



FICHES DE PSYCHO

# La psychologie positive

10 fiches pour comprendre

*Bien-être, optimisme, altruisme, compétences psychosociales, pleine conscience...*

**Rebecca Shankland et  
Sophie Lantheaume**

• EDITIONS IN PRESS •

# La psychologie positive

## **ÉDITIONS IN PRESS**

127, rue Jeanne d'Arc – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

E-mail : [inline75@aol.com](mailto:inline75@aol.com)

**[www.inpress.fr](http://www.inpress.fr)**

Collection dirigée par Lydia Fernandez, professeur en psychologie de la santé et du vieillissement, psychologue clinicienne, université Lyon 2, Institut de psychologie, département du PSED.

*LA PSYCHOLOGIE POSITIVE.*

ISBN 978-2-84835-487-3

© 2018 ÉDITIONS IN PRESS

*Couverture : Elise Ducamp Collin*

*Mise en pages : Lorraine Desgardin*

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (Loi du 11 mars 1957, alinéa 1<sup>er</sup> de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

# La psychologie positive

Rebecca Shankland  
et Sophie Lantheaume



*« Le vrai voyage, ce n'est pas de chercher de nouveaux paysages, mais un nouveau regard. »*

Marcel Proust

# Sommaire

Les auteurs.....	7
Introduction.....	9
<u>Fiche 1</u>	
Qu'est-ce que la psychologie positive?.....	11
<u>Fiche 2</u>	
Les déterminants du bien-être .....	37
<u>Fiche 3</u>	
Le rôle des émotions dites « positives » et l'exemple de la gratitude .....	59
<u>Fiche 4</u>	
Les dispositions positives: forces personnelles, optimisme et altruisme .....	81
<u>Fiche 5</u>	
Les compétences psychosociales.....	103
<u>Fiche 6</u>	
Acceptation et flexibilité psychologique .....	121
<u>Fiche 7</u>	
La pleine conscience et l'expérience de « Flow » ...	145
<u>Fiche 8</u>	
Empathie, compassion et auto-compassion.....	169

Fiche 9

---

Interventions en prévention et promotion de la santé .....	191
---	-----

Fiche 10

---

Psychothérapies positives.....	217
Conclusion .....	235

## LES AUTEURS

**REBECCA SHANKLAND**, psychologue, maître de conférences en psychologie, responsable du diplôme universitaire de psychologie positive, chercheuse au Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie : Personnalité, Cognition et Changement Social, et vice-présidente de l'Association française et francophone de Psychologie Positive.

Université Grenoble Alpes, 1251 avenue Centrale, 38000 Grenoble.

Adresse e-mail : [rebecca.shankland@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:rebecca.shankland@univ-grenoble-alpes.fr)

**SOPHIE LANTHEAUME**, docteur en psychologie, psychologue, psycho-oncologue, psychothérapeute en thérapies cognitives et comportementales, praticienne en psychologie positive.

Hôpital Privé Drôme Ardèche, Clinique Pasteur, 294 boulevard Charles de Gaulle, 07500 Guilherand-Granges.

Adresse e-mail : [lantheaume.sophie@hotmail.fr](mailto:lantheaume.sophie@hotmail.fr)





# INTRODUCTION

En 2008, Martin Seligman, ancien président de l'association américaine de psychologie qui a initié le mouvement de la psychologie positive au tournant du *xxi*<sup>e</sup> siècle, a été invité sur CNN pour donner son avis sur l'état de la psychologie. L'entretien se déroule comme suit :

Le journaliste : « *M. Seligman, vous êtes sur CNN ; je vous demanderai donc d'être le plus concis possible et de me donner votre avis sur l'état de la psychologie aujourd'hui, en un mot. »*

M. Seligman : « *Bon* ».

Journaliste : « *Oui, c'est un peu court, en deux mots s'il vous plaît ?* »

M. Seligman : « *Pas bon* ».

Journaliste : « *M. Seligman, nous voyons que vous n'êtes pas très à l'aise avec cet exercice, en trois mots ?* »

M. Seligman : « *Pas assez bon* ».

Il explicite ensuite son propos : « *Bon* », car il y a encore 60 ans aucune des maladies psychiatriques n'avait de véritable traitement, alors qu'aujourd'hui on en guérit la plupart et on comprend en partie les causes, ce qui permet de mieux accompagner les personnes.

