

Discussions autour de la psychologie positive

Pour un sophrologue comme pour tout praticien de relation d'aide, l'intégration des nombreux outils de psychologie positive dans ses compétences ouvre un univers de possibilités multiples et est d'un appoint inestimable dans l'aide qu'il apporte à ses clients. Les détracteurs de cette approche ont vite relevé les limites de la méthode et ses pièges, qu'il est fondamental pour le praticien de connaître pour pouvoir les contourner.

L'aspect sémantique : un terme bien ambigu !

Depuis que le terme de psychologie « positive » a été imaginé, il n'a cessé de s'attirer les foudres des psychologues, sociologues et philosophes. Quoi de plus normal !

Quand on lit « Psychologie positive », c'est comme s'il y avait une « psychologie négative », et d'ici à ressentir une réserve, voire une critique de la psychologie traditionnelle, il n'y a qu'un pas.

Il est évident qu'il aurait bien fallu trouver un autre terme ...

Comme beaucoup, je me suis creusé la tête maintes fois pour trouver une nouvelle appellation, mais maintenant que le terme est divulgué, connu et souvent porteur, nous sommes piégés : il est « commercial » de reprendre ce terme, et tous les grands auteurs le font, tout en le regrettant !

Bon, faisons avec si vous voulez bien, et voyons comment nous allons dépasser la sémantique.

Le biais du « négatif »

Le constat de base est que notre attention s'oriente spontanément vers ce qui présente un danger, pour nous permettre de survivre. Ainsi si je me promène dans la rue et que mon attention a le choix entre regarder un joli papillon qui me ferait pétiller de plaisir, et le bus qui me fonce dessus, mieux vaut faire le bon choix ... car je ne pourrai plus jamais profiter du papillon. Ainsi, notre survie en tant qu'espèce humaine, ainsi qu'individuellement, dépend de cette formidable compétence que possède notre cerveau de s'orienter vers ce qui peut préserver notre vie.

Le problème est que cela n'a rien de « négatif », c'est juste que la nature nous a fait ainsi. Elle a créé la peur, la colère, la honte, la tristesse, et toutes ces émotions qui possèdent leurs utilités propres et spécifiques. Vu sous cet angle, ces émotions – qui sont vécues et considérées « négativement » - possèdent en fait un côté « positif ». Donc en fait, rien n'est fondamentalement ni négatif ni positif.

A ce stade, nous pouvons d'ailleurs nous demander si ce jugement en « bien - pas bien », « bon – mauvais », « négatif – positif », n'était que culturel ?

En fait, il y a quand même un souci.

En effet, par extension, cette orientation de notre attention vers ce qui est considéré comme un danger s'élargit de façon impressionnante puisqu'elle va s'intéresser à tous les domaines de notre vie, comme notre santé, notre couple, notre famille, nos opinions, notre compte en banque, la douche pas assez chaude et mon voisin qui m'a peut-être regardé de travers ... et c'est là où cela devient difficile.

Naturellement et par défaut, la nature de notre esprit nous oriente vers ce qui ne va pas et que l'on pourrait améliorer. Mais cette « compétence » de notre esprit pêche parfois par excès : en s'orientant vers des « dangers » mineurs, elle devient trop intrusive, donc finalement dysfonctionnelle – pour ne pas dire « négative ».

Une orientation des études

Ce biais attentionnel humain vers le danger, le stress, le « négatif » a influencé de multiples domaines de la vie sociale et politique, jusqu'à la propre façon de voir la santé mentale par les psychologues et les chercheurs eux-mêmes.

Ainsi, vers la fin des années 1970, le père de la psychologie positive, Martin Seligman, a recensé l'ensemble des études de l'époque et a noté que seulement 1% des études s'intéressaient aux forces et aux compétences diverses de l'être humain, alors que 99% étudiaient les troubles anxieux, dépressifs, addictions, impulsions, etc.

Il a considéré qu'il était temps d'inverser cette tendance, et c'est lui qui a alors créé ce terme de « psychologie positive ». Ayant travaillé pendant des années sur *l'impuissance apprise*, il a alors orienté ses recherches sur l'optimisme, pour étudier si cette compétence pouvait être développée chez les personnes pessimistes.

A sa suite, de nombreux chercheurs principalement Outre-Atlantique ont étudié les très nombreuses compétences que possède l'esprit humain. Pour citer les principales ce sont la motivation, la gratitude, l'état de flow, la créativité, les capacités de donner un sens à sa vie, de savoir s'entourer d'amis, de savoir savourer l'instant présent, de favoriser la résilience, etc. Ayant posé le tableau, intéressons-nous aux critiques qui sont souvent entendues.

