

Sommaire

Préambule	V
Abréviations	VII
Introduction	1
I Les ancêtres des théories de la personnalité, précurseurs de la psychologie positive	11
<hr/>	
1 La personnalité	13
2 Existentialisme et psychologie positive	17
L'existentialisme	17
Contribution des philosophes existentialistes du XX ^e siècle à la psychothérapie existentielle.	18
Aspects positifs de la psychothérapie existentielle	21
Méthode phénoménologique de l'approche existentialiste	21
Les deux concepts de nécessité et possibilité	22
Sens de la vie et les valeurs	23
Conclusion	23
3 Gordon Willard Allport : une théorie des « traits » de la personnalité	25
Définition de la personnalité	25
Définition du concept de « trait »	26
Les « traits » des « traits »	27
Différents types de traits	28
Proprium	29
La psychologie positive et Allport	30
Conclusion	31
4 Abraham Maslow : une théorie humaniste de la personnalité	33
Principes de base de la théorie humaniste de la personnalité	34
Théorie de la motivation de Maslow	35
Caractéristiques des personnes qui réussissent l'actualisation de soi, ou « personnes saines et matures »	37
Les défauts des personnes saines et matures.	40
La psychologie positive et Maslow	41
5 Carl Rogers : une théorie phénoménologique de la personnalité	43
Fondements théoriques de l'approche centrée sur la personne	45
Besoin de regard positif.	45
La personne qui fonctionne parfaitement : le point de vue de Rogers sur la « bonne vie »	46
Créativité	49
La psychologie positive et Carl Rogers	49

6	Psychologie positive et approche cognitive	51
	T. A. Beck : une théorie cognitive de la personnalité	51
	J. E. Young : une théorie des « schémas » de la personnalité	55
	La psychologie positive, Beck et Young	59

II Tendances actuelles de la psychologie positive 61

7	Mihaly Csikszentmihalyi : l'« expérience optimale » (<i>flow</i>)	63
	Entropie psychique	64
	Contenu de la conscience : émotions, intentions et opérations cognitives	65
	Caractéristiques de l'« expérience optimale » (<i>flow</i>)	65
	Personnalité autotélique	66
	Obstacles internes et externes à la réalisation de l'« expérience optimale »	67
	Créer de l'ordre à partir des choses	67
8	Martin Seligman : la théorie de l'optimisme	71
	Théorie du contrôle personnel	73
	Lignes conductrices pour utiliser l'optimisme	77
9	John Kabat Zinn : <i>Mindfulness</i> (pleine conscience) et méditation	79
	Définition de la pleine conscience (<i>mindfulness</i>)	81
	Caractéristiques de la méditation en pleine conscience	83
	Principes de la méditation	84
	Qualités de la pleine conscience	86
	Pratique de la méditation	86
	Différences entre pleine conscience et relaxation	87
	Durée de la pratique de la méditation	87
	Différentes techniques de la méditation	87
	Quelques exercices	89
	Méditation de la compassion	91
	Conclusion	91
10	C. R. Snyder : la théorie de l'espoir	93
	Caractéristiques de l'espoir	93
	Relation entre espoir et émotions	96
	L'espoir est l'amour de soi	96
	Conclusion	97

III Quelques concepts de psychologie positive 99

11	Paul Gilbert : la compassion	101
	Définition de la compassion	101
	Transmission héréditaire de la compassion et du comportement prosocial	102
	Processus d'apprentissage de la compassion	103
	Estime de soi et compassion	103
	Compassion et pardon	103

	Comment la compassion peut-elle modifier l'expérience de la détresse ?	105
	S'opposer à l'anxiété sociale	106
12	La créativité	107
	Définition de la créativité	107
	Contexte social et créativité	109
	Petite créativité vs grande créativité	109
	Processus créatif	110
	Créativité et personnalité	110
	Caractéristiques de la personnalité créative	111
	Les trois éléments nécessaires à la créativité	112
	Lien entre créativité et psychologie	112
	Comment créer la créativité personnelle ?	113
	Comment utiliser la créativité dans la psychothérapie, et l'augmenter chez les thérapeutes ?	113
13	La spiritualité et Jalâl-od-Dîn Rûmî	115
	Spiritualité et religion	116
	Méthodes spirituelles pour faire face aux dangers et défis personnels et sociaux de l'individu	116
	Usage de la spiritualité dans les psychothérapies positives	117
	Jalâl-od-Dîn Rûmî (1207-1273) et la spiritualité	118
14	La gratitude	125
	Domaines de la reconnaissance	125
	Fonctions de la gratitude	125
	Gratitude et émotions	126
	Facteurs qui rendent la gratitude difficile	126
	Gratitude et personnalité	126
	Promouvoir la gratitude dans la thérapie	127
	Études sur la gratitude	127
15	Les émotions positives	129
	Définition des émotions	129
	Qu'est-ce que l'émotion ?	130
	Intelligence émotionnelle	130
	Différentes formes d'émotion positive	131
	Comment la psychothérapie peut-elle contribuer à augmenter les émotions positives ?	132
16	L'uto-efficacité	137
	Définition de l'auto-efficacité	137
	Théorie sociocognitive	138
	Lien entre croyances d'auto-efficacité et sens de l'organisation	139
	Domaines dans lesquels l'auto-efficacité est bénéfique pour l'évolution de l'individu	141
	Réactions d'auto-évaluation	142
	Interventions psychothérapeutiques et auto-efficacité	142
17	L'humour	147
	Perspective psychologique de l'humour	147
	Les différentes catégories d'humour	148

Caractéristiques de l'humour	149
Fonctions psychologiques de l'humour	149
Approche psychanalytique de l'humour	150
Psychologie cognitive et humour	150
Neurobiologie de l'humour et du rire	152
Aspect social de l'humour	153
Émotions et humour	153
Perspective positive de l'humour	153
Théories de la personnalité et humour	154
Sens de l'humour	154
Personnalité des humoristes professionnels	154
Usage de l'humour dans la psychothérapie	155
Deux exemples d'humoristes : Nasr Eddin Hodja et Coluche	157

IV Application de la psychologie positive à la clinique 161

18 Promouvoir la croissance post-traumatique en clinique	163
Concept de la croissance post-traumatique	165
Changements paradoxaux de la croissance post-traumatique	166
Caractéristiques de la croissance post-traumatique	166
Quelles catégories de personnes peuvent trouver des bénéfices dans le traumatisme ?	166
Engagement cognitif et croissance post-traumatique	167
Approche clinique de la croissance post-traumatique	168
19 La thérapie positive	173
Comment activer les ressources en psychothérapie ?	173
Quelques ressources techniques pour le thérapeute	177
Thérapie centrée sur le client	182
Tendances de la thérapie positive d'inspiration cognitivo-comportementale	185
Outils d'évaluation en psychologie positive	207
Histoire de Perle	215
20 Perspectives futures	231
Apports de la psychologie positive à la psychothérapie	232
Les différents domaines d'application de la psychologie positive	234
Perspectives futures	235
Axes futurs de recherche	236
Bibliographie	239
Glossaire	253
Index	259