



Resilience Versus Forces Du Caractere Au Regard De La Psychologie Positive Resilience Versus Character Strengths In The Light Of Positive Psychology

BERKOUCHE Faiza*

Université d'Alger-Abou Elkacem Sââd Allah (Algérie)

Email : faiza-berkouche@hotmail.com

Soumis, le

22/06/2022

Accepté, le

08/10/2022

Publié, le

01/12/2022

Abstract: For the last few years, research based on positive psychology has shown that individuals knowing and using their personal strengths have several benefits, such as a greater sense of general well-being and a capacity for resilience in difficult times.

Resilience is a concept that has come into common parlance today to refer to the ability and process by which a trauma person rebuilds himself despite everything.

Keywords: *Resilience, strength character, Positive psychology.*

Résumé : Depuis les dernières années, des recherches basées sur la psychologie positive ont montré que les individus connaissant et utilisant leurs forces personnelles en ayant plusieurs bénéfiques, tels qu'un plus grand sentiment de bien-être général et une capacité de résilience dans les moments difficiles. La résilience est un concept aujourd'hui entré dans le langage commun pour désigner la capacité et le processus par lequel une personne victime d'un traumatisme se reconstruit malgré tout.

Les mots clés : *Résilience, force de caractère, psychologie positive.*

INTRODUCTION

Parmi les réalisations dans les courants de recherche en psychologie positive est l'étude des principales forces de caractère présente chez l'être humain. Une force de caractère est défini comme un trait cognitif ou non cognitif positif lié à la personnalité de l'individu qui peut se développer au fil du temps s'il en prend conscience.

Face à des événements traumatiques ou des contextes traumatogènes, lorsqu'une personne arrive à réguler la menace de désorganisation psychique et

*Auteur correspondant



trouve l'énergie de se construire malgré les blessures, on considère qu'il y a mise en place d'un processus résilient. La littérature scientifique utilise ce concept, non seulement pour décrire des fonctionnements individuels, mais également pour qualifier celui des groupes familiaux ou sociaux

1. Historique de la psychologie positive :

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. (Shankland, Bègue, 2010, p 01)

Le principal initiateur du mouvement, Martin Seligman, professeur de psychologie à l'université de Pennsylvanie, fut lui-même pendant de nombreuses années un spécialiste reconnu de la dépression. Mais une rencontre inattendue, il y a un quart de siècle, l'a conduit à réorienter ses recherches. Au cours d'un voyage en avion, son voisin lui explique qu'il dirige une entreprise dont les employés sont particulièrement créatifs et optimistes. Puis il demande à Seligman ce qu'il fait dans la vie. Celui-ci répond qu'il est chercheur en psychologie et qu'il étudie depuis quinze ans le rôle du sentiment d'impuissance comme facteur majeur de dépression. Son voisin lui demande alors : « Est-ce que vous vous intéressez à l'autre face de la médaille ? Pouvez-vous prévoir quels sujets ne renoncent jamais? », Seligman lui avoue ne pas avoir vraiment réfléchi à cela.

Depuis, ce chercheur s'est longuement penché sur l'optimisme et sur les facettes positives de l'être humain. Dès sa nomination comme président de l'Association américaine de psychologie en 1998, il a déclaré que la psychologie du XXe siècle n'avait pas joué un rôle suffisamment important pour améliorer la vie des gens dans deux domaines : la prévention des conflits et la psychologie positive. Concernant le premier aspect, il a créé une *task force* avec l'Association canadienne de psychologie et a consacré des fonds à des recherches et colloques dans ce domaine. Concernant la psychologie positive, il a engagé de multiples initiatives, en particulier la création d'un centre de recherches et la rédaction de nombreux articles scientifiques. (Lecomte, 2008, p54- 55)

Toujours sous l'impulsion de Martin Seligman et de Mihaly Csikszentmihalyi, la psychologie positive a fait l'objet d'un numéro spécial de la revue *American Psychology* en 2000, regroupant les travaux d'une quinzaine de chercheurs reconnus sur les thèmes du bonheur, de l'optimisme ou du bien-être et de leurs impacts positifs sur la santé.

En outre, comme le souligne Rébecca Shankland, la psychologie positive ne peut être considérée comme une discipline à proprement parler, car « cette orientation peut –être intégrée à tout domaine de la psychologie (social, clinique, travail...) » (Adler, Kessous, 2020, p 4)

A l'instar de Jacques Lecomte, l'un des principaux experts français de la psychologie positive, il est toutefois pertinent de considérer la psychologie positive comme une « discipline intégrative », dans le sens où, à la différence de la plupart des « disciplines », son objet est « l'étude des multiples facettes de l'être humain , dans une orientation positive » . (Adler, Kessous, 2020, p 4)

Le développement d'internet et de l'imagerie médicale a permis pendant la seconde moitié du XX^e siècle une avancée importante dans le domaine des neurosciences, ainsi que dans la compréhension des comportements humains, et ce à l'échelle mondiale. Les premières années de notre siècle ont ainsi vu fleurir dans différentes universités et laboratoires des travaux qui offrent aux professionnels de l'accompagnement comme aux personnes en recherche de développement personnel de nombreuses publications scientifiques ou plus vulgarisatrices se réclamant de la psychologie positive. (Adler, Kessous, 2020, p 19)

