



La psychologie positive

un mini-guide de pratique

première édition

2
0
1
9

Claude Bergeron
Nathalie Shamlian

Éditeur: Thanh-Lan Ngô – psychopap



Éditeur: Thanh-Lan Ngô –psychopap
Montréal, QC, Canada
2019

ISBN 978-2-925053-06-4

Dépôt légal 3^e trimestre 2019

Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2019

Bibliothèque et Archives Canada 2019

1^{re} édition

La psychologie positive : Un mini guide de pratique

Claude Bergeron^a, MD, résidente 6 en gériatopsychiatrie
sous la supervision de
Dre Nathalie Shamlian,^{a,b} MD, FRCPC

Résumé

La psychologie positive est « la science qui étudie les conditions qui permettent aux individus, aux institutions et aux communautés de s'épanouir ». Cette discipline de la psychologie a été fondée par Martin Seligman à la fin des années 90. Elle a pris énormément d'ampleur depuis, et les recherches sur le sujet se sont multipliées. La psychothérapie positive est le bras clinique, ou thérapeutique, de la psychologie positive. L'objectif du traitement en psychologie positive n'est pas seulement de diminuer les symptômes, mais vise spécifiquement à promouvoir le bien-être et l'épanouissement des individus via des interventions ciblées. Certains auteurs ont récemment développé une approche de psychothérapie basée uniquement sur interventions de psychologie positive, mais il est également possible d'intégrer des interventions de psychologie positive à d'autres types de psychothérapie. De nombreux ouvrages de psychologie positive sont également disponibles pour le grand public.

Mots clés Psychologie positive • Psychothérapie positive • Psychiatrie positive • Pavillon Albert-Prévost • Guide de pratique

^a Université de Montréal, département de psychiatrie

^b Professeur adjoint de clinique, Université de Montréal, Département de psychiatrie, Hôpital en santé mentale Albert-Prévost, Hôpital Sacré-Cœur-de-Montréal, CIUSSS du Nord de l'Île de Montréal



Table des matières

| | |
|---|----|
| Introduction | 1 |
| Objectifs des interventions de psychologie positive | 3 |
| Principes thérapeutiques | 3 |
| Indications et efficacité | 4 |
| Concepts fondamentaux | 5 |
| Techniques et stratégies | 8 |
| Outils et instruments | 15 |
| Formation supplémentaire | 15 |
| Conclusion | 16 |
| Bibliographie | 17 |
| La psychologie positive en résumé | 19 |
| Annexe I: Description des forces de caractère | 20 |

thérapie systémique

Introduction

« La psychologie positive est l'étude scientifique de ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue. »

Peterson & Park, 2014

Martin Seligman est le fondateur de la psychologie positive telle qu'on la connaît aujourd'hui. À la fin des années 90, alors qu'il est président de l'American Psychological Association, il énonce clairement qu'une de ses principales initiatives sera de permettre le développement de la psychologie positive via la mise en place d'infrastructures et de financement adéquats. Il regrette alors que, suite à la Deuxième Guerre mondiale, la psychologie ait délaissé certains de ses rôles pour se concentrer presque exclusivement à la recherche sur la psychopathologie. Ceci a permis, bien heureusement, de parfaire les connaissances scientifiques sur les causes de diverses problématiques de santé mentale et les traitements qui peuvent être offerts. Toutefois, puisque la psychologie s'est alors désintéressée des individus qui ne souffraient pas de telles problématiques, Seligman note qu'on en connaît peu sur les éléments qui permettent à un individu de s'épanouir. Il souhaite que l'on puisse répondre à des questions telles que « Quelles sont les composantes d'une vie positive ? Comment ces composantes peuvent-elles être mesurées et enseignées? ».

Depuis, la psychologie positive est un sujet de recherche et de pratique clinique en pleine effervescence. Des interventions de psychologie positive ont été développées. Celles-ci ont l'objectif de cibler spécifiquement le bien-être. Elles ont par la suite été rassemblées dans des manuels de psychothérapie positive. La psychothérapie positive est, quant à elle, simplement le bras clinique, ou thérapeutique, de la psychologie positive.

Les psychiatres se sont également intéressés à ce modèle et c'est ainsi que le mouvement de psychiatrie positive s'est par la suite développé, principalement avec les écrits du Dr Dilip V. Jeste, aux États-Unis, et de Dr Christophe André et Antoine Pelissolo, en Europe.

La psychologie positive se définit comme « la science qui étudie les conditions et les processus qui permettent aux individus, aux communautés et aux institutions de s'épanouir ». Ainsi, l'objectif des interventions de psychologie positive ne serait pas uniquement l'absence de symptômes ou de maladie, mais également de promouvoir l'épanouissement et le bien-être de la personne. Ceci est d'ailleurs en phase avec la définition proposée par l'Organisation mondiale de la santé, selon laquelle la santé est « un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

La psychothérapie positive souhaite élargir la portée de la psychothérapie dite « traditionnelle ». Elle peut être considérée comme une approche clinique émergente qui intègre, de manière systématique, les symptômes avec les forces, les risques avec les ressources, les vulnérabilités avec les valeurs et le désespoir avec l'espoir. Ceci est fait dans l'objectif de diminuer la détresse en ciblant spécifiquement les éléments qui favorisent le bien-être. Il s'agit d'une approche basée sur les forces qui permet de comprendre le patient d'une manière globale, nuancée et cohérente plutôt que d'axer uniquement sur les déficits.

En 2018, Martin Seligman et Tayyab Rashid ont publié le livre « Positive Psychotherapy : Clinician Manual ». Dans ce manuel détaillé, les auteurs proposent un programme de psychothérapie complet, comprenant quinze séances basées exclusivement sur des interventions de psychologie positive. Il est toutefois également possible pour le clinicien d'intégrer des interventions de psychologie positive à sa pratique usuelle, sans offrir une thérapie complète basée sur cette approche. Des interventions de psychologie positive peuvent également s'intégrer facilement à d'autres types de psychothérapie, comme la thérapie cognitivo-comportementale, par exemple. De plus, de nombreux ouvrages sur la psychologie positive sont maintenant disponibles pour le grand public et peuvent être recommandés sous forme de bibliothérapie.

