

# TABLE DES MATIÈRES

<b>REMERCIEMENTS</b> .....	5
<b>PRÉFACE</b> .....	7
<b>INTRODUCTION</b> .....	11
1. De quoi s'agit-il exactement? .....	12
2. Objets, modèles et paradigmes de la psychologie positive .....	13
2.1 <i>Le bien-être et le bonheur, entre facteurs environnementaux et variables de personnalité</i> .....	13
2.2 <i>Les traits de personnalité positifs</i> .....	14
2.3 <i>L'épanouissement de la personne, l'amélioration de la santé, passion et émotions</i> .....	14
3. Quelles interventions, quelles mises en pratique, quels objectifs? .....	15
3.1 <i>Psychothérapie et psychothérapie positive</i> .....	15
3.2 <i>Le développement du capital humain</i> .....	16
3.3 <i>Gratitude, programme d'éducation positive, programmes personnels et coaching</i> .....	16
4. Quel futur? Quels défis à relever? .....	17

## PARTIE 1

### *Présentation de la psychologie positive*

#### CHAPITRE 1

LA PSYCHOLOGIE POSITIVE: UNE INTRODUCTION .....

1. L'histoire de Martin .....	23
2. L'histoire de Mihaly .....	24

#### CHAPITRE 2

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE (ET POURQUOI)? .....

1. Qu'est-ce que la psychologie positive (et quelle était, et quelle n'est pas)? .....	31
2. Pourquoi un mouvement de psychologie positive et pourquoi maintenant? .....	33
3. Les défis posés à la psychologie positive .....	36
4. L'avenir de la psychologie positive: la psychologie tout court .....	38

## CHAPITRE 3

PSYCHOLOGIE POSITIVE. UN PARCOURS DIFFICILE ENTRE IDÉAL ET RÉALITÉ..... 41

1. La psychologie positive .....	43	3.2 Valeurs, vertus et forces.....	50
2. L'expérience et l'évaluation du bonheur .....	45	3.3 Construction du sens .....	51
2.1 Le bonheur comme expérience .....	45	4. L'animal culturel: bonheur et complexité.....	52
2.2 Le bonheur comme évaluation .....	46	5. Conclusion.....	55
3. La construction du bonheur.....	48		
3.1 Autorégulation et perception de possibilités.....	48		

## PARTIE 2

### Fondements théoriques

## CHAPITRE 4

À LA POURSUITE DU BONHEUR  
DES RÉPONSES EMPIRIQUES À DES QUESTIONS PHILOSOPHIQUES..... 59

1. Une brève histoire du bonheur.....	60	6. Comment être heureux?.....	68
2. Qu'est-ce que cette chose appelée bonheur?.....	62	6.1 Richesse.....	69
3. Les gens peuvent-ils être heureux?.....	63	6.2 Amis et relations sociales.....	69
4. Les gens souhaitent-ils être heureux?.....	66	6.3 Religion.....	70
5. Les gens devraient-ils être heureux?.....	67	6.4 Personnalité.....	70
5.1 Santé.....	67	7. Où allons-nous maintenant?.....	71
5.2 Accomplissement.....	67	8. Sur les épaules des géants.....	72
5.3 Relations sociales et comportements prosociaux.....	68		

