

« La psychologie positive s'appuie sur la croyance dans le potentiel de chaque être humain »

Jacques Lecomte est docteur en psychologie, universitaire, formateur et consultant. Auteur de plusieurs ouvrages, il se consacre depuis quelques années à travers ses travaux à la promotion dans notre pays de la psychologie positive.

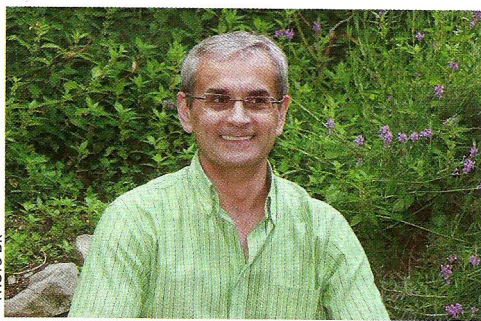


PHOTO DR

Comment avez-vous été amené à vous intéresser à la psychologie positive ?

Il y a une quinzaine d'années, j'ai voulu écrire un article de vulgarisation sur le bonheur des enfants. J'ai cherché ce que des chercheurs avaient écrit sur ce thème. Je n'ai rien trouvé en français et peu de choses en anglais. Alors qu'il existe des dizaines d'ouvrage sur la toxico-

scientifique et la réalité de la vie. C'est ce qu'avait pu constater, il y a de cela quelques années, l'auteur d'une recherche sur l'adolescence qui avait conclu au bien-être de la plus grande partie du panel de jeunes qu'il avait interrogés. Il s'est fait critiquer, la crise que connaît l'être humain à cette période de l'existence étant alors considérée comme incontournable. Si ces jeunes ne la connaissaient pas à ce moment-là, il la vivrait à l'âge adulte, lui a-t-on affirmé. Ce chercheur a retrouvé ces adolescents trente-quatre ans plus tard, alors qu'ils étaient devenus adultes. Ils allaient très bien. Et les épreuves que certains avaient connues, relevaient d'aléas de la vie assez banals (chômage, divorce, perte d'un proche) qui n'avaient que peu à voir avec les drames qu'ils étaient supposés vivre

bien. Cela peut servir aux personnes qui vont mal, ne serait-ce que pour leur donner des pistes pour résoudre leurs problèmes. Même si l'origine de la démarche est très ancienne et plonge ses racines dans la psychologie humaniste, le mouvement qui s'est enclenché au début des années 2000 s'est très vite répandu comme un feu de brousse. Confidentielle il y a encore quelques années, cette approche rallie aujourd'hui des milliers de chercheurs à travers le monde. Certains d'entre eux avaient consacré leurs travaux à des questions comme l'optimisme, la motivation, ou encore la résilience, sans toujours savoir que c'était là des thèmes centraux de la psychologie positive.

En quoi cette approche renouvelle-t-elle la vision de l'être humain ?

Il est nécessaire de s'intéresser à ce qui pose question. Mais en se focalisant en permanence sur ce qui pose problème, on risque de finir par tourner en rond. Si l'on veut éclaircir l'eau d'un étang, ce n'est pas en remuant la vase qui se trouve au fond que l'on va le mieux y arriver. Identifier ce qui est positif chez l'être humain peut lui permettre aussi de résoudre ses difficultés. Pour autant, cela ne signifie pas que le pes-

La psychologie positive propose un art de vivre à la fois avec soi-même, avec les autres et un instrument de changement social.

manie, l'anorexie ou la délinquance des jeunes. Quelle conclusion peut-on tirer de ce constat ? Soit l'immense majorité de nos jeunes sont toxicomanes et délinquants. Soit il y a un énorme fossé entre la production

et qui devaient constituer le retour du refoulé. La psychologie positive vient de ce constat : il est pertinent de s'intéresser à ce qui va mal, mais cela peut aussi être utile de comprendre ce qui va bien et pourquoi cela va

LA Psychologie Positive: UN ART DE VIVRE AVEC SOI-MÊME ET LES AUTRES...



simisme soit toujours négatif. Il y a une part de bon pessimisme, celui que l'on nomme défensif. À l'image de l'étudiant qui, à l'approche de l'examen, s'inquiète et doute suffisamment des résultats qu'il va obtenir pour préférer travailler et préparer cette épreuve. À l'inverse, les automobilistes trop optimistes sur leurs compétences, qui s'auto-évaluent comme ayant un comportement tout à fait adapté sur la route, sont en moyenne ceux qui ont le plus de risques d'avoir des accidents. La vision positive de l'avenir n'est donc pas toujours celle qui est la plus favorable, alors qu'une vision plus prudente peut parfois être plus adaptée.

