



Avec les Nuls, tout devient facile!

La Pensée positive

POUR
LES NULS

- ✓ Adopter un état d'esprit constructif
- ✓ Identifier vos forces et les faire grandir avec vous
- ✓ Rester confiant même dans l'adversité et les épreuves

Averil Leimon
Gladeana McMahon
Coachs

Béatrice Millêtre
Psychothérapeute



***La Pensée
positive***

POUR
LES NULS

La Pensée positive POUR **LES NULS**

**Averil Leimon
Gladeana McMahon**

Adaptation française par
Béatrice Millêtre

FIRST
 Editions

La Pensée positive pour les Nuls

Titre de l'édition américaine : *Positive Psychology For Dummies*

Publié par
John Wiley & Sons, Ltd
The Atrium
Southern Gate
Chichester
West Sussex
PO19 8SQ
England

© 2009 John Wiley & Sons, Ltd, Chichester, West Sussex

« Pour les Nuls » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.
« For Dummies » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© Éditions First, 2010 pour l'édition française, Publiée en accord avec Wiley Publishing, Inc.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN 978-2-7540-1821-0
Dépôt légal : 3^e trimestre 2010
ISBN numérique : 9782754021005

Édition : Marie-Anne Jost-Kotik
Assistante d'édition : Charlène Guinoiseau
Traduction : Danièle Robert
Correction : Anne-Lise Martin
Mise en page et couverture : Catherine Kédémos
Production : Emmanuelle Clément

Éditions First
60, rue Mazarine
75006 Paris – France
Tél. : 01 45 49 60 00
Fax : 01 45 49 60 01
e-mail : firstinfo@efirst.com
Internet : www.pourlesnuls.fr

À propos des auteurs

Averil Leimon est consultante en leadership ; elle utilise la psychologie positive au quotidien. D'abord psychologue clinicienne, elle a été l'une des premières à appliquer les techniques et le savoir de la psychologie traditionnelle à ceux que l'on appelle les bien-portants, et elle est devenue coach en entreprise. Lorsque la psychologie positive a acquis ses lettres de noblesse, elle a été l'une des premières également à s'engager dans le programme Authentic Happiness Coaching aux côtés de Martin Seligman.

Elle codirige une importante collection d'ouvrages concernant le coaching, dont les derniers titres sont *Essential Business Coaching* et *Performance Coaching for Dummies*. En tant que membre fondateur de l'Association for Coaching, Averil a été parmi les premières personnes accréditées par l'association et c'est elle qui, actuellement, garantit l'excellence du niveau en matière de coaching.

Elle a été élue l'un des dix meilleurs coaches du Royaume-Uni ; avec Gladeana, elle forme une redoutable équipe de championnes absolues dans le monde du coaching et de la psychologie.

Sa société, White Water Strategies, associe le meilleur de la psychologie et de la connaissance des affaires pour guider et suivre les performances des chefs d'entreprise et des cadres qui veulent réussir pleinement.

Gladeana McMahon est l'un des coaches transformationnels les plus en pointe du Royaume-Uni dans le domaine du développement personnel. Elle a participé activement à la fondation de l'Association for Coaching dont elle est membre et où elle occupe actuellement le siège de vice-présidente. Elle est également membre du BACP, de l'Institute of Management Studies et de la Royal Society of Arts. Elle a publié un grand nombre d'ouvrages (environ 18) savants ou de vulgarisation sur le rôle de consultant et le coaching.

Novatrice, Gladeana est l'une des fondatrices, au Royaume-Uni, du Cognitive Behavioural Coaching qu'elle dirige en ce moment, du Professional Coaching Standards pour l'entreprise Cedar Talent Management et elle est codirectrice du Centre of Coaching. Elle est passionnée par son métier qui consiste à entraîner les chefs d'entreprise privée ou du secteur public à maîtriser les complexités psychologiques de la vie d'une entreprise au XXI^e siècle. Elle a reçu le titre de l'un des dix meilleurs coaches du Royaume-Uni de la part de l'Independent on Sunday et du Sunday Observer, et celui de l'un des vingt meilleurs thérapeutes de la part de l'Evening Standard.

