

مجلة العلوم القانونية والاجتماعية

Journal of legal and social studies

Issn: 2507-7333

Eissn: 2676-1742

Initiation à la psychologie positive

Initiation to positive psychology

Dr Benamsili Lamia*

Université Abderrahmane Mira de Bejaia (Algérie),
lamia.benamsili@univ-bejaia.dz

Date d'envoi: 01 / 12 / 2022

date d'acceptation: 01 / 02 /2023

Date de publication: 01 / 03 /2023

* Corresponding author

Résumé :

La psychologie positive est un courant qui étudie le fonctionnement positif, qu'il soit individuel, groupal, institutionnel et sociétal. Il s'agit d'une jeune science psychologique du bien-être individuel et institutionnel.

L'objectif principal est de revenir sur la naissance et le développement de cette nouvelle discipline scientifique, qu'est la psychologie positive. Ainsi, l'article vise à présenter la psychologie positive, ses origines, ses concepts et ses thématiques.

Cet article s'adresse tout particulièrement aux étudiants, mais aussi aux débutants dans le domaine de la santé mentale et vise à stimuler la curiosité et l'intérêt qu'ils portent à la psychologie positive.

Les mots clés : psychologie positive ; fonctionnement positif ; bien-être ; étudiants ; santé mentale.

Abstract :

Positive psychology is a current that studies positive functioning, whether it is individual, group, institutional or societal. It is a young psychological science of individual and institutional well-being.

The main objective is to review the birth and development of this new scientific discipline, which is positive psychology. Thus, the article aims to present positive psychology, its origins, its concepts and its themes.

This article is particularly aimed at students, but also at beginners in the field of mental health and aims to stimulate their curiosity and interest in positive psychology.

Keywords: positive psychology; positive functioning; well-being; students; mental health.

Introduction

La psychologie positive est un courant qui étudie le fonctionnement positif, qu'il soit individuel, groupal, institutionnel et sociétal. Il s'agit d'une jeune science psychologique du bien-être individuel et institutionnel.

En effet, la psychologie positive s'est développée aux Etats-Unis sous l'impulsion de Martin Seligman, à partir de 1998.

De ce fait, elle constitue un changement de paradigme : au lieu de se focaliser sur le mal-être et les dysfonctionnements, elle propose de se recentrer sur les forces et les méthodes pour assurer le mieux-être de tous.

L'objectif de cet article est de revenir sur la naissance et le développement de cette nouvelle discipline scientifique, qu'est la psychologie positive. Ainsi, l'article vise à présenter la psychologie positive, ses origines, ses concepts et ses thématiques. Dans ce cadre, ce manuscrit permettra à l'étudiant d'acquérir de nouveaux concepts relatifs aux facteurs de protection et de prévention contre les troubles psychiques et les troubles somatiques permettant ainsi de garder une adaptation suffisante et une santé optimale.

Enfin, il est à noter que cet article est intentionnellement riche en références, et ce pour initier l'étudiant ou le lecteur aux sources bibliographiques les plus importantes concernant cette discipline. Toutefois, une contribution de la part de l'auteure est présente sous forme de résumé à la fin de chaque point abordé.

1- La psychologie positive : définitions, objets, champs, applications et intérêts :

Dans ce point, il s'agit d'une introduction à la psychologie positive :

1-1- Définition de la psychologie positive :

On va revenir en premier lieu sur les termes de « psychologie » et « positive » et ensuite définir la psychologie positive.

La psychologie signifie étymologiquement « *la science de l'âme* », que l'on traduit aujourd'hui par « *l'étude des caractères et comportements humains* » (Shankland, 2019, p.15).

L'usage du mot « positive » renvoie non seulement aux thèmes de recherche abordés, mais également au regard porté sur l'être humain (Lecomte, 2012, p.34).

La psychologie positive se définit comme « *l'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions* » (Gable et Haidt, cité dans Shankland, 2019, p.17).

La psychologie positive est « *l'étude scientifique de ce qui va bien dans la vie, à chacune de ses étapes* » (Cottraux, 2010, p.20).

La psychologie positive est « *la psychologie positive est une science qui se consacre aux aspects positifs de la vie humaine, tels que le bonheur, le bien-être et l'épanouissement personnel* » (Boniwell, 2012, p.7).