L'objectif de ce guide est de présenter les interventions de psychologie positive ayant été démontrées efficaces et comment les intégrer de manière harmonieuse à la pratique clinique. Bien qu'il existe un manuel détaillé de psychothérapie positive, cette approche demeure flexible et doit être adaptée à chaque individu. Nous évoquons plus haut qu'un mouvement de psychiatrie positive prend de l'ampleur au cours des dernières années. Par définition, la psychiatrie positive est « la science et la pratique d'une psychiatrie qui cherche à comprendre et à promouvoir le bien-être via l'évaluation et la prescription d'interventions qui augmentent les facteurs psychosociaux positifs chez des individus qui ont un trouble de santé mentale, ou qui sont à risque d'en développer un ». Ainsi, les interventions présentées dans ce guide peuvent également venir bonifier les interventions du psychiatre, ou de tout autre médecin ou professionnel intervenant auprès de personnes avec des problématiques de santé mentale. Ces interventions devraient être intégrées à l'évaluation et au plan de traitement proposé, en portant une attention particulière aux forces de l'individu et en créant des conditions favorables au développement des facteurs qui favorisent le bien-être et l'épanouissement.

Objectifs des interventions de psychologie positive

La psychologie positive vient compléter, et non remplacer, ce que nous connaissons actuellement du fonctionnement psychique. Les interventions en psychologie positive ont comme objectif d'aller au-delà du modèle médical habituel, selon lequel l'efficacité clinique est définie comme l'absence de symptômes ou de maladie et le retour à « l'état neutre ». En psychothérapie positive, l'objectif est plutôt de viser le bien-être et l'épanouissement de l'individu. De manière plus spécifique, les interventions visent à :

- Augmenter le niveau de bien-être et de satisfaction face à la vie
- Recentrer l'attention sur le positif au moins autant que sur le négatif
- Identifier les forces de caractère de l'individu et les exploiter à leur maximum

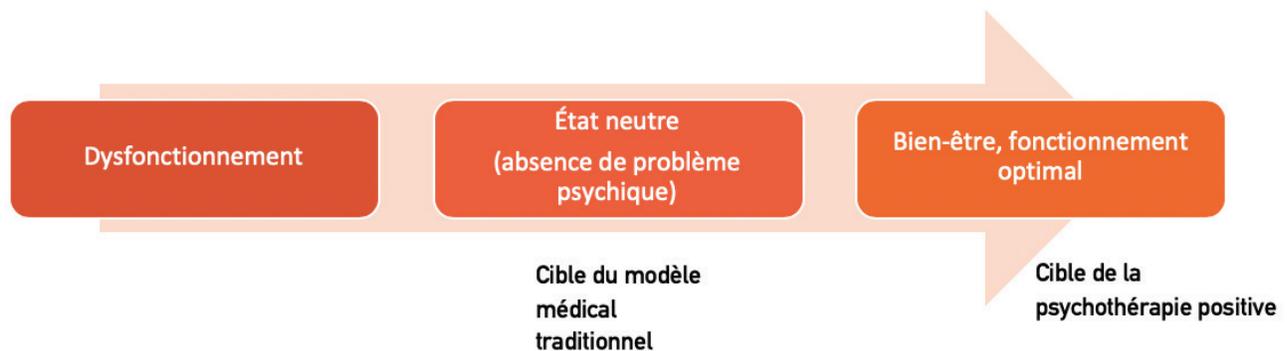


Figure 1. Au-delà du modèle médical

Principes thérapeutiques

Être en bonne santé mentale n'est pas synonyme d'absence de maladie. En effet, nous savons que des personnes exemptes de maladie psychiatrique peuvent être malheureuses et ne pas être en mesure de fonctionner adéquatement dans la société. De manière similaire, des personnes atteintes de troubles psychiatriques peuvent être heureuses, s'épanouir et avoir une bonne qualité de vie. En psychologie positive, le **bien-être** sera donc l'issue clinique désirée, plutôt que l'absence de symptômes ou de maladie.

La psychothérapie positive repose sur trois hypothèses de base :

1. Les individus ont un désir et une capacité innés de bien-être et de croissance personnelle. La psychopathologie survient lorsque ces capacités sont contrecarrées par une détresse psychologique prolongée.
2. Les émotions positives et les forces sont aussi authentiques et aussi importantes que les symptômes et les troubles psychologiques.
3. La relation thérapeutique est d'une importance primordiale, et une relation thérapeutique efficace peut être bâtie à l'aide de l'exploration et de l'analyse des caractéristiques positives personnelles.

Les termes « psychologie positive », « psychothérapie positive » et « psychiatrie positive » peuvent porter à confusion. Ils ne sous-entendent pas que la psychologie « traditionnelle » ou que les autres approches de psychothérapie sont négatives. L'objectif est plutôt d'élargir la portée des approches ayant été développées de longue date afin d'inclure à la fois nos connaissances sur la psychopathologie et nos connaissances sur les facteurs qui contribuent à un fonctionnement optimal chez un individu.

Accorder de l'importance aux éléments positifs du vécu et aux facteurs qui favorisent l'épanouissement ne signifie pas que la souffrance rapportée par la personne concernée devrait être évacuée. Il est plutôt suggéré de **travailler sur les deux fronts à la fois**, en ne présupposant pas que la diminution de la souffrance entraînera en elle-même une augmentation du bien-être.



Figure 2. Essence de la psychothérapie positive
Adapté de : Palmer, B. W. (Ed.). (2015).

Indications et efficacité

Des interventions de psychologie positive, spécifiquement conçues pour cibler le bien-être, ont d'abord été créées pour une population non clinique. Par la suite, elles ont été démontrées efficaces pour augmenter le bien-être et diminuer la détresse psychologique chez dans une population clinique (par exemple, des personnes atteintes de troubles dépressifs, d'anxiété, de troubles psychotiques ou encore chez des patientes atteintes de cancer du sein).