Dédicace

De Gladeana : à tous mes clients qui m'ont permis de les aider et qui m'ont autant appris à vivre pleinement que je le leur ai appris moi-même. À Averil avec qui travailler sur ce projet a été, comme toujours, une joie. À mon compagnon, Will, qui m'apporte son amour et son soutien, et qui me fait rire.

Remerciements

De Averil : merci à tous les merveilleux chercheurs à plein temps qui travaillent dans le champ de la psychologie positive, rendant possible pour nous, praticiens, l'usage des techniques qu'ils ont mises au point. À tous mes clients qui ont été la preuve vivante de l'existence des forces et vertus, même s'ils ne le savaient pas au début. Merci à tous mes amis et à ma famille, qui ont prouvé récemment que je leur devais une immense gratitude. À Gladeana, qui fait partie du cercle et qui est une excellente compagne d'écriture. À Sam Spickernell et Simon Bell, chez Wiley, pour leurs encouragements et leur délicatesse.

À propos de l'adaptatrice

Psychothérapeute, en charge d'un cabinet de thérapie comportementale et cognitive à Paris, docteur en psychologie et neurobiologiste, **Béatrice Millêtre** a travaillé en collaboration avec plusieurs centres hospitaliers universitaires.

Outre sa pratique de psychothérapeute, elle est fondatrice et directrice du Groupe Francophone d'Échange sur la Pratique des TCC, participe régulièrement à des congrès, ce qui lui permet de maintenir et de faire évoluer ses compétences en fonction des nouvelles avancées.

Elle garde toujours présente à l'esprit la frontière ténue entre le conseil et l'opinion personnelle, ce pour quoi elle participe à l'atelier « Éthique et psychothérapie » de l'AFTCC.

Elle a à coeur de transmettre ses connaissances, ce qu'elle fait notamment par le biais de ses publications qui ont toujours comme but d'aider le plus grand nombre à aller mieux.

Sommaire

Introduction 1

À propos de ce livre	1
Les conventions utilisées dans ce livre.....	2
À qui s'adresse ce livre	2
Comment ce livre est organisé.....	2
Première partie : Introduction à la psychologie positive.....	3
Deuxième partie : Passé, présent et futur, ou comment faire un bond dans le temps	3
Troisième partie : Ce que la pensée positive peut faire pour vous.....	3
Quatrième partie : La pensée positive en acte.....	4
Cinquième partie : La partie des Dix.....	4
Icônes utilisées dans ce livre.....	4
Et maintenant, par où commencer ?	5

Première partie : Introduction à la psychologie positive..... 7

Chapitre 1 : Prenez toujours la vie du bon côté 9

Mettre du positif dans la psychologie.....	9
À la recherche d'un message.....	9
Être authentiquement heureux.....	10
Une psychologie basée sur des faits.....	11
Bien distinguer le Bon, la Brute et le Truand.....	12
Vivre une vie positive.....	13
La pensée positive.....	13
Émotions positives et négatives	13
Des vertus positives	16
Des relations positives	16
Des institutions positives	17
Vous serez récompensé de votre peine.....	17
Les bienfaits de la pensée positive.....	17

Chapitre 2 : Être bien dans sa peau, heureux et en bonne santé 19

Récolter les fruits d'une bonne santé.....	19
Un cœur robuste.....	21
Une vie positive	21
Renforcer le système immunitaire	23



La colère d' Andrew	24
Adopter de saines habitudes	26
Prendre plaisir à vivre	27
Devenir quelqu'un de bien	27
Contribuer au bien-être social	28
AIMer le bonheur	31
Anticiper les bonnes choses	32
Percevoir le meilleur	33
Une mémoire efficace	35

Deuxième partie : Passé, présent et futur, ou comment faire un bond dans le temps..... 37

Chapitre 3 : Le passé à bras-le-corps.....39

Faire avec le passé.....	39
Un relevé des vieilles histoires	39
Digérer.....	41
Savoir être reconnaissant	46
Remercier	46
Pensez à vous dans le bon sens	49
Redevenir un enfant	50
Être comme vous le souhaitez	50
Choisir la meilleure vie.....	51

