

**CÉCILE NEUVILLE**  
Psychologue et coach

# MA BIBLE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE



**70**  
**EXERCICES**  
**PRATIQUES**  
**INCLUS**

- Les fondements de la psychologie positive au service du bonheur individuel et collectif
- Tous les champs d'application : santé, management, éducation, coaching, écologie, justice...

# Les clés pour profiter des bienfaits de la psychologie positive au quotidien !

Vous enviez les personnes optimistes, toujours sereines malgré les épreuves? Véritable science du bonheur, la psychologie positive étudie les ressorts de notre bien-être et de notre épanouissement individuel autant que collectif. Dans ce guide indispensable, Cécile Neuville en analyse les clés et les bonnes pratiques pour penser et bâtir un monde plus solidaire.

- Les origines de la psychologie positive : l'émergence de la notion de « santé mentale », les principales théories, l'approche neurobiologique...
- Les principaux concepts : créer et renforcer des émotions positives, développer votre intelligence relationnelle, allier santé, résilience et pleine conscience...
- Les applications concrètes : vous épanouir dans votre vie professionnelle, bien communiquer au sein de votre couple ou avec vos enfants, accompagner vos proches dans les épreuves, vous engager pour un monde meilleur...
- Des défis et exercices pour passer à la pratique et constater les effets par vous-même.

**Cécile Neuville** est psychologue spécialisée en psychologie positive, conférencière et coach. Rêveuse et entrepreneuse, elle a fondé à Montpellier la Maison du bien-être et anime de nombreuses formations et conférences à travers le réseau ZenPro. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages dont le best-seller *Apprendre à lâcher prise, c'est malin*.

ISBN : 979-10-285-1898-1



9 791028 518981

**23 euros**  
Prix TTC France

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Rayon : Développement personnel

MA BIBLE DE LA  
PSYCHOLOGIE  
POSITIVE

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Apprendre à lâcher prise, c'est malin*, 2014.

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !**

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com) et sur les réseaux sociaux.



**Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu des forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Cécile Beaucourt  
Maquette : Élisabeth Chardin  
Correction : Pascale Braud  
Design de couverture : Antartik  
Photographies de couverture : Adobe Stock

© 2020 Leduc.s Éditions  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-1898-1

CÉCILE NEUVILLE

MA BIBLE DE LA  
PSYCHOLOGIE  
POSITIVE

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

## Découvrez des contenus exclusifs !

### Comment les consulter ?

1. Sur votre Smartphone, téléchargez une application de lecture de QR code.
2. Ouvrez l'application et flashez le QR code ci-dessous.
3. Vous voilà sur la page pour télécharger votre cadeau



### Avec ce livre, découvrez 4 pistes audio exclusives :

- Méditation de la bienveillance de Barbara Fredrickson, p. 101
- Visualisation de vos souvenirs agréables, p. 102
- Visualisation de votre futur positif, p. 103
- Visualisation d'une meilleure version de soi, p. 423

Sans Smartphone, vous pouvez également accéder au contenu gratuit directement via le lien suivant :  
<https://blog.editionsleduc.com/biblepsychopositive.html>

# SOMMAIRE

Introduction.....	7
<b>Partie 1 : Découvrir la psychologie positive .....</b>	<b>9</b>
Des origines étonnantes .....	13
Des objectifs ambitieux .....	27
Les principales théories de la psychologie positive .....	35
Les fondements neurobiologiques de la psychologie positive .....	57
Les critiques et limites de la psychologie positive .....	73
<b>Partie 2 : La psychologie positive au service du bonheur individuel.....</b>	<b>85</b>
Vivre des émotions positives.....	89
Vivre une vie engagée .....	107
Vivre une vie en pleine santé .....	123
Vivre une vie en pleine conscience .....	137
Vivre une vie sereine malgré les épreuves.....	147
<b>Partie 3 : La psychologie positive au service du bien-être collectif .....</b>	<b>161</b>
Les relations positives .....	165
L'intelligence relationnelle .....	179
La communication positive.....	193
Le bonheur dans le couple.....	203
Le bonheur en famille .....	219
<b>Partie 4 : Applications concrètes de la psychologie positive .....</b>	<b>241</b>
Les psychothérapies positives .....	245
Le coaching positif .....	261
Le bien-être au travail et le management positif.....	283
Les programmes d'éducation positive.....	311
Le vieillissement réussi.....	339
L'engagement social et communautaire .....	371
Annexes .....	401
Ressources bibliographiques.....	441
Index des 70 exercices.....	439
Tables des matières.....	459



