

Martin-Krumm, C. & Tarquinio, C. (Éds) (2011). *Traité de psychologie positive*. Bruxelles : De Boeck (811 pages)

Les professeurs français Charles Martin-Krumm et Cyril Tarquinio ont fait appel à 55 chercheurs et praticiens reconnus à l'échelle internationale pour la publication de cet impressionnant traité au sujet de la psychologie positive. Les rédacteurs avaient pour objectif de répondre à quelques questions fondamentales :

- En quoi consiste ce nouveau courant de la psychologie?
- Quelles en sont les grandes thématiques?
- Quelles en sont les principales applications?
- Quels enseignements peut-on en tirer pour le bien-être des individus et de la société?

À cette fin, ils ont traduit quelques textes fondateurs et sollicité des écrits de divers spécialistes pour constituer les 33 chapitres de cet ouvrage, à l'instar du *Handbook of positive psychology* américain publié en 2002 et réédité, en 2009, par Lopez et Snyder¹.

Le *Traité de psychologie positive* compte quatre parties inégales dont on peut trouver les détails dans le Tableau 1. La première partie (trois chapitres) se veut une « présentation » de la psychologie positive. On y trouve notamment le texte fondamental de Seligman et Csikszentmihalyi (2000). La deuxième partie compte 15 chapitres regroupés sous le titre « Fondements théoriques ». S'y rangent les thèmes fréquemment étudiés en psychologie positive : le bonheur, l'expérience optimale, l'optimisme, les forces personnelles, la sagesse, etc. (voir le Tableau 1). De plus, sont également dignes de mention, le chapitre 5 de Diener et Seligman sur le bien-être, le chapitre 7 de Veenhoven sur le bonheur des peuples, le chapitre 16 de nos collègues québécois sur la psychologie de la passion et le chapitre 17 présentant la théorie des émotions positives de Fredrickson (2001). La troisième partie porte sur les « implications pratiques » (12 chapitres). On y trouve, entre autres, d'intéressants développements sur la croissance post-traumatique (chapitre 19), la psychothérapie positive mise au point par Seligman et présentée ici par Rashid et Csillik (chapitre 23) et l'éducation positive (chapitre 26) de Boniwell qui offre également une annexe intéressante sur l'enseignement universitaire de la psychologie positive. Enfin, la quatrième partie ne compte que deux chapitres : l'un sur les développements conceptuels souhaités dans le domaine et le dernier sur l'avenir de la psychologie positive.

1. Ce *Handbook of positive psychology* a été présenté dans la *Revue québécoise de psychologie*, en 2010 (vol. 31, no 1). On y trouve également la liste des ouvrages portant sur la psychologie positive qui ont été l'objet d'une recension au cours des dernières années.

Tableau 1

Traité de psychologie positive (PP) (les titres sont abrégés et adaptés)

Préface : Lecomte¹

Introduction : Martin-Krumm & Tarquinio

I *Présentation de la PP*

1. Seligman & Csikszentmihalyi² : La PP.
2. Gable & Haidt : Qu'est-ce que la PP?
3. Delle Fave³ : La PP entre idéal et réalité.

II *Fondements théoriques*

4. Kesebir & Diener⁴ : Poursuite du bonheur.
5. Diener & Seligman⁵ : Le bien-être.
6. Huppert *et al.* : Mesurer le bien-être.
7. Veenhoven : Le bonheur pour tous.
8. Boehm & Lyubomirsky : Bonheur durable.
9. Bassi & Delle Fave : L'expérience optimale.
- 10.* Martin-Krumm & Tarquinio: L'optimisme
11. Peterson & Park : Forces et vertus.
12. Staudinger *et al.* : Sagesse et personnalité.
- 13.* Sarrazin *et al.* : Motivation autonome.
14. Hefferon : Corps et bien-être.
- 15.* Trouilloud : L'activité physique.
- 16.* Vallerand⁶ *et al.* : La passion.
17. Conway *et al.* : Les émotions positives.
18. Tugade : La résilience.

III *Implications pratiques*

- 19.* Kretsch *et al.* : Croissance post-trauma.
- 20.* Berghmans : La pleine conscience.
- 21.* Gagnon : Thérapie de l'ACT⁷.
- 22.* Regourd Laizeau *et al.*: E.M.D.R⁸.
23. Rashid & Csillik : Thérapie positive⁹.
24. Salvas Shaar & Heninger Britton : PP et santé positive.
25. Watkins : La gratitude.
26. Boniwell : L'éducation positive.
27. Freire & Stebbins : Loisir optimal (ado).
28. Adams Miller : Le coaching.
29. Shatté & Becker : Résilience au travail.
30. Cameron : Performance organisationnelle.

