

Niemiec, R. (2014). *Mindfulness and character strengths. A practical guide to flourishing*. Boston, MA : Hogrefe.

AUTEUR

Ryan Niemiec (prononcer « nimic ») est un psychologue clinicien, un coach certifié et un professeur adjoint à la Xavier University of Cincinnati (Ohio). Il est responsable du programme éducatif au VIA Institute on Character (Cincinnati), un organisme sans but lucratif qui base son travail sur l'approche de la psychologie positive en vue de favoriser chez les gens un usage optimal de leurs forces personnelles. Il a animé des centaines de groupes de méditation auprès de populations diverses, professionnelles ou non, cliniques ou non. Il a mis au point un programme sur l'usage conscient des forces du caractère (*Mindfulness-Based Strengths Practice : MBSP*) qui est décrit dans le présent ouvrage. Il a reçu la *Distinguished Early Career Award* de l'APA en 2011.

OUVRAGE

La pleine conscience (PC) est un état de conscience qui émerge du fait de porter attention de manière intentionnelle au moment présent, sans juger l'expérience qui se déroule moment par moment (p. 5). L'intérêt pour la PC connaît actuellement une croissance fulgurante. Le nombre de publications à ce sujet est passé de 5 en 1990 à 21 en 2000 et à 353 en 2011 (p. 12). Dans le premier chapitre, Niemiec donne un aperçu de la PC¹ : l'historique, les principaux concepts (comme l'acceptation et l'autorégulation), les fausses conceptions, les thérapies qui s'en inspirent (comme la thérapie de l'acceptation et de l'engagement : ACT) et la PC dans la vie de tous les jours, aspects qui seront élaborés dans la section sur les applications pratiques.

Les forces du caractère ne suscitaient guère d'intérêt en psychologie depuis plusieurs décennies, mais récemment elles sont revenues en force avec la naissance et la montée de la psychologie positive². Niemiec en donne un aperçu au chapitre 2 : l'historique, la définition de chacune des forces (voir l'Annexe), les principes qui ont présidé à la sélection des forces et à leur classification, leur usage, leurs corrélats et enfin les recherches effectuées de même que les nombreuses interventions dont l'objectif est de favoriser un usage avisé des dites forces.

-
1. Le lecteur intéressé pourra se référer à l'ouvrage souvent cité du moine bouddhiste vietnamien Thich Nhat Hanh (2008), *Le miracle de la pleine conscience*, Paris : J'ai Lu.
 2. L'ouvrage de base en la matière est certes celui de C. Peterson & M. Seligman (2004), *Character strengths and virtues*, New York, NY : Oxford University Press.

La section 2 témoigne de l'originalité de l'ouvrage : l'effort d'intégration entre la PC et les forces du caractère¹. Niemiec rapporte la métaphore suivante : deux grands arbres grandissent côte à côte; leurs racines s'entremêlent, les troncs s'enroulent et leurs branches s'élèvent haut dans les airs, comme s'il n'y avait qu'un seul arbre. Il veut illustrer ainsi la synergie et l'interdépendance des deux orientations et pratiques. Au chapitre 3, il présente à cette fin plusieurs études témoignant de cet effort d'intégration.

Le chapitre 4 explique comment les forces du caractère peuvent fortifier la PC pour mener les activités de la vie quotidienne, pour affronter les obstacles dans la pratique de la méditation et pour soutenir la « révérence » envers la vie, selon l'expression de Thich Nhat Hanh.

Le chapitre 5 fait voir pour sa part comment la PC peut favoriser l'usage des forces du caractère (et ainsi, intensifier les forces!). Il apparaît que la PC est indispensable pour découvrir ses principales forces personnelles et les utiliser (ou exploiter) adéquatement, en évitant la sous et la surutilisation. Des résultats de recherche démontrent que l'usage des forces personnelles doit être dosé en fonction de la personne et du contexte particulier².

Le chapitre 6 ouvre la troisième section sur la mise en œuvre du programme MBSP qui comprend huit sessions se déroulant sur autant de semaines. Ce chapitre explique les principes généraux et la structure des sessions et ceux qui suivent les décrivent en détail.

1. (chap. 7) : La PC et les distractions (ou difficultés de la méditation).
2. (chap. 8) : Les forces du caractère.
3. (chap. 9) : Les obstacles et les possibilités (le plus grand défi étant de se maîtriser soi-même).
4. (chap. 10) : La fortification de la PC dans la vie quotidienne.
5. (chap. 11) : La valorisation des relations avec autrui.
6. (chap. 12) : La PC et la Règle d'Or (pour un usage conscient de ses forces personnelles).
7. (chap. 13) : L'authenticité et la bonté.
8. (chap. 14) : L'engagement dans la vie ou la vie pleine : celle qui n'est pas gérée par le pilote automatique.

1. Concernant cet effort d'intégration, le lecteur intéressé pourra se référer à l'article d'Emily Lykins, « Pleine conscience et forces du caractère » paru dans le cadre du dossier Pleine conscience de la *Revue québécoise de psychologie*, 35(2), en 2014.

2. R. Biswas-Diener et N. Lyubchik (2013) insistent sur l'importance de la « microculture » dans le domaine des interventions. Leur chapitre intitulé « Microculture as a contextual positive psychology intervention » est paru dans l'ouvrage collectif édité par T. Kashdan & J. Ciarrochi, *Mindfulness, acceptance and positive psychology*, Oakland, CA : New Arbinger.

Le dernier chapitre fournit des informations supplémentaires sur l'adaptation du programme MBSP pour différentes populations et différents contextes (famille, couple, école, organisation, etc.).

