

CHRONIQUE

DIX ANS DE PSYCHOLOGIE POSITIVE

« Je cherche seulement à apprendre comment bien mourir et bien vivre. »
Montaigne, 1533-1592

« La psychologie devrait indiquer quelles sortes de familles donnent des enfants sains, quels milieux de travail produisent la plus grande satisfaction des travailleurs et quelles politiques encouragent le plus intense engagement civique. »
Seligman et Csikszentmihalyi, 2000, p. 5

INTRODUCTION

Lors de son passage à la présidence de l'*American Psychological Association*, en 1998, Martin Seligman (voir l'Encadré 1), assisté de ses collaborateurs, tels Mihaly Csikszentmihalyi, Ed Diener, Kathleen Hall Jamieson, Christopher Peterson et George Vaillant ont lancé le mouvement de la psychologie positive. Considérant que la psychologie s'était trop orientée sur « ce qui va mal » chez les gens et pas suffisamment sur « ce qui va bien », ils ont voulu renforcer l'importance du positif.

La « psychologie positive » est un terme parapluie s'intéressant à trois aspects positifs de l'expérience humaine. Le premier, nommé la *vie plaisante*, consiste à maximiser les sensations et émotions positives. Les études qui s'intéressent à ce domaine portent généralement sur l'expérience subjective positive, par exemple, le bien-être, le contentement et la satisfaction d'une vie bien vécue. Le deuxième aspect, la *vie engagée*, consiste à utiliser les forces de caractère et les talents pour bâtir une « bonne vie ». Ce domaine correspond aux traits personnels positifs, par exemple, la capacité d'aimer, le courage, la créativité et la sagesse. Le troisième aspect, nommé la *vie significative (meaning life)*, correspond au sentiment d'appartenance et d'être au service de quelque chose de plus grand que soi. Ce domaine comprend les vertus civiques – par exemple, l'altruisme, la tolérance, le sens de la responsabilité – ainsi que les institutions positives qui, à leur tour, mobilisent les individus vers la construction d'une meilleure société.

Certains ont tenté de préciser les contours de la psychologie positive et d'en dégager des implications pour la pratique (Mollen, Ethington et Ridley, 2006). Par contre, de nombreux intervenants sont concernés par les aspects positifs de l'expérience humaine, sans se définir comme des psychologues positifs (Linley, Joseph, Harrington et Wood, 2006). Ils

Encadré 1 Martin Seligman

Martin Seligman est professeur au département de psychologie et directeur du *Positive Psychology Center* de l'Université de Pennsylvanie. Il est connu depuis longtemps grâce à des publications comme *Helplessness* (1975), *Learned optimism* (1990) et *What you can change and what you can't* (1994). Devenu président de l'APA en 1998, il a exercé un leadership dynamique et a été un catalyseur qui a unifié les efforts de chercheurs et de praticiens d'envergure pour le lancement du mouvement de la psychologie positive. Il a multiplié les conférences, les articles et les groupes de travail; il a organisé des rencontres internationales; il a suscité des publications et a obtenu des fonds considérables pour soutenir la recherche dans le domaine de la psychologie positive. Il a publié *Authentic Happiness* en 2002 (qui a été traduit en 19 langues, dont le français en 2004). Il a édité avec Christopher Peterson un ouvrage majeur : *Character strengths and virtues* (2004), appelé à devenir un classique. Enfin, il a obtenu le Prix de l'APA en 2006 pour sa contribution scientifique et a été nommé par l'équipe de Haggblom (2002) parmi les 100 psychologues les plus éminents du XX^e siècle (un choix basé sur le nombre de citations).

utilisent des techniques visant à favoriser le bien-être, à susciter l'espoir, à miser sur les ressources personnelles, même s'ils ne se réfèrent pas explicitement à la psychologie positive (Cheavens, Feldman, Woodward et Snyder, 2006). D'ailleurs, des approches déployées bien avant la fin des années 1990 étaient porteuses de ces mêmes valeurs; nous en connaissons tous un certain nombre.

Le mouvement de la psychologie positive a permis de revendiquer l'importance de mieux comprendre les aspects sains d'une personne « ordinaire ». Aujourd'hui, elle se fait le porte-parole d'une communauté au sein de laquelle se rallient tous ceux qui se donnent la mission de favoriser le mieux-être.

