

Kashdan, T. & Biswas-Diener, R. (2014). *The upside of your dark side*. New York, NY : Hudson Street Press.

La personne entière [ou équilibrée] est celle qui marche avec Dieu et lutte avec le démon (Karl Gustav Jung, cité à la page 198).

Promoteurs de la psychologie positive depuis ses débuts, Kashdan et Biswas-Diener en prennent ici la contrepartie en démontrant que les émotions positives peuvent comporter des inconvénients et les émotions négatives avoir des avantages. De plus, ils font voir les bénéfices de traits de personnalité généralement dépréciés.

Todd Kashdan est professeur de psychologie et chercheur sénior à l'Université George Mason (Fairfax, Virginie) et à l'Institut de psychologie positive d'Australie. Il a publié plus de 150 articles dans des revues scientifiques et a fait paraître *Curious? Discover the missing ingredient to a fulfilling life*¹ (chez William Marrow, en 2009). Il a reçu la distinction scientifique de l'APA pour jeune carrière en 2013. Robert Biswas-Diener a obtenu son doctorat en 2009, à l'Université de Tromsø (Norvège). Il est chargé de cours à l'Université d'État de l'Oregon à Portland. Il est connu comme l'Indiana Jones de la psychologie positive puisqu'il a parcouru le monde pour ses recherches, interrogeant des prostituées à Calcutta, des pêcheurs au Groenland et des Massaïs en Tanzanie. Comme *coach* certifié, il donne des ateliers sur tous les continents. Il a plus de 40 publications scientifiques à son crédit et il a édité quelques ouvrages collectifs.

Dans l'introduction et le premier chapitre, les auteurs invitent le lecteur à dépasser l'idée de bonheur et à considérer l'importance et l'utilité de toutes les émotions (positives et négatives). Ils proposent le concept de *wholeness*, faisant appel à l'idée de personnalité entière, équilibrée. Malgré leur sympathie pour la psychologie positive, ils s'opposent à « l'impérialisme de la positivité » et au « fascisme du sourire ».

Dans un monde où le rejet, l'échec, le doute de soi, l'hypocrisie, la perte, l'ennui et la présence de personnes ennuyantes et nuisibles, nous – les auteurs – rejetons l'idée que la positivité soit la seule chose qui convient (p. 7).

Ils expliquent que si les caractéristiques personnelles positives et les émotions positives constituent environ 80 % du succès, l'utilisation de toute la gamme des expériences apporte le 20 % supplémentaire. *The upside of your dark side* transmet l'idée que le côté sombre de la personne n'est pas sans bénéfices.

1. Présenté dans la *Revue québécoise de psychologie*, 2009 (vol. 30, no 3).

Chapitre 2. « L'assuétude au confort produit une baisse de "l'immunité psychologique" face aux expériences négatives ». Le besoin de confort et de sécurité augmente depuis quelque temps dans nos sociétés. Corrélativement, grandit le désir « d'évitement expérientiel » consistant à éviter les pensées et les émotions indésirables. Des résultats de recherche démontrent que cet évitement entraîne des inconvénients dans plusieurs domaines de la vie. Les auteurs prônent le développement de la « résistance mentale ».

Chapitre 3. « Les émotions négatives constituent une ressource non reconnue ». De nombreuses études démontrent l'utilité de la colère, de la peur, de la culpabilité et de l'anxiété. Les émotions négatives sont hautement motivantes. Par exemple, la peur fait fuir le danger et la colère pousse à affronter l'obstacle. Pourquoi ne les utilise-t-on pas plus? Parce qu'elles sont déplaisantes et sont perçues comme ayant des conséquences sociales négatives. Les auteurs défendent l'idée d'un « usage constructif » des émotions négatives, tout en précisant que leurs bons effets ne sont pas associés à des niveaux extrêmes (comme c'est le cas pour les émotions positives).

Chapitre 4. « La poursuite intensive du bonheur peut nous affaiblir ». Des résultats démontrent que les gens très heureux sont moins persuasifs, font parfois trop confiance à autrui et utilisent plus souvent des stéréotypes dans le traitement de l'information. De plus, des attentes trop élevées peuvent décevoir. Les auteurs considèrent qu'un « bonheur modéré » est préférable et qu'il vaut mieux « ne pas le chercher trop fort ».

Chapitre 5. « La pensée automatique est bénéfique, surtout en alternance avec la pleine conscience [*mindfulness*] ». Ces dernières années, on a fait, avec raison, la promotion de la pleine conscience¹, mais des études démontrent qu'il ne faut pas oublier l'importance et l'utilité du traitement automatique de l'information. On distingue trois types de fonctionnements en ce domaine. 1) Le « pilote automatique » qui forme, par exemple, les premières impressions dans les relations sociales. 2) Le fait de « suivre son instinct » lorsque l'action est spontanée. 3) La prise de décision « sans réfléchir » : décision rapide dans une situation complexe. Les auteurs recommandent d'apprendre à se servir des processus automatiques, car il n'est pas toujours possible d'être en pleine conscience.

