

La psychologie positive : *une nouvelle façon de concevoir la relation d'aide*

Certaines grandes idées/théories :

- James – pragmatisme (1880).
- Freud – psychopathologie (1910).
- Watson et Skinner – béhaviorisme(1930 - 1970).
- Wolfensberger – Normalisation (1972) et Valorisation des rôles sociaux (1983).
- Clarke – résilience (1980).
- Beck – approches cognitives (1980)
- Seligman – psychologie positive (2000) .

Raisons d'être de la psychologie positive :

- Insatisfaction avec les résultats.
- Réactions à la psychopathologie et au béhaviorisme.
- Contrer les effets pernecieux du modèle médical. – Développement (épanouissement) VS guérison
- Retour à l'humanisme.

Psychologie positive – histoire :

- Maslow 1954
- Seligman
 - Learned helplessness
 - Optimisme
 - Élu président du American Psychological Association (APA) – 1998
 - Lance la révolution de la psychologie positive pendant son terme

Psychologie positive – les noms souvent cités :

- Martin E. P. Seligman,
- Mihaly Csikszentmihalyi
- C. R. Snyder
- Christopher Petersen
- Barbara Frederickson

Définition :

La psychologie positive est « l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions ».

– Gable S.L & Haidt J. (2005). What (and why) is positive psychology ?, Review of General Psychology, 9 (2), 103-110.

Albert Bandura et la psychopathologie :

Bandura (2001) écrit que les théories psychologiques « surprédisent grossièrement la psychopathologie ».

Il ajoute par la suite que « nos théories nous mènent à s'attendre que la plupart des enfants qui vivent ...

dans des milieux appauvris, risqués et dangereux deviendront impliqués dans le crime, addicts à des drogues ou handicapés physiquement et ne pourront donc pas mener de vies normales. De fait, la plupart de ces enfants passent à travers ces dangers développementaux. Comme adultes, la plupart se supportent eux-mêmes avec des emplois légitimes, forment des interrelations satisfaisantes, et se tiennent loin d'activités criminelles » (pp. 17-18).

Les approches « négatives »

- L'accent est sur le négatif, les déficits, les symptômes.
- L'évaluation est une activité d'emblée négative et limitée – on ne considère qu'une petite partie de la personne.

Selon Martin Seligman, professeur de psychologie à l'université de Pennsylvanie et principal initiateur de la psychologie positive, « nous connaissons peu ce qui donne de la valeur à la vie. (...) Ceci vient de ce que, depuis la Seconde Guerre mondiale, la psychologie est devenue en grande partie une science de la guérison. Elle se concentre sur la réparation des dommages au sein d'un modèle du fonctionnement humain axé sur la maladie. Cette attention presque exclusive sur la pathologie néglige l'individu épanoui et la communauté prospère ».

– Seligman M. E. P. (1999). The president address, American psychologist, 54 (8), 559-562.

Les 6 vertus et 24 forces à développer :

1. Sagesse et savoir : créativité, curiosité, ouverture d'esprit, amour de l'apprentissage, perspective, innovation.
2. Courage : bravoure, persistance, intégrité, vitalité.
3. Humanité : amour, sollicitude, intelligence sociale.
4. Justice : citoyenneté, équité, leadership.
5. Tempérance : pardon et miséricorde, humilité, prudence, contrôle de soi.
6. Transcendance : appréciation de la beauté et de l'excellence, gratitude, espoir, humour, spiritualité .

Les ingrédients de l'épanouissement: Seligman (2011). Flourish. New York: Free Press.

PERMA	PERSA
1. Positive emotion	1. affect Positif
2. Engagement	2. Engagement
3. Relationships	3. Relations
4. Meaning	4. Signifiant (porteur de sens)
5. Accomplishment	5. Accomplissement (réalisation)

La psychologie positive et l'intervention :

- Le but c'est l'épanouissement – la personne mène une vie pleine et agréable
- Il s'agit de permettre à la personne...
 - De pratiquer délibérément la positivité
 - D'identifier les forces et vertus et donner des occasions de les développer.
 - De faire l'expérience d'affect positif
 - De se sentir engagé
 - De vivre des relations réciproques
 - De faire des choses significatives et qui sont porteuses de sens
 - De réaliser et faire l'expérience du sens de l'accomplissement

Le ratio de « positivité » :

