

# Introduction à la psychologie positive

Tout le catalogue sur  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)



P S Y C H O   S U P

# Introduction à la psychologie positive

Sous la direction de  
Jacques Lecomte

DUNOD

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p>		<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour</p>
<p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>		<p>les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>

© Dunod, 2014

© Dunod, Paris, 2009 pour l'ancienne présentation

5 rue Laromiguière, 75005 Paris

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-070533-7

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

## **LISTE DES AUTEURS**

---

### **Ouvrage réalisé sous la direction de :**

Jacques LECOMTE                      Président d'honneur de l'Association française et francophone de psychologie positive ; a enseigné à l'Université Paris Ouest-Nanterre La Défense et à la Faculté des sciences sociales de l'Institut catholique de Paris.

### **Avec la collaboration de :**

Colette AGUERRE                      Maître de conférences en psychologie clinique et pathologique, Université François Rabelais, Tours.

Pierre ANGEL                            Professeur des universités, psychiatre et coach, Pluralis, Paris.

Laurent BÈGUE                        Professeur de psychologie sociale, Université Pierre Mendès-France, Grenoble 2.

Léandre BOUFFARD                    Chargée de cours, Université de Sherbrooke, Québec (Canada).

Marie-Lise BRUNEL                    Professeure retraitée de carriérologie, Université du Québec, Montréal (Canada).

Philippe CARRÉ                        Professeur en sciences de l'éducation, Université Paris Ouest-Nanterre La Défense.

Fabien FENOUILLET                    Professeur de psychologie cognitive, Université Paris Ouest-Nanterre La Défense.

Jacques FORTIN                        Pédiatre, professeur honoraire des universités, Lille.

Fabien GIRANDOLA                    Professeur de psychologie sociale, Université Aix-Marseille.

Lubomir LAMY	Maître de conférences en psychologie sociale, Université Paris-Sud.
Fanny MARTEAU	Attachée Temporaire d'Enseignement et de Recherche, Université Paris 8.
Thierry MEYER	Professeur de psychologie sociale, Université Paris Ouest-Nanterre La Défense.
Raphaële MILJKOVITCH	Professeur de psychologie du développement social, Université Paris 8.
Etienne MULLET	Directeur d'études, École Pratique des Hautes Études, Toulouse.
María Teresa MUÑOZ SASTRE	Professeur de psychologie de la santé, Université du Mirail, Toulouse.
Alain PEKAR LEMPEREUR	Professeur de négociation et de médiation, Brandeis University, Waltham (USA).
Jordi QUOIDBACH	Professeur à l'Université Pompeu Fabra de Barcelone (Espagne).
Thomas SAÏAS	Président de l'Association Française de Psychologie Communautaire, professeur associé à l'Université du Québec, Montréal (Canada).
Rébecca SHANKLAND	Maître de conférences en psychologie, Université Pierre Mendès-France, Grenoble 2.
Nicolas TEULADE	Psychologue du travail, responsable des ressources humaines, ADIS GIE.
Jean-François VERLHIAC	Professeur de psychologie sociale, Université Paris Ouest-Nanterre La Défense.
Karine WEISS	Professeur de psychologie, Université de Nîmes.

# SOMMAIRE

---

INTRODUCTION QU'EST-CE QUE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE ? (Jacques Lecomte) 1

## *Première partie*

### **La psychologie positive : un art de vivre avec soi-même**

<b>CHAPITRE 1</b>	LES ÉMOTIONS POSITIVES : À QUOI SERVENT-ELLES ET COMMENT LES SAVOURER ? (Jordi Quoidbach)	19
<b>CHAPITRE 2</b>	ENTRE CANDIDE ET CASSANDRE : LA NÉCESSAIRE COMPLÉMENTARITÉ DE L'OPTIMISME ET DU PESSIMISME (Jean-François Verlhac et Thierry Meyer)	33
<b>CHAPITRE 3</b>	LA MOTIVATION EST-ELLE POSITIVE ? (Fabien Fenouillet)	47
<b>CHAPITRE 4</b>	LES TROIS FACETTES DU SENS DE LA VIE (Jacques Lecomte)	61
<b>CHAPITRE 5</b>	LE VIEILLISSEMENT RÉUSSI (Léandre Bouffard et Colette Aguerre)	77
<b>CHAPITRE 6</b>	LA PSYCHOLOGIE POSITIVE : UN NOUVEL ÉLAN POUR LA PSYCHOTHÉRAPIE ? (Pierre Angel, Fanny Marteau et Jacques Lecomte)	93

