

Introduction à la Psychologie Positive

Rebecca Shankland

Professeure de Psychologie du Développement

Laboratoire DIPHE, Université Lumière Lyon 2

Responsable du DU de Psychologie Positive : Université Grenoble Alpes

Responsable de l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité, MSH Alpes



La psychologie positive : un développement récent

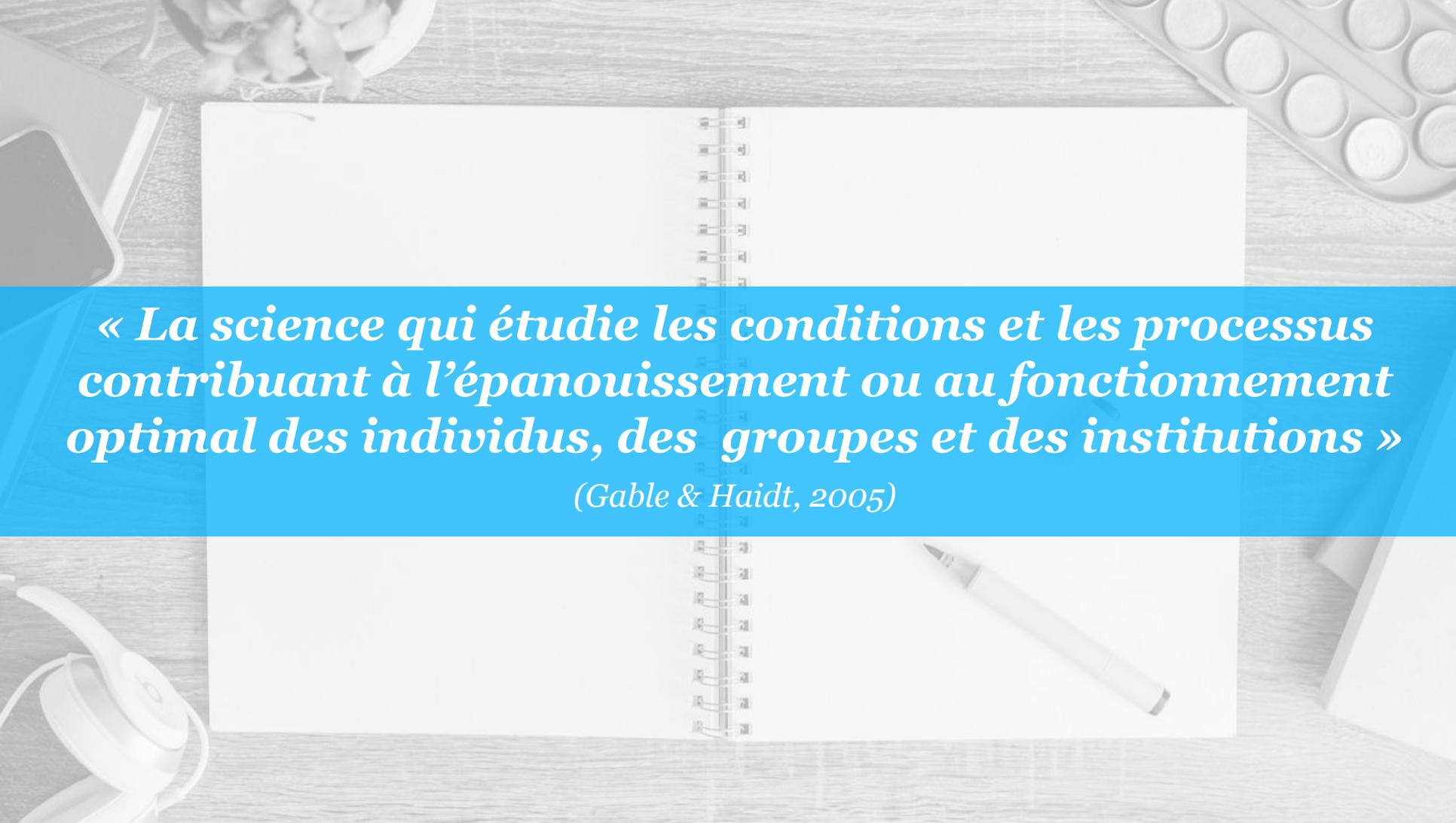
- Martin Seligman:
De l'impuissance apprise à
l'apprentissage de l'optimisme
- Mihály Csíkszentmihályi
- Ed Diener
- Barbara Fredrickson
- Sonja Lyubormirsky
- Christopher Peterson



Origines plus anciennes

Approche humaniste (Rogers)

Approche orientée vers le
développement du potentiel de
chacun et dans le respect de ses
valeurs

A top-down view of a desk with a spiral notebook, a pen, a water bottle, and a paint palette. The notebook is open and blank, with a silver spiral binding in the center. A white pen lies on the right page. A white water bottle is on the left, and a white paint palette is on the right. The desk surface is light-colored wood.

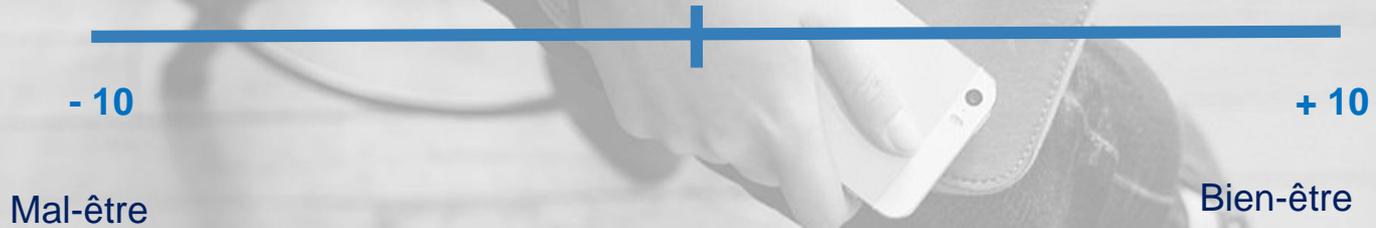
« La science qui étudie les conditions et les processus contribuant à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions »

(Gable & Haidt, 2005)

Pourquoi la psychologie positive?

- Développer les facteurs de promotion de la santé
 - Réponse à une nouvelle demande sociale
 - De nouveaux modèles de compréhension du fonctionnement humain/des processus de changement
- ⇒ Une réorientation de l'attention des chercheurs et des intervenants

Changement de paradigme



Méthodes de recherche

- Démarche expérimentale
- Approche quantitative
- Outils psychométriques valides
- Conclusions nuancées

Une science

= résultats nuancés

Prise en compte du contexte,
de la personnalité...
(McNulty et al., 2011)

=> Une même caractéristique
peut être utile dans certains
contextes et pas dans
d'autres



L'exemple des traits dits "positifs"

Développent ou réduisent le bien-être selon les cas...

Optimisme => la plupart du temps augmente le bien-être (e.g., Aspinwall et al., 1999)

Mais : les optimistes arrêtent moins facilement les jeux d'argent (Gibson et al., 2004)

Emotions positives ou négatives ?

Une affaire de contexte et de personnalité...

