

# Soyez positifs, mais pas trop !

## Avantages et limites de la «psychologie positive»

Approfondir et étudier les conditions et les processus qui contribuent au développement et au fonctionnement optimal des personnes: tels sont les buts de la psychologie positive. Tanja Wranić et Katia Schenkel, de la Faculté de psychologie de l'Université de Genève, décrivent trois domaines majeurs de ce mouvement, ses applications mais aussi ses limites.

logues ont décidé de changer le focus – et ainsi l'image – de la psychologie en parlant d'une «psychologie positive». Dans les paragraphes suivants, nous allons donner un bref aperçu de ce mouvement et décrire quelques thèmes de recherche et d'application qui l'illustrent. Notre but est de démontrer les avantages et les limites de ce mouvement.

### Pourquoi la psychologie positive ?

La psychologie positive tente d'approfondir et d'étudier les conditions et les processus qui contribuent au développement et au fonctionnement optimal des personnes, des groupes et des institutions. Il ne s'agit pas d'abandonner l'étude de la psychopathologie, mais de la compléter. Dans un article phare de la psychologie positive, Martin Seligman et Mihali Csikszentmihalyi (2000) ont suggéré que «les psychologues pourraient utiliser ce qu'ils ont appris au sujet du traitement des maladies mentales pour rendre les gens plus heureux durablement». Si en effet, après la deuxième guerre mondiale, il semblait plus important de panser ses blessures

que de promouvoir le bien-être, il est apparu essentiel pour certains de se concentrer sur les forces des individus plutôt que sur leurs faiblesses. Ce type de psychologie se veut «positive» puisqu'elle met l'accent sur les aspects positifs (les compétences et les qualités), et non sur les aspects négatifs de la personne (la maladie mentale, les difficultés et les problèmes). La psychologie positive est donc un point de vue sur l'être humain qui se retrouve à travers divers courants de recherche et d'application. Nous allons brièvement décrire trois domaines majeurs dans ce mouvement: l'intelligence émotionnelle, les qualités de la personne, ainsi que la promotion du bonheur et de la satisfaction de vie.

### L'intelligence émotionnelle

Un domaine souvent associé au mouvement de la psychologie positive est celui de l'intelligence émotionnelle. Dans les années 80, Peter Salovey, clinicien et spécialiste des émotions, et John Mayer, spécialiste de la personnalité, ont constaté qu'il existait des différences individuelles concernant les capacités de percevoir, de comprendre, d'utiliser et de réguler des épisodes émotionnels d'une manière adaptée afin de permettre une gestion efficace de la vie relationnelle et sociale.

En effet, les différences individuelles dans le domaine des émotions étaient jusqu'alors souvent réduites à des aspects négatifs et psychopathologiques. Pourtant, il semblait logique de supposer que, si certaines personnes présentaient des difficultés dans le domaine des émotions (anxiété, alexithymie, sociopathie), d'autres devaient être certainement dotées de compétences spécifiques dans ce domaine. Ainsi, en 1990, Salovey et Mayer ont développé un modèle et ont proposé le concept d'intelligence émotionnelle. Selon ce modèle, les différences individuelles dans le domaine des émotions sont étudiées sous un angle positif, notamment parce qu'on y parle de compétences émotionnelles et de l'existence d'une intelligence émotionnelle qui rendrait certaines personnes particulièrement

aptes à entretenir des relations interpersonnelles satisfaisantes.

Les recherches scientifiques ont démontré qu'il existe un ensemble de compétences dans le domaine émotionnel. Au sens plus large, les compétences émotionnelles peuvent être définies comme la capacité d'instrumentaliser (au sens d'outils) ses émotions et celles d'autrui dans certaines situations, afin d'atteindre et de réaliser ses objectifs dans le monde social.

Ces compétences permettent à l'individu, en dehors de son intelligence dite «cognitive» ou de ses compétences sociales, d'être plus adéquat dans des situations délicates, et cela en fonction de ses propres buts. Les compétences émotionnelles regrouperaient plusieurs composantes: 1) la capacité à reconnaître les émotions chez soi et chez autrui (voix, visage, gestes, comportements); 2) l'utilisation des émotions dans la communication et l'expression; 3) la régulation ou la gestion des émotions chez soi et chez autrui; et enfin, 4) la compréhension des causes et des conséquences des émotions. La mesure des compétences émotionnelles permet de mieux cerner les qualifications et les capacités de chacun à être adéquat dans ses réactions émotionnelles, comme par exemple face à des conflits interpersonnels.

