

# Science et psychologie positive

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Revue économique et sociale : bulletin de la Société d'Etudes Economiques et Sociales**

Band (Jahr): **74 (2016)**

Heft 4

PDF erstellt am: **21.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-823216>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# SCIENCE ET PSYCHOLOGIE POSITIVE

La psychologie positive est une démarche scientifique basée sur le fonctionnement humain optimal, qu'il s'agisse de celui de la personne, des groupes ou des organisations. La psychologie positive se décale de la médecine et de la psychologie traditionnelle pour s'intéresser à ce qui peut favoriser la santé - d'où la notion de prévention - plutôt que de réparer des troubles tels que le stress, le burnout ou la dépression. Dans une logique de santé active, les thérapeutes encouragent les personnes à adopter un style de vie qui les aide à s'adapter aux oscillations de leur environnement. Une grande idée a émergé ces dernières années: il est vain de ne s'occuper que de soi. La psychologie positive souligne également l'importance d'être attentif au bien-être des autres. Il s'agit là d'une réflexion écologique, l'individu ne peut pas aller bien dans un environnement malade. De même, il est difficile de pouvoir être heureux si les personnes de l'entourage ne le sont pas. Si l'homme n'est centré que sur son bonheur, sans penser à celui des personnes qui l'entourent, ce bonheur sera égoïste, fragile et n'aura pas de finalités très intéressantes.

## CE QUE N'EST PAS LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

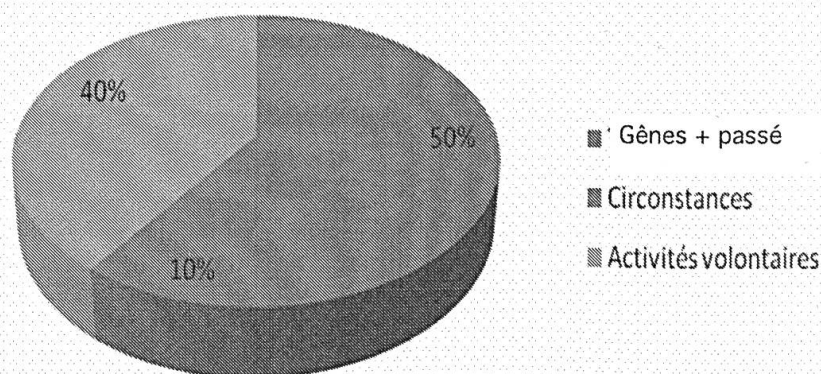
La psychologie positive n'est pas la pensée positive. Il ne s'agit pas de toujours vouloir positiver, ou d'être constamment de bonne humeur et joyeux. Non, il est plutôt question d'être capable, au minimum, de savourer ce que la vie offre de beau et de réjouissant. Cette démarche n'est pas aisée pour tout le monde, certaines personnes ayant peur de se réjouir et de s'enthousiasmer par inquiétude, par excès de prudence, de méfiance ou même par habitude. Pour elles, le bonheur ne peut pas durer et doit nécessairement laisser la place à des ennuis. Ceux-ci surviendront, bien-sûr, mais pourquoi ne pas savourer, en attendant, les moments agréables ? La psychologie positive n'est pas non plus un déni de réalité. La finalité des émotions positives que l'homme tente de produire le plus régulièrement possible n'est pas de nier l'existence des problèmes mais de l'aider à mieux les affronter. Les drames du stress et du burnout proviennent du sacrifice des bons moments de l'existence qui pourraient permettre une certaine récupération. Les émotions positives sont le carburant de l'aptitude à la résilience et à la confrontation avec l'existence. Négliger leur approvisionnement est une erreur dramatique. Tous ces thèmes sont largement proposés dans des ouvrages de développement personnel, ou même de philosophie. La différence avec la psychologie positive est que celle-ci est ancrée dans une démarche scientifique. Elle s'appuie sur des études et des recherches.

