

# Sommaire

Préambule . . . . .	V
Abréviations . . . . .	VII
Introduction . . . . .	1
<b>I Les ancêtres des théories de la personnalité, précurseurs de la psychologie positive</b>	<b>11</b>
<hr/>	
<b>1 La personnalité . . . . .</b>	<b>13</b>
<b>2 Existentialisme et psychologie positive . . . . .</b>	<b>17</b>
L'existentialisme . . . . .	17
Contribution des philosophes existentialistes du XX <sup>e</sup> 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
<b>3 Gordon Willard Allport : une théorie des « traits » de la personnalité . . . . .</b>	<b>25</b>
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
<b>4 Abraham Maslow : une théorie humaniste de la personnalité . . . . .</b>	<b>33</b>
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
<b>5 Carl Rogers : une théorie phénoménologique de la personnalité . . . . .</b>	<b>43</b>
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	<b>Psychologie positive et approche cognitive</b> . . . . .	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	<b>Mihaly Csikszentmihalyi : l'« expérience optimale » (<i>flow</i>)</b> . . . . .	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	<b>Martin Seligman : la théorie de l'optimisme</b> . . . . .	71
	Théorie du contrôle personnel . . . . .	73
	Lignes conductrices pour utiliser l'optimisme . . . . .	77
9	<b>John Kabat Zinn : <i>Mindfulness</i> (pleine conscience) et méditation</b> . . . . .	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	<b>C. R. Snyder : la théorie de l'espoir</b> . . . . .	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	<b>Paul Gilbert : la compassion</b> . . . . .	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
<b>12</b>	<b>La créativité</b> . . . . .	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
<b>13</b>	<b>La spiritualité et Jalâl-od-Dîn Rûmî</b> . . . . .	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
<b>14</b>	<b>La gratitude</b> . . . . .	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
<b>15</b>	<b>Les émotions positives</b> . . . . .	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
<b>16</b>	<b>L'uto-efficacité</b> . . . . .	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
<b>17</b>	<b>L'humour</b> . . . . .	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

---

<b>18 Promouvoir la croissance post-traumatique en clinique</b> . . . . .	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
<b>19 La thérapie positive</b> . . . . .	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
<b>20 Perspectives futures</b> . . . . .	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
<b>Bibliographie</b> . . . . .	239
<b>Glossaire</b> . . . . .	253
<b>Index</b> . . . . .	259