

# Psychologie positive

## objectif bien-être

Sans chercher à imposer le diktat d'un bonheur individuel, la psychologie positive étudie scientifiquement ce qui rend la vie riche de sens et de potentialités.

**P**our Shelly Gable et Jonathan Haidt, la psychologie positive est « l'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des personnes, des groupes et des institutions (1) ». Cette approche dépasse donc largement la seule psychologie du bonheur individuel et se décline à trois niveaux : personnel, interpersonnel et sociétal. La plupart du temps, elle constitue un ensemble fédérateur rassemblant des thèmes déjà étudiés auparavant : la motivation, l'optimisme,

l'empathie, etc. Parfois, elle propose des thèmes innovants : la passion, les émotions positives, les forces de caractère, l'élévation (émotion ressentie en prenant connaissance d'actes de beauté morale).

Elle est donc un complément logique au corpus de recherches sur la psychologie clinique et la psychopathologie.

### 1 - Le niveau individuel

**Le sentiment d'efficacité personnelle (SEP)** - Ce concept, élaboré par Albert Bandura, considéré comme le plus éminent psychologue vivant, désigne « la croyance de l'individu en sa capacité d'organiser et d'exécuter la ligne de conduite requise pour produire des résultats souhaités (2) ». Selon A. Bandura, le sentiment d'efficacité personnelle a de multiples conséquences : il influence la ligne de conduite, la quantité d'effort, le niveau de persévérance devant les difficultés et les échecs, la résilience face à l'adversité et le niveau de réussite. Inversement, si une personne estime ne pas pouvoir produire de résultats, elle n'essaiera pas de les provoquer ou abandonnera rapidement face aux difficultés.

Des centaines d'études ont ainsi montré que les performances (qu'elles soient

scolaires, sportives, professionnelles, etc.) sont plus prédites par le sentiment d'efficacité que par l'aptitude actuelle de la personne. En voici quelques exemples.

- **Santé** : parmi de gros fumeurs ayant décidé d'arrêter de fumer par eux-mêmes, ceux qui ont réussi avaient initialement un SEP plus élevé que ceux qui n'ont pas tenté de s'arrêter ou qui ont rechuté après leur tentative.

- **École** : des études menées auprès d'élèves français ont mis en évidence l'importance du SEP quant à la capacité d'écriture ou au recours à des stratégies métacognitives. Par ailleurs, plus le sentiment d'efficacité personnelle est augmenté, plus l'anxiété des élèves est faible et plus leurs notes s'améliorent.

- **Sport** : le sentiment d'efficacité personnelle a un impact dans les différentes expériences qu'est amené à vivre le sportif, tant dans les phases d'acquisition des compétences sportives que dans la gestion du stress en compétition, la gestion de la douleur et le rétablissement après blessure. Il peut également être question d'efficacité collective d'équipe. Les joueurs se mettent à son service plutôt que de chercher à se mettre en valeur individuellement, ils coordonnent

#### CHARLES MARTIN-KRUMM ET JACQUES LECOMTE

Charles Martin-Krumm est professeur de psychologie à l'École de psychologues praticiens de Paris et président de l'Association française et francophone de psychologie positive. Il a publié, entre autres, *Découvrir la psychologie positive* (InterÉditions, 2018).

Jacques Lecomte, docteur en psychologie et président d'honneur de l'Association française de psychologie positive, a dirigé, entre autres, *Introduction à la psychologie positive* (rééd. Dunod, 2014).





→ en français par théorie «étendre et développer» ou par théorie de l'élargissement constructif.

Selon cette conception, les émotions positives poussent l'individu à élargir son champ de pensées et d'actions possibles, à considérer le tout plutôt que la partie et à construire progressivement de nouvelles ressources psychologiques, physiques et sociales. Les émotions positives stimulent la créativité et facilitent une pensée moins rigide et ouverte aux informations nouvelles. Ainsi elles constituent un levier durable d'apprentissage pour l'individu qui peut retirer un maximum d'avantages de son environnement.

Plus récemment, B. Fredrickson a proposé que les émotions positives génèrent une spirale bénéfique qui entraîne l'individu à continuer sa pratique et à en retirer de plus en plus de plaisir.

Les émotions positives peuvent cependant présenter des effets délétères. En

effet, un individu ayant ressenti des émotions positives lors d'une activité peut très bien ne pas résister au désir de renouveler cette expérience au risque de mettre en danger soi-même ou les autres. C'est ce qui peut partiellement expliquer pourquoi des personnes s'engagent sur des pistes de ski interdites à la pratique en raison du risque d'avalanche.