Exemple de l'impact positif de la colère

(Van Kleef & Cote, 2007)



Développer une relation apaisée aux émotions

Ce sont des signaux

→ *Accueil*

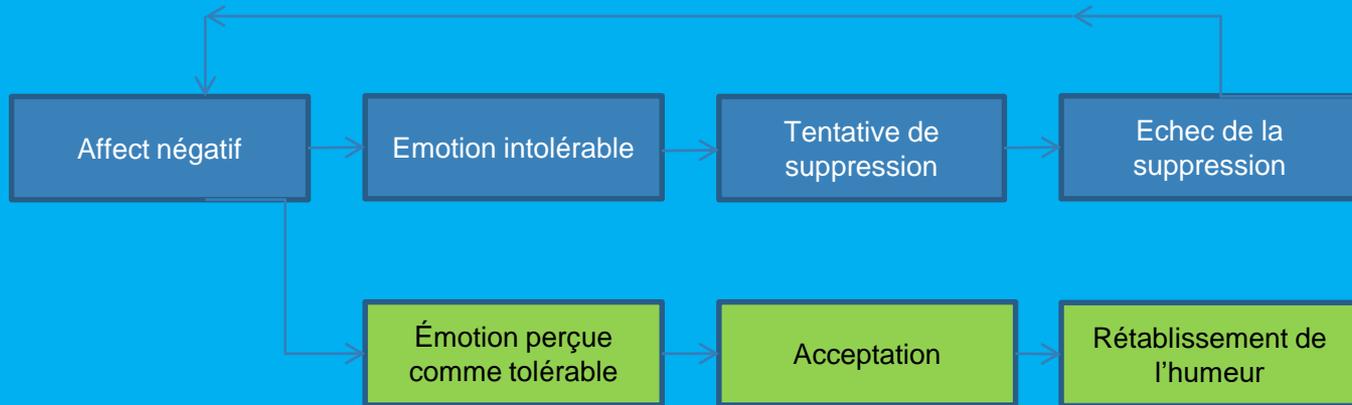
→ *Non-réactivité*

Spirale descendante

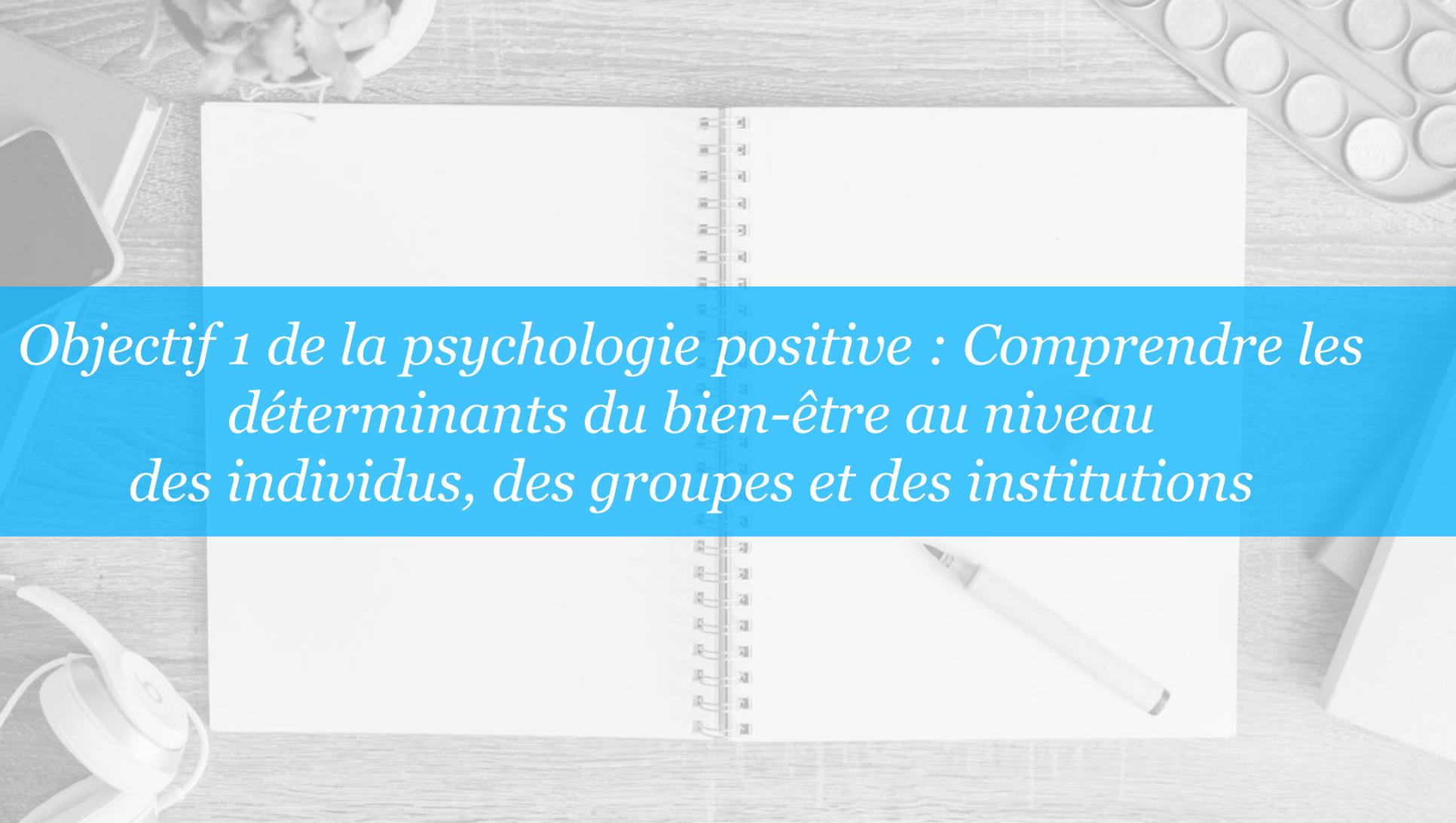


Barlow & Allen, 2007

Une alternative à la spirale descendante



Barlow & Allen, 2007

A top-down view of a desk with a spiral notebook, a pen, a water bottle, and a paint palette. The notebook is open and blank, with a silver spiral binding in the center. A white pen lies on the right page. A white water bottle is on the left, and a paint palette is on the right. The desk surface is light-colored wood.

Objectif 1 de la psychologie positive : Comprendre les déterminants du bien-être au niveau des individus, des groupes et des institutions



Institutions

- Sentiment de compétence
- Sens
- Relations positives



Groupes

Altruisme

Empathie

Relations épanouissantes

Reconnaissance

Soutien social

⇒ Communication bienveillante

⇒ Communication consciente





Individu

Ressources

Résilience

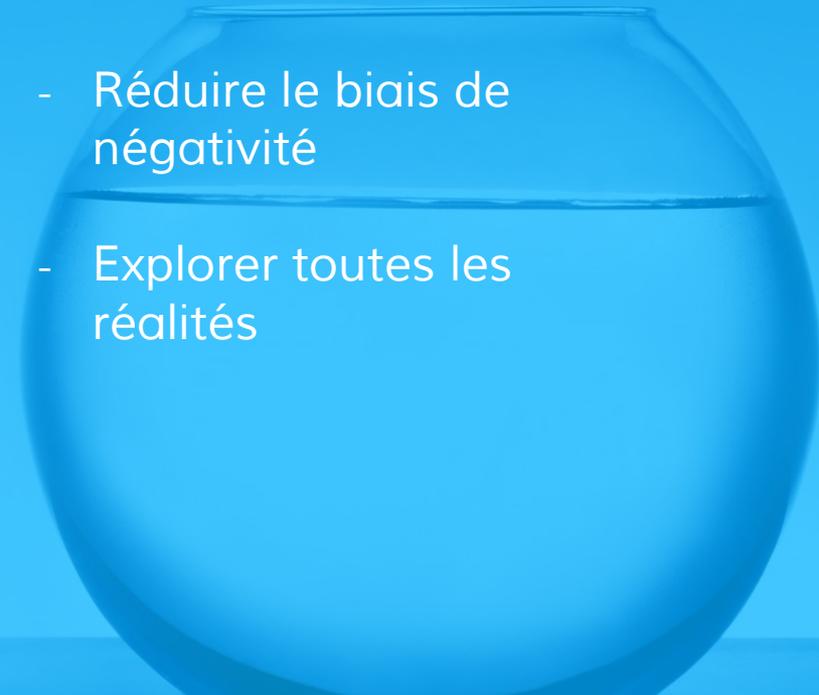
Compétences psychosociales

Forces



Changement de paradigme

- Réduire le biais de négativité
- Explorer toutes les réalités





LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES POUR PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE ET LA REUSSITE EDUCATIVE

« Capacité d'une personne à répondre avec efficacité
aux exigences et aux épreuves de la vie
quotidienne » (OMS, 1993)

Classification en 3 catégories de compétences (OMS, 2001)

Cognitives

Emotionnelles

Sociales

Savoir résoudre des problèmes
Savoir prendre des décisions

Identifier ses émotions

Ecoute
Empathie
Coopération

S'auto-évaluer positivement

Comprendre ses émotions

Savoir résoudre des conflits

Pensée critique

Réguler ses émotions

Savoir s'affirmer et résister à
la pression sociale

Pensée créative

Gérer son stress

Savoir demander de l'aide



SCHOLAVIE



OTCRA

Observatoire National de
l'Enseignement Supérieur

OPSP

Observatoire
des Politiques
de l'Enseignement Supérieur



PE.A.C.E.
Évaluation l'après 2001



Smart
Société



Se retrouver en classe, recréer du lien et construire l'après !



