

# La psychologie positive : la pensée de la nouvelle ère (Partie 1)

[Najwa Benchebab](#)

Follow

[Feb 29, 2020](#) · 5 min read

Dans cet article, vous allez découvrir :

- La définition de la psychologie positive et ses bienfaits
- Les axes de la psychologie positive
- Adopter une vie positive en redevenant un enfant

***Qu'est-ce qu'on entend par la psychologie positive ? Existe-t-il donc une psychologie négative ? Et comment peut-on développer cette pensée ?***

**L**orsqu'on établit des recherches sur la psychologie positive, on retrouve à plusieurs reprises le nom de Martin Seligman. En effet, le psychologue Seligman est considéré comme le fondateur de la psychologie positive.

À travers ses recherches, il affirmait que le domaine de la psychologie faisait « une fausse route » depuis la Seconde Guerre mondiale en s'intéressant aux pathologies et à tout ce qui n'allait pas chez les patients. Seligman fait ses premiers travaux sur ce qui rend la vie humaine agréable et pleine de sens.

À partir de ces travaux, la psychologie positive s'est développée dans plusieurs champs comme le management, le bien-être et la santé.

La psychologie positive est définie étant : « **l'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement optimal des individus, des groupes et des institutions** » (Gable & Haidt 2005).

La psychologie positive permet donc de développer une plus grande flexibilité psychologique et de faire évoluer les comportements automatiques en s'appuyant sur 3 axes :

- 1. Réorienter notre attention vers ce qui est satisfaisant pour soi-même, autrui et son environnement**
- 2. Développer la bienveillance envers soi-même, autrui et son environnement**
- 3. S'engager dans des actions qui correspondent à nos valeurs.**

Il faut noter également que plusieurs études montrent une relation claire entre la psychologie positive et ses bénéfices appréciables pour la santé. *On peut se demander alors comment peut-on développer une pensée positive ?*

## **Redevenez des enfants en développant ces 3 outils :**

### **Adopter la Carpe diem :**

*Cette expression tirée d'un poème d'Horace, poète latin, signifie « **Cueille le jour présent sans te soucier du lendemain** ».*

Un enfant ne se soucie pas du lendemain. Il ne se pose pas des questions sur son passé. Il vit son **instant présent en s'émerveillant** des choses que les adultes trouvent « normales » ou « évidentes ».

Il découvre le monde d'un œil **curieux et nouveau**. Ainsi, ces petits candides profitent du moment présent en tirant toutes ses joies sans s'inquiéter du futur.

Ils croient dans la magie des rêves et dans la bonté du monde en entrant dans le « **flow** ». Ce terme anglais définit un état de concentration optimale dans une tâche particulière.

Comment reconnaître qu'on est dans le « flow » ?

– **Vos objectifs sont clairs et vous les suivez avec détermination**

– **Votre capacité de concentration est mise au service de ces objectifs**

– **Votre notion du temps est modifiée** : la tâche ne compte plus pour vous ou bien au contraire vous avez l'impression que quelques secondes durent beaucoup plus longtemps

**Considérer la vie comme un jeu :**

Les adultes prennent la vie trop au sérieux. Ils souhaitent tout maîtriser et contrôler pour satisfaire leur besoin de sécurité.

Alors ils deviennent victimes de l'illusion cartésienne « **Je pense donc je suis** », basée sur la maîtrise et le contrôle de soi ou encore l'illusion de la perfection. Ils rentrent ainsi dans un cercle vicieux de stress.

Les adultes sont terrorisés par le monstre du siècle nommé « L'échec » ! Ils ont peur de se sentir nuls, ils ont peur d'être jugés, de ne pas être à la hauteur, de ne pas être acceptés dans la société... et j'en passe (la liste des « échecs » est tellement longue...).

Pour un enfant, la vie est un jeu... Il ne dit pas à ses parents « *Eh, je ne vais pas marcher, car j'ai trop peur et je suis nul* » ou encore « *Vous savez quoi je reste sur mes quatre pattes ! C'est plus sûr et je ne risque pas de tomber* ».

Imaginons un instant si les enfants commencent à adopter la même notion d'échec que les adultes. Je pense qu'on aura une société d'adultes qui rampent !

L'échec est juste une expérimentation d'une solution qui ne fonctionne pas, trouvons d'autres stratégies qui fonctionnent.

### **Exprimer ses émotions avec bienveillance :**

Un enfant dit ce qui pense d'une manière innocente et spontanée. Il ne pense ni aux conditionnements ni aux tabous de la société. L'enfant exprime ses émotions avec liberté et sans honte.

Alors, osons être nous-mêmes et à vivre comme des enfants.

- ***Redevenez des enfants curieux et observateurs qui profitent du moment présent en tirant tous les joies et plaisirs sans s'inquiéter du futur.***
- ***Redevenez des enfants en prenant la vie à la rigolade sinon vous allez finir dans un hôpital psychiatrique.***
- ***Redevenez des enfants en étant spontané et en laissant une empreinte positive avec vos éclats de rire.***

Dans l'article de la semaine prochaine, on va découvrir l'application de la psychologie positive au monde professionnel.

**D'ici là, po-si -ti-vez !**

Enfin, je vous laisse savourer ce poème de Pablo Neruda :

**Il meurt lentement**

**Celui qui ne voyage pas, celui qui ne lit pas, celui qui n'écoute pas de musique, celui qui ne sait pas trouver grâce à ses yeux.**

**Il meurt lentement...**

**Celui qui devient esclave de l'habitude. Refaisant tous les jours les mêmes chemins, celui qui ne change jamais de repère, Ne se risque jamais à changer la couleur de ses vêtements, Ou qui ne parle jamais à un inconnu.**

**Il meurt lentement...**

**Celui qui évite la passion et son tourbillon d'émotions, Celles qui redonnent la lumière dans les yeux Et réparent les cœurs blessés.**

**Il meurt lentement...**

**Celui qui ne change pas de cap Lorsqu'il est malheureux au travail ou en amour, Celui qui ne prend**

**pas de risques pour réaliser ses rêves Celui qui pas une seule fois dans sa vie, n'a fui les conseils sensés.**

**Vis maintenant ; risque tout aujourd'hui ! Agis tout de suite ! Ne te laisse pas mourir lentement ! Ne te prive pas d'être heureux**

*Et toi, qu'as-tu appris de cet article ? C'est quoi les étapes que tu vas entreprendre pour redevenir un enfant ? Parles-en dans les commentaires.*