Dans les exemples que vous donnez, la psychologie positive semble se centrer sur le développement personnel...

Pas seulement. Malgré tout le respect que je dois au développement personnel, cette approche n'est pas toujours très scientifique. Alors que la psychologie positive se fonde sur des recherches, des enquêtes, des expérimentations. En outre, elle ne concerne pas que le domaine individuel. Bien sûr, il y a des travaux sur la motivation, la résilience ou la thérapie qui concernent plus la personne. Mais ce n'est pas là une psy-

chologie nombriliste qui ne s'intéresserait qu'au bonheur personnel. Il y a aussi des recherches qui portent sur la confiance, l'empathie, la gratitude ou le pardon, qui s'intéressent plus aux relations sociales. Il y a aussi tout un autre pan de cette discipline qui se tourne vers le fonctionnement optimal des institutions et qui mesurent l'impact de la vision positive de l'être humain sur la santé publique, sur les relations au travail ou sur la médiation dans les conflits internationaux, par exemple. Pour résumer, je dirais que la psychologie positive propose un art de vivre à la fois avec soi-même, avec les autres et un instrument de changement social.

La psychologie positive arrive en 2000, après une impressionnante quantité de travaux menés par des dizaines d'autres écoles psychologiques. Que fait-elle de cet héritage?

Tout ce qui a été élaboré par le passé est tout à fait utile et pertinent. La psychologie positive ne se substitue à aucune de ces approches. Elle s'écarte cependant de la psychanalyse qui considère que l'être humain est guidé par des forces inconscientes et du béhaviorisme qui le considère comme conditionné par son environ-

nement. Elle considère avoir affaire à des agents pro-actifs, pouvant réfléchir sur leur fonctionnement et s'autoréguler. Elle propose aussi un rééquilibrage par rapport à la psychopathologie qui est centrée sur les déficiences. On peut aussi parler de rééquilibrage par rapport à la psychologie sociale qui s'est intéressée au conformisme, aux effets négatifs des mouvements de foule ou à la soumission à l'autorité; mais qui n'a pas étudié par exemple en quoi le groupe pouvait être non un problème, mais une solution. Il en va de même concernant la psychologie cognitive qui a beaucoup travaillé depuis une vingtaine d'années sur les biais, ces raisonnements erronés qui faussent notre jugement. Mais elle n'a pas dit grande chose sur les raisonnements justes. La psychologie positive apporte une perspective différente qui peut s'avérer complémentaire, en enrichissant ce qui existe déjà.

En quoi la psychologie positive peut-elle aider les travailleurs sociaux?

Elle peut permettre d'identifier du potentiel là où ne se déploie apparemment que de l'échec. J'ai été, pendant quelque temps, psychologue dans une maison d'enfants. J'y ai toujours défendu l'idée qu'il n'y a pas d'enfants

paresseux. Il n'y a que des enfants qui n'ont pas trouvé leur voie. J'ai souvenir de ce jeune garçon d'une douzaine d'années qui posait énormément de problèmes dans ses relations avec les autres enfants mais aussi avec les enseignants, notamment femmes. Il se montrait souvent violent et insultant, rendant difficile son maintien au collège. J'ai assisté avec une éducatrice à un conseil de discipline qui envisageait de l'exclure. Nous n'avons eu de cesse que de défendre les capacités qu'il avait au fond de lui. Il fallait y croire, vu ce qu'il manifestait au quotidien. Finalement, le conseil de discipline lui a donné une dernière chance en lui demandant de trouver un stage et de prouver ce qu'il valait. Nous l'avons accompagné chez un pâtissier réputé qui avait été, plus jeune, meilleur ouvrier de France. L'artisan a accepté de le prendre. Au bout d'une semaine, le point a été fait avec le maître de stage. Le patron a expliqué qu'il n'avait jamais rencontré un jeune aussi motivé. L'évaluation qu'il a rédigée, particulièrement élogieuse, lui a permis de remporter le pari qui lui avait été lancé : démontrer toute sa valeur. Nous lui avons dit que nous lui faisons confiance et que nous croyions en lui, qu'il fallait qu'il réussisse et qu'il ne pouvait pas nous décevoir. Et ça a fonctionné. Je ne sais pas ce que ce jeune est devenu