Seligman et Csikszentmihalyi (2000), deux membres fondateurs de ce courant, proposaient que la psychologie positive représente « *l'étude scientifique des facteurs favorisant le bien-être et l'épanouissement des individus, des familles et des communautés* » (Seligman et Csikszentmihalyi, cité dans Martin-Krumm et Tarquinio, 2021, p.34).

1-2- Objets d'étude de la psychologie positive:

L'objet d'étude de la psychologie positive est « le fonctionnement humain dit « optimal », c'est-à-dire qui mobilise des ressources psychologiques au service du développement de la personne » (Shankland, 2019, p.12). Elle vise à étudier « les caractéristiques qui permettent à une personne de vivre durablement en bonne santé physique et mentale, d'effectuer des activités qui favorisent l'épanouissement et de parvenir à surmonter les difficultés rencontrées, en s'appuyant sur ses ressources et sur celles qui sont présentes dans son environnement » (Shankland, 2019, p.18).

Ainsi, la psychologie positive s'intéresse au fonctionnement optimal de l'être humain à travers plusieurs caractéristiques : les expériences subjectives, comme les émotions positives (le bonheur, le bien-être, la sérénité, l'optimisme...) ; les capacités de résilience, c'est-à-dire l'aptitude à surmonter un événement difficile (deuil, perte d'emploi, rupture amoureuse...) ; les traits de personnalité positifs (comme la gratitude, la sagesse, le courage, la curiosité...) ; les valeurs positives véhiculées par la société (comme le respect, la civilité, le travail...) (Palazzolo, 2020, p.7).

La psychologie positive ne nie pas le côté obscur de la vie et de la personnalité ; elle propose simplement un recentrage sur ce qui est positif chez l'homme, sans pour autant méconnaître ses aspects négatifs qui peuvent l'amener à une vue tragique et dépressive du monde. La psychologie positive propose une approche qui consiste à rechercher nos forces, à les décrire et à comprendre le fonctionnement (Cottraux, 2010, p.20).

1-3- Objectifs de la psychologie positive :

La psychologie positive vise à améliorer la compréhension du comportement humain tout en cherchant à rendre l'homme plus heureux (Martin-Krumm, Tarquinio, 2011).

Dans ce cadre, l'objectif de la psychologie positive est de comprendre le fonctionnement sain et optimal de l'humain et de d'identifier les déterminants du bien-être et de l'épanouissement de la personne (Shankland, 2019, p.11). L'objectif est également de comprendre comment l'expérience du bonheur survient chez les personnes, et sous quelles conditions individuelles, relationnelles et sociétales elle se maintient (Shankland, 2019, p.11).

Dès lors, la psychologie positive se donne pour objectif d'aider le sujet à identifier le bonheur à chaque instant, et à apprécier les moments heureux (Palazzolo, 2020, p.115).

1-4- Champs d'étude de la psychologie positive :

Les domaines d'étude de la psychologie positive sont : les compétences et potentialités humaines, les déterminants du bien-être, le développement des facteurs protecteurs (Shankland, 2019, p.21).

Les domaines abordés par la psychologie positive sont principalement :

- les expériences positives que chacun peut faire dans sa vie ;
- les traits positifs de personnalité ;
- les valeurs reconnues dans de multiples cultures ;
- les qualités et les dons ;
- l'optimisme comparé au pessimisme ;
- la quête du bonheur ;
- le bien-être et les institutions qui en favorisent l'émergence ;
- la qualité de la vie ;
- le sens de la vie ;
- le développement personnel et la réalisation de soi (Cottraux, 2010, p.21).

Ainsi, les thèmes abordés par la psychologie positive se situent à différents niveaux : au niveau individuel (bien-être, bonheur, créativité, estime de soi...), au niveau interpersonnel (altruisme, amitié, amour, empathie...), au niveau social (courage, engagement, communication positive ...) (Palazzolo, 2020, p.8).

