Shankland, R. La Psychologie positive.

Paris : Dunod.

Francis DANVERS

Édition électronique

URL : <http://journals.openedition.org/osp/5553>

DOI : 10.4000/osp.5553

ISSN : 2104-3795

Éditeur

Institut national d'étude du travail et d'orientation professionnelle (INETOP)

Édition imprimée

Date de publication : 5 décembre 2017

ISSN : 0249-6739

Référence électronique

Francis DANVERS, « Shankland, R. La Psychologie positive. », *L'orientation scolaire et professionnelle* [En ligne], 46/4 | 2017, mis en ligne le 01 décembre 2019, consulté le 23 septembre 2020. URL : <http://journals.openedition.org/osp/5553> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/osp.5553>

Ce document a été généré automatiquement le 23 septembre 2020.

© Tous droits réservés

Shankland, R. La Psychologie positive.

Paris : Dunod.

Francis DANVERS

RÉFÉRENCE

R. Shankland

Paris : Dunod.

- 1 La pensée positive est à la mode et représente une entreprise très lucrative. Telle n'est pas l'intention de l'auteure, maîtresse de conférences en psychologie à l'Université Pierre-Mendès-France à Grenoble, puisqu'il s'agit de nous livrer un ouvrage d'initiation à la psychologie positive, bien documenté et avec un esprit critique.
- 2 En effet, des préjugés sur la psychologie positive persistent : parfois confondue avec une méthode de développement personnel, la psychologie positive nierait les problèmes de la vie réelle ou bien serait une méthode d'autosuggestion (on pense à la méthode Coué) ou, pire encore, favoriserait le bonheur égoïste.
- 3 La psychologie positive n'est pas une nouvelle discipline, mais a pour visée une meilleure connaissance de l'individu ordinaire et des conditions favorables à son développement et à son épanouissement. Cette « science du bonheur », qui n'est pas nouvelle en soi, a pour objectif le fonctionnement « optimal » et non « maximum » de l'être humain. Comment passer de l'impuissance acquise à l'optimisme appris ?
- 4 Sur le plan historique, les apports viennent du courant de la promotion de la santé, des recherches sur le développement post-traumatique et les facteurs de résilience, des théories de l'attachement et du bien-être ainsi que des travaux de la psychologie sociale sur les comportements sociaux ; plus récemment, on peut y ajouter la psychologie clinique et les thérapies comportementales et cognitives (TCC) de même que les

pratiques psychocorporelles et les orientations philosophiques de la « pleine conscience ».

- 5 Sur le plan théorique et méthodologique, un modèle de santé mentale positive semble s'imposer. Il ne s'agit plus de se centrer sur la compréhension des maladies pour traiter des troubles ou des pathologies, mais de se centrer sur la personne en visant son épanouissement, en prenant en compte, par exemple, les facteurs de risque et les facteurs de protection. À côté des méthodes de recherche classiques (méthodologie quantitative et expérimentale) apparaissent de nouvelles méthodes permettant d'avoir un impact sur la qualité de vie.
- 6 Une science du bien-être est-elle possible ? Le processus d'adaptation est compris comme un ajustement entre les besoins personnels et les demandes des autres membres de la société. Les stratégies de *coping*, le rôle des émotions sur la résolution de problèmes sont étudiés en référence au bien-être subjectif.
- 7 Quels sont les déterminants du bien-être psychologique ? La réponse à cette question donne lieu à des développements sur la place du plaisir, le rôle de l'engagement, l'expérience du *flow* (expérience optimale), la recherche du sens, les dimensions affective, cognitive et comportementale.
- 8 Il n'est pas démontré qu'en toute circonstance, l'argent fasse le bonheur des individus.
- 9 L'avant-dernier chapitre (V) aborde les dispositions positives : l'optimisme, l'espoir, la gratitude, le don, le pardon et plus généralement l'altruisme qui participe d'une « orientation reconnaissante ».
- 10 On le voit, les travaux de psychologie positive semblent montrer que le développement des potentialités nécessite du temps et des exercices spécifiques réguliers. Il serait donc utile que les professionnel.le.s de l'éducation, de la santé et de l'accompagnement se penchent sur ces pratiques.
- 11 Le travail éducatif dans le domaine de l'orientation ne peut pas tout. En effet, l'orientation générale de la société est matérialiste : à l'âge de 21 ans, un adulte ayant pris l'habitude de regarder la télévision aura pu voir environ un million de publicités, ceci générant un sentiment de frustration et de manque.
- 12 Le dernier chapitre consacré à la psychologie positive appliquée évoque la théorie de l'intelligence émotionnelle et s'interroge sur les couples heureux. Tout n'est pas qu'affaire d'interactions sociales. Il existe des institutions positives qui rendent possibles le bien-être au travail et l'éducation positive à l'école (apport des pédagogies nouvelles).
- 13 L'exposé sur la psychothérapie positive renvoie à des interventions validées et à des méthodes testées, comme par exemple l'échelle d'orientation vers le bonheur ou l'échelle de satisfaction de la vie. L'auteur.e considère que « les outils psychotechniques sont une aide au diagnostic, à l'accompagnement et à la standardisation des recherches ».
- 14 Un bon livre en appelle un autre, sur la dimension spirituelle de l'orientation (sens de la vie) peu explicitée dans cet ouvrage d'initiation à la psychologie positive. Nous recommandons la lecture de l'excellente synthèse, très documentée sous la direction de Vassilis Saroglou, publiée en 2015, *Psychologie de la religion : de la théorie au laboratoire*, Louvain-la-Neuve, De Boeck Supérieur.