Actuellement, la psychologie positive apportant des solutions concrètes de prévention et d'amélioration de bien-être, les chercheurs dans ces domaines deviennent des partenaires privilégiés pour atteindre les objectifs de préservation de la santé mentale de l'OMS, et ce à l'échelle planétaire. (Adler, Kessous, 2020, p 17)

2. Concepts de bases

La psychologie positive

La psychologie positive est « l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des gens, des groupes et des institutions ». Les différents thèmes abordés par la psychologie positive correspondent à ces trois niveaux de l'être humain, comme le montrent les quelques exemples suivants :

- au niveau individuel : bien-être et bonheur, créativité, sentiment d'efficacité personnelle, estime de soi, humour, sens de la vie, optimisme, etc. ;
- au niveau interpersonnel : altruisme, amitié et amour, coopération, empathie, pardon, etc. ;
- au niveau social et institutionnel : courage, engagement militant, médiation internationale, justice restauratrice, etc.

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. (Lecomte, 2008, p 55)

L'objectif de la psychologie positive est de comprendre le fonctionnement sain et optimal de l'humain – le terme « sain » s'oppose ici à la notion de pathologie et à identifier les déterminants du bien-être et de l'épanouissement de la personne. Pour ce faire, il s'agit aussi de repérer les méthodes permettant de développer les compétences personnelles qui favorisent le bien-être et agissent comme facteurs de résilience ; c'est-à-dire, comme des influences permettant de maintenir un fonctionnement adaptatif, en dépit d'un traumatisme vécu.

Pour mieux comprendre le fonctionnement humain, il est également essentiel d'améliorer la compréhension des relations constructives au travers d'études portant, par exemple, sur l'attachement sécurisant dans les familles, la communication non violente, les déterminants des relations de couple durables et heureuses, etc. La psychologie positive s'inscrit donc dans le champ de la prévention et de la promotion de la santé. (Shankland, 2012, p 10)

Nous retenons que la psychologie positive, est donc l'étude scientifique des aspects positive de l'être humain et ses relations avec l'environnement, en mettant en valeurs les potentiels positifs de ce dernier, afin que l'individu soit épanoui et équilibré dans son quotidien. La psychologie positive cherche à consolider les forces de caractère et favoriser les émotions positives, afin d'améliorer la santé mentale des gens.

La résilience

La résilience est initialement un terme utilisé en sciences physiques pour désigner la résistance aux chocs d'un matériau. Il est repris récemment en

psychopathologie pour désigner la capacité à résister au stress ou à rebondir dans la vie face à l'adversité. (Lebigot,2013,p508)

Le terme de résilience est un concept polysémique qui fait référence aux compétences trouvées-crées par des individus pour faire face à des situations délétères : événements de vie traumatiques, accidents, maladies, handicaps, carences affectives graves, grande précarité, etc. (Anaut, 2015, p 29)

Une définition de la résilience proposée par Michael Rutter, résume bien la complexité de ce phénomène : « La résilience est caractérisée par un ensemble de processus sociaux et intrapsychiques qui permettent d'avoir une vie saine dans un milieu malsain. Elle se réalise au cours du temps, selon des combinaisons hasardeuses entre les attributs de l'enfant et le contexte familial, social et culturel ». La résilience réfère donc à un processus qui résulte de l'interaction entre les ressources de l'individu et celles de son environnement. (Anaut, 2015, p33)

La résilience est une capacité qui résulte d'un processus dynamique, évolutif, au cours duquel l'importance d'un traumatisme peut être dépasser par les ressources de la personne.

Les forces de caractère

Les forces de caractère, aussi appelées « valeurs en action », sont des capacités de se comporter, de penser ou de ressentir de manière à favoriser un fonctionnement adapté et des performances optimales, avec pour objectif de mener une vie heureuse et florissante.

Elles sont différentes d'autre types de forces tels que les compétences, les talents, les intérêts, ou les ressources.

Une caractéristique de ces forces est qu'elles peuvent être cultivées et pratiquées. Elles ont été regroupées en six catégories de grandes « vertus ». (Palazzolo, 2020, p83)

Les forces de caractère peuvent être définies comme des caractéristiques qui permettent à une personne de réussir et de se sentir au mieux de ce qui est possible pour elle. Les forces répertoriées se veulent universelles. Elles sont mesurables à l'aide d'un instrument, le *Values in Action*. Les forces de caractère sont aux nombres de vingt-quatre, répartis en six catégories qui sont appelés « vertus ».

Cette classification vise à favoriser le repérage des ressources de l'individu lui permettant d'accéder à un mieux-être. Elle a été élaborée sur la base des réponses de plus de cent cinquante mille personnes de quarante pays à ce questionnaire psychométrique composé de deux cent quarante items (dix par force). L'ensemble des forces répertoriées sont valorisées dans les pays ayant participé à ces recherches, même dans des cultures qui peuvent paraître très différentes comme les Masai au Kenya ou les Inuits au Groenland.

