



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

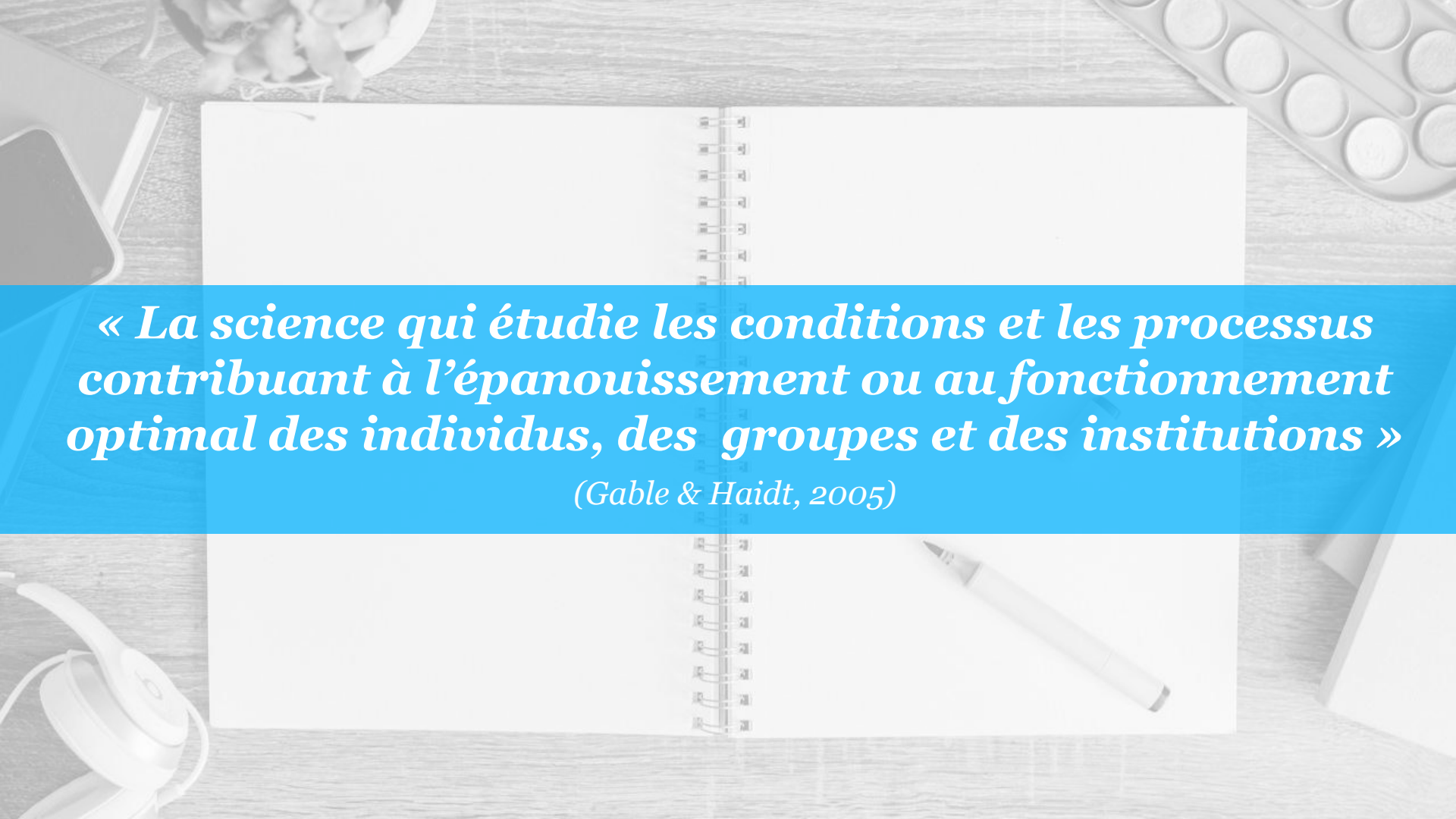
- Martin Seligman:
De l'impuissance apprise à
l'apprentissage de l'optimisme
- Mihály Csíkszentmihályi
- Ed Diener
- Barbara Fredrickson
- Sonja Lyubormirsky
- Christopher Peterson



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)



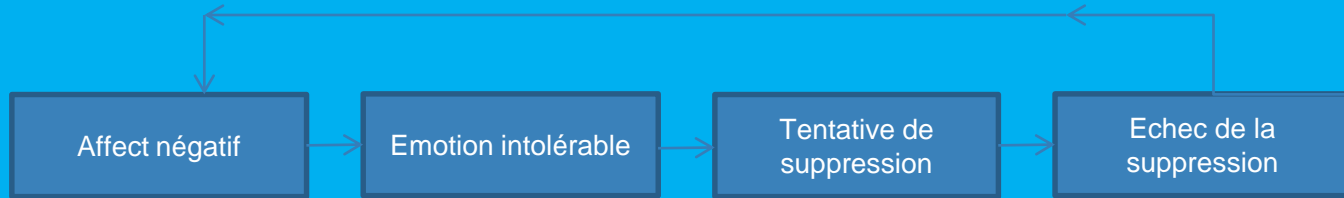
Développer une relation apaisée aux émotions