L'objectif de la psychologie positive est de catalyser un changement d'orientation afin que la psychologie ne se limite *pas seulement* à la guérison des troubles, mais se préoccupe *aussi* de construire des qualités positives (Seligman et Csikszentmihalyi, 2000, p. 5, italique ajouté).

En 2005, dans la présentation du numéro spécial sur ce thème de la *Revue québécoise de psychologie* (vol. 26, no 1), les éléments essentiels ont été condensés. Nous n'y reviendrons pas dans la présente chronique. Après avoir abordé brièvement l'évolution de la psychologie positive, nous énoncerons les principales réalisations de ce mouvement et discuterons de son avenir.

ÉVOLUTION DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

La psychologie positive semble avoir atteint un stade de croissance appréciable. Elle évolue et se transforme rapidement. Or, même s'il peut paraître prématuré de parler d'évolution pour un mouvement qui n'existe que depuis une décennie, une étude attentive des écrits montre qu'elle a été marquée par deux phases distinctes.

Phase 1

Le mouvement de la psychologie positive a suscité enthousiasme et débats (Bouffard, 2002). On lui a reproché de « pathologiser » la psychologie traditionnelle (Lazarus, 2003), d'exagérer l'opposition entre l'approche négative (traditionnelle) et la psychologie positive et de favoriser la « tyrannie du positif » (Held, 2004). En effet, les débuts du mouvement étaient porteurs d'un discours polarisé qui louangeait la sphère positive au détriment de l'approche traditionnelle. Cette réalité reflète davantage les cinq premières années de la psychologie positive.

Phase 2

Ces critiques et suggestions ont eu un effet... positif! Peu à peu, cette première phase réactionnaire a fait place à un désir de conciliation des visions opposées, le mouvement réclamant essentiellement une place aussi importante que celle accordée à l'étude des troubles. Cette phase a conduit à l'élaboration d'un « modèle élargi » de la santé mentale qui suppose l'absence de troubles *et* la présence d'indices positifs de bien-être (Keyes, 2005). Contribuant au retour du balancier, les tenants plus modérés de la psychologie positive ont tenu à nuancer les propos vigoureux du début pour promouvoir un modèle « compréhensif » de la personnalité dans sa globalité (Cartensen et Charles, 2003; Ingram et Snyder, 2006; Linley *et al.*, 2006; Mollen *et al.*, 2006) et qui exige de « dépasser la dichotomie positif-négatif » (Ryff et Singer, 2003b). En effet, selon les contextes et les situations, une force peut devenir une faiblesse et vice-versa (Aspinwall et Staudinger, 2003). Seligman plaide dorénavant en faveur d'une « psychologie équilibrée » qui se préoccupe de corriger les faiblesses *et* de soutenir les forces (Seligman, Parks et Steen, 2005). D'autres, tel Maddi (2006), prônent une psychologie positive nettement « intégrée », c'est-à-dire qui ne se définit pas en fonction d'une différenciation entre le positif et le négatif. Cette évolution a amené les ténors de la psychologie positive à reconnaître les origines anciennes de leur nouveauté.

Reconnaissance des origines philosophiques et des humanistes

À ses débuts, la psychologie positive ne reconnaissait aucun antécédent historique à l'idée que la vie vaut la peine d'être vécue.

Aujourd'hui, elle admet pouvoir tirer des leçons significatives du passé (Linley *et al.*, 2006). En effet, les premiers philosophes grecs (Socrate, Platon et surtout Aristote) croyaient en la nature sociale et morale de l'être humain. Plus tard, les hommes de foi ont donné naissance aux religions de ce monde. Tant les uns que les autres ont tracé les racines de ce mouvement scientifique profondément humain qui s'intéresse à ce qui rend les gens heureux.

D'autre part, certains ont reproché aux promoteurs de la psychologie positive une attitude cavalière à l'endroit de la psychologie humaniste et ont rappelé que la psychologie positive se tient « sur les épaules des géants » qui l'ont précédée, dont William James, Lewis Terman, Gordon Allport, Carl Rogers, Abraham Maslow, Erik Erikson et Marie Jahoda (Strümpfer, 2005). Parmi ceux-ci, Maslow est le premier à avoir utilisé le terme « psychologie positive » dans le dernier chapitre de son livre *Motivation and Personality* (1954).