Les forces les plus universellement valorisées sont : la gentillesse, l'équité, l'intégrité, la gratitude et l'ouverture d'esprit. Celles qui sont le plus fortement corrélées au bien-être sont : l'espoir, la vitalité, la gratitude, la curiosité et l'amour. (Shankland, 2019, p 64- 65)

Les forces de caractère, sont encourager par les différentes cultures, elles font la signature de la personne, et ces forces-là aide la personne à réussir et à donner de son meilleur.

Les valeurs

Les valeurs sont différentes des besoins dans le sens où il s'agit là d'idées qui nous qui nous sont chères et qui régissent implicitement ou explicitement notre existence. Certaines valeurs sont en opposition avec d'autres (par exemple la bienveillance s'oppose au pouvoir), tandis que d'autres vont de pair (par exemple la conformité et la sécurité).

Quand nous pensons à nos valeurs nous pensons à ce qui nous semble important dans la vie. Chacun de nous accorde des degrés d'importance divers à de nombreuses valeurs (par exemple la réussite, la sécurité, la bienveillance). Une valeur particulière peut-être très importante pour une personne et sans importance pour une autre. (Palazzolo, 2020, p 77)

Les valeurs ont un rôle dans la régulation de nos comportements, nos pensées et nos émotions.

3. Facteurs de protections, forces de caractère et résilience

Au cours des années, de nombreux chercheurs se sont employés à étudier les facteurs de protection internes et externes susceptibles de favoriser la résilience chez les individus. L'hypothèse retenue est que la mise en jeu efficace de facteurs de protection permet d'atténuer l'impact négatif des facteurs de risque. Dans cet esprit, différents critères de protection des sujets ont été identifiés. Parmi les spécialistes de la résilience, on s'accorde pour identifier trois pôles de protection : celles qui sont propres au sujet (ses caractéristiques) ; celles qui concernent les apports de l'entourage familial et affectif (solidarités et relations affectives) ; celles qui impliquent des relations sociales ou extra-familiales (pairs, communautés, société).

Emmy Werner a répertorié parmi les ressources protectrices internes : la capacité à résoudre des problèmes ; la connaissance de soi, l'autonomie, l'estime de soi, la confiance, l'altruisme, la sociabilité et enfin l'habileté à trouver un (des) soutien(s) dans l'entourage familial ou extra-familial. Alors que parmi les ressources venant du milieu on trouve : des relations familiales chaleureuses, un soutien familial solide, une bonne communication parents-enfant ; ainsi que des soutiens extrafamiliaux, venant par exemple des amis, des enseignants ou d'une communauté sociale. (Anaut, 2015, p 33)

De son côté Norman Garmezy, à partir d'observations de familles défavorisées, a également indiqué que la résilience repose sur des facteurs de protection issus des trois domaines individuels, familiaux et sociaux. Les facteurs protecteurs individuels impliquent en particulier : le tempérament, la réflexion et les aptitudes cognitives. Les facteurs familiaux s'appuient notamment sur : la chaleur humaine, la cohésion et l'intérêt de la part des parents ou du principal dispensateur de soins. Enfin les facteurs de soutien sociaux peuvent concerner des échanges avec : un professeur bienveillant, un travailleur social ou l'organisme de services sociaux.

Michael Rutter a souligné que ces trois pôles de protection favorisent la résilience notamment parce qu'ils contribuent à l'amélioration de l'estime de soi et au sentiment d'auto-efficacité et ouvrent ainsi de nouvelles possibilités pour l'individu. Il a également précisé que l'importance des trois pôles de protection pouvait varier en fonction des circonstances et des individus, mais également en fonction de la période de vie. Ainsi, par exemple, chez les adolescents, l'impact protecteur des pairs ou de la communauté sociale peut dans certains cas compenser les défaillances du pôle familial. (Anaut, 2015, p 33)

Ces investigations font apparaître que la protection résulte à la fois des variables génétiques et constitutionnelles, des dispositions et caractéristiques de la personnalité des individus, mais aussi des soutiens du milieu familial et extrafamilial ainsi que de la disponibilité, de l'accessibilité et de la qualité des appuis sociaux ou communautaires. (Anaut, 2015, p 33)

Les publications sur la résilience font ressortir que les facteurs de protection comprennent, à la fois, des capacités individuelles, des caractéristiques familiales et des soutiens provenant d'un réseau situé en dehors de la famille, qui sont déterminants pour faire face au stress et conserver une bonne santé psychologique. Ce n'est sans doute pas un facteur de protection, seul, qui est essentiel pour assurer de bons résultats, mais, plutôt, une combinaison de facteurs intra- et interpersonnels. (Hjemdal , Friborg ,Tore,2010, p 460)

Au niveau individuel, les facteurs protecteurs sont présentés comme facilitant la résistance à l'adversité ou l'adaptation à la nouveauté. Ils permettent ainsi d'atténuer l'impact d'évènements stressants. En favorisant une meilleure adaptation aux situations rencontrées. (Shankland, 2019, p 62)

La résilience est un processus multifactoriel issu de l'interaction entre l'individu et son environnement, comprenant des variables internes au sujet (structure psychique, personnalité, mécanismes défensifs...) et des variables externes (caractéristiques de l'environnement socio affectif). Il en résulte des formes de résiliences spécifiques résultant d'un processus dynamique et évolutif qui est propre à chaque sujet.