Mallette CPS
DECONFINEMENT
Covid'Ailes

Reprendre son envol après le confinement

COVIDAILES

Mallette CPS Déconfinement

Impulsée et coordonnée
par l'Association



ESSENSi Ailes

Éducation, compétences de vie
& promotion de la santé

[Accueil](#)

[Kits](#) ▾

[CPS](#) ▾

[Contributeurs et partenaires](#)

[Mur de gratitude](#)

[Contact](#)



covidailles.fr

**POURQUOI
DÉVELOPPER LES
COMPÉTENCES
PSYCHOSOCIALES ?**



**Favoriser les capacités
d'adaptation, diminue les conduits
à risques**



**Améliorer la santé mentale, les
relations, et la réussite éducative**

Effets finaux

- Santé mentale : moins de troubles affectifs et de comportement, meilleure santé mentale positive (bien-être)
- Conduites à risque : moins de consommation de substances (tabac, alcool, drogues), de violence, de harcèlement scolaire, des comportements sexuels à risque
- Réussite éducative et professionnelle : meilleurs résultats, moins d'échec scolaire, meilleurs diplômes, meilleure insertion sociale et professionnelle

COMMENT DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES



**Apprentissage social (modèles de rôle)
et modalités pédagogiques**

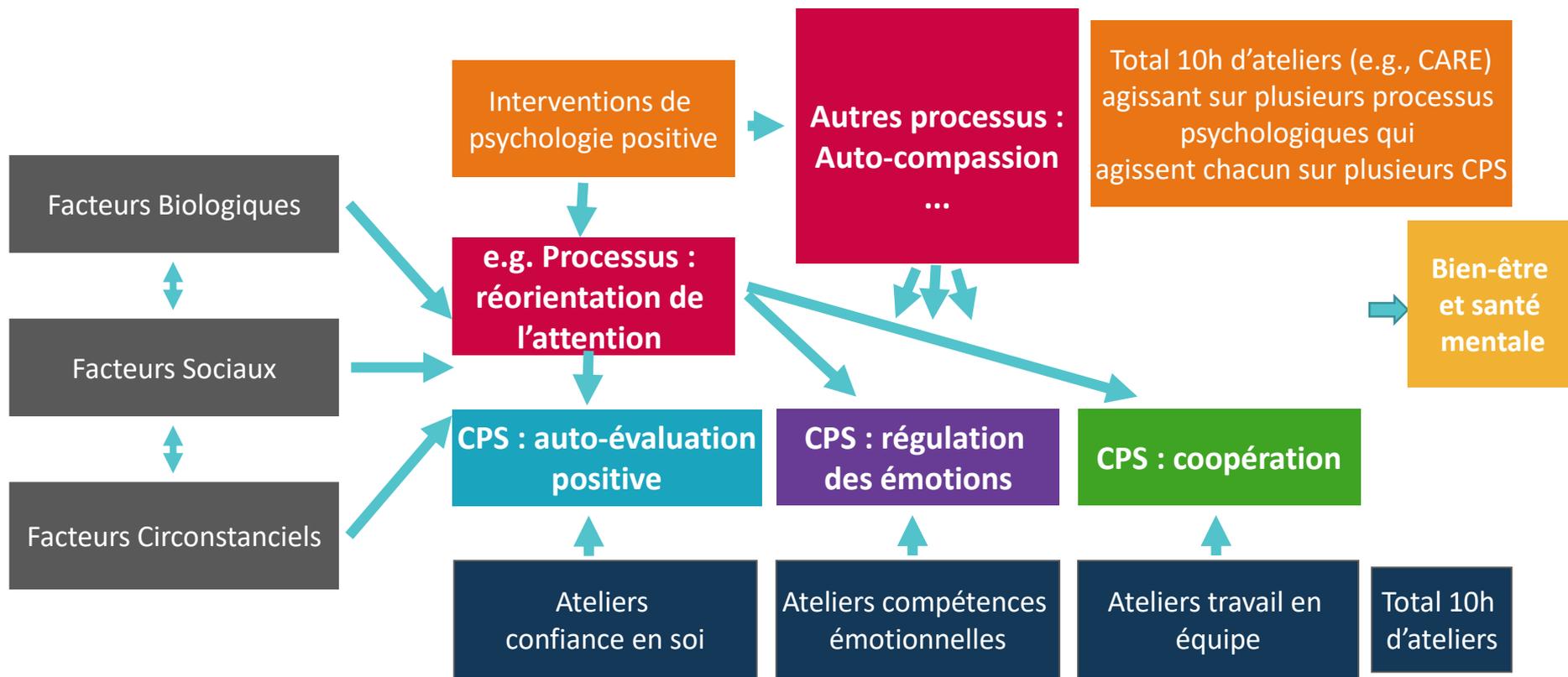


Ateliers Compétences Psychosociales



Pratiques de développement transversal
Interventions de psychologie positive

Une approche processuelle pour développer les CPS de manière transversale par des interventions de psychologie positive



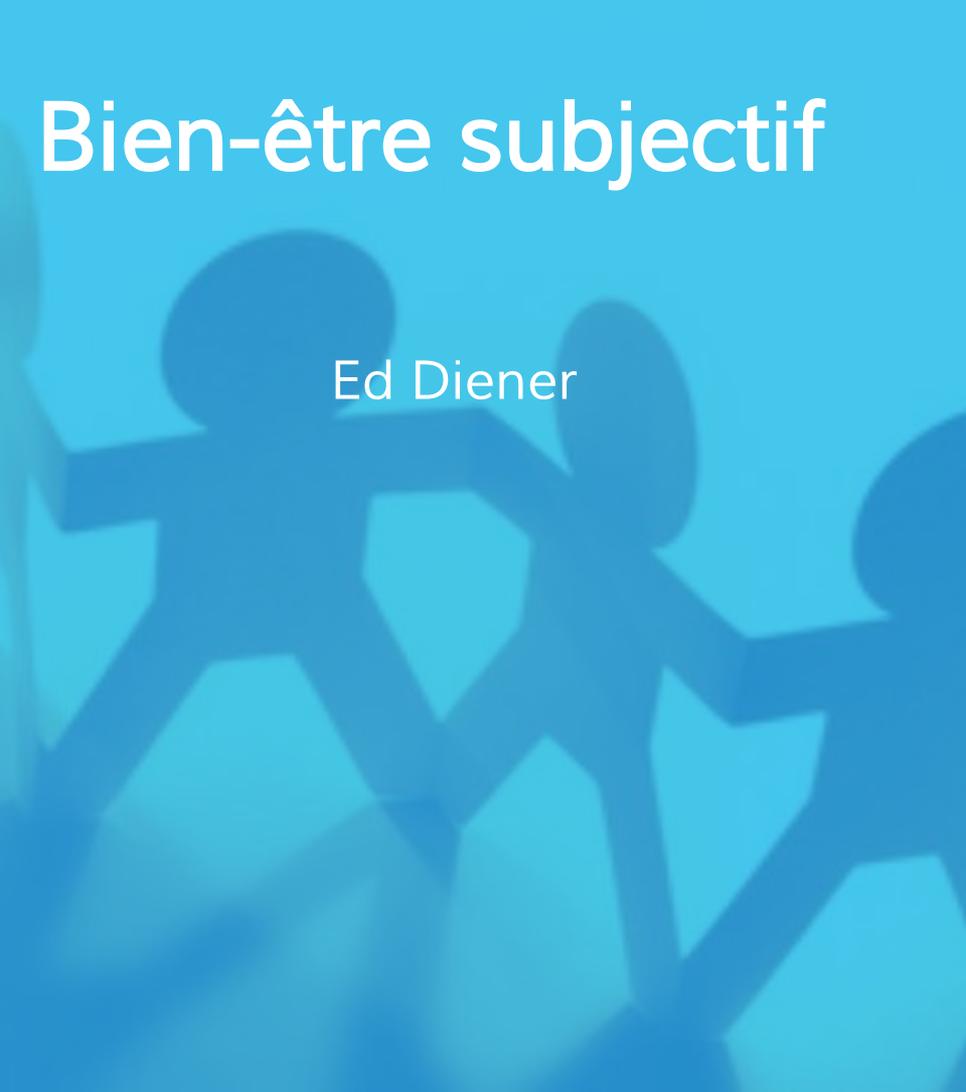
Que signifie le terme bien-être ? Qu'est-ce qui a été étudié ?





