

LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

PRÉSENTATION

Un intérêt pour les possibles, un appel vers l'autodétermination
sont inscrits au coeur de la psychologie humaine.
(Karl Jaspers, 1883-1969)

Les meilleurs thérapeutes ne se limitent pas à réparer les dommages;
ils aident les gens à identifier et à développer leurs forces et leurs vertus.
(Seligman et Peterson, 2003, p. 306)

C'est l'histoire d'un homme sur son lit d'hôpital. Depuis cinq ans, sa santé s'est tellement détériorée qu'il est trop faible pour marcher, à peine assez fort pour respirer. Il ne mange plus par lui-même. Un tube lui fournit un gavage quotidien qui tombe directement dans son estomac; puis il défèque par un autre tube installé, cette fois-ci, directement sur son intestin. La survie de cet homme est maintenue par une pharmacie impressionnante. Un beau jour, le médecin entre dans sa chambre et, sur un ton ennuyeux, lui annonce qu'il n'y a plus d'espoir et que, par conséquent, des moyens devront être pris pour progressivement cesser l'acharnement thérapeutique. Avec tout le respect qu'il portait à l'autorité médicale, cet homme répond : *Merci docteur. Au moins, je sais maintenant à quoi m'en tenir. Appelez mes enfants et commençons dès maintenant!* Cet homme est mort cet été (2004). C'était mon père. Il m'a enseigné le sens profond de l'optimisme face à la vie et de la compassion face à la mort.

Je suis fière de présenter ce numéro sur la psychologie positive parce qu'il représente l'aboutissement d'une démarche personnelle intimement liée à la lente agonie de mon père et à mes jours passés à l'hôpital auprès de lui. Pendant que j'invitais des auteurs à écrire leur contribution à la psychologie positive et que j'évaluais leur production, je me rendais à son chevet et, à travers les yeux de mon père, j'apprenais véritablement le sens des termes qui caractérisent cette approche : le « courage », l'« humanité », le « pardon » et la « tolérance ». Je suis également fière de présenter un numéro qui s'adresse avant tout aux praticiens. Plusieurs des auteurs qui ont été invités à y collaborer sont des formateurs d'expérience reconnus pour l'efficacité de leurs modèles d'intervention pratique. Ils fournissent de nombreux exemples concrets de l'application de ceux-ci en thérapie. Enfin, je suis fière d'être associée à cette initiative qui concourt à l'émergence de ce courant au Québec. Il s'agit d'un nouveau « mouvement » qui a été initié aux États-Unis voilà moins de 10 ans. Chez nous, il est encore peu connu des gens mêmes qui adoptent une

perspective positive de l'intervention. Ceux-ci se reconnaîtront peut-être à travers les convictions et les points de vue mis de l'avant dans ce numéro.

LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

La psychologie positive est née lors du passage de Martin Seligman à la tête de l'*American Psychological Association*, en 1998. Elle a pour objectif de promouvoir « le meilleur » chez l'humain en vue d'enrichir la mission de la psychologie qui s'est trop limitée, depuis près de 100 ans, à la réparation des troubles (Seligman, 1999). Cette section aborde la prévention et la thérapie selon l'approche de la psychologie positive de même que ses récentes réalisations; auparavant, il convient de faire un bref rappel historique de l'évolution de la psychologie et de son égarement au cours du siècle dernier.

Égarement de la psychologie et avènement de la psychologie positive

Avant la Deuxième Guerre Mondiale (1939-1945), la psychologie avait trois grandes missions : guérir la maladie mentale, rendre la vie des gens plus productive et encourager les grands talents. La création de la *Veterans Administration* en 1946 et du *National Institute of Mental Health* en 1947 (aux États-Unis) a orienté les psychologues vers le traitement des maladies mentales et la recherche en ce domaine. Ces événements ont produit de bons effets; plusieurs troubles peuvent dorénavant être guéris ou soulagés (Seligman, 1994). Cependant, les deux autres missions fondamentales de la psychologie — rendre la vie des gens meilleure et encourager les talents — ont été oubliées. L'affluence de fonds a orienté les thèmes de recherche, a influencé les théories et a modifié la façon dont les psychologues se percevaient eux-mêmes. Ces derniers ne s'intéressaient plus qu'à la mesure et à la guérison des troubles ainsi qu'aux stressseurs environnementaux. Les praticiens en sont venus à adopter le modèle médical, donc à soigner des maladies et à réparer des dommages (Seligman, 2002; Seligman et Csikszentmihalyi, 2000).