Ce sont des signaux

→ *Accueil*

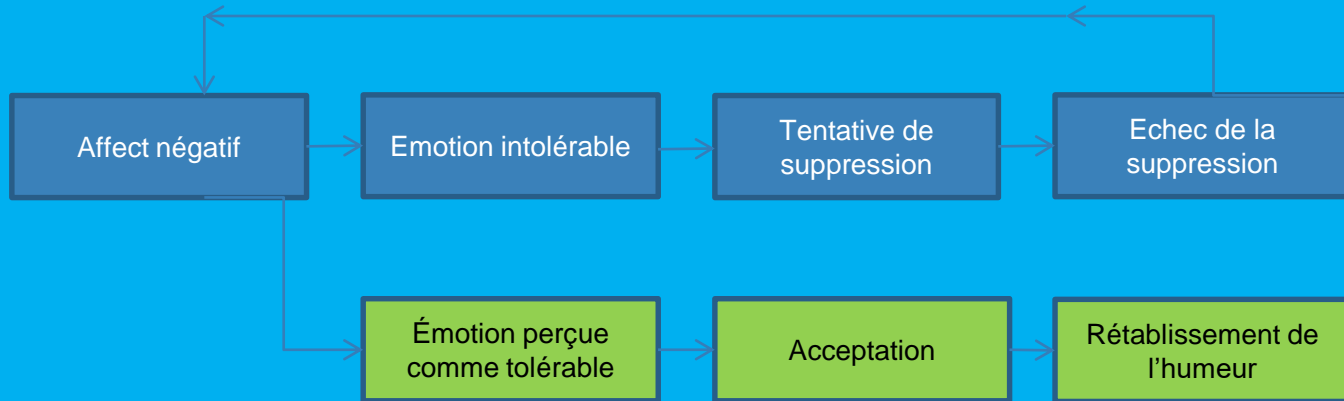
→ *Non-réactivité*

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, a calculator, and a small bowl of fruit. 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 calculator is grey and on the right. The fruit is in a small white bowl at the top.

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

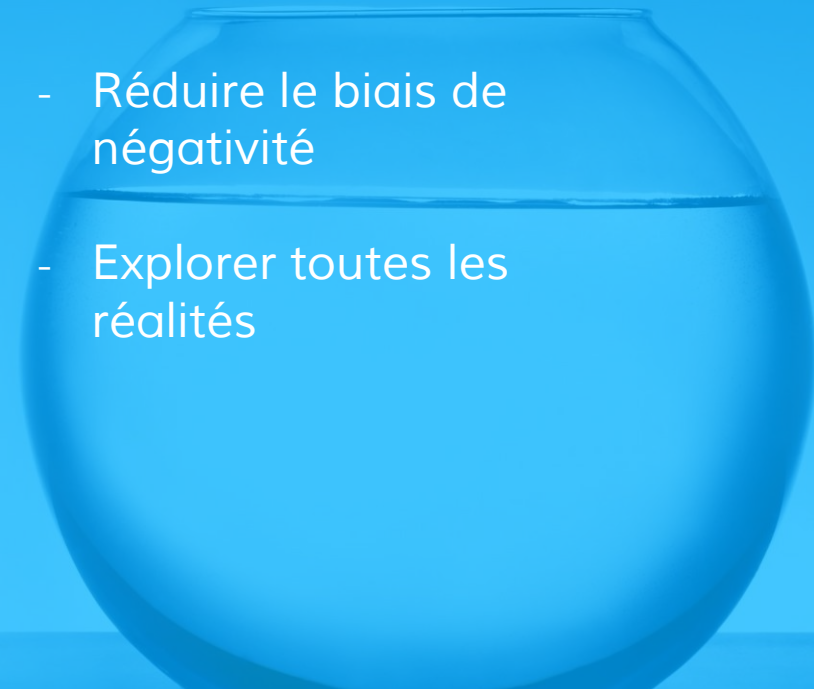
Compétences psychosociales


Forces



Changement de paradigme

- Réduire le biais de négativité
- Explorer toutes les réalités



A vertical strip on the left side of the slide shows a close-up of green fern fronds. The fronds are bright green and have a distinct, fan-like shape with multiple lobes radiating from a central point. The background is a soft, out-of-focus green.

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

Afeps

OTCRA

Observatoire National de l'Environnement de l'Éducation

OPSP

Observatoire de l'Environnement de l'Enseignement Supérieur



PE.A.C.E.