Trois méta-analyses ont évalué l'efficacité des interventions de psychologie positive dans une population clinique et non clinique, en comparaison avec un groupe contrôle. Ces interventions sont considérées efficaces, avec une taille d'effet légère à modérée, pour améliorer le bien-être et diminuer les symptômes dépressifs et l'anxiété.

Population clinique et non clinique

Population clinique

1. Lyubomirsky et al, 2009 : taille d'effet de 0.29 (bien-être) et de 0.31 (symptômes dépressifs)
2. Bolier et al, 2013 : taille d'effet de 0.34 (bien-être subjectif), 0.20 (bien-être psychologique) et 0.23 (symptômes dépressifs)
3. Chakhssi et al, 2018 : taille d'effet 0.24 (bien-être), 0.23 (dépression) et 0.36 (anxiété)

Il ressort également de ces méta-analyses que certains facteurs peuvent venir moduler l'efficacité des interventions de psychologie positive. Par exemple, des interventions sur une plus longue période, offertes de manière individuelle (plutôt qu'en ligne), chez des patients motivés semblent plus efficaces. Puisqu'il s'agit d'un domaine de recherche relativement récent, davantage d'études seront toutefois nécessaires pour poursuivre la validation de l'efficacité de ces interventions dans diverses populations cliniques.

Concepts fondamentaux

Nous présenterons ici deux concepts fondamentaux qui se retrouvent au cœur de la psychologie et de la psychothérapie positives :

- La théorie du bien-être « PERMA » (Seligman)
- Les forces de caractères (Seligman et Peterson).

1. Théorie du bien-être « PERMA »

Selon Martin Seligman, l'objet de la psychologie positive est le bien-être et le but de cette approche est d'avoir une vie plus épanouie. Alors que le bonheur serait défini essentiellement par la satisfaction face à la vie, le bien-être, quant à lui, est un concept plus large. Le bien-être ne réfère pas seulement à l'absence de souffrance, et peut se définir selon cinq composantes qui sont mesurables et sur lesquelles un individu peut travailler afin de s'épanouir. Ces cinq composantes forment, en anglais, l'acronyme PERMA :



Figure 3. Théorie du bien-être PERMA

P – Émotions positives (Positive emotions)

Le fait de ressentir des émotions positives à propos du passé, du présent et du futur contribue au bien-être. Il est possible d'apprendre des habiletés pour amplifier l'intensité et la durée de ces émotions. Le fait de ressentir des émotions positives est corrélé à une meilleure santé physique et à une meilleure capacité de résilience.

Exemples d'émotions et d'affects positifs:

Passé : la gratitude, la satisfaction, la fierté, la sérénité

Présent : la joie, le calme, l'amour, l'admiration, le plaisir, la curiosité

Futur : l'optimisme, la confiance, l'espoir

Les émotions positives sont la composante « hédonique » du bien-être. Bien qu'elles soient centrales dans la poursuite du bien-être, elles n'en sont pas le seul élément. Une personne à la recherche constante d'un plaisir rapide, sans mettre les efforts parfois nécessaires pour satisfaire aux autres composantes, ne verrait pas son niveau de bien-être augmenter.

E – Engagement (Engagement)

L'engagement est la dimension du bien-être qui correspond au fait de s'immerger dans des activités qui utilisent nos propres forces et qui nous placent dans un état de concentration et de focus appelé « expérience optimale » ou « flow ». Une activité qui nous met en état de flow nous fait habituellement perdre la notion du temps et permet le développement d'une motivation intrinsèque. Afin d'atteindre cet état, l'activité doit à la fois mettre en valeur le niveau de compétence de l'individu et représenter un certain niveau de défi. Dr Mihály Csíkszentmihályi, psychologue, est celui qui a élaboré ce concept.

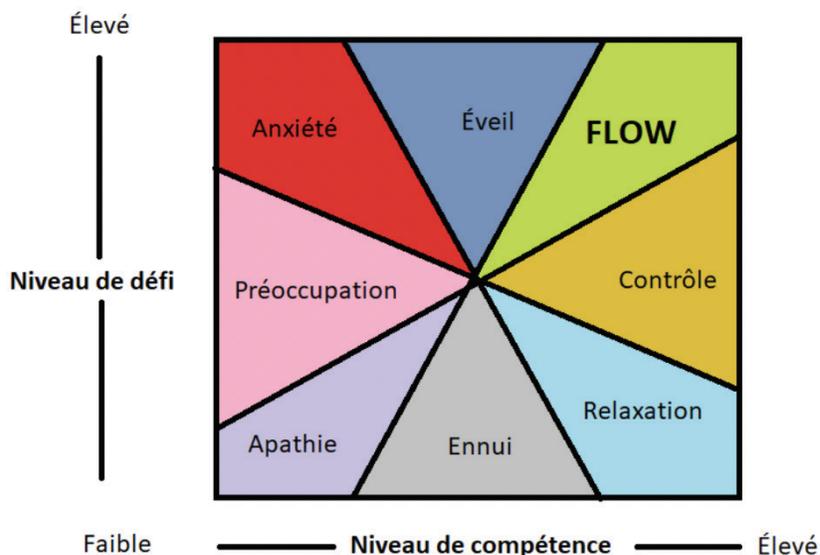


Figure 4. Concept de flow développé par Mihály Csíkszentmihályi

R – Relations personnelles positives (Relationships)

Avoir des relations interpersonnelles positives, sécurisantes et basées sur la confiance corrèle fortement avec le bien-être. Notons toutefois que la qualité des relations est plus importante que le nombre de relations. Les relations positives seraient également corrélées à une plus grande longévité.

M – Sens (Meaning)

Le sens est défini comme « avoir un sentiment d'appartenance et le sentiment de servir à quelque chose qui est plus grand que soi ». Il s'agit d'une composante importante du bien-être. Le bonheur serait atteint par le fait de travailler vers l'atteinte d'un but ou d'un objectif, plutôt que par la recherche du bonheur en soi. Avoir un sentiment de sens à la vie permet d'avoir une plus grande résilience face à l'adversité et protège contre le sentiment de désespoir.

