



La psychologie positive


Rébecca Shankland

3^e édition

DUNOD

Maquette de couverture :
Atelier Didier Thimonier

Maquette intérieure :
www.atelier-du-livre.fr
(Caroline Joubert)

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	 <p>DANGER LE PHOTOCOPIAGE TUE LE LIVRE</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	---	--

© Dunod, 2019

11 rue Paul Bert - 92240 Malakoff
ISBN 978-2-10-079323-5

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À Laurent,
pour son optimisme inoxydable.
Et à nos enfants,
Lucile, Matthieu, Raphaëlle, Sophie et Louise,
pour toutes les surprises du quotidien.

Table des matières

<i>Avant-propos</i>	11
CHAPITRE 1 – INTRODUCTION À LA PSYCHOLOGIE POSITIVE	13
1. Qu'est-ce que la psychologie positive ?.....	15
1.1 Évolution de la psychologie	15
1.2 Définition, objectifs et champs d'application	17
1.2.1 Définition.....	17
1.2.2 Élargir la compréhension du fonctionnement humain.....	18
1.2.3 Améliorer la prévention et la prise en charge.....	19
1.2.4 Valider des méthodes de promotion de la santé.....	20
2. Six préjugés sur la psychologie positive	21
2.1 Une méthode de développement personnel ?.....	21
2.2 Création d'une nouvelle discipline ?.....	22
2.3 Une psychologie qui nie les problèmes ?.....	23
2.4 Une méthode d'autosuggestion ?	25
2.5 Un bonheur égoïste ?.....	27
2.6 Une forme d'injonction au bonheur ?	29
CHAPITRE 2 – APPROCHE HISTORIQUE	33
1. Un développement récent.....	35
1.1 De l'impuissance acquise à l'optimisme appris	35
1.2 Résilience et promotion de la santé	36
1.2.1 De la prévention à la promotion de la santé	36
1.2.2 Résilience et développement post-traumatique.....	37
2. Des origines anciennes	38
2.1 Santé mentale positive et salutogenèse.....	39
2.1.1 La santé mentale positive.....	39
2.1.2 Le sens de la cohérence	40
2.2 Psychologie existentielle et humaniste	42
2.2.1 Choix et authenticité.....	42
2.2.2 La notion de « fonctionnement optimal »	43
2.3 Psychologie du développement : l'attachement	44

2.3.1	Les types d'attachement.....	44
2.3.2	Attachement et bien-être	45
2.4	Psychologie sociale et comportements prosociaux.....	46
2.4.1	Psychologie sociale et psychologie positive.....	46
2.4.2	Bien-être et comportement prosociaux.....	46
2.5	Psychologie clinique : la troisième vague des thérapies comportementales et cognitives.....	48
2.5.1	Les trois vagues des thérapies comportementales et cognitives ...	48
2.5.2	Psychologie positive et thérapies cognitivo-comportementales....	50
2.6	Pratiques psychocorporelles et philosophies anciennes : la pleine conscience.....	51
2.6.1	La pleine conscience	51
2.6.2	L'instant présent.....	52
 CHAPITRE 3 – ORIENTATIONS THÉORIQUES ET MÉTHODOLOGIQUES.....		55
1.	Orientations théoriques	57
1.1	Le modèle médical en question.....	58
1.1.1	Vers un modèle de santé mentale positive.....	58
1.1.2	Facteurs de risque et facteurs de protection.....	60
1.2	Classification des forces personnelles.....	64
2.	Méthodes de recherche	68
2.1	Méthodologie quantitative et expérimentale	68
2.2	Développement de nouvelles méthodes.....	69
 CHAPITRE 4 – UNE SCIENCE DU BIEN-ÊTRE.....		71
1.	Bien-être et adaptation	73
1.1	Processus d'adaptation	74
1.1.1	Stratégies de coping.....	74
1.2	Le rôle des émotions	76
1.2.1	Qu'est-ce qu'une émotion ?.....	76
1.2.2	Utilité des émotions.....	77
1.2.3	Impact des émotions positives sur la résolution de problèmes....	78
1.3	Bien-être et adaptation hédonique.....	82
1.3.1	Bien-être subjectif et bien-être psychologique	82
1.3.2	L'adaptation hédonique	86