1-5- Champs d'application de la psychologie positive :

Les premiers domaines d'application de ces travaux sont les problèmes psychopathologiques classiques : l'anxiété, la dépression et les troubles de la personnalité. Mais leurs possibilités dépassent largement le cadre traditionnel de la médecine et de la psychologie, pour s'appliquer au développement personnel (Cottraux, 2010, p.21).

Aujourd'hui, les champs de l'application de la psychologie positive sont nombreux : éducation, travail, santé, justice, économie, psychothérapie, etc. (Shankland, 2019, p.21).

Ainsi, les domaines d'application sont très larges, de l'environnement éducatif, l'école, la formation à l'environnement professionnel en passant par le domaine sportif et l'entreprise avec des effets au niveau de l'individu mais aussi collectifs, s'inscrivant potentiellement dans des logiques de prévention primaire, secondaire ou tertiaire. Il est possible de s'en servir au quotidien dans le cadre familial par exemple, ou en classe pour des enseignants (Martin-Krumm, 2021, p.115).

En résumé :

La psychologie positive est l'étude scientifique du fonctionnement humain optimal (optimal qui veut dire qui mobilise les ressources psychologiques au service du développement de la personne. Un fonctionnement optimal c'est ce qu'un individu peut réaliser lorsqu'il se considère comme étant en pleine possession de ses moyens). La psychologie positive est l'étude scientifique des forces et des vertus humaines qui visent à développer ce qui nous caractérise au mieux.

La psychologie positive vise à découvrir et à promouvoir les facteurs qui permettent aux individus et aux communautés de prospérer. Le mouvement de psychologie positive représente un nouvel engagement de la part des chercheurs en psychologie pour concentrer leur attention sur les sources de santé psychologique, allant ainsi au-delà de l'accent mis antérieurement sur la maladie et les troubles psychologiques. Pour parvenir à ces objectifs, nous devons considérer le fonctionnement optimal à de multiples niveaux : biologique, expérientiel, personnel, relationnel, institutionnel, culturel et global.

2- Les prémices théoriques de la psychologie positive :

Dans ce point, il s'agit de l'évolution historique de la psychologie positive :

Concernant les origines de la psychologie positive, Cottraux (2012) estime que bien qu'enracinée dans une tradition philosophique et religieuse qui remonte aux penseurs de l'Antiquité, en particulier Aristote, les fondateurs de ce mouvement transversal sont des psychologues contemporains (Cottraux, 2012, p.3).

Dans ce cadre, on estime que les origines philosophiques de la psychologie positive se trouvent dans l'œuvre d'Aristote et de Platon (Mehran, 2010, p.2).

Selon les experts en psychologie positive, depuis qu'elle existe, la psychologie traditionnelle s'est principalement préoccupée des aspects négatifs de la vie humaine. S'il a effectivement existé des périodes d'intérêt pour des sujets tels que la créativité, l'optimisme et la sagesse, ceux-ci n'ont pas été reliés par une théorie globale ou par un cadre assez large pour tous les contenir. Peut-être est-il temps de rétablir l'équilibre en employant les ressources qu'offre la psychologie pour découvrir en quoi consistent les vies normales et épanouies, plutôt que les vies qui ont besoin d'aide. Peut-être est-il temps de rassembler les connaissances que nous possédons sur ce que sont les forces et les talents, les grandes réussites (dans tous les sens du terme), les meilleurs moyens et procédés pour qu'advienne l'épanouissement personnel, pour que le travail et les rapports humains soient pleinement satisfaisants, pour que naisse un grand art de la vie ordinaire qui soit pratiqué aux quatre coins de la planète. Voilà la logique qui sous-tend la création de la psychologie positive. (Boniwell, 2012, p.10). En effet, la psychologie positive n'a pas l'intention de supplanter la psychologie classique, mais de devenir un complément en termes de compréhension et d'accompagnement (Shankland, 2020, p.15). Elle est donc un complément logique au corpus de recherches sur la psychologie clinique et la psychopathologie (Lecomte, 2014, p.6).

Le message est finalement de rappeler que la psychologie n'est pas seulement l'étude des pathologies, des manques ou des traumatismes. C'est aussi l'étude des forces et des vertus. Le traitement ne consiste pas uniquement à déterminer ce qui ne va pas, mais aussi à développer le meilleur. La psychologie n'est pas seulement orientée vers la maladie ou la santé, il s'agit aussi de travail, d'éducation, de compréhension de soi, d'amour, de développement et de jeu (Martin-Krumm, 2021, p.14).