A – Accomplissements (Accomplishments)

Les accomplissements correspondent à nos réussites concrètes, promotions et distinctions. La quête du succès, en utilisant nos forces, habiletés et talents, est un élément important qui contribue au bien-être.

Aucune de ces composantes ne définit en soi le bien-être, mais chacune y contribue à sa manière. Des études ont démontré que l'accomplissement dans trois dimensions du PERMA (émotions positives, engagement et sens) est associé à de plus faibles taux de dépression et à un plus grand degré de satisfaction dans la vie.

Le bien-être a également été associé à une meilleure santé physique. Il est possible que cette association se fasse via de meilleures habitudes de vie et un meilleur système immunitaire, qui viendraient contrecarrer l'effet du stress.

2. Les forces de caractère

La psychothérapie positive considère les forces et les émotions positives comme étant aussi importantes et authentiques que les déficits ou les symptômes. Tout au long de la thérapie, le clinicien cherche activement des événements, des expériences et l'expression des forces dans le discours des participants. Ceci n'est pas fait au détriment de l'attention portée aux symptômes. Toutefois, le fait de mettre l'emphase également sur les forces de l'individu plutôt que d'axer uniquement sur les symptômes permet au clinicien d'aborder la situation d'un nouvel angle et d'adapter les interventions et le traitement, dans l'optique de mener à une meilleure issue clinique.

Seligman et Peterson ont tenté de classifier les « forces humaines » en 24 forces de caractères, regroupées en 6 vertus. Les forces de caractère sont définies comme des traits positifs, universellement valorisés, peu importe la culture et à travers le temps. Les forces diffèrent des talents, qui sont plutôt des qualités innées, fixes, qui sont utilisées de manière automatique et qui ne mènent pas nécessairement à d'autres issues désirées (par exemple : dans une équipe sportive, le leadership et le travail d'équipe seraient considérées comme des forces, alors qu'une disposition à l'agilité physique serait plutôt un talent). Les forces peuvent être bâties, nourries et utilisées délibérément.

Voici la liste de ces forces de caractère, regroupées selon 6 vertus :

| | |
|---------------------------------|--|
| Sagesse et connaissance: | Créativité, Curiosité, Ouverture d'esprit, Amour de l'apprentissage, Perspective |
| Courage: | Bravoure, Persévérance, Authenticité, Vitalité et entrain |
| Humanité: | Amour, Gentillesse, Intelligence sociale |
| Justice: | Travail d'équipe, Sens de l'équité, Leadership |
| Modération: | Pardon, Modestie, Prudence, Maîtrise de soi |
| Trancendance: | Appréciation de la beauté et de l'excellence, Gratitude, Espoir et optimisme, Humour, Spiritualité |

Vous retrouverez, à l'**annexe 1**, une brève description des forces de caractère.

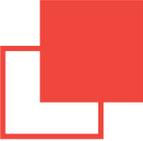
Nous aurions tous en nous, à divers degrés, l'ensemble de ces forces. Nos cinq forces principales seraient nos « **forces signatures** ». Dans l'esprit de la psychologie positive, il est souhaitable d'utiliser les forces signatures pour atteindre des objectifs personnels. Notons d'ailleurs que les individus sont plus sujets au changement si leurs forces sont utilisées que si l'ensemble du suivi est centré sur les déficits ou les faiblesses. Dans cette optique, les forces devraient être utilisées pour permettre l'atteinte d'objectifs qui font du sens pour l'individu.

Afin de permettre une bonne évaluation et une utilisation optimale des forces au cours du suivi, il est suggéré d'utiliser plusieurs manières d'identifier les forces. Par exemple, le clinicien recherche activement les forces dans le discours du patient. Les proches peuvent également être sollicités pour obtenir de l'information collatérale. Il est possible de demander au patient d'identifier ses forces principales après avoir lu la description des forces de caractère (disponible en annexe 1). De plus, il est recommandé d'utiliser des mesures valides et fiables des forces de caractère dans le travail thérapeutique. Par exemple, le questionnaire Values in Action (VIA) est disponible gratuitement en ligne, en plusieurs langues, à l'adresse suivante : <https://www.viacharacter.org/survey/account/register> .

Techniques et stratégies

Selon la situation clinique, il est possible d'utiliser différentes stratégies, ou « niveaux d'intervention ». Alors que certains individus bénéficieront d'interventions positives ponctuelles et brèves, d'autres profiteront davantage de bibliothérapie ou d'un traitement complet de psychothérapie positive. Il est ainsi possible d'adapter le traitement selon ces différents niveaux d'intervention :

1. Orientation générale
2. Psychoéducation
3. Interventions de psychologie positive
4. Bibliothérapie
5. Psychothérapie



Orientation générale

Lors de l'évaluation ou d'intervention avec les patients, il est toujours possible d'adopter une « orientation générale » basée sur les concepts fondamentaux de la psychologie positive.

Pour ce faire, les cliniciens sont encouragés à :

- S'intéresser à la personne dans son ensemble et non seulement aux symptômes
- Intégrer à son évaluation un « questionnaire positif »

Le « questionnaire positif », qu'est-ce que c'est ?

En plus de la recherche de symptômes, le clinicien est encouragé à questionner le patient sur les choses positives importantes dans sa vie, ses valeurs, ses buts. Il devrait s'agir d'une portion importante de l'évaluation.