2. Les déterminants du bien-être psychologique	89
2.1 Plaisir et bien-être.....	89
2.2 Bien-être et engagement	91
2.2.1 Le cycle de l'engagement.....	92
2.2.2 Flow ou « expérience optimale ».....	95
2.3 La recherche de sens	97
2.3.1 La dimension affective.....	98
2.3.2 Les dimensions cognitive et comportementale	99
2.4 L'argent fait-il le bonheur ?	100
CHAPITRE 5 – LES DISPOSITIONS POSITIVES	103
1. Espoir et optimisme	106
1.1 Les conceptions de l'optimisme	106
1.1.1 Optimisme et styles explicatifs	106
1.1.2 L'optimisme comme stratégie	108
1.2 Optimisme ou illusion	108
1.2.1 Les illusions positives	108
1.2.2 L'optimisme irréaliste	109
1.2.3 L'optimisme comparatif.....	110
1.2.4 Les biais cognitifs	111
1.3 Espoir, optimisme et bien-être	112
1.3.1 Développer l'optimisme.....	113
1.3.2 La théorie de l'espoir.....	114
2. Psychologie de la gratitude	115
2.1 L'orientation reconnaissante.....	116
2.1.1 La gratitude: un trait de personnalité.....	116
2.1.2 Les composantes de la gratitude.....	117
2.1.3 Développement et aspects culturels	118
2.2 Gratitude et bien-être	119
2.2.1 Une émotion positive distincte.....	119
2.2.2 Liens avec le bien-être physique, mental et social.....	120
2.3 Modèles explicatifs.....	123
2.3.1 Mémoire et traitement de l'information.....	123
2.3.2 Affects positifs et stratégies d'ajustement.....	124
2.3.3 Gratitude et soutien social.....	125
2.3.4 Matérialisme et comparaison sociale	126

3. L'altruisme	127
3.1 Les conduites prosociales.....	128
3.1.1 Effets des comportements d'aide.....	128
3.1.2 Effet du soutien social ou effet propre ?.....	129
3.2 Formes particulières de don	130
3.2.1 Le don matériel.....	130
3.2.2 La générativité	131
CHAPITRE 6 – PSYCHOLOGIE POSITIVE APPLIQUÉE.....	133
1. Les relations constructives.....	136
1.1 Les compétences émotionnelles	137
1.2 Les couples heureux	138
1.2.1 L'amitié et la proximité dans le couple	139
1.2.2 La résolution de problèmes dans le couple.....	139
1.2.3 La réaction à une annonce positive	140
2. Les institutions positives	141
2.1 Le bien-être au travail	142
2.2 L'éducation positive à l'école	143
2.2.1 L'estime de soi : mythes et réalités.....	143
2.2.2 L'apprentissage social et émotionnel.....	145
2.2.3 Les pédagogies nouvelles	146
3. La psychothérapie positive	148
3.1 Interventions validées en psychologie positive	150
3.1.1 Les méthodes testées	150
3.1.2 L'efficacité des interventions	152
3.2 Cadre et principes généraux.....	153
3.2.1 Une thérapie centrée sur la promotion de la santé.....	154
3.2.2 Efficacité de la psychothérapie positive.....	155
CHAPITRE 7 – ÉCHELLES VALIDÉES EN PSYCHOLOGIE POSITIVE.....	157
1. Mesures du bien-être	159
1.1 Évaluer le sentiment de bonheur	159
1.2 L'échelle de satisfaction de la vie.....	161
1.3 L'échelle d'orientation vers le bonheur.....	163
2. Mesures des dispositions positives.....	164

