

Parks, A. C., & Schueler, S. M. (Éds) (2014). *The Wiley Blackwell handbook of positive psychology interventions*. New York, NY : Wiley.

Avec l'explosion des interventions en psychologie positive – environ 150 depuis 1998 – les rédacteurs ont voulu faire le point. Quelles sont ces interventions? Comment fonctionnent-elles? Comment les rendre plus efficaces? Pour qui sont-elles plus appropriées?

Acacia Parks est assistante-professeure au Hiram College (Ohio) et Stephen Schueler assistant professeur à la North Western University (Chicago) et chercheur associé au Center for Behavioral Intervention Technology. Ces deux jeunes chercheurs ont obtenu leur doctorat à l'Université de Pennsylvanie et ont de nombreuses publications à leur crédit. Ils ont fait appel à 64 collaborateurs pour rédiger les 27 chapitres qui sont regroupés sous quatre sections (voir le Tableau 1).

La première section traite des interventions qui ont fait leur preuve, les plus utilisées étant celles se rapportant à la gratitude. Signalons les interventions basées sur les forces personnelles (chapitre 4) qui ont été appliquées dans plusieurs domaines, notamment dans le contexte de l'éducation et dans le monde des organisations. Elles favorisent généralement l'identification de ses principales forces et la découverte de nouvelles manières de les mettre en œuvre. Ces interventions ont, par exemple, aidé les étudiants universitaires éprouvant des difficultés, au cours de leur première année, à travailler plus fort, à obtenir de meilleurs résultats académiques et à ne pas abandonner leurs études. De plus, ce genre d'interventions soutient souvent l'atteinte de ses buts personnels et l'augmentation du bien-être.

La deuxième section aborde les interventions plus récentes dites « émergentes ». Par exemple, le chapitre 11 – portant sur l'expérience optimale (*flow*) – décrit la recherche réalisée par les auteurs dans leur université. Ils ont offert aux étudiants du premier cycle au cours de deux semestres consécutifs, des activités variées dans un contexte favorisant l'engagement. Ils ont observé que cette variable (le *flow*) avait augmenté davantage dans des activités centrées sur l'expérience *flow* elle-même (examiner, par exemple, les conditions de l'expérience *flow*) que dans des activités de type communautaire, pourtant susceptibles d'encourager la même expérience.

La troisième section présente de nouveaux domaines d'application : le coaching et les interventions en ligne constituant des domaines en pleine expansion. Le chapitre 16, par exemple, recense 11 études

Tableau 1

Le contenu de l'ouvrage (Les titres sont abrégés et adaptés)

I – <i>Les interventions avérées</i>		
1.	Lomas, Froh, Emmons, Mishra & Bono	La gratitude
2.	Worthington, Wade & Hoyt	Le pardon
3.	Smith, Harrison, Kurtz & Bryant	La capacité de savourer
4.	Louis & Lopez	Les forces personnelles
5.	Shin & Steger	Le sens de la vie
6.	Davis & Begovic	L'empathie
II – <i>Les interventions émergentes</i>		
7.	Forgeard & Eichner	La créativité
8.	Schnitker & Westbrook	La patience
9.	Pury, Starkey, Breeden, Kelly, Murphy & Lowndes	Le courage
10.	Ruch & McGlee	L'humour
11.	Shernoff & Anderson	L'expérience <i>flow</i>
12.	Ferrari & Guthrie	La sagesse
III – <i>Les domaines d'application</i>		
13.	Conoley, Conoley & Pontrelli	La thérapie familiale
14.	Magyar-Moe	La thérapie individuelle
15.	Green & Spence	Le coaching
16.	Bolier & Abello	Les interventions en ligne
17.	Springer, Misurell, Kranzler, Liotta & Gilham	La résilience chez les jeunes
18.	Ball & Nario-Redmond	L'identité sociale
19.	Meyer	La schizophrénie
20.	Day, Clerkin, Spillane & Kahler	Le sevrage de la nicotine
IV – <i>Les considérations particulières</i>		
21.	Bao & Lyubomirsky	Pour un bonheur durable
22.	Schueler	La convenance personne-activité
23.	Pedrotti	Intervention et culture
24.	Vella-Brodrick	Les standards éthiques
25.	Duarte	Objectif bien-être
26.	Lillam & Kim	L'évaluation de soi
27.	Blackie, Roepke, Forgeard, Jayawickreme & Fleeson	Patrons de comportements qui augmentent le bien-être

expérimentales (avec prétest, posttest et allocation aléatoire des participants dans les groupes) portant sur des interventions par Internet. Ces interventions produisent généralement des effets modestes, mais elles peuvent s'appliquer à un plus grand nombre de participants.

La dernière section aborde certaines considérations particulières : la convenance personne-activité, l'influence de la culture, les aspects éthiques, les précautions à prendre et l'apport des interventions sur le bien-être. Signalons, en outre, le chapitre 21 de Bao et Lyubomirsky qui précisent comment favoriser un bonheur durable malgré le mécanisme d'adaptation hédoniste.

APPRÉCIATION

Voilà un ouvrage scientifique, appliqué et stimulant. Il intéressera les chercheurs, les étudiants avancés et les praticiens de plusieurs domaines puisque les applications sont nombreuses. En effet, les interventions s'appliquent au développement personnel et social et contribuent à l'amélioration de la qualité de vie des personnes, des familles et des organisations. Les auteurs – experts dans leur domaine – ne présentent pas les interventions comme une panacée, ils proposent plutôt des activités taillées sur mesure et convenant aux personnes et contextes visés. « Un volume à lire », selon Seligman (quatrième de couverture).

Léandre Bouffard¹
Université de Sherbrooke

1. L'auteur peut être rejoint par courriel : leandre_bouffard@yahoo.ca