*Deuxième partie***La psychologie positive :  
un art de vivre avec autrui**

<b>CHAPITRE 7</b>	LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES CHEZ L'ENFANT (Jacques Fortin)	109
<b>CHAPITRE 8</b>	L'IMPACT DU SOUTIEN SOCIAL SUR LA SANTÉ (Lubomir Lamy)	125
<b>CHAPITRE 9</b>	TIRER PARTI DE SES PROBLÈMES DE COUPLE (Raphaële Miljkovitch)	139
<b>CHAPITRE 10</b>	LES TROIS COMPOSANTES DE L'EMPATHIE (Marie-Lise Brunel)	153
<b>CHAPITRE 11</b>	LA PSYCHOLOGIE DE LA GRATITUDE (Rébecca Shankland)	167
<b>CHAPITRE 12</b>	LE PARDON : UNE PORTE OUVERTE SUR L'AVENIR (María Teresa Muñoz Sastre, Étienne Mullet et Jacques Lecomte)	181

*Troisième partie***La psychologie positive :  
instrument de changement social**

<b>CHAPITRE 13</b>	LA MOTIVATION HUMAINE POUR LA JUSTICE (Laurent Bègue)	199
<b>CHAPITRE 14</b>	ORIGINES ET ENJEUX ACTUELS DE LA PSYCHOLOGIE COMMUNAUTAIRE (Thomas Saïas et Nicolas Teulade)	213
<b>CHAPITRE 15</b>	DE LA PSYCHOLOGIE SOCIOCOGNITIVE AU CHANGEMENT SOCIAL PAR LES MÉDIAS (Philippe Carré)	229
<b>CHAPITRE 16</b>	QUALITÉ ENVIRONNEMENTALE ET COMPORTEMENTS ÉCOCITOYENS (Karine Weiss et Fabien Girandola)	243
<b>CHAPITRE 17</b>	LA JUSTICE RESTAURATRICE (Jacques Lecomte)	257
<b>CHAPITRE 18</b>	LA RÉCONCILIATION ENTRE ENNEMIS EST POSSIBLE : VOIR, COMMUNIQUER ET AGIR AUTREMENT (Alain Pekar Lempereur)	271

<b>SOMMAIRE</b>		<b>IX</b>
<b>CONCLUSION</b>	<b>IL EST POSSIBLE DE CROIRE EN UN MONDE MEILLEUR (Jacques Lecomte)</b>	<b>287</b>
<b>ANNEXE</b>	<b>MANIFESTE DE PSYCHOLOGIE POSITIVE (EXTRAITS)</b>	<b>291</b>
<b>INDEX DES NOTIONS</b>		<b>297</b>
<b>INDEX DES AUTEURS</b>		<b>301</b>
<b>TABLE DES MATIÈRES</b>		<b>303</b>



*Introduction*

QU'EST-CE QUE  
LA PSYCHOLOGIE  
POSITIVE ?<sup>1</sup>

---

1. Par Jacques Lecomte.



Il y a une douzaine d'années, je travaillais comme journaliste au sein de la rédaction du magazine *Sciences Humaines*, en tant que responsable de la rubrique « Psychologie ». Chaque numéro contient un dossier central dont la responsabilité est confiée en alternance à tel ou tel journaliste. Un jour, je propose « Le bonheur » comme thème de dossier d'un numéro d'été. Le comité de rédaction donne immédiatement son accord ; dès lors, je dois trouver des enseignants chercheurs universitaires pour rédiger les différents articles composant le dossier. Pour la psychologie, je propose d'axer l'article sur le bonheur et les enfants ; autrement dit : qu'est-ce qui rend un enfant heureux ?

Il m'est facile de trouver un philosophe, deux sociologues, une spécialiste de lettres françaises, mais impossible de trouver un(e) psychologue francophone ayant écrit un article ou un livre sur le bonheur chez l'enfant. Toutes mes tentatives se révélant infructueuses, je me dis : « J'aurais eu moins de mal si j'avais choisi comme thème : “Le malheur chez l'enfant et le jeune” ». En effet, j'ai à ma disposition des dizaines de livres et des centaines d'articles en français sur l'anorexie des jeunes filles, le suicide des adolescents, la toxicomanie ou la délinquance juvénile, etc., etc. Je rédige finalement moi-même l'article... en faisant la synthèse de travaux anglo-saxons.

Cette anecdote est révélatrice de l'orientation globale de la psychologie au XX<sup>e</sup> siècle. Les banques de données anglo-saxonnes montrent qu'il y avait cent publications scientifiques sur le bien-être en 1978 contre dix mille sur la dépression et seize mille sur l'anxiété. En 2003, les chiffres étaient respectivement de quatre mille, quatre-vingt-dix mille et soixante-treize mille. Si une enquête était entreprise parmi les publications francophones, les résultats seraient certainement très proches. Cependant, de plus en plus de psychologues (chercheurs et praticiens) sont insatisfaits de cette situation et estiment qu'il est nécessaire de prendre en compte, non seulement les manques et la pathologie, mais également les aptitudes et les réalisations personnelles et collectives. Il est de plus en plus question aujourd'hui de psychologie positive.

