

## Ouverture du premier centre de bien-être anticipatif en Suisse

### Brainge : un impact direct sur la santé, le bien-être et la gestion du stress

#### QU'EST-CE QUE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE ?

Le monde de la psychologie et de la psychothérapie est peut-être en train d'amorcer une évolution radicale : le passage d'une forte focalisation sur la pathologie vers la prise en compte des aptitudes et de l'accomplissement personnel et collectif. Il est de plus en plus question aujourd'hui de psychologie positive.

**La psychologie positive est «l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions»<sup>1</sup>.**

Selon Martin Seligman, professeur de psychologie à l'université de Pennsylvanie et principal initiateur de la psychologie positive, « nous connaissons peu ce qui donne de la valeur à la vie. (...) Ceci vient de ce que, depuis la Seconde Guerre mondiale, la psychologie est devenue en grande partie une science de la guérison. Elle se concentre sur la réparation des dommages au sein d'un modèle du fonctionnement humain axé sur la maladie. Cette attention presque exclusive sur la pathologie néglige l'individu épanoui et la communauté prospère »<sup>2</sup>. Cet auteur reconnaît certes les victoires thérapeutiques de la psychologie, mais estime que celles-ci ont été obtenues au détriment d'autres considérations tout aussi essentielles : « Quand nous sommes devenus seulement une profession de guérison, nous avons oublié notre mission plus large : celle d'améliorer la vie de tous les gens »<sup>3</sup>.

S'intéresser à la psychologie positive ne consiste pas à se percevoir ou à observer le monde qui nous entoure d'une manière idéalisée, comme au travers de lunettes roses. Il ne s'agit pas non plus de mettre de côté les connaissances acquises sur la souffrance psychique et sur les moyens d'y remédier. Le courant de la psychologie positive considère simplement qu'à côté des problèmes individuels et collectifs s'exprime toute une vie riche de sens et de potentialités. Elle est donc un complément logique aux recherches sur la psychologie clinique et la psychopathologie.

Par ailleurs, comme la définition ci-dessus l'indique, la psychologie positive ne relève pas d'une conception égocentrique, caractérisée par la quête quasi exclusive de l'épanouissement et du développement personnel. Elle concerne également les relations interpersonnelles et les questions

---

<sup>1</sup> Gable S.L & Haidt J. (2005). *What (and why) is positive psychology?*, *Review of General Psychology*, 9 (2), 103-110.

<sup>2</sup> Seligman M. E. P. (1999). *The president address*, *American psychologist*, 54 (8), 559-562.

<sup>3</sup> Idem.

sociales, voire politiques. Les différents thèmes abordés par la psychologie positive correspondent à ces trois niveaux de l'être humain, comme le montrent les quelques exemples suivants :

- {au niveau individuel} : bien-être et bonheur, créativité, sentiment d'efficacité personnelle, estime de soi, humour, sens de la vie, optimisme, etc.
- {au niveau interpersonnel} : altruisme, amitié et amour, coopération, empathie, pardon, etc.
- {au niveau social} : courage, engagement militant, médiation internationale, etc.

La psychologie positive peut donc tout aussi bien concerner l'épanouissement d'un enfant, les bonnes relations au sein d'une équipe de travail ou encore le mode de communication entre diplomates élaborant un traité de paix.

Le courant de la psychologie positive connaît un essor considérable, particulièrement aux États-Unis, mais pas uniquement. Plus de cinquante groupes de recherche impliquant plus de cent cinquante universitaires dans diverses régions du monde s'intéressent à ces thématiques. Plusieurs dizaines d'universités américaines et européennes dispensent des cours sur la psychologie positive<sup>4</sup>.

Source du document : Jacques Lecomte - <http://www.psychologie-positive.net>

Jacques Lecomte est :

- Chargé de cours à l'Université Paris Ouest-Nanterre La Défense (sciences de l'éducation) et à la Faculté des sciences sociales de l'Institut catholique de Paris
- Président de l'Association française et francophone de Psychologie Positive (APP)  
- Charles Martin-Krumm est vice-président, Marc-Antoine Tschopp est membre de l'APP -
- A dirigé la rédaction du livre : *Introduction à la psychologie positive*, 2009, Paris, (éd. Dunod) – avec la collaboration de 23 experts.

La documentation de presse complète et illustrations en haute définition téléchargeables sur le site [www.brainge.ch](http://www.brainge.ch) ou encore sur le site ftp suivant : <ftp://www.pur-pr.com/web>

Accès : <a href="ftp://www.pur-pr.com/web/">ftp://www.pur-pr.com/web/</a> Username : brainge Password : anticipation
--

Pour toute information complémentaire : [www.brainge.ch](http://www.brainge.ch)

**Contacts médias :**

pur pr, Christine Urfer, [christine.urfer@pur-pr.com](mailto:christine.urfer@pur-pr.com) ou Lena Wenger, [lana@pur-pr.com](mailto:lana@pur-pr.com)  
Place St.François 12, 1003 Lausanne  
mobile : +41 78 619 05 00 tél. : +41 21 320 00 10 fax : +41 21 320 00 11

---

<sup>4</sup> Seligman M., Steen T.A., Park N. & Peterson C. (2005) Positive psychology progress. Empirical validation of interventions, *American Psychologist*, 60 (5), 410-421.