



Psychologie positive, faut-il y croire ?

VERS L'INVERSION DE LA COURBE PSY ?

ANNE-CLAIRE THÉRIZOLS

Apparue au début des années 2000 aux États-Unis, la psychologie positive prend le contre-pied des pratiques traditionnelles. Plutôt que de soigner le mal, on s'attache à ce qui va bien. Mais est-ce vraiment nouveau ?

Apres son election comme president de l'Association americaine de psychologie (APA) en 1998 Martin Seligman, qui travaille depuis plusieurs années sur l'optimisme, declare que la psychologie se concentre trop sur ce qui ne va pas, et pas assez sur ce qui va bien. Plutôt que de se focaliser sur

janvier 2000, la parution d'un dossier special dans la revue americaine *American Psychologist* (1) donne le top départ de cette nouvelle discipline, ou en tout cas, formalise un concept, un espoir, des travaux et parfois des pratiques d'ailleurs pas tout à fait nouveaux (voir encadre)

La France à la traîne ?

Quand Martin Seligman decide

(AFFPP) et notamment auteur de l'ouvrage *Introduction à la psychologie positive* (Dunod, 2014), Jacques Lecomte commente « Ils ont beneficie d'un budget consequent, et ce qui est tres interessant, c'est qu'ils ont etudie des productions du monde entier, des grands mythes et religions occidentaux aux contes africains. Cela a permis d'avoir un resultat assez universel concernant les forces dont les humains sont doues. Pour être precis, Seligman parlait de forces ubiquistes et pas universelles car, par exemple, si le courage est une donnee universelle, il ne s'exprime pas de la même façon selon les endroits du monde, les cultures et les epoques. Toujours est-il que le moment ou a été établi le CSV (Character Strengths and Virtues), qui repertorie les 6 vertus et 24 forces des humains, est fondateur de la psychologie positive puisque jusque là il n'y avait pas de pendant au repertoire des troubles psychiatriques ». Aux États-Unis, depuis maintenant une quinzaine d'annees, les recherches en psychologie positive se sont multipliees. Car cette discipline « nouvelle » se veut scientifique, loin des marchands de « bonheur » de tout poil. Psychologie experimentale, neurosciences la psychologie positive se base sur le recueil de donnees objectivement

Cette discipline « nouvelle » se veut scientifique, loin des marchands de « bonheur » de tout poil. Elle se base ainsi sur le recueil de données objectivement mesurées.

l'analyse des troubles et des souffrances, plutôt que de « seulement » reparer le mal, ne vaut-il pas mieux essayer de comprendre, à l'aide d'outils scientifiques, de quoi sont faites les emotions positives, la force de caractere ou encore la capacite de resilience, pour faire du bien-être de certains une force pour tous ? En 1999, tout en reconnaissant l'intérêt thérapeutique de la psychologie « classique », Seligman s'exprime en ces termes « Quand nous sommes devenus seulement une profession de guérison, nous avons oublié notre mission plus large : celle d'améliorer la vie de tous les gens ». En

d'étudier scientifiquement les aspects positifs de l'humain, il contacte le professeur de psychologie et chercheur Christopher Peterson. Faisant le constat ensemble que les manuels sur les troubles mentaux existants, dont le DSM et le manuel de l'OMS (*CIM, Classification internationale des maladies*) n'avaient pas d'équivalents positifs, ils decident de se lancer dans une recherche qui permettra d'établir une typologie des caracteristiques positives de l'humain (2). Createur en 2009 de l'Association française et francophone de psychologie positive



mesurées qui doivent répondre aux critères éthiques de l'APA et se voir publiées dans des revues scientifiques. Pour exemple, une compilation de 225 articles scientifiques totalisant 275 000 participants, démontrait en 2005 qu'une personne chez qui l'on mesure un plus grand niveau de bien-être aura statistiquement plus de probabilités de développer une relation de couple satisfaisante et durable, de réussir dans son job et d'avoir un meilleur salaire (3). Les méta-analyses dans ce domaine sont inimaginables en France. Alors que les États-Unis comptent de vrais cursus de formation en psychologie positive qui mènent à un diplôme équivalent à notre doctorat, ce n'est pas le cas dans l'hexagone qui compte quelques DU tout au plus. Dans ces conditions, il est bien compliqué de trouver des budgets pour lancer des recherches... d'autant que notre pays est l'un des plus psychanalytiques au monde et que la fameuse guerre des psys est toujours d'actualité depuis la sortie du *Livre noir de la psychanalyse* en 2005. Concrètement, en France, si vous demandez au *quidam* ce qu'est la psychologie positive, il n'en a jamais entendu parler et vous

demande comment la psychologie peut être négative... Au mieux, il vous parlera de psychologie du bonheur, ce que les tenants de la psychologie positive réfutent.