# 1 TOUR D'HORIZON DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

---

## 1.1 Les précurseurs : les psychologues humanistes

Selon Martin Seligman, professeur de psychologie à l'université de Pennsylvanie et principal initiateur de la psychologie positive, « nous connaissons peu ce qui donne de la valeur à la vie. [...] Ceci vient de ce que, depuis la Seconde Guerre mondiale, la psychologie est devenue en grande partie une science de la guérison. Elle se concentre sur la réparation des dommages au sein d'un modèle du fonctionnement humain axé sur la maladie. Cette attention presque exclusive sur la pathologie néglige l'individu épanoui et la communauté prospère ». Cet auteur reconnaît certes les victoires thérapeutiques de la psychologie, mais estime que celles-ci ont été obtenues au détriment d'autres considérations tout aussi essentielles : « Quand nous sommes devenus seulement une profession de guérison, nous avons oublié notre mission plus large : celle d'améliorer la vie de tous les gens » (Seligman, 1999).

Certes, l'intérêt pour les facettes positives de l'être humain n'est pas nouveau. Le courant de la psychologie humaniste, représenté entre autres par Carl Rogers (2005) et Abraham Maslow (1972), a mis ces thèmes en exergue. Pour eux, l'être humain n'est pas d'abord le jouet de ses pulsions internes (psychanalyse) ou des pressions de l'environnement (béhaviorisme), mais un individu désireux de s'accomplir dans l'épanouissement personnel et la relation avec autrui. Pour Maslow, « la nature humaine est loin d'être aussi mauvaise qu'on l'a pensé. [...] On pourrait dire que Freud a découvert la psychologie pathologique et qu'il reste maintenant à faire la psychologie de la santé » (Maslow, 1972, p. 4, 6).

Ces auteurs se sont particulièrement intéressés aux personnes en bonne santé mentale, celles qu'ils qualifient de *self-realizing*, en cours de réalisation personnelle. Citons, parmi les caractéristiques de ce processus : une bonne acceptation de soi et des autres, une importante ouverture à l'expérience, l'autonomie et la capacité de résister aux pressions, l'originalité du jugement et la richesse de l'émotivité, une certaine spontanéité et facilité d'expression, l'aptitude à aimer et à entretenir des relations enrichissantes, une certaine mobilité du système de valeurs.

Mais ce mouvement a perdu de son impact au fil des ans, et ce n'est que depuis le début des années 2000 que le flambeau est clairement repris par le courant de la psychologie positive.

## 1.2 Qu'est-ce que la psychologie positive ?

La psychologie positive est « l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions » (Gable et Haidt, 2005, p. 104). Comme cette définition l'indique, il ne s'agit pas d'une conception égocentrique, caractérisée par la quête quasi exclusive de l'épanouissement et du développement personnel. Elle concerne également les relations interpersonnelles et les questions sociales, voire politiques. Ainsi, la psychologie positive peut tout aussi bien concerner l'épanouissement des élèves d'un collège, les bonnes relations au sein d'une équipe de travail ou encore le mode de communication entre diplomates élaborant un traité de paix. Voici une liste, non exhaustive, des thèmes abordés par la psychologie positive, en fonction de ces trois niveaux.

Tableau 1  
*Thèmes de psychologie positive*

Niveau personnel	Niveau interpersonnel	Niveau social et politique
Autodétermination, confiance en soi, espoir	Altruisme	Bénévolat, action sociale et humanitaire
Bien-être, Satisfaction de la vie	Amitié	Bienveillance institutionnelle
Bonheur	Amour	Comportements écocitoyens
Créativité	Compétences psychosociales, intelligence émotionnelle	Courage
Émotions positives	Confiance en autrui	Désistance (sortie de la délinquance ou de la criminalité)
Estime de soi	Coopération	<i>Empowerment</i> et sentiment d'efficacité collective
Humour	Empathie et compassion	Justice restauratrice
Motivation et projets « Flux »	Gratitude et reconnaissance	Médias orientés positivement
Optimisme	Modestie	Organisations « positives »
Psychologie morale Valeurs	Pardon	Prévention et résolution des conflits
Psychothérapie « positive »	Reconnaissance	
	Résolution des conflits interpersonnels	

 <p>Résilience</p> <p>Sens à la vie</p> <p>Sentiment d'efficacité personnelle</p> <p>Spiritualité</p> <p>Vieillesse réussie et sagesse</p>	<p>Respect</p> <p>Vie familiale épanouie</p>	<p>Psychologie communautaire</p> <p>Psychologie de la paix</p> <p>Sentiment de justice</p> <p>Solidarité et fraternité</p> <p>Travail social axé sur les forces et les ressources des personnes et des groupes</p>
---	--	--

S'intéresser à la psychologie positive ne consiste pas à se percevoir ou à observer le monde qui nous entoure d'une manière idéalisée, comme au travers de lunettes roses. Il ne s'agit pas non plus de mettre de côté les connaissances acquises sur la souffrance psychique et sur les moyens d'y remédier. Le courant de la psychologie positive considère simplement qu'à côté des multiples problèmes et dysfonctionnements individuels et collectifs s'exprime et se développe toute une vie riche de sens et de potentialités. Elle est donc un complément logique au corpus de recherches sur la psychologie clinique et la psychopathologie.