## CHAPITRE 5

PAR-DELÀ L'ARGENT. POUR UNE ÉCONOMIE DU BIEN-ÊTRE..... 75

1. Indicateurs économiques versus bien-être.....	78	6. Relations sociales.....	115
2. La nature non systématique des données actuelles.....	81	6.1 Les relations sociales sont essentielles au bien-être.....	116
3. Données pertinentes pour les orientations et décisions politiques.....	83	6.2 Relations sociales de mauvaise qualité.....	117
3.1 Facteurs nationaux et politiques en lien avec le bien-être.....	84	6.3 Le mariage.....	118
3.2 L'argent et le bien-être.....	90	6.4 Causalité.....	119
3.3 La productivité et le bien-être.....	96	6.5 Implications politiques.....	120
4. Santé physique et bien-être.....	103	7. Un système d'indicateurs économiques.....	121
4.1 La santé physique affecte le bien-être.....	103	7.1 Inclure des questions pertinentes par rapport aux directives.....	122
4.2 Le bien-être affecte la santé physique et la douleur.....	104	7.2 Revisiter les avantages des mesures du bien-être et les insuffisances des mesures économiques.....	124
4.3 Conclusions et avertissements.....	108	7.3 Les résultats désirables d'un haut niveau de bien-être.....	128
5. Troubles mentaux.....	108	7.4 Les indicateurs du bien-être sont-ils politiquement neutres?.....	129
5.1 Les troubles mentaux sont une cause majeure de réduction du bien-être.....	109	7.5 Le bien-être remplacera-t-il l'argent?.....	131
5.2 La dépression croissante est-elle un artefact des outils d'évaluation?.....	112	8. Le rôle central de la psychologie dans la création d'un bien-être national.....	132
5.3 Beaucoup d'interventions psychologiques sont efficaces.....	113	9. Remarques finales.....	132
5.4 Implications pour les politiques.....	114	10. Remerciements.....	133
5.5 Conclusions sur les troubles mentaux et le bien-être.....	115		

## CHAPITRE 6

### MESURER LE BIEN-ÊTRE EN EUROPE: DESCRIPTION DU MODULE BIEN-ÊTRE ESS ET RÉSULTATS

PRÉLIMINAIRES.....	135
1. Contexte.....	137
2. Qualité des mesures d'évaluation standard du bien-être subjectif?.....	137
3. Une nouvelle approche: le Module bien-être ESS.....	138
4. Au-delà de l'individu: évaluer le bien-être interpersonnel et social.....	139
4.1 <i>Cadre conceptuel</i> .....	140
4.2 <i>Sélection d'items et affinement du Module bien-être ESS</i> .....	141
4.3 <i>Utilisation du Module « bien-être »</i> .....	142
4.4 <i>Résultats préliminaires</i> .....	142
5. Conclusion.....	148
6. Remerciements.....	148

## CHAPITRE 7

### LE PLUS GRAND BONHEUR DU PLUS GRAND NOMBRE

### EST-CE POSSIBLE? SI OUI, COMMENT?..... 151

1. À quel point sommes-nous heureux?.....	152
1.1 <i>Classement du bonheur par pays</i> .....	153
1.2 <i>Tendance au bonheur par pays</i> .....	153
2. Un plus grand bonheur possible?.....	154
2.1 <i>Indications empiriques</i> .....	154
2.2 <i>Fondements théoriques</i> .....	155
3. Comment accroître le bonheur?.....	156
3.1 <i>Niveau macro: améliorer l'habitabilité de la société</i> .....	156
3.2 <i>Niveau méso: augmenter l'habitabilité des institutions</i> .....	157
3.3 <i>Niveau micro: aider les individus à vivre plus heureux</i> .....	157
4. Enseigner les aptitudes à l'art de vivre.....	157
4.1 <i>Apprendre à prendre plaisir</i> .....	158
4.2 <i>Apprendre à choisir</i> .....	159
4.3 <i>Apprendre à accomplir</i> .....	159
4.4 <i>Apprendre à trouver du sens</i> .....	160
4.5 <i>Information: permettre des choix mieux éclairés</i> .....	160
4.6 <i>Les conseils de vie professionnels</i> .....	161
5. Avons-nous besoin d'être plus heureux?.....	162

## CHAPITRE 8

### LA POURSUITE D'UN BONHEUR DURABLE. PREUVES ET THÉORIE ISSUES D'INTERVENTIONS

### LONGITUDINALES EXPÉRIMENTALES..... 165

1. Comment décrire les personnes heureuses et malheureuses?.....	166
1.1 <i>Interprétation</i> .....	167
1.2 <i>Comparaison sociale</i> .....	168
1.3 <i>Prise de décisions</i> .....	169
1.4 <i>Ruminations intrusives</i> .....	170
2. Les personnes moins heureuses peuvent-elles acquérir des stratégies destinées à leur permettre d'atteindre un bonheur durable?.....	171
2.1 <i>Sources de doute concernant le changement du niveau de bonheur</i> .....	171
2.2 <i>Le modèle du bonheur durable</i> .....	172
3. Utiliser des activités intentionnelles comme la base des interventions liées au bonheur.....	174
3.1 <i>Manifester de la gentillesse</i> .....	174
3.2 <i>Exprimer de la gratitude</i> .....	175
3.3 <i>Visualiser les meilleures versions possibles de soi</i> .....	175
3.4 <i>Traiter des expériences de vie heureuses</i> .....	176
4. Directions actuelles et futures.....	177
5. Le bonheur sous les feux des projecteurs.....	178
6. Remarques en guise de conclusion.....	180