Le but de la psychologie positive consiste donc à catalyser un changement drastique en passant de la réparation des dommages à la construction d'une vie pleine. Pour redresser le déséquilibre antérieur, il faut faire de l'actualisation des forces la priorité du traitement et de la prévention (Seligman et Csikszentmihalyi, 2000). La psychologie positive repose sur trois piliers principaux. Au niveau *subjectif*, elle s'intéresse à l'expérience vécue positive : bien-être et satisfaction (pour le passé), expérience *flow*¹, joie, plaisirs sensibles et bonheur (pour le présent) puis espoir et optimisme (pour le futur). Au niveau de l'*individu*, il s'agit de caractéristiques et de traits : capacité d'aimer, courage, habiletés

1. Sur l'*expérience flow* ou expérience optimale, voir Csikszentmihalyi (2004).

interpersonnelles, sensibilité esthétique, persévérance, pardon, originalité, talent, sagesse. Au niveau plus large des vertus civiques et des *institutions* (comme l'école), il convient de préparer de bons citoyens : responsabilité, altruisme, civilité, modération, tolérance et éthique du travail. Idéalement, la psychologie devrait indiquer quelles sortes de familles donnent des enfants sains, quels milieux de travail produisent la plus grande satisfaction des travailleurs et quelles politiques encouragent le plus intense engagement civique (Seligman, 2000, 2002; Seligman et Csikszentmihalyi, 2000).

Le message fondamental de la psychologie positive est un rappel que notre discipline s'est déformée ou rétrécie en se limitant à l'étude et à la guérison des maladies et un appel à réorienter cette discipline de façon à ce qu'elle s'intéresse *également* aux forces humaines. La psychologie traite les troubles, mais elle doit s'occuper aussi d'éducation, de travail, d'amour, de développement et de jeu. Dans cette mission, la psychologie ne se base pas sur la pensée magique; elle adopte plutôt le meilleur de la méthode scientifique¹ : mesure ingénieuse de l'expérience subjective, expérimentation permettant la compréhension de la causalité, devis longitudinal et évaluation des interventions (Seligman, 2000).

La prévention positive

Comment prévenir des problèmes tels la dépression, l'abus de drogues ou la schizophrénie chez les jeunes qui sont génétiquement vulnérables ou qui vivent dans des conditions favorisant ces troubles? Comment prévenir la violence meurtrière dans les cours d'écoles et chez les jeunes qui sont fragiles, sans surveillance et qui ont accès à des armes? Ce que le modèle médical nous a appris depuis 50 ans ne nous aide guère dans la prévention de ces problèmes. Les progrès dans le domaine de la prévention viennent du développement des compétences, non de la correction des défauts (Greenberg, Domitrovich et Bumbarger, 1999). À ce sujet, l'identification et le développement des forces humaines constituent une protection (un tampon) contre la maladie mentale (Seligman et Peterson, 2003).

La prévention de la dépression a grandement profité des travaux de Seligman (1991) sur l'optimisme appris. Grâce à ce programme, des jeunes et des adultes ont appris à reconnaître leurs pensées délétères et à développer la confrontation (Beck, Rush, Shaw et Emery, 1978; Weishaar et Beck, 2003). La pratique de ces habiletés s'est avérée efficace et s'est manifestée encore après deux ans (Seligman, Schulman, DeRubeis et Hallon, 1999). Il en est de même pour la prévention de l'abus de drogues

1. Sur l'évaluation dans la perspective de la psychologie positive, voir Lopez et Snyder (2003).

chez les adolescents qui grandissent dans un milieu qui en font des jeunes à risque. La prévention ne consiste pas tant à réparer les dégâts ni à réprimer les jeunes, mais à identifier et à magnifier les forces qu'ils possèdent déjà. L'adolescent qui est orienté vers l'avenir, qui a développé ses habiletés interpersonnelles, qui connaît le *flow* dans les sports ne risque pas d'abuser des drogues. Il en est de même pour la prévention de la schizophrénie chez un jeune génétiquement prédisposé. Ici encore, s'attaquer au problème ne va pas fonctionner, mais une jeune personne qui apprend les habiletés interpersonnelles, qui développe une bonne éthique du travail et a appris la persévérance face aux difficultés a moins de chance de sombrer dans la schizophrénie (Seligman, 2002).

La thérapie positive

Pourquoi la thérapie est-elle efficace? Seligman (2002) considère que les « ingrédients spécifiques » — comme la thérapie behaviorale pour l'énurésie, la thérapie cognitive pour la panique, l'exposition pour le trouble obsessionnel-compulsif et quelques autres — comptent pour peu dans l'efficacité de la thérapie. D'autant plus que la comparaison entre deux traitements précis fait voir que la spécificité a un effet minime. L'effet *placebo* pour sa part est beaucoup plus important (Kirsch et Saperstein, 1998).