# INTRODUCTION

Depuis une vingtaine d'années, les chercheurs en psychologie positive multiplient à travers le monde les articles scientifiques venant valider les déterminants de l'épanouissement individuel, du fonctionnement optimal d'un groupe ou d'une institution. Le plus souvent diffusés en anglais dans des revues scientifiques spécialisées, ces résultats pourtant passionnants ne sont en revanche toujours pas suffisamment valorisés auprès des professionnels et acteurs de terrain, et encore moins du grand public. C'est dans cette perspective que ce livre se positionne : rendre accessible au plus grand nombre les résultats des recherches scientifiques, les théories qui en découlent et les applications concrètes qui commencent à se mettre en place suite à l'émergence de cette nouvelle discipline qu'est la psychologie positive. Vous y trouverez donc les fondamentaux théoriques à partir d'une revue scientifique et littéraire, mais aussi de nombreux exemples d'applications à expérimenter et peut-être intégrer dans votre vie quotidienne, dans votre vie de couple, de famille, au travail ou dans vos actions pour contribuer à un monde meilleur !



Partie 1

Découvrir  
la psychologie  
positive



**« La psychologie positive est l'étude des conditions et des processus qui contribuent au fonctionnement florissant ou optimal des personnes, des groupes et des institutions. »**

*Shelly Gable et Johnatan Haidt<sup>1</sup>*

Vous avez sans doute déjà entendu parler de la psychologie positive, mais dans cette première partie, vous allez en découvrir les origines assez étonnantes, ainsi que les objectifs dès le départ ambitieux de cette science, qui s'intéresse à tout ce qui contribue non seulement à notre bonheur individuel, mais aussi au bien-être collectif et à l'engagement social pour un monde meilleur.

Vous y retrouverez les principales théories sur lesquelles reposent la psychologie positive, mais aussi ses fondements neurobiologiques. Vous comprendrez aussi les limites de la science et découvrirez les principales critiques dont cette discipline fait encore l'objet, souvent par manque de connaissance sur le sujet.

---

1. « What (et why) Is Positive Psychology? », *Review of General Psychology*, 2005, vol-9, n° 2, p. 103.



## CHAPITRE 1

# DES ORIGINES ÉTONNANTES

### LA RECONNAISSANCE OFFICIELLE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

À l'occasion du 107<sup>e</sup> Congrès annuel de l'Association américaine de psychologie (APA) d'octobre 1998 à Washington, le président de l'institution, **Martin Seligman**, annonce la naissance d'une nouvelle science des forces humaines qu'il nomme « **la psychologie positive** ». Son discours, publié dans la revue *American Psychologist* en août 1999, marque un virage historique dans l'évolution de la psychologie. Il y dénonce l'intérêt trop marqué par les chercheurs et les psychologues pour la maladie mentale et le manque d'intérêt pour l'épanouissement individuel et collectif.

Dès janvier 1999, un cercle de chercheurs se réunit sous la direction de Martin Seligman à Akumal, au Mexique, pour **définir** la psychologie positive, ses objectifs, ses applications et les mises en œuvre nécessaires à court terme pour le développement de la discipline à travers le monde. Il en résulte une première définition : « La psychologie positive est l'étude scientifique du fonctionnement humain optimal. Elle vise à découvrir et à promouvoir les facteurs qui permettent aux individus et aux communautés de s'épanouir. »

Le cercle se réunit à nouveau en février 1999 dans les îles Cayman pour énumérer les éléments potentiels d'**une bonne vie**, qui formeraient la base d'un programme de recherche sur la psychologie positive et les sciences sociales positives. En mars, c'est à Wynnewood, dans l'Oklahoma, que le cercle se retrouve à nouveau lors d'un regroupement que ses membres nomment « **la réunion d'étude des gens extraordinaires** », pour jeter les bases d'une meilleure façon d'étudier **l'excellence humaine**. De ces différentes rencontres émerge le *Positive Psychology Network Concept Paper (Document conceptuel du Réseau de psychologie positive)*, qui aboutit au sommaire provisoire de l'édition spéciale de *l'American Psychologist* consacrée à la psychologie positive publiée en janvier 2000. Ce premier numéro du millénaire, coécrit sous la direction de **Martin Seligman** et **Mihály Csíkszentmihályi**, est considéré comme **l'acte scientifique**

**fondateur majeur de la psychologie positive.** Cependant, ses auteurs ne se revendiquent pas comme les initiateurs d'une nouvelle manière de penser la santé mentale. Ils s'inscrivent plutôt dans la continuité des réflexions et travaux de nombreux autres chercheurs, psychologues et philosophes.