L'interaction entre les facteurs de risque et les facteurs de protection pourra conduire vers la résilience ou vers la vulnérabilité. On peut souligner *l'effet*

filtre des facteurs de protection internes et externes face aux événements aversifs. Autrement dit, les facteurs de protection agissent comme des «*mécanismes médiateurs* » de la résilience. (Anaut, 2005, p 5)

Certaines personnes résistent mieux que d'autres aux aléas de la vie, aux événements stressants, cela est le résultat des interactions entre les individus et leur entourage, leurs conditions et leurs milieux de vie, la résilience résulte de l'interaction de trois facteurs de protection qui sont d'ordre individuels, familiaux, environnementaux (facteurs sociaux et contextuels).

Pour les forces de caractère, elles peuvent être définies comme des caractéristiques qui permettent à l'individu d'atteindre ses objectifs et d'avoir un équilibre mental, ces forces sont universelles et elles sont corrélées au bien-être.

On retrouve plusieurs forces de caractères chez des personnes résilientes comme l'humour, l'attachement..., et aussi des facteurs de protection personnelle en interactions avec d'autres facteurs de protection, qui a leur tissage font que la personne soit résiliente.

On comprend à partir de là que les forces de caractère, la résilience et les facteurs de protections, collaborent dans le bien-être psychologique et la santé mentale de l'individu, et que la psychologie positive cherche à les identifier et à promouvoir.

4. Caractéristiques personnelles et environnementales associées à la résilience

Les écrits scientifiques proposent un vaste éventail de caractéristiques personnelles que l'on retrouve chez les personnes que l'on a désignées résilientes. Il n'existe pas de consensus à ce jour sur ces caractéristiques personnelles considérées comme des facteurs de protection. Le tableau 1 montre quelques exemples de caractéristiques personnelles et environnementales citées par des auteurs. (Hamelin, Jourdan-Ionescu, 2011, p 76-77)

Tableau 1 .Exemples de caractéristiques personnelles ou environnementales associées à la résilience

Block et Block (1950)	Possibilité d'être heureux. Capacité d'engagement dans un travail productif. Sécurité émotionnelle. Capacité de développer et d'entretenir des relations satisfaisantes
Kobasa (1979)	Considérer le stresseur ou le changement comme une opportunité, un défi. L'engagement. Reconnaissance de ses limites à contrôler.
Rutter (1985)	Obtenir le soutien des autres. Attachement sécurisant. Avoir des buts personnels ou collectifs. Sentiment d'efficacité personnelle. Effet renforçateur du stress. Avoir connu des réussites, des succès. Sentiment de contrôle, d'avoir des choix possibles. Sens de l'humour. Approche orientée vers l'action. Adaptation aux changements.
Lyons (1991)	Patience, Tolérance des affects négatifs
Clausen (1993)	Capacité à organiser sa vie. Relations interpersonnelles soutenantes.
Antonovsky (1993)	Ajustement et flexibilité psychologique/ personnelle.
Werner (2001)	Sens de l'autonomie. Dispositions sociales positives. Flexibilité. Sentiment de contrôle interne. Comportement prosocial. Empathie. Image de soi positive. Optimisme.
Connor et Davidson (2003)	Optimisme. Espoir.

(Hamelin, Jourdan-Ionescu, 2011, p 76-77)

Comme nous pouvons le constater, l'histoire conceptuelle de la résilience a permis de relever

Une quantité importante de caractéristiques personnelles, de capacités et de traits de personnalité qui semblent être impliqués dans le processus de la résilience. À la lumière des caractéristiques présentées ci-dessus, il semble que la grande majorité d'entre elles sont associées à la personne plutôt qu'à l'environnement.

Sachant que, dans le domaine de l'adaptation-réadaptation en déficience physique, les facteurs de protection environnementaux sont tout aussi importants que les facteurs personnels (exemples de facteurs environnementaux : proches, intervenants, organismes payeurs, lois et règlements, régimes d'assurance, adaptations environnementales, etc.). (Hamelin, Jourdan-Ionescu, 2011, p 76-77)

Ce n'est pas une seule cause qui provoque un effet de que l'évènement soit traumatique et perturbant ou non, mais une convergence de causes internes et externes. Par contre plusieurs caractéristiques personnelles et environnementales font qu'elles sont là à interagir et à aider la personne qui fait face à un malheur à rebondir et regagner son énergie.

Selon la revue de la littérature, La résilience a été décrite chez des enfants handicapés, maltraité, malade... on comprend que ces enfants ont compris

l'existence de ce malheur et cherche à tout prix à se reconstruire et d'évoluer malgré tout, et cela résulte dans le tissage de plusieurs facteurs de protection.