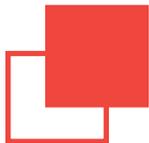
Exemples de questions « positives » :

- Qui sont les personnes importantes pour vous dans votre vie actuellement et pourquoi ?
 - Quelle est la chose la plus agréable qui vous soit arrivée dans la dernière semaine ?
 - Que faites-vous le mieux? Quelles sont vos forces ? Quelles sont vos qualités ?
 - Parlez-moi d'un succès récent.
 - Quelles sont les valeurs les plus importantes pour vous ?
 - Quels sont vos objectifs ?
 - Etc.
- Faire de la prévention auprès des individus à risque
 - Rechercher activement les forces et encourager les individus à les utiliser plus souvent, sans toutefois négliger les symptômes et la raison de consultation

Tel que mentionné précédemment, il existe plusieurs manières de rechercher les forces du patient (voir section « Concepts fondamentaux – Les forces de caractère »)

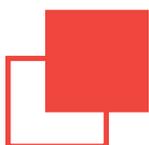
- Intégrer, dans le plan de traitement, des interventions simples pour améliorer le bien-être (activité physique, yoga, méditation pleine conscience, etc).
- Réfléchir à chaque situation avec le « PERMA », présenté dans la section « Concepts fondamentaux »

Exemples : Dans quel domaine est-ce que la personne est le plus épanouie ? Le moins ? Comment y remédier à l'aide de ses forces ?



Psychoéducation

La psychoéducation fait fréquemment partie intégrante d'un plan de traitement en santé mentale. Les cliniciens font fréquemment de la psychoéducation en discutant des facteurs de risque de développer une maladie, de la conduite à tenir pour éviter une rechute, etc. Il est toutefois également possible de faire de la psychoéducation sur les éléments ayant été démontré comme contribuant au bien-être, et les différentes manières de les appliquer. Par exemples, les concepts fondamentaux présentés plus hauts (la théorie « PERMA » et les forces de caractère) peuvent faire partie de la psychoéducation offerte au patient.



Interventions de psychologie positive (IPP)

Par définition, une intervention de psychologie positive est simplement une intervention qui cible spécifiquement le bien-être, les émotions et les cognitions positives. Avant le développement de la psychologie positive, peu d'interventions en psychologie avaient cet objectif précis. En effet, la majorité des interventions étaient dédiées à cibler les symptômes, et non à promouvoir le bien-être. Il existe maintenant une grande variété d'IPP et il serait impossible de toutes les détailler dans ce mini-guide. Certaines ont été davantage validées scientifiquement; ce sont celles que nous présenterons ici.

Un recueil des interventions en psychologie positive a été publié en 2014 : « The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions ». Ce manuel regroupe l'ensemble des interventions répertoriées, et les a classées selon le degré d'évidence. Les auteurs mentionnent que les interventions davantage validées scientifiquement ciblent :

- La gratitude
- Le pardon
- L'empathie
- La capacité à savourer le moment présent
- Interventions basées sur les forces
- Interventions pour promouvoir le sens

Notons que les IPP sont des interventions habituellement faciles à effectuer, ce qui les rend attrayantes, agréables et contribue à leur effet « auto-renforçateur ».

Vous trouverez à la page suivante quelques exemples d'IPP qui peuvent être prescrites, dans le cadre d'un plan de traitement plus global. Nous suggérons de faire un retour sur ces exercices avec les patients afin d'en retirer le maximum de bénéfices.

Lettre et visite de gratitude

Écrivez une lettre à une personne, dans laquelle vous exprimez toute votre reconnaissance. La lettre doit être concrète et décrire précisément ce que cette personne a fait pour vous et comment ces actes ont influencé votre vie.

Ensuite, contactez la personne pour prévoir une rencontre, sans en dévoiler l'objectif. Pendant cette rencontre, lisez à haute voix la lettre que vous avez écrite. Par la suite, vous pouvez discuter ensemble de la lettre (son contenu, et les émotions associées).

* Il est à noter que la lettre de gratitude est une IPP en soi, mais elle serait plus efficace si jumelée à la visite de gratitude.

Journal de gratitude / 3 bonnes choses

Pour des raisons évolutives, l'être humain a tendance à s'attarder plus aux événements négatifs qu'aux événements positifs qui surviennent au cours d'une journée. Au cours de la semaine à venir, prenez 10 minutes à chaque soir pour écrire 3 choses survenues au cours de la journée pour lesquelles vous pouvez être reconnaissant. Il peut s'agir de petits ou de grands événements.

Écrivez également « Pourquoi est-ce que cela est arrivé ? Qu'est-ce que cela signifie pour moi ? De quelle façon est-ce que vous ou votre entourage avez contribué à ce que cela arrive ? » Même si vous avez d'abord de la difficulté à trouver l'explication, persistez. Cette pratique deviendra éventuellement de plus en plus facile.

* Le journal de gratitude, si utilisé régulièrement, est l'une des IPP les plus efficaces. Afin d'éviter que l'écriture dans le journal devienne un automatisme et reste un moment de réflexion, les participants peuvent éventuellement faire l'exercice une fois par semaine lorsque celui-ci est bien intégré. Il est possible d'être créatif dans l'utilisation du journal de gratitude. Par exemple, certaines personnes feront un journal imagé avec des photographies ou pourront collectionner des objets qui rappellent des souvenirs positifs (boîte de gratitude).

Geste de gentillesse

Posez un geste gentil envers autrui, sans rien attendre en retour. Remarquez dans quelle humeur cela vous met.

« Meilleur soi possible »

Imaginez-vous dans le futur (par exemple, dans 5 ou 10 ans). Écrivez, avec le plus de détail possible, de quoi aurait l'air le futur idéal, en termes de réalisations et d'accomplissements ou de relations interpersonnelles et la manière d'y parvenir.

Utiliser une force d'une nouvelle manière

Identifiez vos principales forces de caractère à l'aide du sondage en ligne (Enquête VIA) ou autre questionnaire fourni. Portez une attention particulière au classement de vos forces personnelles. Que pensez-vous des résultats ? Au cours de la semaine à venir, mettez en pratique une de vos forces de manière inhabituelle (au travail, à la maison ou pendant les loisirs).

* Une liste de 340 manières d'utiliser une force différemment est disponible au: <https://www.actionforhappiness.org/resources>

Adopter un focus positif

Prenez une marche de 20 minutes pendant laquelle vous noterez le plus de choses positives et agréables autour de vous (ex : soleil, musique, etc).

* Dans l'optique de savourer davantage le moment présent, il est également possible d'apprendre aux individus à ralentir, à partager des moments positifs avec autrui et à prendre des photos mentales des moments positifs.