Chapitre 4 : Vivre au présent.....53

Dancez avec l'instant	53
Produire sa propre énergie.....	53
La fenêtre de Johari	54
Vivre en pleine conscience	56
Chasser les fantômes	59
Entrer dans le « flow » : être tout à ce que l'on fait.....	63
Être à ce que vous faites.....	63
L'optimisation du bonheur et de la plénitude.....	65

Chapitre 5 : Parier sur l'avenir67

Se réjouir d'avance	68
S'attendre au meilleur	72
Cultiver les pensées positives.....	72
Développer son optimisme	73
De quelle façon pensez-vous ?	73
Penser positivement	76
Penser à la situation idyllique	77
Se focaliser sur ce qui compte.....	79
Classer les priorités	80

Avoir un projet de vie	82
Laisser une trace sur terre.....	83
Faire la synthèse.....	83

Troisième partie : Ce que la pensée positive peut faire pour vous 85

Chapitre 6 : Trouver du plaisir à vivre 87

Qu'est-ce que le plaisir ?.....	87
La loi des rendements décroissants	89
Se libérer du piège matérialiste	91
Trouver les vrais plaisirs.....	93
S'adonner aux plaisirs simples.....	94
Passer une belle journée.....	96
Traverser la vie comme en rêve.....	96
S'éveiller au parfum des roses	96
Accumuler les expériences.....	99

Chapitre 7 : Être acteur de votre vie : utiliser vos forces de caractère 101

Analyser vos forces de caractère	101
Apprécier vos forces	102
Comprendre vos forces	103
Évaluer vos faiblesses	104
Mettre en valeur vos forces	105
Identifier vos forces et vertus	105
Utiliser vos forces au quotidien.....	113
Étayer vos faiblesses.....	113
Puier des forces chez les autres	114
Reconnaître les vertus des autres.....	114

Chapitre 8 : Donner plus de sens à votre vie 117

Et c'est tout ?	118
Prendre de la hauteur	119
Marquer le monde de votre empreinte.....	120
Savoir vous dépasser.....	121
La relation aux autres.....	121
Une réelle transformation.....	124

Chapitre 9 : Se réaliser pleinement 127

« L'art de naviguer dans les torrents ».....	127
Foyers de résilience	128
Aller jusqu'au bout	130
Construire votre modèle personnel de résilience	132

Savoir être drôle	132
« Y a d'la joie !! »	133
« Le rire est le propre de l'homme »	133
Être confiant	134
Une pensée constructive.....	135
À l'écoute des voix intérieures	137
S'armer de solides convictions	137
Revoir sa copie.....	139
La reconnaissance en pratique.....	140
L'engagement.....	140
Les cinq forces essentielles	140
Le respect de soi et la fierté	141
Donner du prix à votre vie	141
Choisir votre destin	142
Vivre en accord avec vos valeurs	142

Chapitre 10 : Rester en bonne santé grâce à la pensée positive 145

Vivre comme il faut	145
Un esprit sain dans un corps sain	146
Changer positivement en 4 étapes	148
Un programme de développement personnel.....	150
L'audit de vie.....	150
Surmonter le stress	152
Comprendre le stress	152
Prendre en charge sa vie, soi-même et les autres	156
Renforcer vos ressources	159
Apprendre à rebondir.....	159

Quatrième partie : La pensée positive en action 161

Chapitre 11 : Tisser des liens durables..... 163

Apprendre à se connaître	163
Éviter les pièges relationnels	165
Découvrir et utiliser vos forces mutuelles	166
Employer la communication positive	168
« Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas »	168
« Connais-toi toi-même ».....	169
Détecter les signes non verbaux	171
Installer un climat propice.....	173
L'importance de la parole	173
Le toi, le moi et le nous.....	175
« Ô temps, suspends ton vol. . ».....	175
Comme au premier jour	176
Prendre plaisir à se fêter	177