## CHAPITRE 9

### SÉLECTION PSYCHOLOGIQUE ET EXPÉRIENCE OPTIMALE:

### CONSTRUIRE LE BIEN-ÊTRE DANS LE TEMPS..... 183

1. Introduction.....	184
2. Qualité de l'expérience subjective et expérience optimale.....	185
3. Méthodes et modèles.....	186
3.1 <i>Questionnaires ponctuels</i> .....	186
3.2 <i>Méthode d'échantillonnage des expériences (ESM)</i> .....	187
3.3 <i>Le modèle de la fluctuation de l'expérience</i> .....	188
4. Les composantes individuelles et contextuelles de l'expérience optimale.....	190
5. L'expérience optimale dans le contexte.....	192
5.1 <i>École et apprentissage</i> .....	192
5.2 <i>Santé</i> .....	193
5.3 <i>Temps libre</i> .....	195
5.4 <i>Travail</i> .....	196
6. Conclusion.....	197

## CHAPITRE 10

L'OPTIMISME: SIMPLE CONFIANCE EN L'AVENIR OU STRATÉGIE? QUELLE RÉALITÉ? . . . . . 201

1. Introduction. . . . .	202	3. Les conceptions indirectes de l'optimisme . . . . .	211
2. Les conceptions directes de l'optimisme . . . . .	205	3.1 « <i>The will and the way</i> » de Snyder ou le modèle de l'espoir . . . . .	211
2.1 L'« <i>optimisme dispositionnel</i> » de Carver et Scheier . . . . .	207	3.2 <i>La vision du monde ou la théorie des Styles Explicatifs</i> . . . . .	219
2.2 <i>L'optimisme dispositionnel, conclure?</i> . . . . .	210	4. Discussion générale . . . . .	229
		5. Le futur de l'optimisme . . . . .	231

## CHAPITRE 11

FORCES DE CARACTÈRE ET VERTUS: LEUR CLASSIFICATION ET LEUR ÉVALUATION . . . . . 233

1. Forces de caractère et vertus: leur classification et leur évaluation. . . . .	234	5. Résultats empiriques. . . . .	242
2. Histoire du Projet VEA . . . . .	235	5.1 <i>Distribution et données démographiques</i> . . . . .	243
3. La Classification VEA . . . . .	237	5.2 <i>Corrélatés et conséquences</i> . . . . .	243
4. Évaluation . . . . .	240	5.3 <i>Origines et développement</i> . . . . .	244
		5.4 <i>Le développement délibéré</i> . . . . .	245
		5.5 <i>Structure et compromis</i> . . . . .	246
		6. Le futur. . . . .	247

## CHAPITRE 12

SAGESSE ET PERSONNALITÉ. . . . . 249

1. Sagesse générale et personnalité. . . . .	253	3. Le bien-être psychologique comme indicateur de la sagesse personnelle . . . . .	262
1.1 <i>Approches néopiagéticiennes de la sagesse (générale)</i> . . . . .	253	4. Deux types de maturité: sociale et personnelle . . . . .	263
1.2 <i>Théorie de la sagesse de l'équilibre de Sternberg</i> . . . . .	254	5. La sagesse personnelle en tant qu'intégration cognitive-émotionnelle . . . . .	264
1.3 <i>Le paradigme de la sagesse de Berlin</i> . . . . .	255	6. Sagesse autoréférencée . . . . .	265
1.4 <i>La mesure de la sagesse</i> . . . . .	255	7. Sagesse personnelle et le soi mature. . . . .	266
1.5 <i>La performance liée à la sagesse et la personnalité</i> . . . . .	256	7.1 <i>Estime de soi</i> . . . . .	267
2. Théories implicites de la sagesse (générale) et de la personnalité . . . . .	258	7.2 <i>Complexité du soi</i> . . . . .	267
2.1 <i>Sagesse personnelle et personnalité</i> . . . . .	259	7.3 <i>Intégration</i> . . . . .	268
2.2 <i>Développement du moi, sagesse personnelle et personnalité</i> . . . . .	259	7.4 <i>Orientation de valeurs</i> . . . . .	268
2.3 <i>Le niveau du moi et d'autres indicateurs de la sagesse personnelle ou du développement personnel</i> . . . . .	260	8. Sagesse personnelle: questionnaires d'évaluation . . . . .	268
2.4 <i>Le niveau du moi et les caractéristiques de personnalité</i> . . . . .	261	9. Conclusion. . . . .	269