Malgré des finalités qui les rassemblent, la psychologie humaniste et la psychologie positive ont eu des contributions distinctes. La psychologie positive a notamment innové en étudiant des thèmes humanistes tout en adoptant les méthodes rigoureuses de la science. Par exemple, quelques évidences empiriques commencent à être démontrées concernant le concept de validation organismique élaboré par Rogers. En effet, des études démontrent la propension des individus à choisir des buts intrinsèques et à fournir plus d'efforts pour les atteindre. Ceci contribue à augmenter le sentiment qu'ils ont besoin d'être compétents, autonomes et accomplis, augmentant ainsi leur bien-être (Joseph et Linley, 2005).

PRINCIPALES RÉALISATIONS

À n'en pas douter, la psychologie positive a le vent dans les voiles, si l'on se fie à ses réalisations en termes de publications, de congrès, de formation et de développement d'approches, de techniques et d'outils pratiques.

Publications

La psychologie positive a suscité une quantité impressionnante de publications de qualité. Plusieurs sont énumérées dans la présentation du numéro spécial de la *Revue québécoise de psychologie* (Mandeville, 2005). Ajoutons ici les ouvrages plus récents qui se situent dans le sillage de la psychologie positive :

2005 : Giacalone, Jurkiewicz et Dunn sur l'éthique corporative

2005 : Moore et Lippman sur le développement des enfants

2006 : Csikszentmihalyi et Selega Csikszentmihalyi sur la vie digne d'être vécue

-
- 2006 : Frisch sur une thérapie visant la qualité de la vie
2008 : Rashid et Seligman sur la psychothérapie positive
2008 : Eid et Larsen sur le bien-être subjectif
2008 : Lyubomirsky sur le « comment » être heureux, basé sur les développements récents de la nouvelle science du bonheur
2008 : Lopez qui publie une encyclopédie de la psychologie positive
2008 : Diener et Biswas-Diener qui dévoilent les richesses psychologiques des humains

Les publications majeures demeurent le *Handbook of positive psychology* de Snyder et Lopez (2002, réédité en 2007), le manuel de classification des forces du caractère de Peterson et Seligman (2004) et l'ouvrage sur la pratique de la psychologie positive de Linley et Joseph (2004).

L'équipe de Seligman a également créé plusieurs instruments valides et utiles au domaine de la psychologie positive, les deux principaux étant le *VIA Signature Strengths* et l'*Authentic Happiness Inventory* (www.positivepsychology.org¹). La recherche et l'intervention peuvent maintenant s'appuyer sur ces instruments et de nombreux autres pour poursuivre l'exploration des divers concepts rattachés à cette science.

Parmi les nombreux articles scientifiques, signalons celui de Park, Peterson et Seligman (2006) portant sur l'examen des forces du caractère dans 54 pays et 50 états américains. À cela, il faut ajouter les numéros spéciaux d'un certain nombre de revues scientifiques (voir l'Annexe). Signalons également la naissance du *Journal of Happiness Studies* en 2000, celle du *Journal of Positive Psychology* en 2006 et celle de l'*Applied Research in Quality of Life* en 2007.

Congrès

À travers le monde, dans tous les continents, des événements ont lieu pour marquer l'émergence et l'effervescence de cette nouvelle science. Parmi les principaux, soulignons la 4^e conférence européenne de la psychologie positive qui avait lieu en Croatie, en juillet dernier (www.pospsy.ffri.hr/index.htm¹) et qui se tiendra au Danemark, l'an prochain. Plus près de nous, les chercheurs et praticiens intéressés par la psychologie positive pourront se rendre au premier congrès de l'Association internationale de psychologie positive qui se tiendra à Philadelphie à l'été 2009 (www.ippanetwork.org¹).

1. Sites en ligne le 10 décembre 2008.

Formation

Les universités américaines offrent actuellement plus de 100 cours de psychologie positive et quelques programmes de maîtrise, dont celui de l'Université de Pennsylvanie, au Centre de psychologie positive dirigé par Seligman et celui de l'Université de Londres, section Est. Mentionnons que la prestigieuse Université de Harvard offre un cours parmi les plus populaires de l'institution. C'est un cours en ligne¹ de 1^{er} cycle en psychologie positive donné par le professeur et auteur Tal D. Ben-Shahar (2007). Des manuels peuvent alimenter ces cours : Bolt (2004), Carr (2004), Compton (2005), Peterson (2006) ainsi que Snyder et Lopez (2006), sans oublier les nombreuses suggestions d'exercices que suggère Seligman (2004).