5 . Les recherches réalisées dans le domaine des forces du caractère

Dès 1999, un groupe de chercheurs c'est intéressé dans le cadre de la psychologie positive à une conceptualisation intégrative des traits de personnalité positif ou vertus.

Peterson et Seligman (2004), ont mené des travaux de recherche afin de définir étudier le caractère " bon" . Ce dernier sera envisagé par la suite comme un ensemble je parle série stick dont chacune serai présente à des degrés variables chez les individus.

C'est attributs peuvent être mesuré comme des différences individuelles. Selon Parks, Peterson et Seligman (2004), " les pompes de caractère peuvent-être défini comme des traits positifs se manifestant au travers des pensées, des sentiments et des comportements." (Csillik, 2017, p 91)

Les forces de caractère sont les processus ou des mécanismes psychologiques qui opérationnalisent les vertus. Elles constituent donc un sous-ensemble de traits de personnalité moralement valorisés par la plupart des gens, quelles que soient leur culture et leur confession religieuse. Ce qui distingue les forces de caractère d'autres ressources psychologiques est leur valeur morale. L'intelligence psychologique ou l'optimisme constituent en revanche des traits de personnalité, sans connotation ou valeur morale. Les forces de caractère représentent des caractéristiques qui permettent à une personne de réussir et de mieux sentir ce qui est possible pour elle. (Csillik,2017, p 92)

Park, Peterson et Seligman (2004), ont choisi un ensemble des critères permettant de déterminer l'inclusion ou non d'une force ou de ressources psychologiques parmi les forces de caractère, dont notamment :

- L'ubiquité : elles doivent être largement reconnues et valorisées dans différentes cultures.
- Moralement valorisées : valorisées pour elles-mêmes, et non pas pour des objectifs qu'elles permettraient d'atteindre, comme dans le cas de l'intelligence.
- Contribuant à l'épanouissement individuel, à la satisfaction de vie et au bien-être individuel.
- Mesurables : s'inscrivant dans une démarche empirique, ayant pu être identifiées et évaluées de manière objective en tant que différences individuelles stables.
- Traits stables : il s'agit des différences individuelles stable, et non pas des états fluctuants.(Csillik,2017, p 92)

- Les caractéristiques des forces de caractère :

- 1) qui sont généralisables à travers les cultures,
- 2) qui favorisent l'épanouissement et le bien-être ;
- 3) qui sont intrinsèquement et moralement valorisées,
- 4) qui ne diminuent pas les autres mais, au contraire, les valorisent,
- 5) qui ont des antonymes négatifs,
- 6) qui constituent des différences individuelles stables à travers le temps et généralisables à travers les situations,
- 7) qui sont mesurables,
- 8) qui sont distinctes les unes des autres et non redondantes ;
- 9) et dont certains individus en sont des modèles évidents,
- 10) que certains enfants ont développées précocement,
- 11) dont certains individus sont dépourvus,
- 12) que certaines institutions et organisations tentent de cultiver et de promouvoir.

L'approche des forces ou des talents repose sur la prémisse qu'il est plus bénéfique de miser sur les forces que nous possédons et qui nous démarquent positivement que de tenter de pallier ses lacunes et de chercher à utiliser ses forces parfois à contre-courant, comme en psychologie traditionnelle. (Montfort, 2013, p 31-32)

La psychologie positive s'intéresse au bonheur, le bien-être, la joie, l'espoir et l'optimisme. Au niveau individuel, on s'intéresse sur les traits positifs : capacité d'aimer et de s'engager, courage, compétences interpersonnelle, pardon, originalité, humour, spiritualité, sagesse, etc. Au niveau des interactions avec l'autre, on retrouve les vertus civiques, l'altruisme, la civilité, la modération, la tolérance, la justice. Ce qui constitue des forces de caractère de la personne

Les forces du caractère : Modèles et classifications

Le projet « valeur en action » (VEA) ou VIA (*Values in Action*), du nom de l'institut Values in Action VIA aux Etats-Unis, crée en 2000, qui a financé les premiers travaux, a comme objectif d'étudier les forces de caractère et de les opérationnaliser. Cette classification (*The values In Action Classification of Strength*) comprend à l'heure actuelle vingt-quatre forces de caractère incluses dans un système de classification, reposant sur des recherches interculturelles menées dans de nombreuses disciplines et portant sur un nombre très important de sujets.

Elle a été élaborée sur la base de réponses de plus de 150 000 personnes, même dans des cultures très différentes comme les Massai au Kenya. Les forces les plus universellement valorisées sont : La gentillesse, l'équité, l'intégrité, la gratitude et l'ouverture d'esprit. A cet effet, les résultats d'une étude récente menée dans plus de 54 pays indiquent que les 24 forces caractère se retrouvent de façon très similaire au sein de ces différentes cultures.

Ces 24 forces de caractère ont été identifiées dans les textes de traditions religieuses et philosophiques.