## DES RACINES PHILOSOPHIQUES PLUS ANCIENNES

Dès l'Antiquité, les philosophes grecs débattent sur la notion du bonheur. Pour **Aristote**, représentant de l'eudémonisme au IV<sup>e</sup> siècle av. J.-C., le bonheur est le but ultime de toutes nos actions et chaque personne peut être heureuse si elle vit en accord avec elle-même. **Spinoza** précise que pour lui, le bonheur de l'homme résulte de l'expression de son essence, c'est-à-dire de son désir, qui induit de la joie pourvu qu'il soit un homme libre et autonome, c'est-à-dire exerçant son esprit (doué de raison). Pour **Épicure**, le bonheur repose aussi sur la recherche du plaisir, mais en pleine conscience de ce qui distingue les plaisirs qui apportent souffrance et douleur, de ceux qui apportent la paix de l'âme.

Toujours dans l'Antiquité mais sur un autre continent, pour le sage chinois **Confucius**, le bonheur d'un homme ordinaire dépend de sa capacité à modifier son propre destin. Pour le père fondateur du taoïsme, **Lao Tseu**, vivre le présent est le meilleur moyen d'affronter les épreuves et de profiter paisiblement des joies de la vie.

Au XI<sup>e</sup> siècle, le bonheur est évoqué au travers du concept de l'**ikigai** dans la littérature japonaise, traçant les contours d'un art de vivre menant à une vie qui a du sens et qui vaut la peine d'être vécue.

Au XVII<sup>e</sup> siècle, **Blaise Pascal** porte un regard plus dramatique sur le bonheur. Selon lui, le bonheur est bien recherché par tout le monde, motivant toutes les actions jusqu'à celle de se pendre. Pour lui, il est impossible d'être heureux, car passant notre temps à ruminer le passé ou à nous projeter dans l'avenir, nous ne vivons jamais dans le présent et ne faisons qu'espérer une vie heureuse.

Au siècle suivant, les philosophes allemands relancent le débat. Pour **Emmanuel Kant**, le bonheur repose sur la satisfaction complète des besoins et des désirs, et selon lui, nous sommes responsables d'agir de manière à devenir heureux. **Arthur Schopenhauer**, au contraire, refuse l'idée que la satisfaction totale des désirs s'identifie à la plénitude ou à la tranquillité. Pour lui, cela conduit à l'ennui, c'est-à-dire à la nostalgie du désir et par conséquent à la souffrance ; le bonheur est donc selon lui

introuvable. À la même époque, le philosophe britannique **David Hume** évoque l'idée que le bonheur est la plus profonde sagesse de l'homme, et que la poursuite de cette sagesse devrait inspirer toutes nos activités, elles-mêmes guidées par le grand objectif de notre existence : être heureux.

Au XIX<sup>e</sup> siècle, les philosophes et économistes britanniques **John Stuart Mill** et **Jeremy Bentham** prônent quant à eux au sujet du bonheur la notion d'utilitarisme : une action n'apporte le bonheur que si elle est utile pour la société. Pour eux, l'intérêt n'est pas le bonheur individuel, mais la somme de bonheur totalisée par le plus grand nombre de personnes. En Allemagne à la même époque, **Friedrich Nietzsche** estime que la vie ne pousse pas les êtres vivants au bonheur, mais à étendre leur pouvoir. Cette puissance, aussi créatrice que destructrice, ne peut donc pas selon lui mener au bonheur.

Au XX<sup>e</sup> siècle, pour le philosophe français **Alain**, de son vrai nom Émile-Auguste Chartier, le bonheur dépend d'abord d'une bonne disposition d'esprit, mais aussi de notre action pour combattre la tristesse. Il ne dépend pas de ce que l'on a, mais de ce que l'on fait avec ce que l'on a.

De nombreux autres philosophes se passionnent pour la question du bonheur, chacun influençant à sa façon son époque et sa culture, et s'inscrivant dans une réflexion en perpétuel mouvement. Puis, à partir du XV<sup>e</sup> siècle, le bonheur devient peu à peu un objet d'étude au sein des différents courants de psychologie.

## LES QUATRE VAGUES DE LA PSYCHOLOGIE

Au-delà des grands philosophes, l'histoire contemporaine de la psychologie positive est évidemment reliée à l'évolution de la psychologie elle-même. La psychologie positive peut être considérée comme la quatrième vague de la psychologie, après la psychopathologie, la psychologie cognitivo-comportementale et la psychologie humaniste.