**L'optimisme et l'espoir** - La projection positive vers le futur a fait l'objet de multiples recherches.

• **La vision optimiste ou pessimiste du monde.** Martin Seligman considère que les façons de penser optimiste et pessimiste se distinguent sous trois aspects: la permanence, la généralisation et la personnalisation.

Ainsi, face aux événements positifs, l'optimiste a tendance à penser:

- qu'ils dureront longtemps voire tou-

jours (permanence), tandis que le pessimiste pense qu'ils sont temporaires (non-permanence) (par exemple: «*je suis doué*» versus «*j'ai fait de mon mieux*»);

- qu'ils concernent de multiples aspects ou situations de son existence (généralisation), alors que le pessimiste estime qu'ils ne touchent qu'une situation précise de l'existence (non-généralisation) (par exemple «*j'ai du charme*» versus «*elle m'a trouvé charmant*»);

- qu'il en est le seul ou le principal responsable (personnalisation), alors que le pessimiste considère qu'il n'en est pas ou peu responsable (non-personnalisation) (par exemple: «*je sais profiter d'une aubaine*» versus «*Quel coup de chance!*»).

On observe des réactions exactement inverses lorsque les uns et les autres sont confrontés à des difficultés dans l'existence.

Un style optimiste est lié à de meilleures performances scolaires, professionnelles ou sportives, à une meilleure santé physique ou mentale, à la satisfaction conjugale, ainsi qu'à moins de pensées irrationnelles, de symptômes dépressifs et d'anxiété.

Cependant, M. Seligman ne considère pas que ce trait de personnalité – optimisme ou pessimisme – soit définitivement fixé. Comme l'indique le titre de son livre sur le sujet (*Learned Optimism*, 1991), chacun peut apprendre à être optimiste en apprenant à modifier son mode de pensée.

• **L'espoir.** Il constitue un autre courant de recherche selon lequel l'individu se fixe des objectifs et réfléchit aux moyens pour y parvenir. Par exemple, un jeune (et éventuellement un intervenant qui l'accompagne dans ses choix d'avenir) qui souhaite faire carrière dans le sport doit d'abord s'assurer que c'est bien l'orientation qui l'intéresse, puis envisager les différentes options possibles (sportif, entraîneur, maître-nageur, directeur d'une salle de sport, etc.) ainsi que les moyens d'y parvenir (suivre des études universitaires en staps ou passer le brevet professionnel du ministère de la Jeunesse et des Sports).

L'espoir est positivement associé au bien-être, à la satisfaction de vie, à une bonne santé physique et surtout mentale, à l'estime de soi et à la perception de contrôle des événements. Il a pour conséquence une bonne atteinte des objectifs, notamment dans les domaines de la santé, de l'école ou dans le sport.

**La résilience** - La résilience désigne le fait de rebondir après un traumatisme. Ceci est facilement compréhensible, mais dès que l'on essaie de définir plus précisément ces deux aspects et de les évaluer, de redoutables difficultés se font jour. Quand peut-on parler de traumatisme, et pas seulement de simple difficulté de la vie ? Que signifie rebondir ?

Concernant la première question, les psychologues distinguent habituellement le trauma et le traumatisme. Le trauma est un événement (accident,

maladie grave, maltraitance, etc.) ; le traumatisme est la réaction psychologique douloureuse consécutive à l'événement. Ainsi, un divorce peut provoquer un traumatisme pour une personne, une libération pour une autre.

La deuxième question (que signifie rebondir ?) concerne précisément la résilience. Quels sont les critères permettant de considérer qu'une personne est résiliente ? La résilience est un processus multidimensionnel, le critère d'évaluation pouvant, selon les cas, concerner le style d'attachement, les relations avec les pairs, les résultats scolaires, le bien-être psychologique, l'insertion professionnelle, l'absence de troubles psychiatriques, etc. Ce qui a pour corollaire qu'un individu peut manifester de la résilience dans un domaine, et non dans un autre.

plus qu'un état. Autrement dit, diviser les victimes de traumatisme en deux catégories figées – les résilients et les non-résilients – n'a pas de sens. Toute victime peut passer par des périodes de résilience plus ou moins puissante. Selon cette optique, « *la résilience n'est jamais absolue, totale, acquise une fois pour toutes (...), (elle) est variable selon les circonstances, la nature des traumatismes, les contextes et les étapes de la vie; elle peut s'exprimer de façons très variées selon les différentes cultures* (4) ».