## CHAPITRE 13

NOURRIR UNE MOTIVATION AUTONOME ET DES CONSÉQUENCES POSITIVES  
DANS DIFFÉRENTS MILIEUX DE VIE: LES APPORTS DE LA THÉORIE DE L'AUTODÉTERMINATION. . . . . 273

1. Postulats et composants fondamentaux de la TAD . . . . .	275	2.3 <i>Le milieu du travail</i> . . . . .	297
1.1 <i>Une approche dialectique organismique</i> . . . . .	275	2.4 <i>Le milieu de la santé</i> . . . . .	298
1.2 <i>Cinq mini-théories</i> . . . . .	276	2.5 <i>Le milieu du sport</i> . . . . .	301
1.3 <i>La théorie de l'évaluation cognitive (TEC)</i> . . . . .	278	2.6 <i>Le milieu des relations interpersonnelles et intimes</i> . . . . .	303
1.4 <i>La théorie de l'intégration organismique (TIO)</i> . . . . .	280	3. TAD et psychologie positive . . . . .	304
1.5 <i>La théorie des orientations de causalité (TOC)</i> . . . . .	286	3.1 <i>Qu'est-ce que la psychologie positive?</i> . . . . .	304
1.6 <i>La théorie des besoins fondamentaux (TBF)</i> . . . . .	287	3.2 <i>En quoi la TAD fait-elle pleinement partie du courant de la psychologie positive?</i> . . . . .	305
1.7 <i>La théorie du contenu des buts (TCB)</i> . . . . .	291	3.3 <i>Pertinence de la TAD pour les théoriciens et les praticiens de la psychologie positive: comment soutenir les besoins psychologiques</i> . . . . .	305
2. Applications de la TAD dans différents domaines de la vie. . . . .	293	4. Conclusion . . . . .	310
2.1 <i>Le milieu de l'éducation</i> . . . . .	294		
2.2 <i>Le milieu familial et l'éducation des enfants</i> . . . . .	296		

## CHAPITRE 14

### CRÉER DES « CORPS POSITIFS » : LA CORPORÉITÉ DANS LE BIEN-ÊTRE HÉDONIQUE ET EUDÉMONIQUE

1. Le corps en psychologie	314	3.2 Comportement sexuel humain	318
2. Types de bonheur	315	3.3 Activité physique et bien-être	319
3. Cinq composants d'un corps positif	316	3.4 Alimentation	322
3.1 Toucher interpersonnel	316	3.5 Douleur physique	324
		4. Conclusion	325

## CHAPITRE 15

### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : QUELS BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE?

1. Activité physique, santé mentale et bien-être psychologique: quelles relations?	332	2. Activité physique, santé mentale et bien-être psychologique: quels mécanismes?	337
1.1 Activité physique et anxiété	332	2.1 La distraction psychologique	338
1.2 Les effets d'une pratique physique sur l'anxiété-état	332	2.2 L'amélioration du sentiment de compétence et d'efficacité personnelle	338
1.3 Les effets d'une activité physique régulière sur l'anxiété-trait	333	2.3 L'augmentation du sentiment de maîtrise et de contrôle personnel	339
1.4 Activité physique et dépression	334	2.4 Le rôle des interactions sociales	339
1.5 Activité physique et perceptions de soi	335	3. Conclusion et perspectives	341
1.6 Activité physique, humeur et émotions positives	336		