### Première vague : la psychopathologie

Née avec **Sigmund Freud** dans les années 1880, **la psychanalyse** est l'un des premiers courants de la psychologie auxquels il est aujourd'hui fait référence. Dès le départ, Sigmund Freud analyse les comportements pour passer du pathologique au normal. Pour lui, la psychopathologie de la vie quotidienne, comme les erreurs de langage, les lapsus, les oublis, les actes manqués, les négligences et les cauchemars sont des révé-

lateurs de conflits psychiques inconscients. Il s'intéresse d'ailleurs essentiellement aux mécanismes sous-jacents des diverses névroses (troubles psychiques dans lesquels le sujet est conscient de sa souffrance psychique et s'en plaint). Avec le développement de la psychanalyse et les publications, entre autres, de **Fred Adler** et **Carl Jung**, le concept évolue, mais reste centré sur l'analyse des maladies telles que la névrose, la psychose, la perversion et les personnalités limites. Les patients suivent d'ailleurs des cures analytiques pour identifier les symptômes et causes de leurs souffrances dans leur passé. La psychologie de la première vague se préoccupe donc principalement de guérir les troubles mentaux.

## **Deuxième vague : la psychologie cognitivo-comportementale**

### L'approche comportementale

Durant la première moitié du XIX<sup>e</sup> siècle, c'est le **béhaviorisme** qui domine les recherches en psychologie. Incarnée en premier lieu par **John Broadus Watson**, cette nouvelle branche expérimentale de la psychologie s'appuie sur une analyse purement objective des comportements, pour mieux les prédire et les contrôler. En totale opposition avec la psychanalyse, la psychologie comportementale rejette la méthode introspective pour étudier des faits observables que l'on peut mesurer et quantifier, et établir des lois des comportements. Plus précisément, pour pouvoir contrôler ou produire une réponse (R) souhaitée, les behavioristes doivent connaître ce qui a déclenché cette réponse, c'est-à-dire le stimulus (S) déclencheur. À l'inverse, en connaissant le stimulus, il devient alors possible de prédire la réponse. En suivant cette logique, des chercheurs comme **Edward Thorndike** adoptent des méthodes utilisées en psychologie animale pour les appliquer à l'étude des comportements humains. Edward Thorndike met ainsi en évidence deux principaux phénomènes : d'une part, l'apprentissage se fait par essais-erreurs, et d'autre part, la réduction progressive des comportements inappropriés s'effectue de façon similaire chez toutes les espèces animales. Ne souhaitant plus seulement prédire et contrôler les comportements, les behavioristes se tournent alors vers les travaux d'**Ivan Pavlov** sur le **conditionnement animal** (forme d'apprentissage caractérisée par une association entre un stimulus et un comportement). **John Broadus Watson** s'applique dès 1914 à transposer ces bases du conditionnement de l'animal à l'homme. Pour Watson, tout individu a le même potentiel à la naissance et ce sont les différences du milieu dans lequel il évolue qui le façonnent différemment et développent sa personnalité unique. Les comportements inappropriés peuvent donc être modifiés par des méthodes de déconditionnement-reconditionnement. Estimant que si l'environnement influence le comportement de l'homme, les actions de l'homme

ont aussi en retour des conséquences sur l'environnement, **Burrhus Frederic Skinner** développe les concepts de conditionnement opérant et de **renforcements positifs et négatifs**. Chaque conditionnement doit être source de réussite pour assurer un renforcement positif immédiat, car pour les behavioristes, l'erreur est considérée comme une source de renforcement négatif et de démotivation. La psychologie de la deuxième vague repose donc en premier lieu sur une analyse mécanique des comportements.

### L'approche cognitive

Dans les années 1950, des psychologues comme **Clark Hull** et **Edward Tolman** remettent cependant en question la psychologie purement comportementale, qui ignore totalement l'activité mentale et les facteurs internes de l'individu (comme ses connaissances préalables), ces éléments n'étant pas observables scientifiquement. Avec l'émergence de l'informatique, qui fournit un modèle conceptuel permettant de penser la cognition, **le cognitivisme** se développe, considérant la pensée comme un processus de traitement de l'information. Afin d'étudier le contenu de la « boîte noire », il s'avère nécessaire de développer des concepts pour décrire ce qui se passe à l'intérieur de celle-ci. C'est ainsi que **la psychologie cognitive** commence à étudier les grandes fonctions psychologiques comme l'intelligence, la mémoire, le langage, la perception, l'attention, la résolution de problèmes ou la dissonance cognitive. Elle s'intéresse aux représentations, structures et processus mentaux, et s'appuie sur des mesures comme le temps de réaction et de réalisation d'une tâche, ou le taux de bonnes et de mauvaises réponses. Soulignant l'importance des facteurs cognitifs et sociaux dans ses recherches, la théorie de l'apprentissage social d'**Albert Bandura** et son modèle du déterminisme réciproque considérant trois facteurs en interaction (la personne, son comportement et son milieu), l'amène à fonder le courant sociocognitif. En parallèle, différentes applications de ce modèle cognitiviste à la psychothérapie commencent à émerger : en 1957, **Albert Ellis** formalise une **thérapie comportementale et cognitive** dans laquelle le thérapeute aide les patients à adapter leurs pensées et comportements en traitement de troubles psychologiques. En 1959, **Aaron Beck** conceptualise les thérapies cognitives, au sein desquelles le travail du thérapeute porte sur le repérage des croyances profondes de l'individu sur lui, les autres et le monde. Les **thérapies cognitivo-comportementale (TCC)** se développent, mettant l'accent sur la méthode expérimentale pour comprendre et modifier les comportements, ainsi que les pensées et émotions qui y sont associées.