« *Pas bon* », car les thérapeutes sont parfois devenus des spécialistes en étude des symptômes, et on oublie parfois la personne et son potentiel, laissant ainsi de côté toute une partie de l'individu sur laquelle il serait possible de s'appuyer pour avancer en direction d'un mieux-être.

« *Pas assez bon* », car nous pouvons encore améliorer la qualité de l'accompagnement et surtout agir auprès de tout individu en promotion de la santé mentale, en amont des troubles. Il est possible d'agir sur des dimensions telles que le sens de la vie,

l'engagement, les émotions positives, tout ce qui contribue à rendre la vie meilleure pour soi et pour les autres.

Comme l'introduit ici Martin Seligman, la psychologie positive a pour but de rassembler les recherches portant sur la compréhension des déterminants du bien-être, de la santé mentale positive, du fonctionnement adaptatif de l'humain face aux réalités du quotidien. Grâce à une compréhension plus fine des facteurs protecteurs et des facteurs de résilience, ces recherches ont permis l'élaboration d'interventions efficaces ciblant ces facteurs, déterminants et compétences qui favorisent un mieux-être durable des individus et des groupes sociaux. Les recherches et interventions se multiplient dans différents domaines tels que la prévention, l'accompagnement, l'éducation, la parentalité, le travail.

Cet ouvrage, sous forme de fiches, constitue un livre-outil conçu pour faire un point rapide sur une question ou un thème essentiel du champ de la psychologie positive. Il vise à faire découvrir les concepts et recherches phares de ce domaine de recherche et d'application, acquérir ou approfondir des connaissances en vue de concevoir une intervention, préparer un examen, réaliser un devoir, déterminer une thématique de recherche ou un champ d'intervention à approfondir.

Chaque fiche est composée d'un résumé, de mots-clés, d'une synthèse des connaissances, des résultats d'interventions et des outils de mesure disponibles en français, ainsi qu'un point « bon à savoir », un QCM ou un quiz pour vérifier l'acquisition des connaissances principales.

Ce livre s'adresse aux étudiants et professionnels de la psychologie, de la prévention, de la promotion de la santé mentale, de l'éducation, de l'accompagnement, intéressés par l'approche proposée par la psychologie positive.

## QU'EST-CE QUE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE ?

La psychologie positive (PP) est une orientation récente des recherches en psychologie qui suscite un engouement croissant depuis deux décennies. Cette première fiche présente l'histoire, la définition et les objectifs de la PP, qui vise à favoriser une meilleure compréhension du fonctionnement humain adaptatif optimal. Le rassemblement des travaux autour d'une même appellation, psychologie positive, permet une meilleure visibilité ainsi qu'un regroupement de domaines de recherche qui s'étaient jusque-là développés séparément. Les champs d'interventions en PP sont vastes et impliquent des formations spécifiques qui se développent de plus en plus.

- 
- *psychologie positive* • *fonctionnement optimal* •
  - interventions de psychologie positive* • *promotion*
  - de la santé mentale* •

*« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles  
que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas  
que les choses sont difficiles. »*

Sénèque

# 1. Définition et origines de la psychologie positive

## 1.1. Définition de la psychologie positive

---

La psychologie positive est une orientation récente en psychologie qui se définit comme une science consacrée à « *l'étude des conditions (1) et des processus (2) qui contribuent à l'épanouissement (3) ou au fonctionnement optimal (4) des individus, des groupes et des institutions* » [1].

Dans cette définition :

- (1) les *conditions* correspondent à l'environnement dans lequel l'individu évolue (familial, social, conditions de vie) et prennent en compte aussi les variables biologiques ainsi que les traits de personnalité (dispositions individuelles stables) ;
- (2) les *processus* sont les moyens mis en œuvre, les compétences développées pour faire face aux situations rencontrées ;
- (3) la notion d'*épanouissement* s'oppose à celle de routine ou de sentiment d'enfermement. Il s'agit d'une dynamique de développement des potentialités de la personne qui les met à contribution pour s'engager dans des actions qui donnent du sens à sa vie.
- (4) le *fonctionnement optimal* correspond à ce que peut réaliser un individu lorsque celui-ci est en pleine possession de ses moyens. On le différencie du fonctionnement maximal vers lequel nous pousse la société actuelle. Le fonctionnement optimal ne correspond pas au fait d'être toujours en forme, toujours content ou toujours performant. Il s'agit d'être à même d'accéder à ses ressources et à son potentiel, malgré les conditions parfois difficiles que l'on rencontre, afin de pouvoir surmonter ces difficultés au mieux.

