

Charles Martin-Krumm

Découvrir
la psychologie
positive

INTERÉDITIONS

Maquette intérieure : Yves Tremblay
Maquette de couverture : Delphine Dupuy

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, 2018
InterEditions est une marque de Dunod
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN 978-2-7296-1771-4

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

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

Introduction	5
1. D'où vient la psychologie positive ?	7
De la résignation à l'optimisme...	7
Les fondateurs	9
De l'étude de la souffrance à l'étude de l'épanouissement des personnes	13
2. Qu'est-ce que la psychologie positive ?	15
Trois niveaux d'intervention	16
Les outils de mesure	17
Une orientation vers la prévention	19
3. Les fondamentaux	23
Est-ce que tout est question de don ?	23
Soyons heureux ! Alors, satisfait ?	27
Quels domaines d'application ?	33
Libre, vraiment libre ou autodéterminé ?	36
4. Les ressources de la psychologie positive	55
Pris dans le flow !	55
Et les émotions dans tout ça ?	63
Dire merci, est-ce si important ?	75
Le verre à moitié vide ou à moitié plein : comment voir les bons côtés ou entretenir l'espoir ?	82
Passionné : pour le meilleur et/ou pour le pire ?	104

5. Développer les compétences avec la psychologie positive	117
Appuyer là où ça fait mal ou se servir de ses ressources et de ses forces ?	117
Enfants : l'éducation positive est-elle possible ?	132
Quelle place pour le corps ?	145
Conclusion	157
Foire aux questions	159
Bibliographie	163

Née au début du xxi^{e} siècle, la psychologie positive a conquis ses lettres de noblesse par une évaluation rigoureuse de ses pratiques. Axée sur l'épanouissement des personnes, elle pour vocation de soigner la maladie mentale, de faire en sorte que la vie de chacun soit plus épanouie, et de détecter et développer les talents. Pour y arriver, elle s'adresse aussi bien aux individus qu'aux relations interpersonnelles et aux organisations.

La tentation est grande de considérer que la psychologie positive s'adresse en priorité aux professionnels du développement personnel, mais elle s'adresse également au grand public, aux enseignants, aux chercheurs, aux praticiens de tout ordre et aux parents.

Elle apporte aux enseignants des éléments complémentaires pour mieux comprendre les comportements de leurs élèves et anticiper les effets potentiels des dispositifs mis en œuvre. Les chercheurs peuvent y puiser une source d'inspiration notamment dans les interactions entre les variables qui font l'objet de leurs recherches dès lors qu'elles sont orientées vers le fonctionnement optimal des individus.

Les praticiens, cliniciens, personnes en charge de l'accompagnement des personnes, ou responsables en ressources humaines peuvent y trouver des pratiques fondées sur les ressources des personnes par exemple, plutôt que sur les faiblesses. Les parents enfin peuvent trouver des éléments permettant de décoder les comportements de leurs enfants afin de mieux les comprendre et

Découvrir la psychologie positive

parfois de gérer de manière optimale les situations auxquelles ils sont confrontés au quotidien même si, compte tenu de la complexité des dites situations, il convient sans doute de relativiser les choses...

Nous allons développer dans cet ouvrage les fondements de la psychologie positive, ce qu'il est possible d'en attendre ainsi que ce qui ressort de ce qui peut raisonnablement en être attendu.

D'où vient la psychologie positive ?



Les questions auxquelles répond ce chapitre :

- Comment est née la psychologie positive ?
- Qui en sont les fondateurs ?

De la résignation à l'optimisme...

La trajectoire de la psychologie positive est fortement liée à celle d'un homme, Martin Seligman. À l'origine, Seligman s'est intéressé à la résignation apprise (*learned helplessness*) chez les animaux. Le protocole consistait à installer des chiens dans une cage où ils n'avaient aucun moyen de se soustraire à des chocs électriques. Vingt-quatre heures plus tard, les chiens étaient placés dans une cage similaire à la première, mais dans laquelle il était désormais possible d'éviter les chocs électriques à partir d'une réponse simple. Pourtant, les chiens n'apprenaient pas cette réponse. Au lieu de cela, ils adoptaient des attitudes prostrées et résignées, et subissaient passivement la décharge électrique. Cette attitude contrastait fortement avec celle des chiens du groupe contrôle, qui réagissaient fortement aux chocs et apprenaient rapidement comment y mettre fin. Selon les chercheurs, les chiens avaient « appris » à être résignés après l'exposition préalable à un choc incontrôlable. Autrement dit, l'apprentissage de l'indépendance du lien entre les comportements et les résultats serait représenté cognitivement sous la forme d'une attente d'impuissance susceptible de se généraliser à de nouvelles situations et de produire trois types de déficits :

motivationnel, cognitif et émotionnel. Le premier se traduit par de la passivité, le second par la difficulté d'apprendre que certaines réponses de l'individu conduisent à des résultats, et le dernier par des états émotionnels négatifs.