Le terme d'intelligence émotionnelle a été repris par Daniel Goleman (1995) dans son livre «L'intelligence émotionnelle: accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle». Ce best-seller a catapulté l'intelligence émotionnelle hors du champ des compétences émotionnelles, pour englober toute une série de qualités considérées comme étant «positives» ou fonctionnelles dans les relations sociales du monde du travail et de l'éducation. La confiance en soi, la communication, l'empathie, la motivation en sont quelques exemples. Ainsi, même si Goleman a fait connaître le terme d'intelligence émotionnelle dans le monde entier, son modèle s'éloigne des émotions et amène la psychologie positive dans d'autres domaines de la psychologie.

Photo: Elena Martinez

### Les qualités de la personne

Un deuxième domaine associé à la psychologie positive se focalise sur des qualités de la personne, telles que les traits de personnalité, les valeurs et la spiritualité. Dans ce domaine, les recherches sur l'optimisme sont probablement les plus influentes.

En effet, de nombreuses études ont démontré les effets positifs de l'optimisme sur la santé physique, sur la capacité à gérer le stress, sur la persévérance dans les tâches difficiles, et même sur la productivité dans certains types de travail (dans la vente, par ex.). Plus récemment, Martin Seligman a suggéré qu'il est possible d'apprendre à penser d'une manière plus optimiste. Dans son livre «*Learned optimism*», il explique notamment comment changer sa manière de penser et d'agir pour devenir plus optimiste et ainsi bénéficier de cette qualité.

Au delà de l'optimisme, Peterson et Seligman (2004) proposent un manuel qui pourrait être ce que le DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*) est à la maladie mentale. En d'autres termes, ce manuel présente une description et une classification qui mettent en évidence des forces, des traits de personnalité et des qualités de l'individu. En particulier, les auteurs et leurs collaborateurs décrivent six qualités qui se retrouvent dans différentes cultures: 1) la sagesse (*wisdom*), 2) le courage, 3) l'humanité, 4) la justice, 5) la modération (*temperance*) et 6) la transcendance ou la spiritualité. A chacun de ces traits ou qualités sont asso-



ciés un certain nombre de forces. Par exemple, la gentillesse ou la bonté (*kindness*), l'amour et l'intelligence sociale sont des forces qui se rapportent à l'humanité. Le pardon (*forgiveness*), la modestie, la prudence et l'autorégulation sont quant à eux reliés à la modération. Les chercheurs qui travaillent dans ce domaine poursuivent leurs études afin d'identifier les traits et les qualités qui ont des fonctions ou des effets positifs sur la santé physique, les relations sociales et la performance. Les psychologues qui travaillent dans les entreprises ou dans les écoles essaient petit à petit de mettre en place des formations ou interventions pour augmenter et promouvoir ces qualités.

### Le bonheur et la satisfaction de vie

Un troisième domaine associé à la psychologie positive tente de comprendre les facteurs qui amènent au bonheur et à la satisfaction de vie. Par exemple,

Ed Diener et ses collaborateurs ont constaté que des facteurs comme la personnalité (optimisme, extraversion), les situations de vie (taux de chômage bas, un bon réseau social), mais aussi la culture nationale, peuvent jouer un rôle dans l'évaluation subjective de la qualité de vie (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Récemment, certains politiciens et administrateurs ont suggéré que, pour comprendre le niveau de développement d'une société, le fait de connaître les facteurs sociaux (le système politique et juridique) et économiques (le PNB) ne suffit pas. L'évaluation subjective de la qualité de vie d'une population joue également un rôle important dans la détermination du niveau de développement d'un pays. En résumé, il semble qu'une société dans laquelle les citoyens ont une évaluation subjective négative de leur qualité de vie ne peut pas être considérée comme un pays «riche».

### Les auteures

Tanja Wranik est docteur en psychologie et possède un Master en Business Communication. Elle est membre du Groupe de Recherche sur les Emotions de l'Université de Genève. Son travail de recherche et d'enseignement porte sur la personnalité, les émotions et les compétences émotionnelles par rapport aux relations interpersonnelles dans le contexte du travail et à la prise de décision dans le domaine des finances. Elle fait aussi régulièrement des interventions dans des institutions et des organisations en Europe.

Katia Schenkel est psychologue FSP, assistante de recherche et d'enseignement à la Faculté de Psychologie de l'Université de Genève. Elle prépare un doctorat dans le domaine de l'empathie, de la régulation émotionnelle et des expressions faciales.