-
1. Lecomte est président de la toute nouvelle association française de PP et a publié en 2009, *Introduction à la psychologie positive*.
 2. Traduction de leur article fondateur publié en 2000.
 3. Antonella Delle Fave est présidente de l'*International Positive Psychology Association* (IPPA)
 4. Traduction de leur article publié en 2008.
 5. Traduction de leur article publié en 2004.
 6. Robert J. Vallerand est président élu de l'IPPA.
 7. ACT = *Acceptance and Commitment Therapy*.
 8. E.M.D.R. = *Eye Movement Desensitization Reprocessing*.
 9. Largement inspiré de Seligman, Rashid & Parks (2006).

Tableau 1

Traité de psychologie positive (PP) (les titres sont abrégés et adaptés) (suite)

IV *Conclusion*

- 31. Pawelski: Questions conceptuelles.
- 32. Vallerand : Avenir de la PP.

Postface : Boiron¹.

Annexe 1. Les items du module bien-être de l'*European Social Survey*.

Annexe 2. Boniwell : Enseignement post-gradué de la PP².

Références (86 pages).

Index des noms.

Index des notions.

Table des matières

* Chapitre original en français.

CONSIDÉRATIONS SUR L'OEUVRE

La qualité éditoriale de l'ouvrage et la valeur des contributions (quoiqu'inégale) sont indéniables. La présence des index, d'une table des matières détaillée, d'une annexe qui reproduit les items du « module bien-être » de l'*European Social Survey* et des références totalisant 86 pages en fait un instrument de travail utile et facile à consulter.

La publication du *Traité de psychologie positive* constitue un apport important pour la psychologie francophone. Depuis peu, les chercheurs et les praticiens travaillant en français ont manifesté un intérêt croissant pour cette nouvelle approche de la psychologie qui vient compléter (mais non remplacer) la psychologie traditionnelle très centrée sur la pathologie. On a vu paraître récemment les ouvrages français de Cottraux (2007) et de Lecomte (2007 et 2009) de même que le numéro spécial de la revue *Pratiques psychologiques* (février-mars, 2012). Au Québec, la *Revue québécoise de psychologie* a publié, elle aussi, en 2005, un numéro spécial sur la psychologie positive. Sans oublier, en 2010, Mandeville qui a fait paraître un livre sur le bonheur. Dans le présent traité, les neuf chapitres rédigés par des auteurs francophones témoignent du fait que cette nouvelle orientation, tout en s'inspirant de la psychologie américaine, commence à voler de ses propres ailes. Que ce soit en France, dans plusieurs pays européens ou au Québec, les recherches dans ce domaine progressent et contribuent à l'affirmation d'un mouvement international. D'ailleurs, la multiplication des associations nationales de psychologie positive en témoigne également.

1. Christian Boiron est le directeur d'un important laboratoire pharmaceutique en France.
2. L'intérêt et la qualité de ce texte de 17 pages auraient justifié qu'on en fasse un chapitre.

Recension

Pour ce qui est de l'avenir de la psychologie positive, Lalande et Vallerand (chapitre 32) ont identifié cinq objectifs qu'il faudrait atteindre pour favoriser sa croissance :

1. Réaliser une intégration théorique des connaissances.
2. Développer les recherches en neurosciences et en psychophysologie.
3. Vérifier l'universalité des phénomènes étudiés en psychologie positive.
4. Effectuer davantage de recherches au niveau sociétal.
5. Accentuer l'aspect appliqué de la psychologie positive.

Nous ne pouvons qu'encourager les universitaires à sensibiliser leurs étudiants à la psychologie positive et nous espérons que cet ouvrage pourra aider ces chercheurs et étudiants à mieux circonscrire ce nouveau champ de la psychologie (Martin-Krumm & Tarquinio, p. 17).

RÉFÉRENCES

- Cottraux, J. (2007). *La force avec soi : Pour une psychologie positive*. Paris : Odile Jacob.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money. Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology : The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Kesebir, P., & Diener, E. (2008). In pursuit of happiness. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 117-125.
- Lecomte, J. (2007). *Donner un sens à sa vie*. Paris : Odile Jacob.
- Lecomte, J. (Éd.) (2009). *Introduction à la psychologie positive*. Paris : Dunod.
- Mandeville, L. (2010). *Le bonheur extraordinaire des gens ordinaires*. Montréal : Les Éditions de l'Homme.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Éd.) (2009). *Handbook of positive psychology*. New York, NY : Oxford University Press.

Sylvie Lapierre

Université du Québec à Trois-Rivières

Léandre Bouffard

Université de Sherbrooke