## CHAPITRE 16

### LA PSYCHOLOGIE DE LA PASSION : CONTRIBUTIONS À LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

1. Le Modèle Dualiste de la Passion	347	4. Les déterminants de la passion	356
2. Passion et conséquences intrapersonnelles	348	4.1 Le développement de la passion	356
2.1 Passion et affect	348	4.2 Le maintien de la passion	357
2.2 Passion et ajustement psychologique	350	5. Recherches futures	359
2.3 Passion et santé physique	351	5.1 Variables intrapersonnelles	359
2.4 Passion et performance	351	5.2 Variables interpersonnelles et sociétales	360
2.5 Passion et processus cognitifs	352	5.3 Vers un modèle du fonctionnement optimal en société	361
3. Passion et conséquences interpersonnelles et sociétales	353	6. Conclusion	362
3.1 Passion et qualité des relations interpersonnelles	353		
3.2 Passion pour une cause et contribution à la société	354		

## CHAPITRE 17

### LA THÉORIE ÉTENDRE-ET-DÉVELOPPER DES ÉMOTIONS POSITIVES : FORME, FONCTION ET MÉCANISMES

1. Théorie étendre-et-développer des émotions positives	368	2. Directions futures	377
1.1 L'effet « étendre »	369	2.1 Mécanismes neuraux et corrélats des effets « étendre » et « développer »	377
1.2 Preuves en faveur de l'effet « développer »	373	2.2 Émotions positives distinctes, transmission sociale et fonctionnement cognitif incarné	380

## CHAPITRE 18

### ÉMOTIONS POSITIVES ET COPING : EXAMEN DES MODÈLES DE RÉSILIENCE À DOUBLE PROCESSUS

1. Résilience État et Résilience Trait	385	2. Émotions positives: forme et fonction	388
1.1 Corrélats neuraux de la résilience	386	3. Émotions positives et impacts sur la santé physique	389
1.2 Corrélats autonomes de la résilience	387		

4. Émotions positives, coping et santé dans la vie quotidienne . . . . .	391	7. Interactions entre les processus automatiques et les processus contrôlés . . . . .	398
5. La résilience face à l'adversité . . . . .	392	8. Conclusions et recommandations pour les recherches futures . . . . .	400
6. La réponse de résilience . . . . .	393		
6.1 <i>Les processus de résilience contrôlés</i> . . . . .	393		
6.2 <i>Processus de résilience automatiques</i> . . . . .	396		

## PARTIE 3

### Implications pratiques

#### CHAPITRE 19

PSYCHOLOGIE POSITIVE ET DÉVELOPPEMENT/CROISSANCE POST-TRAUMATIQUE: CHANGEMENTS POSITIFS ET BÉNÉFICES PERÇUS SUITE AUX ÉVÉNEMENTS DE VIE GRAVES . . . . .	405
--	-----

1. Introduction . . . . .	407	5. PTG et cancer . . . . .	416
2. Développement du concept, définition et champ d'étude . . . . .	408	6. Favoriser la croissance ou le développement post-traumatique . . . . .	418
3. Les mesures de la croissance post-traumatique . . . . .	413	7. Les orientations futures pour l'étude du PTG . . . . .	420
4. Relation entre le PTG et l'état de stress post-traumatique . . . . .	415	8. Conclusion . . . . .	421

#### CHAPITRE 20

MINDFULNESS ET PSYCHOLOGIE POSITIVE . . . . .	425
---	-----

1. Introduction . . . . .	426	3.2 <i>Gestion de la douleur</i> . . . . .	433
2. La pleine conscience: histoire d'un concept . . . . .	427	3.3 <i>Gestion du stress et qualité de vie</i> . . . . .	434
3. Pleine conscience et psychologie positive: des liens possibles . . . . .	431	3.4 <i>La dépression</i> . . . . .	435
3.1 <i>Troubles affectifs et recherche du bien être</i> . . . . .	432	4. Pistes de recherches futures . . . . .	436

#### CHAPITRE 21

LE DÉVELOPPEMENT DU CAPITAL ÉMOTIONNEL AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE À PARTIR DE L'APPROCHE DE LA THÉRAPIE DE L'ACCEPTATION ET DE L'ENGAGEMENT . . . . .	441
--	-----

1. Introduction . . . . .	442	3. Thérapie de l'acceptation et de l'engagement et développement du capital émotionnel . . . . .	448
2. Capital émotionnel et bien-être: vers un capital humain revisité . . . . .	442	3.1 <i>Origines et fondements de la thérapie de l'acceptation et de l'engagement</i> . . . . .	449
2.1 <i>Émotions, régulations et intelligence émotionnelle</i> . . . . .	442	3.2 <i>Principe, objectif et méthode de l'ACT</i> . . . . .	450
2.2 <i>Compétences émotionnelles et Capital émotionnel</i> © . . . . .	443	3.3 <i>Dimensions du modèle et flexibilité</i> . . . . .	451
2.3 <i>Capital émotionnel: vers le bien-être et la prise en compte d'un capital humain élargi pour une économie du bonheur</i> . . . . .	444	4. Conclusion . . . . .	456