### Adresses

Tanja Wranik, FAPSE – Uni Mail, Bvd du Pont-d'Arve 40, CH-1205 Genève

Tanja.Wranik@pse.unige.ch

Katia Schenkel, FAPSE – Uni Mail, Bvd du Pont-d'Arve 40, CH-1205 Genève

Katia.Schenkel@pse.unige.ch

### Les applications

Le développement de la psychologie positive montre une préoccupation actuelle pour le bien-être et le bon fonctionnement des individus. Etant donné le message constructif qu'elle véhicule, elle est devenue très en vogue et a de nombreuses applications, notamment dans le monde du travail et dans les relations thérapeute-client.

### Le monde du travail

La force majeure de la psychologie positive a été de faciliter la transposition des connaissances de la psychologie scientifique à des applications pratiques, comme dans le monde du travail. Il y a dix ans, en effet, les émotions étaient un thème tabou dans les organisations. Depuis que le courant de l'intelligence émotionnelle a introduit l'idée qu'il est possible d'améliorer les compétences émotionnelles, les managers et les employés ont accepté que la

psychologie des émotions puisse les aider à mieux travailler ensemble, à mieux gérer le stress et à éviter des conflits inutiles. Par exemple, le fait de pouvoir éviter qu'un conflit s'envenime est essentiellement lié à la capacité de moduler ses propres émotions et de diminuer ou modifier les émotions de l'interlocuteur. Pour cela, il est nécessaire de pouvoir identifier son propre état émotionnel, c'est-à-dire de se rendre compte des signaux verbaux (tonalité de voix et insultes) et non verbaux (regards, attitudes corporelles agressives) que l'on adresse à l'interlocuteur, et de savoir interpréter ces messages (Wranik, Feldman Barrett & Salovey, 2007).

De nombreuses entreprises font désormais des enquêtes sur la satisfaction au travail parmi leurs employés et leur offrent la possibilité de suivre des cours sur la gestion du stress et sur l'intelligence émotionnelle. Les entreprises souhaitent par là diminuer les problèmes liés à la santé et les difficultés relationnelles de leurs collaborateurs. Pour ce faire, elles font maintenant appel à des coaches et des formateurs pour les aider à mieux gérer les émotions et le conflit. En parlant de l'amélioration des compétences, la psychologie de l'émotion est ainsi perçue comme un facteur positif qui soutient les relations au travail et augmente ainsi la rentabilité des entreprises.

### La relation thérapeute - client

Même si le concept de la psychologie positive a tout d'abord été élaboré en dehors du champ de la clinique, sa philosophie peut être utile pour les cliniciens et les relations qu'ils établissent avec leurs clients. Tout d'abord, en mettant l'accent sur les qualités de la personne, le thérapeute rend le client actif et responsable et peut utiliser ses ressources comme levier dans le processus thérapeutique. Le fait de valoriser un domaine de compétence chez le client peut lui permettre de se sentir valorisé et d'oser ensuite généraliser ce succès en essayant de l'étendre à d'autres domaines. Deuxièmement, les compétences émo-

tionnelles sont essentielles pour que le thérapeute puisse établir l'alliance thérapeutique et aboutir au bon déroulement de la thérapie. Le thérapeute doit pouvoir reconnaître ses émotions et celles de son client, pouvoir les réguler ainsi que celles de son patient et pouvoir les utiliser afin qu'elles profitent au processus thérapeutique. Par exemple, si le thérapeute ne peut pas réguler sa propre émotion, il risque d'être submergé par celle-ci et de ne plus être assez attentif à son client. De même, s'il n'arrive pas à canaliser et à utiliser les émotions du client dans le but recherché, la thérapie sera moins efficace qu'elle ne pourrait l'être. Finalement, on peut dire que l'empathie est considérée par la plupart comme un élément essentiel dans la relation thérapeute-client. Malgré le manque d'accord sur sa définition, il est clair que l'empathie requière plusieurs compétences émotionnelles, cognitives et sociales. Jean Decety (2005) propose, par exemple, un modèle intégrant plusieurs compétences telles que le partage émotionnel, la flexibilité mentale (capacité à adopter un autre point de vue), la régulation des émotions et la conscience de soi. Ainsi, les avancées dans le domaine de la relation entre le thérapeute et le client ont déjà intégré certains concepts de la psychologie positive. Il pourrait être intéressant que les recherches et les pratiques dans ce domaine se poursuivent afin d'améliorer, encore et toujours, la qualité de l'aide que le thérapeute peut apporter à son client.