Réponse active et constructive

La manière dont on réagit à l'annonce d'une bonne nouvelle peut être constructive ou destructive. Il existe 4 manières de réagir face à l'annonce d'une bonne nouvelle. Exemple de nouvelle : « J'ai pris la décision de m'inscrire à un cours à l'université ». Différents types de réponse peuvent survenir.

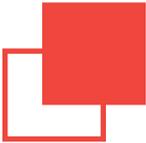
Active et constructive : « C'est super ! Félicitations ! Je sais que tu y réfléchis depuis longtemps! À quel cours t'es-tu inscrit ? Quand commence la session ? Nous devrions fêter cela ce soir. »

Passive et constructive : « Je trouve que c'est une bonne idée »

Passive et destructive : « Ah, d'accord. J'aimerais savoir si tu as pris le temps de vider le lave-vaisselle? »

Active et destructive : « Encore de l'argent jeté par les fenêtres ! L'université c'est difficile. Je ne crois pas que tu seras en mesure de terminer la session »

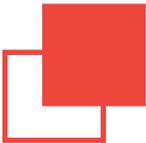
Écoutez attentivement l'un de vos proches qui vient de vous raconter un événement qu'il vient de vivre et tentez d'y répondre activement et constructivement. Demandez-lui de vous raconter l'événement. Prenez le temps d'écouter et de poser davantage de questions. Notez l'événement, votre réponse et la réaction de votre proche.



Bibliothérapie et applications mobiles

Plusieurs livres de psychologie positive sont disponibles pour le grand public. Des lectures peuvent ainsi être intégrées dans le plan de traitement. Comme pour toute prescription de bibliothérapie, nous vous suggérons d'avoir vous-même lu le livre avant de le recommander à autrui. Nous ne ferons pas ici une liste exhaustive des livres disponibles pour le grand public, mais parmi les auteurs les plus connus dans ce domaine, nous soulignerons la contribution de Martin Seligman (« Vivre la psychologie positive »), Tal Ben Shahar (« L'apprentissage du bonheur »), Boris Cyrulnik et de Christophe André (« Et n'oublie pas d'être heureux »).

Parmi les applications mobiles disponibles, citons (Feldmann, 2017) : Happify, Happy Habits, Free Happiness, Happiness Habits.



Psychothérapie positive

Tel que mentionné précédemment, la psychologie positive est particulièrement intéressante d'un point de vue clinique puisqu'elle s'intègre aisément à d'autres types d'approches thérapeutiques. Ainsi, il est tout à fait possible d'intégrer des interventions de psychologie positive à d'autres types de thérapie, comme la thérapie cognitivo-comportementale, la thérapie psychodynamique brève ou la thérapie de résolution de problèmes, par exemple.

Si le clinicien souhaite offrir une psychothérapie complètement basée sur des interventions de psychologie positive, il peut se référer au manuel « Positive Psychotherapy : Clinician Manual » de Tayyab Rashid et Martin Seligman, paru en 2018. Les auteurs de ce manuel proposent une intervention en quinze séances, tout en mentionnant l'importance d'adapter chaque traitement individuellement et de tenir compte des aspects culturels. Il comprend également des suggestions pour des interventions de groupe.

Dans ce manuel, Rashid et Seligman divisent la thérapie en 3 principales phases.

Phase 1 : De l'information sur la psychologie positive est fournie. Le participant crée un narratif personnel en se remémorant une situation difficile qu'il a su bien gérer, et qui a fait ressortir le meilleur en lui. Pendant cette phase, le travail thérapeutique consiste principalement à identifier les forces signatures dans l'optique de pouvoir les intégrer au traitement afin de contrecarrer les stressseurs psychologiques.

- Séance 1 – Introduction positive et journal de gratitude
- Séance 2 – Forces de caractère et forces signatures
- Séance 3 – Sagesse
- Séance 4 – Une meilleure version de soi

Phase 2 : Permet de susciter des émotions positives et, avec l'aide du clinicien, de gérer les expériences et émotions négatives. Le clinicien tente de permettre à la personne d'avoir une perspective plus nuancée des expériences personnelles, en tentant d'amener le focus du négatif vers le positif.

Séance 5 – Souvenirs ouverts et fermés

Séance 6 – Pardon

Séance 7 – Maximiser vs satisfaire

Séance 8 – Gratitude

Phase 3 : Le clinicien tente d'aider le participant à explorer ses relations positives, à donner un sens et à se fixer des objectifs pour le futur, à l'aide de ses forces.

Séance 9 – Espoir et optimisme

Séance 10 – Croissance post-traumatique

Séance 11 – Ralentir et savourer

Séance 12 – Relations positives

Séance 13 – Communication positive

Séance 14 – Altruisme

Séance 15 – Sens et but

Contenu d'une séance:

- Les auteurs suggèrent de débiter chaque séance de psychothérapie avec une pratique de relaxation guidée, d'une durée d'environ 3 à 5 minutes.
- En début de suivi, le clinicien demande au participant de commencer un journal de gratitude (voir section « Techniques et stratégies » pour les explications).
- Le clinicien fait un retour sur le journal de gratitude au début de chaque séance. Le participant partage une expérience positive qui a été vécue depuis la dernière rencontre et qui a été notée au journal de gratitude. Cela permet au clinicien d'être à l'écoute des forces mises en valeur et des émotions positives vécues, et de les souligner au participant.
- Par la suite, les concepts fondamentaux de chaque séance sont présentés, et un exercice pratique (IPP) en lien avec le thème est effectué. Le tout doit se faire en adaptant le contenu de chaque séance individuellement et en tenant compte des aspects culturels en jeu.
- Il est recommandé de terminer la séance avec le même exercice de relaxation qu'en début de rencontre.

Notons également qu'un manuel pour la psychothérapie positive dans le contexte de psychose est paru récemment sous le titre « **Positive Psychotherapy for Psychosis : A Clinician's Guide and Manual** ». Il est possible de s'y référer si l'on souhaite appliquer des interventions de psychologie positive chez des patients avec des problématiques psychotiques.