- Barbara Frederickson (2009)
- Pour être fonctionnel (et s'épanouir), il faut faire l'expérience d'un contexte positif – la positivité.
 - La positivité est plaisante
 - La positivité change la façon de penser
 - La positivité transforme l'avenir
 - La positivité met un frein à la négativité
 - La positivité obéit à un point critique (3:1)
 - La positivité est sous notre contrôle 3 pour 1
- Pour chaque expérience émotionnelle négative, il faut faire l'expérience de 3 circonstances émotionnelles positives.
- La positivité inclue : joie, gratitude, sérénité, intérêt, espoir, fierté, amusement, inspiration, admiration (awe), amour.
- La positivité c'est la chose qu'on fait pour l'autre. Il faut du négatif, mais...
- Une abondance de réactions négatives a tendance à se traduire en une foule de bruits gênants indifférenciés; les gens sont provoqués par les réactions négatives ou les ignorent.
- Cependant, dans un milieu où il y a beaucoup de réactions positives, une réaction négative est plus saillante et prend plus d'importance pour la personne; la réaction négative est donc plus efficace.
- Une multiplicité de réactions négatives a tendance à atténuer le message que l'on essaie de transmettre; il y a très peu d'apprentissages positifs dans les milieux à prédominance négative.

La psychologie positive est cohérente avec...

- La recherche et la théorie de la résilience
- L'approche cognitivo-comportementale
- Les approches de rehaussement de compétences (par ex. Triple P)
- Les approches qui favorisent le bien-être (well-being)
- La valorisation des rôles sociaux (VRS)
- La théorie de l'efficacité personnelle
- Les recherches sur l'effet placebo et l'effet des attentes (pygmalion)
- Etc.

LA PSYCHOLOGIE POSITIVE ET LA RÉSILIENCE :

La recherche et théories de la résilience

- Les premières études sur la résilience sont en déficience intellectuelle – ca 1972, par Ann et Allan Clarke.
- Mettre fin à l'adversité et améliorer les conditions et expériences de vie donnent la résilience – rebondir.
- Des expériences positives peuvent contrer les traumatismes
- La recherche sur la résilience vient soutenir la psychologie positive .

Vaillant et Vaillant, 1981 : les points tournants et les choses qui vont bien

- Étude longitudinale de Harvard :
 - 456 hommes d'un milieu pauvre ont été suivis de 14 à 47 ans.
 - Le meilleur indice des résultats de ces hommes rendus adultes était leurs expériences de travaux et corvées comme enfant.
 - S'ils avaient fait des corvées comme enfants, ils avaient de bien meilleures chances à obtenir une vie pleine et une bonne santé mentale.
 - Le positif est plus fort que le négatif : «les choses qui vont bien dans nos vies prédisent le succès, mais les choses qui vont mal dans nos vies ne nous condamnent pas au malheur ». (p. 1438).

Psychopathologie VS Résilience : Deux types d'études longitudinales :

- Quand on regarde par en arrière (rétrospective), les résultats de la vie semblent inévitables, et c'est la base de la plupart des théories de psychopathologie.
- Quand on suit la vie d'un groupe (prospective), on trouve que les événements négatifs, peu importe le degré de traumatisme, ne prédisent pas les résultats.
- La vie est complexe (multi variée).
- La trajectoire de vie n'est jamais droite. Sur le chemin d'une vie, on arrive à plusieurs carrefours, et nous sommes poussés ou retenus par des vents venant de tous bords et tous côtés.
- Les recherches qui sous-entendent la résilience sont surtout prospectives. Masten (2001)
- « La grande surprise de la recherche sur la résilience, c'est combien ordinaire est le phénomène. La résilience semble être un phénomène commun qui surgit du fonctionnement des systèmes d'adaptation de base de l'être humain ». (p. 227)
- La résilience ne vient pas de qualités rares ou spéciales, mais vient plutôt de la magie des ressources humaines ordinaires et normatives qui se trouvent dans la pensée, le cerveau et le corps de l'enfant, dans sa famille, dans ses relations et dans sa communauté ». (p. 227)



Résultats : des bonnes choses de la vie :