Bien-être subjectif

Ed Diener





Définition

Evaluation affective et cognitive de sa vie

3 dimensions

→ Affects positifs

→ Affects négatifs

→ Satisfaction de vie



Les émotions positives



Liste d'émotions positives

La joie

La sérénité

L'inspiration

L'admiration

L'amusement

La fierté

L'amour

La curiosité

L'espoir

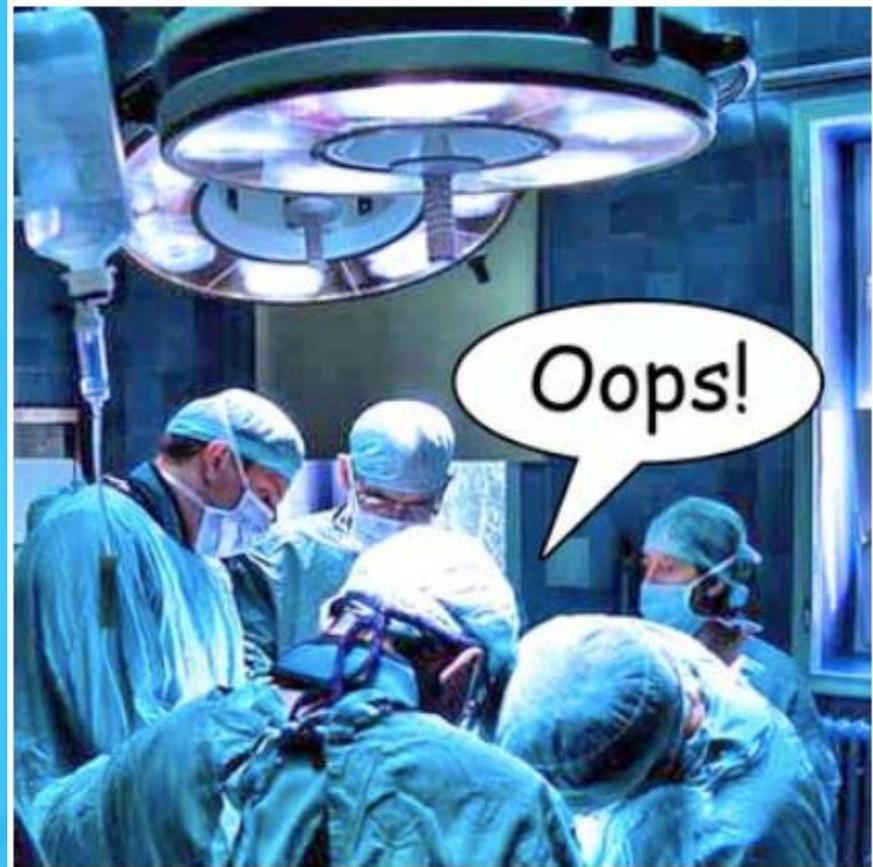
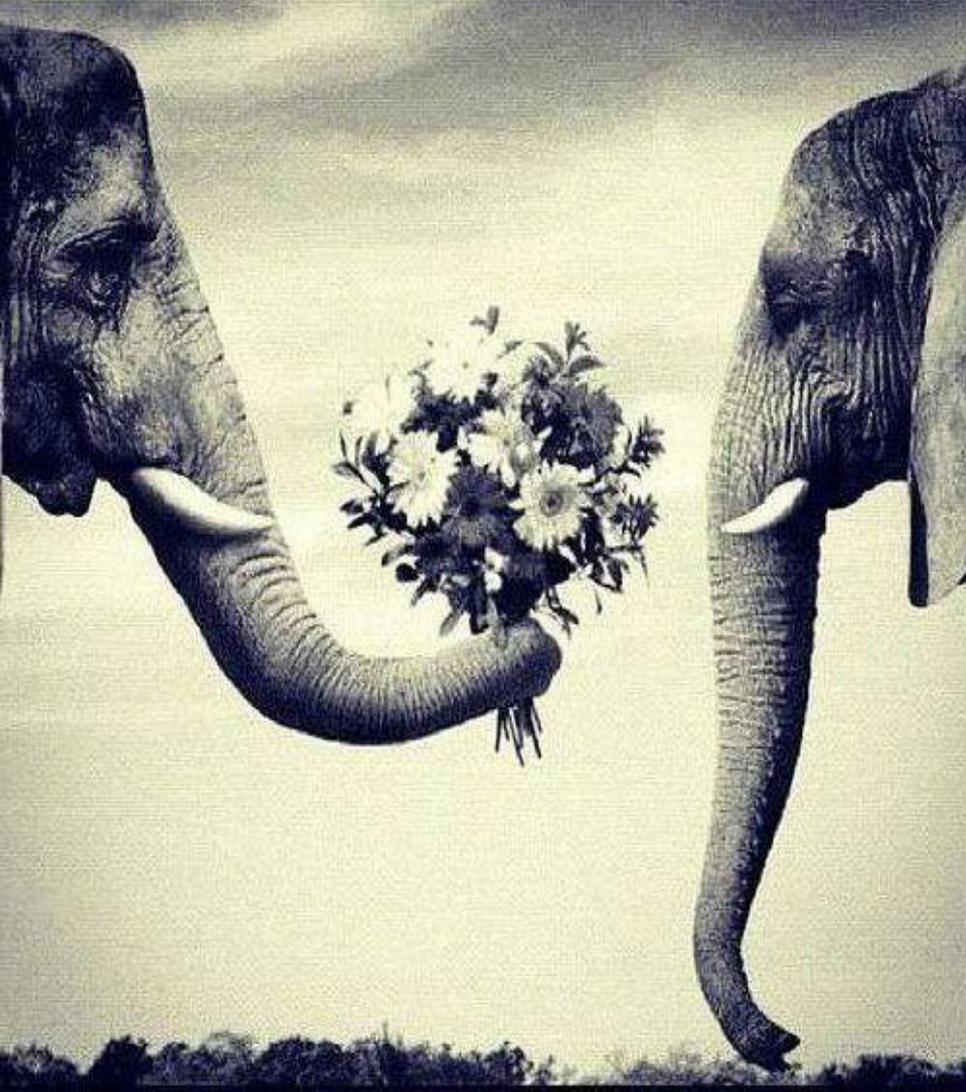
La gratitude