Au Québec, l'Université de Sherbrooke offre une option en psychologie positive, dans le profil clinique du programme de doctorat professionnel en psychologie². À cet effet, deux ateliers spécialisés – dont le contenu aborde les fondements et les stratégies thérapeutiques rattachés à ce courant – sont offerts, ainsi que la possibilité de faire des stages et de la recherche dans cette orientation. L'Université McGill offre également un cours de 1^{er} cycle en psychologie positive depuis 2002³.

Psychothérapie

Des programmes et des modèles de psychothérapie ont aussi été élaborés. La psychothérapie positive proposée par Seligman, Rashid et Parks (2006) est la mieux connue. Elle vise la réduction des symptômes dépressifs et l'augmentation du bien-être. Elle est construite de manière à expérimenter des exercices tels l'identification et l'utilisation de ses forces personnelles, l'écriture d'un journal personnel au sujet de trois bonnes choses qui sont survenues dans la journée, une visite de gratitude à une personne significative, etc⁴.

Un autre modèle, la thérapie du bien-être, se base sur le modèle cognitif de Ryff et vise à évaluer les dimensions du bien-être, tels le contrôle de l'environnement, la croissance personnelle, le but de la vie, l'autonomie, l'acceptation de soi et les relations positives avec les autres et à favoriser le rétablissement optimal de ces dimensions qui sont dysfonctionnelles (Ruini et Fava, 2004).

-
1. Voir <http://sites.harvard.edu/icb/icb.do?keyword=k14790&pageid=icb.page69189> (site en ligne le 10 décembre 2008).
 2. Voir http://www.usherbrooke.ca/psychologie/programmes/doct_psycho_ini.html (site en ligne le 10 décembre 2008).
 3. Voir <http://coursecalendar.mcgill.ca/ugcal200809/wwhelp/wwhimpl/js/html/wwhelp.htm> (site en ligne le 10 décembre 2008).
 4. Dans son récent ouvrage, Lyubomisky (2008) propose 14 stratégies pour favoriser le bonheur.

Pour sa part, l'approche thérapeutique de Frisch (2006) se concrétise par la mise en application de guides et d'exercices qui visent l'amélioration de la qualité de vie et l'atteinte du bonheur. Elle se base essentiellement sur les trois piliers de l'approche : la plénitude intérieure, le sens de la vie et le temps consacré à soi-même.

Enfin, la thérapie centrée sur les forces, pour ne nommer que cette dernière, est une approche qui met l'accent sur l'exploitation des ressources positives de la personne et sur la perception subjective qu'a cette dernière de ses problèmes et de son bien-être (qui se traduit notamment par le langage qu'elle utilise). Selon ce programme, la thérapie est vue comme la construction commune de nouvelles significations concernant les expériences du client (Wong, 2006).

Précisons qu'en règle générale les stratégies positives peuvent être utilisées comme complément aux méthodes traditionnelles (Tilson, 2006). Lorsqu'elles sont utilisées au sein d'une thérapie cognitive, les techniques positives permettent notamment de dépasser la guérison du problème et d'accroître la qualité de vie du client (Ingram et Snyder, 2006). Elles favorisent également le maintien à long terme des gains engendrés par la thérapie cognitive. Par exemple, dans pratiquement toutes les phases du traitement cognitif, l'introduction de l'espoir, l'une des stratégies inhérentes à la psychologie positive, permet non seulement de mettre l'accent sur les attentes des résultats, mais aussi sur la perception des aptitudes de la personne à influencer ces résultats (Cheavens *et al.*, 2006).

Liens avec d'autres domaines

Une présentation adéquate des réalisations de la psychologie positive dans les différents domaines de la psychologie dépasserait les limites de la présente chronique. Contentons-nous d'énumérer quelques liens féconds entre la psychologie positive et quelques champs d'application.

Dans le domaine de la culture, la psychologie positive s'intéresse aux caractéristiques universelles, mais aussi à celles propres aux différentes cultures (Sandage, Hill et Vang, 2003). En neuropsychologie, des chercheurs ont identifié certains corrélats neurologiques de l'amour (Bartels et Zeki, 2004) et de la méditation (Davidson *et al.*, 2003). Les relations entre la psychologie positive et la santé ont été investiguées par Ryff et Singer (2003a) de même que par Taylor et Sherman (2004). Ces derniers affirment que la psychologie de la santé a grandement bénéficié de l'approche positive, qu'il s'agisse du soutien social, de l'adaptation à la maladie et surtout de la promotion de comportements bénéfiques pour la santé. Enfin, dans le monde des organisations, Buckingham et Clifton (2001) se sont intéressés à l'identification des forces personnelles, Henry (2004) a étudié le climat des organisations dites positives, tandis que

Kaufman et Scoular (2004) ont examiné les fonctions du coach qu'ils caractérisent comme un catalyseur des forces. Dans le domaine des organisations, l'ouvrage de référence majeur demeure Cameron, Dutton et Quinn (2002).