La psychologie de la deuxième vague défend donc finalement la thèse que la psychologie est bien l'étude du mental autant que du comportement.

### Troisième vague : la psychologie humaniste

Constatant que la psychologie nous en apprend pour le moment beaucoup plus sur les troubles psychiques, les défauts, les faiblesses, les maladies et les souffrances de l'homme que sur ses forces, ses potentiels, ses aspirations et ses ressources psychologiques, **Abraham Maslow** s'intéresse, en 1943, au développement de soi, et élabore sa théorie de la motivation et des besoins (qui aboutira à la fameuse pyramide des besoins de Maslow). Il est d'ailleurs le premier à employer le terme « psychologie positive » dans le dernier chapitre de son livre *Motivation and Personality*, publié en 1954. **William James** est quant à lui l'un des premiers à étudier ce qu'il décrit comme **le fonctionnement humain optimal**. Il s'intéresse à l'expérience subjective d'un individu qui affecte son mal-être ou son bien-être. Dans les années 1940, **Carl Rogers**, le précurseur des **psychothérapies humanistes**, élabore une psychothérapie et une approche centrées sur la personne, qui visent à explorer chez les individus les processus de changement vers le développement, la maturité et la plénitude. À partir de 1951, **Fritz Perls** et **Paul Goodman** développent une autre grande école du courant humaniste-existential, **la Gestalt-thérapie**, une approche thérapeutique centrée sur l'interaction permanente entre l'individu et son environnement. Différentes pratiques d'accompagnement de personnes, de groupes et d'organisations mettent ainsi l'accent à la fois sur l'expérience subjective et sur la prise en compte de ce qui se passe dans une situation donnée. La théorie existentielle de **la logothérapie** de **Viktor Frankl** est aussi considérée comme l'une des approches de **la psychologie humaniste**. Elle postule que tout être humain est doté d'une motivation primaire qui l'oriente vers le sens de sa vie, et invite le thérapeute à aider son patient à reconnaître ses valeurs et à atteindre son plus haut degré d'accomplissement. La psychologie humaniste s'appuie aussi sur les théories plus récentes sur l'auto-efficacité d'**Albert Bandura** (1977), sur le bien-être subjectif d'**Ed Diener** (1997) et sur l'autodétermination d'**Edward Deci** et **Richard Ryan** (2000).

La psychologie de la troisième vague reconnaît finalement chez l'homme la liberté et le pouvoir de se déterminer lui-même. Il n'y a plus de maladie mentale, mais uniquement des êtres humains pourvus d'une conscience, d'une capacité de choisir leur vie, et dotés d'un potentiel de croissance.

### Quatrième vague : la psychologie positive

C'est donc dans la lignée de la psychologie humaniste que **la psychologie positive** vient prendre sa place, se positionnant comme l'étude scientifique des aspects positifs de la vie, se focalisant sur ce qui fonctionne, ce qui va bien et les potentiels d'un

individu, d'un groupe ou d'une institution. La psychologie de la quatrième vague ne se contente donc plus de guérir, de soigner, d'apaiser, de comprendre et de prévoir les comportements humains, elle vise à **développer les capacités de chacun pour se construire une vie plus heureuse**. À ce titre, elle s'inscrit plus largement dans le mouvement de promotion de la santé mentale telle que définie par l'OMS : « La santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté. »

## L'ÉMERGENCE DE LA SANTÉ MENTALE

Dès 1843, le mouvement de **l'hygiène mentale** initié par **William Sweetser**, le premier à utiliser le terme, fait la lumière sur les conditions déplorables dans lesquelles les personnes atteintes de troubles mentaux sont traitées, et cherche à améliorer leur prise en charge par le milieu psychiatrique.

Le Comité national pour l'hygiène mentale (NCMH) est fondé en 1909 grâce aux efforts de **Clifford Beers**, un ancien patient mental, et **Adolf Meyer**, un psychiatre américain de premier plan. La mission principale du NCMH est de développer des mesures qui empêchent l'inadaptation et la maladie mentale. **Isaac Ray**, l'un des trente fondateurs de l'Association américaine de psychiatrie (AAP), définit alors **la santé mentale** comme l'art de préserver l'esprit contre les incidents et les influences qui pourraient endommager ou détruire son énergie, sa qualité ou son développement.