Effets des émotions positives

- **Meilleure santé physique** (Stone, Cox, Valdimarsdottir, & Jandorf, 1987; Stone, Neale, Cox, & Napoli, 1994)
- **Meilleure santé mentale**
 - **Meilleure capacité de résilience face à l'adversité** (Folkman, 1997 ; Folkman & Moskowitz, 2000 ; Lazarus, Kanner, & Folkman, 1980)
 - **Plus efficace** (Isen & Moyens, 1983 ; Isen et al., 1991)
 - **Plus de flexibilité cognitive** (Isen & Daubman, 1984)
 - **Plus créatif** (Isen, Daubman, & Nowicki, 1987)
 - **Plus ouvert à l'information** (Estrada, Isen, & Young, 1997)
 - **Plus ouvert au changement** (Kahn & Isen, 1993)
- **Meilleure santé sociale** (Cacioppo, Gardner, & Berntson, 1999 ; Davidson, 1993 ; Watson, Wiese, Vaidya, & Teilegen, 1999)

Positive Affect Facilitates Integration of Information and Decreases Anchoring in Reasoning among Physicians

Carlos A. Estrada, Alice M. Isen, and Mark J. Young





Broaden & Build Model

Barbara Fredrickson

Emotions
Positives



élargissement
attentionnel



capacités à
résoudre des
problèmes



Flexibilité

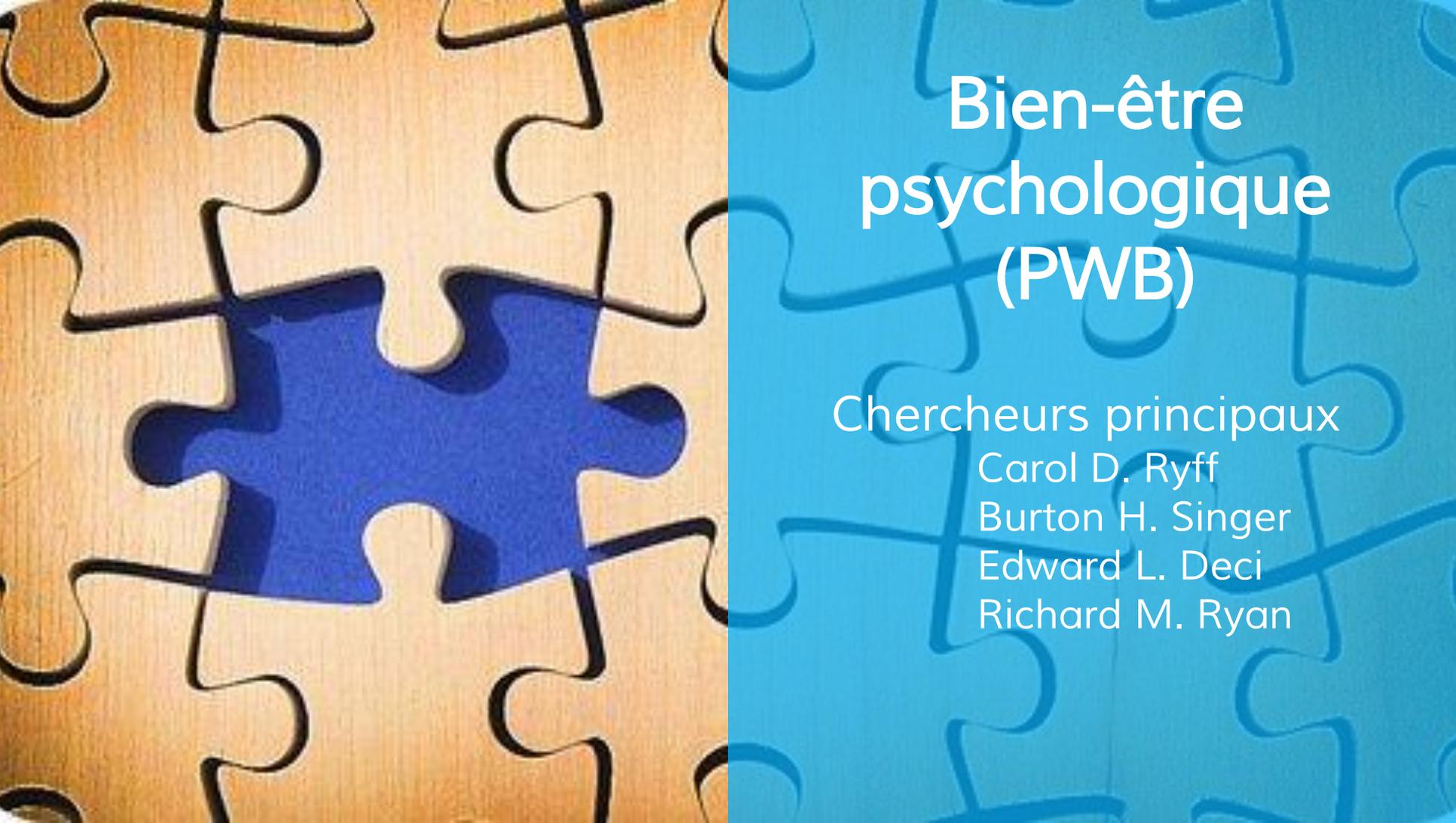


prévention
du mal-être



Adaptation hédonique





Bien-être psychologique (PWB)

Chercheurs principaux

Carol D. Ryff

Burton H. Singer

Edward L. Deci

Richard M. Ryan

Bien-être psychologique

6 dimensions, selon Ryff & Singer (2006) :

- Acceptation de soi
- Autonomie
- Croissance personnelle
- Relations positives
- Maîtrise de son environnement
- Sens et but dans sa vie