1. La famille ou, pour ceux qui n'ont pas de famille, un petit groupe intime équivalent.
2. Un chez soi, son foyer.
3. L'appartenance à une entité sociale intermédiaire, mais de taille modeste.
4. Des amis.
5. Un système de croyances transcendantes qui offre à l'humain des assises spirituelles.
6. Le travail et plus particulièrement le travail auquel on peut donner un sens autre qu'un simple moyen d'obtenir de l'argent ou un apport matériel équivalent, et en sus de celui-ci.
7. L'absence d'une menace imminente de privations extrêmes et de mort violente.
8. Les occasions et les attentes qui permettent à chacun de découvrir et de mettre en valeur ses habiletés, ses compétences, ses dons et ses talents.
9. Être perçu comme un humain et traité avec un minimum de respect.
10. Être traité avec honnêteté.
11. Une assurance raisonnable qu'on ne sera pas victime d'une grossière injustice.
12. Être traité comme une personne en soi.
13. Avoir son mot à dire quant aux décisions importantes qui influent sur sa vie.
14. L'accès à au moins un certain nombre des endroits où se mènent les activités quotidiennes de la vie; ne pas être exclu de tels endroits où se déroulent les activités humaines normales.
15. L'accès à au moins un certain nombre des activités ordinaires de la vie sociale.
16. Être capable de faire sa part et voir ses contributions reconnues comme ayant de la valeur.
17. Une bonne santé. Wolfensberger, Thomas & Caruso (1996)

La VRS et la résilience viennent :

compléter la psychologie positive :

- La psychologie positive s'intéresse surtout au bien-être subjectif.
 - C'est à la personne de développer ses forces.
- La résilience et la VRS s'intéressent au contexte – le bien-être objectif
 - Le contexte de développement est à l'extérieur de la personne La dévalorisation et la marginalité.
- Le premier problème de Gordon n'est pas son état de santé mentale ou même ses symptômes, mais, plutôt sa dévalorisation.
- Définition de la dévalorisation sociale– La dégradation ou même la négation de la valeur d'une personne ou d'un groupe, par une autre personne ou groupe, à cause d'une caractéristique (d'habitude une différence) perçue comme étant indésirable.

Conséquences de la dévalorisation :

La société dévalorise certaines caractéristiques, et les personnes à qui on a tendance à les attribuer. On a tendance à confondre la personne et son handicap ou autre caractéristique dévalorisante.

Ces personnes sont rejetées.

On leur attribue des rôles dévalorisés.

Elles sont stigmatisées symboliquement.

Elles sont assujetties à toutes sortes de discriminations, de l'abus physique et social, et même de la violence et brutalisation.

Les 7 postulats du modèle développemental (Wolfensberger, 2013) :

1. Les humains atteignent un plus grand bien-être par la conscience, l'activité et l'engagement.
2. On ne peut pas évaluer le potentiel d'une personne.
3. Le plein potentiel de croissance d'une personne ne se manifeste que lorsque les conditions de vie courantes de la personne sont optimales.
4. Le développement humain est maximisé quand une personne a un sens de continuité dans sa vie et un sentiment d'appartenance :
 - a) Avec ses origines,
 - b) À des groupes principaux stables
 - c) Avec une culture valorisée élargie.
5. Quand une personne se sent en sécurité elle peut manifester des progrès remarquables.
6. Il y a un écart énorme entre la recherche et la pratique.
7. Les postulats et les implications du modèle développemental sont universels.

La création de milieu propice à l'épanouissement : Le modèle développemental (Wolfensberger) :

- Le développement positif et même l'épanouissement sont mieux réalisés lorsque les conditions de vie sont optimales.
- La rétroaction positive crée un milieu où les émotions positives et la confiance augmentent la chance de provoquer des comportements positifs.
- Les conflits surviennent souvent lorsque le contrôle et la conformité sont à l'avant-plan des interactions.
 - Les bonnes relations sont fondées sur des interactions positives et celles-ci vont amener les individus à agir en accord avec ces relations.
 - En présence de réactions positives, il est moins probable que le contrôle et la conformité définissent les comportements.
 - Les individus voient plutôt leurs actions conformément aux impératifs relationnels et ils agissent de manière à plaire et à obtenir davantage de réactions positives.

Raymond Lemay, *Solution -s*
Ressource de services spécialisés en langue française (RSSLF)
Réseaux communautaires de soins spécialisés (RCSS)
L'Institut VALOR
13 février 2014

file:///C:/Users/ngt/Desktop/Psychologie-Positive-13-02-14-2%20(1).pdf