En 1948, la Déclaration universelle des droits de l'homme participe à l'émergence de ce nouveau paradigme considérant la santé comme **le droit au bien-être individuel** et non comme une absence de pathologie. Lors de la Conférence internationale sur les soins de santé primaires réunie à Alma-Ata le 12 septembre 1978, l'OMS souligne à son tour la nécessité d'une action urgente de tous les gouvernements, de tous les personnels des secteurs de la santé et du développement, ainsi que de la communauté internationale pour protéger et promouvoir la santé de tous les peuples du monde. Cette fameuse **Déclaration d'Alma-Ata** réaffirme avec force que **la santé**, qui est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité, est un droit fondamental de l'être humain, et que l'accession au niveau de santé le plus élevé possible est un objectif social extrêmement important qui intéresse le monde entier et suppose la participation de nombreux secteurs socio-économiques autres que celui de la santé.

En 1985, le sociologue **Aaron Antonovsky** développe le concept de **la salutogenèse**, qui substitue la question « Quelle est l'origine de la santé ? » à la question « Quelle est l'origine de la maladie ? », que la médecine s'est toujours posée jusque-là. Au lieu d'étudier les causes des maladies (la pathogenèse), cette approche se concentre sur les facteurs favorisant la santé et le bien-être physique, mental et social.

Au Canada, l'Agence de la santé publique considère que « la santé mentale est la capacité qu'à chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés. Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être émotionnel et spirituel, qui respecte l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions et de la dignité personnelle ».

Les liens entre la santé mentale et la psychologie positive deviennent de plus en plus évidents.

- L'aptitude à **jouir de la vie** se mesure à l'aide de concepts comme le bonheur, la satisfaction de vie ou le bien-être subjectif.
- La capacité à **relever des défis** renvoie à la capacité d'adaptation ou de résilience pour faire face et surmonter les épreuves de la vie.
- Le **sentiment positif de bien-être émotionnel** s'appuie sur le ressenti d'émotions positives et la capacité à réguler ou à vivre avec ses émotions, pour en tirer le plus de bienfaits possible et en limiter les effets négatifs potentiels.
- Le **sentiment de bien-être spirituel** évoque la capacité à trouver un sens à sa vie.
- **L'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions et de la dignité personnelle** font écho à la liberté d'avoir des buts et de faire des choix, au besoin de vivre dans une société où l'on se sent reconnu et où les liens sociaux sont de qualité.

Tous ces sujets font encore aujourd'hui l'objet d'étude dans les laboratoires de psychologie positive. Le nouvel élan des politiques de santé mentale, impulsé dans les années 1990, va bien au-delà de quelques dispositifs limités. Il s'agit d'**un réel changement de paradigme des politiques de santé publique**. Là où le champ psychiatrique de la folie constituait auparavant le fondement et le socle légitime des interventions de l'État, la santé mentale est désormais la priorité. De la promotion à la prévention de la santé mentale, la psychologie positive a un véritable rôle à jouer.

## LA CONTRIBUTION DES NEUROSCIENCES

Les recherches sur le cerveau, les hormones et la neuroplasticité se multiplient aussi depuis le début du siècle (voir p. 57). Les techniques d'imagerie cérébrale permettent d'observer le fonctionnement du cerveau, tandis que la biologie moléculaire révèle ce qui se produit précisément dans notre corps à chaque instant. À l'appui de ces recherches en **neurosciences**, les psychologues expliquent de mieux en mieux l'origine neurobiologique de nos émotions et de nos comportements. Toutes ces données complètent donc à merveille les recherches en psychologie positive pour comprendre **les fondements neurobiologiques du bonheur**.

## DE L'IMPUISSANCE ACQUISE À L'OPTIMISME APPRIS

Bercé par le courant humaniste et l'émergence de la santé mentale et des neurosciences, Martin Seligman se trouve donc au bon endroit et au bon moment pour faire naître la psychologie positive. Pourtant en 1975, le psychologue américain s'intéresse surtout à ce qu'il appelle la théorie de **l'impuissance acquise** (résultat d'un apprentissage dans lequel le sujet fait l'expérience de son absence de maîtrise sur les événements survenant dans son environnement). Travaillant à partir du modèle de conditionnement opérant de Burrhus Frederic Skinner, Martin Seligman réinterprète ces résultats expérimentaux pour en conclure que le traumatisme réduit la motivation à répondre, que les expériences traumatiques interdisent l'apprentissage de nouvelles réponses et que cet état est l'un des facteurs de la dépression et/ou de l'anxiété. Comment ce chercheur aujourd'hui reconnu comme l'un des pères fondateurs de la psychologie positive est-il passé de l'étude des facteurs de la dépression à celle des facteurs de l'optimisme ? Il évoque dans ses différents livres quatre anecdotes personnelles ayant eu un véritable impact sur sa carrière et sur sa vie.