## LES PRINCIPES DE PSYCHOLOGIE POSITIVE

Le premier de ces principes est qu'il est possible pour une personne d'accroître son niveau moyen de bien-être subjectif. Contrairement à la croyance qui veut que le caractère optimiste ou pessimiste d'un individu soit une affaire de tempérament, de caractère, et que la marge de manœuvre soit ainsi assez étroite, voire nulle ; il semblerait que la réalité soit en fait plus complexe et subtile. Des méta-analyses ont permis de dresser le profil de ce que l'on

pourrait appeler le «camembert du bonheur», des facteurs qui concourent à rendre heureux (cf. illustration ci-dessous). La première moitié de ce camembert est faite des influences génétiques, d'événements intervenus durant l'enfance et de l'exemple des parents (plus que leur enseignement) et n'est effectivement plus altérable une fois l'individu devenu adulte. On constate ainsi des différences de tempérament et d'aptitude à savourer les bons moments ou, au contraire, à prolonger les mauvais, à les ressasser au-delà de ce qu'il est nécessaire. Les êtres humains sont inégaux au départ. Cette moitié du camembert correspond aux «pilotes automatiques», à ce qui guide la vie de tout un chacun, déclenche ses réactions psychologiques et émotionnelles. L'individu sera d'autant plus l'héritier de son passé et de ses gènes s'il n'entreprend pas une réflexion et n'interpose pas son effort et sa volonté à ces influences. Fort heureusement, l'autre part du camembert correspond précisément à ces efforts psychologiques et comportementaux grâce auxquels il est possible d'influencer son niveau de bien-être subjectif. La marge de manœuvre demeurant ainsi très importante.

## Les facteurs influençant le niveau de bonheur chronique



D'après Sonja Lyubomirsky in "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change"

*Illustration: les facteurs influençant le niveau de bonheur chronique*

### LES BIENFAITS D'UN ENTRAÎNEMENT RÉGULIER

L'aptitude à savourer l'existence et à profiter des bons moments nécessite un certain nombre d'efforts. Chaque fois qu'un être humain accomplit des efforts mentaux et comportementaux, il modifie son fonctionnement et ses câblages cérébraux. Ces modifications, obtenues par la répétition des efforts, s'enracinent dans une réalité très concrète. Il est possible de le démontrer aujourd'hui grâce à la neuro-imagerie. Cet élément est très encourageant pour toutes les personnes qui pratiquent des efforts réguliers. Elles peuvent modifier de manière

concrète leurs structures cérébrales, comme dans tout apprentissage. L'une des premières études qui a attesté ce point a été menée, il y a quelques années, sur le cerveau des chauffeurs de taxis londoniens avant l'apparition des GPS. L'étude a démontré que les sujets avaient des zones cérébrales dédiées à la géolocalisation, notamment autour de l'hippocampe, qui étaient surdéveloppées par rapport au conducteur moyen. Les préceptes de la psychologie positive sont très anciens et peuvent se retrouver dans les philosophies antiques ainsi que dans certaines traditions culturelles. La nouveauté réside dans leur validation par des travaux de recherche scientifique depuis 20 à 25 ans.

#### LES GRANDES ÉVIDENCES SUR LE BIEN-ÊTRE

En matière de bien-être, ce que les philosophes appellent les «grandes platitudes» sont dispensées depuis très longtemps en Occident et en Orient. Depuis 2000 ans, des sages de différentes cultures, religions, civilisations disent que pour être heureux, il faut savourer l'instant présent, ne pas cultiver de ressentiment envers ses proches, être présent à ce que l'on fait, proche de la nature, etc. Si ce postulat est parfois considéré comme une évidence, la psychologie positive met l'accent sur l'action plus que sur la connaissance. Pendant longtemps, une erreur commise en psychologie était de s'intéresser davantage aux émotions négatives (peur, colère, inquiétude, dépression, ressentiment, haine) et de négliger le champ multiple et passionnant des émotions positives. Il en existe une variété infinie: joie, bonne humeur, intérêt, enthousiasme, curiosité, confiance, sérénité, harmonie, appartenance, etc. Travailler la psychologie et les émotions positives ne se limite pas à essayer d'être content, mais aussi à cultiver ses aptitudes à l'enthousiasme, la curiosité, la gratitude, la bienveillance, l'admiration, la confiance. L'intérêt de la psychologie positive provient de ce que les émotions qui s'y rattachent ont une influence considérable sur la vision du monde.