Selon Seligman (2002), l'efficacité de la thérapie repose sur des éléments « non spécifiques » : des *tactiques* comme nommer le problème, le fait de payer, la relation entre le thérapeute et le client ainsi que des *stratégies profondes* qui n'ont rien de mystérieux. À ce titre, retenons l'injection d'espoir (Snyder, Ilardi, Michael et Cheavens, 2000), l'amplification des forces (Peterson et Seligman, 2004) et le recours à la narration ou la construction de l'histoire de vie (McAdams, 1993). Malheureusement, les futurs psychologues ne sont pas entraînés à l'usage de ces stratégies. Leur formation se limite souvent à la réparation des troubles identifiés dans le DSM et ce d'autant plus que les tiers payeurs exigent des thérapies brèves directement associées aux troubles, ce qui enlève aux clients les meilleures armes de leur arsenal personnel : l'actualisation des potentialités ou le développement des forces (Seligman et Peterson, 2003).

Au terme de ces considérations, on ne peut que souhaiter que la psychologie positive, comme science et comme profession, contribuera à renforcer les qualités et les talents, à rehausser le sens de la valeur personnelle en se basant sur les habiletés réelles des gens, à aider les couples à retrouver l'amitié et l'extase, à éduquer une jeunesse exemplaire, à réintroduire une certaine civilité dans la vie en société, à favoriser une vie agréable, heureuse et signifiante pour les gens et à les accompagner dans une mort digne. Ainsi sera rétabli un certain équilibre

entre la guérison des maladies et le développement des forces (Seligman, 2003).

Les réalisations du nouveau « mouvement »

Grâce à l'ascendance de Seligman et à l'appui de collaborateurs prestigieux, grâce aux moyens mis en œuvre par la puissante *American Psychological Association*, grâce à l'appui financier de riches et généreuses fondations et grâce surtout aux idées et attitudes inspirantes proposées, la psychologie positive est devenue un « mouvement » qui s'est développé depuis 1998 et compte plusieurs réalisations à son actif (Seligman, 2004) :

- Plus de 50 groupes de chercheurs à travers le monde.
- Des fonds imposants pour la recherche (37 000 000 \$ US pour l'an 2000).
- Un congrès international annuel (celui-ci se tient à Washington, au début d'octobre).
- Un prix annuel important pour la meilleure étude en psychologie positive et un autre pour la meilleure recherche sur les forces du caractère.
- Un nombre grandissant de publications spécifiques (les principales publications sont énumérées dans l'annexe de cette présentation).
- Une classification des forces humaines (Peterson et Park, ce numéro).
- Des instruments de mesure des dimensions positives de la personne (Lopez et Snyder, 2003).
- Des cours universitaires sur cette approche et des manuels didactiques.
- Des interventions testées expérimentalement.
- Des sites internet actifs :
www.authentichappiness.org
www.psych.upenn.edu/seligman
www.bus.umich.edu/positive
www.authentichappinesscoaching.com

Cependant, pour durer, la psychologie positive devra démontrer le sérieux de ses découvertes par la qualité de ses méthodes, elle devra fournir une classification des forces humaines et des instruments fiables pour les mesurer (ce qui est en bonne partie réalisé avec l'ouvrage de Peterson et Seligman, 2004) et devra appliquer ses découvertes dans les champs de la vie quotidienne (travail, éducation, communication et clinique). Les articles et les recensions publiées dans ce numéro font voir que ces critères semblent respectés et que le mouvement progresse bien.

LES CONTRIBUTIONS

La *Revue québécoise de psychologie* a déjà abordé certains thèmes chers à la psychologie positive (voir Encadré 1). Elle présente cette fois-ci un numéro spécial sur ce mouvement qui suscite enthousiasme et débat (Bouffard, 2002). Les contributions à ce numéro proviennent à la fois des promoteurs de la psychologie positive d'ailleurs et de collaborateurs québécois qui présentent des approches spécifiques diverses. Ces dernières viennent en quelque sorte compléter l'impressionnant dossier sur la psychothérapie humaniste (paru dans cette Revue en 1999, vol. 20, n° 2) et pourraient contribuer à un certain élargissement des frontières qui commence à poindre dans le mouvement de la psychologie positive. En effet, le récent ouvrage de Linley et Joseph (2004) — dont Seligman signe la préface — inclut des textes de la tradition humaniste dans l'espoir que « la reconnaissance des similitudes et l'exploration des différences (entre approches) contribuent à une poursuite efficace des objectifs communs » (Linley et Joseph, p. xvi).