Après avoir été observé chez d'autres espèces animales comme le chat, le poisson, le rat, ou le pigeon, ce phénomène a commencé à être étudié chez l'Homme. Comme chez l'animal, les sujets étaient confrontés à des événements incontrôlables (des sons désagréables par exemple) dont on a observé les effets.

Selon Seligman, les déficits observés chez l'Homme se retrouvent aussi à trois niveaux :

- au niveau cognitif – incapacité à trouver la solution au problème posé ;
- au niveau motivationnel – lenteur à initier une réponse, faible persistance ;
- au niveau émotionnel – anxiété, tristesse, hostilité.

Les résultats obtenus auprès des animaux ont été reproduits dans de nombreuses études auprès des sujets humains. Par exemple trois groupes d'étudiants ont été soumis à des bruits violents. Le premier groupe avait la possibilité de faire cesser ces bruits en appuyant sur un bouton. Le second groupe soumis aux mêmes bruits n'avait pas la possibilité de les faire cesser. Le troisième groupe, groupe témoin, n'avait pas été exposé aux bruits lors de cette première phase. Dans la seconde phase, les trois groupes de nouveau confrontés aux bruits pouvaient les contrôler. Le premier groupe les a fait cesser. Le groupe témoin qui n'avait pas encore été confronté aux bruits a appris à les contrôler, alors que le deuxième groupe les a écoutés passivement, soit des résultats similaires à ceux obtenus avec les chiens.

Seligman a proposé que la résignation acquise (ou *impuissance acquise*) représenterait une forme de dépression réactive (dépression vécue à la suite d'un événement négatif incontrôlable). On

trouve donc des effets de l'impuissance acquise chez l'homme tels que des changements d'humeur, une augmentation de l'anxiété et/ou de la dépression, la perte de l'estime de soi, l'augmentation de la sensibilité à la douleur, ainsi qu'une plus grande réceptivité aux maladies et une tristesse accentuée chez les personnes âgées.

Le déficit suivant le manque de contrôle sur l'environnement a été appelé *phénomène d'impuissance acquise*, et le modèle développé pour expliquer ce déficit, *modèle de l'impuissance acquise*. Cette théorie a soulevé un certain nombre de critiques, certaines émanant même de ses fondateurs. Il ne s'agit pas d'entrer dans le détail de l'évolution de cette théorie mais de s'intéresser plutôt au passage de la résignation à ce qui a donné lieu ensuite à la naissance d'un nouveau courant de la psychologie.

Les fondateurs

À la fin des années 1990, deux grands chercheurs à l'origine de l'essor de la psychologie positive ont su insuffler une dynamique qui perdure : Martin Seligman qui a été le président de l'American Psychology Association (APA), la plus grande association de psychologie du monde à laquelle nous devons les normes en vigueur dans de très nombreuses revues scientifiques et Mihaly Csikszentmihalyi d'origine hongroise. Leur histoire singulière fait qu'une nouvelle logique est devenue d'actualité dans le champ de la psychologie, sans toutefois que l'on puisse leur en attribuer entièrement le crédit. En effet, un certain nombre de travaux étaient lancés bien avant le positionnement « positif » de la psychologie.

Martin Seligman

Bien qu'ayant écrit des ouvrages au sujet des enfants, il avoua qu'il ne savait pas du tout s'y prendre avec eux. Un jour, alors qu'il faisait du jardinage avec sa fille de cinq ans, Nikki, il s'est

énervé contre elle parce qu'elle jetait de l'herbe en l'air en chantant et en dansant. Elle lui a dit :

« Papa, il faut que je te parle.

– Oui, Nikki ? »

– Papa, tu te rappelles juste avant mon cinquième anniversaire ? Quand j'avais entre quatre et cinq ans, j'étais une vraie pleurnicharde. Et quand j'ai eu cinq ans, j'ai décidé de ne plus jamais chougrner. Cela a été la chose la plus difficile que j'ai faite de toute ma vie ! Alors si je peux décider d'arrêter de chougrner, tu peux arrêter d'être grincheux ! »

Folklore ou réalité des faits ? La petite histoire veut que cette expérience a été pour lui l'occasion d'apprendre quelque chose au sujet de Nikki, de lui-même, sur la manière d'élever des enfants, et pour son travail. D'abord, il s'est rendu compte que l'élever ne devait pas se limiter à faire en sorte qu'elle ne boude pas. Nikki avait fait cela d'elle-même. Il s'est rendu compte que l'élever consistait plutôt à s'appuyer sur cette capacité qu'elle a eue de prendre du recul et de comprendre les choses. Par conséquent, l'éduquer devait également consister à l'aider à diriger sa vie et à l'accompagner dans le renforcement de ses propres capacités. Telle est la leçon qu'il aurait tirée de cette expérience. C'est aussi cette anecdote qui l'aurait fait passer de l'étude de la résignation, de la dépression, de variables plutôt négatives à l'étude des conditions pouvant permettre aux personnes de s'épanouir.