### Une rencontre qui lui montre l'autre face de la médaille

Alors qu'il mène des recherches en psychologie sur le thème de l'impuissance comme facteur majeur de la dépression justement, Martin Seligman se souvient d'une discussion avec un chef d'entreprise, son voisin de siège, lors d'un voyage d'affaires en avion. Ce dernier avait évoqué la créativité et l'optimisme de ses employés et s'était ensuite intéressé aux recherches de Martin Seligman. Il lui avait alors posé une question qui s'est avérée décisive : « Est-ce que vous avez pensé au revers de la médaille ? Pouvez-

vous prévoir quels sujets ne renoncent jamais ? » L'idée d'une étude scientifique des facteurs de motivation et de bien-être, en complément de celles sur les facteurs de la dépression et de l'anxiété, prend alors naissance dans l'esprit du chercheur.

### **Les mots percutants de sa fille Nikki**

Martin Seligman évoque souvent aussi une anecdote plus personnelle dans laquelle une phrase de sa propre fille d'à peine cinq ans, **Nikki**, a été tout aussi décisive pour lui. Alors qu'ils désherbent le jardin ensemble, Martin Seligman s'applique rigoureusement à la tâche, tandis que sa fille jette de l'herbe en l'air, chante et danse autour de lui. Agacé, Martin Seligman lui crie alors dessus pour qu'elle se remette au travail. Mais à ce moment-là, Nikki dit : « Papa, il faut que je te parle, tu te rappelles juste avant mon cinquième anniversaire ? Quand j'avais entre trois et cinq ans, j'étais une vraie pleurnicharde. Et quand j'ai eu cinq ans, j'ai décidé de ne plus jamais pleurer. Cela a été la chose la plus difficile que j'ai faite. Alors si je peux décider d'arrêter de pleurer, tu peux arrêter d'être un tel grincheux. » Il réalise alors qu'il est grincheux depuis plus de cinquante ans, que ses pratiques éducatives se résument à corriger des faiblesses au lieu de construire des forces et que sa profession de psychologue est axée presque exclusivement sur l'idée de débarrasser le patient d'un état invalidant au lieu de créer pour lui les conditions qui lui permettraient de s'épanouir. Ce reproche ouvre bel et bien la voie à la psychologie positive !

#### UNE RENCONTRE FORTUITE À HAWAÏ

Lors de ses vacances en famille à Hawaï en janvier 1997, Martin Seligman rencontre par hasard sur la plage de Kona celui qu'il sait être reconnu pour ses recherches dans le domaine des sciences sociales et notamment sur la notion de *flow*, mais qu'il n'avait jusque-là croisé qu'une seule fois vingt ans plus tôt, très brièvement : **Mihály Csíkszentmihályi**. Ils se sont immédiatement serrés dans les bras et ont passé de nombreuses heures les jours suivants à discuter de ce qui manquait à la psychologie de l'époque. Convenant tous deux que l'accent mis sur la pathologie avait appauvri la discipline, c'est en buvant paresseusement du gin tonic sur la plage qu'ils ont imaginé les prémices de ce qui allait devenir la psychologie positive d'aujourd'hui.

## Un rendez-vous secret digne des films hollywoodiens

Finally, la concrétisation de ce projet naissant dans l'esprit du chercheur devient possible suite à un quatrième événement assez... inattendu ! Fraîchement élu au poste de président de l'Association américaine de psychologie, Martin Seligman reçoit fin 1997 un e-mail étrange « Pourquoi ne viendriez-vous pas me voir à New York ? », signé des initiales « P.T. ». Deux semaines plus tard, il se rend au huitième étage d'un immeuble crasseux de Manhattan, dans une pièce aux murs nus et aveugles. Il est accueilli par deux hommes aux cheveux grisonnants. L'un d'eux se présentant comme « P.T. », lui explique qu'ils sont avocats d'une fondation anonyme pour laquelle ils doivent désigner des bénéficiaires. Les deux hommes lui demandent quelles recherches et quels travaux il souhaiterait entreprendre, lui laissant entendre que le financement pourrait être conséquent s'il ne parle d'eux à personne. Martin Seligman dispose de très exactement cinq minutes pour présenter ses projets actuels à ces hommes (et à leur mystérieux patron anonyme qui écoutait silencieusement la conversation par l'intermédiaire d'un téléphone disposé au milieu de la table, face à lui). Il évoque ses recherches sur les conflits ethnopolitiques et les moyens d'éviter les génocides au XXI<sup>e</sup> siècle. À sa plus grande surprise, il reçoit quinze jours plus tard un chèque de 120 000 dollars (budget qu'il avait estimé nécessaire pour ce projet), qui lui permet d'organiser un colloque d'une semaine en Irlande du Nord, aboutissant à la publication en 2002 du livre *Ethnopolitical Warfare*.