Par ailleurs, une attitude particulièrement regrettable consisterait à détourner la psychologie positive de son objectif en la transformant en norme sociale. Il y aurait alors grand risque de tomber dans le piège que certains qualifient de « tyrannie de l'attitude positive ».

Une fois ces précautions bien établies, on ne peut que se réjouir du fait qu'en quelques années, le courant de la psychologie positive ait pris un essor considérable, particulièrement aux États-Unis, mais pas uniquement (Seligman *et al.*, 2005). Plus de cinquante groupes de recherche impliquant plus de cent cinquante universitaires dans diverses régions du monde s'intéressent à ces thématiques. Plusieurs dizaines d'universités américaines et européennes dispensent des cours sur la psychologie positive.

Dans le monde anglo-saxon, de nombreux ouvrages collectifs et numéros spéciaux de revues scientifiques ont déjà été publiés. À titre d'exemple, la recherche de *positive psychology* sur amazon.com fournit cent trente et une réponses, une bonne part de ces ouvrages étant écrits par des universitaires (16 mai 2009) ; inversement, ce courant est encore très peu diffusé dans le monde francophone. Certes, des livres existent déjà sur tel ou tel thème

spécifique : le sens de la vie, l'estime de soi, le sentiment d'efficacité personnelle et collective, la résolution des conflits, etc. Mais à ma connaissance, seuls un numéro spécial de revue scientifique (*Revue québécoise de psychologie*, 2005) et un livre (Cottraux, 2007) précèdent l'ouvrage que vous avez en mains. Un site Internet francophone très complet a récemment vu le jour : <http://www.psychologie-positive.org>.

### 1.3 Diagnostiquer les forces du caractère

Voici, à titre d'illustration d'approches générales de la psychologie positive, deux recherches qui ont été menées, l'une sur les forces de caractère, l'autre sur une conception élargie de la santé mentale.

L'une des réalisations de ce courant de recherche et d'enseignement est la rédaction d'un ouvrage collectif recensant les principales forces de caractère présentes chez l'être humain (Peterson et Seligman, 2004 ; Peterson et Park, 2005).

Les auteurs ont recensé la littérature scientifique pertinente portant sur les facettes positives de l'être humain dans les domaines suivants : psychologie, psychiatrie, éducation, religion, philosophie, sciences des organisations. Pour limiter le risque de tomber dans le piège d'une vision culturellement prédéterminée, ils ont étudié diverses grandes traditions philosophiques et religieuses, ce qui leur a permis de constater que certaines vertus, telles que le courage, la sagesse, l'humanité, la justice, la tempérance et la transcendance, sont très largement valorisées. Diverses études ont par ailleurs confirmé que des sociétés aussi diverses que les Massaïs du Kenya et les Inuits du Groënland exaltent ces mêmes vertus.

Les chercheurs ont retenu douze critères pour accepter une force de caractère en tant que telle. Il fallait, par exemple, qu'elle soit valorisée dans de nombreuses cultures, qu'elle possède un opposé « négatif » évident, qu'elle soit mesurable et encouragée par les institutions sociales. Cette procédure leur a permis de dégager une liste de vingt-quatre forces de caractère, réparties en six grandes catégories :

- la sagesse et la connaissance (comprenant la créativité, la curiosité, l'ouverture d'esprit, l'amour de l'apprentissage, la perspective — capacité à donner de sages conseils aux autres) ;
- le courage (comprenant l'authenticité, la bravoure, la persistance et l'enthousiasme) ;
- l'humanité (comprenant la gentillesse, l'amour, l'intelligence sociale) ;
- la justice (comprenant l'impartialité, le leadership, la citoyenneté) ;

- la tempérance (comprenant le pardon, la modestie, la prudence, l’auto-régulation) ;
- la transcendance (comprenant l’appréciation de la beauté, la gratitude, l’espoir, l’humour, la spiritualité).

Un questionnaire, accessible en anglais sur internet<sup>1</sup>, permet à chacun de repérer les caractéristiques plus ou moins fortement présentes dans sa personnalité. Une enquête menée auprès de populations dans cinquante-quatre pays a montré une large répartition de ces caractéristiques. Les forces de caractère les plus fréquemment reconnues par les sujets sont la gentillesse, l’impartialité, l’authenticité, la gratitude et l’ouverture d’esprit ; les moins communes sont la prudence, la modestie et l’auto-régulation. Les corrélations entre nations sont très fortes (.80) et surmontent les différences culturelles, ethniques et religieuses. Les caractéristiques affectives et émotionnelles (amour, enthousiasme, gratitude et espoir) sont plus fortement corrélées avec le sentiment d’être satisfait de l’existence que les caractéristiques plus cognitives telles que la curiosité et l’amour de l’apprentissage, que ce soit chez les adultes ou chez les enfants. Par ailleurs, les femmes obtiennent des scores plus élevés que les hommes pour toutes les forces relatives à l’humanité.