AVENIR

Fondamentalement, la psychologie positive survivra si ses théories contribuent réellement à rendre la vie des gens meilleure. Actuellement, la recherche empirique dans ce domaine est en croissance; néanmoins, elle est rendue là où se situait la psychologie clinique au début des années 1970. Pour beaucoup de concepts, les méthodes d'évaluation sont toujours en développement, les études longitudinales viennent de commencer et les interventions sont encore sous une forme pilote (Duckworth, Steen, et Seligman, 2005). L'efficacité de certaines interventions a été testée (voir l'Encadré 2), mais ces études ont besoin d'être reproduites (Tilson, 2006).

Jusqu'à maintenant, la psychologie positive s'est surtout attardée à ce qui caractérisait les individus « ordinaires » (Sheldon et King, 2001). Une question centrale pour les recherches futures consiste à savoir si ces interventions peuvent aussi être bénéfiques avec une population clinique (Duckworth *et al.*, 2005). Il importera également de tenir compte de la relativité des concepts. Ainsi, les découvertes de l'heure ne sont pas généralisables à tout individu (Linley et Joseph, 2004), elles reflètent essentiellement les valeurs occidentales modernes (Seligman, 2002b). La psychologie positive doit donc être prudente et s'engager dans une réflexion critique pour ne pas tomber dans le piège de la prescription, assumant que ce qu'elle juge bon l'est pour tous et en tout temps (Linley *et al.*, 2006).

D'un autre côté, la pratique clinique pourrait d'ores et déjà bénéficier de ces découvertes, notamment, en référant à des outils qui accordent une plus grande attention aux ressources de la personne. Idéalement, le manuel de classification de Peterson et Seligman (2004) deviendrait un outil courant d'évaluation. Une version révisée du DSM-IV pourrait inclure une perspective plus globale de l'être humain. Entre autres choses, l'échelle d'évaluation générale de fonctionnement (ÉGF) re-graduée, dont le maximum possible actuel (100), pourrait être ramenée à 50, puisqu'il indique une absence de troubles. Elle pourrait aussi inclure des indicateurs positifs du fonctionnement. D'autre part, en plus de mesurer la réduction des symptômes psychopathologiques, l'évaluation des résultats de la thérapie pourrait comprendre les aspects positifs du fonctionnement du client comme son bien-être subjectif, sa capacité d'appliquer des solutions à ses problèmes et son engagement dans la poursuite de buts personnels

Encadré 2 Intervention expérimentale par Internet pour augmenter le niveau de bonheur

Seligman, Steen, Park et Peterson (2005) ont proposé à ceux qui visitent leur site Internet (www.authentichappiness.org) une série d'activités susceptibles de favoriser le bonheur. Dans leur échantillon de convenance, ils ont rejoint des personnes de toutes catégories à travers le monde (577 participants ont complété le prétest et 411 l'ont fait pour les cinq relances). Ils ont distribué les participants au hasard dans six conditions expérimentales : un groupe *placebo* et cinq interventions :

1. faire une visite de gratitude,
2. écrire, chaque jour, trois « bonnes choses » qui me sont arrivées,
3. réfléchir à des moments où je suis à mon meilleur,
4. identifier mes forces personnelles (au moyen d'un instrument approprié),
5. utiliser concrètement mes principales forces personnelles.

Toutes les activités proposées ont été efficaces au posttest, mais seules les interventions 2 et 5 ont eu des effets durables (dernière relance, six mois après le prétest), que ce soit pour augmenter le bonheur ou diminuer la dépression. Puisque les participants étaient invités à effectuer leur « devoir » durant une semaine seulement, il est possible de penser qu'une pratique régulière de ces activités pourrait améliorer le bonheur des gens pour toute la vie en quelque sorte, sans oublier les hauts et les bas qu'imposent les circonstances.

signifiants (Dubé, Lapierre, Bouffard et Alain, 2007). Cette pratique permettrait d'enrichir les recherches sur l'efficacité thérapeutique (Lampropoulos, 2001).