2.1	L'optimisme.....	165
2.2	La gratitude.....	166
2.3	La disposition au pardon.....	168
2.4	La pleine conscience ou mindfulness.....	170
	<i>Conclusion</i>	175
	<i>Bibliographie</i>	179
	<i>Index des notions</i>	199
	<i>Index des auteurs</i>	201

Avant-propos

Le développement des recherches en psychologie a permis d'importants progrès dans la compréhension et l'accompagnement des personnes en souffrance. Cependant, en se donnant pour priorité la prise en charge des dysfonctionnements humains, les psychologues ont conservé une conception de la santé mentale calquée sur le modèle médical, celui du « silence des organes », où l'idéal du médecin est de faire en sorte que le patient ne souffre pas. Or le *continuum* allant du trouble psychique au fonctionnement humain optimal ne s'arrête pas à l'état « neutre » que serait l'absence de trouble. Le bien-être ne pouvant se résumer à une simple absence de trouble psychique, un nombre croissant de recherches se sont donc focalisées sur l'autre pôle du *continuum* : le sentiment de bonheur. Auparavant, nombre d'études s'étaient déjà attachées à comprendre les effets délétères des émotions négatives sur la santé physique et mentale, mais les incursions permettant de développer une compréhension approfondie des mécanismes qui développent et maintiennent un degré de bien-être satisfaisant étaient rares.

Depuis les années soixante-dix, la qualité de vie – et plus récemment, le bien-être – a commencé à attirer l'attention des chercheurs et des praticiens à la suite de l'engouement des individus pour le développement personnel. En 1999, sous l'impulsion de Martin Seligman, alors président de l'American Psychological Association, un mouvement a été initié pour réunir les travaux dans ce domaine et promouvoir l'étude scientifique des traits de personnalité, relations et institutions favorisant l'épanouissement de la personne et le développement de la société. On désigne aujourd'hui l'ensemble de ces travaux sous l'appellation de « psychologie positive » (Seligman et Csikszentmihalyi, 2000). L'objectif de cette nouvelle perspective n'est pas de « normer » le bonheur ou de prescrire des cures de bien-être, mais de comprendre comment l'expérience du bonheur survient chez les personnes, et sous quelles conditions individuelles, relationnelles et sociétales elle se maintient.

La psychologie positive est une perspective qui renouvelle les ambitions de la psychologie : Seligman lui-même rappelait aux psychologues que « lorsque nous sommes devenus seulement une profession de guérison, nous avons oublié notre mission plus large : celle d'améliorer la vie de tous les gens ».

Ce mouvement ne s'inscrit pas dans une branche de la psychologie en particulier, mais vise à rééquilibrer les recherches en termes d'objets d'étude, en s'intéressant au fonctionnement humain dit « optimal », c'est-à-dire qui mobilise des ressources psychologiques au service du développement de la personne. Les recherches ont donc pour objet de répondre à des questions telles que : quels sont les facteurs qui favorisent la créativité individuelle et sociale ? Comment développer des ressources pour mieux faire face aux difficultés ? Quels facteurs permettent aux employés d'une entreprise ou d'une administration de se sentir au mieux dans leur travail ? Quelles formes d'interaction sont-elles à privilégier pour favoriser l'harmonie dans les couples désireux de perdurer ?

Bien que les thématiques entretiennent une proximité avec celles qui concernent habituellement le « développement personnel », la psychologie positive s'en démarque clairement, car elle fonde ses données sur des méthodes scientifiquement valides. Sa portée dépasse le champ de la recherche, puisque les résultats de ces travaux peuvent être utilisés pour inspirer les pratiques éducatives, sociales, sportives, managériales ou thérapeutiques.

Cette troisième édition actualisée offre un panorama des développements les plus significatifs permettant de mieux comprendre l'étendue du champ de la psychologie positive. Elle porte notamment sur le bien-être, le fonctionnement optimal et les moyens de promouvoir la santé mentale au niveau individuel et collectif.