Ces attributs positifs, considérés comme importants dans la plupart des traditions, ont été répartis en six catégories ou vertus : sagesse et connaissance, justice, transcendance, courage, humanité et modération.(Csillik,2017,p 93-94)

Les vingt-quatre forces sont rangées de la plus forte à la plus faible : les cinq premières représentent la signature : autrement dit, la marque de la personne. Ces forces, ce sont celles auxquelles le sujet doit prêter attention et qu'il doit utiliser le plus souvent : ce test lui permet de repérer ses forces, qui ne sont pas si aisément reconnues par chacun de nous. C'est à partir de ses forces de caractère qu'il peut construire au mieux ses actions sur le monde. (Cottraux, 2012, p 12- 14)

Selon l'approche proposée par la psychologie positive, la mise en action de ces forces personnelles – en particulier celles qui constituent la signature – est source de progrès et de bien-être. Comme l'enfant qui aime marcher et courir une fois qu'il a acquis cette compétence, nous prenons plaisir à exercer des activités qui mettent en œuvre nos capacités, nos habiletés, nos talents, et ce, tout au long de la vie (Seligman et al., 2005). (Shankland, 2012, p 50-55)

Les forces de caractères correspondant à chacune de ces six vertus sont :

1. **Sagesse et connaissances**, qui regroupent des forces de caractère qui ont trait à l'acquisition et à l'usage d'information et de connaissance.
2. **Courage**, qui rassemble des forces émotionnelles qui impliquent l'exercice de la volonté, grâce auxquelles nous pouvons atteindre des buts malgré une opposition interne ou externe.
3. **Humanité**, qui rassemble les forces de caractère qui témoignent de l'attention portée à autrui et du soin que l'on porte à développer des relations amicales avec les autres.
4. **Justice**, qui concerne des forces civiques qui favorisent les interactions optimales entre les personnes et une vie communautaire saine.
5. **Modération**, qui regroupe des forces qui nous protègent contre les excès (Pardon, humilité, modestie,...)
6. **Transcendance** ; des forces qui permettent d'établir des liens avec l'univers et de donner un sens à sa vie(Appréciation de la beauté, orientation vers le futur, Joie, humour, spiritualité....) . (Csillik, 2017, p 93-94)

La principale critique adressée à l'égard de cette classification concerne l'aspect moral sous-jacent : considérer qu'il existe des caractéristiques fondamentalement « bonnes » ou « mauvaises » pour l'homme (Shankland, 2012, p 50-55)

Tableau 2 : Les forces du caractère

I- La sagesse	forces mentales et intellectuelles (curiosité, amour de l'apprentissage, ouverture d'esprit, créativité, perspective).
II- Le courage	forces émotionnelles utiles pour atteindre des objectifs malgré les difficultés (vaillance, bravoure, persévérance, assiduité, honnêteté, intégrité, joie de vivre, enthousiasme, vigueur, vitalité).
III- L'humanité	forces interpersonnelles et relationnelles (amour, attachement, gentillesse, générosité, intelligence sociale).
IV- La justice	forces citoyennes et communautaires (esprit d'équipe, loyauté, équité, impartialité, leadership).
V- La modération	forces qui protègent contre les excès (pardon, humilité, modestie, prudence, discrétion, maîtrise de soi):
VI- La transcendance	forces qui donnent du sens et sont liées à quelque chose de plus grand ou profond (appréciation de la beauté et de l'excellence, gratitude, optimisme, espoir, joie, humour, spiritualité, recherche de sens).

(Neuville, Yaïch, 2019, p 162).

Selon les chercheurs, chacun possède naturellement ces différentes forces, mais les exploite plus ou moins. L'une des particularités de ces forces est donc qu'elles peuvent être cultivées à tout âge. (Neuville, Yaïch, 2019, p 162).

6. Étayages affectifs, liens structurants et forces de caractère dans la résilience

Les récits de vie des personnes réputées résilientes font souvent état de liens affectifs importants, noués avec une ou des personnes qui leur ont servi de soutien, malgré des conditions par ailleurs difficiles. Ces personnes significatives (pairs, amis confidents, enseignants, éducateurs...), rencontrées à des moments fondateurs, leur ont, disent-elles, permis de continuer à vivre ou parfois de changer de trajectoire de vie de manière radicale. Ainsi, de nombreux sujets ayant vécu de lourds traumatismes disent avoir rencontré une personne, ou un réseau d'entraide, qui a constitué un point d'étayage leur ayant permis de continuer à vivre et surtout de changer leur parcours de vie. Le récit fait ainsi fréquemment état de l'importance du soutien d'un tiers bénéfique, d'un ami structurant, d'une personne qui les a soutenus en leur offrant une écoute, une aide, en leur proposant un modèle. (Anaut, 2009, p 74)

Ces rencontres signifiantes, parfois déterminantes, montrent l'importance du lien structurant dans le processus de résilience. Le changement de trajectoire est relaté en faisant référence à un événement considéré comme déterminant, souvent lié à cette rencontre fondatrice. Il peut s'agir d'une rencontre ponctuelle, mais fondamentalement significative, qui va permettre l'activation d'un noyau de sécurité et de confiance. C'est la croyance en l'autre qui étaye la confiance en soi et aide le sujet à construire un nouveau type de développement. Cette capacité à faire lien et à s'attacher à une personne empathique est un élément central et peut se produire à tout âge. En effet, l'expérience d'attachement n'est pas réservée à la prime enfance. Elle demeure une aptitude permanente quel que soit l'âge, y compris lorsqu'il est avancé. Ainsi, à tout moment du développement humain, les individus sont susceptibles de trouver des liens structurants. Les personnes qui participent à l'étayage des sujets en souffrance font office de figures d'attachement alternatives, dans la mesure où elles suppléent les figures d'attachement initiales qui ont pu être défailtantes. (Anaut, 2009, p 74)