ensuite, mais cet exemple démontre que rien n'est jamais perdu, pour autant que l'on cherche à valoriser ce que chacun a de meilleur en soi. Même si en apparence rien ne semble avancer, personne ne connaît les processus qui sont à l'oeuvre et qui font parfois évoluer le jeune bien plus qu'on ne se l'imagine.

Votre exemple semble un peu idyllique : pensez-vous vraiment que cela marche à tous les coups ?

Pas du tout, évidemment ! Mais cet exemple que je vous ai donné est là pour illustrer une vision plus globale. Toute politique publique est basée sur une conception implicite de l'être humain. Celle qui domine aujourd'hui consiste à mettre en garde contre les conséquences négatives de telle ou telle attitude, voire de menacer pour éviter les transgressions et de les sanctionner quand elles surviennent. Elle s'appuie sur la conviction qu'il faut contrôler les individus, leur mettre des barrières et des limites pour éviter leurs dérapages. L'autre option, celle qui préfère agir sur la confiance, fonctionne sur une autre vision de l'être humain. Elle considère que même si la personne agit de façon critiquable, elle est capable aussi d'agir positivement. Cette approche repose sur le constat que plus on fait

confiance aux gens, plus ceux-ci vont chercher à être dignes de la confiance qu'on leur accorde. C'est vrai dans beaucoup de domaines, comme l'ont démontré de nombreuses recherches. Ainsi, par exemple, dans le management : moins un chef d'équipe est dans le contrôle et la suspicion et plus il délègue et il fait confiance, plus les membres de son équipe vont avoir envie de s'engager. Cela s'est aussi vérifié en Australie dans la comparaison entre deux États qui ont voulu lutter contre la fraude fiscale : l'un a organisé des contrôles fiscaux sévères et l'autre s'est contenté d'en appeler à l'esprit civique de ses citoyens, expliquant le nombre d'écoles, d'hôpitaux, de routes que l'on pouvait construire avec les impôts. Contre toute attente, c'est dans le second État que la fraude fiscale a été la moindre. Si une petite minorité en a profité, l'immense majorité des contribuables a pris conscience du bien commun et de la dignité qu'il peut y avoir à y contribuer. On voit bien l'importance de la vision que l'on a de l'être humain. La psychologie positive n'ignore pas les pires horreurs dont il est capable, mais elle insiste sur son potentiel de générosité et d'optimisme et cherche à le valoriser, le stimuler et le décupler.

Propos recueillis par **J.T.**



EPHEP
Etablissement privé d'enseignement supérieur

Ecole Pratique des Hautes Etudes en Psychopathologies

L'École est un lieu d'enseignement théorique et pratique de la psychopathologie

Elle a pour objectif de former des praticiens attentifs à l'actualité de la cité d'aujourd'hui, c'est-à-dire :

- susceptibles de travailler dans les institutions ou à titre privé,
- ouverts aux recherches qu'appelle la clinique contemporaine,

- soucieux d'une pratique attentive à l'autre et aux conséquences éthiques qui s'en déduisent.

Elle propose 2 cursus sur 2 ans : clinique psychothérapeutique ou clinique générale et une 3^e année de préprofessionnalisation ouverte à des étudiants venant d'autres cursus.



Agrément ministériel
pour la formation conduisant au titre de psychothérapeute (4 mai 2012)

Inscriptions 2012-2013

www.ephep.com • Tél. : 01 42 86 13 93

EPHEP, 25 rue de Lille, 75007 Paris

Inscriptions ouvertes jusqu'au 15/10/2012

Début des enseignements : 20/09/2012