

À LA RECHERCHE DU BONHEUR? LA PSYCHOLOGIE POSITIVE PEUT VOUS AIDER!



Depuis une dizaine d'années, la psychologie positive connaît un essor important tant dans le monde de la recherche que sur les rayons des librairies. Mais qu'en est-il de cette discipline de la psychologie.

La psychologie positive a été introduite en 1998 par Martin Seligman, chercheur en psychologie à l'Université de Pennsylvanie. La psychologie positive est une discipline scientifique dérivée de la psychologie traditionnelle. Se rapprochant de la psychologie humaniste, la psychologie positive est basée sur des recherches scientifiques rigoureuses suivant des protocoles expérimentaux bien définis.

C'est aussi une science appliquée puisqu'à partir des connaissances scientifiques, les chercheurs développent des pratiques et des interventions qui permettent d'apprendre à développer ses propres forces et ressources psychologiques. En effet, la plasticité cérébrale nous permet de faire évoluer nos comportements, notre perception du monde et le rapport à nos émotions.

Définition : 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. Elle s'emploie donc à définir, à mesurer et à comprendre les déterminants du bien-être et du fonctionnement optimal de l'être humain.

La psychologie traditionnelle s'intéresse majoritairement aux difficultés et aux différents aspects de la souffrance humaine, alors que le courant de la psychologie positive est centré sur l'étude des forces et de ce qui construit la santé et le bien-être des individus pour leur permettre d'être heureux. Ainsi, elle s'attarde à développer nos compétences, notre savoir-être, nos qualités personnelles et émotionnelles, ce qui nous mènent vers les concepts d'accomplissement et d'épanouissement de soi.

Attention de ne pas confondre psychologie positive et pensée positive qui, elle, ne repose sur aucun fondement scientifique et ne s'attarde qu'à voir le positif dans tout ce qui nous arrive pouvant conduire à des situations de déni.

Champs d'application

La psychologie positive s'intéresse aux ressources de l'être humain dans sa globalité, soit au niveau personnel, mais également à travers ses relations, les groupes et les institutions. Ainsi, elle peut tout aussi bien concerner l'épanouissement des élèves d'une classe du secondaire, les bonnes relations au sein d'une équipe de travail ou encore le mode de communication entre diplomates étrangers. Les sujets sont variés :

- **Personnel :** confiance et estime de soi, optimisme, motivation, résilience, intelligence émotionnelle, créativité, humour, sagesse, persévérance, sens de la vie, sentiment d'efficacité personnelle, forces de caractère, etc.
- **Interpersonnel :** relations positives, altruisme, amour, amitié, empathie, pardon, confiance, etc.
- **Social :** éducation, travail, respect, développement durable, diversité, vertus civiques, courage, justice, etc.



Les bienfaits

Les études et recherches réalisées dans les dernières années indiquent des résultats positifs à plusieurs égards chez les individus :

- Renforcement du système immunitaire (50 %)
- Accroissement des aptitudes mentales
- Développement de la résilience
- Réduction des risques de dépression
- Contribution au succès et à la richesse
- Amélioration de la relation à l'autre (plus d'amis)
- Allongement de la durée de vie (7,5 ans)

La psychologie positive au quotidien

- Écrire dans un journal, les événements positifs vécus et la façon dont vous y avez contribué
- Pratiquer la gratitude
- Focaliser sur le moment présent
- Communiquer ses émotions avec son entourage.
- Développer sa créativité à résoudre des problèmes.



La psychologie positive recommande un travail personnel et permanent afin d'augmenter notre niveau de bien-être sans faire appel à des éléments extérieurs. À cet effet, les études montrent que pour chacun de nous, le « capital bonheur » est constitué de :

- ♥ 50% notre génétique
- ♥ 10% notre environnement et les circonstances extérieures
- ♥ 40% notre investissement personnel

Ainsi, en étant davantage conscients de notre vie et de notre environnement pour en relever les éléments positifs plus que les négatifs et en cultivant notre bien-être au quotidien, nous avons tout à y gagner aussi bien dans notre vie personnelle, familiale et sociale. Alors, qu'attendons-nous pour être heureux ?

Annick Gosselin, intervenante psychosociale

Sources : <https://humanitum.ca/psychopositive/>

<http://psychologie-positive.ca/#about>