En définitive, la marche vers l'intégration souhaitée sera longue et, pour y arriver, la psychologie positive devra accomplir un certain nombre de tâches (Linley *et al.*, 2006). Une variété de thèmes devra être étudiée plus en profondeur afin de poursuivre l'expansion du mouvement. Parmi les défis des prochaines années, la psychologie positive devrait contribuer à réaliser les mandats suivants :

- Mieux comprendre le « calcul » du bien-être, notamment en établissant les variables en cause et particulièrement en mesurant la relation entre l'expérience momentanée de bonheur et le bien-être durable.
- Saisir comment se développe une personnalité saine, notamment en comprenant ce qui peut évoluer au fil des années chez une telle personne.
- Explorer l'univers de la biologie ou de l'hérédité du bonheur et intégrer les découvertes des neurosciences.
- Cerner l'impact des aspects positifs de la personnalité sur la santé physique.

- Considérer le rôle du corps dans les émotions positives et les sentiments liés à la satisfaction, au bien-être et à une vie pleine.
- Reconnaître l'authenticité des événements positifs et des aspects positifs et leur impact sur la personne.
- Miser sur la prévention en favorisant le développement des traits positifs et des expériences subjectives positives comme protection contre la maladie.
- Mieux connaître les « ingrédients » de la vie pleine ou de la « bonne vie ».
- Se pencher sur l'équilibre entre le bien-être individuel et le bien-être collectif et améliorer « l'être ensemble ».

Ce dernier énoncé rappelle ce que répétait Martin Luther King lors de ses discours inspirants :

Nous devenons plus riches matériellement, mais plus pauvres moralement et spirituellement. Nous avons appris à voler dans les airs comme les oiseaux et à nager dans la mer comme les poissons, mais nous n'avons pas appris l'art de vivre ensemble comme des frères (Martin Luther King, 1964).

En ce sens, les psychologues d'orientation positive auront intérêt à créer des liens avec les chercheurs et les praticiens d'autres orientations et disciplines (Linley *et al.*, 2006). Pour réaliser ces ambitions, la psychologie positive devra être soutenue par des bailleurs de fonds qui comprendront qu'il ne suffit pas de subventionner les recherches orientées vers les troubles, mais qu'il est aussi nécessaire de travailler à la compréhension de ce qui fonctionne bien.

Est-ce que la psychologie positive sera seulement une vague passagère ou un changement profond dans l'histoire de la connaissance? Il faudra voir si les *idées* avancées seront jugées utiles par les scientifiques de la prochaine génération, si les *concepts* utilisés entreront dans le vocabulaire des sciences humaines et si les *résultats* seront considérés assez valides et convaincants pour faire partie de notre compréhension de la réalité. Si la psychologie positive passe ces tests, elle provoquera un authentique changement de paradigme dans les sciences humaines. Les signes initiaux sont encourageants en ce sens (Csikszentmihalyi et Selega Csikszentmihalyi, 2006, p. 5, traduction libre).

À long terme, le succès de la psychologie positive consisterait à disparaître en tant que mouvement indépendant si sa mission était accomplie (Diener, 2003). Si tel est le cas, elle aurait alors contribué à produire des psychologues dont la mission est réellement d'être des professionnels de la *santé* mentale (Seligman, 1999).

