

Lecomte, J. (Éd.) (2009).

Introduction à la psychologie positive.

Paris: Dunod (320 p.).

Jacques Lecomte est le rédacteur de cet ouvrage. Il raconte qu'il y a une dizaine d'années, il était responsable d'un numéro de la revue Sciences Humaines sur le bonheur. Il ne pouvait trouver un psychologue francophone pour traiter du thème « Qu'est-ce qui rend les enfants heureux? ». Par ailleurs, il disposait d'une abondante documentation sur le malheur des enfants.

Par chance, les choses ont changé depuis le passage de Martin Seligman à la présidence de l'American Psychological Association en 1998, année où il lança le mouvement de la psychologie positive. Déplorant le fait que la psychologie du 20^e siècle s'était limitée à la guérison des maladies, il rappela aux psychologues que leur mission comprenait aussi l'amélioration de la vie des gens (Seligman, 1999, 2004; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Le mouvement de la psychologie positive a connu une croissance fulgurante et une expansion quasi universelle (voir notamment « Dix ans de psychologie positive » de Mandeville, D'Arcy-Dubois, Labrecque et Bouffard, 2008). Les psychologues francophones disposent maintenant d'un numéro spécial de la Revue québécoise de psychologie paru en 2005 (vol. 26, no.1), de l'ouvrage de Cottraux¹ (2007), intitulé La force de soi. Pour une psychologie positive, et du présent livre édité par Lecomte avec la collaboration de 22 auteurs de divers pays francophones. Un site francophone a également vu le jour (<http://www.psychologie-positive.org>).

S'intéresser à la psychologie positive ne consiste pas à se percevoir ou à observer le monde qui nous entoure d'une manière idéalisée, comme au travers de lunettes roses. Il ne s'agit pas non plus de mettre de côté les connaissances acquises sur la souffrance psychique et sur les moyens d'y remédier. Le courant de la psychologie positive considère simplement qu'à côté des problèmes et dysfonctionnements individuels et collectifs s'exprime et se développe toute une vie riche de sens et de potentialités. Elle est donc un complément logique au corpus de recherches sur la psychologie clinique et la psychopathologie (Lecomte, 2009, p. 6).

La psychologie positive est « l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des gens, des groupes et des institutions » (Gable & Haidt, 2005, p. 104). Cette définition commande la division tripartite du présent ouvrage qui correspond aux trois niveaux d'analyse de la psychologie positive : personnel, interpersonnel et social. « Ce découpage est pratique, mais il ne doit pas induire en erreur, car ces trois niveaux d'analyse ne sont pas disjoints, mais sont au contraire en interaction constante au cours de l'existence » (Lecomte, 2009, p. 9).

¹ Recension parue dans la Revue québécoise de psychologie, vol. 30, n° 1.

² Le lecteur de la Revue québécoise de psychologie peut lire 30 recensions d'ouvrages sur le bonheur

L'espace ne permettant pas de présenter chacun des 18 chapitres, nous référons le lecteur au Tableau 1 qui donne un aperçu du contenu de l'ouvrage.

Tableau 1
Aperçu du contenu : Introduction à la psychologie positive

Auteur	Titre (abrégé)
Lecomte	Qu'est-ce que la psychologie positive?
I - La psychologie positive : un art de vivre avec soi-même	
Quoidbach	Les émotions positives
Verlhiac & Meyer	L'optimisme et le pessimisme
Fenuillet	La motivation
Lecomte	Le sens de la vie
Bouffard & Aguerre	Le vieillissement réussi
II - La psychologie positive : un art de vivre avec autrui	
Fortin	Les compétences psychosociales chez l'enfant
Lamy	Le soutien social et la santé
Miljkovich	Le couple
Brunel	L'empathie
Shankland	La gratitude
Lecomte, Munoz Sastre, & Mullet	Le pardon
III - La psychologie positive : instrument de changement social	
Bègue	La justice
Saias & Teulade	La psychologie communautaire
Carré	Le changement sociale et les médias
Weiss & Girandola	La psychologie environnementale
Lecomte	La justice restaurative
Lempereur	La réconciliation
Lecomte	Il est possible de croire en un monde meilleur
Annexe	Manifeste de psychologie positive (extraits)

APPRÉCIATION

Introduction à la psychologie positive est un livre marquant pour la psychologie francophone. Un retour en arrière nous fait vite comprendre qu'un tel ouvrage traitant de la gratitude, du pardon, du vieillissement réussi, des comportements écologiques et de la réconciliation n'aurait pas été considéré comme « sérieux », et il n'aurait pas pu voir le jour il y a seulement une vingtaine d'années. En ce sens, le livre de Lecomte représente une avancée notoire en psychologie. S'appuyant sur les fondements du courant humaniste, la psychologie positive a ouvert les portes de la ... « positivité » et le présent ouvrage témoigne de cette mouvance. Il s'inscrit dans l'approche qui promeut

les « forces personnelles» (Peterson & Seligman, 2004) et une conception élargie de la santé mentale (Keyes, 2005).