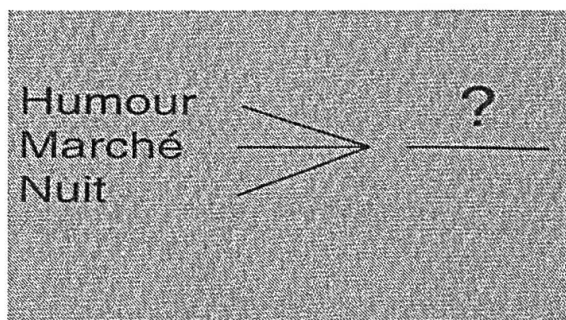
#### LA FONCTION DES ÉMOTIONS POSITIVES ET NÉGATIVES

La fonction des émotions positives et négatives est liée à l'évolution des espèces. Dans la nature, tout l'équipement émotionnel, notamment chez les mammifères, précède l'apparition de la pensée élaborée, des capacités anticipatoires et de l'imagination. Ces émotions sont donc des mécanismes adaptatifs très forts à notre environnement. La fonction des émotions négatives est d'aider à faire face aux problèmes et à se concentrer sur tous les points d'où peuvent venir les dangers. Ceci explique pourquoi, chez l'humain également, toutes les émotions négatives sont en général associées à une focalisation de l'attention. À l'inverse, la fonction des émotions positives est d'être présente lorsqu'il n'y a pas de danger immédiat détecté dans l'environnement et permet de trouver des ressources, des lieux de repos, ainsi que des partenaires pour s'amuser ou avoir des relations sexuelles. L'induction d'émotions positives donne à la plupart des humains la capacité de percevoir les choses avec du recul. Une personne irriguée de ce type d'émotions est capable, même si elle a des contrariétés, de contextualiser et de relativiser ce qui n'est pas vrai d'une personne sous l'emprise permanente d'émotions négatives. La fonction de ces deux familles émotionnelles est importante car complémentaire, et permet la focalisation sur les détails et également la prise de recul, la créativité, l'esprit de synthèse.

## ÉMOTIONS POSITIVES ET VISION DU MONDE

Des travaux montrent que la rapidité associative, le fait que le cerveau fonctionne plus rapidement et de façon plus fluide, figure parmi les bienfaits des émotions positives. Les émotions positives et négatives ont également une autre fonction notable: elles colorent la réaction des individus aux incertitudes. Les humains détestent l'incertitude, comme la plupart des animaux. Lorsque l'homme est confronté à une situation incertaine, plutôt que d'attendre sans juger, il préfère imaginer ce qui pourrait se cacher derrière cette incertitude. Cette fonction d'imagination et d'anticipation est elle aussi teintée par l'état émotionnel. Un modèle expérimental teste la réaction à l'incertitude en proposant des mots incomplets, auxquels ont été retiré des lettres (cf. illustration ci-dessous: incertitude et émotions). Les chercheurs demandent aux volontaires de les compléter, après avoir induit des états émotionnels spécifiques chez chacun d'eux. Si ces états émotionnels sont négatifs, la manière dont ils vont compléter les mots sera plutôt négative (crétin, sot, minable). Si on induit des émotions positives, on obtient des mots positifs (chemin, mot, miracle). Cela explique le problème des personnes anxieuses et stressées. Lorsqu'elles sont en permanence sur ce registre épuisant, dans les moments d'incertitude, elles auront beaucoup de mal à réfléchir et à imaginer qu'il puisse y avoir des issues favorables.

### Émotions positives et rapidité associative



**Fredrickson BL. The role of positive emotions in positive psychology : the broaden and built theory of positive emotions. *American Psychologist* 2001, 58 : 218-226.**

*Illustration: émotions positives et rapidité associative / Incertitude et émotions*

## ÉMOTIONS POSITIVES ET LIEN SOCIAL

Des recherches observent l'impact des émotions positives sur le lien social. Elles démontrent que l'induction d'émotions positives ou leur survenue dans la vie de tous les jours augmente les comportements prosociaux ; c'est-à-dire l'ensemble des comportements altruistes, tournés vers l'autre. D'autres travaux ont démontré que les bons moments partagés au sein d'équipes professionnelles engendrent une émotion positive qui découle sur des attitudes d'entraide et sont un bon prédicteur de performances ultérieures.