Références

- Aspinwall, L. G. et Staudinger, U. M. (2003). A psychology of human strengths : Some issues of an emerging field. In L. G. Aspinwall et U. M. Staudinger (Éds), *A psychology of human strengths* (p. 271-288). Washington, DC : American Psychological Association.
- Bartels, A. et Zeki, S. (2004). The neural correlates of maternal and romantic love. *NeuroImage*, 21, 1155-1166.
- Ben-Shahar, T. D. (2007). *Happier*. New York : McGraw Hill.
- Bolt, M. (2004). *Pursuing human strengths : A positive psychology guide*. New York : Worth.
- Bouffard, L. (2002). La psychologie positive. *Revue québécoise de psychologie*, 23(2), 245-254.
- Buckingham, M. et Clifton, D. O. (2001). *Now, discover your strengths*. New York : Free Press.
- Cameron, K. S., Dutton, J. E. et Quinn, R. E. (Éds) (2003). *Positive organizational scholarship : Formation of a new discipline*. San Francisco : Berrett-Koehler.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology : The science of happiness and human strengths*. New York : Brunner-Routledge.
- Cartensen, L. L. et Charles, S. T. (2003). Human aging : Why is even good news takes as bad ? In L. G. Aspinwall et U. M. Staudinger (Éds), *A psychology of human strengths* (p. 75-86). Washington, DC : American Psychological Association.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Woodward, J. T. et Snyder, C. R. (2006). Hope in cognitive psychotherapies : On working with client strengths. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 135-145.
- Compton, W. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont, CA : Thomson-Wadsworth.
- Csikszentmihalyi, M. et Selega Csikszentmihalyi, I. (Éds) (2006). *A life worth living : Contributions to positive psychology*. New York : Oxford University Press.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowaki, F., Harrington, A., Bonus, K. et Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Diener, E. (2003). What is positive about positive psychology. *Psychological Inquiry*, 14, 115-120.
- Diener, E. et Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness. Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA : Blackwell Publishing.
- Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L. et Alain, M. (2007). Impact of a personal goals management program on the subjective well-being of young retirees. *European Journal of Applied Psychology*, 57, 183-193.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A. et Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Eid, M. et Larsen, R. J. (Éds) (2008). *The science of subjective well-being*. New York : Guilford.
- Frisch, M. B. (2006). *Quality of life therapy. Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. Hoboken, NJ : Wiley.
- Giacalone, R. A., Jurkiewicz, C. L. et Dunn, C. (Éds) (2005). *Positive psychology in business ethics and corporate responsibility*. Greenwich, CT : Information Age.
- Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 9-46.
- Henry, J. (2004). Positive and creative organization. In P. A. Linley et S. Joseph (Éds), *Positive psychology in practice* (p. 269-286). New York : Wiley.
- Ingram, R. E. et Snyder, C. R. (2006). Blending the good with the bad : Integrating positive psychology and cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 117-122.
- Joseph, S. et Linley, A. P. (2005). Positive psychological approaches to therapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 5(1), 5-10.

Dix ans de psychologie positive

- Kaufman, C. et Scoular (2004). Toward a positive psychology of executive coaching. In P. A. Linley et S. Joseph (Éds), *Positive psychology in practice* (p. 287-304). New York : Wiley.
- Keyes, C. L. M. (2005). Une conception élargie de la santé mentale. *Revue québécoise de psychologie*, 26(1), 145-163.
- Lampropoulos, G. K. (2001). Integrating psychopathology, positive psychology, and psychotherapy. *American Psychologist*, 56(1), 87-88.
- Lazarus, R. S. (2003). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*, 14(2), 93-109.
- Linley, A. P. et Joseph, S. (2006). Toward a theoretical foundation of positive psychology in practice. In A. P. Linley et S. Joseph (Éds), *Positive psychology in practice* (p. 713-732). Hoboken, NJ : Wiley.
- Linley, P. A. et Joseph, S. (Éds) (2004). *Positive psychology in practice*. Hoboken, NJ : Wiley.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S. et Wood, A. M. (2006). Positive psychology : Past, present and future. *Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.
- Lopez, S. J. (2008). *The encyclopedia of positive psychology*. London : Blackwell Publishers.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness*. New York : Penguin.
- Maddi, S. R. (2006). Building an integrated positive psychology. *Journal of Positive Psychology*, 1(4), 226-229.
- Mandeville, L. (2005). La psychologie positive : Présentation. *Revue québécoise de psychologie*, 26(1), 9-22.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York : Harper.
- Mollen, D., Ethington, L. L. et Ridley, C. R. (2006). Positive psychology: considerations and implications for counseling psychology, *The counseling psychologist*, 34(2), 304-312.
- Moore, K. A. et Lippman, L. H. (Éds) (2005). *What do children need to flourish?* New York : Springer.
- Park, N., Peterson, C. et Seligman (2006). Character strengths in 54 nations and 50 US states. *Journal of Positive Psychology*, 3, 118-129.
- Peterson, C. (2006). *A primer of positive psychology*. New York : Oxford University Press.
- Peterson, C. et Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues*. New York : Oxford University Press.
- Rashid, T. et Seligman, M. E. P. (2008). *Positive psychotherapy : A treatment manuel*. New York : Oxford University Press.
- Ruini, C. et Fava, G. A. (2004). Clinical Applications of Well-Being Therapy. In A. P. Linley et S. Joseph (Éds), *Positive psychology in practice* (p. 354-368). Hoboken, NJ : Wiley.
- Ryff, C. D. et Singer, B. (2003a). Flourishing under fire : Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. M. Keyes et J. Haidt (Éds), *Flourishing* (p. 13-36). Washington, DC : American Psychological Association.
- Ryff, C. D. et Singer, B. (2003b). Ironies of the human condition : Well-being and health on the way to mortality. In L. G. Aspinwall et U. M. Staudinger (Éds), *A psychology of human strengths* (p. 271-288). Washington, DC : American Psychological Association.
- Sandage, S. J., Hill, P. C. et Vang, H. C. (2003). Toward a multicultural positive psychology. *Counseling Psychology*, 61, 564-592.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness : On depression, development, and death*. San Francisco : W. H. Freeman.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned Optimism*. New York : Knopf.
- Seligman, M. E. P. (1994) *What you can change and what you can't*. New York : Knopf.
- Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Seligman, M. E. P. (2002a). *Authentic happiness*. New York : Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2002b). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C. R. Snyder et S. J. Lopez (Éds), *Handbook of positive psychology* (p. 3-9). New York : Oxford University Press
- Seligman, M. E. P. (2004). Can happiness be taught? *Daedalus*, 133(2), 80-87.
- Seligman, M. E. P. et Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology : An introduction. *American Psychologist*, 55, 1-14.