Les articles de ce numéro se regroupent en trois sections. La première compte le seul texte de **Peterson et Park**. Ces auteurs décrivent le processus d'élaboration de la classification des forces du caractère. Il présente un outil très attendu¹ qu'on peut considérer comme un anti-DSM, c'est-à-dire une version « positive » du manuel utilisé pour diagnostiquer la santé mentale. Les auteurs proposent une liste des traits positifs qui contribuent à la croissance personnelle et fournissent un questionnaire pour mesurer les forces humaines.

La deuxième section de ce numéro présente des contextes ou des approches spécifiques. Un premier texte de **Poirier et Mandeville** explique comment faire une « entrée » positive. En psychologie des relations humaines, une entrée représente les premières heures d'un processus consacrées à la structuration de l'intervention. Cet article propose trois stratégies qui visent à recadrer la situation du client d'un point de vue optimiste par opposition à une conception orientée vers un problème, à formuler un résultat thérapeutique en termes de forces à développer, et à établir un plan d'intervention qui mise sur la construction de qualités humaines plutôt que l'élimination des faiblesses.

Dans un second article, **Lamarre** présente la psychothérapie orientée vers les solutions. Cette approche invite le client à se distancier de son problème, en misant sur l'anticipation positive de l'avenir et la mise en

1. Un ouvrage complet sur le sujet était tout autant attendu; il vient de paraître : Peterson et Seligman (2004) *Character strengths and virtues. A handbook and classification*. Washington, D. C. : American Psychological Association.

Encadré 1 Dossiers thématiques de la *Revue québécoise de psychologie* portant sur des thèmes relatifs à la psychologie positive

Le changement personnel autogéré, 1984 (Vol. 5, no 3)

La créativité, 1985 (Vol. 6, no1)

La prévention, 1994 (Vol. 15, no 2)

Le bonheur, 1997 (Vol. 18, no 2)

La psychothérapie humaniste au Québec, 1999 (Vol. 20, no 2)

L'approche des buts personnels, 2000 (Vol. 21, no 2)

La résilience, 2001 (Vol. 22, no 1)

Le vieillissement réussi, 2003 (Vol. 24, no 3)

L'humour, 2004 (Vol. 25, no1)

évidence de son potentiel. Ce texte a une orientation très pratique; il propose plusieurs techniques propres à l'approche — parmi les mieux connues : la recherche d'exceptions et la question-miracle — qui s'appliquent à plusieurs troubles.

Cané présente un texte qui porte sur l'approche éricksonienne et ses liens avec la créativité et les émotions positives. Des explications limpides ainsi que de nombreux exemples cliniques, dont certains sont inspirés du travail et de la vie d'Érickson, illustrent les différents aspects de cette approche qui utilise la transe hypnotique et les expériences optimales pour susciter un changement chez la personne, et cela par le biais des émotions positives et de la réalisation de son potentiel.

Un quatrième article est écrit par **Beaulieu**. L'auteure expose les fondements de la thérapie d'impact, une approche intégrative inspirée notamment des travaux de Rotter, Bandura, Seligman et d'Érickson. Cette approche originale, simple et efficace est centrée sur l'utilisation des récentes connaissances en technologie cérébrale ainsi que de l'ensemble des modalités sensorielles du client. Dans un langage direct, l'auteure décrit comment maximiser la portée des interventions en étant centré particulièrement sur l'action et sur la proactivité. L'originalité et l'humour sont au rendez-vous dans ce texte parsemé d'exemples concrets.

Dans un cinquième texte, **Jobin** et **Mandeville** présentent une conception positive du processus suicidaire. Basé sur des principes de l'intervention psychologique propres à l'Université de Sherbrooke, le modèle propose de considérer le processus suicidaire comme un potentiel d'actualisation pour l'individu en favorisant le changement à partir de l'autosignifiance. Le défi relevé par les auteures est de démythifier la

problématique du suicide — une expérience qui est nécessairement douloureuse — en travaillant avec les forces de la vie et l'espoir.

Gagnon signe un texte sur la santé organisationnelle, le sixième article de cette section. Il présente une réflexion théorique sur le climat de travail comme une voie prometteuse pour décrire comment favoriser une expérience positive au travail. L'article montre que l'expérience subjective positive au travail, décrite au moyen des différents indicateurs de mesure du climat de travail, est hautement utile à l'atteinte d'un équilibre optimal dans la gestion des enjeux internes et externes de l'organisation.

