

# Sommaire

Liste des collaborateurs .....	V
Abréviations .....	VII
Avant-propos .....	IX

## **I La psychologie positive : principes et modèles**

<b>1 Appliquer la psychologie positive dans le monde du travail</b> .....	<b>3</b>
Qu'est-ce que la psychologie positive ? .....	3
Origines de la psychologie positive (3). Optimisme et émotions positives (4). Bien-être et quête du bonheur (7). Créativité (8). Modèle des forces du caractère (9).	
Psychologie positive et monde du travail .....	14
Une représentation négative du travail ? (14). Travail et bien-être (15). Existe-t-il un bon leadership ? (18). Leadership et intelligence émotionnelle (23). Leadership destructeur et leadership positif : éléments pour une réflexion positive globale (24).	
Conclusion .....	25
Annexe 1.1 Mesures citées dans ce chapitre disponibles en français – Échelles publiées dans des ouvrages .....	28
Annexe 1.2 Escalier de satisfaction de vie de Cantril .....	28
Annexe 1.3 Échelle d'auto-efficacité généralisée de Ralf Schwarzer, Matthias Jerusalem version française révisée 2011 .....	29
<b>2 Échelles d'évaluation en psychologie positive</b> .....	<b>30</b>
Introduction .....	30
Intérêt des mesures psychométriques .....	30
Du côté des praticiens (31). Du côté de la recherche (31).	
Optimisme .....	32
Définition du concept (32). Évaluer l'optimisme (33).	
Satisfaction par rapport à la vie .....	34
Définition du concept (34). Évaluer la satisfaction de vivre (34).	
Orientation reconnaissante ou « gratitude dispositionnelle » .....	36
Définition du concept (36). Évaluation de l'orientation reconnaissante (36).	
Attention au moment présent ou <i>mindfulness</i> .....	37
Définition du concept (37). Évaluation de la pleine conscience (38).	
Croyance en un monde juste .....	40
Définition du concept (40). Évaluation de la croyance en un monde juste (40).	
Disposition au pardon .....	41
Définition du concept (41). Évaluation de la disposition au pardon (42).	
Conclusion .....	

	Annexe 2.1. Échelle de croyance en un monde juste de Laurent Bègue . . . . .	46
	Annexe 2.2. Questionnaire de disposition à pardonner de Étienne Mullet . . . . .	47
<b>3</b>	<b>Psychologie positive et bien-être des groupes : le moral</b> . . . . .	49
	Introduction . . . . .	49
	Le moral . . . . .	50
	Étymologie et sens (51). Composants (52).	
	Recherches empiriques . . . . .	55
	La psychologie positive du moral : perspectives de recherche . . . . .	59
<b>4</b>	<b>Les valeurs de l’Islam et le monde du travail au Maghreb</b> . . . . .	67
	Introduction . . . . .	67
	L’Islam : ses fondements et ses valeurs . . . . .	68
	Fondements de l’Islam (68). Valeurs de l’Islam (69).	
	Valeurs de l’Islam et travail . . . . .	70
	Le travail et ses avantages (70).	
	La place du travail dans l’Islam . . . . .	71
	Travail, foi et science (71).	
	Valeurs de l’Islam et monde du travail . . . . .	72
	Valeurs de l’Islam et travail (72). Piliers de l’Islam et travail (73).	
	Rapports dans le monde du travail (74).	
	Aspects psychosociaux du travail en milieu maghrébin . . . . .	75
	Chômage (75). Stress professionnel (77). Accidents de travail (78).	
	Harcèlement moral (79). Retraite (80).	
	Conclusion . . . . .	80
<b>5</b>	<b>Bien-être et santé : le rôle de la gratitude</b> . . . . .	82
	Introduction . . . . .	82
	Bien-être et qualité de vie . . . . .	83
	Gratitude et bien-être . . . . .	84
	Effets de l’orientation reconnaissante (85). Impact sur les organisations (86).	
	Mécanismes d’action de l’orientation reconnaissante . . . . .	87
	Mémoire et traitement de l’information (87). Affects positifs et stratégies d’ajustement (87). Estime de soi (90). Soutien social (90). Matérialisme et comparaison sociale (91). Don et généritivité (92). Poursuite de buts (93). Santé physique (94).	
	Interventions positives . . . . .	94
	Journal de reconnaissance (94). Lettre et visite de reconnaissance (95). Recadrage reconnaissant (95).	
	Conclusion . . . . .	98
	Annexe 5.1 Échelle GQ-6 – Échelle de gratitude de Mc Cullough, Emmons et Tsang (2002) (version Française 2011). . . . .	101