Se répéter des choses positives, comme dans la méthode Coué, ça ne marche pas !

Effectivement, ça ne fonctionne pas, ou très peu, pour plusieurs raisons :

Ce qui est dit avec la tête n'est pas nécessairement ressenti dans l'émotion, n'est pas éprouvé dans le corps, n'est pas ressenti, et donc ne peut pas s'ancrer dans la durée.

A la limite, avec des méthodes d'induction et de suggestion, on peut tenter d'ancrer une idée positive, et cela fonctionne parfois assez bien.

Mais si la situation stressante perdure, ou si la personne présente des freins psychologiques au bonheur, rapidement « le naturel revient au galop », et nous constatons que le problème refait surface.

En tant que praticien, il est alors utile de considérer que cette difficulté à ancrer le positif peut être source d'enseignement : elle permet notamment de s'orienter vers la recherche des freins au bonheur et de pouvoir ainsi travailler dessus.

Ainsi par exemple, il est possible de repérer des croyances limitantes comme « On est sur terre pour souffrir. », « Si je suis heureux aujourd'hui, je vais le payer demain. », « Le bonheur des autres doit passer avant le mien. », « Le monde est juste un endroit où il faut se battre. », etc. De fait, une démarche ouverte en psychologie « positive » est susceptible de mettre à jour les souffrances passées, comme toute autre psychothérapie.

« J'ai essayé de méditer sur des choses positives, mais je reviens dans mes habitudes ».

Ainsi par exemple dans cette infolettre nous proposons régulièrement des maximes, de belles pensées, comme il en existe une multitude, toutes plus sympathiques les unes que les autres. Prenons deux exemples que voici :

. « Il y a deux façons de vivre sa vie : l'une en faisant comme si rien n'était un miracle, et l'autre en faisant comme si tout était un miracle. » Albert Einstein.

. « L'homme est l'espèce la plus insensée. Il vénère un Dieu invisible et massacre une nature visible, sans savoir que cette nature qu'il massacre est ce Dieu invisible qu'il vénère. »

Hubert Reeves.

Si ces idées nous parlent, le fait de simplement les lire ne permettra pas de modifier fondamentalement nos comportements. En fait, chacun aura pu constater que lire des livres traitant de psychologie ou de spiritualité ne permet pas fondamentalement de modifier sa personnalité, si on ne s'en tient qu'à ça. Et on peut aller plus loin :

. Si nous méditons ces maximes quelques minutes, il y a un peu plus de chance que cela s'ancre dans notre vie.

. Si nous repérons et méditons sur les principes positifs qui sont activés en nous (l'émerveillement et la gratitude pour le premier, percevoir le divin dans la nature pour le second), nous avançons encore.

. Si nous nous projetons en nous imaginant les vivre dans notre vie, nous leur permettons de s'activer un peu plus.

. Si alors nous décidons de les vivre en passant à l'acte, nous sommes en bon chemin.

. Et si nous répétons cet acte pendant plusieurs semaines, nous avons de grandes chances d'avoir réussi à ancrer dans notre vie une faculté favorisant le bonheur.

En résumé, la psychologie positive propose l'idée, l'ancrage, la visualisation, le passage à l'action et sa répétition dans la durée. Le tout favorise la plasticité synaptique, crée puis stabilise dans la durée de nouveaux circuits cérébraux.

Il y a des gens qui souffrent tellement, il est incongru de leur demander d'être heureux !

Effectivement, il est tout à fait évident qu'on ne peut à la fois souffrir et ressentir du bonheur. Globalement, travailler sur des compétences « positives » ne pourra absolument pas se réaliser chez quelqu'un qui souffre de dépression, ou même tout simplement dans les moments où l'esprit est fortement accaparé par les émotions de survie. Il s'agit d'une non-indication, voir d'une contre-indication car on risque d'accentuer le sentiment d'échec en faisant des propositions positives irréalistes ce qui, de plus, détériore l'alliance patient – thérapeute.

Mais il y a une importante différence entre d'une part se résigner à subir des périodes douloureuses sans savoir qu'autre chose existe, et l'accepter comme une période absolument « normale » de la vie, en sachant que ça ne va pas durer, et d'attendre que les compétences d'adaptation positives – un temps enfouies - se manifestent de nouveau dans notre esprit.

Si on sait que ces compétences sont en nous, une personne qui sort de dépression pourra un jour s'étonner de se découvrir l'envie d'aller courir, une autre victime d'infidélité pourra être surprise de repérer le besoin de pardonner, une personne se sentant colérique pourra explorer son ambivalence en notant qu'elle ressent aussi de la bienveillance, ou encore une personne se sentant ingrate et qui en souffre, pourra s'ouvrir à ses capacités de ressentir de la gratitude ...