Éducation à l'Alimentation



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**

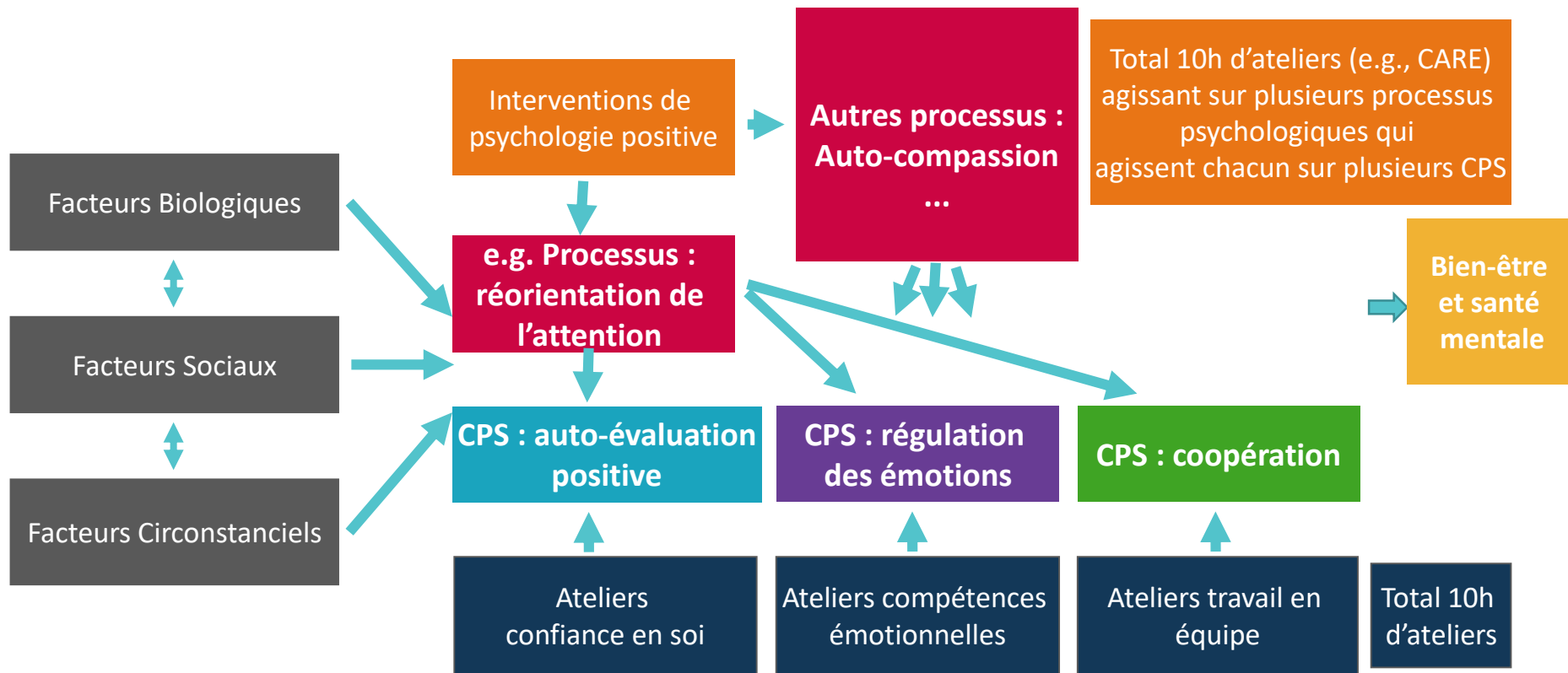


Ateliers Compétences Psychosociales



Pratiques de développement transversal
Interventions de psychologie positive

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



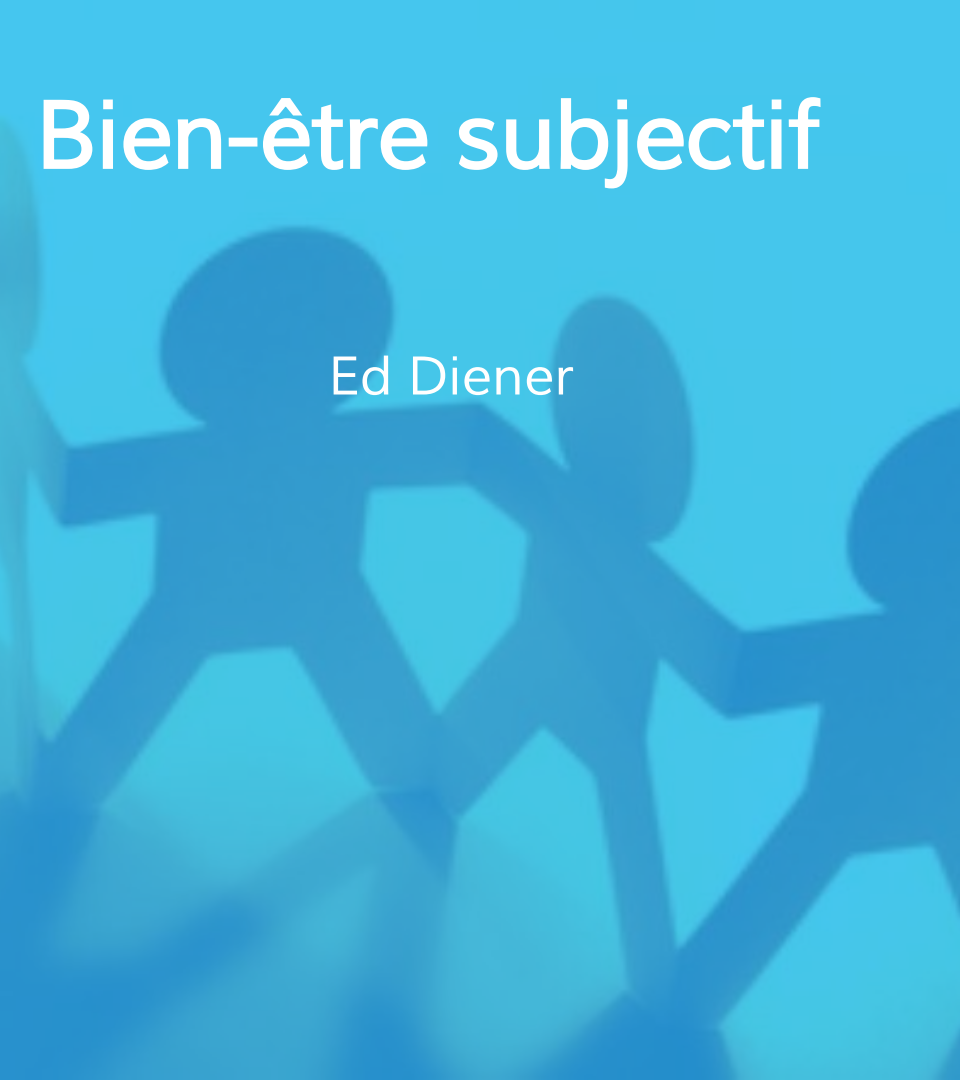
Que signifie le terme bien-être ? Qu'est-ce qui a été étudié ?





