

Qu'est-ce que la psychologie positive ?

La psychologie positive étudie les mécanismes qui contribuent à l'épanouissement des individus, mais aussi des groupes sociaux et des institutions. Ce n'est pas une méthode égocentrique de développement personnel.

Rébecca Shankland est maître de conférences en psychologie clinique, dans le Laboratoire interuniversitaire de psychologie, personnalité, cognition, changement social, EA 4145, Université Grenoble 2.

Laurent Bègue est professeur de psychologie sociale dans le même laboratoire.

En 1796, le médecin anglais Edward Jenner inocula le premier vaccin contre la variole à son fils, pour le protéger contre cette maladie qui faisait des ravages. Ce faisant, il stimula les « défenses naturelles » de l'enfant. Aujourd'hui, l'efficacité des vaccins est avérée pour lutter contre diverses maladies infectieuses, et les médecins transposent le principe aux maladies mentales : ils tentent de stimuler les « défenses psychiques naturelles » des individus. Ces défenses naturelles contre la dépression, l'anxiété et le stress sont notamment l'empathie, la créativité, le sens de la justice, l'optimisme, le pardon, qualités qui contribuent à l'épanouissement de l'individu et au bon fonctionnement de la société.

Depuis le début des années 1980, le champ de la psychologie dite positive ne cesse de s'élargir, c'est-à-dire qu'on ne considère plus que la santé mentale est simplement caractérisée par une absence de symptômes anxieux et dépressifs ou de trouble avéré. C'est un état de bien-être permettant de surmonter les tensions inévitables de la vie quotidienne, d'accomplir un travail fructueux et de contribuer à la vie sociale. La psychologie positive recherche les mécanismes qui contribuent au bien-être psychique des individus et, par là même, au fonctionnement optimal des individus et des groupes.

Les premières pierres de la psychologie positive ont été posées dans les années 1960 par le psychologue humaniste américain Carl Rogers. Ce dernier avait forgé le concept de « fonctionnement optimal de la personne », bien que peu de mesures standardisées aient été utilisées à l'époque pour l'évaluer. Un autre psychologue humaniste

américain, Abraham Maslow, souligna aussi les biais de la psychologie, mieux armée pour identifier les pathologies que les potentialités humaines. Plus récemment, un courant de recherche structuré s'est focalisé sur les ressources humaines. Ce courant – la psychologie positive – s'intéresse au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions.

Contrairement à une tendance longtemps dominante en psychologie, cette approche du fonctionnement humain ne se focalise plus sur les dysfonctionnements de l'être humain, ne cherche plus uniquement à alléger la souffrance psychique, à soigner les troubles mentaux ou à remédier aux pathologies sociales. Elle étudie les mécanismes psychologiques qui aident les personnes à se développer et à se prémunir contre les effets du stress et contre les troubles mentaux qui peuvent survenir au cours de la vie. La psychologie positive vise à aider chacun à donner un sens à sa vie personnelle et sociale, et à l'aider à être plus heureux. Nous tenterons ici de définir ce qu'est la psychologie positive, avant que différents aspects ne soient développés de façon plus spécifique dans les articles suivants de ce dossier.

La psychologie s'intéresse aussi aux bien portants

À force de ne s'intéresser qu'aux dysfonctionnements de la vie psychique qui engendrent de la souffrance, la psychologie ne semblait plus s'intéresser qu'aux victimes. Il était devenu nécessaire de mobiliser les théories et les outils de la psychologie pour clarifier les déterminants de l'épanouissement humain. Ainsi, de nombreux

En Bref

- La psychologie n'a plus pour seul objectif de soulager les malades. Elle s'intéresse aussi aux bien portants.
- La psychologie positive a identifié les déterminants du bien-être psychique, nommés les forces de caractère.
- La psychologie positive, fondée sur la méthode expérimentale, favorise les émotions positives et les relations sociales.

travaux récents ont montré que le bien-être et le bonheur subjectif pouvaient être augmentés durablement, et que les personnes optimistes ou habitées par une humeur positive persévéraient et réussissaient davantage ce qu'elles entreprenaient, avaient une meilleure santé physique et étaient plus ouvertes aux autres. Aujourd'hui, étudier ce qui favorise le bonheur chez l'être humain n'est plus considéré comme un but futile de la psychologie.