- Seligman, M. E. P., Parks, A. C. et Steen, T. (2005). A balanced psychology and a full life. In F. A. Huppert, N. Baylis et B. Keverne (Éds), *The science of well-being* (p. 275-284). Oxford : Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T. et Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., et Peterson, C. (2005). Positive psychology progress : Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sheldon, K. M. et King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217.
- Snyder, C. R. et Lopez, S. J. (Éds) (2002/2007). *Handbook of positive psychology*. New York : Oxford University Press.
- Snyder, C. R. et Lopez, S. J. (2006). *Positive psychology : The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, CA : Sage.
- Strümpfer, D. J. W. (2005). Standing on the shoulders of giants : Notes on early positive psychology. *South African Journal of Psychology*, 35(1), 21-45.
- Taylor, S. E. et Sherman, D. K. (2004). Positive psychology and health psychology. In P. A. Linley et S. Joseph (Éds), *Positive psychology in practice* (p. 305-319). New York : Wiley.
- Tilson, C. (2006). *Positive psychology and psychotherapists*. Dissertation inédite, Berkeley, CA : Wright Institute.
- Wong, Y. J. (2006). Strength-centered therapy : A social constructionist, virtues-based psychotherapy. *Psychotherapy : Theory, Research, Practice, Training*, 43(2), 133-146.

Lucie Mandeville¹

Université de Sherbrooke

Laurence D'Arcy-Dubois

Université de Sherbrooke

Marie-Eve Labrecque

Université de Sherbrooke

Léandre Bouffard

Université de Sherbrooke

1. Adresse de correspondance : Département de psychologie, Université de Sherbrooke, 2500, boulevard Université, Sherbrooke (QC), J1K 2R1. Téléphone : (819) 821-8000 poste 63791 Courriel : lucie.mandeville@usherbrooke.ca

Annexe Numéros spéciaux sur la psychologie positive

Nom	Année	Volume (numéro)	Éditeurs
<i>Journal of Social and Clinical psychology</i>	2000	19(1)	McCullough et Snyder
<i>American Psychologist</i>	2001	56(3)	Sheldon et King
<i>Journal of Humanistic Psychology</i>	2001	41(1)	Rich
<i>Journal of Clinical Psychology</i>	2002	58(9)	Held et Bohart
<i>American Behavioral Scientist</i>	2003	47(4)	Fowers et Tjeltveit
<i>Psychological Inquiry</i>	2003	14(2)	Lazarus
<i>School Psychology Quaterly</i>	2003	18(2)	Huebner et Gilman
<i>Annals of the American Academy of Political and Social Science</i>	2004	591	Peterson
<i>Journal of Psychology in Chinese Societies</i>	2004	5(1)	Cheng
<i>Philosophical Transactions of the Royal Society, Serie B</i>	2004	349(1449)	Huppert, Keverne et Baylis
<i>Psychology in the School</i>	2004	41(1)	Chafouleas et Bray
<i>Ricerche di Psicologica</i>	2004	27(1)	Delle Fave
<i>Daedalus</i>	2004	133(2)	L'éditeur
<i>Review of General Psychology</i>	2005	9(2)	Simonton et Baumeister
<i>Revue québécoise de psychologie</i>	2005	26(1)	Mandeville