## II La psychologie positive en action

6	<b>Interventions psychologiques en entreprise et résolution de problèmes : les méthodes comportementales et cognitives (MCC)</b> . . . . .	105
	Introduction . . . . .	105
	Processus . . . . .	106
	Rapport collaboratif . . . . .	106
	Principes de bases : une communication efficace et les critères de Carl Rogers . . . . .	108
	Communication efficace (108). Critères de Carl Rogers (108).	
	Techniques d'entretien . . . . .	109
	Méthode des 4 R (110). Techniques d'affirmation de soi (111).	
	Analyse fonctionnelle . . . . .	112
	Étapes (112). Principe de parcimonie et principe de précaution (114).	
	Méthodes comportementales et cognitive (MCC) . . . . .	119
	Contexte (120). Émotions (120). Pensées et croyances (120). Comportements (127).	
	Évaluation . . . . .	131
	Évaluations spécifiques de l'entreprise (131). Questionnaires (131).	
	Conclusion . . . . .	131
7	<b>La <i>mindfulness</i> en entreprise : bien-être et performance</b> . . . . .	133
	Introduction . . . . .	133
	Survol historique . . . . .	135
	De la <i>mindlessness</i> à la <i>mindfulness</i> . . . . .	137
	Y a-t-il un pilote dans l'avion ? (138). <i>Mindlessness</i> : formes et origines (139). Approche de la <i>mindfulness</i> (141).	
	Mesure du concept de <i>mindfulness</i> . . . . .	143
	Raisons de la mesure (143). Outils de la mesure (144).	
	La <i>mindfulness</i> dans l'entreprise . . . . .	147
	Démarche préventive (147). Effets de la <i>mindlessness</i> et de la <i>mindfulness</i> (148).	
8	<b>Bon stress, mauvais stress et performance</b> . . . . .	153
	<b>La variabilité de la fréquence cardiaque</b> . . . . .	153
	Introduction . . . . .	153
	Définitions . . . . .	153
	Qu'est-ce que le stress ? (153). Stresseurs et stress (154). Mauvais stress – bon stress (154). Stress et émotions (156). Les émotions ne sont pas les sentiments (156).	
	Ce sont les émotions qui commandent . . . . .	157
	Différents types émotionnels . . . . .	168
	Émotions et système nerveux autonome (158). Variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) (160). Qu'est-ce que la variabilité de la fréquence cardiaque ? (161). Variabilité de la fréquence cardiaque en pratique (162).	
	Zone de stress . . . . .	165
	Zone d'inactivité . . . . .	165

	Zone de performance . . . . .	167
	Conclusion . . . . .	167
9	<b>Évaluation d'une prise en charge <i>stress professionnel</i> au sein d'un hôpital de jour . . . . .</b>	171
	Introduction . . . . .	171
	Modalités d'enquête . . . . .	173
	Éléments relatifs à la population de référence (173). Résultats de l'enquête (175).	
	Points à souligner/améliorer . . . . .	180
	Trajectoire thérapeutique . . . . .	180
	Conclusion . . . . .	182
10	<b>La thérapie du bien-être . . . . .</b>	185
	<b>Théorie, pratique et résultats . . . . .</b>	185
	Introduction . . . . .	185
	Modèle du bien-être psychologique de Ryff et Singer . . . . .	186
	Échelle de bien-être psychologique de Carol Ryff . . . . .	187
	Pratique de la thérapie du bien-être . . . . .	187
	Technique du balcon : voir d'en haut et se distancier . . . . .	190
	Un plan positif d'existence . . . . .	190
	Autres techniques comportementales et cognitives . . . . .	191
	Une technique nouvelle pour accroître la créativité : « la méditation du magnolia » (191). Résultats de la thérapie du bien-être (191).	
	Conclusion . . . . .	193
	Annexe 10.1 Échelle de bien-être psychologique de Carol Ryff – Version à trois items par dimension (version française 2011) . . . . .	194
	Échelle (194). Score (196).	
	Conclusion . . . . .	197
	<b>Index . . . . .</b>	<b>198</b>