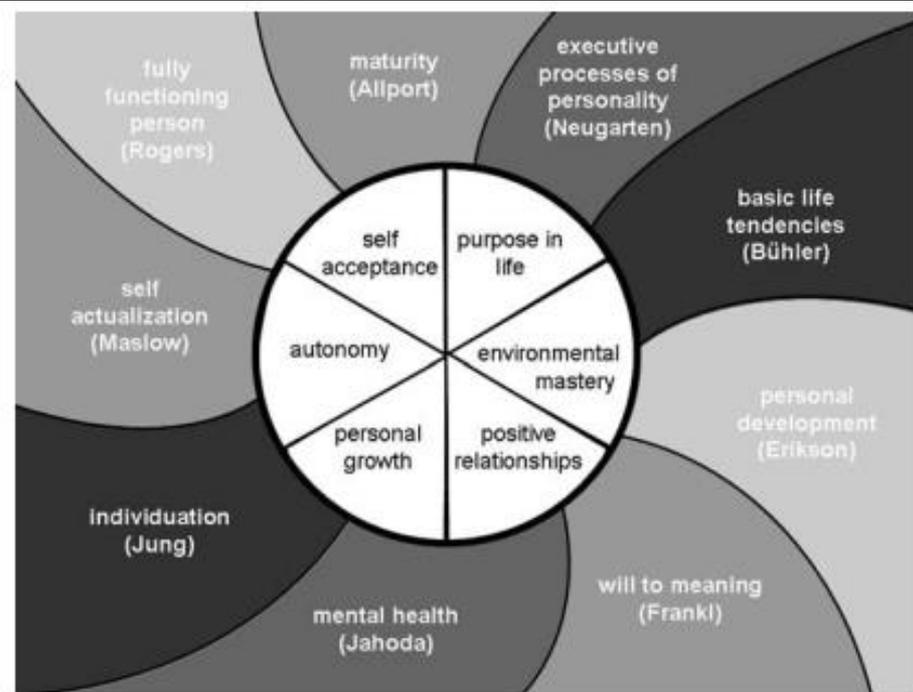
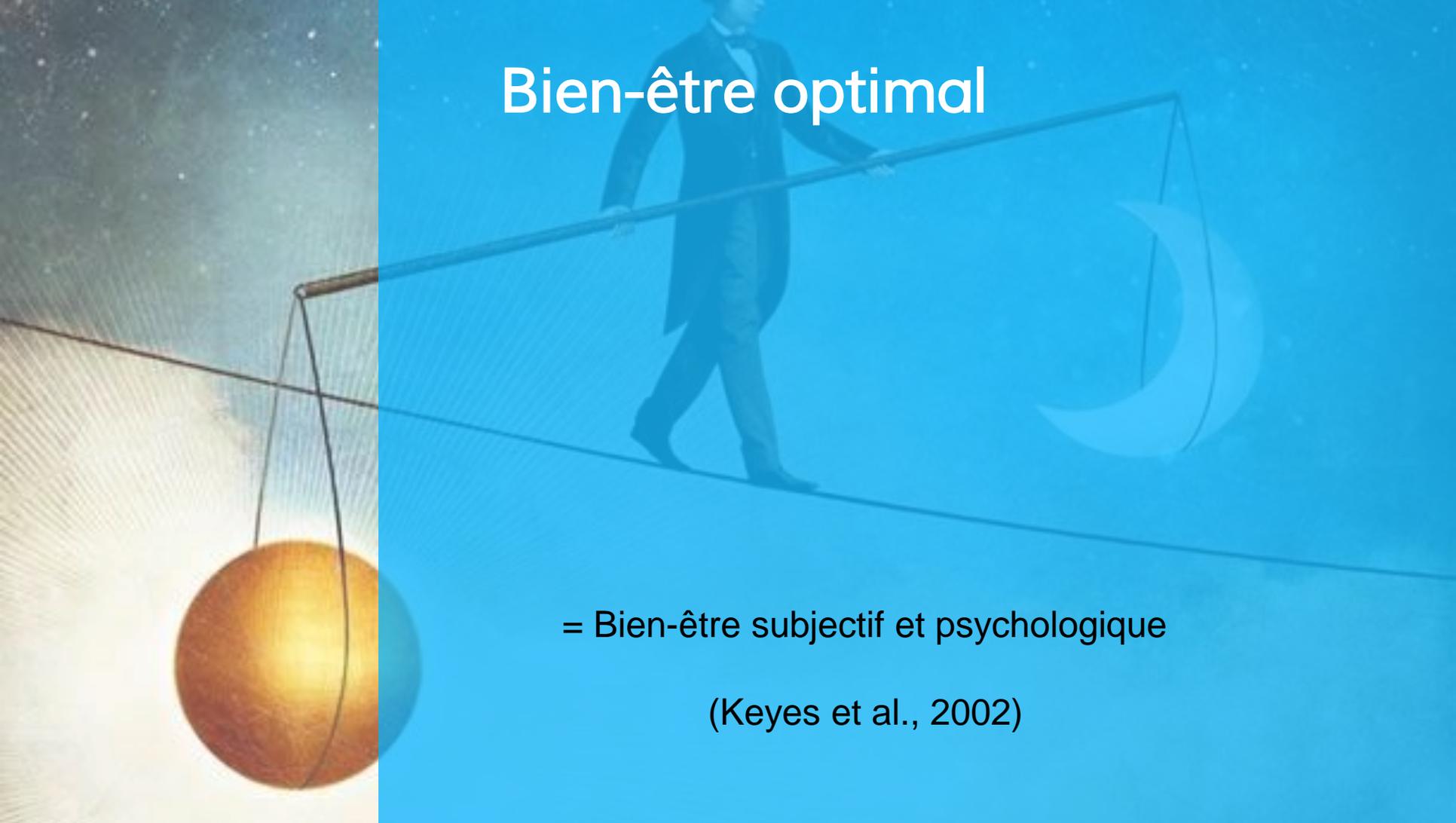


Figure 1. Core dimensions of pwb and their theoretical foundations.

Bien-être optimal

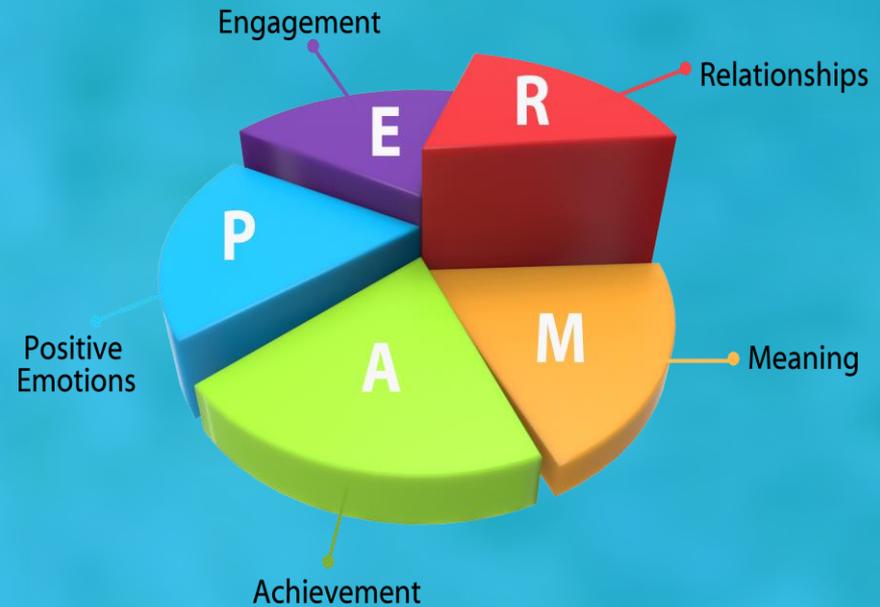
A conceptual illustration of balance and equilibrium. A man in a dark suit and bow tie is walking on a thin tightrope. He is holding a long horizontal pole across the rope. On the left end of the pole, a large, glowing golden sphere is suspended. On the right end, a large, white crescent moon is suspended. The background is a blue gradient with faint, radiating lines, suggesting a vast, open space or a sky.

= Bien-être subjectif et psychologique

(Keyes et al., 2002)



Modèle PERMA

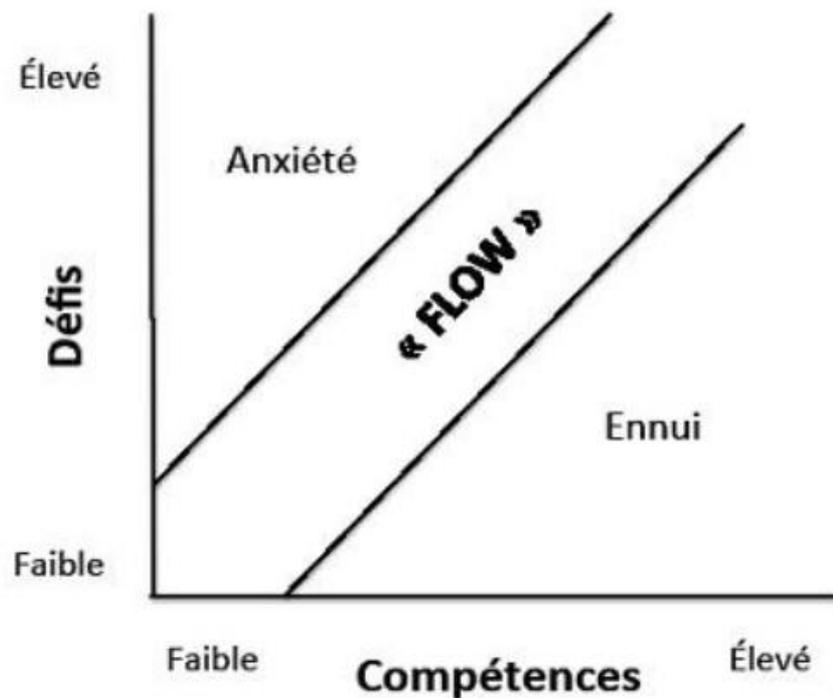




Engagement

Etat de Flow
Csikszentmihalyi, 1990

Equilibre défi-compétences





Les relations positives

→ Communication bienveillante
/communication consciente

→ Compétences psychosociales
(en particulier émotionnelles)

