

Antonia Csillik

Les ressources psychologiques

Apports de la psychologie positive

DUNOD

Conseiller éditorial :
Jacques Lecomte

Maquette de couverture :
Atelier Didier Thimonier

Maquette intérieure :
www.atelier-du-livre.fr
(Caroline Joubert)

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).



© Dunod, 2017

11 rue Paul Bert - 92240 Malakoff
ISBN 978-2-10-076090-9

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o 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.

Table des matières

<i>Avant-propos</i>	5
CHAPITRE 1 – QUE SONT LES RESSOURCES PSYCHOLOGIQUES ET COMMENT LES IDENTIFIER ?	9
1. La psychologie positive.....	11
2. Les ressources psychologiques.....	15
3. La mindfulness-trait ou la disposition à l'attention consciente	24
4. L'intelligence psychologique (psychological mindedness)	39
5. Le caractère positif: les forces de caractère et de signature	50
6. Les ressources motivationnelles et la théorie de l'autodétermination	57
7. L'optimisme dispositionnel et l'espoir-trait	68
8. Le modèle transthéorique (MTT)	82
9. Le sentiment d'efficacité personnelle ou l'auto-efficacité (self-efficacy).....	105
10. L'estime de soi et la bienveillance envers soi.....	118
CHAPITRE 2 – COMMENT CULTIVER LES RESSOURCES PSYCHOLOGIQUES ET LE BIEN-ÊTRE: LES INTERVENTIONS EN PSYCHOLOGIE POSITIVE	131
1. L'efficacité des psychothérapies et des interventions en psychologie positive.....	133
2. La psychothérapie positive	141
3. L'entretien motivationnel.....	154
4. La méditation d'amour bienveillant	177
5. Le bonheur et le bien-être: ressources ou résultats des ressources et des interventions en psychologie positive ?.....	188
<i>Bibliographie</i>	209
<i>Index des notions</i>	229

A large, light gray circle is centered on the page. Inside the circle, the text "Avant-propos" is written in a bold, black, sans-serif font.

Avant-propos

À ma famille et à mes amis, sources d'inspiration
quant aux ressources psychologiques.

Bien que le souhait d'être heureux soit souvent exprimé par les personnes qui consultent, il a pourtant été négligé pendant longtemps dans l'évaluation et la prise en charge des troubles psychiques. La question du bien-être et des ressources psychologiques des personnes est rarement abordée clairement dans les modèles traditionnels en psychologie clinique et de la santé. La santé mentale et le bien-être représentent une préoccupation croissante et sont devenus des priorités dans le système de soins des pays développés. Une bonne santé mentale et le bien-être des personnes constituent le fondement pour des choix de vie positifs, des relations solides, des communautés soutenant et une capacité à faire face à l'adversité. Un nombre croissant d'études empiriques montrent que le bien-être et les ressources psychologiques qui favorisent la santé mentale et la satisfaction de vie ne sont pas une question de hasard, mais peuvent être directement influencés et développés.

Cet ouvrage aborde la question des traits positifs et des ressources psychologiques, un sujet central dans le nouveau champ de la psychologie positive; il s'agit du premier ouvrage de synthèse portant sur cette question. Ce livre propose un panorama des développements récents portant sur des études empiriques permettant de mieux comprendre l'étendue du champ des ressources psychologiques et de leur utilisation en psychothérapie. Il porte également sur les interventions permettant le développement de ces ressources, s'inscrivant dans les approches positives, centrées sur la personne. Les nouvelles approches psychothérapeutiques et notamment celles s'inscrivant dans la mouvance de la psychologie positive se sont axées sur le développement des potentialités et ressources psychologiques.

En effet, si les thérapies traditionnelles se montrent efficaces et aident les personnes à présenter moins de symptômes, les aspects positifs de l'expérience humaine ne constituent pas l'objectif principal en psychothérapie, du moins en général. Historiquement, peu d'interventions ont explicitement essayé de prendre en considération, de promouvoir et de capitaliser les forces et les potentiels de développement individuel des personnes. En effet, l'intérêt porté aux potentialités de l'être humain et à ses ressources positives a été pendant longtemps négligé en psychothérapie. Les psychothérapies traditionnelles, pour la plupart, opèrent selon un modèle médical axé sur l'évaluation et l'éradication des symptômes et de la psychopathologie. Ce

modèle « médical » en psychothérapie a été critiqué en raison du fait qu'il offre seulement un panel restreint de résultats qui n'inclut pas le bien-être psychologique ni la satisfaction de vie (Elkins, 2007).

L'approche nouvelle de la psychologie positive propose des interventions validées empiriquement qui se concentrent sur des attributs positifs et permettent de cultiver les ressources psychologiques et le bien-être (e.g. Lyubomirsky, 2008 ; Fredrickson *et al.*, 2008 ; Govindji & Linley, 2007). Il ne s'agit pas ici d'opérer un travail de réduction des symptômes, comme cela peut par exemple se faire dans le cadre d'une psychothérapie cognitivo-comportementale, plutôt de promouvoir et de capitaliser le bien-être des individus. Cet objectif peut tout aussi bien convenir aux personnes souffrant de problèmes psychologiques qu'aux personnes bien portantes.