#### CHAPITRE 22

PSYCHOLOGIE POSITIVE ET PSYCHOTHÉRAPIE E.M.D.R. (EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING): DES APPORTS RÉCIPROQUES! . . . . .	459
---	-----

1. Introduction . . . . .	460	5. Psychologie positive et EMDR à proprement parler . . . . .	469
2. Présentation générale de la thérapie EMDR . . . . .	461	5.1 <i>Le protocole de développement et d'installation de ressources (RDI - Resource Development and Installation) de Leeds (1995)</i> . . . . .	469
3. Les substrats neurologiques de la thérapie EMDR: connaissances actuelles et hypothèses . . . . .	462	5.2 <i>Le protocole EMDR Peak Performance (Lendl et Foster, 1997)</i> . . . . .	470
4. Le protocole standard dans la thérapie EMDR . . . . .	464		

5.3	Protocole DeTUR ( <i>Desensitization of Triggers and Urge Reprocessing</i> , Popky, 2005) . . . . .	472
5.4	« Put your best foot forward » ( <i>partir du bon pied</i> ) Kinowski (2003) . . . . .	473

5.5	« Le duo dynamique » Ann Marie McKelvey (2009) . . . . .	475
5.6	Le Protocole d'optimisme (Laizeau et al., 2008) . . . . .	477
6.	Conclusion . . . . .	478

## CHAPITRE 23

### APPLICATIONS CLINIQUES DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE: LA PSYCHOTHÉRAPIE POSITIVE . . . . . 481

1.	Le négatif en psychothérapie . . . . .	482	4.	La pleine vie ( <i>The full life</i> ) . . . . .	487
2.	La psychothérapie positive (PPT) . . . . .	483	4.1	Études empiriques attestant de l'efficacité de la PPT . . . . .	488
3.	Fondements théoriques . . . . .	485	4.2	Mécanismes de changement impliqués par la PPT . . . . .	490
3.1	Une vie plaisante ( <i>The Pleasant life</i> ) . . . . .	485	5.	Directions futures . . . . .	491
3.2	Une vie engagée ( <i>The Engaged life</i> ) . . . . .	486			
3.3	Une vie pleine de sens ( <i>The Meaningful life</i> ) . . . . .	487			

## CHAPITRE 24

### LE COMPAS BIEN-ÊTRE: DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE À LA SANTÉ POSITIVE . . . . . 495

1.	Description du Compas Bien-être . . . . .	496	3.3	Émotions . . . . .	504
2.	La chimie du corps relie les points du Compas Bien-être . . . . .	498	3.4	Alimentation . . . . .	506
2.1	Sérotonine . . . . .	498	4.	Utiliser le Compas Bien-être pour changer ses habitudes . . . . .	508
2.2	Dopamine . . . . .	498	4.1	Utiliser le Compas Bien-être pour étendre la maîtrise de soi . . . . .	509
2.3	Leptine . . . . .	499	4.2	L'approche du Compas Bien-être . . . . .	510
2.4	Cortisol . . . . .	499	5.	Les manières dont le monde de l'entreprise peut en bénéficier et y contribuer . . . . .	515
2.5	Sommaire de la chimie du corps . . . . .	499	6.	Directions futures . . . . .	516
3.	Interactions entre les points du Compas Bien-être . . . . .	500	7.	Conclusion . . . . .	517
3.1	Sommeil . . . . .	500			
3.2	Activité physique . . . . .	502			

## CHAPITRE 25

### GRATITUDE ET BIEN-ÊTRE . . . . . 519

1.	Fondements de la gratitude . . . . .	520	4.	L'application de la gratitude . . . . .	528
2.	Les bénéfices de la gratitude . . . . .	522	5.	Apports conclusifs . . . . .	535
3.	L'ingrédient actif de la gratitude . . . . .	526			