Les besoins psychologiques fondamentaux



(Deci & Ryan, 2000)

Sentiment d'autonomie

Sentiment de compétence

Sentiment de proximité
sociale



Trouver du
sens



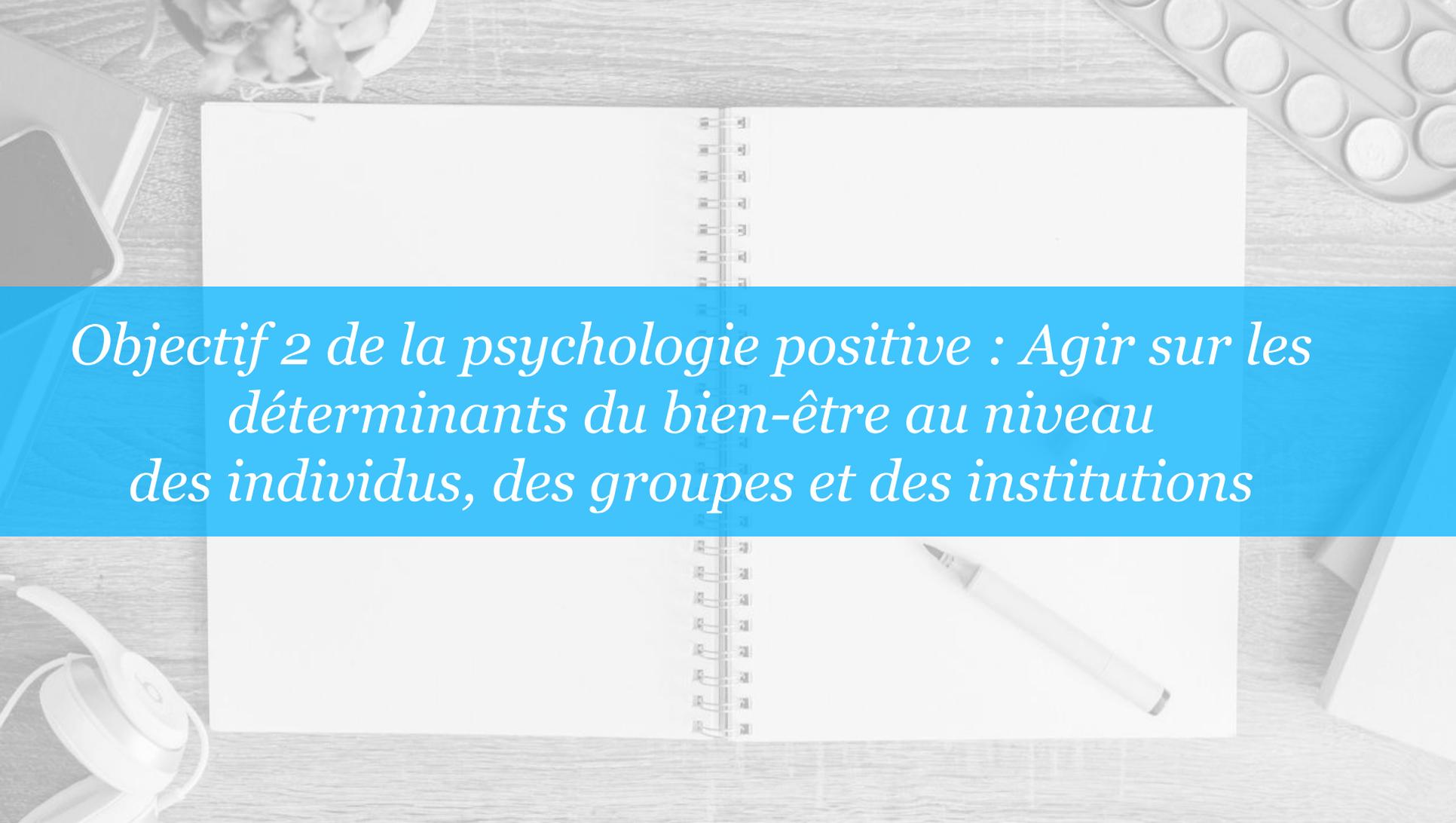
Trouver du sens

Souvent au travers de trois dimensions :

- **Relationnelle et Affective** : amour, amitié, parentalité...
- **Cognitive** : philosophie de vie, spiritualité...
- **Comportementale** : engagement dans des activités en lien avec ses valeurs



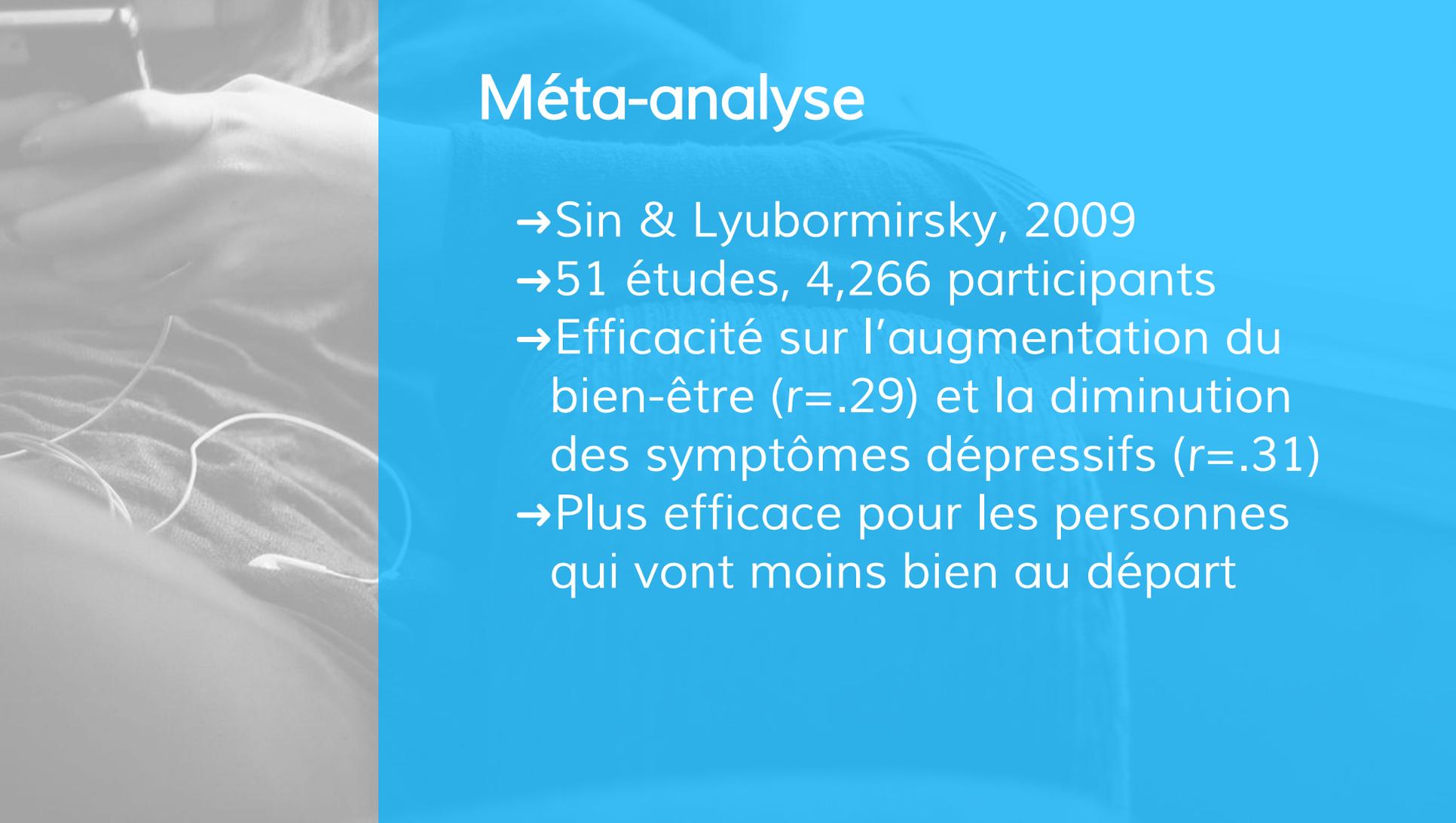
**Sentiment
d'accomplissement**
au travers de l'atteinte de buts
en lien avec les valeurs

A top-down view of a desk with a spiral notebook, a pen, a water bottle, and a paint palette. The notebook is open and blank, with a blue horizontal band across the middle containing white text. The pen is white and lies on the right page. The water bottle is white and on the left. The paint palette is grey and on the right.