Des vacances sans soucis.....	177
Des amitiés chaleureuses.....	178
Chapitre 12 : Devenir un parent positif	181
Faire du bonheur une habitude.....	181
Plaisirs d'enfant	182
Être vraiment concerné.....	184
Donner du sens	186
Évaluer les forces familiales	187
Reconnaître le meilleur en chacun.....	189
« Une famille formidable »	193
Être le meilleur parent possible.....	196
Être parent pour le meilleur et contre le pire.....	198
Être des beaux-parents à la page.....	199
Rendre les enfants heureux.....	200
Fêter leur succès.....	200
Instaurer des rituels positifs	202
Apprenez-leur les vraies valeurs	203
Chapitre 13 : Quid de la famille étendue	205
Créer des réseaux familiaux	205
Créer des liens	206
Entente cordiale !.....	207
Voir le meilleur.....	209
Trouver un compromis.....	211
Tenir compte des anciens	211
Atteindre la sagesse.....	214
Admettre le changement.....	214
Élargir la famille.....	215
Chapitre 14 : Comprendre l'importance du travail.....	217
Fournir une structure	217
Comment le travail peut-il vous rendre heureux ?	217
Un usage productif du temps	220
Le juste choix d'un juste temps.....	222
Une bonne collaboration.....	224
Chapitre 15 : Au top dans votre vie professionnelle.....	229
Connaître vos forces de travail.....	229
Tirer les leçons du passé	232
Utiliser vos forces professionnelles dans des cadres inhabituels.....	233
Des façons inédites d'utiliser vos forces	235
Connaître vos forces de caractère.....	238
Bien travailler en équipe	240
Reconnaître les forces chez les autres	241

Le mieux n'est pas l'ennemi du bien, au contraire !.....	241
Des équipes florissantes et non languissantes	242

Cinquième partie : La partie des Dix 247

Chapitre 16 : Dix activités au succès garanti249

Développer la gratitude.....	249
Prendre conscience de votre chance	250
Décider d'une belle journée.....	251
Apprendre à s'inquiéter autrement	251
Une demi-heure par jour	251
Mon journal d'inquiétude.....	252
Réaliser mon « moi idéal »	253
Utiliser les phrases à compléter	253
Reconnaître vos différentes facettes.....	257
Découvrir votre but	257
Apprendre à être optimiste (ABCDE).....	258
Agir délibérément avec gentillesse	259

Chapitre 17 : Dix ressources utiles261

Chapitre 18 : Dix sources d'inspiration263

Index 269

Introduction

Vous avez sans doute entendu parler de la psychologie positive parce qu'on lui fait actuellement beaucoup de publicité. Pour la première fois, la science a tenté de répondre aux questions concernant ce qui nous rend heureux, ce qui fait qu'une vie est belle et la façon dont on peut accroître ses motifs de satisfaction, toutes questions qui intéressent la plupart d'entre nous. Jadis, vous pouviez penser que la psychologie était une discipline trop complexe, dont le jargon ne vous était pas immédiatement accessible. Or, l'un des principaux arguments en faveur de la psychologie « positive » est qu'elle est facile à comprendre, que l'on obtient grâce à elle des résultats rapides et que chacun de nous peut commencer à la mettre en pratique.

À propos de ce livre

Ce livre s'appuie sur un grand nombre de recherches approfondies. Les psychologues font, dans ce domaine, des découvertes chaque jour plus étonnantes. Aussi, on a beau chercher à se mettre à jour le plus possible, de nouvelles idées et applications surgissent constamment, qui viennent enrichir nos connaissances. Notre intention est de vous donner ce qui est, pour vous, vraiment important : des idées qui peuvent modifier votre échelle d'évaluation de ce qui constitue la satisfaction et le bonheur.

Nous avons de temps à autre mentionné le nom de certaines théories, cité telle recherche afin que vous puissiez connaître l'origine des concepts et constater que les idées que nous vous présentons ont bien été testées : elles valent vraiment la peine d'être mises en pratique. Beaucoup de chercheurs ont travaillé dans ce champ et nous leur sommes redevables d'une immense reconnaissance.