Les principaux facteurs aggravant le traumatisme psychique et qui peuvent être comme facteur de risque, c'est l'absence d'étayage et la non verbalisation de l'évènement. L'étayage ou le soutien de l'autre peut être psychologique, financier, social. Pour le non-dit, l'histoire vécu par la personne, reste sans sens.

Un bon attachement sécuritaire, est une grande importance pour la personne qui fait face à un évènement traumatique, comme le démontre la littérature, les enfants d'un bon attachement arrivent à surpasser l'évènement et prendre un meilleur chemin.

7. Forces de caractère, Résilience et santé mentale

Le concept de santé mentale introduit par les sciences sociales souligne un réaménagement significatif du regard porté par les professionnels et par le grand public sur les maux psychiques qui affectent le citoyen ordinaire dans sa vie quotidienne. Ce concept n'est pas un simple euphémisme pour référer aux maladies mentales et à la psychopathologie comme peuvent le laisser soupçonner certains textes. Il propose une vision plus dynamique de l'être humain en recherche d'équilibre avec son environnement physique et social. Tout d'abord, loin d'ignorer l'existence de troubles perturbants, chroniques et graves, telles la schizophrénie ou la dépression majeure, le concept de santé mentale veut renvoyer à un système de la personne qui contrebalance la vision réductionniste d'une sémiologie étroite. Il existe en effet des mécanismes d'adaptation qui, même s'ils sont hypothéqués par la psychopathologie, n'en continuent pas moins d'aider le malade à faire face à la vie. Les principaux mécanismes en jeu sont : l'estime de soi ; le jugement et le sens critique ; un bon moral ; l'intelligence ; une sensibilité source de motivation. (Tousignant, 2004, p 21)

La définition de la résilience est la plus claire : reprise d'un néo développement après une agonie psychique traumatique. Chaque étape de ce processus est analysable, évaluable et réfutable, selon les critères de scientificité.

La résilience neuronale, photographiée en neuro-imagerie et dosée en neurobiologie, montre comment d'autres circuits cérébraux se mettent à fonctionner quand on entoure le blessé avec un soutien affectif et une élaboration verbale . (Cyrulnik, 2017, p 143)

Les travaux menés sur la résilience s'inscrivent pleinement dans l'orientation positive en psychologie. Après avoir étudié de manière approfondie les conséquences négatives des traumatismes, les chercheurs se sont intéressés aux individus dits « résilients ». Plus précisément, ils ont cherché à identifier, les facteurs permettant de ne pas sombrer dans la pathologie après un évènement traumatique, et les variables pouvant expliquer le phénomène de croissance personnelle après une expérience difficile.

La promotion de la santé mentale, s'appuie sur les théories des ressources, les ressources dans ce contexte sont considérées comme des ressources individuelles et/ ou communautaire permettant de promouvoir un bon état de santé.

Les recherches, ont révélés l'effet bénéfiques de ces ressources, car la personne a une réduction des symptômes anxieux et dépressifs, ainsi que de meilleurs capacité de résilience face à l'adversité. (Shankland, 2019, p36-37)

L'une des caractéristiques principales des forces de caractère et leur nature adaptative, favorisant le bien-être et l'épanouissement de la personne.

En effets, plusieurs études montrent que l'utilisation de certaines de ces forces de caractère a des effets positifs sur la santé mentale de la personne.

Ainsi Peterson et Seligman (2004) se sont intéressés aux relations existant entre bien-être physique, bien-être psychologique et force de caractère. Ils ont constaté que les personnes présentant une maladie chronique (e.g.allergies, diabète, maladie auto-immune, maladie infectieuses...) et qui s'évaluaient comme ayant des scores élevés aux forces du courage, de la gentillesse et de l'humour s'estimaient d'avantage satisfaites de leur vie. Ce qui met en évidence leur potentiel rôle protecteur contre la psychopathologie, puis qu'elles favorisent une meilleure adaptation face à la maladie.

Ces auteurs ont aussi mis en évidence les liens négatifs entre certaines forces de caractère et la dépression et l'anxiété. En effet, les personnes qui présentent des niveaux élevés sur les forces de l'espoir, de l'enthousiasme et du leadership ont tendance à présenter une moindre mesure des psychopathologies.