Outils et Instruments

Manuels de psychothérapie :

- Rashid, T., & Seligman, M. P. (2018). Positive Psychotherapy: Clinician Manual: Oxford University Press.
- Slade, M., Brownell, T., Rashid, T., & Schrank, B. (2016). Positive psychotherapy for psychosis: a clinician's guide and manual. Routledge.

Forces de caractère VIA :

- Questionnaire des forces VIA : <https://www.viacharacter.org/survey/account/register> (gratuit)
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1). Oxford University Press.

Positive psychology toolkit : <https://positivepsychology.com/toolkit/> (\$)

- Positive psychology activities to improve performance and well-being
- Wellness and well-being workbook
- Because I'm happy-A happiness guide
- Action for happiness
- Values in action

Plusieurs cours, formations et ateliers en psychologie positive sont régulièrement offerts.

De plus, un certificat en psychologie positive est offert par plusieurs associations ou institutions. Parmi celles-ci, notons :

Formation supplémentaire

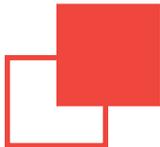
- L'Association canadienne de psychologie positive : <http://www.positivepsychologycanada.com/>. Ce site web contient également de l'information sur divers événements, ateliers et webinars en psychologie positive.
- L'Université Wilfrid-Laurier, en Ontario. Formation disponible en ligne : <https://www.wlu.ca/professional-development/centre-for-public-safety-and-well-being/certificate-in-positive-psychology/index.html>
- Positive Psychology Center de l'Université de Pennsylvanie, dont le directeur est Dr Martin Seligman. De plus, cet établissement offre une formation menant à une maîtrise en psychologie appliquée : <https://ppc.sas.upenn.edu/>.

Conclusion

La psychologie positive est une discipline en plein essor. À notre avis, elle est particulièrement intéressante puisqu'elle peut s'adapter à pratiquement n'importe quelle situation clinique et peut venir bonifier le traitement usuel. En plus d'aider les patients à s'épanouir, la psychologie positive tend à limiter l'impact négatif sur le thérapeute qui peut survenir avec les approches plus traditionnelles. En effet, l'exploration exclusive de la psychopathologie et des faiblesses peut, à la longue, augmenter le risque d'épuisement et créer de la fatigue de compassion chez le clinicien.

Équilibrer cette exploration avec la recherche d'attributs positifs et de forces chez le participant peut minimiser ce risque, en élargissant la portée de la psychothérapie et en créant de l'espoir.

Ce mini-guide de psychologie positive n'est qu'un court résumé des concepts clés et des interventions en psychologie positive. Le clinicien intéressé par le sujet trouvera plusieurs lectures intéressantes pour enrichir ses connaissances dans la section « Bibliographie ».



Commentaires et questions au sujet du contenu de ce mini-guide peuvent être formulés sur psychopap.com

Bibliographie

- Ben-Shahar, T., & André, C. (2008). *L'apprentissage du bonheur: principes, préceptes et rituels pour être heureux*. Belfond.
- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition & Emotion*, 25(7), 1263-1272.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(1), 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M., & Bohlmeijer, E. T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *BMC psychiatry*, 18(1), 211.
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688.
- Feldmann, L. (2017). *Positive Psychology Apps A systematic review of current positive psychological apps aiming to increase happiness* (Master's thesis, University of Twente).
- Fowler, R. D., Seligman, M. E., & Koocher, G. P. (1999). The APA 1998 Annual Report. *American Psychologist*, 54(8), 537.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of school psychology*, 46(2), 213-233.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of general psychology*, 9(2), 103-110.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: an experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391.
- McCullough, M. E., & Emmons, R. A. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 239-263). Springer, Dordrecht.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of happiness studies*, 7(3), 361-375.
- Palmer, B. W. (Ed.). (2015). *Positive psychiatry: a clinical handbook*. American Psychiatric Pub.
- Parks, A. C., & Schueller, S. M. (Eds.). (2014). *The Wiley-Blackwell handbook of positive psychological interventions*. Chichester, West Sussex: Wiley Blackwell.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Peterson, C., & Park, N. (2014). Meaning and positive psychology. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 5(1), 7.

Bibliographie (suite)

- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2015). Strengths-based positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled online trial on long-term effects for a signature strengths-vs. a lesser strengths-intervention
- Rashid, T., & Ostermann, R. F. (2009). Strength-based assessment in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 488-498.
- Rashid, T., & Seligman, M. P. (2018). *Positive Psychotherapy: Clinician Manual*: Oxford University Press.
- Scheel, M. J., Davis, C. K., & Henderson, J. D. (2013). Therapist use of client strengths: A qualitative study of positive processes. *The Counseling Psychologist*, 41(3), 392-427.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The journal of positive psychology*, 1(2), 73-82.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. doi:doi:10.1002/jclp.20593
- Slade, M., Brownell, T., Rashid, T., & Schrank, B. (2016). *Positive psychotherapy for psychosis: a clinician's guide and manual*. Routledge.
- Summers, R. F., & Jeste, D. V. (Eds.). (2018). *Positive Psychiatry: A Casebook*. American Psychiatric Pub.
- World Health Organization. (1997). *Constitution de l'Organisation mondiale de la sante*.

La psychologie positive en résumé

Qu'est-ce que la psychologie positive? La psychologie positive se définit comme « la science qui étudie les conditions et les processus qui permettent aux individus, aux communautés et aux institutions de s'épanouir ». L'objectif des interventions de psychologie positive n'est pas seulement l'absence de symptômes ou de maladie, mais également l'épanouissement et le bien-être de l'individu. De manière plus spécifique, les interventions viseront à :

- Augmenter le niveau de bien-être et de satisfaction face à la vie
- Recentrer l'attention sur le positif au moins autant que sur le négatif
- Identifier les forces de caractère de l'individu et les exploiter à leur maximum

À qui s'adresse-t-elle?

Des interventions de psychologie positive, spécifiquement conçues pour cibler le bien-être, ont d'abord été conçues pour une population non clinique. Par la suite, elles ont été démontrées efficaces pour augmenter le bien-être et diminuer la détresse psychologique chez dans une population clinique (par exemple : dépression, anxiété, troubles psychotiques, problématiques physiques).