## CHAPITRE 26

### L'ÉDUCATION POSITIVE: APPORTER LE BIEN-ÊTRE AUX ENFANTS ET AUX JEUNES . . . . . 539

1.	À quoi l'éducation positive fait-elle référence ? . . . . .	540	5.	Recommandations pour une application efficace de l'éducation positive . . . . .	552
2.	Considérations historiques sur l'éducation positive . . . . .	541	5.1	Les programmes à approche globale semblent plus efficaces . . . . .	552
2.1	Le mouvement de l'estime de soi . . . . .	542	5.2	Les programmes enseignés par les professeurs . . . . .	553
2.2	Le construit de la résilience . . . . .	543	5.3	Le programme devrait être jugé acceptable par les professeurs . . . . .	553
2.3	Le mouvement SEL ( <i>Social and Emotional Learning – Apprentissage Social et Émotionnel</i> ) . . . . .	544	5.4	Les programmes universels sont plus efficaces . . . . .	553
2.4	Bien-être de l'élève . . . . .	545	5.5	Les programmes à long terme et sur plusieurs années ont plus de chance de réussir . . . . .	554
3.	Initiatives actuelles . . . . .	546	5.6	Une approche à stratégies multiples . . . . .	554
3.1	L'enseignement de la résilience . . . . .	546	5.7	Une approche dès le plus jeune âge . . . . .	554
3.2	Une éducation orientée bien-être . . . . .	548	5.8	Des programmes marqués par la TCC . . . . .	554
4.	L'approche globale de l'éducation positive . . . . .	550	5.9	Des stratégies fondées sur des preuves . . . . .	555
			6.	Conclusion . . . . .	555

## CHAPITRE 27

### ACTIVITÉS DE LOISIR OPTIMALES ET DÉVELOPPEMENT POSITIF DES ADOLESCENTS: UN RAPPROCHEMENT ENTRE LES PERSPECTIVES PSYCHOLOGIQUES ET SOCIOLOGIQUES. . . . . 557

1. Introduction. . . . .	558	4. Activités de loisir optimales et développement positif dans l'adolescence. . . . .	568
2. Définition et interrelations des termes clés. . . . .	559	4.1 La perspective développementale et le développement positif. . . . .	569
2.1 Activités de loisir. . . . .	559	4.2 Le développement des adolescents dans la vie quotidienne. . . . .	570
2.2 Activités de loisir optimales. . . . .	561	4.3 Les loisirs et le développement identitaire. . . . .	571
2.3 Mode de vie optimal incorporant des activités de loisir. . . . .	562	5. Conclusion. . . . .	573
2.4 Positivité. . . . .	563		
3. La perspective des loisirs sérieux. . . . .	564		
3.1 Loisirs sérieux. . . . .	565		
3.2 Loisirs de détente. . . . .	567		
3.3 Loisirs fondés sur un projet. . . . .	567		

## CHAPITRE 28

### COACHING ET PSYCHOLOGIE POSITIVE: UNE SYNERGIE VERS UNE AMÉLIORATION RÉCIPROQUE? . . . . . 577

1. Les racines du coaching. . . . .	579	6. Échantillon d'interventions positives en coaching. . . . .	586
2. Les défis de crédibilité du coaching. . . . .	579	7. Nouvelles directions pour les applications du coaching et de la psychologie positive. . . . .	588
3. Les efforts déployés par le coaching pour faire face à la critique. . . . .	580	8. Psychologie positive et établissement d'objectifs. . . . .	591
4. Fusionner la psychologie positive et le coaching. . . . .	582	9. Quel futur pour la formation des coaches et la psychologie positive? . . . . .	592
5. Pourquoi l'épanouissement émotionnel revêt-il une telle importance dans le coaching? . . . . .	584		

## CHAPITRE 29

### RÉSILIENCE AU TRAVAIL. . . . . 597

1. Résilience – La trame de fond. . . . .	598	4.2 Étude de Cas #2: Augmenter les ventes chez Verizon Information Services. . . . .	610
2. Qu'est-ce que la résilience? . . . . .	599	4.3 Étude de Cas #3: Augmenter la Résilience des Représentants du Service Client chez Sprint. . . . .	612
2.1 Les facteurs de résilience. . . . .	600	4.4 Étude de Cas #4: Augmenter la Résilience chez David's Bridal. . . . .	614
3. Résilience pour les entreprises. . . . .	604	4.5 Étude de Cas #5: Augmenter la Résilience chez Edward Jones Investments. . . . .	616
3.1 Les compétences de résilience. . . . .	604	4.6 Étude de Cas #6: Favoriser la Connexion chez Verizon. . . . .	618
3.2 Les compétences de résilience – Une réforme. . . . .	607	5. Conclusion. . . . .	620
4. Essais empiriques de l'entraînement à la résilience. . . . .	609		
4.1 Étude de Cas #1: Augmenter la Résilience chez Verizon. . . . .	609		