Dès lors, le monde de la psychologie évolue et opère une transition radicale : après s'être focalisé sur la pathologie, il prend désormais en compte la dynamique environnementale et les aptitudes de l'individu à s'accomplir sur les plans personnel et collectif (Palazzolo, 2020, p.7).

Les racines de la psychologie positive remontent à la pensée des philosophes de la Grèce antique. Aristote croyait en l'existence d'un *daimon*, ou esprit, en chacun de nous, qui nous guiderait dans la poursuite de ce qui est bon pour nous. Agir en accord avec ce *daimon* mènerait au bonheur. La question du bonheur a depuis été abordée par des centaines, sinon des milliers d'éminents esprits, et a donné lieu à beaucoup de théories, dont l'hédonisme, qui prône la recherche du plaisir, et l'utilitarisme, qui s'intéresse au plus grand bonheur pour le plus grand nombre. La pensée philosophique occidentale a sans aucun doute eu une influence majeure sur la psychologie positive. Une autre influence, rarement saluée, vient des traditions orientales de l'hindouisme et du bouddhisme. L'amour, la gentillesse, la compassion et la joie, qui sont les émotions explicitement encouragées par ces traditions comme autant de chemins menant au bonheur, constituent des champs de recherche majeurs en psychologie positive moderne (Boniwell, 2012, p.12).

Le mouvement de la psychologie positive est né à la suite de la Seconde Guerre mondiale, comme une réponse partielle à la prise de conscience que la psychologie s'était jusqu'alors principalement intéressée aux troubles psychologiques et leur traitement. Ce mouvement met l'accent sur les objectifs, le bien-être, la satisfaction, le bonheur, les compétences interpersonnelles, la persévérance, la compassion, la créativité, le pardon et les émotions positives (Mehran, 2010, p.231).

Ainsi, la psychologie positive peut être donc considérée comme la quatrième vague dans l'évolution de la psychologie, les trois premières vagues étant, respectivement, le modèle de la maladie (comme la psychanalyse de Sigmund Freud), le behaviorisme et la psychologie humaniste (Heutte, 2019, p.82).

Le terme « psychologie positive » apparaît pour la première fois dans le dernier chapitre du livre de Maslow « Motivation and Personality » (1954), intitulé « Toward a positive psychology », dans lequel il soutient que la psychologie traditionnelle n'a pas la capacité de comprendre et d'expliquer l'ensemble du potentiel humain (Palazzolo, 2020, p.12).

Toutefois, il semble que l'expression « psychologie positive » a été employé pour la première fois publiquement lors du discours du président nouvellement élu **Martin Seligman** devant le congrès annuel de l'association américaine de psychologie (APA) en aout 1999 (Adler, Kessous, 2020, p.3).

La psychologie positive peut être considérée comme un domaine qui s'est fortement développé et institutionnalisé notamment grâce à **Martin Seligman**, lors de son mandat de président de l'American Psychological Association, et ses collaborateurs à partir du début du XXI^e siècle (Shankland, 2019, p.35).

Martin Seligman (1975) a développé un modèle expérimental original de la dépression : l'impuissance apprise » qui a eu un impact considérable sur une génération de chercheurs et de cliniciens aussi bien en psychologie fondamentale qu'en pharmacologie, ou dans le développement des thérapies comportementales et cognitives. Ces recherches sur le pessimisme se sont inversées en une psychologie de l'optimisme, et du mieux-vivre. Après avoir beaucoup écrit sur l'impuissance apprise et la dépression, Seligman a proposé le modèle de « l'optimisme appris » en 1990. Ce modèle se fonde sur la constatation que les motivations positives sont beaucoup plus fréquentes et importantes que les motivations négatives, car elles ont une valeur de survie et ont été sélectionnées par l'évolution naturelle. En cela il se démarque aussi bien de la psychanalyse et sa recherche obsessionnelle des passions tristes de l'humanité, que du modèle médical et ses et ses classifications des maladies mentales, bien nécessaires, quoique réductrices (Cottraux, 2012, p.4).