La psychologie positive a donc pour but de :

- *comprendre le fonctionnement optimal des individus et d'identifier les déterminants du bien-être et de l'épanouissement ;*
- *améliorer la promotion et le maintien de la santé mentale [2] ;*
- *valider des méthodes de promotion de la santé et d'accompagnement centrées sur les ressources et les potentialités humaines.*

Cette approche se distingue du développement personnel que l'on a connu jusqu'à présent, car elle s'appuie sur des recherches en laboratoire et sur le terrain visant à identifier l'efficacité des interventions comparativement à d'autres types de pratique ou à un groupe de personnes simplement sur liste d'attente. Ainsi, le domaine d'intérêt se recoupe avec celui du développement personnel puisqu'il porte sur les facteurs favorisant le bien-être et l'épanouissement, mais la méthode diffère.

Dans le champ du développement personnel, il s'agit essentiellement d'intuitions individuelles qui sont ensuite enseignées, diffusées, mais sans avoir vérifié scientifiquement l'efficacité ou les effets contre-productifs pouvant survenir avec certaines pratiques. La psychologie positive avance plus prudemment, en évaluant chaque intervention, en répliquant les études dans différents contextes, différentes cultures, afin d'identifier les manières d'adapter les pratiques en fonction des individus et des besoins, et d'en vérifier les effets. Elle étudie également les mécanismes permettant d'expliquer l'efficacité des interventions.

## **1.2. Les origines de la psychologie positive**

---

La psychologie positive trouve son origine dans plusieurs courants philosophiques et psychologiques.

### **1.2.1. La philosophie existentielle**

Plusieurs auteurs tels que Soren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche, Fedor Dostoïevski et Franz Kafka ont beaucoup évoqué l'existentialisme dans leurs œuvres datant du XIX<sup>e</sup> siècle, mais ce courant philosophique a davantage été développé au XX<sup>e</sup> siècle en Allemagne dans les travaux de Karl Jaspers et Martin Buber (1930), puis en France dans ceux de Gabriel Marcel, Jean-Paul Sartre, Albert Camus, Simone de Beauvoir et Maurice Merleau-Ponty dans les années 1940-1950. L'ensemble de ces travaux porte sur des thèmes tels que l'ennui, l'aliénation, l'absurde, la liberté, l'engagement ; concepts portant sur des questionnements liés à l'existence humaine. L'être humain contribue à donner du sens à sa vie par ses propres actions et grâce à sa liberté de choix. Il est considéré comme un être unique et libre, qui est responsable de ses actes et de son destin et donc des valeurs qu'il décide d'adopter. L'homme ne trouverait de sens à sa vie qu'en s'engageant dans des actions liées à ses valeurs qui rendent cohérents ses actes.

### **1.2.2. La santé mentale positive et la salutogénèse**

Dès le début du XX<sup>e</sup> siècle, William James a élaboré le concept de « *healthy mindedness* » ou « *fonctionnement mental sain* » [3]. Selon lui, certaines personnes seraient naturellement attentives et réceptives aux éléments positifs ou satisfaisants du quotidien. Cette attitude serait développée de manière consciente et volontaire lorsque la personne prend conscience d'un biais de négativité trop important. En effet, les recherches [4] par la suite ont mis en évidence la tendance naturelle de tout être humain à orienter son attention vers tout ce qui dysfonctionne, ce qui est menaçant ou dérangent. Ce phénomène est adaptatif, car il permet de réagir très rapidement en cas de problème. Toutefois, dans le quotidien, si l'on ne prend en compte que les dimensions dysfonctionnelles, désagréables ou angoissantes, la vie devient moins satisfaisante et source de stress permanent. La notion de

fonctionnement mental sain consiste à considérer qu'il est plus utile de rééquilibrer son attention afin de percevoir l'ensemble de la réalité et pas uniquement ce qui nous semble menaçant. Ce concept précède celui de « *santé mentale positive* » proposé ensuite par Marie Jahoda [5]. Selon elle, la santé mentale positive résulterait de l'identification de critères favorisant la croissance et le maintien de la santé mentale au travers de plusieurs dimensions : des attitudes positives envers soi, l'aptitude à se développer, l'autonomie, le sentiment de maîtrise de sa vie et l'intégration, entendue comme « *la capacité à maintenir un équilibre entre différentes tendances intrapsychiques (pulsions, normes sociales, etc.)* » [5].