## CHAPITRE 30

### LA PERFORMANCE ORGANISATIONNELLE POSITIVEMENT DÉVIANTE ET LE RÔLE DES VALEURS DU LEADERSHIP . . . . . 623

1. Rocky Flats. . . . .	625	4.2 Les incitatifs financiers doivent créer un changement de style de vie afin de créer un changement dans la manière de penser. . . . .	634
1.1 Défis. . . . .	625	4.3 L'objectif fondamental que l'organisation poursuit doit dépasser les intérêts personnels et la durée de vie des individus impliqués. . . . .	634
1.2 Le contrat. . . . .	627	4.4 Le symbolisme doit se centrer sur ce que l'organisation aspire à devenir. . . . .	635
1.3 Résultats extraordinaires. . . . .	627	4.5 Une bureaucratie intense est nécessaire au succès, c'est-à-dire une planification méticuleuse, des contrôles serrés, des mesures précises, . . . . .	
1.4 Sommaire des résultats. . . . .	628		
2. Sources des données et méthodologie. . . . .	630		
3. Valeurs d'abondance et facteurs facilitateurs clés. . . . .	631		
4. Valeurs de leadership. . . . .	633		
4.1 Le leader héroïque solitaire est une illusion. La leadership efficace est toujours pluriel. . . . .	633		



<i>des responsabilités renforcées et même une microgestion des activités essentielles</i> .....	635	4.8 <i>Les stratégies devraient être établies sur la base de ce que l'organisation peut être plutôt que sur ce qu'elle a été ou sur ce qu'elle est maintenant.</i> .....	638
4.6 <i>Une performance positivement déviante requiert un changement de culture et un changement de culture requiert un changement chez les individus</i> .....	636	4.9 <i>La virtuosité est payante.</i> .....	638
4.7 <i>Apprendre de ses erreurs est moins important que d'apprendre de ses succès.</i> .....	637	5. Conclusion .....	639

## PARTIE 4

### Conclusion

#### CHAPITRE 31

##### QUESTIONS CONCEPTUELLES EN PSYCHOLOGIE POSITIVE .....

1. Quels éléments nouveaux apporte la psychologie positive? .....	645	5. Qu'est-ce qu'une intervention positive? .....	652
2. Qu'est-ce que le bonheur? .....	647	6. Qu'appelle-t-on le « virage positif »? .....	653
3. Quel est l'opposé du bonheur? .....	648	7. Comment le virage positif affecte-t-il d'autres domaines d'investigation? .....	655
4. À quoi la psychologie positive fait-elle référence par le terme « positif »? .....	651		

#### CHAPITRE 32

##### UNE ANALYSE DES BESOINS ACTUELS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE ET QUELQUES SUGGESTIONS QUANT À SON AVENIR .....

1. Besoins actuels de la psychologie positive et suggestions d'avenir .....	661	1.4 <i>Le besoin d'élargir le champ d'étude de l'individu à la société</i> .....	666
1.1 <i>Le besoin d'intégration théorique</i> .....	661	1.5 <i>Le besoin d'accentuer le côté appliqué de la psychologie positive.</i> .....	668
1.2 <i>Le besoin de faire avancer les connaissances sur les sciences biologiques</i> .....	663	2. Une psychologie positive en pleine expansion .....	669
1.3 <i>Le besoin d'assurer la généralisation des phénomènes observés</i> .....	664		

POSTFACE .....	673
----------------	-----

ANNEXE 1 .....	679
----------------	-----

ANNEXE 2 .....	683
----------------	-----

BIBLIOGRAPHIE .....	701
---------------------	-----

INDEX DES NOMS .....	789
----------------------	-----

INDEX DES NOTIONS .....	797
-------------------------	-----