Nous espérons que vous trouverez les idées de ce livre intéressantes et utiles, mais cela ne suffira pas à transformer votre univers. Ce qu'il faut avant tout, c'est changer votre comportement. Nous sommes très « pratiques » et notre but est de vous proposer surtout des actes à accomplir pour changer votre vie.

Alors, si vous avez envie de découvrir comment prendre plaisir à vivre, comment vous engager plus à fond en décelant et en utilisant au mieux vos forces, comment faire de votre existence quelque chose de vraiment bien et, au final, de laisser de vous plus qu'un simple souvenir, ce livre est exactement ce qu'il vous faut pour commencer.

Les conventions utilisées dans ce livre

Pour vous aider à naviguer dans cet ouvrage, nous avons observé quelques conventions :

- ✓ *L'italique* est utilisé pour souligner ou mettre en lumière les mots nouveaux ou certains termes techniques.
- ✓ Le **caractère gras** indique un concept clé ou met en exergue des têtes de paragraphe (sans compter les titres et sous-titres).
- ✓ Une *police spéciale* est utilisée pour les adresses de sites Internet.
- ✓ Chaque fois que nous avons évoqué une anecdote, un souvenir ou une expérience concernant l'une de nous, nous l'avons signalé en utilisant nos prénoms : « Averil a fait... », « Gladeana a dit... ».

Enfin, nous avons parsemé l'ouvrage de petits « amuse-gueule » – les rectangles gris que vous verrez en le feuilletant. Ils contiennent des informations accessoires, des anecdotes et autres détails qui peuvent vous intéresser, ou pas. Lisez-les ou n'en tenez pas compte, à votre guise.

À qui s'adresse ce livre

Nous avons supposé – corrigez-nous si nous nous sommes trompées – que :

- ✓ vous êtes pragmatique, et très sensible ;
- ✓ vous vous intéressez déjà un peu à la psychologie positive mais n'y connaissez peut-être pas grand-chose ;
- ✓ vous savez que de nombreuses recherches se cachent derrière tout cela, mais vous n'avez aucune intention d'aller y regarder de trop près ;
- ✓ vous voulez savoir comment mettre en application tout de suite certaines des théories dont vous avez entendu parler ;
- ✓ vous saurez très bien sélectionner les parties du livre qui vous intéressent.

Comment ce livre est organisé

Nous sommes sûres que vous avez acheté un « Pour les Nuls » parce que vous vouliez des réponses immédiates. Il y a probablement des informations précises que vous souhaitez avoir tout de suite et d'autres qui vous

concerneront plus tard, au fil des situations qui se présenteront à vous ; cela vous incitera à venir consulter telle ou telle partie de l'ouvrage selon vos besoins.

Avec cette collection, vous n'avez pas besoin de tout lire de la première à la dernière page. Cherchez le passage qui vous convient en jetant un coup d'œil à la table des matières : vous trouverez toujours ce qu'il vous faut.

Mais bien sûr, si vous avez envie de lire cet ouvrage en continu, rien de plus facile. Nous sommes certaines que cela vous arrivera un jour ou l'autre, mais pour le moment, suivez votre instinct et faites comme vous l'entendez.

Voici ce que vous attendez avec impatience :

Première partie : Introduction à la psychologie positive

Cette partie brosse un tableau à grands traits et vous offre un panorama de l'ensemble de l'ouvrage. Vous y découvrirez ce qu'est la psychologie positive et en quoi elle diffère d'une psychologie plus traditionnelle. C'est là que vous pourrez voir ses champs d'application et estimer ce qui vous intéresse le plus, son rôle sur la santé, le bien-être et le bonheur.

Si vous voulez avoir une vue d'ensemble avant de vous lancer dans les applications, c'est par là qu'il faut commencer.

Deuxième partie : Passé, présent et futur, ou comment faire un bond dans le temps

On a parfois besoin de revenir en arrière pour aller de l'avant. Cette partie traite de la prise en compte du passé de façon constructive et sans aucun a priori, mais aussi de l'observation du présent et des moyens d'optimiser vos expériences ; enfin, elle vous invite à préparer un avenir souriant grâce à l'optimisme et à l'espoir.