APPRÉCIATION

Comme l'indique le sous-titre, cet ouvrage est un « guide pratique » qui présente un programme détaillé ayant subi l'épreuve de la réalité puisque Niemiec l'offre depuis plusieurs années à des centaines de groupes. De plus, le MBSP se base sur la théorie et les résultats de recherche de deux traditions importantes (au-delà de 400 références, la plupart récentes). Avec son index, ses six appendices et son DC, l'utilisateur éventuel bénéficie de tous les outils nécessaires pour appliquer le programme.

Mindfulness and character strengths intéressera les conseillers en psychologie et en travail social, les coaches et les intervenants dans les organisations, les personnels du monde médical, les éducateurs, les chercheurs, les étudiants et les lecteurs qui désirent s'initier à la méditation tout en voulant développer leurs forces personnelles.

Comme l'écrit Tal Ben-Shahar, le populaire professeur de Harvard qui a publié *L'apprentissage du bonheur* (2011, chez Belfond) :

Ryan Niemiec a créé un programme pratique, efficace et inspirant qui peut être bénéfique pour les personnes et les organisations. [...] En appliquant les idées de ce livre, vous pourrez actualiser votre potentiel de bonheur et de succès (tiré des commentaires de la première page, traduction libre).

Léandre Bouffard¹
Université de Sherbrooke

Annexe à la page suivante

1. L'auteur peut être contacté par courriel : leandrebouffard1939@yahoo.ca

ANNEXE

CLASSIFICATION DES FORCES DU CARACTÈRE

1. Sagesse et connaissance : forces cognitives qui favorisent l'acquisition et l'usage de la connaissance.
 - Créativité : penser à des façons nouvelles et productives de faire les choses (inclut les réalisations artistiques).
 - Curiosité : trouver de l'intérêt à toute expérience en cours, trouver tous les sujets intéressants, aimer explorer.
 - Amour de l'apprentissage : maîtriser de nouvelles habiletés et de nouveaux domaines de connaissance (par soi-même ou formellement). Relié à la curiosité, mais s'en distingue par la tendance à vouloir ajouter systématiquement de nouvelles connaissances.
 - Ouverture d'esprit : examiner une chose sous tous ses angles, ne pas sauter trop vite aux conclusions, accepter de changer d'idée à la lumière de nouvelles informations.
 - Perspective : être capable de donner de sages conseils aux autres, avoir des façons de voir le monde qui ont du sens pour soi et les autres.

 2. Courage : forces émotionnelles qui impliquent l'exercice de la volonté pour accomplir ses buts malgré les obstacles internes et externes.
 - Authenticité : se présenter de façon vraie, être sans prétention, prendre la responsabilité de ses sentiments et actions.
 - Bravoure : ne pas reculer devant la menace, les difficultés ou la douleur, exprimer ce qui est droit malgré l'opposition, agir selon ses convictions même si c'est impopulaire (inclut la bravoure physique, mais ne s'y limite pas).
 - Persistance : finir ce qui est commencé, persister malgré les difficultés, prendre plaisir à accomplir une tâche.
 - Enthousiasme : approcher la vie avec excitation et énergie, ne pas faire les choses à moitié, vivre la vie comme une aventure, se sentir bien vivant.

 3. Humanité : forces interpersonnelles consistant à « tendre » vers autrui et à lui « venir en aide » (Taylor, Klein, Lewis, Gruenewald, Gurung, & Updegraff, 2000).
 - Bienveillance : faire de bonnes actions pour autrui, aider et prendre soin des autres.
 - Amour : valoriser les relations intimes avec les autres, particulièrement les relations réciproques, être proche des gens.
 - Intelligence sociale : être conscient des motivations et des émotions des gens et de soi, savoir ce qui convient dans différentes situations sociales, savoir ce qui convient à d'autres personnes.

 4. Justice : forces civiques qui sous-tendent une vie communautaire saine.
 - Honnêteté : traiter toute personne selon la justice, ne pas se laisser influencer par ses sentiments personnels dans les décisions impliquant autrui, donner à chacun sa chance.
 - Leadership : encourager son groupe à travailler, s'efforcer de maintenir de bonnes relations dans le groupe, organiser des activités de groupe.
 - Collaboration : bien travailler comme membre d'un groupe, être loyal envers le groupe, faire sa part.
-

ANNEXE

CLASSIFICATION DES FORCES DU CARACTÈRE (suite)

5. Tempérance : forces qui protègent contre les excès.
 - Pardon : pardonner à ceux qui ont mal agi, donner une seconde chance, ne pas se venger.
 - Modestie/humilité : laisser ses réalisations parler par elles-mêmes, ne pas chercher à être à l'avant-scène, ne pas se considérer comme quelqu'un de spécial.
 - Prudence : être attentif dans ses choix, ne pas prendre de risques inutiles, ne pas dire ou faire des choses que l'on pourrait regretter.
 - Autorégulation : gérer ses sentiments et ses actions, être discipliné, contrôler ses appétits et ses émotions.

 6. Transcendance : forces qui favorisent une ouverture vers quelque chose de plus grand que soi et qui aident à trouver du sens à sa vie.
 - Appréciation de la beauté : remarquer la beauté, l'excellence et la performance dans tous les domaines de la vie (arts, sciences, etc.).
 - Gratitude : être conscient et reconnaissant pour les bonnes choses qui arrivent, prendre le temps d'exprimer des remerciements.
 - Espoir : attendre le meilleur dans l'avenir et travailler à le réaliser, croire qu'un bon avenir est quelque chose qu'on peut atteindre.
 - Humour : aimer rire, sourire aux autres, voir les choses de leur côté léger, faire des plaisanteries.
 - Spiritualité : avoir des croyances cohérentes à propos du sens de l'univers, savoir où l'on se situe dans un ensemble plus large, avoir des croyances à propos du sens de la vie qui orientent sa conduite et favorisent le bien-être.
-