



Voulez-vous mener une vie plus épanouissante et trouver des solutions plus intelligentes pour vous-même ? La psychologie positive en apporte un éclairage sérieux et utilisable dans la pratique.

### La psychologie positive – qu'est-ce que c'est en réalité ?

La recherche en psychologie s'est longtemps concentrée sur les maladies, les dysfonctionnements et les effets néfastes du stress et des traumatismes. Les mécanismes du bien-être humain ont fait l'objet de beaucoup moins de recherches. Pourtant, Abraham Maslow - l'homme à la célèbre pyramide des besoins - utilisait déjà le terme „psychologie positive“ il y a environ 60 ans. Selon lui, les êtres humains ont par nature un énorme potentiel pour gérer les problèmes de leur vie avec succès. L'objectif était de créer un „climat“ psychologique dans lequel les ressources pouvaient être mises à profit. L'intérêt pour cette branche de la recherche a augmenté massivement ces dernières années. De nombreuses études ont montré que les émotions positives et l'activation des ressources favorisent la santé, les performances et la résilience. Ils peuvent également lutter contre la dépression et l'anxiété.

### « Le monde de la personne heureuse est différent du monde de la personne malheureuse ».

En 2001, la psychologue Barbara Fredrickson a confirmé cette thèse du philosophe Ludwig Wittgenstein avec sa théorie de l'élargissement et de la construction (Broaden-and-Build). Elle a décrit pour la première fois les conséquences des émotions et des affects positifs sur l'action et la pensée : Grâce à elles, des stratégies de résolution de problèmes plus polyvalentes s'élaborent. La créativité augmente. Il est beaucoup plus facile de développer et de mettre en pratique des compétences et des capacités physiques, intellectuelles et sociales. Aujourd'hui, ces résultats sont considérés comme fiables.

### Comment utiliser ces mécanismes positifs pour soi-même ?

Une attitude à cent pour cent positive envers la vie priverait l'humanité de la vie. Sans le négatif, il n'y a ni croissance

humaine ni existence épanouie. Même les plus heureux doivent s'affliger, s'inquiéter, avoir peur et être dégoûtés. C'est pourquoi Fredrickson propose la méthode 3:1 suivante : Essayez de contrer chaque expérience émotionnelle déprimante par trois perceptions positives. Cependant, il ne s'agit pas d'obtenir des sentiments positifs à court terme par des plaisirs physiques tels que la nourriture, l'alcool ou le sexe. Il s'agit de pratiquer une attitude attentive et positive envers la vie. Dans cette attitude, la gratitude, la gaieté, l'intérêt, l'espoir, la fierté, l'inspiration, l'admiration et l'amour deviennent des sources de sentiments positifs dont vous avez besoin. Il faut donc s'efforcer d'avoir des perceptions positives, comme la joie d'un beau paysage, un geste de bonté envers une autre personne, la fierté d'atteindre un objectif, même insignifiant, ou d'être avec des êtres chers.

### Le point de basculement

Le rapport de 3:1 entre les effets positifs et négatifs marque un point de basculement, comme l'ont montré Fredrickson et ses collègues. À ce stade, une personne passe de façon notable, mesurable et durable de l'immobilisme à un mode de croissance intérieure vivant et épanoui. Un processus dynamique et réciproque se développe entre les effets positifs et le développement de ses propres compétences.

### Mieux vaut prévenir que guérir !

Mme Fredrickson considère également sa méthode comme une mesure préventive : « Votre médecin vous a peut-être conseillé de vérifier régulièrement votre tension artérielle pour rester en bonne santé... et je vous conseille de vérifier régulièrement votre quotient positif, qui peut vous aider à une vie épanouissante en quelques mois. » Tous ceux qui l'ont essayé peuvent le confirmer : Ça marche !