Bien que les méthodes de recherche de la psychologie positive soient celles qui ont contribué à l'édification de la science psychologique, elles abordent des domaines restés longtemps explorés, tels que le bonheur, la gratitude, le pardon, l'espoir, l'inspiration, la créativité, etc. On distingue trois thèmes fondamentaux : les expériences subjectives positives – le bonheur ou le bien-être –, les traits de personnalité positifs – l'optimisme et l'empathie –, et l'épanouissement des potentialités humaines. La psychologie positive cherche à renforcer les dispositions positives de chacun.

Un biais de psychologues

Pourquoi les psychologues se sont-ils si longtemps focalisés sur les troubles mentaux, ou les pathologies sociales (criminalité, racisme, etc.) ? Pourquoi ont-ils si souvent véhiculé l'idée selon laquelle les motivations humaines positives dissimuleraient toujours des mobiles égoïstes ? Ce biais a plusieurs explications. Selon le psychologue américain Roy Baumeister, de l'Université d'État de Floride, à Tallahassee, « le négatif est plus fort que le positif ». Autrement dit, les événements négatifs auraient davantage d'impact sur les individus que les événements positifs : nous serions inconsciemment plus attentifs aux stimuli négatifs qu'aux positifs, ou encore une information négative aurait plus d'importance pour celui qui en prend connaissance qu'une information positive. Cette idée est cohérente avec un principe de la psychologie évolutionniste, selon lequel pour la survie et la reproduction, il est plus important d'identifier rapidement une menace potentielle qu'un bénéfice potentiel.

Par ailleurs, James Olson, de l'Université Western Ontario, au Canada, a montré que notre perception des événements positifs est erronée : nous pensons qu'ils se produisent trois fois plus souvent que les événements négatifs ; on les attend donc davantage et remarquons davantage ce qui contredit cette attente, c'est-à-dire les événements négatifs. Enfin, l'impérieuse nécessité de venir en aide aux personnes souffrantes a pris le pas sur la prévention des troubles : cherchant sur-

tout à soulager la souffrance quand elle se manifeste, les psychologues ont oublié qu'ils pouvaient aussi renforcer les capacités de mieux faire face à l'adversité avant même qu'elle se présente.

Une telle attitude positive ne risque-t-elle pas de masquer des troubles existants ? Soulignons que l'objectif de la psychologie positive est de prendre en compte l'être humain dans sa globalité, avec ses ressources et ses difficultés. La psychologie positive cherche à mettre en œuvre les ressources de l'individu avant de tenter d'éradiquer des difficultés existantes. Les psychothérapies sont d'autant plus efficaces qu'elles intègrent des méthodes de développement des ressources et des compétences.

La psychologie positive soulève diverses questions, mais notamment le dilemme suivant : faut-il encourager les individus à « voir la réalité en face », c'est-à-dire à développer une objectivité maximale ? En d'autres termes, faut-il les encourager à être moins optimistes, alors qu'il est avéré que l'optimisme est un facteur important de bien-être psychologique ? Shelley Taylor et ses collègues, de l'Université de Californie à Los Angeles, ont montré les effets bénéfiques des croyances positives sur l'avenir des personnes atteintes d'une maladie grave, tel le

L'échelle des forces du caractère

Les forces du caractère représentent les dispositions positives de l'être humain. En les cultivant, on peut améliorer son humeur, son état d'esprit, son comportement, ce qui, en retour, a des effets positifs sur les groupes avec lesquels on interagit.