La discipline est jeune et peine à se faire connaître. Le premier ouvrage de Jacques Lecomte sur ce thème, *Introduction à la psychologie positive*, est paru dans sa première présentation début 2009 et l'Association française et francophone de psychologie positive (AFFPP) qu'il préside a vu le jour à l'automne de la même année. « À l'époque où j'ai écrit ce livre, on ne se connaissait pas les uns les autres. On se découvrait. Ce livre a été fédérateur parce que j'ai tenu à ce que ce soient des francophones qui écrivent dans mon livre et non pas des articles anglais traduits. Il fallait que l'on sache que la psychologie positive existait déjà dans le monde francophone ». Toujours est-il qu'encore aujourd'hui, la psychologie positive a bien du mal à trouver les limites de son territoire. D'aucuns s'en réclament alors qu'ils ne répondent pas forcément aux critères de cette discipline, d'autres y voient juste un effet de style.

La science confrontée à la réalité

Quand on demande à Jacques Lecomte comment trouver un psychologue positif, il n'hésite pas à répondre qu'il s'agit d'un vrai problème institutionnel pour l'instant. Il est un de ceux qui militent pour qu'un annuaire des psychologues et psychothérapeutes positifs voie le jour. « À l'association mais aussi à titre personnel, nous recevons beaucoup de mails de patients nous demandant de leur indiquer un psychologue positif. C'est compliqué de leur répondre. Puisqu'il n'y a pas de formations labellisantes pour l'heure, au nom de quoi allons-nous leur indiquer tel ou tel praticien ? »

En attendant, l'association travaille à l'élaboration d'un premier annuaire à naître sous peu mais déjà annoncé comme incomplet, et à des processus de labellisation de formations par certains organismes. L'Institut français de psychologie positive (IFPP), émanation de l'AFFPP, vise à labelliser des formations qui s'appuient sur des travaux de psychologues positifs américains et anglo-saxons : on peut entre autres citer *l'Appréciative Inquiry* (AE) imaginée par l'Américain David Cooperrider et :



» développée dans le monde francophone par l'Institut français d'*Appréciative Inquiry* (IFAI). Il s'agit d'une méthode de *coaching* qui fait reposer le changement dans les organisations, au sein de l'entreprise par exemple, sur les réussites, les acquis et les énergies positives. Citons le concept d'élévation défendu par le psychologue social et professeur d'éthique américain Jonathan Haidt, qui démontre qu'au contact de personnes éthiquement inspirantes, on est soi-même inspiré à s'engager pour le bien de l'humanité. Ou encore les travaux de la Britannique Ilona Boniwell, docteur en psychologie fondatrice du premier Master en psychologie positive appliquée en Europe (MAPP) et fondatrice de *Positron*, société de *consulting* spécialisée dans l'application pratique des méthodologies scientifiquement

prouvées pour une «*transformation positive durable*», peut-on lire sur son site internet. En France, Ilona Boniwell enseigne notamment la psychologie positive à l'École centrale Paris et à HEC Paris. On est loin de l'intimité d'un cabinet psy...

Et c'est peut-être l'une des difficultés de la psychologie positive, se faire entendre : un positionnement ambitieux qui nécessiterait, pour être compris, une vraie pédagogie auprès du grand public et peut-être surtout un terrain de jeu délimité. Jacques Lecomte parle de trois niveaux : le niveau personnel où chacun peut apprendre à développer sa confiance en soi, son optimisme ou encore son humour ; un niveau interpersonnel où cultiver la compassion, le pardon ou la coopération ; et enfin, et c'est là le but de la psychologie positive, un niveau social et politique qui induirait qu'armés de positivité tous les êtres humains travaillent à un monde