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

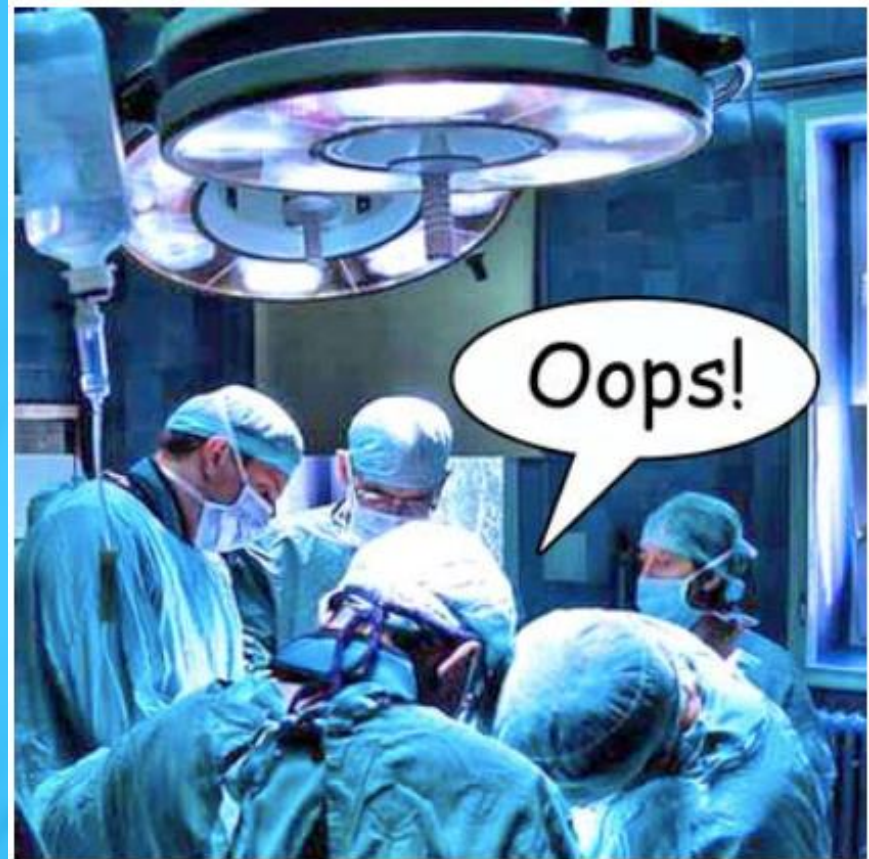
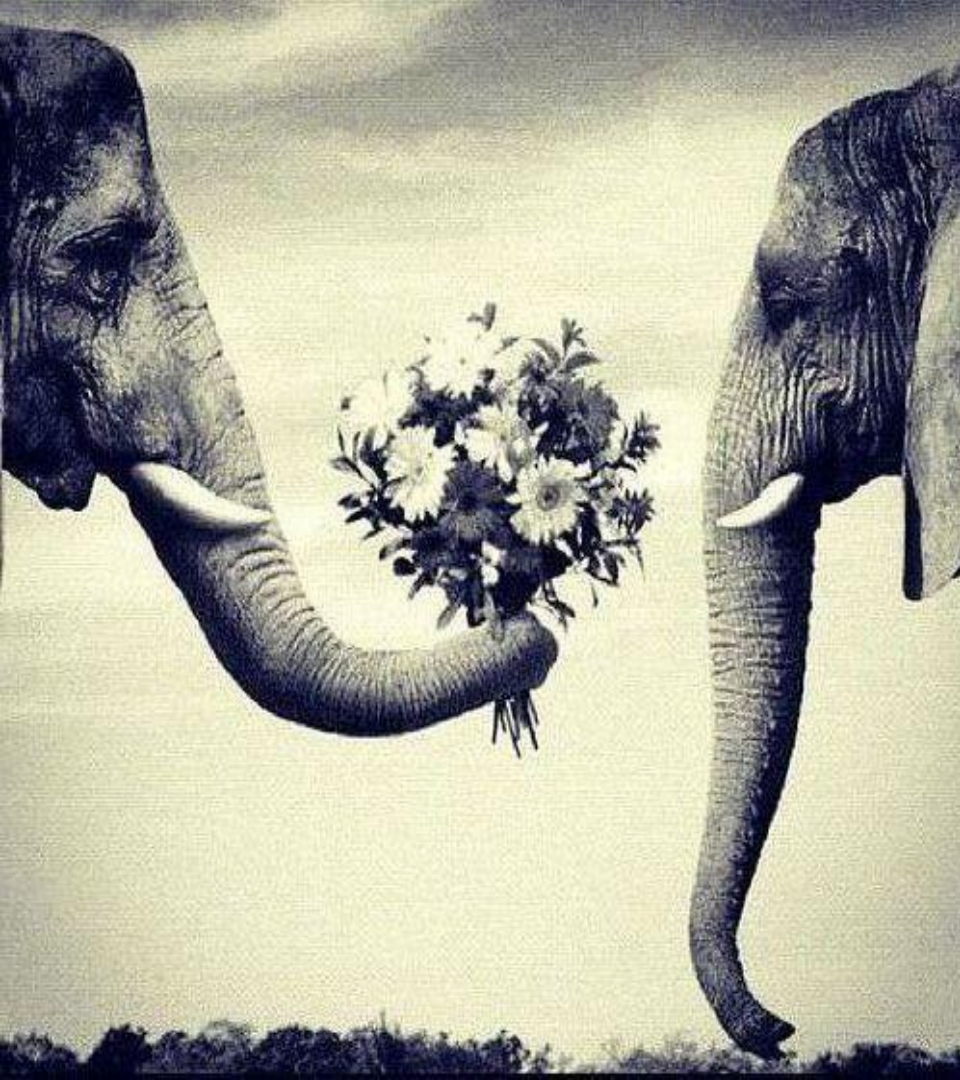
La gratitude