## **1.4 La santé mentale n’est pas seulement l’absence de troubles psychiques**

Une autre approche générale de la psychologie positive est celle formulée par Corey Keyes (2005), de l’université Emory, dans l’Atlanta. La psychiatrie a traditionnellement considéré la santé mentale comme l’absence de maladies mentales, ce qui fait qu’il n’y a pas de critères empiriques permettant de la mesurer et de la diagnostiquer.

Pour C. Keyes, la santé mentale comporte deux grandes composantes : le bien-être (présence d’émotions positives et absence ou faible présence d’émotions négatives) et le fonctionnement psychosocial positif (acceptation de soi, relations positives avec autrui, croissance personnelle, sens à la vie, sentiment de compétence personnelle, autonomie). Ceci amène cet auteur à considérer la vie de certaines personnes comme étant « florissante » ou bien « languissante » ; d’autres enfin se situent entre les deux. Une enquête effectuée auprès de plus de trois mille adultes âgés de 25 à 74 ans a permis de constater que 18 % bénéficiaient d’une excellente santé mentale (vie « florissante »), 65 % d’une santé mentale modérée et 17 % d’une santé mentale faible ou absente (vie « languissante »).

---

1. Voir le site <http://www.authentic happiness.org> (cliquer sur via signature strengths questionnaire).

Il y a logiquement une corrélation inverse entre la santé mentale (évaluée par les échelles utilisées par C. Keyes) et la maladie mentale (évaluée par les classifications psychiatriques habituelles). L'enquête citée ci-dessus a ainsi montré que divers troubles psychiques sont bien moins présents chez les personnes en excellente santé mentale que chez celles en faible santé mentale. C'est le cas de la dépression majeure (6 fois moins fréquente), l'anxiété généralisée (26 fois moins), le trouble panique (17 fois moins) ou encore la dépendance à l'alcool (6 fois moins). Mais cette relation inverse n'est pas systématique. On peut, par exemple, d'une part souffrir de dépression et d'autre part, avoir de bonnes relations sociales et estimer que sa vie a du sens.

Cette recherche montre bien l'intérêt qu'il y a de compléter les recherches sur la psychopathologie par d'autres sur la santé mentale.

## 2 CONTENU DE L'OUVRAGE<sup>1</sup>

---

Les trois parties de l'ouvrage correspondent aux trois niveaux d'analyse présentés précédemment : personnel, interpersonnel et social. En effet, la psychologie positive ne prend pas seulement en compte la personne humaine en tant qu'individu, mais aussi en tant qu'être en relation avec les autres, inséré dans un tissu social. Ce découpage est pratique, mais il ne doit pas induire en erreur, car ces trois niveaux d'analyse ne sont pas disjoints, mais sont au contraire en interaction constante au cours de l'existence. Par exemple, le lecteur pourra constater, dans les chapitres les plus « individuels » de la première partie, que des thématiques aussi diverses que les émotions positives, l'optimisme, la motivation, le sens de la vie ou encore le vieillissement réussi sont intensément liées aux relations que nous entretenons avec autrui ou à l'univers culturel dans lequel nous évoluons. Inversement, certaines pratiques sociales décrites dans la troisième partie du livre — santé publique, respect de l'environnement, réconciliation entre ennemis, etc. — sont fondées sur des connaissances de psychologie individuelle.

### 2.1 La psychologie positive : un art de vivre avec soi-même

Les émotions positives (chapitre 1) apportent de nombreux bénéfices sur le plan social. Les gens plus heureux sont plus sociables et mieux appréciés des autres, et ont un réseau d'amis plus étendu. On peut donc considérer qu'il y a

---

1. Les droits d'auteur de cet ouvrage sont intégralement versés à l'Association française et francophone de psychologie positive.

une « spirale vertueuse » entre le bonheur de vivre et les relations humaines satisfaisantes, ces deux aspects de l'existence se soutenant réciproquement. Plus étonnant : le bonheur se répand dans les réseaux sociaux de la même manière qu'un virus, au point que notre bonheur peut dépendre partiellement des fluctuations émotionnelles de personnes que nous ne connaissons même pas ! L'inverse ne semble pas être vrai pour la tristesse : les émotions négatives auraient tendance à se répandre beaucoup moins facilement.