• Sagesse et savoir

Curiosité et intérêt pour le monde
Amour d'apprendre
Jugement, sens critique, ouverture d'esprit
Ingéniosité, originalité, intelligence pratique
Clairvoyance, mise en perspective

• Courage

Valeur et bravoure
Persévérance, assiduité, diligence
Intégrité, authenticité, sincérité
Enthousiasme

• Humanité et amour

Amour et attachement
Gentillesse et générosité
Intelligence sociale

• Justice

Esprit d'équipe, sens du devoir, loyauté
Équité, impartialité
Sens du commandement

• Modération

Pardon
Humilité et modestie
Prudence, discrétion, précaution
Maîtrise de soi, autorégulation

• Transcendance

Appréciation de la beauté et de l'excellence
Gratitude
Espérance, optimisme et orientation vers le futur
Joie et humour
Spiritualité, recherche du sens de la vie

sida. Les malades qui restent optimistes retardent l'apparition des symptômes et vivent plus longtemps que les patients ayant une vision plus réaliste de leur devenir.

Pour identifier les pathologies mentales, la psychologie a développé un manuel diagnostique des maladies mentales, le DSM, qui répertorie tous les symptômes et syndromes de façon à faciliter l'identification des troubles mentaux et leur

La psychologie positive n'a pas pour objet de faire du bonheur un devoir, mais de permettre à chacun de développer les outils d'un mieux-être

traitement. Christopher Peterson, de l'Université du Michigan, a proposé, une version positive du DSM, une classification des 24 caractéristiques positives de l'être humain qu'il nomme forces du caractère (*voir l'encadré ci-dessus*). Cette classification a été élaborée d'après les réponses de plus de 150 000 personnes à un questionnaire psychométrique composé de 240 items. Elle vise à favoriser le repérage des ressources psychologiques des individus.

Aujourd'hui, on comprend encore mal les mécanismes qui lient les émotions positives à la

prévention des maladies et des décès précoces. Pourtant, diverses études ont montré que le bonheur augmente la durée de vie ! Lee Anne Harkner et Dacher Keltner, de l'Université de Californie, ont identifié les expressions faciales sur des photographies de femmes âgées de 22 ans, et, 30 ans plus tard, ont relié ces données à leur niveau de bien-être et à leur satisfaction (ou insatisfaction) face à leur vie. L'étude a montré que plus on pouvait repérer d'émotions positives sur les photographies, plus ces personnes étaient heureuses et avaient un bien-être psychologique élevé.

Dans une autre étude, Deborah Danner, David Snowdon et Wallace Friesen, de l'Université du Kentucky, ont étudié le lien entre l'autobiographie de sœurs catholiques écrite à l'âge de 20 ans et le risque de décès prématuré. Ce risque était 2,5 fois plus élevé pour les personnes ayant décrit le moins d'émotions positives par rapport à celles qui en avaient décrit le plus. D'autres études ont mis en relief les effets durables des émotions positives, non seulement en termes de bien-être physique et mental, mais aussi en termes d'épanouissement de la personne.

En effet, les émotions positives favorisent une prise en compte globale des situations (alors que les émotions négatives « rétrécissent » les perspectives), accroissent les capacités créatives et augmentent le désir de créer. Ce résultat est confirmé par une expérimentation réalisée par Barbara Fredrickson et Christine Branigan, de l'Université du Michigan. Des courts métrages ont été présentés à des participants répartis en plusieurs groupes, et les émotions déclenchées par ces films étaient différentes selon les groupes (joie, colère ou neutre). Après la projection, les participants devaient se remémorer une situation au cours de laquelle ils avaient déjà ressenti une telle émotion. Puis, les expérimentateurs leur ont demandé de faire une liste des choses qu'ils aimeraient faire. Les participants ayant visionné un film suscitant des émotions positives souhaitaient faire beaucoup plus de choses que le groupe « neutre » et le groupe « émotions négatives ».

Plus qu'un développement individualiste

La psychologie positive apporte des preuves que l'individu et la société gagnent à ce que chacun se sente heureux. Il est donc légitime de promouvoir ce qui augmente le bonheur. Cette psychologie que certains stigmatisent comme un « tout à l'égo » n'encourage pas nécessairement un repli individualiste. Au contraire, la psychologie positive démontre l'importance détermi-

nante d'autrui dans l'épanouissement individuel. Par ailleurs, elle considère que l'on peut travailler à augmenter le bonheur.

Certes, divers travaux de génétique du comportement suggèrent que le bonheur subjectif est déterminé à 50 pour cent par des variables psychophysiologiques sur lesquelles on ne peut guère intervenir, il est possible, notamment par les décisions individuelles, les actions et la participation à des groupes sociaux, de modifier le bonheur que l'on éprouve.