### Certaines limites

Une meilleure connaissance des forces des individus plutôt que de leurs faiblesses permet d'ouvrir d'autres horizons et de développer certaines compétences et qualités indispensables aux relations interpersonnelles. De plus, elle ouvre de nouveaux champs d'intervention pour la psychologie. Toutefois, ce mouvement comprend un certain nombre de limitations. Premièrement, le terme psychologie «positive» laisse entendre qu'il existe des traits ou des compétences qui sont «positives» et

### Bibliographie

- Decety, J. (2005). Une anatomie de l'empathie. *Psychologie et Neuropsychiatrie Cognitives*, 3, 16-24.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington D.C.: American Psychological Association.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Scherer, K. R., Wranik, T., Sangsue, J., Tran, V., & Scherer, U. (2004). Emotions in everyday life: Probability of occurrence, risk factors, appraisal and reaction pattern. *Social Science Information*, 43, 499-570.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism*. New York: Pocket Books.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (Eds). (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Wranik, T. (2005). Personality under stress, who get's angry and why ? Individual differences in appraisal and emotion. *Doctoral Dissertation*, 336, University of Geneva.
- Wranik, T., Feldman Barrett, L., & Salovey, P. (2007 à paraître). Intelligent emotion regulation: Is knowledge power ? In J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford.



d'autres qui sont «négatives». Cette vision dichotomique est trop simpliste. En effet, même un trait comme l'optimisme a des effets négatifs dans certaines situations. Par exemple, des recherches récentes montrent que, dans les situations interpersonnelles, les optimistes ont tendance à plus blâmer un collègue pour une mauvaise performance lors d'une situation collaborative et à rapporter plus de colère envers lui que les pessimistes (Wranik, 2006). De plus, les optimistes prennent souvent beaucoup plus de risques que les pessimistes, ce qui peut être problématique notamment dans le domaine des hautes finances ou dans les métiers dangereux. Deuxièmement, le terme intelligence émotionnelle laisse entendre qu'il n'y aurait qu'une seule sorte d'intelligence émotionnelle, telle que le QE (quotient émotionnel), ce qui n'a jamais été démontré. Pour l'instant, nous savons que des compétences émotionnelles existent (reste à déterminer combien de compétences), qu'il est possible de mesurer

certaines de ces compétences et que, sous certaines conditions (et pour certaines personnes), ces compétences peuvent être développées. En effet, la possibilité de développer les compétences émotionnelles rend ce courant particulièrement intéressant. Pourtant, contrairement à ce qu'il laisse supposer, tout ne peut pas s'entraîner. Troisièmement, on peut se demander si la quête du bonheur ou la satisfaction de vie à tout prix est un bon but en soi, ou même s'interroger sur ce qu'est le bonheur. En effet, la définition du bonheur ou de la satisfaction dépend de la langue, de la culture et d'autres facteurs encore. Par exemple, des enquêtes récentes en Suisse ont démontré que les Suisses romands rapportent systématiquement plus d'émotions négatives et de symptômes physiques que les Suisses allemands (Scherer, Wranik, Sangsue, Tran & Scherer, 2006). Comment interpréter alors ces différences ? Est-ce que les Suisses romands sont moins heureux, ou sont-ils simplement

plus d'avis que les émotions négatives font partie de la vie ? Beaucoup de questions concernant le bonheur et la satisfaction restent à élucider. Finalement, il est important de noter que le courant de la psychologie positive est principalement issu des cultures occidentales, où la recherche du bonheur individuel est une valeur beaucoup plus importante que dans d'autres pays. La psychologie positive affirme que les gens ont le droit d'être heureux et qu'il est possible de le devenir. Mais cette vision peut faire peser énormément de pression sur l'individu, et paradoxalement amener à plus de stress et de dépression. En effet, plus on espère atteindre au bonheur, plus on a de chances d'être déçu et éventuellement déprimé. Ainsi, la psychologie positive, en poussant trop loin l'importance du bonheur et les aspects positifs, peut avoir l'effet inverse de celui escompté.

### Conclusion

La psychologie positive est une vision de l'être humain optimiste et humaniste qui se traduit et se manifeste dans divers courants de recherche et d'applications. Ce courant est important parce qu'il se focalise non seulement sur les problèmes de l'être humain, mais aussi et surtout sur ses qualités, ses compétences et ses forces. Bien que nous soyons convaincues de l'importance et de la valeur de ce mouvement, il devrait être consommé – comme tout mouvement – avec modération.

### Zusammenfassung

Die Positive Psychologie interessiert sich nicht nur für die Behandlung psychischer Störungen sondern auch für die «normalen», positiven Prozesse des Lebens. Tanja Wranik und Katia Schenkel von der Universität Genf erläutern, was unter dem Begriff Positive Psychologie zu verstehen ist und welches die drei wichtigsten Gebiete dieser Forschungsrichtung sind. In ihrem Text gehen sie auch an Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen der Positiven Psychologie ein.