Troisième partie : Ce que la pensée positive peut faire pour vous

Voici la partie où vous allez pouvoir réfléchir sur ce qui constitue réellement un plaisir durable et vivre pleinement vos sensations, où vous allez par conséquent vous donner les possibilités d'une vie heureuse. Vous y

découvrirez l'existence de vos forces et apprendrez à les utiliser pour faire face à l'adversité et parvenir à un engagement total qui donnera un sens à votre vie.

Quatrième partie : La pensée positive en acte

Ici, il s'agit des modes d'application de la pensée positive dans diverses situations concrètes : comment nouer des relations enrichissantes, offrir à vos enfants la meilleure éducation possible et tirer profit des cas où les familles sont recomposées et parfois quelque peu explosives.

Vous aurez aussi le loisir de réfléchir à la façon dont votre vie professionnelle et vos performances peuvent s'améliorer grâce aux techniques propres à la psychologie positive.

Cinquième partie : La partie des Dix

Enfin, vous trouverez un grand nombre d'exercices qui réussiraient à faire votre bonheur même si vous les exécutiez sans chercher à aller plus loin. Mais nous aimerions que vous creusiez davantage et que vous vous interrogiez sur ce que ces exercices mettent en œuvre. Nous vous avons également donné une liste de ressources stimulantes : sites pour affiner vos connaissances, livres, chansons et films qui vous mettront de bonne humeur.

Icônes utilisées dans ce livre

Les icônes ci-dessous vous feront vous arrêter sur les passages qui exigent une précision :



Nous ne pensons pas que vous risquiez de devenir « trop » positifs, mais il est facile de se laisser emporter par l'enthousiasme. Cette icône vous invite à faire halte une minute et à penser aux conséquences de ce que vous faites.



Bien qu'il ne s'agisse pas d'un cahier d'exercices, parfois vous devez vraiment mettre la main à la pâte. C'est une excellente manière d'apprendre mais vous pouvez toujours y revenir plus tard si vous n'avez pas le temps de faire les exercices tout de suite.



Cette icône attire votre attention sur un point important à garder présent à l'esprit. Mais cela dépend de vous, et de votre mémoire.



Cette icône vous donne quelques petits trucs, une sorte de coup de pouce, pour vous aider à progresser et à corriger certains travers.

Et maintenant, par où commencer ?

Amusez-vous. Feuilletez le livre et plongez-vous dans ce qui vous attire – vous trouverez forcément quelque chose d'utile. Si vous avez besoin de procéder avec logique, commencez par la première partie, mais si son contenu ne vous apprend rien que vous ne sachiez déjà, suivez votre bon plaisir ou retenez ce qui correspond à votre situation actuelle. Bonne et joyeuse lecture !

Première partie

Introduction à la psychologie positive



« Je vois que son groupe de psychologie positive
lui a rendu visite ! »

Dans cette partie...

Cette partie vous offre un panorama de ce que l'on entend par psychologie positive et vous donne une idée de ce que vous pouvez attendre de ce livre. Vous y découvrirez en quoi la psychologie positive diffère de celle que vous connaissez. Jetez un coup d'œil sur tous les domaines auxquels elle s'applique et choisissez ce qui vous intéresse. Apprenez son effet sur la santé, le bonheur et le bien-être.

Chapitre 1

Prenez toujours la vie du bon côté

Dans ce chapitre

- Découvrir la psychologie positive
- Voir le champ de ses applications
- Reconnaître les bienfaits d'une pensée positive

Quelle est donc cette psychologie positive dont vous avez entendu parler et en quoi s'applique-t-elle à votre vie ? Bien souvent, sans doute, on vous considère comme un peu stupide lorsque vous voyez les choses de façon positive, optimiste. On pense que vous ne comprenez rien au film, que vous êtes naïf et peu réaliste. Voici enfin un vaste ensemble d'arguments qui va vous tenir un discours différent : être positif est un comportement pertinent et constructif, le meilleur moyen de vous conduire à la réussite et au bien-être, et il existe des modes de pensée et d'action que vous devriez cultiver afin de passer une vraie belle vie. Ce chapitre vous donne les bases de cette pensée : l'historique de sa naissance, quelques-unes de ses découvertes, et les sources d'intérêt que vous trouverez dans ce livre.