Et tout simplement, nous pourrons regarder nos amis, nos parents, nos enfants, nos voisins et collègues de travail, non pas avec le biais de ne voir que leurs travers et leurs difficultés, mais aussi de savoir repérer toutes leurs qualités, leurs compétences et leurs forces.

Savoir que cela existe ouvre notre regard et permet déjà de vivre notre vie différemment.

Et puis, dans un autre registre, nous pouvons être surpris de constater que nos forces se réveillent parfois dans la douleur, par exemple en faisant naître de nouvelles valeurs, comme une possibilité d'adaptation aux stress de la vie que nous n'aurions pas imaginée ...

Ainsi par exemple, les personnes handicapées ressentent plus de la gratitude que tout un chacun. Quand un malheur frappe une famille, un quartier, une ville, les comportements altruistes se réveillent comme par miracle. Et le courage jaillit, même chez les personnes craintives, quand il s'agit de sauver leurs enfants, leurs proches, ...

Il y a en nous plus de « positif » qu'on ne croit, en latence, en potentialités.

La psychologie positive cultive l'illusion du bonheur et de fait, rend les gens encore plus malheureux.

Cela semble tout à fait évident vu de l'extérieur : il y a comme une superficialité. C'est comme si on pouvait « vendre » du bonheur comme on vend des croisières et des vacances de rêves. Les recherches ont bien vérifié cette réalité, et repéré au moins trois processus qui y contribuent :

- . L'adaptation hédoniste : quand on a réalisé un objectif, on ressent du plaisir voire du bonheur pendant un certain temps, puis ce sentiment se réduit peu à peu, voire disparaît du fait de l'habitude.

- . Le bonheur est considéré par l'être humain comme un but à atteindre. Mais quand on l'a atteint, on en profite brièvement : les études montrent qu'après 3 jours de vacances, on est à peine plus heureux (c'est une statistique tout à fait incroyable) qu'au travail. Le « biais négatif » nous poursuit partout !

- . Quand on a atteint un but, on se met en recherche d'une nouvelle quête de bonheur, car l'esprit humain compare continuellement ce qu'il a avec ce qu'il pourrait avoir, et cherche toujours plus, toujours plus !

Ainsi, cette critique concerne le fonctionnement de l'esprit humain, et nous sommes bien d'accord. Mais la psychologie positive l'a bien compris, et ne va pas dans ce sens.

Bien au contraire, les études ont parfaitement mis en évidence ces processus et surtout nous avons élaboré des stratégies pour moins les subir. Il s'agit par exemple de développer les compétences de savourer l'instant présent (le bonheur, c'est le chemin), d'orienter notre attention vers ce qui va bien (les trois kifs par jour, ...), ou encore d'autoriser l'émergence de notre gratitude naturelle, enfouie et inhibée par notre société de consommation.

La psychologie positive nourrit la société de consommation

Une amie m'a transmis il y a quelques semaines un lien et une question très intéressants :

« Bonjour Gilles,

Merci encore pour tes newsletters toujours aussi passionnantes à lire.

Voici un nouveau livre ainsi que des liens avec une interview de l'auteur qui remet en question la psychologie positive avec des critiques qui vont toutes dans le même sens.

https://www.liberation.fr/debats/2018/09/09/eva-illouz-contre-la-tyrannie-du-bonheur_1677588

Vidéo

<http://www.premierparallele.fr/livre/happycratie>

J'aurais aimé connaître ton avis ainsi que tes arguments pour défendre nos pratiques face à ce déferlement de mauvaises critiques.

Je pense que ça intéresserait l'ensemble de tes fidèles lecteurs ! »

Voici ma vision sur cette situation :

Tout d'abord, il s'agit d'un débat indispensable pour que la psychologie dite « positive » sorte de la vision restreinte dont elle fait l'objet, et qu'elle ne soit pas récupérée.

Oui, l'ensemble de cette critique est tout à fait compréhensible et semble logique, mais le problème ne vient pas de la psychologie positive en elle-même, mais de son incompréhension et de sa récupération. J'ai juste repris trois points parmi les plus importants, à mon avis :

Oui, le culte du plaisir est une illusion.

Nous en avons parlé précédemment, mais notre société industrielle a tout à gagner à récupérer ce culte du désir, via l'insatisfaction, et de se dire proche de la psychologie positive (PP), car *c'est le désir du plaisir anticipé qui fait consommer*.

De fait, la PP bien comprise et bien appliquée présente un objectif exactement inverse !! Puisqu'elle propose de cultiver la satisfaction, la gratitude, le bonheur dans l'action et la cohésion sociale, plutôt que les désirs solitaires soumis à l'habitude hédoniste.