Introduction à la psychologie positive présente une synthèse pertinente qui s'adresse à un public francophone « cultivé ». Il pourra être fort utile aux étudiants et professeurs des niveaux universitaire et collégial, ainsi qu'aux professionnels des sciences humaines. Chaque chapitre se base sur une abondante littérature, présente un excellent aperçu du thème abordé et dégage ses implications pratiques. Comme pour le numéro de la Revue québécoise de psychologie (vol. 28, n°1) sur le bonheur du plus grand nombre (Bouffard, 2007), la section III du présent ouvrage, portant sur la dimension sociopolitique, est particulièrement stimulante, puisqu'elle fait état de nouvelles préoccupations et d'un élargissement des intérêts chez les psychologues (Lecomte, sous presse).

Les thèmes abordés sont nombreux et à propos, comme en fait foi le Tableau 1. De plus, d'autres sujets importants sont examinés à l'intérieur des chapitres; par exemple : l'expérience optimale (flow), la poursuite des buts personnels, l'empowerment et le sentiment d'efficacité personnelle. Il était difficile d'aborder les 24 forces personnelles identifiées par Peterson et Seligman (2004) sans donner au livre l'allure d'un Handbook. Néanmoins, on peut déplorer l'absence de chapitres sur les thèmes suivants : l'altruisme, la créativité, la compassion, l'humour, la spiritualité, même si on a fait allusion à certains d'entre eux. L'absence d'un chapitre sur le bonheur² s'explique plus difficilement.

La plupart des sujets traités sont mis en lien explicite avec la psychologie positive et c'est heureux. D'ailleurs, certains thèmes sont intimement associés à ce mouvement. Citons en exemple la gratitude, le pardon et l'optimisme et le sens de la vie. Par contre, d'autres thèmes auraient eu avantage à être reliés plus explicitement à la psychologie positive. C'est le cas du chapitre sur les compétences psychosociales chez l'enfant. Pour ce qui est du chapitre sur le couple (avec une longue explication de la théorie de l'attachement) et du chapitre sur l'empathie, ils cadrent moins bien au présent ouvrage. En effet, l'empathie est traditionnellement associée à l'approche humaniste, mais on accorde à cette dernière moins d'espace qu'à l'approche psychanalytique et on ne fait pas référence à des auteurs aussi importants que C. D. Batson, A. Bohart et J. Watson.

Somme toute, cet ouvrage vaut la peine d'être lu par les psychologues qui veulent actualiser leurs connaissances. Il démontre notamment que « non seulement les choix individuels, mais également le regard d'autrui et même les structures sociopolitiques peuvent faciliter une orientation positive de l'existence» (Lecomte, 2009, p. 289). Ce nouveau courant encourage à croire que nous pouvons contribuer à créer un monde meilleur. Dans cet esprit, citons le message d'espoir de Nelson Mandela (2002) que Lecomte rapporte pour clore le livre.

J'ai toujours su qu'au plus profond du cœur de l'homme résidaient la miséricorde et la générosité. Personne ne naît en haïssant une autre personne à cause de la couleur de sa

² Le lecteur de la Revue québécoise de psychologie peut lire 30 recensions d'ouvrages sur le bonheur depuis dix ans; il n'a donc que l'embaras du choix.

peau, de son passé ou de sa religion. Les gens doivent apprendre à haïr, et s'ils peuvent apprendre à haïr, on peut leur enseigner aussi à aimer, car l'amour naît plus naturellement dans le cœur de l'homme que son contraire (...) La bonté de l'homme est une flamme qu'on peut cacher mais qu'on ne peut jamais éteindre (Lecomte, 2009, p. 290).

RÉFÉRENCES

Bouffard, L. (2007). Le plus grand bonheur pour le plus grand nombre. Présentation. *Revue québécoise de psychologie*, 28(1), 5-34.

Cottraux, J. (2007). *La force avec soi. Pour une psychologie positive*. Paris : Odile Jacob.

Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9, 103-110.

Keyes, C. L. M. (2005). Une conception élargie de la santé mentale. *Revue québécoise de psychologie*, 26(1), 145-165.

Lecomte, J. (sous presse). *Au service du bien commun*. Paris : Odile Jacob

Mandela, N. (2002). *Un long chemin vers la liberté*. Paris : Livre de Poche.

Mandeville, L., D'Arcy-Dubois, L., Labrecque, M.-È., & Bouffard, L. (2008). Dix ans de psychologie positive. *Revue québécoise de psychologie*, 29(3), 249-262.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues. A Handbook and classification*. Washington, DC/New York: APA/Oxford University Press

Seligman, M. E. P. (1999). The president address. *American Psychologist*, 54, 559-562.

Seligman, M. E. P. (2004). *Le bonheur authentique*. Québec: ADA. Seligman, M. E. P., &

Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology : An introduction. *American Psychologist*, 55, 1-14.

Lucie Mandeville
Université de Sherbrooke