En 1998, Martin Seligman, en tant que président de l'Association américaine de psychologie, a prononcé un discours fondateur dans lequel il a défini les grandes lignes de la psychologie positive (Palazzolo, 2020, p.10).

En plus de Martin Seligman, on cite **Christopher Peterson** de l'université de Michigan. Ces deux auteurs, dans la première phase de leur carrière, ont essentiellement travaillé sur la dépression. Martin Seligman a développé dès 1975 un modèle expérimental original de la dépression : « l'impuissance apprise » qui a eu un impact considérable sur la recherche, aussi bien en psychologie fondamentale qu'en pharmacologie, ou dans le développement de la thérapie comportementale et cognitive. Ces recherches centrées sur le pessimisme se sont assez logiquement inversées pour développer une psychologie de l'optimisme, qui elle se centre sur les qualités et les forces personnelles qui préviennent la dépression, et permettent de mieux vivre. (Cottraux, 2010, p.20).

On cite aussi **Mihaly Csikszentmihalyi**. Ce psychologue d'origine hongroise a vu la nécessité d'une psychologie positive durant la Seconde Guerre mondiale en Europe. Témoin de la dissolution du monde, enfant, il avait remarqué avec surprise combien les adultes qu'il avait connus, sûrs d'eux et réussissant dans leur vie, étaient devenus impuissants et désespérés dès lors qu'ils avaient perdu leurs repères sociaux. Certains pourtant avaient conservé leur intégrité et leurs buts malgré le chaos environnant. Ils n'étaient pas forcément les hommes ni les femmes dont on se serait attendu qu'ils s'en sortent indemnes. Ils n'étaient pas

forcément les plus respectés, ceux ayant le niveau d'étude le plus élevé, ni les plus habiles (Martin-Krumm, 2018, p.12).

L'édition spéciale de l'*American Psychologist* parue en janvier 2000, sous la direction de Seligman et Csikszentmihalyi, peut être considérée comme l'acte scientifique fondateur de la psychologie positive. Ses auteurs ne se considèrent pas pour autant comme les initiateurs d'une nouvelle manière de penser la santé mentale et s'inscrivent dans la continuité de certains psychologues du XX^e siècle dont les travaux sont encore peu connus dans le monde francophone. On peut notamment citer le courant de la psychologie humaniste dont Rogers, 1959, Rogers, 1961 et Maslow (1971) sont parmi les plus grands représentants, la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan, 1985a, Deci et Ryan, 1985b, la théorie de l'autoefficacité de Bandura (1997) ou encore les travaux de Diener (2000) sur le bien-être subjectif. Rogers (1957, 2001) avait par exemple une vision résolument optimiste de l'être humain (Bernard, Zimmermann, Favez, 2011, p.303).

En effet, bien que la psychologie positive soit récente, les fondements qui la soutiennent sont plus anciens. Parmi les précurseurs qui ont souligné l'importance de la pratique d'activités épanouissantes, on compte notamment les behavioristes tel que Skinner. Dès son roman utopique *Walden Two*, paru en 1948, il présentait ses idées sur l'importance du bien-être individuel et collectif et sur la manière de les mettre en œuvre concrètement (Shankland, 2019, p.38).

De nos jours, les approches de la psychologie positive sont devenues plus intégratives et incluent à la fois les aspects positifs et négatifs du fonctionnement humain (Mehran, 2010, p.51).

De nos jours également, le courant de la psychologie positive a pris un essor considérable, particulièrement aux États-Unis, mais pas uniquement. 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 (Lecomte, 2014, p.6).

En résumé :

La psychologie positive avec un développement récent et des origines anciennes. On peut dire que les précurseurs de la psychologie positive sont : William James, Abraham Maslow et Carl Rogers. Les fondateurs de la psychologie positive sont : Martin Seligman (la théorie de résignation apprise), Mihaly Csikszentmihalyi (expérience optimale ou la notion de flow) et leurs pairs. Les chercheurs satellites/ rattachés sont Boris Cyrulnik (promoteur de la résilience) et Carol Dweck (la psychologie de la réussite). Les successeurs (disciples et promoteurs) sont pour les disciples : Jonathan Haidt, Barbara Fredrickson et Sonja Lyubomirsky, Rébecca Shankland, Charle Martin-Krumm, Jacques Lecomte et pour les promoteurs, ils sont : Tal Ben-Shahar, Christophe André.