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

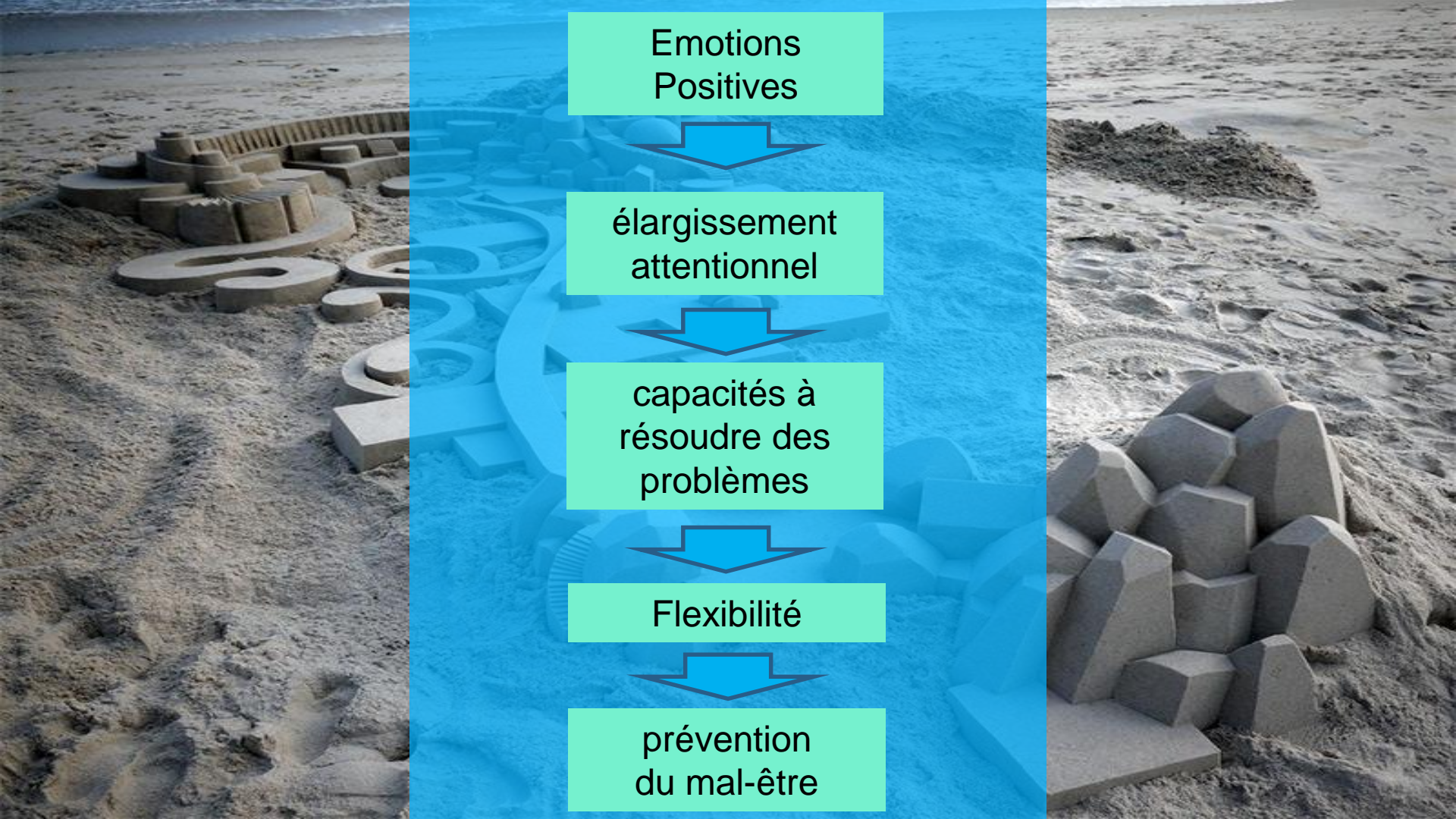
Carlos A. Estrada, Alice M. Isen, and Mark J. Young





Broaden & Build Model

Barbara Fredrickson

A photograph of a beach with several sandcastles. A vertical blue bar is overlaid on the center of the image, containing a flowchart with five light green boxes connected by downward-pointing arrows. The text in the boxes is in French. The background shows the ocean and a clear sky.