Une troisième section complète le numéro. Dans celle-ci, **Keyes** met de l'avant une conception élargie de la santé mentale. Selon cette perspective, la santé mentale est conçue comme un ensemble de symptômes d'émotions positives. L'auteur présente les résultats d'une recherche sur le sujet et il introduit son idée de diagnostic de « vie florissante », correspondant à une bonne santé mentale. Ce diagnostic est élaboré en fonction de dimensions et d'échelles de bien-être subjectif et de bon fonctionnement.

Ce numéro présente également les recensions de quatre ouvrages récemment publiés sur le thème : celui de **Cameron, Dutton et Quinn** (2003) *Positive organizational scholarship*, de **Linley et Joseph** (2004) *Positive psychology in practice*, de **Peterson et Seligman** (2004) *Character strengths and virtues*, et de **Sheldon** (2004) *Optimal human being*.

REGARD CRITIQUE

Nous l'avons mentionné, le mouvement de la psychologie positive suscite l'enthousiasme (Aspinwall et Staudinger, 2003; Bouffard, 2002; Keyes et Haidt, 2003). Celui-ci a d'ailleurs été amplifié par les médias : récemment le *Newsweek* proclamait Seligman le « Freud du XXI^e siècle ». Cet enthousiasme est d'ailleurs bien présent dans l'ouvrage de Snyder et Lopez (2002), dont la lecture suscite indéniablement « une ouverture d'esprit conduisant à une perception plus positive de la vie en général et de notre profession en particulier » (Mandeville, 2004, p. 264-265). Cependant, devant ce fait et surtout à cause de ce fait, il semble utile de prendre un certain recul et de porter un regard critique sur le mouvement. Certains auteurs nous y invitent également. Examinons quelques points.

La « nouveauté » de la psychologie positive

Bien que Seligman (2002, p. 7) reconnaisse que la psychologie positive a des « ancêtres distingués », tels Allport, Maslow ou Rogers, il présente pourtant son approche comme « nouvelle » et ignore la

contribution de la psychologie humaniste. Il est vrai que les mots « psychologie positive » et « forces humaines » sont nouveaux, mais l'orientation du mouvement et les thèmes qui y sont associés sont fort anciens. On retrouve même les germes de ces idées nouvelles chez les plus anciens comme James et Dewey, tout comme chez des auteurs de perspectives aussi différentes que Tolman et Lewin.

Le 30 septembre 1938, lors du démarrage de la fameuse étude prospective de Harvard, qui dure depuis plus de 60 ans, Arlie Bock, l'un des responsables de cette recherche, expliquait à la presse : « Des fonds importants ont été consacrés à l'étude de la maladie mentale et physique (...) Peu de gens ont pensé à la pertinence de faire une étude systématique des gens qui sont bien et fonctionnent bien » (Vaillant, 2002, p. 327). Qui plus est, la quantité de publications portant sur des thèmes importants de la psychologie positive n'est pas négligeable (voir le Tableau 1), même si leur nombre est loin derrière celui des articles qui traitent des troubles et des émotions négatives.

On pourrait donc conclure que les idées ne sont pas nouvelles, mais que l'accent mis sur le positif, lui, est nouveau. Il est entendu que la psychologie s'est intéressée principalement aux aspects négatifs de la conduite humaine; il fallait donc un coup de barre, un changement radical pour valoriser le positif et tenter d'établir un équilibre entre ces deux tendances en psychologie. Dans cette perspective, Seligman a fourni l'étincelle et a provoqué le *momentum* qu'il fallait.

Les « problèmes » de la psychologie positive

Lazarus (2003) est assez critique à l'endroit de la psychologie positive et de ses principaux ténors. Il considère que le reproche fait par Seligman à la psychologie traditionnelle de trop « pathologiser » les problèmes de la vie quotidienne vient un peu tard. C'est du déjà dit! Sur le plan conceptuel, Lazarus reproche aux recherches sur les émotions réalisées dans le cadre de ce mouvement — comme dans la psychologie en général — de se limiter à distinguer seulement la « valence » (positive et négative) des affects. Ce faisant, on perd beaucoup d'informations provenant d'une distinction plus raffinée qui permet l'examen des émotions spécifiques. Comme l'explique Lazarus, la joie, l'espoir, la fierté (toutes positives) ont des antécédents différents et des conséquences différentes. Enfin, critique suprême, après avoir consacré sa vie à l'étude du stress et du coping, Lazarus trouve que « Cela n'a pas de sens de se plaindre que la recherche passée sur le stress, le coping et l'adversité constitue une psychologie négative qui nuit à la psychologie positive » (p. 105). Parce que la meilleure recherche sur le stress et le coping a précisément essayé de réaliser ce que prône la psychologie positive.