Chapitre 1

Introduction à la psychologie positive



Sommaire

1. Qu'est-ce que la psychologie positive?	15
2. Six préjugés sur la psychologie positive	21

1. Qu'est-ce que la psychologie positive ?

Choisir le terme de psychologie positive laisse entendre qu'il existerait une psychologie « négative ». Or la psychologie ne saurait être en soi positive ou négative : elle signifie, étymologiquement, la « science de l'âme », que l'on traduirait aujourd'hui par « étude des caractères et comportements humains ». S'il s'agit d'une science, c'est qu'elle cherche à être objective et utilise pour cela des outils qui permettent de contrôler le mieux possible les biais de jugement des chercheurs. Qualifier la psychologie de « positive » ou de « négative », ne serait-ce pas déjà sortir de l'objectivité recherchée en science ? Le terme « psychologie positive » prête donc à confusion et pourrait susciter des réticences. Alors pourquoi avoir utilisé cette terminologie ?

Tout d'abord, il n'échappera à personne, notamment en consultant la bibliographie de cet ouvrage, que la psychologie positive repose aujourd'hui sur un socle empirique et conceptuel essentiellement nord-américain. Ceci n'est pas sans conséquences sur les concepts et les objets de recherche, qui sont évidemment alimentés par la culture d'émergence de cette jeune science psychologique du bien-être individuel et institutionnel. Le lecteur francophone devra donc s'en accommoder et accepter un certain exotisme dans les concepts utilisés. Une appréhension superficielle d'une partie des travaux de psychologie positive pourrait conduire certains à une réserve amusée. Lorsqu'on examine de plus près les travaux principaux qui la fondent ou qui l'alimentent, on découvre qu'ils satisfont aux canons scientifiques qui ont permis à la psychologie d'être reconnue comme elle l'est aujourd'hui. Une partie importante de ces recherches se fonde sur la méthode expérimentale, ce qui permet de clarifier avec plus de garanties et d'exigence les processus causaux étudiés.

1.1 Évolution de la psychologie

Depuis ses débuts, la psychologie a surtout tenté d'approfondir la compréhension et la prise en charge de la souffrance et des troubles psychiques. Cela se justifie d'un point de vue historique (la psychologie a connu son essor durant le xx^e siècle, qui a été le théâtre de deux conflits majeurs) et du point de vue des demandes sociétales (besoin de venir en

aide aux personnes traversant l'expérience de la souffrance psychique en marge de la société). Les avancées dans ces domaines ont été remarquables, mais un certain nombre de domaines de développement ont été durablement négligés au bénéfice d'un accompagnement de la fragilité et de l'épreuve psychique. Un intérêt croissant est donc désormais accordé aux facteurs protecteurs communs à différents troubles (dépression, addictions, troubles anxieux, etc.) qui permettraient d'agir en amont des problèmes rencontrés. Parmi les questions auxquelles la psychologie positive est confrontée, on compte les interrogations suivantes : qu'est-ce qui permet de maintenir une bonne santé mentale en dépit des difficultés rencontrées ? Pourquoi certains individus parviennent-ils à rebondir alors que d'autres s'effondrent ? Est-il possible de développer des compétences permettant de faire face de manière efficace selon le type de problème posé ? Ces questions ne sont plus de l'ordre de la prise en charge d'une pathologie ni de la compréhension de déviances existantes, mais concernent le fonctionnement humain « positif », c'est-à-dire adaptatif et source de progrès.

L'Organisation mondiale de la Santé se préoccupe aujourd'hui de « santé mentale positive », considérée comme « un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté ».

