

La Psychologie Positive

D'aucuns trouveront certainement l'expression antinomique, tant la pensée freudienne a marqué la pratique et même l'image de la psychologie occidentale. Pour le géniteur de la psychanalyse, l'inconscient n'était-il pas une poubelle psychique, le salut passant nécessairement par une longue et douloureuse introspection ? Pas forcément positif, tout ça...

Mais si l'approche psychanalytique demeure généralement l'unique cadre de référence des formations universitaires et médicales en France (malheureusement bien en retard pour le coup), **il existe aujourd'hui des approches différentes, souvent efficaces**. Plusieurs d'entre elles trouvent d'ailleurs dans la psychanalyse une paternité directe.

Le terme de « Psychologie Positive » a été inventé par Martin Seligman à la fin du siècle dernier. Ce psychologue et professeur canadien a mis sur pied le « Positive Psychology Center », à l'université de Pennsylvanie. Depuis lors, de nombreux « psychologues optimistes » ont été formés sur d'autres campus américains (dont celui de Harvard !) et plus près de nous à Lyon, par le Docteur Jean Cottraux.

Qu'apporte de nouveau la Psychologie Positive ? Tout d'abord un angle d'attaque fort différent : plutôt que de viser l'atténuation d'un mal-être lancinant, son objectif est d'améliorer clairement le bien-être de la personne. Ainsi, le propos est moins de résoudre ce qui va mal dans sa vie en traitant ses faiblesses, que de s'appuyer sur ce qui va bien en bâtissant sur l'utilisation de ses forces.

C'est une sorte de « psychologie du bonheur », dont chacun d'entre nous est en capacité de mesurer l'intérêt en ces temps troublés où le monde entier découvre (enfin !) que le matérialisme ne le mène nulle part.

Le *Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*, de Peterson et Seligman (2004) a dressé la liste des six traits (ou caractéristiques) positifs de l'être humain. Ces traits favoriseraient le bonheur et le bien-être. Quels sont-ils ?

- La sagesse et la connaissance, incluant la curiosité, la créativité et l'ouverture d'esprit.
- Le courage, qui comprend la persévérance, l'authenticité et l'enthousiasme.
- L'humanité, qui inclut l'amour, l'intelligence émotionnelle et la bienveillance.
- La justice, y compris la responsabilité sociale et le leadership.
- La tempérance: ce sont les forces qui protègent contre les excès. Incluant la prudence, l'humilité et le pardon.

- La transcendance: savoir apprécier la beauté, avoir de l'espoir, de la gratitude, de l'humour et une vie spirituelle.

Les psychologues optimistes ont également établi une liste des ingrédients nécessaires au fonctionnement humain optimal.

Tout d'abord les engagements vrais en amour, en travail ou ailleurs : en effet, la simple poursuite du plaisir ne conduit pas à un bien-être durable.

Ensuite, le sens donné à sa propre vie : Les gens qui croient en quelque chose de plus grand qu'eux sont plus heureux. L'humain a besoin de donner un sens à ses actions, et de contribuer au bien-être des autres (1).

Enfin, ceux qui connaissent leurs forces et les exploitent réellement dans leur travail, leur vie privée, leurs activités... en retirent de très grandes satisfactions.

A l'inverse, ils ont établi clairement que contrairement au proverbe bien connu, l'argent ne fait pas le bonheur et n'y contribue même pas, une fois intégré le niveau de la classe moyenne. En effet, l'accroissement de revenus n'a ensuite plus d'effets positifs sur le bien-être (à ne pas confondre avec le confort matériel !). Le quotient intellectuel et le niveau d'éducation eux non plus, ne feraient pas partie des ingrédients qui influencent le bonheur. Pas plus que la température extérieure.

Rien que de très logique, me direz-vous ? Vous auriez raison ! En effet, nombreux sont celles et ceux qui sentent intuitivement ces réalités. Mais l'approche scientifique constitue la nouveauté et un vrai plus, qui permet d'apporter des éléments de preuve à ceux qui en ont besoin (2)

Avantage considérable, la Psychologie Positive répond clairement « oui » à la question « est-il possible de se reconditionner au bonheur ? ». Le truc général, c'est de porter davantage l'attention sur ce qui va bien, que sur ce qui va mal. Profiter de la vie, apprendre à pardonner réellement, prendre soin de son corps et de sa santé, développer des stratégies pour faire face au stress et aux difficultés, investir du temps et de l'énergie pour sa famille et ses amis, sont des manières d'améliorer son niveau de bonheur.

Et pour les personnes qui se disent « oui mais pour moi en ce moment, tout va vraiment mal ! », un simple geste de rééducation peut être de tenir un journal dans lequel elles écriront chaque soir au moins trois choses positives qui leur seront arrivées dans la journée. Un exercice à l'apparence inoffensive, mais d'une efficacité redoutable ! « *Un grand voyage commence par un petit pas* »

Il est parfois difficile d'avancer seul sur ce chemin. C'est donc le genre de tâches que propose un coach, un psychologue positif ou certains psychothérapeutes (notamment les spécialistes des approches cognitivo-comportementales).

Je trouve éloquent que des organisations ou de riches sites Internet voient le jour avec l'intention ferme et délibérée de nourrir de positif, de proposer à leurs abonnés ou lecteurs une autre vision de l'actualité et plus généralement, du monde qui nous entoure (3).

J'y vois la preuve rassurante qu'il existe actuellement une vraie aspiration à autre chose, à un « sens » différent.

Je donne des conférences sur ce thème : « osez améliorer votre vie avec la psychologie positive ». C'est également la « colonne vertébrale » de mon roman : « Et si j'y croyais ? »

Notes :

- (1) je consacrerai une prochaine lettre au thème du sens, de manière générale. J'ai la conviction que la puissance et la pérennité de toute organisation humaine vient en grande partie de la clarté de ses valeurs, de la mise au jour du sens qu'elle donne à son action. Je le crois vrai pour une personne, une entreprise, un couple ou la Société dans son sens le plus large.
- (2) Il peut être intéressant de revisiter ma lettre de mars : « je vois ce que je crois ». Le terme de « croyance » que j'y utilise est strictement synonyme des « schémas cognitifs » chers à Jean Cottraux, en Psychologie Positive.
- (3) *Ligue des Optimistes du Royaume de Belgique* et la *Ligue des Optimistes sans Frontières* comptent des milliers de membres ; leur site est une mine de pensées, informations positives, citations. <http://www.liguedesoptimistes.be/home.php> -
Un magnifique journal positif : <http://www.planetpositive.org>

Sources :

- Katia Mayrand, journaliste, Québec
- « la force avec soi, pour une psychologie positive », Jean Cottraux

Bibliographie :

- *Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*, de Peterson et Seligman (2004)
- « la force avec soi, pour une psychologie positive », du Docteur Jean Cottraux (Editions Odile Jacob)