Il existe deux grandes sources de résilience : celles provenant de la personne elle-même (estime de soi, optimisme, capacité à donner du sens, etc.) et celles provenant de son entourage (bienveillance, patience, confiance, etc.). Ainsi, une source essentielle de résilience est la bienveillance d'autrui. Elle peut

## La bonté est une aptitude générale de l'individu reposant sur une considération positive d'autrui.

Conséquence logique de ce qui précède, plus on prend de critères en compte, moins on recense d'individus résilients, comme l'a montré une étude (3) menée auprès de 56 enfants maltraités, âgés de 7 ans à 12 ans et demi. Les auteurs ont examiné trois domaines de compétence : la réussite scolaire et intellectuelle, la compétence sociale et l'absence de trouble psychiatrique. Ils aboutissent au résultat suivant :

- résilients dans aucun domaine : 25 (45 %) ;
- résilients dans un domaine : 21 (37 %) ;
- résilients dans deux domaines : 7 (13 %) ;
- résilients dans trois domaines : 3 (5 %).

Ceci montre qu'il faut faire preuve de prudence lorsqu'on affirme qu'une personne est ou n'est pas résiliente.

D'autant plus que la plupart des experts s'accordent pour reconnaître que la résilience est un processus bien

être manifestée par des personnes bien connues par la victime (par exemple, les proches d'un malade du cancer) ou par des personnes qui apparaissent dans le parcours de vie (une famille d'accueil pour un enfant maltraité).

### 2 - Le niveau interpersonnel

**La gratitude** - La gratitude est, d'une part, une émotion, lorsqu'une personne reconnaît qu'autrui est en grande partie responsable d'un bienfait ; d'autre part, un trait de personnalité, plus présent chez certains individus que chez d'autres. Cela en fait une qualité morale.

Non seulement elle apporte des bénéfices à celui qui la reçoit, mais également à celui qui l'exprime. Diverses études montrent en effet que la gratitude augmente le bien-être dans la vie d'un individu. Elle est inversement proportionnelle à l'hostilité, l'irritabilité, l'affect négatif, et la dépression. Tout →

Un style optimiste est lié à de meilleures performances scolaires, professionnelles ou sportives, à une meilleure santé physique ou mentale, à la satisfaction conjugale, ainsi qu'à moins de pensées irrationnelles, de symptômes dépressifs et d'anxiété.

Cependant, M. Seligman ne considère pas que ce trait de personnalité – optimisme ou pessimisme – soit définitivement fixé. Comme l'indique le titre de son livre sur le sujet (*Learned Optimism*, 1991), chacun peut apprendre à être optimiste en apprenant à modifier son mode de pensée.

• **L'espoir.** Il constitue un autre courant de recherche selon lequel l'individu se fixe des objectifs et réfléchit aux moyens pour y parvenir. Par exemple, un jeune (et éventuellement un intervenant qui l'accompagne dans ses choix d'avenir) qui souhaite faire carrière dans le sport doit d'abord s'assurer que c'est bien l'orientation qui l'intéresse, puis envisager les différentes options possibles (sportif, entraîneur, maître-nageur, directeur d'une salle de sport, etc.) ainsi que les moyens d'y parvenir (suivre des études universitaires en staps ou passer le brevet professionnel du ministère de la Jeunesse et des Sports).

L'espoir est positivement associé au bien-être, à la satisfaction de vie, à une bonne santé physique et surtout mentale, à l'estime de soi et à la perception de contrôle des événements. Il a pour conséquence une bonne atteinte des objectifs, notamment dans les domaines de la santé, de l'école ou dans le sport.

**La résilience** - La résilience désigne le fait de rebondir après un traumatisme. Ceci est facilement compréhensible, mais dès que l'on essaie de définir plus précisément ces deux aspects et de les évaluer, de redoutables difficultés se font jour. Quand peut-on parler de traumatisme, et pas seulement de simple difficulté de la vie? Que signifie rebondir?

Concernant la première question, les psychologues distinguent habituellement le trauma et le traumatisme. Le trauma est un événement (accident,

maladie grave, maltraitance, etc.); le traumatisme est la réaction psychologique douloureuse consécutive à l'événement. Ainsi, un divorce peut provoquer un traumatisme pour une personne, une libération pour une autre.