meilleur ou regneraient une « justice restauratrice », une « bienveillance institutionnelle », ou encore un « sentiment d'efficacité collective ». A l'appui de ces objectifs, Jacques Lecomte, également auteur de *La Bonté humaine, altruisme, empathie, générosité* (Odile Jacob, 2012), précise que « l'on n'a jamais trouvé les chromosomes ou les gènes de la violence ou du crime » mais qu'en revanche, en l'état actuel des connaissances, « on peut considérer qu'il y a chez l'être humain des fondements biologiques à l'empathie, à la coopération qui sont plus profonds que les fondements des tendances à la violence ». Cela dit, il est bien difficile d'obtenir des exemples d'applications thérapeutiques concrètes relevant de la psychologie positive à proprement parler dans l'hexagone. Pas étonnant des lors que personne ne s'y retrouve

Qui est in, qui est out ?

Posons une colle concrètement, quels praticiens peuvent être considérés comme faisant partie des « psychologues positifs » ? Autrement dit, la psychologie positive existe-t-elle en France ailleurs que dans les livres ? Puisqu'aucune réponse précise ne semble pourvoir être apportée à cette question, nous répondrons par l'exemple. Jean Cottraux, auteur de *La Force avec soi. Pour une psychologie positive* (Odile Jacob, 2007) mais avant tout chantre des TCCs en France, affirmait dans nos colonnes il y a quelques années que la psychologie positive n'était « pas un courant à part entière » mais un « prolongement des thérapies comportementales et cognitives » (TCC). Or, la psychologie positive se revendique haut et fort comme une discipline scientifique nouvelle que l'on peut

rapprocher des TCCs ou encore de la méditation pleine conscience mais qui n'en est certainement pas le prolongement.

S'il est un point sur lequel tout le monde est d'accord, c'est sur la guerre, latente mais efficace, à mener à la psychanalyse. Pour le reste, une lecture claire de la psychologie positive semble encore impossible. Alors, ce courant a-t-il eu simplement le génie de mettre un terme générique sur les ressources positives de l'homme, en saupoudrant le tout d'études scientifiques

preuve de compassion, de solidarité, de courage, lorsqu'il trouve en lui la force de surmonter les épreuves, de continuer à se faire confiance, qui déploie dans son travail une capacité de compassion, d'empathie, de solidarité, est donc un praticien de la psychologie positive. Jacques Lecomte parle d'ailleurs de psychologie positive spontanée rencontrée par exemple chez des patrons qui la pratiquaient sans le savoir.

Toujours est-il que tant que les études scientifiques d'outre-Atlantique ne trouveront pas plus d'applications

Elle est menacée au mieux d'être considérée comme un simple « coup marketing », au pire d'extinction, avant même d'avoir fait ses preuves.

(donc irrefutables ?), alors que d'autres praticiens travaillaient déjà depuis bien longtemps sur ces aspects ? Est-elle au contraire victime de tentatives de récupération ? Entre fourre-tout et poudre aux yeux, le decryptage de la psychologie positive est encore impossible pour le *quidam*. Et parfois pour elle-même ! Jacques Lecomte reconnaît que d'une certaine manière, la psychologie positive a toujours existé indépendamment même de la psychologie humaniste, et de tout courant de psychologie d'ailleurs : « C'est comme la résilience, le concept a été inventé il y a 30 ou 40 ans mais le phénomène de résilience existe. On ne l'avait juste pas nommé jusque-là. De même, j'ai rencontré des patrons qui n'avaient jamais entendu parler de psychologie positive et l'appliquaient pourtant sans le savoir ». Chacun, lorsqu'il fait

concrètes sous nos latitudes, tant qu'il se trouvera dans les rangs de la psychologie positive des brebis égarées et des loups affamés, elle sera menacée au mieux d'être considérée comme un simple « coup marketing », au pire d'extinction, avant même d'avoir fait ses preuves.

Ce qui se conçoit bien s'énonce clairement. Et pour l'instant, la psychologie positive semble avoir bien du mal en France à se définir et à dépasser le stade de la théorie. ●

1) Special issue of the APA journal *American Psychologist*, Vol 55, No 1, January 2000

2) Peterson Christopher, Seligman, Martin E P (2004) « Character strengths and virtues. A handbook and classification ». Oxford University Press. ISBN 0 19 516701-5

3) Lyubomirsky S, King L, Diener E, « The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success ». *Psychol Bull* 2005 Nov, 131(6) 803-55