Présentation

Tableau 1 Nombre d'articles¹, par décades, dans PsyLIT pour certains thèmes (Fernandez-Ballesteros, 2003).

Thèmes	Décennies						
	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80-89	90-00
Créativité	0	91	256	1 362	1 997	2 754	3 321
Empathie	40	29	169	284	813	1 579	2 148
Bonheur	131	129	132	106	323	772	1 118
Optimisme	26	47	42	68	164	319	885
Autodétermination	10	9	27	19	73	208	558
Solidarité	40	50	45	43	103	253	344
Bien-être	51	59	78	104	401	2 220	5 871
Sagesse	38	34	38	40	96	349	699
Total	585	501	812	1 026	2 105	3 625	5 105

La « négativité » de la psychologie positive

Held (2004) observe dans le *Message* (avec un grand M) des ténors du mouvement une trop grande insistance sur le modèle pathologique ; un avis qui est partagé par Smith (2003). En ce sens, elle considère que Seligman a « construit » l'approche négative à laquelle il s'oppose. Ce *Message* a pour conséquence d'exacerber l'opposition entre l'approche « négative » et la psychologie positive et, par ce fait, de favoriser la « tyrannie du positif » dans la société contemporaine : « Notre culture professionnelle est saturée par le refrain qu'il faut avoir des pensées positives, qu'il faut cultiver des émotions positives et qu'il faut exercer ses forces pour être heureux, en santé et sage » (Held, 2004, p. 12).

De plus, cette auteure déplore l'insistance de Seligman et de ses collaborateurs pour créer « une science distincte » (Seligman 2002; Seligman et Csikszentmihalyi, 2000; Seligman et Peterson, 2003); refrain repris au dernier chapitre du *Handbook of positive psychology* de Snyder et Lopez (2002) qui y publient une « Déclaration d'indépendance » du mouvement positif par rapport au modèle pathologique. Held (2004) y voit un message trop « séparatiste » !!!

La critique peut sembler un peu exagérée, car Seligman reconnaît les apports du modèle pathologique à la guérison de plusieurs troubles psychologiques. Il défend l'idée que la psychologie positive se doit

1. Le nombre total d'articles est divisé par 100 à cause du grand nombre de publications et pour faciliter la comparaison de la croissance d'un thème par rapport à celle de l'ensemble de la littérature.

d'utiliser les méthodes scientifiques valables de la psychologie traditionnelle. S'il met l'accent sur la promotion du positif chez l'humain, c'est en vue de corriger le déséquilibre actuel entre les deux tendances.

Cependant, la critique de Held et d'autres n'est pas sans fondement, puisque plusieurs collaborateurs de Seligman transmettent un *message* (avec un petit m) plus nuancé; message que Held (2004) appelle la « seconde vague ». En voici quelques exemples : Caprara et Cervone (2003) recommandent d'éviter un « focus étroit » et d'intégrer l'étude des forces dans un modèle compréhensif de la personnalité; Cartensen et Charles (2003) conseillent de ne pas ignorer les difficultés et les pertes liées à la vieillesse, car se limiter seulement au positif équivaldrait à tomber dans un excès qu'on reproche précisément à l'approche négative; Larsen, Hemenover, Norris et Cacioppo (2003) proposent un modèle de « coactivation des émotions positives et négatives » afin de ne pas se limiter aux seules émotions positives; Mischel et Mendoza-Delton (2003) soutiennent que l'examen « des contraintes et des tragédies dans la vie humaines » est nécessaire parce que c'est souvent en pareilles circonstances que nous développons des stratégies adéquates en vue de « contrer les conséquences de nos faiblesses »; Ryff et Singer (2003) veulent « dépasser la dichotomie positif/négatif » parce que, selon eux, les forces se manifestent souvent dans les difficultés. C'est dans le même contexte que Keyes (ce numéro) propose un modèle élargi de la santé mentale parce que cette dernière ne se limite pas à l'absence de troubles, mais requiert la présence d'indices positifs de bien-être.

CONCLUSION

La science et la pratique qui se basent sur la psychologie positive peuvent avoir l'effet direct de prévenir la plupart des troubles émotionnels majeurs. Elles peuvent également engendrer deux effets collatéraux : améliorer la santé physique des gens, étant donné l'impact du bien-être psychologique sur le corps, et ré-orienter la psychologie vers ses deux missions négligées : « rendre les gens normaux plus forts et plus productifs et maximiser le potentiel humain » (Seligman et Peterson, 2003, p. 315).

Pour ces raisons et toutes celles énoncées dans le présent dossier, il faut conclure avec Sheldon et King (2001, p. 216) que la psychologie positive est vraiment « nécessaire ».

