

PSYCHOLOGIE POSITIVE

Qu'est ce que c'est ?

"La psychologie positive se pose donc comme l'étude scientifique des aspects positifs de la vie, en se focalisant sur ce qui va bien et sur les potentiels positifs d'un individu afin de promouvoir un sentiment de bien-être et d'accomplissement", explique le célèbre moine bouddhiste Matthieu Ricard sur son site. Une définition qui sied bien à la psychologie positive. L'idée de ce concept est en effet d'inciter les personnes (qui ne consultent pas forcément de psychologue) à devenir plus épanouies dans leur vie.

Comme l'explique le chercheur en psychologie Martin Seligman dans sa conférence TED en 2004, cette méthode ne se contente pas de réparer les fêlures ou de soigner les pathologies des individus, contrairement à la psychologie "basique". "La conclusion est qu'au cours des 60 dernières années la psychologie et la psychiatrie ont pu se prévaloir à juste titre de rendre les gens malheureux moins malheureux", souligne le professeur. Mais ce mécanisme a eu, selon lui, des conséquences : "On s'éloigna de la mission consistant à rendre les gens relativement sains plus heureux". Martin Seligman a donc pris en charge cette fameuse mission pour enfin savoir comment améliorer le quotidien de tout un chacun.

Comment pratiquer la psychologie positive ?

Des recherches poussées sur le bonheur ont permis de développer des traitements dits "positifs". Cette nouvelle psychologie est désormais à la portée de tous ceux qui veulent bien s'y intéresser. Il existe de nombreux livres traitant de ce sujet, comme par exemple celui du pionnier Martin Seligman, "Vivre la psychologie positive"*. Ce manuel d'apprentissage est composé de questionnaires et de tests afin de mieux appréhender le bonheur. "3 kifs par jour"*** de Florence Servan-Schreiber propose également une approche de la psychologie positive à travers des conseils et exercices visant à améliorer ses capacités plutôt qu'à corriger ses défauts.

Pour cultiver son bonheur au quotidien, Martin Seligman suggère notamment de trouver ses 5 points forts (via des tests de personnalité)* et de les utiliser au maximum en réorganisant sa vie autour d'eux. Mais être davantage heureux ne se résume pas à cerner ses qualités, il faut également intensifier les activités de pleine conscience. Grâce à cette concentration sur le moment présent, l'anxiété est réduite. Prenons un exemple qui parlera sans doute à tout le monde : le dimanche soir. Pourquoi est-il (très) souvent vécu comme un épisode désagréable ? Parce qu'on pense au lundi, à la semaine qui arrive, au travail qu'on a à faire... C'est là que la pleine conscience intervient (avec [des activités créatives](#), par exemple). On peut alors vivre pleinement notre jour de congé sans le gâcher avec l'anticipation d'une situation angoissante.

Enfin, la psychologie positive recommande de s'adonner à des passe-temps philanthropes. La sensation de satisfaction perdurerait davantage dans le temps comparée aux activités simplement amusantes.

Psychologie positive : les conclusions scientifiques

"La psychologie positive reste de la psychologie. Elle utilise les mêmes méthodes et la même rigueur scientifique que les études menées dans la psychologie traditionnelle", expliquait le docteur Christophe Fauré, psychiatre et psychanalyste, sur Allodocteurs.fr.

C'est avec cette rigueur scientifique que le professeur Martin Seligman et le docteur Christopher Peterson ont pu établir une classification des forces de l'être humain. Ils ont cherché à savoir ce qui différencie les gens heureux des autres. Au terme de cette étude, les chercheurs ont identifié 24 forces, rangées en six catégories : sagesse et savoir, courage, justice, humanité et amour, modération, transcendance. Les tests établis par les auteurs de l'enquête sur la psychologie positive permettent de cerner nos cinq forces parmi les 24. Celles-ci sont, comme énoncé précédemment, des qualités que nous devons exploiter au maximum dans notre quotidien.

Cette approche de la psychologie ne fait cependant pas l'unanimité auprès des professionnels du secteur. "Penser que le bonheur puisse se travailler grâce à des exercices, c'est aller droit à l'échec", confiait Sophie de Mijolla-Mellor, professeur en psychopathologie et psychanalyse, au journal Le Monde.

S'il appartient à chacun d'avoir son avis sur cette méthode, chercher ses points forts et se concentrer son bien-être ne peut être que positif..!

* *"Vivre la psychologie positive" de Martin Seligman, Pocket, 8,20 euros*

** *"3 kifs par jour" de Florence Servan-Schreiber, Marabout, 6,50 euros.*

NB : Il serait dommageable de comparer ou d'opposer cette méthode à celles existantes en psychologie traditionnelle, ne vaut-il pas mieux se situer sur la complémentarité des méthodes et approches ?

C'est ce qui anime nos professionnels de trouver un espace des complémentarités qui n'enlève rien à l'existant ni aux compétences de chacun, tout en créant de la nouveauté applicable directement pour des bénéfices immédiats dans le quotidien des individus et des groupes et pour leur autonomie en terme d'auto prise en charge.

Lysiane Mathieu- Juillet 2020