La santé mentale positive est le reflet de la capacité d'une personne à s'adapter aux diverses situations de la vie : « *Une personne en bonne santé mentale est donc quelqu'un qui se sent suffisamment en confiance pour s'adapter à une situation à laquelle elle ne peut rien changer ou pour travailler à la modifier si possible* » [6]. La « *salutogénèse* » [7] est une des premières théories de la santé mentale positive qui cherche à mettre en évidence les facteurs qui génèrent une santé mentale positive. Ce sont plus précisément les processus de résistance des individus face aux sources de stress dans leur environnement qui sont étudiés. L'intérêt n'est plus uniquement la recherche de l'étiologie des maladies, mais davantage ce qui permet à l'individu de se maintenir en bonne santé. Anthony Antonovsky a notamment travaillé sur la notion de sentiment de cohérence : le bien-être est associé au sentiment de cohérence de sa vie. Lorsqu'une personne perçoit une cohérence entre ses valeurs et ses actions, entre ce qu'elle souhaite réaliser et ce qu'elle fait effectivement au quotidien, cela contribue à maintenir un degré de bien-être durable.



### **1.2.3. La psychologie humaniste**

Plusieurs principes différencient la psychologie humaniste des autres courants de pensée de la psychologie. On retrouve notamment l'idée du potentiel humain : la personne a la capacité de s'autodéterminer et de grandir. La psychologie humaniste :

- reconnaît qu'il existe un processus vivant, c'est-à-dire un élan qui pousse l'être à s'engager dans l'action, à chercher à progresser et à s'accomplir ;
- implique l'engagement de la personne en lien avec ses valeurs, en d'autres termes, sa responsabilité ;
- fait ressortir la liberté de choix, le potentiel de créativité, qui permettent la croissance personnelle de chacun ;
- prend en compte l'importance de la dimension corporelle dans le bien-être des individus ;
- s'appuie sur l'expérience plutôt que sur l'enseignement de concepts.

Ce courant est principalement fondé sur une vision positive de l'être humain. Il est apparu dans les années 1940 aux États-Unis sous l'impulsion d'Abraham Maslow [8] qui est d'ailleurs considéré comme le premier ayant utilisé le terme « psychologie positive ». Il a notamment travaillé sur les motivations et besoins humains fondamentaux. Parmi les pionniers de la psychologie humaniste on nomme également Viktor Frankl (qui a développé la logothérapie fondée sur l'accompagnement autour du sens de la vie), Carl Rogers (approche centrée sur la personne, développement de la notion de fonctionnement optimal [9]) et Fritz Perls (Gestalt-thérapie). On peut également citer les apports des approches psychocorporelles dans ce champ avec Alfonso Caycedo (sophrologie) et Roger Vittoz (méthode Vittoz fondée sur des pratiques portant sur les cinq sens et l'attention portée à ses expériences internes : émotions, sensations dans le but d'être davantage présent à soi et aux autres [10]).

### 1.2.4. La psychologie du développement et le concept d'attachement

La psychologie du développement a pour objet la compréhension du développement humain : elle étudie comment et pourquoi les processus mentaux, les comportements, performances et habiletés changent au cours de la vie humaine. Dans le développement de l'enfant, les types d'*attachement* – lien affectif particulier entre un individu et une figure d'attachement<sup>1</sup> (en général une personne qui prend soin) – sont déterminants pour la santé mentale positive et la croissance de l'individu [12-13]. Les relations d'attachement dans l'enfance sont internalisées pour former des schémas cognitifs durables qui influencent les réactions de l'individu lorsqu'il se trouve en situation de stress. Ces schémas guident de manière inconsciente la personne dans ses relations interpersonnelles en cas de détresse : ils influencent la manière dont elle va interpréter ses interactions avec les autres : peut-elle faire confiance à l'autre pour lui procurer du réconfort ? Le type d'attachement impacte la vulnérabilité ou au contraire les compétences de résilience. En cela il est associé au degré de bien-être des individus [14]. Parmi les types d'attachement, celui qui est associé à la santé mentale positive est appelé *attachement sécurisant* : l'enfant se sent en sécurité lorsqu'il est en présence de l'adulte (figure d'attachement), et cette sécurité lui sert de base à partir de laquelle il peut explorer l'environnement [12]. L'attachement sécurisant est un « *équilibre entre les comportements d'attachement envers les figures parentales et les comportements d'exploration du milieu* » [15]. Il existe plusieurs formes d'attachements non sécurisants : *évitant*, *ambivalent* ou *résistant*, *désorienté* ou *désorganisé* [16-17].