Cependant, comme nous l'avons précisé plus haut, adopter la perspective de la psychologie positive ne consiste pas à ne considérer que la facette « rose » de l'existence. Le deuxième chapitre souligne « la nécessaire complémentarité de l'*optimisme* et du *pessimisme* ». Certes, l'optimisme permet d'interpréter positivement les événements présents de se projeter dans le futur, et est corrélé avec la satisfaction de l'existence. Mais d'un autre côté, le *pessimisme défensif*, qui consiste à anticiper les problèmes éventuels et à s'y préparer, notamment pour éviter qu'ils ne surviennent, constitue une stratégie souvent très utile. Elle peut cependant constituer un facteur de vulnérabilité pour l'estime de soi si elle est trop systématique. En conclusion, nous disent ces auteurs, « ni Candide ni Cassandre ne l'emportent. Le bénéfice de l'optimisme est avéré, mais le pessimisme modéré a également ses vertus ».

Le troisième chapitre nous invite à une vision synthétique de la *motivation*. Il nous montre que, derrière la connaissance de sens commun que nous avons de ce concept, se cache un processus complexe en sept étapes, notamment cognitives, décisionnelles, comportementales et évaluatives. Bien que la plupart des théories motivationnelles soient relativement neutres au regard d'une orientation positive/négative, des pans entiers de la motivation entrent pleinement dans le cadre de la psychologie positive ; c'est le cas notamment des besoins psychologiques : amour, estime de soi, autodétermination, relations sociales, accomplissement, etc.

La question du *sens de la vie* (Chapitre 4) a fait l'objet de nombreuses réflexions philosophiques, éclairées de nos jours par des recherches psychologiques, lesquelles nous montrent notamment que nous donnons du sens à notre existence, essentiellement de trois façons :

- par la dimension affective et relationnelle : amour, amitié et parentalité ;
- par la dimension cognitive (au sens large du terme, c'est-à-dire nos pensées, croyances et valeurs : interrogations sur soi et sur autrui, choix philosophiques, valeurs et spiritualité, appréciation de l'art) ;
- par la dimension comportementale : engagement dans une activité artistique, humanitaire ou autre, activité professionnelle.

Psychologues et sociologues se sont longtemps concentrés sur la facette « déclin » des personnes âgées. Mais les chercheurs commencent à reconnaître l'importance du *vieillesse réussie* (Chapitre 5). L'ouverture aux autres,

l'utilité sociale, l'humour, l'amitié et la poursuite de buts personnels constituent des éléments facilitant ce vieillissement réussi. Les auteurs du chapitre concluent qu'« un bon vieillissement ne réside pas dans nos gènes ni dans les étoiles, mais en nous-mêmes », tout en souhaitant une amélioration des conditions extérieures, c'est-à-dire une société dans laquelle la personne âgée se sentirait acceptée et utile.

Diverses formes de *psychothérapie* (Chapitre 6) peuvent être rattachées au courant de la psychologie positive. Elles considèrent qu'il est primordial de ne pas se centrer uniquement sur la résolution de symptômes et de schémas négatifs, mais de travailler également sur les valeurs et le sens de la vie des patients, et de s'efforcer de mettre à jour l'aptitude de ces derniers à maîtriser leur existence. Les auteurs du chapitre nous rappellent cependant que cette approche ne doit pas être confondue avec une psychologie naïve qui annihilerait tout sentiment de blues et d'inquiétude, ni être transformée en norme sociale.

## 2.2 La psychologie positive : un art de vivre avec autrui

Les *compétences psychosociales* (Chapitre 7) relèvent du « savoir comment » plutôt que du « savoir que ». Elles comprennent la capacité à se faire comprendre et entrer en relation avec les autres, à savoir gérer ses émotions, avoir une pensée critique et créatrice, savoir prendre des décisions, etc. L'enfant qui apprend à reconnaître ses compétences et celles de ses camarades a des relations plus équilibrées, empathiques, nécessaires à une gestion non violente des conflits. Divers programmes ont été mis au point qui facilitent le développement de ces compétences.

De nombreuses recherches démontrent *l'impact du soutien social sur la santé* (Chapitre 8). Les sujets bénéficiant de relations sociales à tonalité positive (amour, amitié, relations familiales ou sociales) présentent une moindre mortalité et morbidité, ainsi qu'un plus grand bien-être. Les animaux eux-mêmes jouent parfois un rôle thérapeutique majeur. Ainsi, nous dit Lubomir Lamy, « l'idée de l'indépendance du corps et de l'esprit a cédé la place à des théories englobantes, neurosciences socio-affectives ou socio-cognitives qui reconnaissent l'influence sur le corps de la pensée et des émotions ». Cet auteur conclut son article, par cette réflexion : « Le pire qui puisse nous guetter est de ne plus savoir aimer. »

Même les situations difficiles de l'existence peuvent être source de croissance personnelle. Ainsi, il est toujours possible de *tirer profit de ses problèmes de couple* (Chapitre 9). « Lorsque les échecs sentimentaux s'accumulent, nous dit Raphaële Miljkovitch, plutôt que d'invoquer le mauvais sort ou sa déception face au genre humain, il est sans doute plus fructueux de s'interroger sur son propre rôle dans ce qui arrive ». Dès lors, cette expérience,

vécue initialement comme négative, peut être source d'enseignement et de progrès personnel. Car « on est toujours acteur de sa propre vie. Même si on subit, sans s'en rendre compte, des influences passées, chacun a la capacité d'évoluer ».