Une autre étude portant sur les liens entre les forces de caractère et le bien-être subjectif (Parks, Peterson & Seligman, 2004) montre que les forces les plus fortement corrélées au bien-être sont l'espoir, la vitalité, la gratitude, la curiosité et l'amour. (Csillik,2017,p 97-98)

Les personnes résilientes, réalisent leur potentiel malgré l'adversité, et elles peuvent rebondir suite à un évènement traumatique. La résilience apparait grâce au facteur de protection malgré tous les facteurs favorisant l'émergence d'une psychopathologie. Car un facteur de risque est un facteur prédisposant à une vulnérabilité psychique, par contre les facteurs de protection diminue le risque de survenue du problème en question. La résilience est un processus qui résulte de l'interaction entre les ressources interne de la personne et celles de son environnement.

Une personne résiliente peut faire face aux évènements de vie, ce qui accroît son bien-être et sa santé mentale, car il arrive à lutter contre certaines psychopathologies comme la dépression, les addictions...etc.

De même pour l'utilisation des forces de caractère dans la vie quotidienne, nos comportements, notre manière de réfléchir ou bien les situations à risque, cela permet un fonctionnement optimal un bien-être et bonheur, la personne devient plus résiliente.

On peut déduire que, malgré qu'il peut nous apparaitre que les forces de caractère et résilience semble divergeant dans leurs définitions, mais semble complémentaire afin qu'il soit opérationnel et efficace, et aussi tous les deux collabore énormément de la santé et l'équilibre mentale de la personne.

8. Conclusion

La psychologie positive s'intéresse principalement au fonctionnement sain, optimal de l'être humain.

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.

Toute personne présente des « forces » et des « vertus » qui constituent en quelque sorte sa « signature personnelle », ce qui favorise le bien-être et l'épanouissement de la personne.

La résilience est un potentiel présent chez tous les sujets, susceptible de rester à l'état latent ou de présenter des formes partielles ou inachevées chez certains individus, si les circonstances ne sont pas réunies pour que le processus puisse véritablement aboutir. Dans cette perspective, les ressources latentes peuvent faire l'objet de stimulations ou d'aides d'accompagnateurs extérieurs : éducateurs, enseignants, psychothérapeutes, soignants.

Les forces de caractère ainsi que la résilience se sont deux concepts complémentaire et convergeant et qui aide considérablement la personne à s'adapter malgré les aléas.

8 . Bibliographie

- Alder B, Kessous G- C .(2020) ,Le Grand livre de la psychologie positive : le guide de référence pour révéler le meilleur de nous-mêmes, France, Edition Eyrolles.
- AnautM.(2015),La résilience: évolution des conceptions théoriques et des applications cliniques. *Recherche Soins Infirmier*. (121):28-39.
- Anaut, M. (2005). Le concept de résilience et ses applications cliniques. *Recherche en soins infirmiers*, 82, 4-11. <https://doi.org/10.3917/rsi.082.0004>
- Cottraux J (2012), Psychologie positive et bien-être au travail, Masson, Elsevier,
- Cyrulnik, B. (2017). Chapitre 14. Santé mentale et résilience. Dans : Roland Coutanceau éd., *Santé mentale et société* (pp. 143-152). Paris,Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.couta.2017.02.0143>
- Dureil P, Forest J, Girouard S (2011) , La psychologie positives et l'approche basée sur les forces, psychologie québec, vol 28, n ° 04, canada .
- Hamelin A , Jourdan-Ionescu C(2011), Les instruments d'évaluation du processus de résilience, *Revue Développement humain, handicap et changement social*, 19(1), 75-84
- HjemdalO ,Friborg O &Tore C.(2010), Résilience et personnalité , *Bulletin de psychologie* ,6(510), 457-461.
- Lebigot F (2013), La résilience: un concept inutile en psychotraumatologie, *Annales médico-psychologique*, 172 (2014),508–512
- Lecomte J (2008), Maxi fiches de psychologie, courant, débat, et applications, Paris, Dunod.
- Lecomte J (2014), Introduction à la psychologie positive, Paris, Dunod,
- MontrordF(2013), Psychologie positive en environnement professionnel, Belgique ,De Boek,.
- Neuville, C. & Yaïch, S. (2019). 53. Le test des forces de caractère. Dans : , C. Neuville & S. Yaïch (Dir), *Pro en Gestion du stress: 59 outils et 10 plans d'action* (pp. 162-163). Vuibert.
- Palazzolo, J (2020), La psychologie positive, Paris, Que-sais-Je ?
- Peterson C , Seligman M (2004), Character strength and virtue, A handbook and classification, New York, Oxford.
- Seligman M (2013), S'épanouir, pour un nouvel art du bonheur et du bien-être , Paris ,Belfond.
- Shankland R (2012), La psychologie positive, Paris, Dunod,
- Shankland R (2016), La psychologie aujourd'hui, Les grands dossiers des sciences Humaines,
- Shankland R (2019), La psychologie positive, Paris, Dunod.
- Shankland R, Bègue L (2010), Soyez positif, Cerveau et psycho, n ° 37, France.
- Tousignant, M. (2004). Écologie sociale, résilience et santé. Dans : Michel Joubert éd., *Santé mentale, ville et violences* (pp. 21-34). Toulouse,Érès. <https://doi.org/10.3917/eres.joube.2004.01.0021>
- Csillik ,A (2017), Les ressources psychologiques - Apports de la psychologie positive: Apports de la psychologie positive, Paris Dunod