Chapitre 6. « Dans certaines circonstances, il convient de recourir aux aspects négatifs (le côté sombre) de sa personnalité ». Trois caractéristiques, à un degré modéré, peuvent être utiles dans certains

1. Voir le dossier thématique dans la *Revue québécoise de psychologie*, 2014 (vol. 35, n° 2).

contextes. 1) Le machiavélisme, impliquant le détachement émotif, une juste perception de la réalité, la capacité d'utiliser l'agressivité et la bonté (bref, faire le bon choix au bon moment). Ce trait peut permettre de réaliser de grandes choses, comme ce fut le cas du Président américain Théodore (Teddy) Roosevelt qui a su exploiter les aspects opposés de sa personnalité : son agressivité qui lui a mérité « la médaille du combattant » (1898) et sa diplomatie qui lui a valu le prix Nobel de la Paix (1906). 2) Le narcissisme défini par le sens grandiose de son importance, le désir de recevoir de l'admiration et une grande confiance en soi. L'individu narcissique s'efforce d'obtenir ce qu'il veut sans regret en vue d'être admiré. Des résultats indiquent qu'une personne ayant de semblables qualités peut être utile dans une équipe de travail (à condition qu'il ne s'agisse pas d'une personnalité narcissique telle que décrite dans le DSM-V). 3) La psychopathie : non pas celle des tueurs en série, mais une certaine dose de la capacité de charmer ajoutée à une absence d'anxiété et de peur, ce qui permet de prendre des risques et d'aller plus loin. Les auteurs précisent bien qu'il s'agit de « tendances »¹ vers les trois caractéristiques mentionnées. D'autres chercheurs, comme Bonanno et Burton² (2013), parlent, eux, de « régulation flexible » par rapport à toutes les émotions. Prévoyant les réactions du lecteur relativement à ce chapitre provocant, les auteurs démontrent, par des études et des exemples, que nous sommes tous, parfois, plus ou moins « méchants ». C'est le cas d'enfants de quatre ans, de parents, de vendeurs, de publicitaires, de policiers, d'hommes politiques, etc.

Le dernier chapitre offre synthèse et réflexions. Les auteurs invitent le lecteur à reconnaître son « biais positif » et à opter pour la totalité ou l'équilibre (*wholeness*). Cette façon de voir se traduit dans une notion de bonheur à deux dimensions. La première, plaisir – sens, implique l'hédonisme et l'eudémonisme, le plaisir étant associé au présent et le sens au futur. Pour la deuxième dimension, nouveauté – stabilité, les auteurs présentent les avantages et les inconvénients de ces deux notions, optant encore ici pour l'idée de totalité. Enfin, le lecteur est invité à raffiner la perception de ses émotions, à les « différencier » et à les nommer (*emotional labelling*). Cette capacité favorise le progrès en thérapie et apporte plusieurs autres avantages, dont « l'élargissement du sens de soi ».

-
1. Je me suis demandé si les auteurs ne renaient pas les aspects « positifs » des trois caractères qui représentent des troubles graves.
 2. Bonanno, G. & Burton, C. (2013). Regulatory flexibility: an individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspective on Psychological Science*, 8(6), 591-612.

APPRÉCIATION

L'ouvrage de Kashdan et Biswas-Diener se situe dans le contexte d'un élargissement du champ de la psychologie positive. Cette dernière voulait apporter le complément nécessaire à la psychologie traditionnelle trop centrée sur les maladies (trop négative), mais son succès, depuis 15 ans, a incité même ses plus fervents promoteurs à attirer l'attention sur le retour nécessaire du balancier. Au fond, la psychologie n'a pas à être positive ou négative, elle doit porter sur toute l'expérience humaine, la totalité. Voilà le message fondamental du livre.

Les longs chapitres de cet ouvrage sont bien structurés et fort bien documentés (les 50 pages de notes regroupées à la fin présentent de très nombreuses références, récentes pour la plupart). *The upside of your dark side* intéressera les étudiants avancés, les praticiens pour les nombreuses implications cliniques et les chercheurs qui trouveront des cibles de recherche puisque nous sommes ici dans un domaine en pleine effervescence.

Pamela Slim, consultante auprès des organisations, remercie les auteurs d'avoir démontré par la science que le vrai bonheur exige « d'accepter ses accès de peur, de honte et de doute de soi » (quatrième de couverture). En terminant, je retiens le commentaire suivant :

Nous y apprenons à utiliser nos émotions inconfortables – colère, anxiété, culpabilité, tristesse, ennui – pour être plus gentil, plus brave, plus brillant, plus créatif et plus persuasif. Vraiment, le côté sombre a ses avantages (Jane McGonigal¹, quatrième de couverture).

Léandre Bouffard²
Université de Sherbrooke

-
1. Jane McGonigal a obtenu un doctorat en *performance studies* de l'Université de la Californie à Berkeley. Elle est créatrice de jeux et auteure de *Reality is broken* (Penguin, 2011).
 2. L'auteur peut être contacté par courriel : leandrebouffard1939@yahoo.ca