Les divers éclairages de cet ouvrage nous permettent de percevoir l'être humain sous de multiples facettes. Par exemple, le chapitre 10, établissant une synthèse du concept d'empathie à travers le XX<sup>e</sup> siècle, en propose une définition globale montrant qu'elle se présente sous trois formes :

- *l'empathie de pensée* : communauté de représentations à la base de l'intersubjectivité ; c'est une dimension active qui évoque des verbes tels qu'observer, écouter, percevoir, discerner, déduire, comprendre et interpréter ;
- *l'empathie d'affect* : communauté d'affects à la base de la contagion émotionnelle ; c'est une dimension passive qui laisse place à des substantifs tels que la résonance, l'identification, le reflet, la présence à l'autre ;
- *l'empathie d'action* : imitation involontaire des gestes d'autrui ; c'est une dimension motrice à la fois active et passive.

Au final, le lecteur peut retirer de l'ensemble du livre un « art de vivre » quotidien avec soi-même et avec les autres. Par exemple, le chapitre sur la *gratitude* (Chapitre 11) nous montre à quel point un acte aussi banal que celui de remercier autrui pour un service rendu ou un cadeau offert peut égayer l'existence. Ainsi, une étude révèle que plus de la moitié des sujets disent que le fait de remercier les rend « extrêmement heureux ». Ce type de constat a incité des chercheurs à suggérer d'utiliser un « journal de gratitude ». La consigne est simple : il suffit de lister jusqu'à cinq choses qui se sont produites et pour lesquelles on éprouve de la gratitude. Cette action banale augmente le bien-être physique et psychologique.

Comment réagir suite à une offense ou à une violence physique commise par une autre personne ? Les études sur le *pardon* nous montrent clairement que ce dernier ne peut pas être confondu avec l'oubli ou la réconciliation. Le chapitre qui lui est consacré (Chapitre 12) décrit les principales sources (personnalité de la victime, attitude de l'agresseur, fonctionnement de la société) susceptibles de faciliter ou non ce processus. Ce chapitre est essentiellement consacré à la dimension interpersonnelle, mais aborde également sa dimension sociale, en évoquant notamment l'exemple de la commission « Vérité et Réconciliation » en Afrique du Sud, mise en place par le président Nelson Mandela, à la sortie de l'*Apartheid*.

## 2.3 La psychologie positive : un instrument de changement social

Le *sentiment de justice* (et d'injustice) est profondément ancré au cœur du psychisme humain, dès le plus jeune âge et quelle que soit la culture (Chapitre 13). Par exemple, dès quatre ans, l'enfant distingue clairement entre les règles contingentes (par exemple, ne pas manger une glace avec les doigts) et les prescriptions morales, c'est-à-dire des règles portant sur la justice et le respect de la personne d'autrui (par exemple, ne pas pousser un autre enfant). Des neuropsychologues ont même découvert que certaines zones spécifiques du cerveau sont activées lorsque nous éprouvons un sentiment d'injustice. Laurent Bègue conclut, sur la base de multiples études qu'il nous présente : « L'hypothèse selon laquelle l'égoïsme serait le premier moteur des actions humaines est erronée. Les motivations altruistes et coopératives sont au moins aussi importantes que les motivations égoïstes dans le comportement social. »

La *psychologie communautaire* constitue un exemple typique de l'interaction entre l'individu et la société (Chapitre 14). Cette approche a d'ailleurs émergé à partir des années soixante aux États-Unis, sous l'influence de deux courants : d'une part, la lutte pour les droits civiques, grâce à l'influence du mouvement conduit par Martin Luther King ; d'autre part, l'insatisfaction de certains professionnels de la santé mentale dénonçant la médicalisation de celle-ci. La psychologie communautaire a pour objet « la production de changement social par la participation des communautés, dans le but de les rendre dépositaires du pouvoir social et du contrôle de leur environnement ». Les auteurs du chapitre décrivent diverses expériences menées en France et à l'étranger, facilitant la réduction de la pauvreté, des inégalités, des discriminations à l'encontre des femmes de la violence domestique, l'amélioration du sentiment de sécurité, d'autonomie et de compétences, d'estime de soi, etc.