Mettre du positif dans la psychologie

La psychologie positive est l'étude scientifique de ce qui améliore la vie. Elle concerne la mise en œuvre d'expériences, de traits de caractère et de moyens d'action positifs en vue d'assurer une meilleure qualité de vie aux individus comme aux groupes sociaux. Voici comment elle a commencé.

À la recherche d'un message

Lorsqu'on parle de psychologie positive, on trouve à maintes reprises le nom de Martin Seligman. Lorsqu'il fut élu président de l'American Psychological Association, il avait déjà apporté une large contribution au domaine de la

psychologie par le développement de théories unanimement respectées de l'ensemble de la profession. Devenu président, il chercha un nouveau sujet d'étude. Tandis qu'il jardinait avec sa fille Nikki et qu'il ne cessait de lui faire des remontrances, il eut soudain une révélation en l'entendant lui recommander d'« arrêter d'être aussi grognon ». Il prit conscience de son comportement et décida alors de se lancer dans « l'étude scientifique du fonctionnement humain optimal » – c'est-à-dire de ce qui faisait que les gens allaient bien.

Seligman affirmait que la psychologie « faisait fausse route » depuis la Seconde Guerre mondiale. En effet, en raison du besoin de traitements curatifs de l'époque et du financement que le gouvernement mettait à sa disposition, la psychologie s'intéressait presque exclusivement à ce qui n'allait pas chez les patients au lieu de chercher à découvrir et optimiser l'extraordinaire potentiel que chaque être humain possède – en particulier par le développement des émotions positives telles que le sentiment du bonheur.

Être authentiquement heureux

Tout d'abord, il concentra son travail sur ce qui rend authentiquement et véritablement heureux, et il proposa pour cela trois pistes :

- ✓ une vie agréable ;
- ✓ une vie engagée ;
- ✓ une vie qui a du sens.

Vous en saurez plus là-dessus dans les chapitres 6 à 8.

À partir de ces premiers travaux, la psychologie positive s'est rapidement développée dans un vaste ensemble de secteurs comme la carte des forces humaines, la mesure du bien-être, le développement de la sagesse et celui de la santé.

Tout le reste est donc de la psychologie négative ?

Mais pourquoi toute cette agitation autour du versant positif de la psychologie ? Après tout, on ne considère pas l'autre versant comme étant de la psychologie négative, n'est-ce pas ? Et pourtant, c'est bien ainsi qu'elle apparaît à beaucoup de gens : l'étude de l'anormal, de ce qui ne va pas, des peurs enfouies et de tous les soubassements profonds, obscurs, du psychisme que l'on préférerait ne pas ramener au jour. Bien que cela ne reflète pas sérieusement l'ensemble des recherches qui s'étendent sur des années, les gens ont encore tendance à garder leurs distances dans les réceptions où vous avouez être psychologue : ils sont effrayés à l'idée que vous puissiez lire dans leurs pensées et dénicher leurs vilains secrets ! C'est une image répandue dans les films, les pièces de théâtre et les romans policiers. L'idée communément établie est que la psychologie concerne la pathologie, la maladie, le dysfonctionnement, et qu'elle ne se soucie pas de ce qui fait que les êtres vont bien et se réalisent pleinement.

Il est vrai que certaines études ont accompli d'énormes avancées dans le domaine de la compréhension et du traitement d'un nombre considérable de désordres mentaux extrêmement handicapants. Il est également vital que la psychologie continue à traiter les problèmes

et les difficultés de manière scientifique... mais ce n'est pas tout.