La deuxième question (que signifie rebondir?) concerne précisément la résilience. Quels sont les critères permettant de considérer qu'une personne est résiliente? La résilience est un processus multidimensionnel, le critère d'évaluation pouvant, selon les cas, concerner le style d'attachement, les relations avec les pairs, les résultats scolaires, le bien-être psychologique, l'insertion professionnelle, l'absence de troubles psychiatriques, etc. Ce qui a pour corollaire qu'un individu peut manifester de la résilience dans un domaine, et non dans un autre.

## La bonté est une aptitude générale de l'individu reposant sur une considération positive d'autrui.

Conséquence logique de ce qui précède, plus on prend de critères en compte, moins on recense d'individus résilients, comme l'a montré une étude (3) menée auprès de 56 enfants maltraités, âgés de 7 ans à 12 ans et demi. Les auteurs ont examiné trois domaines de compétence: la réussite scolaire et intellectuelle, la compétence sociale et l'absence de trouble psychiatrique. Ils aboutissent au résultat suivant:

- résilients dans aucun domaine: 25 (45%);
- résilients dans un domaine: 21 (37%);
- résilients dans deux domaines: 7 (13%);
- résilients dans trois domaines: 3 (5%).

Ceci montre qu'il faut faire preuve de prudence lorsqu'on affirme qu'une personne est ou n'est pas résiliente.

D'autant plus que la plupart des experts s'accordent pour reconnaître que la résilience est un processus bien

plus qu'un état. Autrement dit, diviser les victimes de traumatisme en deux catégories figées – les résilients et les non-résilients – n'a pas de sens. Toute victime peut passer par des périodes de résilience plus ou moins puissante. Selon cette optique, « *la résilience n'est jamais absolue, totale, acquise une fois pour toutes (...), (elle) est variable selon les circonstances, la nature des traumatismes, les contextes et les étapes de la vie; elle peut s'exprimer de façons très variées selon les différentes cultures* (4) ».

Il existe deux grandes sources de résilience: celles provenant de la personne elle-même (estime de soi, optimisme, capacité à donner du sens, etc.) et celles provenant de son entourage (bienveillance, patience, confiance, etc.). Ainsi, une source essentielle de résilience est la bienveillance d'autrui. Elle peut

être manifestée par des personnes bien connues par la victime (par exemple, les proches d'un malade du cancer) ou par des personnes qui apparaissent dans le parcours de vie (une famille d'accueil pour un enfant maltraité).

## 2 - Le niveau interpersonnel

**La gratitude** - La gratitude est, d'une part, une émotion, lorsqu'une personne reconnaît qu'autrui est en grande partie responsable d'un bienfait; d'autre part, un trait de personnalité, plus présent chez certains individus que chez d'autres. Cela en fait une qualité morale.

Non seulement elle apporte des bénéfices à celui qui la reçoit, mais également à celui qui l'exprime. Diverses études montrent en effet que la gratitude augmente le bien-être dans la vie d'un individu. Elle est inversement proportionnelle à l'hostilité, l'irritabilité, l'affect négatif, et la dépression. Tout →



Thomas Barwick/Getty

## L'impact des enseignants bienveillants

Une méta-analyse a recensé 119 études sur ce thème s'étalant sur plus de cinquante ans et rassemblant un total de plus de 350 000 élèves. Elle met en évidence des corrélations positives avec toutes les caractéristiques des enseignants étudiées, par ordre d'importance décroissante : la non-directivité, l'empathie, la chaleur, l'encouragement à une pensée d'ordre supérieur, l'encouragement à l'apprentissage, l'adaptation aux différences, l'authenticité, les croyances centrées sur l'apprenant. Les effets cognitifs les plus importants se font sentir sur la pensée critique et créative, la réussite en mathématiques et la performance langagière. Les effets émotionnels ou comportementaux les plus importants sont la participation des élèves, leur satisfaction, la continuation de la scolarité, l'estime de soi, la motivation, les compétences interpersonnelles. ● C.M.-K. ET J.L.

### Source

« **«Leamer-centered teacher-student relationships are effective. A meta-analysis»**  
Jeffrey Cornelius-White, *Review of Educational Research*, vol. LXXVII, n° 1, mars 2007.

→ semble se passer comme si finalement il y avait un échange réciproque de bienveillance bénéfique aux deux personnes.

Il est possible d'en augmenter le niveau. La démarche la plus fréquemment étudiée est sans doute le journal de gratitude. Il consiste à noter chaque soir ou chaque semaine les événements positifs ou agréables que nous avons vécus, ainsi que les personnes envers lesquelles on souhaite manifester de la gratitude. Une autre démarche consiste à rédiger une lettre de gratitude destinée à une personne. Pratiquer ce type d'exercice le soir peut avoir des effets bénéfiques sur le sommeil, plus particulièrement sur l'endormissement.