Le Chapitre 15, intitulé « De la psychologie sociocognitive au changement social par les médias » présente des résultats aussi impressionnants qu'inconnus dans le monde francophone. Il décrit comment une théorie psychologique ayant largement démontré sa pertinence (la théorie sociocognitive d'Albert Bandura), associée à des séries télévisées, peut conduire à de profonds changements des pratiques sociales, dans des domaines aussi variés que l'alphabétisation, le contrôle des naissances, le statut social des femmes, la prévention du sida, de la violence familiale et des addictions, ou encore la protection de l'environnement. Deux exemples parmi d'autres donnent une idée de ces résultats. En Inde, l'inscription des filles à l'école est passée de 10 % à 38 % au cours de l'année de diffusion d'une série consacrée à l'alphabétisation. Au Kenya, une autre série télévisée a conduit à une augmentation de 58 % de l'usage de contraceptifs.

De nombreux travaux de psychologie sociale portent depuis des décennies sur les mécanismes conduisant des personnes à s'engager dans telle ou telle action, certaines particulièrement bénéfiques à l'individu (entrer en formation, éviter les accidents de travail, se protéger contre le sida) (Joule et Beauvois, 2006). Dans cette perspective, des recherches ont également été menées sur les *comportements écocitoyens* (Chapitre 16). On découvre ainsi qu'un premier léger engagement facilite énormément l'adoption d'un comportement plus exigeant pour la personne. Ainsi, dans une étude, les sujets sont cinq fois plus nombreux à trier leurs déchets si on leur a demandé quelque temps auparavant de remplir un court questionnaire sur le tri. Les auteurs du chapitre soulignent que ce type d'acte préparatoire revient à doter la personne d'un statut d'acteur plutôt que de simple récepteur.

La justice restauratrice (Chapitre 17) constitue une modalité très différente du système de justice pénale classique. Basée sur des rencontres entre victimes et agresseurs, elle donne aux uns et aux autres le sentiment satisfaisant que « justice est faite ». On peut résumer les effets de cette approche sous forme de trois R : Réparation de la victime, Responsabilisation de l'auteur et Rétablissement de la paix sociale. En effet, les victimes estiment que leur souffrance a été reconnue ; les délinquants prennent plus conscience de la souffrance occasionnée ; il y a sensible réduction de la récidive.

Alain Pekar Lempereur anime depuis de longues années des sessions de *réconciliation entre ennemis* (Chapitre 18), suite à des guerres civiles particulièrement violentes. Il montre comment, en quelques jours, la mobilisation bien préparée d'une psychologie de l'interaction complexe, d'une pédagogie interactive et de techniques de communication peut inciter les participants à envisager une autre façon de considérer leurs ennemis, de communiquer et d'agir avec eux. Cette approche a été conduite auprès de plusieurs milliers de participants, au Burundi et au Congo. L'auteur conclut en exprimant le bonheur qu'il éprouve à la fin d'un atelier, lorsqu'il sent chez les participants cette force nouvelle qui les pousse à travailler dès aujourd'hui pour un avenir meilleur.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

---

- COTTRAUX J. (2007). *La Force avec soi, Pour une psychologie positive*, Paris, Odile Jacob.
- GABLE S.L. HAIDT J. (2005). « What (and why) is positive psychology ? », *Review of General Psychology*, 9 (2), 103-110.
- JOULE R.-V., BEAUVOIS J.-L. (2006). *La Soumission librement consentie. Comment amener les gens à faire librement ce qu'ils doivent faire ?*, Grenoble, Presses universitaires de Grenoble.

- KEYES C.L.M., (2005) « Une conception élargie de la santé mentale », *Revue québécoise de psychologie*, 26 (1), 145-163.
- MARTIN-KRUMM C., TARQUINIO (dir.). (2011). *Traité de psychologie positive. Fondements théoriques et implications pratiques*, Bruxelles, De Boeck.
- MASLOW A.H. (1972). *Vers une psychologie de l'être*, Paris, Fayard.
- PETERSON C., PARK N., (2005) « Classification et évaluation des forces du caractère », *Revue québécoise de psychologie*, 26 (1). 23-40.
- PETERSON C., SELIGMAN M. (dir.) (2004). *Character Strengths and Virtues : A Handbook and Classification*, Oxford University Press.
- Revue québécoise de psychologie* (2005). 26 (1), « La psychologie positive ».
- ROGERS C. (2005). *Le développement de la personne*, InterEditions.
- SELIGMAN M. (1999). « The president address », *American Psychologist*, 54 (8), 559-562.
- SELIGMAN M., STEEN T.A., PARK N., PETERSON C. (2005) « Positive psychology progress. Empirical validation of interventions », *American Psychologist*, 60 (5), 410-421.
- SHANKLAND R. (2014). *La psychologie positive*, Paris, Dunod.



*Première partie*

LA PSYCHOLOGIE  
POSITIVE :  
UN ART DE VIVRE  
AVEC SOI-MÊME



## *Chapitre 1*

# LES ÉMOTIONS POSITIVES : À QUOI SERVENT-ELLES ET COMMENT LES SAVOURER ?<sup>1</sup>

---

1. Par Jordi Quoidbach.