En fait, les deux auteurs de ce livre ont longtemps travaillé dans ces domaines, précisément, en compagnie d'un collègue psychiatre qui a défini la psychologie traditionnelle comme une « démarche inquiète ». Averil a été psychologue clinicienne, d'abord dans le public puis dans le privé, et Gladeana a été conseillère dans un ensemble de centres médicaux avant de s'installer comme praticienne libérale. Nous connaissons donc toutes deux l'efficacité de la psychologie dans le traitement des maux qui assaillent habituellement les individus. Alors, pourquoi une psychologie « positive » ? Nous avons beaucoup emprunté aux diverses théories en la matière avant d'aborder notre métier de coach, mais en recherchant toujours la meilleure approche pour atteindre la pleine réalisation du potentiel de nos clients et y parvenir également dans nos propres vies. La psychologie positive offre des éclairages utiles sur les moyens de tirer le meilleur parti de l'existence ; nous sommes sûres que vous pouvez en bénéficier énormément et commencer à appliquer ses enseignements à tous les aspects de votre propre vie.

Une psychologie basée sur des faits

Nous ne voulons pas trop insister mais il faut que vous soyez sûr d'une chose : c'est une affaire sérieuse, de la *vraie* psychologie, fruit de la recherche scientifique et des données qui en découlent. Ce n'est pas une niaiserie dans le genre baba-cool, béni-oui-oui, ou : « Faites risette et soyez positif ! » Il ne s'agit pas d'avoir la mine enfarinée, de siffloter un petit air et de se contenter d'espérer. Nous parlons d'une science véritable et d'études approfondies. Notre but est de vous rendre l'ensemble accessible de sorte

que vous puissiez commencer à en tirer profit sans vous noyer dans les complications ; mais votre plaisir serait beaucoup moins grand si vous ignoriez les découvertes étonnantes qui étaient tout ce que nous disons dans ce livre.

La pensée positive se propose de tirer l'existence vers le haut. Certes, la vie a souvent des aspects qui donnent raison au philosophe Hobbes, lorsqu'il la qualifie, dans *Leviathan*, de « solitaire, pauvre, désagréable, grossière et brève », avec son cortège de malheurs et de souffrances dont les médias nous montrent chaque jour des exemples épouvantables. Cela explique que l'on ait plutôt tendance à concevoir le bonheur, le plaisir et la joie comme éphémères – des émotions qui naissent au moment où nous les attendons le moins et qui échappent au contrôle de notre conscience. Le sentiment du bonheur ne serait donc qu'une sorte de parenthèse imprévue dans un océan de malheurs bien réels, si bien que lorsque vous vous sentez vous-même optimiste et plein d'énergie, vous donnez l'impression d'être bizarre, à contre-courant. La pensée positive a justement pour but de s'élever contre les idées reçues et de montrer qu'une vie consciemment belle et heureuse est possible.

Bien distinguer le Bon, la Brute et le Truand

Alors que l'on s'est donné beaucoup de mal pour établir une classification de ce que l'on appelle les *pathologies psychologiques* (classification de l'ICD – International Classification of Diseases – ou du DSM américain – Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder), on a fait très peu pour examiner, enregistrer et mesurer la bonne santé et le bien-être. Bien que l'OMS – l'Organisation mondiale de la santé – ait défini en 1946 la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental, social et non pas seulement dépourvu de maladie ou d'infirmité », cette définition ne nous en dit pas beaucoup sur les moyens qui permettent d'atteindre cet idéal.

Il y a plusieurs années, Averil travaillant au sein du NHS – National Health Service – a été de plus en plus convaincue qu'il valait beaucoup mieux, d'un point de vue à la fois humain et économique, faire de la prévention qu'attendre que les personnes perdent pied pour leur apporter une aide – par conséquent inadéquate – si l'on voulait avoir la garantie d'un traitement efficace et approprié. Elle a donc appliqué au monde du travail les techniques qui avaient fait leurs preuves en psychologie classique. Or, bien que l'efficacité de ces techniques soit évidente auprès d'une population en état de souffrance psychique, celle-ci n'était pas prouvée pour des gens dits « normaux » ! Avec la psychologie positive, les choses ont commencé à changer. Martin Seligman et Christopher Peterson (professeur de psychologie à l'université du Colorado) ont dressé une remarquable