sup>[10]</sup>.

### Personnalité

Une personnalité émotionnellement équilibrée (par opposition à une personnalité névrosée) corrèle avec le bonheur. La stabilité émotionnelle résulte d'une protection contre des émotions négatives et prédit une intelligence sociale plus élevée. Elle aide la gestion des relations avec autrui (source conséquente du sentiment de bonheur).

Pour la même raison, l'extraversion peut correspondre avec le bonheur, par l'établissement de relations et groupes de soutien. La plupart des théories de la personnalité disent que les personnes avaient une part de contrôle sur leurs comportements et cognitions à long terme. Quelques études génétiques indiquent que c'est des gènes de la personnalité (en particulier l'extraversion, le névrosisme et de la conscience) et un facteur général reliant tous les 5 traits qui expliquent l'héritabilité du bien-être subjectif. Des recherches récentes suggèrent qu'il y a un gène bonheur, le 5-HTT-gène.

### Critiques

Voici quelques critiques et mises en garde tirées de l'ouvrage collectif cité ci-dessus :

- "Une attitude particulièrement regrettable consisterait à détourner la psychologie positive de son objectif en la transformant en norme sociale. Il y aurait alors grand risque de tomber dans le piège que certains qualifient de « tyrannie de l'attitude positive »" (p. 6)

- "Le bénéfice de l'optimisme est avéré, mais le pessimisme modéré a également ses vertus, pour peu que l'on circonscrive les conditions de son expression. Le pessimisme est un facteur potentiel de préparation à l'action qui participe également au bien-être psychologique lorsque les personnes ont mis en œuvre les moyens d'action utiles pour éviter l'apparition d'un événement négatif." (p. 47).

- "La psychologie positive ne doit pas être confondue avec une psychologie naïve qui annihilerait tout sentiment de blues et d'inquiétude. (...) Elle n'est donc pas une méthode Coué d'auto-persuasion selon laquelle « tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes »" (p. 104).

Certaines critiques sont tout simplement attribuables à une fausse association entre la psychologie positive et la pensée positive. Pourtant dans sa foire aux questions (à l'intention du grand public), le Positive Psychology Center de l'Université de Pennsylvanie dissipe la confusion:

« **Is positive psychology the same as positive thinking?** Positive psychology is different from positive thinking in three significant ways. First, positive psychology is grounded in empirical and replicable scientific study. Second, positive thinking urges positivity on us for all times and places, but positive psychology does not. Positive psychology recognizes that in spite of the advantages of positive thinking, there are times when negative or realistic thinking is appropriate. Studies find that optimism is associated with better health, performance, longevity, and social success, but there is evidence that in some situations negative thinking leads to more accuracy and being accurate can have important consequences. Optimistic thinking can be associated with an underestimation of risks. »

## Références

- [1] Rusk,R.D. & Waters, L.E. (2013). Tracing the size, reach, impact, and breadth of positive psychology. *Journal of Positive Psychology*, 8(3), 207-221
- [2] Seligman, M. E.P. (1999). The President's Address (1998 APA Annual Report). *American Psychologist*, 54, 559-562.
- [3] Mandeville, L., D'Arcy,-Dubois, L. Labrecque, M.-E. et Bouffard, L. (2008). Dix ans de psychologie positive. *Revue Québécoise de Psychologie*, 29(3) .
- [4] Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress; Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410-421. ()
- [5] Hart, K. E., & Sasso, T. (2011). Mapping the contours of contemporary positive psychology. *Canadian Psychology*,52, 82 – 92.
- [6] Frequently Asked Questions (<http://www.ppc.sas.upenn.edu/faqs.htm>). Positive Psychology Center, University of Pennsylvania
- [7] Robbins, B. D. (2008). What is the Good Life? Positive Psychology and the Renaissance of Humanistic Psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36, .
- [8] Article du 28 août 2007 signé Jazeneuil à propos d'un article du New York Times (<http://geographie.blog.lemonde.fr/2007/08/28/cxxiii-comment-etre-heureux-sans-suivre-aucun-cours-a-b-et-l/>).
- [9] Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology ? *Review of General Psychology*, 9 (2), 103-110 ().
- [10] Eunkook, S. (2002). Subjective Well-Being Across Cultures. Consulté le 23 novembre 2012. <http://free-books-online.org/psychology/cross-cultural-psychology/subjective-well-being-across-cultures/>

# Sources et contributeurs de l'article

**Psychologie positive** *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?oldid=97997746> *Contributeurs:* Abrahami, Alsala, Bertol, Bouleau, CecileNeuville, DavidBourguignon, Fzannier, Houloune, Kimberella, Kōan, Litlok, Loic var, Lomita, MBenny, Malost, Mr.BrYcE, Orphée, Philgin, Pierre-Alain Gouanvic, S0l0xal, TigH, Vincent.vaquin, 36 modifications anonymes

## Licence

---

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0  
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)

---