**La bonté** - Définir la bonté n'est pas une tâche facile, car elle rassemble plusieurs facettes. Prenons d'autres mots proches pour bien comprendre cela : la bienveillance, la compassion, l'altruisme.

- la bienveillance est surtout une pensée envers autrui;
- la compassion et l'empathie sont surtout des émotions;
- l'altruisme est une forme de motivation qui s'exprime dans un comportement.

La bonté est un peu tout cela, ce qui conduit à proposer la définition suivante : la bonté est une aptitude générale de l'individu reposant sur une considération positive d'autrui et sur une propension à l'empathie, s'exprimant sous forme d'actes altruistes.

Le philosophe Paul Ricœur affirme que « *la radicalité du mal est en surimpression sur l'originalité du bien. (...) La destination à la bonté est plus forte, plus profonde que le penchant au mal* (5). »

Ce propos est confirmé par des recherches en neurobiologie. Un premier groupe d'études concerne les zones cérébrales de la récompense. Lorsqu'un mammifère - y compris l'être humain - vit des situations agréables telles que la vue d'une nourriture appréciée, un environnement incitant à la curiosité, la présence d'un partenaire sexuel, etc.,

cela stimule plusieurs zones cérébrales appelées système de récompense ou de satisfaction. Or ce mécanisme est également stimulé lorsque nous manifestons de l'empathie et de la bienveillance, que nous sommes généreux ou que nous coopérons avec d'autres personnes.

### 3 - Le niveau sociétal

Les connaissances issues de la psychologie positive peuvent non seulement améliorer la vie personnelle de l'individu et ses relations sociales, mais elles peuvent également inspirer des pratiques sociétales, voire des politiques publiques. Ceci se constate, par exemple, dans des domaines tels que l'enseignement, le monde du travail ou encore la santé publique.

**L'enseignement** - L'apprentissage coopératif est une stratégie d'enseignement consistant à faire travailler ensemble des élèves au sein de petits

groupes. Selon David et Roger Johnson, deux des meilleurs spécialistes du sujet, l'apprentissage coopératif comporte cinq caractéristiques essentielles: l'interdépendance positive (les efforts de chaque membre sont nécessaires pour le succès du groupe); l'interaction facilitatrice (les membres s'encouragent et s'aident réciproquement); la responsabilité individuelle (personne ne peut faire « cavalier seul »); l'usage fréquent des compétences interpersonnelles et de petits groupes; le traitement cognitif par le groupe (les membres doivent régulièrement réfléchir ensemble sur leur façon de fonctionner).

Une méta-analyse (synthèse statistique de la littérature scientifique) rassemblant 164 études (6) a constaté les meilleurs résultats obtenus par l'apprentissage coopératif que par l'apprentissage traditionnel sur différents aspects de la vie en classe:

- **sur le plan personnel**: augmentation de l'estime de soi. Les interactions conduisent les élèves à se considérer compétents;

- **sur les plans cognitif et scolaire**: amélioration de la motivation à apprendre, de la complexité du raisonnement et des résultats scolaires, génération plus fréquente de nouvelles idées et solutions, meilleur transfert de ce qui est appris depuis une situation vers une autre;

- **sur le plan relationnel et social**: augmentation sensible de l'appréciation réciproque, baisse du racisme et du sexisme, des incivilités et de la délinquance, du harcèlement et de la violence ainsi que de la toxicomanie, meilleure intégration des élèves handicapés, augmentation des comportements altruistes. Les élèves apprécient également plus l'enseignant et le perçoivent comme plus compréhensif et aidant.

**SCIENCES HUMAINES**

**APPEL AU DON**

Chère lectrice, cher lecteur,  
**SOUTENEZ** votre magazine

**SCIENCES HUMAINES** a besoin de vous. Aujourd'hui, la crise sanitaire s'ajoute encore à un contexte difficile pour la presse indépendante.

**AIDEZ-NOUS** à poursuivre notre  
**mission de diffusion des savoirs**

**CONFORTEZ** notre **indépendance financière**  
**et donc éditoriale**

Vous pouvez faire un don\* depuis notre site <https://www.scienceshumaines.com/dons>  
Ou sur le site de la caisse des dépôts <https://www.donspep.caissedesdepots.fr/?journal=SCIE>

\*Surtout n'adressez aucun don par voie postale. Actuellement seuls les dons en ligne sont enregistrés.