Tiens, pour nous amuser un peu :

<http://www.agorafolk.fr/florence-foresti-crise-dangoisse/>

Oui, la négation de la souffrance est une illusion.

Elle est source d'évitement, de comportements compensatoires, et ne nous permet pas de nous adapter à la vie de façon réaliste. Mais se complaire dans la souffrance n'est pas utile non plus.

Beaucoup de pratiquants ont pu constater que de retour d'un bon footing, d'une séance de yoga du rire, où d'une méditation où ils ont su accueillir leur souffrance, leur esprit s'est ouvert, leur regard sur leur vie a gagné en clarté et qu'ils ont pu imaginer des solutions qui ne leur seraient pas venues s'ils étaient restés à ressasser le négatif.

Non, la psychologie positive ne nie pas la souffrance, au contraire elle offre des outils pour mieux nous y adapter, et même en favoriser la résilience.

Oui, la quête du bonheur est une illusion.

La poursuite du bonheur est clairement définie comme *contre-productive* en psychologie positive : cf. entre autres Les livres « Le piège du bonheur » de Russ Harris, et les études présentées dans le programme CARE « Mettre en place un programme de psychologie positive ».

Le bonheur est considéré comme un moyen de vivre, et non pas comme un but.

C'est un paradoxe difficilement compréhensible, et pourtant très bien repéré en méditation : quand nous nous asseyons pour méditer, nous lâchons tout objectif autre que l'accueil pur de ce qui se présente, ici et maintenant, juste pour être à l'écoute de notre résonance avec la vie et prendre soin de ce qui est là.

Les approches en psychologie positive suivent aussi très souvent un tel chemin, juste d'exploration de ce qui se passe, les instructeurs étant conviés à avoir une posture de « non-savoir » et de « non-attente ».

Quand on étudie sérieusement les approches de PP, par exemple les livres de Jacques Lecomte, on apprend que les quatre grands piliers de la PP suivant permettent de gagner 7 ans de vie en bonne santé, en comparaison avec les personnes qui n'ont pas développé ces capacités. Ce sont :

- . La capacité à savoir vivre l'instant présent (le mindfulness),
- . La capacité à savoir donner un sens à sa vie (et du coup vivre le bonheur dans l'action),
- . La capacité de savoir s'entourer d'un soutien social actif,
- . La capacité à ressentir de la gratitude.

Il n'y a rien dans ces quatre approches qui cultive le plaisir solitaire, qui nie la souffrance ou qui propose le bonheur comme un but.

Difficile d'imaginer, quand on n'a pas vécu ...

On dit souvent à propos des exercices de PP « qu'on n'y croit pas tant qu'on ne les a pas essayés ». Il y a des domaines dans la vie qu'on peut difficilement comprendre si on n'est pas rentré dedans, si on ne l'a pas vécu. C'est le cas des propositions de la psychologie « positive », ou de la méditation.

Ainsi par exemple, proposer une pratique de méditation de compassion en période de relation difficile avec quelqu'un, cela ne paraît pas bien sérieux, c'est carrément contre-intuitif dans notre société, et la critique de cette idée farfelue semble une évidence et relever du simple bon sens.

Mais quand on a effectué cette pratique soi-même, et qu'on en a vérifié l'efficacité, on peut alors en parler d'expérience : c'est une méditation très efficace à de multiples niveaux de notre être et de notre relation. Et elle ne nie pas notre souffrance, au contraire elle l'accueille. Mais on ne peut absolument pas convaincre quelqu'un qui ne l'a pas pratiquée, car il ne peut pas du tout comprendre que cela puisse fonctionner si bien, sans évitement, et dans un respect total de soi-même ...

(En fait, juste pour info, une méditation de compassion quand on a vécu un traumatisme, commence par développer la compassion pour soi – qui n'est pas de l'apitoiement- , tout le temps qu'il le faut).

Une conclusion ?

L'ensemble des multiples entraînements possibles en psychologie positive permettent de développer des compétences enfouies dans l'être humain. Elles n'ont absolument rien de commercial ou d'illusoire, bien au contraire ! Nous pouvons simplement les considérer comme une contribution au développement optimal de l'être humain.

Cependant, il est évident que tant que cela sera insuffisamment compris, la PP est, et sera encore longtemps critiquée et récupérée.

A nous de relever le défi afin d'en faire comprendre la richesse et les multiples possibilités, pour mieux vivre les difficultés de nos vies, pour savourer en pleine conscience les petits et grands bonheurs, et pour trouver notre accomplissement en aidant nos proches à repérer leurs propres forces, leur permettant de mieux parcourir leur propre chemin.