La psychothérapie peut être un domaine où les traits positifs sont accentués, parallèlement à l'élimination des éléments négatifs de l'expérience humaine. Les bases conceptuelles et théoriques des interventions positives en psychothérapie et notamment celles centrées sur la personne seront discutées, avec des indications sur la mise en œuvre de ces interventions, les potentiels mécanismes du changement, ainsi qu'une revue de la littérature des études portant sur leur efficacité.

Cet ouvrage s'adresse aux praticiens, aux étudiants en psychologie ou en médecine et à tous ceux qui se forment à la psychothérapie ou qui s'intéressent à la psychologie positive et au domaine des ressources psychologiques. Il peut intéresser également les personnes qui souhaitent s'engager dans un processus psychothérapeutique, dans une démarche formelle dans le cadre d'une psychothérapie ou bien dans une démarche de développement personnel, en leur permettant de repérer dans un premier temps leurs traits positifs et de mieux comprendre leurs modalités de développement et leurs mises en place, parallèlement à leur prise en charge. Ce livre est construit autour de deux thèmes : d'une part la question de l'identification et de l'activation des ressources psychologiques protectrices de la santé mentale (premier chapitre) et, d'autre part, les principales interventions en psychologie positive qui permettent le développement de ces ressources (chapitre II). Nous présenterons ici les principales ressources, les instruments d'évaluation qui permettent de les identifier et les interventions permettant le développement de ces ressources, qui font l'objet de recherches actuellement dans les champs de la psychologie positive.

Chapitre 1

**Que sont
les ressources psychologiques
et comment les identifier ?**



Sommaire

1. La psychologie positive	11
2. Les ressources psychologiques	15
3. La <i>mindfulness</i> -trait ou la disposition à l'attention consciente	24
4. L'intelligence psychologique (<i>psychological mindedness</i>)	39
5. Le caractère positif: les forces de caractère et de signature	50
6. Les ressources motivationnelles et la théorie de l'autodétermination	57
7. L'optimisme dispositionnel et l'espoir-trait	68
8. Le modèle transthéorique (MTT).....	82
9. Le sentiment d'efficacité personnelle ou l'auto-efficacité (<i>self-efficacy</i>)	105
10. L'estime de soi et la bienveillance envers soi	118

1. La psychologie positive

1.1 Qu'est-ce que la psychologie positive ?

La psychologie positive (PP) est un nouveau courant de pensée en psychologie, qui connaît un succès fulgurant depuis plus d'une décennie. Cette approche est apparue à la fin des années quatre-vingt-dix à l'initiative de Martin Seligman (professeur à l'université de Pennsylvanie, aux États-Unis), alors président de l'Association Américaine des Psychologues (APA). Constatant que la plupart des travaux théoriques et empiriques menés en psychologie et en psychiatrie s'intéressaient systématiquement à la compréhension et au traitement des troubles psychiques, Seligman a voulu encourager durant son mandat l'étude des forces et des ressources psychologiques des individus, beaucoup trop négligées selon lui. En effet, l'étude des facteurs qui permettent d'enrichir l'existence et l'expérience humaine a été longtemps négligée en psychologie, puisque l'accent était mis sur les défaillances psychologiques des individus et le traitement des troubles mentaux. À titre d'exemple, à l'heure actuelle, pour cent articles scientifiques qui portent sur la tristesse, il y en a seulement un sur le bonheur.

En 2000, une édition spéciale de l'illustre revue scientifique *American Psychologist* a été entièrement consacrée au nouveau courant de la psychologie positive. Ce numéro thématique, coordonné par Martin Seligman et Mihaly Csikszentmihalyi (2000), est bien souvent considéré comme l'acte fondateur de cette nouvelle approche, communément envisagée comme « l'étude scientifique des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des personnes, des groupes et des institutions » (Gable & Haidt, 2005, 2011).

L'objectif principal de Seligman et Csikszentmihalyi a consisté à rassembler et à organiser les divers travaux relatifs à l'épanouissement individuel afin de pouvoir suggérer et initier les recherches à venir dans ce domaine. À cet égard, ils ont défini plus précisément trois axes : le premier fait référence à toutes les expériences subjectives ressenties comme positives par l'individu (le bien-être, le contentement et la satisfaction pour les expériences liées au passé, la joie et « l'expérience optimale » pour l'expérience présente ; l'espoir et l'optimisme pour l'avenir). Le deuxième axe concerne l'étude des qualités individuelles positives comme les capacités relationnelles, la créativité, le courage, le sens du pardon, la persévérance, la spiritualité ou