Six mois plus tard, le trésorier de la mystérieuse fondation l'appelle pour lui demander quelles suites il envisage pour ses recherches, qui pourraient être à nouveau financées par la fondation, l'invitant à revenir les présenter à New York. Le fameux immeuble est entre-temps devenu l'un des plus huppés de Manhattan, et la pièce dans laquelle les deux avocats l'accueillent est bien plus grande et entourée de baies vitrées. Il dispose cette fois-ci de dix minutes pour évoquer ses projets de recherches sur la psychologie positive. Suite à ce rendez-vous, Martin Seligman envoie un résumé de trois pages et le budget estimé pour ce projet. Un mois et demi plus tard, il reçoit un chèque d'un million et demi de dollars. C'est grâce à ce financement que ce nouveau courant de la psychologie a rapidement pris un tel essor. Martin Seligman évoquera finalement le nom de cette fondation dans son livre *S'épanouir*, paru en France en 2016 : la fondation privée Atlantic Philanthropies a été créée en 1982 grâce aux fonds d'une seule et même personne, Charles Fenney, qui, après avoir fait fortune, a légué son patrimoine de cinq milliards de dollars à ses administrateurs pour qu'ils le consacrent à de bonnes œuvres. C'est, entre autres, tout le courant de la psychologie positive qui en a bénéficié !

## L'AVÈNEMENT DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE AU XXI<sup>e</sup> SIÈCLE

Suite à ces prises de conscience et à cette opportunité de financement, en 1998, Martin Seligman annonce donc officiellement la naissance d'une nouvelle science, lors de ce fameux Congrès annuel de l'Association américaine de psychologie, et lance la dynamique du cercle de chercheurs en psychologie positive, jusqu'à aboutir en janvier 2000 au premier *Manifeste de la Psychologie positive* (voir la traduction du Manifeste en version française en annexe). En quelques années, la psychologie positive prend ensuite un essor considérable. Pour faciliter la collaboration des chercheurs, des réseaux et des associations se forment et se multiplient à travers le monde (voir encadré). En 2005, Martin Seligman fait un premier bilan des cinq premières années de cette science émergente dans un article de l'*American Psychologist* intitulé « Positive Psychology Progress. Empirical Validations of Interventions<sup>2</sup> ». Il y annonce fièrement que de nombreux psychologues ont fait avancer les connaissances sur les facteurs et conditions contribuant aux émotions positives, aux caractères positifs et aux institutions qui permettent de s'épanouir. Des centaines d'articles ont été publiés dans la presse scientifique et populaire, ainsi que de nombreux livres et ouvrages collectifs. Plus de 50 groupes de recherches réunissant plus de 150 universitaires se sont déjà engagés dans cette nouvelle discipline à travers le monde. Et le nombre d'universités proposant des cours de psychologie positive augmente chaque année.

### RÉSEAUX ET ASSOCIATIONS DE PSYCHOLOGIE POSITIVE DANS LE MONDE

- Association internationale de psychologie positive (IPPA)
- Association internationale des étudiants en psychologie positive (SIPPA)
- Réseau européen de psychologie positive (ENPP)
- Association française et francophone de psychologie positive (AFFPP)
- Association canadienne de psychologie positive (CPPA)
- Réseau africain de psychologie positive (APPN)

→

---

2. Progrès de la psychologie positive. Validation empirique des interventions.

- Association australienne de psychologie positive (APPA)
- Association brésilienne de psychologie positive (ABP+)
- Association chilienne de psychologie positive (ACPP)
- Centre tchèque de psychologie positive (CPPC)
- Association germanophone de psychologie positive (DACH-PP)
- Société allemande de recherche en psychologie positive (DGPPF)
- Association hellénique de psychologie positive (Grèce)
- Société italienne de psychologie positive (SIPP)
- Association japonaise de psychologie positive (JPPA)
- Association de psychologie positive d'Amérique latine (APPAL)
- Association mexicaine de psychologie positive (SMPP)
- Association nationale de psychologie positive (NPPA – Inde)
- Association néo-zélandaise de psychologie positive (NZAPP)
- Association polonaise de psychologie positive (PTPP)
- Association portugaise d'études et d'intervention de psychologie positive (APEIPP)
- Association sud-africaine de psychologie positive (SAPPA)
- Association suisse de psychologie positive (SWIPPA)
- Société espagnole de psychologie positive (SEPP+)
- Société vénézuélienne de psychologie positive (SOVEPPPOS)
- Association de psychologie positive de l'Ouest (WPPA – Californie)