## ÉMOTIONS POSITIVES ET SANTÉ

Le lien étroit entre émotions positives et santé a été étudié au travers de deux familles d'expériences. La première est celle des influences sur le court terme pour observer les effets des émotions positives ou négatives. Par exemple, des volontaires, équipés d'électrocardiogrammes mesurant la fréquence et la variabilité du rythme cardiaque et donc la réactivité du cœur aux émotions, ont été placés dans diverses situations émotionnelles pour évaluer l'impact de l'induction d'états émotionnels sur la récupération cardiaque. Il a ainsi été démontré que pour un volontaire bénéficiant d'émotions positives, le temps de récupération du cœur était raccourci sans effort particulier. A l'inverse, le stress suivi d'émotions négatives rallonge le temps de récupération. Ces résultats tendent à démontrer la pertinence de la psychologie positive et des mécanismes qu'elle vise à mettre en place.

## ÉMOTIONS POSITIVES ET LONGÉVITÉ

D'autres études ont été menées à plus long terme afin de savoir si, sur l'ensemble d'une vie, la répétition des émotions positives peut jouer un rôle durable sur la santé, et donc sur la longévité. Une étude très célèbre a été conduite auprès de bonnes sœurs dans un couvent d'Amérique du Nord au début des années 2000. Les chercheurs se sont penchés sur les lettres de motivation écrites par les novices pour entrer au couvent. Ils ont utilisé une méthode simple qui consistait à compter le nombre de mots contenant des ressentis émotionnels positifs ou négatifs. L'objectif était de démontrer l'éventuelle corrélation entre la prédisposition de ces bonnes sœurs aux émotions positives lorsqu'elles étaient jeunes, et leur santé et longévité. Bien que cette étude paraisse quelque peu rustique et simpliste, la corrélation était frappante. Les chercheurs ont séparé les bonnes sœurs en quartiles: 25% dont les lettres contenaient le plus grand nombre de ressentis émotionnels positifs contre 25% dont les lettres renfermaient le moins de mots positifs. A 85 ans, les 25% les plus prédisposées au bonheur étaient encore 90% à être en vie, contre 30% pour le quartile inférieur. A 94 ans, elles étaient 5 fois plus nombreuses à vivre. Ces types de résultats ont été répliqués sur de grands nombres de sujets avec des suivis d'au moins 20 ans. Toutes ces études aboutissent aux mêmes conclusions: une corrélation très forte entre émotions positives et longévité, ce qui est à double sens. En effet, être en bonne santé facilite le fait d'avoir des émotions positives. Cependant, l'influence, la causalité semble plus forte dans l'autre sens: les émotions positives sont l'un des facteurs de bonne santé, donc de longévité. Cela ne suffit pourtant pas, car il existe d'autres paramètres d'influence: la génétique, l'environnement, la pollution, l'alimentation ou le niveau d'exercice physique et le profil émotionnel (et les efforts faits pour l'améliorer). Parmi les facteurs qui sont à la portée de chacun figurent l'alimentation, l'exercice physique et le profil émotionnel. Ce dernier a un impact assez puissant, comme d'autres études, notamment dans le domaine de la cardiologie, l'ont attesté.

## DÉVELOPPER LES ÉTATS D'ÂME POSITIFS

La psychologie positive ne consiste pas à toujours positiver. Des études se sont penchées sur la bonne proportion d'émotions positives et négatives que l'être humain devait ressentir pour favoriser son bien-être général. Le chercheur chilien Marcial Losada a mis en évidence un ratio de trois émotions positives pour une émotion négative qui permet d'être à l'équilibre émotionnel. Afin de développer des états d'âme positifs, l'individu doit essayer d'augmenter