Références

- Aspinwall, L. G. et Staudinger, U. M. (Éds). (2003). *A psychology of human strengths*. Washington, D.C. : American Psychological Association.
- Beck, A., Rush, j., Shaw, B. et Emery, G. (1979). *Cognitive therapy*. New York : Guilford.
- Bouffard, L. (2002). La psychologie positive. *Revue québécoise de psychologie*, 23(2), 245-254.

Présentation

- Cameron, K. S., Dutton, J. E. et Quinn, R. E. (2003). *Positive organisational leadership*. San Francisco : Berrett-Koehler.
- Caprara, G. V. et Cervone, D. (2003). A conception of personality for a psychology of human strengths : Personality as an agentic self-regulating system. In L. G. Aspinwall et U. M. Staudinger (Éds), *A psychology of human strengths* (p. 61-74). Washington, D.C. : American Psychological Association.
- Cartensen, L. L. et Charles, S. T. (2003). Human aging : Why is even good news taken as bad? In L. G. Aspinwall et U. M. Staudinger (Éds), *A psychology of human strengths* (p. 75-86). Washington, D.C. : American Psychological Association.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *Vivre. Psychologie du bonheur*. Paris : Robert Laffont.
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester : University of Rochester Press.
- Diener, E. et Suh, E. M. (Éds). (2000). *Subjective well-being across cultures*. Cambridge, MA : MIT Press.
- Fernandez-Ballesteros, R. (2003). Light and dark in the psychology of human strengths : The example of psychogerontology. In L. G. Aspinwall et U. M. Staudinger (Éds). *A psychology of human strengths* (p. 131-148). Washington, D.C. : American Psychological Association.
- Greenberg, M., Domitrovich, C. et Bumbarger, B. (1999). *Preventing mental disorders in school-age*. Washington, DC : Center for Mental Health Services, U.S. Department of Health and Human Services.
- Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 9-46.
- Kasser, T. (2002). *The high price of materialism*. Cambridge, MA : MIT Press.
- Keyes, C. L. M. et Haidt, J. (Éds). (2003). *Flourishing*. Washington, D.C. : American Psychological Association.
- Kirsch, I. et Sapirstein, G. (1998). Listening to Prozac but hearing placebo : A meta-analysis of antidepressant medication. *Prevention and Treatment* 1. <http://Journals.apa.org/prevention/>
- Larsen, J. T., Hemenover, S. H., Norris, C. J. et Cacioppo, J. T. (2003). Turning adversity to advantage : On the virtues of the coactivation of positive and negative emotions. In L. G. Aspinwall et U. M. Staudinger (Éds), *A psychology of human strengths* (p. 211-226). Washington, D.C. : American Psychological Association.
- Lazarus, R. S. (2003). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*, 14(2), 93-109.
- Linley, P. A. et Joseph, S. (Éds). (2004). *Positive psychology in practice*. Hoboken, NJ : Wiley.
- Lopez, S. J. et Snyder, C. R. (Éds). (2003). *Positive psychological assessment*. Washington, D.C. : American Psychological Association
- Mandeville, L. (2004). Recension du *Handbook of positive psychology* de C. R. Snyder et S. J. Lopez (Éds). 2002. *Revue québécoise de psychologie*, 25(1), 258-265.
- McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by : Personal myths and the making of the self*. New York : William Morrow.
- Mischel, W. et Mendoza-Denton, R. (2003). Harnessing willpower and socioemotional intelligence to enhance human agency and potential. In L. G. Aspinwall et U. M. Staudinger (Éds), *A psychology of human strengths* (p. 245-256). Washington, D.C. : American Psychological Association.
- Peterson, C. et Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues : A handbook and classification*. New York : Oxford University Press/Washington, D.C. : American Psychological Association.
- Ryff, C. D. et Singer, B. (2003). Ironies of the human condition : Well-being and health on the way to mortality. In L. G. Aspinwall et U. M. Staudinger (Éds), *A psychology of human strengths*. (271-288). Washington, D.C. : American Psychological Association.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York : Random House.
- Seligman, M. E. P. (1994). *What you can change and what you can't*. New York : Knopf.
- Seligman, M. E. P. (1999). The president address. *American Psychologist*, 54(8), 559-562.