Comment l'appliquer?

Selon la situation clinique, il est possible d'utiliser différentes stratégies, ou « niveaux d'intervention ». Alors que certains individus bénéficieront d'interventions positives ponctuelles et brèves, d'autres profiteront davantage de bibliothérapie ou d'un traitement complet de psychothérapie positive. Il est ainsi possible d'adapter le traitement selon ces différents niveaux d'intervention :

1. Orientation générale
2. Psychoéducation
3. Interventions de psychologie positive
4. Bibliothérapie
5. Psychothérapie

Quels sont les outils disponibles?

Manuels de psychothérapie :

- Rashid, T., & Seligman, M. P. (2018). Positive Psychotherapy: Clinician Manual: Oxford University Press.
- Slade, M., Brownell, T., Rashid, T., & Schrank, B. (2016). Positive psychotherapy for psychosis: a clinician's guide and manual. Routledge.

Forces de caractère VIA :

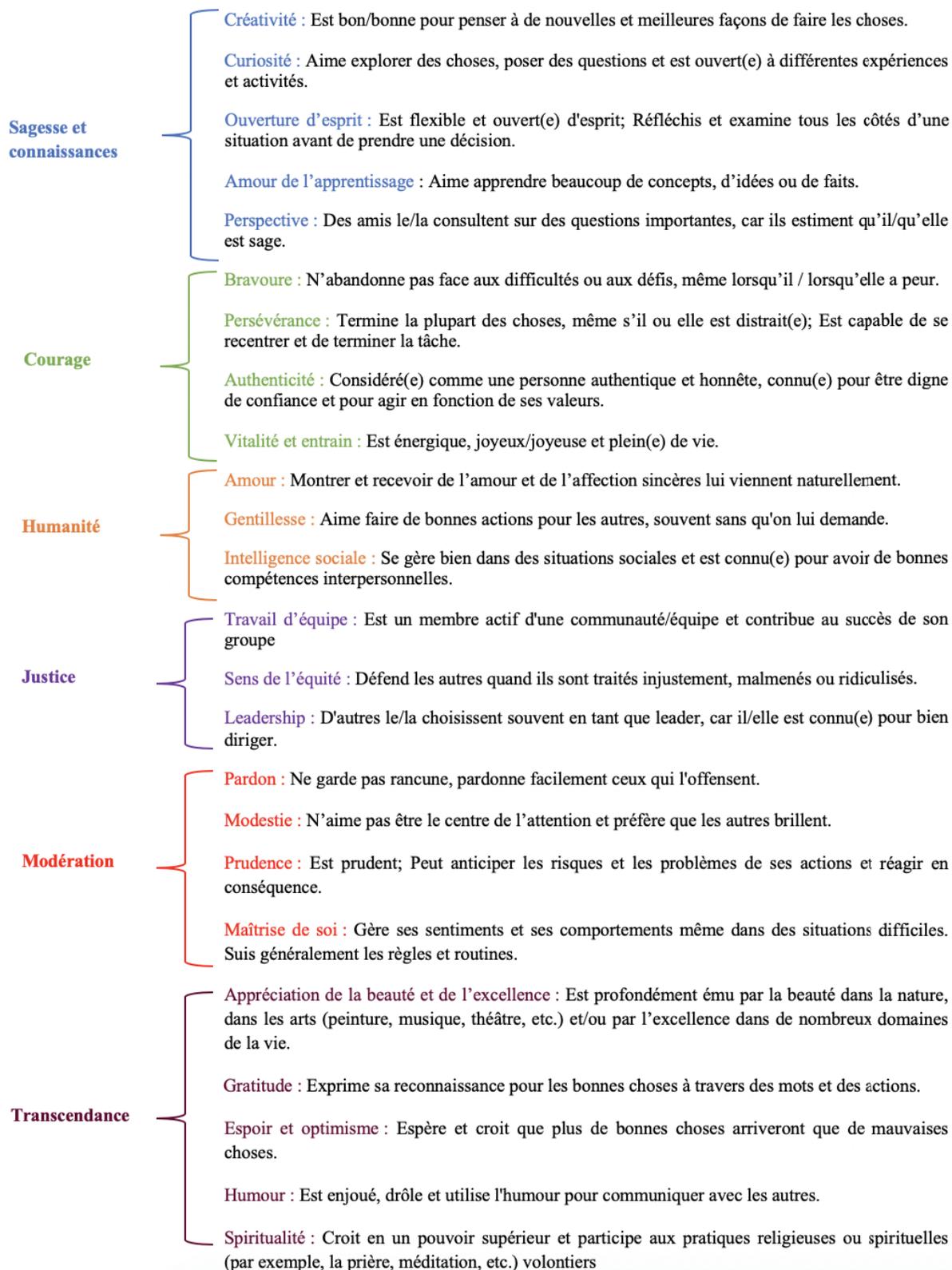
- Questionnaire des forces VIA : <https://www.viacharacter.org/survey/account/register> (gratuit)
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1). Oxford University Press.

Positive psychology toolkit : <https://positivepsychology.com/toolkit/> (\$)

Comment se former?

Plusieurs cours, formations et ateliers en psychologie positive sont régulièrement offerts. De plus, un certificat en psychologie positive est offert par plusieurs associations ou institutions. Parmi celles-ci, notons : L'Association canadienne de psychologie positive, l'Université Wilfrid-Laurier et l'Université de Pennsylvanie.

Annexe 1 Description des forces de caractère



Dre Claude Bergeron
Résidente 6 en
gérontopsychiatrie

Dre Nathalie Shamlian
Gérontopsychiatre

Département de psychiatrie
CIUSSS-NIM

Ce guide s'intègre dans une série de mini-guides sur la psychothérapie, élaborés en collaboration avec le Centre de Psychothérapie affilié au Pavillon Albert-Prévost. Ces guides tentent principalement de répondre aux questions que peuvent se poser les thérapeutes débutants et se veulent une introduction aux différents types de psychothérapie existants.