la fréquence des moments agréables, ainsi que la conscience et la disponibilité à ces instants-là en leur offrant un espace psychologique. Prendre conscience des moments agréables tels qu'ils se présentent tout au long de la journée est un type de travail important, au même titre que d'essayer de ne pas prolonger les moments désagréables. L'être humain a malheureusement tendance à ressasser ce qui ne va pas dans sa vie et de ne pas le faire pour ce qui va bien. En effet, la nature a façonné l'organisme pour aider à la survie de l'espèce, mais pas pour aider à être heureux. C'est à l'individu d'accomplir cette mission car il est, pour partie, l'artisan de son propre bien-être émotionnel et de son bonheur. L'idée est de songer à ces bons moments, non pas intellectuellement mais charnellement, en prenant le temps de respirer et de s'y immerger de nouveau. Il s'agit de pratiquer cela comme une gymnastique d'équilibre émotionnel. Cet entraînement est extrêmement efficace pour développer sa capacité à repérer dans chaque journée ce qu'il y a eu de bon.

#### Une équation de bonheur

$$\text{Bonheur} = \text{bien-être} + \text{conscience}$$

*Illustration: une équation de bonheur*

#### ENTRAVER L'HABITUATION HÉDONIQUE ET LA DIGITALISATION DES ESPRITS

En psychologie positive, l'habitude hédonique est le phénomène d'usure et d'habitude envers ce qui rend heureux ou joyeux. Si une source de bien-être ou de bonheur est présente chaque jour, l'individu a tendance à l'oublier peu à peu. Ainsi, elle perd de son pouvoir de rendre heureux. Un citoyen vivant en démocratie a tendance à oublier qu'il s'agit d'une chance et non d'une évidence due éternellement. L'habitude hédonique contamine à peu près toutes les sources de bonheur, celle d'être en vie, de pouvoir marcher, voir, entendre, d'avoir des amis et une famille. L'être humain finit par oublier qu'il devrait se réjouir de tout cela. Il s'agit d'en retrouver la saveur simple et d'en faire à nouveau des sources de joie. On ne peut pas évoquer les obstacles au développement d'états d'âme positifs sans mettre en garde contre un autre mal qui va croissant: la digitalisation des esprits. La dépendance aux écrans induit une surcharge énorme d'informations, d'interruptions et de distractions. Elle pose de nombreux problèmes puisque qu'il est de plus en plus difficile de stabiliser son attention sur les actions en cours. Aux problèmes attentionnels s'ajoutent les problèmes émotionnels. En effet, plusieurs études ont montré que plus une personne est dispersée dans sa journée, plus cela entrave la survenue d'émotions agréables.

## DES OSCILLATIONS SUR LE CHEMIN DU CHANGEMENT

Les progrès des personnes qui veulent changer à titre individuel et aller vers davantage de stabilité émotionnelle, moins de stress et plus de bonheur, ne sont jamais linéaires. Bien que la «courbe de la stabilité émotionnelle» se dirige vers le haut, elle comporte intrinsèquement des oscillations. Les thérapeutes y sont très attentifs, notamment en psychiatrie. Ils savent que très tôt, les personnes qui font des efforts d'amélioration interprètent les oscillations vers le bas, leurs faux pas, comme des signes annonciateurs d'impossibilité à changer. A ce titre, l'adage «chassez le naturel, il revient au galop» a eu un rôle toxique. Il stipule que tous les efforts qu'un individu pourra entreprendre pour changer sont condamnés et qu'il reviendra sans cesse au point de départ. Ce postulat est évidemment faux. Cela fait partie du chemin vers le changement.

## CONCLUSION

Il existe une marge de manœuvre importante pour accroître son niveau de bien-être. Il ne s'agit pas d'être toujours positif, mais de se rapprocher du ratio de Losada, soit trois ressentis positifs pour un négatif. Les bénéfices des émotions positives sont nombreux et précieux, notamment sur la vision du monde, la santé, la longévité et les capacités relationnelles. Il s'agit d'un carburant dont l'être humain a un besoin absolu, notamment sur la durée. Parmi les multiples efforts réalisables, la science découvre aujourd'hui les bienfaits du simple fait d'apprendre à se poser régulièrement dans la journée. Il est important de se centrer sur ce que les Orientaux appellent la non-action. Etre présent, éveillé, respirer, se sentir exister, stimule des zones cérébrales très spécifiques qui sont vitales à l'équilibre intérieur.