Après la Seconde Guerre mondiale, deux événements ont changé le visage de la psychologie aux États-Unis. Le ministère des Anciens Combattants a été créé en 1946, et l'Institut national de la santé mentale en 1947. Les chercheurs ont plutôt focalisé leur attention sur le traitement de la pathologie, ce qui été très bénéfique pour les patients.

L'inconvénient a été qu'une mission fondamentale de la psychologie – faire en sorte que chacun ait une vie meilleure et développer

les talents – a été oubliée. Ce n'est pas uniquement la manière dont les recherches sur les pathologies ont été financées qui a eu un effet délétère, mais la crédibilité des théories sous-jacentes à la manière dont les psychologues se percevaient. Ils en étaient arrivés à se considérer simplement comme une sous-catégorie des métiers de la santé.

Des politiques de prévention en termes de santé mentale pour les Vétérans

Dans une certaine mesure, les psychologues ont considéré les êtres humains comme des créatures plus ou moins passives : un stimulus survenait et provoquait des réponses. Les renforcements externes affaiblissaient ou augmentaient les réponses. Ils croyaient que pulsions, besoins, instincts et conflits de l'enfance bousculent chacun d'entre nous. Le centre d'intérêt de la psychologie a glissé petit à petit vers la détection et le traitement de la souffrance des individus. Il y a eu une explosion de recherches sur les désordres psychologiques et les effets négatifs des éléments de stress liés à l'environnement (par exemple divorce des parents, décès d'une personne aimée, etc.). C'est en quelque sorte à ce moment qu'une démarche fondée sur la prévention a été engagée par exemple au sein de l'armée américaine. À l'instar de la mise en œuvre d'une politique de vaccination, il s'agissait de donner aux soldats des moyens de se prémunir notamment du stress post-traumatique au retour des opérations extérieures. Le maître mot a été alors la résilience qu'il s'est agi de développer. C'est ainsi que le *Comprehensive Soldier Fitness* a été conçu et mis en place avec une batterie de tests ad hoc permettant de mesurer le bien-être psycho-social des soldats sur quatre dimensions : affectif, social, familial et spirituel. Ce genre de politique avait déjà été expérimenté et testé au sein de l'environnement scolaire dans l'optique de la prévention de la dépression. Finalement il s'est agi très tôt d'envisager des politiques de prévention en termes de santé mentale.

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.

Doutant de l'origine des ressources de ces personnes après s'être tourné vers la religion ou la philosophie, dans les années 50, il s'est orienté vers la psychologie. Il y a trouvé des éléments de réponses. Il a décidé d'émigrer aux États-Unis où la psychologie avait gagné une certaine reconnaissance. Elle y était devenue une science si l'on considère qu'une science nécessite un scepticisme de bon aloi et doit se pencher sur le problème de la mesure. Ce qui semblait manquer pourtant était une vision justifiant l'attitude et la méthodologie. Il cherchait une approche scientifique de la compréhension du comportement humain.

Selon la petite histoire, le hasard veut que Martin Seligman et Mihaly Csikszentmihalyi se soient fortuitement rencontrés à Hawaï pendant des vacances. Ils s'y seraient liés d'amitié. C'est ce qui aurait permis la naissance de ce courant de la psychologie. Leurs positions ont eu un impact considérable. Nombreux sont les chercheurs qu'ils ont entraînés dans leur sillage depuis une vingtaine d'années, et nombreuses également les thématiques qui ont été développées.

De l'étude de la souffrance à l'étude de l'épanouissement des personnes

Si la psychologie a trois missions distinctes : soigner la maladie mentale, faire en sorte que la vie de chacun soit plus épanouie, et détecter et développer les talents, et si on considère qu'elle s'est détournée de sa seconde mission, la vocation de la psychologie positive est non seulement de prendre en charge la souffrance et de développer les aspects psychométriques, mais aussi de permettre l'épanouissement des personnes. Autrement dit, la vocation de la psychologie positive est d'assurer les trois missions de la psychologie et non pas de se focaliser uniquement sur les aspects liés à l'épanouissement des personnes.

Tout semble se passer comme si l'apparition de la psychologie positive s'inscrivait en opposition à la logique du DSM, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* ou *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* de l'Association Américaine de Psychiatrie (APA). Le DSM répertorie les troubles mentaux pour envisager ensuite les thérapies. La psychologie positive, quant à elle, se propose plutôt d'identifier ce qui va bien chez la personne afin de l'aider à surmonter des périodes de souffrances. Cela a notamment donné naissance au modèle des forces et vertus qui sera développé au chapitre 5.

Est-il possible de traiter une dépression au moyen de pratiques issues de la psychologie positive ? Des éléments de réponse à cette question seront apportés ultérieurement, mais il semble plus prudent de considérer qu'un équilibre entre le fait de répertorier les troubles et identifier ce qui va bien soit plus pertinent qu'une seule approche fondée sur la psychologie positive. Tout dépendra aussi de la sévérité des symptômes.