Objectif 2 de la psychologie positive : Agir sur les déterminants du bien-être au niveau des individus, des groupes et des institutions

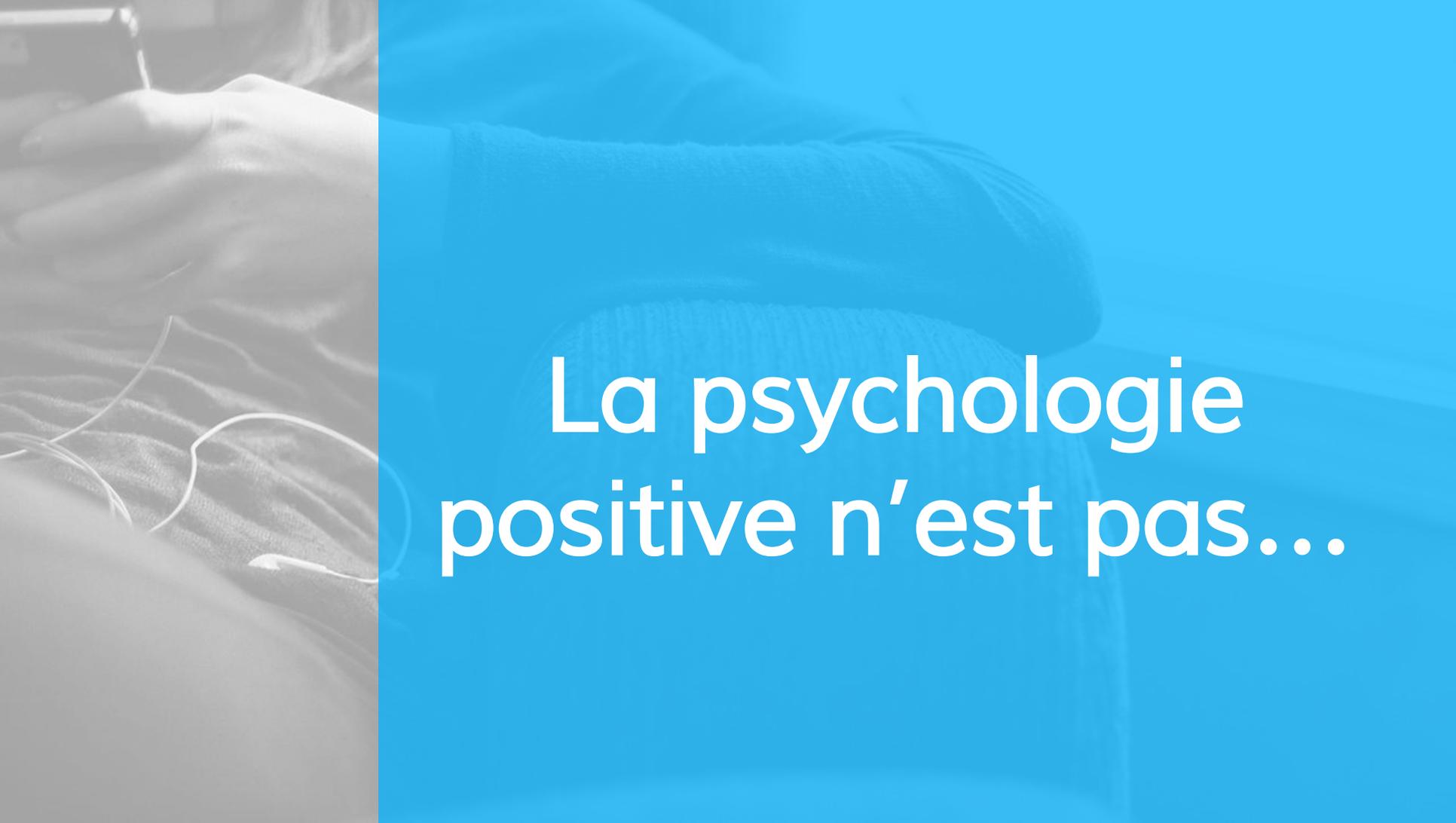
A large black silhouette of a hand is shown in the upper right, reaching down to place a single red gear into a larger assembly of grey gears. The background is light grey with faint, larger gear silhouettes. A blue rectangular box is overlaid on the left side of the image.

Synthèse des interventions de
psychologie positive



Méta-analyse

- Sin & Lyubormirsky, 2009
- 51 études, 4,266 participants
- Efficacité sur l'augmentation du bien-être ($r=.29$) et la diminution des symptômes dépressifs ($r=.31$)
- Plus efficace pour les personnes qui vont moins bien au départ

A close-up photograph of a person's hand holding a smartphone. The image is partially obscured by a large, semi-transparent blue overlay on the right side. The text is centered on this blue area.

La psychologie
positive n'est pas...

Du déni...

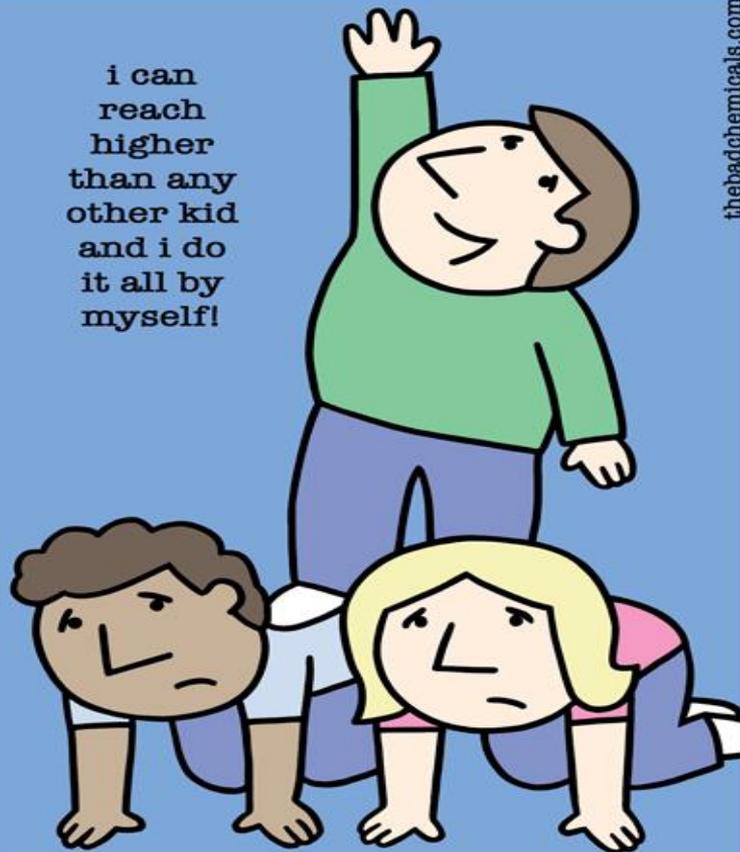


De la pensée positive...



Individualiste...

i can
reach
higher
than any
other kid
and i do
it all by
myself!



thebadchemicals.com

Une dictature du bonheur...



13^e Arr.
RUE
DE JULIENNE
100-101
MAYENNE - BOURGEOISIE ET ART
ET SANS DE LA GARDE