Emotions
Positives

élargissement
attentionnel

capacités à
résoudre des
problèmes

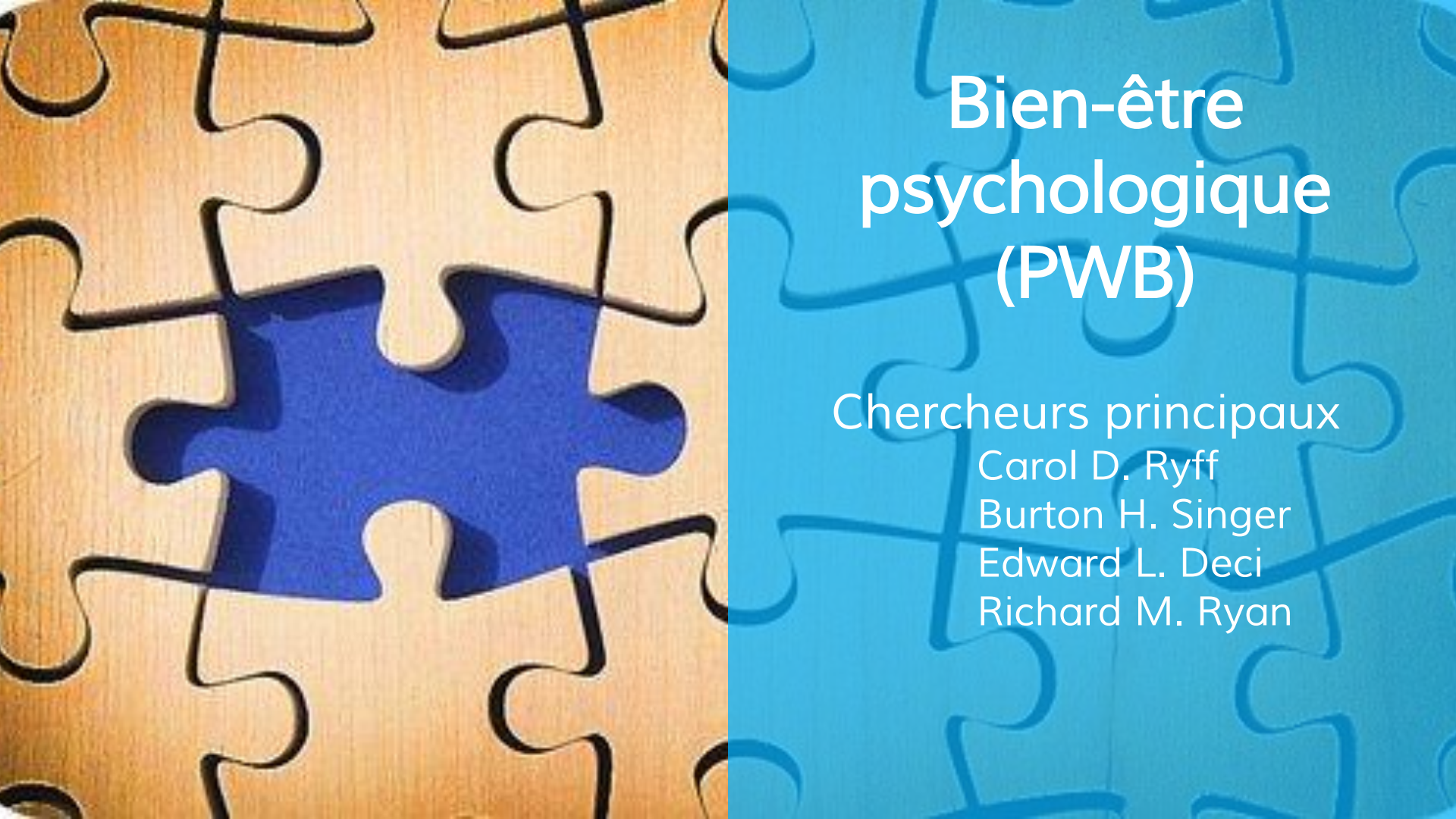
Flexibilité

prévention
du mal-être



Adaptation hédonique



The image features a wooden puzzle with a light brown, natural wood grain. One piece in the center is missing, revealing a solid blue piece underneath. The background is split vertically: the left side shows the wooden puzzle, and the right side is a solid blue color with a faint, embossed pattern of puzzle pieces.

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

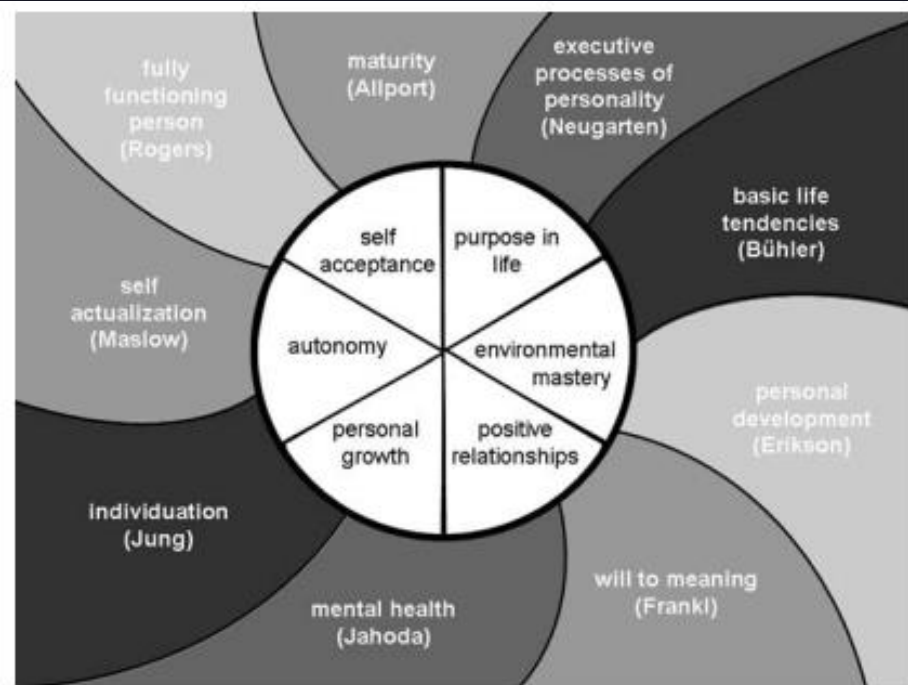


Figure 1. Core dimensions of pwb and their theoretical foundations.