En outre, la psychologie positive s'attaque également à l'un des principaux obstacles au bonheur durable, qui est le retour au niveau de base après des événements extraordinaires. En effet, on constate, par exemple, que les gagnants à la loterie reviennent rapidement à leur niveau de bonheur en quelques mois. Pourtant, il existe des techniques, par exemple apprendre à savourer l'expérience ou à recadrer sa pensée sur certains aspects de l'expérience, permettant de limiter l'érosion du bonheur, voire de l'augmenter.

Dans une étude, Martin Seligman, de l'Université de Pennsylvanie, un des pionniers de la psychologie positive, a demandé à plus de 400 participants d'écrire chaque soir pendant une semaine trois choses qui allaient bien pour eux. Ils devaient également essayer de trouver la cause de ces aspects positifs de leur vie. Dans une autre condition expérimentale, des participants remplissaient le questionnaire des forces du caractère et recevaient des commentaires individualisés sur leurs principales forces. On leur demandait alors d'utiliser l'une de ces forces d'une nouvelle façon chaque jour pendant une semaine.

Cultiver l'art de vivre avec soi-même et avec autrui

Le groupe contrôle était composé d'autres participants qui étaient seulement invités à raconter par écrit des souvenirs d'enfance chaque soir pendant une semaine. Les résultats ont montré que le fait de consigner par écrit ce qui va bien, de l'attribuer à une cause ou de chercher à mettre en œuvre l'une des forces du caractère contribue à augmenter le bonheur subjectif, et que ce dernier perdure longtemps après l'expérience. Enfin, le bonheur d'un individu peut être influencé par celui de ses amis, de sa famille, voire de ses voisins. Avoir des amis heureux accroît ses propres chances d'être heureux de près de 60 pour cent et les voisins heureux de près de 30 pour cent !

Ainsi, les techniques de la psychologie sociale favorisent l'épanouissement personnel. Mais de nombreuses études montrent également qu'elles favorisent le changement social, parce qu'elles



encouragent l'engagement, responsabilisent les citoyens, renforcent la cohésion sociale.

À la fin du XIX^e siècle, le psychologue et pharmacien français Émile Coué avait mis au point une méthode d'autosuggestion qui a inspiré de nombreux courants de développement personnel visant à développer la « pensée positive ». La psychologie positive signifie-t-elle que la clé de l'épanouissement humain réside dans la capacité à « positiver » ? L'expression fait aujourd'hui florès, mais elle est simpliste. S'il est vrai que la psychologie positive a réhabilité le bonheur comme objet d'étude légitime, elle ne consiste pas à prescrire des cures d'autosuggestion, mais à aider l'individu à adopter des modes de pensée et d'action (impliquant généralement les autres) qui finissent par augmenter son bonheur subjectif.

La psychologie positive n'a pas pour objet de faire du bonheur un devoir, mais de permettre à chacun de développer les outils d'un mieux-être. Bien que certaines recherches montrent qu'il est psychologiquement plus avisé de voir la vie en rose que de broyer du noir, la psychologie positive ne se limite pas à de tels constats. Elle permet plutôt d'adapter les méthodes thérapeutiques en fonction des problèmes que rencontre spécifiquement chaque patient. Ainsi, les chercheurs en psychologie positive se fondent non sur des intuitions philosophiques ou des études de cas, mais sur la méthode expérimentale ou les enquêtes à grande échelle, ce qui permet d'établir des données validées. Malgré une orientation positive commune, la psychologie positive n'a donc rien de commun avec les innombrables productions du « développement personnel », puisque la plupart du temps les prescriptions des tenants de ces courants ne sont fondées sur aucune preuve scientifique. n

Bibliographie

Introduction à la psychologie positive, sous la direction de J. Lecomte, Dunod, 2009.

S. Joseph et P. Linley, *Positive therapy : a meta-theory for positive psychological practice*, Routledge, 2006.

C. Peterson, *A primer in positive psychology*, Oxford University Press, 2006.