---

1. Selon Guédeney & Guédeney [11] : « *Une figure d'attachement est une figure vers laquelle l'enfant dirigera son comportement d'attachement. Sera susceptible de devenir une figure d'attachement, toute personne qui s'engage dans une interaction sociale animée avec le bébé et durable, et qui répondra facilement à ses signaux et à ses approches* ».

Les études montrent par exemple qu'un attachement sécurisant permet d'augmenter la résistance au stress et promeut la résilience [18]. À l'inverse, un attachement insécurisant est corrélé à une moins bonne capacité d'adaptation aux situations nouvelles ou difficiles [19] et représente un facteur de risque de troubles du comportement, notamment lorsque celui-ci serait combiné à des situations de vie stressantes (décès d'un proche, divorce des parents, déménagement...) [20].

### **1.2.5. La psychologie sociale et les comportements altruistes**

La psychologie sociale est une branche de la psychologie qui s'intéresse aux processus sociaux et cognitifs impliqués dans les interactions entre les individus (relations interpersonnelles, influence, soumission à l'autorité...), entre individus et groupes ou entre groupes. L'étude des comportements altruistes ou *pro-sociaux* a beaucoup inspiré la psychologie positive qui repose sur une vision selon laquelle les individus possèdent les caractéristiques nécessaires pour être altruistes, empathiques, bienveillants dès le plus jeune âge<sup>2</sup>. Les comportements altruistes font référence à des actes volontaires dirigés vers autrui dans le but de lui apporter un bénéfice ou d'améliorer son bien-être (aider, partager, consoler, reconforter, coopérer, protéger, etc.). Ils sont des exemples de comportements qui peuvent être qualifiés de pro-sociaux. Les études mettent en évidence que les individus heureux sont plus enclins à mettre en œuvre des comportements pro-sociaux [22] comme celui de venir en aide à une personne [23], de s'impliquer bénévolement dans une association [24] ou de donner de l'argent [25-26]. Certaines études mettent en évidence une augmentation du niveau de bien-être ressenti au moment où l'on apporte son soutien à autrui, cela a même été

---

2. Pour plus de détails, voir l'ouvrage de Laurent Bègue qui présente un état des lieux des recherches dans ce champ [21].

nommé « shoot de l'aidant » [27]. Ainsi, les comportements pro-sociaux entraînent une augmentation du bien-être des deux parties, pouvant ainsi générer un cercle vertueux.

### **1.2.6. La psychologie clinique, de la première à la troisième vague des Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC)**

La TCC a été développée dans les années 1950. Cette forme de prise en charge de la souffrance psychique se fonde sur des études scientifiques. Elle propose une modélisation du fonctionnement humain basée sur les théories de l'apprentissage. Un comportement jugé comme dysfonctionnel par la personne, comme une phobie, serait ainsi le résultat d'un apprentissage lié à des expériences antérieures. La première vague des TCC vise à réaliser un nouvel apprentissage afin de remplacer le comportement inadapté par un comportement plus adapté correspondant à ce que souhaite le patient. Une stratégie thérapeutique est mise en œuvre en collaboration avec le patient afin d'atteindre et de favoriser ce nouvel apprentissage. La première vague des TCC correspond ainsi à l'approche comportementale (1950-1980) et s'inspire principalement des travaux de Skinner (concept de *conditionnement opérant*<sup>3</sup>). La seconde vague correspond à l'approche cognitive (1980-1990) avec les travaux de Beck qui s'est notamment intéressé aux processus en jeu dans le maintien de l'affectivité négative. La troisième vague des TCC (de 1990 à nos jours) se centre sur le développement d'une relation différente à ces affects. Elle regroupe un certain nombre d'approches telles que la thérapie dialectique (DBT, [28]), la

---

3. Le conditionnement opérant s'intéresse à l'apprentissage dont résulte une action et tient compte des conséquences de cette dernière rendant plus ou moins probable la reproduction dudit comportement. La conduite humaine serait donc conditionnée par les conséquences du comportement, avant même que celui-ci n'intervienne.

thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT, [29]) et la thérapie fondée sur la pleine conscience [30-31] et la psychothérapie positive (PP, [32]). Cette approche se distingue des précédentes dans le sens où elle met l'accent sur le développement d'une relation apaisée à ses expériences internes plutôt que la recherche de réduction directe des symptômes ou des affects négatifs. Dès la première vague des TCC, Skinner a posé des bases qui fondent aujourd'hui la psychothérapie positive. Dans son roman utopique intitulé *Walden Two*, paru en 1948, il présente les fondements concrets nécessaires au développement du bien-être individuel et collectif. Les vagues successives des TCC ne se sont pas uniquement intéressées à la réduction des troubles, mais aussi au renforcement des ressources présentes, des comportements adaptatifs et ont encouragé la réalisation d'activités favorisant le bien-être des patients [33].