Bien-être optimal

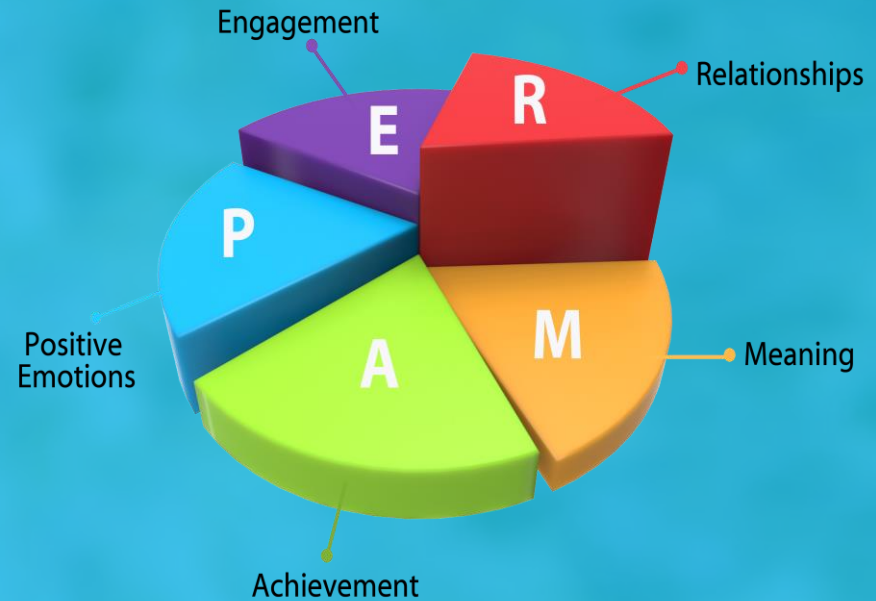
The image is a composite of two distinct scenes. The upper portion shows a man in a dark suit and bow tie walking a tightrope. He is holding a long, thin pole horizontally across the wire. The background is a solid, vibrant blue. The lower portion shows a large, glowing golden sphere hanging from a thin wire. The background is a dark, starry space with a bright light source on the left, creating a lens flare effect.

= Bien-être subjectif et psychologique

(Keyes et al., 2002)



Modèle PERMA

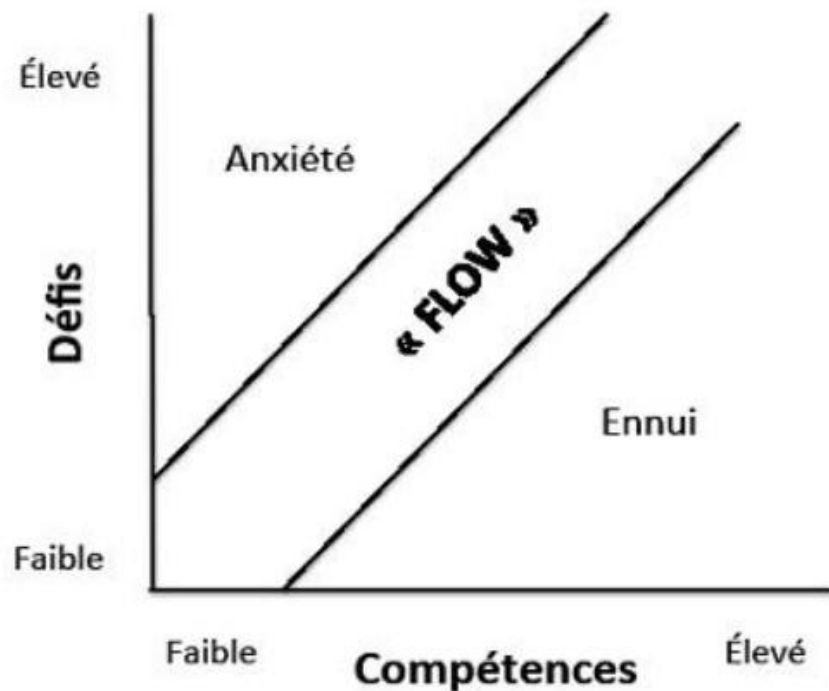




Engagement

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. The desk surface is light wood.