Étudier l'être humain qui va mal était une priorité historique et institutionnelle de la psychologie, qui a cependant fini par induire un biais perceptif quant à l'économie multidimensionnelle du psychisme humain, car l'ensemble des mécanismes du fonctionnement humain n'est pas accessible en situation de souffrance. C'est pourquoi il semble important aujourd'hui d'approfondir la nature des forces individuelles et collectives, avec l'espoir d'en favoriser l'épanouissement. Il n'existe donc pas une psychologie négative et une psychologie positive, mais un champ de recherches et d'applications s'intéressant prioritairement aux dysfonctionnements, déviances et difficultés, et un champ qui oriente ses travaux vers la compréhension du fonctionnement optimal, des expériences socialement considérées comme positives telles que le sentiment de bonheur ou le partage, et des traits de personnalité perçus comme positifs tels que la générosité, la gratitude ou la capacité à coopérer.

1.2 Définition, objectifs et champs d'application

1.2.1 Définition

La psychologie positive peut être définie comme « l'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions » (Gable et Haidt, 2005).

On entend par « conditions » l'environnement familial, le voisinage, les relations amicales, le lieu d'habitation, les conditions de vie, le milieu scolaire, le contexte historique, les variables biologiques, les traits de personnalité (dispositions individuelles stables) qui vont faciliter l'expression des potentialités individuelles et le vécu d'expériences positives menant à un degré de bien-être satisfaisant.

On entend par « processus » les moyens mis en œuvre pour tirer bénéfice des situations dans lesquelles on se trouve afin de développer des compétences permettant d'évoluer progressivement vers un mieux-être ou de maintenir un degré de bien-être déjà présent. Ces processus comprennent, par exemple, le fait d'établir des relations, de communiquer ses émotions, de développer son attention au moment présent, de faire appel à sa créativité pour résoudre des problèmes, etc.

Le terme « épanouissement » représente une dynamique de développement de ses potentialités par la personne, qui les utilise au quotidien à travers des actions chargées de sens pour elle-même et qui favorisent l'ouverture à de nouvelles possibilités de progrès. Le sentiment d'enfermement, de routine, s'oppose à celui d'épanouissement.

Enfin, on parle de « fonctionnement optimal » à la différence du « fonctionnement maximal » pour qualifier ce qu'un individu peut réaliser lorsqu'il se considère comme étant en pleine possession de ses moyens. Il ne s'agit pas d'être toujours « au top », comme semble le dicter la société. Les individus peuvent pour cela avoir recours aux substances psychoactives (légalles ou illégales), et épuiser leurs ressources jusqu'à l'apparition de problèmes qui entravent – parfois durablement – leur fonctionnement optimal. Ce qui sera étudié par la psychologie positive concerne, au contraire, des caractéristiques qui permettent à une personne de

vivre durablement en bonne santé physique et mentale, d'effectuer des activités qui favorisent l'épanouissement et de parvenir à surmonter les difficultés rencontrées, en s'appuyant sur ses ressources et sur celles qui sont présentes dans son environnement.

La psychologie positive ne cherche pas à stimuler la quête du bien-être chez les individus. Cette quête du bonheur est naturellement présente et partagée dans toute culture, repérable au travers de manifestations très diverses.

De nombreux travaux ont ainsi porté sur le bonheur et le bien-être. Dans le présent ouvrage, nous utiliserons ces deux termes de manière interchangeables bien que certains préfèrent l'usage de l'un ou de l'autre selon les études.

1.2.2 Élargir la compréhension du fonctionnement humain

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).

Pour mieux comprendre le fonctionnement humain, il est également essentiel d'améliorer la compréhension des relations constructives au travers d'études portant, par exemple, sur l'attachement sécurisant dans les familles, la communication non violente, les déterminants des relations de couple durables et heureuses, etc. La psychologie positive s'inscrit donc dans le champ de la prévention et de la promotion de la santé (Shankland et Lamboy, 2011 ; Shankland, Saïas et Friboulet, 2009).

Schématiquement, si l'on se représente un *continuum* (voir figure 1.1) reliant la dépression au bien-être, une personne située à + 4 se trouvant confrontée à une situation difficile (séparation, licenciement...) pourrait reculer de quelques points sur l'échelle sans passer le seuil de la symptomatologie dépressive (en dessous de 0). À l'inverse, une personne proche