Ainsi, sur la base des fondements issus de diverses disciplines et sous-disciplines, la psychologie positive a souhaité réunir dans une même orientation des recherches variées sur les facteurs concourant à une vie épanouie. La psychologie positive représente en quelque sorte une synthèse de courants de pensées et de pratiques, tout en se fondant sur des données empiriques issues de recherches dans plusieurs champs, alliant recherches en neurosciences cognitives, biologie et psychologie pour une compréhension plus fine des mécanismes en jeu. Diffusée initialement par le psychologue Martin Seligman, alors président de l'American Psychological Association, en collaboration avec Mihaly Csikszentmihalyi, pionnier des recherches sur la créativité et l'épanouissement, elle vise à identifier et à mobiliser les ressources de l'individu et des groupes – les forces, les compétences, le soutien social – et à accompagner les institutions à agir sur les déterminants du bien-être dans les organisations [34].

La psychologie positive n'est pas une nouvelle discipline, mais a pour objet le rééquilibrage des travaux réalisés en psychologie pour

aboutir à une meilleure connaissance du fonctionnement humain optimal et des déterminants du bien-être. À titre d'exemple, dans les articles publiés entre 1967 et 2000 on retrouve un ratio d'un article publié sur des dimensions liées au bien-être telles que la joie, le bonheur ou la satisfaction de vivre pour 21 articles publiés sur des affects négatifs tels que l'anxiété ou la dépression. La psychologie positive offre un véritable changement de paradigme dans le sens où l'humain n'est plus réduit à ses dysfonctionnements, mais est regardé comme un être en constante évolution dans sa recherche de bien-être et d'épanouissement (*tableau 1*). La psychologie positive considère que chaque être humain possède le potentiel d'évolution et de ressources permettant de faire face aux situations rencontrées au quotidien. Avec la seconde vague de la psychologie positive, l'attention est davantage portée vers une capacité à accueillir les dimensions agréables et moins agréables de la réalité, les deux faisant partie de l'expérience humaine [35].

**Tableau 1. Modèle médical versus modèle de santé positive**

<b>Modèle biomédical</b>	<b>Modèle de santé mentale positive</b>
Maladie	Santé
Focalisation sur les troubles	Focalisation sur les compétences, les forces
Guérir, soigner	S'épanouir
Personnes malades	Toute personne



Qu'est-ce que la psychologie positive ? C'est l'étude de ce qui nous rend heureux, optimistes, résilients. Tout ce qui contribue à l'épanouissement des personnes, des groupes et des institutions. Tout ce qui donne un sens à la vie.

Dispositions positives, bien-être, flexibilité psychologique, acceptation, pleine conscience, compassion... sont autant de facettes étudiées par la psychologie positive, autant de concepts au cœur de nos préoccupations contemporaines.

Comment a émergé cette nouvelle discipline ? Comment le clinicien peut-il accompagner les nouvelles demandes des patients ? En 10 fiches synthétiques et toujours accessibles, cet ouvrage permet de faire le point. Chaque fiche est composée d'un résumé et de mots-clés, d'une partie générale et d'illustrations (exemples, quiz, QCM). Les différentes fiches illustrent la variété et la richesse des travaux et des pratiques du psychologue dans ce champ. Un livre-outil destiné aux étudiants en psychologie, aux psychologues et aux professionnels de l'accompagnement souhaitant s'appuyer sur ces recherches.

**Rebecca Shankland**, psychologue, maître de conférences à l'Université Grenoble Alpes, responsable du Diplôme Universitaire de Psychologie Positive, Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie.

**Sophie Lantheaume**, docteur en psychologie de la santé, psychologue, psycho-oncologue et psychothérapeute spécialisée en thérapies cognitives et comportementales, praticienne en psychologie positive à l'Hôpital Privé Drôme-Ardèche, Groupe Ramsay Générale de Santé, Clinique Pasteur, Service des soins de support.

Collection dirigée par **Lydia Fernandez**



9 782848 354873

ISBN : 978-2-84835-487-3

12 € TTC - France

[www.inpress.fr](http://www.inpress.fr)