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

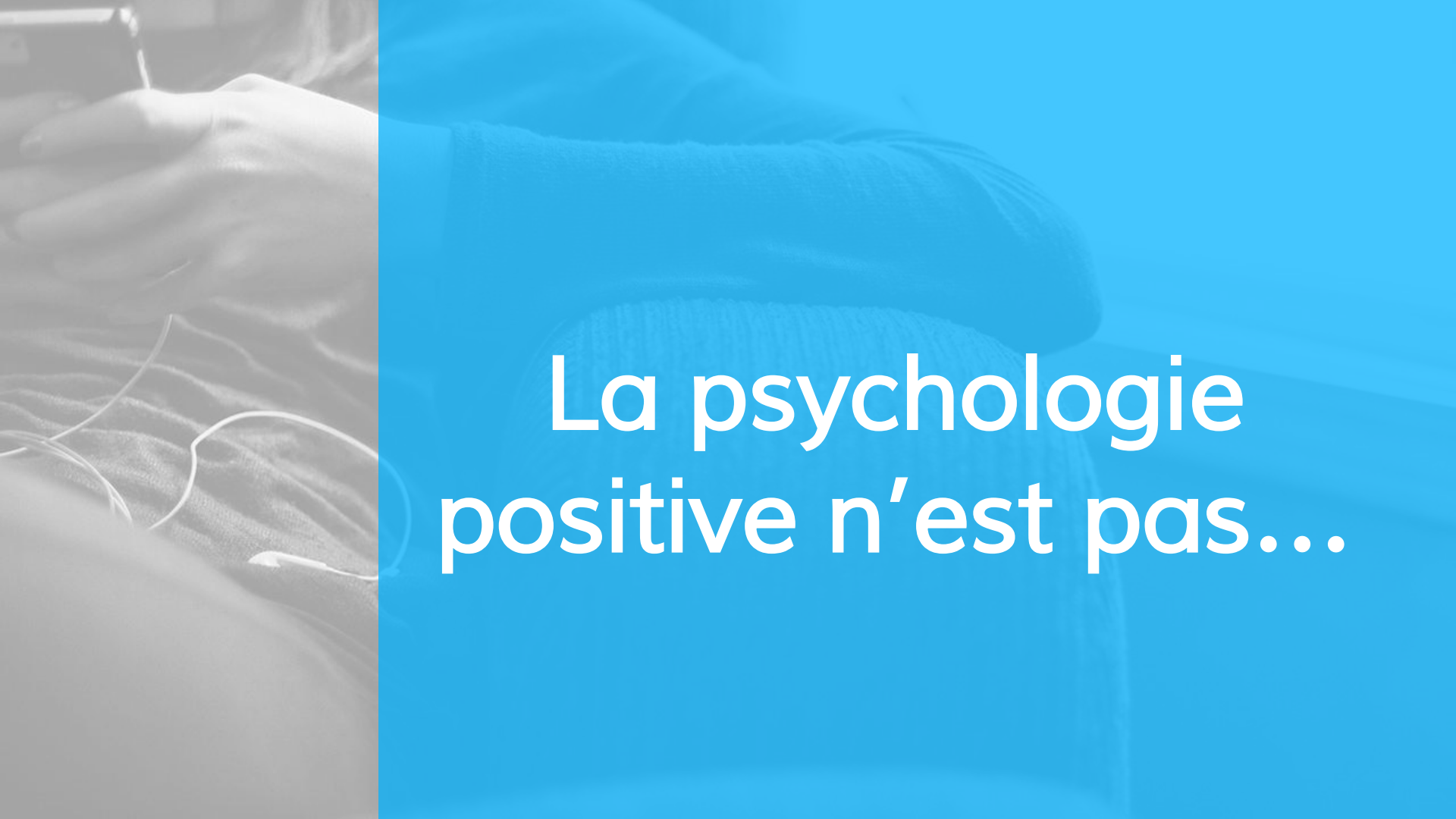
A large black silhouette of a hand is shown in the upper right, reaching down to place a single red gear into a larger assembly of grey gears. The background is light grey with faint, larger gear shapes. A blue rectangular box is overlaid on the left side of the image.

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 rectangular overlay on the right side. The text is centered within this blue area.

La psychologie
positive n'est pas...

Du déni...

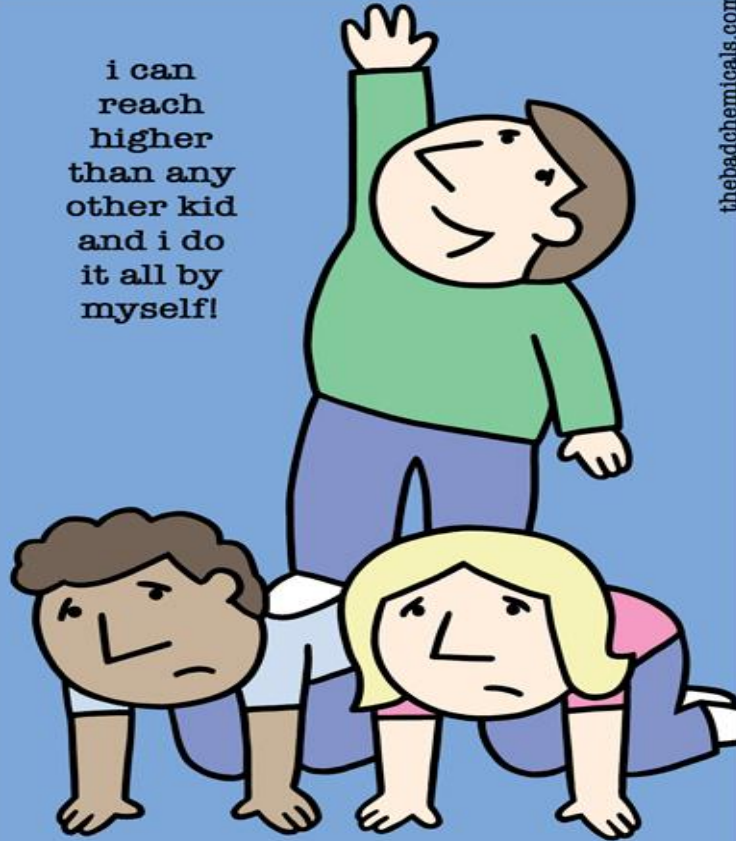


De la pensée positive...



Individualiste...

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



thebadchemicals.com

Une dictature du bonheur...



17 Ave
RUE
DE JULIENNE
1870
MAYENNE - MAIRIE DE LYON
11 RUE DE LA SERRA