3- Les principaux thèmes de la psychologie positive : résilience, qualité de vie, modes de vie, prévention, intelligences multiples, satisfaction de vie, efficacité de soi :

La psychologie positive aborde plusieurs thèmes. Comme il est mentionné ci-dessus (point n°1), les différents thèmes abordés par la psychologie positive correspondent à trois niveaux de l'être humain :

- Le niveau individuel : bien-être et bonheur, créativité, sentiment d'efficacité personnelle, estime de soi, humour, sens de la vie, optimisme, etc ;
- Le niveau interpersonnel : altruisme, amitié et amour, coopération, empathie, pardon, etc ;
- Le niveau social : courage, engagement militant, médiation internationale, etc (Heutte, 2019, p.103).

En résumé :

La psychologie positive s'articule donc autour de principaux thèmes. On ne peut ici broser tous ces thèmes, car cela rendra l'article extrêmement long. Pour un complément d'information, nous invitons le lecteur à consulter la liste de références ci-dessous.

Conclusion

La psychologie positive est une science qui s'intéresse au fonctionnement humain « positif », c'est-à-dire adaptatif et source de progrès. Il s'agit d'une science récente (elle est née au début du XXI e siècle) mais qui s'appuie sur de nombreuses racines anciennes. On considère Seligman et Csikszentmihalyi comme les pères de la psychologie positive. La psychologie positive est aujourd'hui une véritable science issue de recherches rigoureuses, suivant des protocoles expérimentaux bien définis et une méthodologie quantitative.

Enfin, nous espérons à travers cet article avoir contribué à éclairer l'étudiant en psychologie clinique sur cette jeune discipline, qui a sans nul doute, un avenir propice, et ce malgré la montée de critiques à son égard, nous faisons notamment référence à l'ouvrage de Hansenne paru en 2021, mais cela est une autre question

...

Liste des références :

1. Adler, B., Kessous, G-C. (2020). *Le grand livre de la psychologie positive*. Paris, France : Editions Eyrolles.
2. Bernard, M., Zimmermann, G., & Favez, N. (2011). Quelle place pour la psychologie positive dans le champ de la psychothérapie ? Perspectives théoriques et empiriques. *Pratiques Psychologiques*, 17 (4), 301-313.
3. Boniwell, I. (2012). *Introduction à la psychologie positive*. Paris, France : Payot.
4. Cottraux, J. (2010). *La force avec soi. Pour une psychologie positive*. Paris, France : Dunod.
5. Cottraux, J. (2012). *Psychologie positive et bien-être au travail*. Paris, France : Elsevier Masson.
6. Heutte, J. (2019). *Les fondements de l'éducation positive*. Paris, France : Dunod.
7. Lecomte, J. (2012). Est-il justifié de parler de psychologie positive ? *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 93, 21-36. <https://doi.org/10.3917/cips.093.0021>
8. Lecomte, J. (2014). *Introduction à la psychologie positive* (2e ed). Paris : Francis Lefebvre.
9. Martin-Krumm, C. (2018). *Découvrir la psychologie positive*. Paris, France : InterEditions.
10. Martin-Krumm, C. (2021). *Les fondements de la psychologie positive*. Paris, France : Dunod.
11. Martin-Krumm, C., & Tarquinio, C. (2011). *Traité de psychologie positive*. Bruxelles, Belgique : De Boeck Supérieur.
12. Martin-Krumm, C., & Tarquinio, C. (2021). *Grand manuel de la psychologie positive*. Paris, France : Dunod.
13. Mehran, F. (2010). *Psychologie positive et personnalité*. Paris, France : Masson.
14. Palazzolo, J. (2020). *La psychologie positive*. Paris, France : Humensis.
15. Shankland, R. (2019). *La psychologie positive* (3 e ed). Paris, France : Dunod.
16. Shankland, R. et al. (2020). *Mettre en œuvre un programme de psychologie positive*. Paris, France : Dunod.