- Seligman, M. E. P. (2000). Positive psychology. In J. E. Gillham (Éd.), *The science of optimism and hope* (p. 415-429). Philadelphia : Templeton Foundation Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C. R. Snyder et S. J. Lopez (Éds), *Handbook of positive psychology* (p. 3-9). New York : Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2003). Foreword : The past and future of positive psychology. In C. L. M. Keyes et J. Haidt (Éds), *Flourishing* (p. xi-xx). Washington, DC : American Psychological Association.
- Seligman, M. E. P. (2004). Foreword. In P. A. Linley et S. Joseph (Éds), *Positive psychology in practice* (p. XI-XII). Hoboken, NJ : Wiley.
- Seligman, M. E. P. et Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology : An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. et Peterson, C. (2003). Positive clinical psychology. In L. G. Aspinwall et Staudinger, U. M. (Éds), *A psychology of human strengths* (p. 305-318). Washington, D.C. : American Psychological Association.
- Seligman, M. E. P., Schulman, P., De Rubeis, R. J. et Hollon, S. D. (1999). Prevention and treatment, 2. <http://journals.apa.org/prevention/>
- Sheldon, K. M. (2004). *Optimal human being*. Mahwah, NJ : Earlbaum.
- Sheldon, K. M. et King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-218.
- Smith, M. B. (2003). Positive psychology. Review of the book *Handbook of positive psychology*. *American Journal of Psychology*, 116, 159-163.
- Snyder, C., Ilardi, S., Michael, S. et Cheavens, I. (2000). Hope theory : Updating a common process for psychological change. In C. R. Snyder et R. E. Ingram (Éds), *Handbook of psychological change* (p. 128-153). New York : Wiley.
- Snyder, E. R. et Lopez, S. J. (Éds). (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford : Oxford University Press.
- Vaillant, G. (2002). *Aging well*. Boston : Little, Brown.
- Weishaar, M. et Beck, A. (2003). En présence d'un individu suicidaire, comment le thérapeute peut-il intervenir. *Revue québécoise de psychologie*, 24(1), 109-124.

Voir l'**Annexe** à la page suivante.

Lucie Mandeville¹
 Université de Sherbrooke

1. Je remercie Léandre Bouffard pour sa coopération dans la rédaction de cette *Présentation* et pour son soutien tout au long de la préparation du présent dossier.

Annexe : Principales publications relatives à la psychologie positive

- 2000 : *American Psychologist* (vol. 55, no 1) : numéro spécial sur la psychologie positive dirigé par Seligman et Csikszentmihalyi qui signent le premier article.
- 2001 : *American Psychologist* (vol. 56, no 3) : dossier thématique sur la psychologie positive sous la direction de deux jeunes chercheurs actifs, Sheldon et King.
- 2001 : *Journal of Humanistic Psychology* (vol. 41, no 1) : numéro complet sur la psychologie positive sous la direction de Rich : un débat constructif et souhait d'une «féconde coopération» entre psychologie positive et psychologie humaniste.
- 2002 : Snyder, E. R. et Lopez, S. J. (Éds). *Handbook of positive psychology*. Oxford : Oxford University Press. (Recension dans la *Revue québécoise de psychologie*, 2004, vol. 25, no 1).
- 2002 : Seligman, M.E.P. *Authentic happiness*. New York : Free Press. (Recension dans la *Revue québécoise de psychologie*, 2003, Vol. 24, no1).
- 2003 : Aspinwall, L.G. et Staudinger, U.M. (Éds). *A psychology of human strengths*. Washington, DC : American Psychological Association. (Recension dans la *Revue québécoise de psychologie*, 2003, vol. 24, no 2).
- 2003 : Cameron, K. S., Dutton, J. E. et Quinn, R. E. (Éds). *Positive organisational leadership*. San Francisco : Berrett-Koehler. (Recension dans le présent numéro).
- 2003 : Keyes, C. L. M. et Haidt, J. (Éds). *Flourishing*. Washington, DC : American psychological Association. (Recension dans la *Revue québécoise de psychologie*, 2003, vol. 24, no 2).
- 2003 : Lopez, S. J. et Snyder, C. R. (Éds). *Positive psychological assessment*. Washington, DC : American Psychological Association. (Recension dans la *Revue québécoise de psychologie*, 2004, vol. 25, no 1).
- 2004 : Peterson, C. et Seligman, M. E. P. *Character strengths and virtues. A handbook and classification*. Washington, DC : American psychological Association et New York : Oxford University Press. (Recension dans le présent numéro).
- 2004 : Linley, P. A. et Joseph, S. (Éds). *Positive psychology in practice*. Hoboken, NJ : Wiley. (Recension dans le présent numéro).

Il convient d'ajouter quelques ouvrages remarquables provenant d'auteurs qui contribuent à l'expansion de la psychologie positive. Par exemples : Csikszentmihalyi (2004); Deci et Ryan (2002); Diener et Suh (2002); Kasser (2002); Sheldon (2004); Vaillant (2002).