

La psychologie positive: bla-bla ou réel atout?

JE VAIS BIEN Apprendre à transformer une partie de son pessimisme en optimisme lucide pour embellir sa vie, c'est possible. Sans pour autant jouer au Bisounours niais faussement heureux.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

«**N**otre potentiel de bonheur est déterminé génétiquement à hauteur de 50%, il découle de notre environnement pour 10%, ce qui nous laisse un champ libre de 40% qui ne dépend que de nous.» Psychothérapeute à Nyon, Fanny Joubert dresse un tableau simple. Et pour nous aider à gérer ce potentiel, nous pouvons nous tourner vers la psychologie positive.

Est-ce dire qu'il existerait une psychologie négative? «Non, bien sûr, mais une échelle de zéro à moins dix est utilisée dans la psychologie clinique axée sur la psychopathologie tandis que la psychologie positive pense de zéro à plus dix, elle n'est pas thérapeutique», répond la spécialiste.

Cette branche récente de la psychologie s'intéresse à la gestion des événements négatifs par les personnes qui possèdent suffisamment de ressources pour ne pas plonger en dessous de zéro.

tentiel à vivre plus pleinement.

Une première étape consiste, par exemple, à reconnaître ses émotions. L'exercice est autant mental que physique, car chaque émotion se manifeste dans le corps par des signes facilement identifiables comme l'augmentation du rythme cardiaque, mais aussi de façon plus complexe par la production d'hormones qui entraînent une chaîne de réactions.

Notre potentiel de bonheur est déterminé génétiquement à hauteur de 50%, il découle de notre environnement pour 10%, ce qui nous laisse un champ libre de 40% qui ne dépend que de nous.

FANNY JOUBERT
PSYCHOTHERAPEUTE



Face aux événements qui jalonnent notre vie, nous pouvons choisir différentes attitudes. FEODORA - STOCK.ADOBE.COM

Le message émotionnel

La psychologie positive ne se confond pas avec la «positive attitude», la méthode Coué et autres injonctions à l'optimisme. Elle conduit à la mobilisation des forces, dans tous les domaines, pour faire face aux situations difficiles mais également développer son po-

«A l'âge adulte, les émotions sont majoritairement le résultat de l'interprétation des événements et, à court terme, le déni tout comme le pessimisme peuvent constituer des réponses adaptatives pour gérer une situation très difficile», affirme Shékina Rochat, docteure en psychologie, cofonda-

trice et intervenante dans le Certificate of Advanced Studies (CAS) en psychologie positive de la formation continue Unil-EPFL.

Sortir de ses propres traces

Après l'identification de nos émotions et de leurs causes, nous pouvons réfléchir à

l'adaptation de notre comportement. Si nous pensons être incapables d'aller mieux ou même d'évoluer, nous ne mettons rien en œuvre pour y arriver. Changer est d'autant plus difficile que nous utilisons en priorité les circuits neuronaux que nous sollicitons habituellement, explique Fanny Joubert. Elle vulgarise le sujet en utilisant l'image d'une piste de ski de fond: «Nous préférons creuser les traces existantes que de faire un pas de côté et s'aventurer dans la poudreuse, ce qui représenterait un effort.» Or, si tendre vers un optimisme lucide permettrait de gagner en bien-être, cela exige une évaluation adéquate de nos ressources personnelles et contextuelles. La psychologie positive propose un accès aux individus, mais également aux groupes et aux institutions en leur apportant les moyens d'identifier leurs forces, leurs faiblesses, de donner du sens à leurs actions et, mieux encore, y ajouter du plaisir.

La petite dose de joie

La psychologie positive dispose d'outils concrets. Si elle est accessible au grand public, Fanny Joubert conseille de se faire accompagner dans un premier temps, car «sa pratique exige de la rigueur. Il faut vingt et un jours au minimum pour créer une nouvelle habitude». Des techniques très simples allègent déjà le quotidien, comme visualiser une scène heureuse qui déclenche une production de sérotonine pour diminuer l'anxiété ou noter ses trois «kifs» du jour mettant en exergue des petits moments de bonheur.

Pour sa part, Shékina Rochat propose «de se parler à soi-même comme on le ferait avec notre meilleur ami ou avec son enfant car nous avons souvent plus de compassion pour les autres que pour nous-même». Et elle recommande «de ne pas oublier d'inscrire sur sa «To do list» sa petite dose de joie journalière, surtout par ces temps moroses».

«J'ai bonifié ma vie»

«Je me sentais démunie, perdue et j'ai eu besoin d'aide en dehors de mon entourage», confie Valérie*, jeune Rolloise âgée d'une trentaine d'années. Une rupture l'a plongée dans un état de tristesse qu'elle n'a pas réussi à gérer. Pas une grosse dépression, mais un état latent. En utilisant un mix entre psychologie classique, pour surmonter sa peine, et psychologie positive, pour reprendre sa vie en main, Valérie a apporté des changements plus larges dans ses relations au travail et en famille. «Dès que j'avais du temps libre, j'allais rendre visite ou je proposais mon aide à quelqu'un, ou je travaillais encore davantage», raconte-t-elle. Grâce à un animal totem, la jeune femme a affronté les situations dans lesquelles elle éprouve de la peur ou elle se sent en situation

de faiblesse. «J'ai choisi l'ours comme animal protecteur. Je me sens ridicule de vous raconter cela, mais le fait est qu'il m'a donné un peu plus confiance en moi», livre-t-elle spontanément. Pour amorcer cette évolution, le plus important repose sur «la prise de conscience de ses propres forces et la déculpabilisation de ne pas être à la disposition des autres», affirme la Rolloise. La représentation visuelle de sa vie sous la forme d'un camembert lui a permis de constater à quel point la part qu'elle s'accordait était minuscule. «Depuis, j'ai élargi cette part. J'ai consulté pour une raison très spécifique et finalement, j'ai bonifié de nombreux aspects de ma vie.» Petit à petit, «l'ours est gentiment en train de partir, je n'ai plus tellement besoin de lui».

*Prénom d'emprunt



LA CHRONIQUE SEXO
D'ANNE DEVAUX

Quand rôdent les prédateurs...

«**I**n'y a pas de pervers qui soit bête. Ce sont des hommes qui sont souvent très intelligents et de ce fait, ils vont arriver à des postes qui vont leur permettre d'exercer cette perversion.»

Ainsi s'exprimait le Dr William Lowenstein à propos des prédateurs sexuels sur les ondes de la radio française Europe 1, le 17 octobre 2017. En dehors de toute considération subjective sur la duplicité ou le laxisme de certains environnements professionnels à lutter contre ce phénomène, la question de l'adéquation de l'arsenal pénal à la réalité des faits de harcèlement sexuel se pose. Sans délit constaté et prouvé, pas de victime ni de coupable. Les prédateurs sexuels qui occupent des positions très en vue sont galvanisés par l'érotisation inhérente à l'exercice de leur pouvoir. Fousseurs comme le «sus domesticus», petit nom latin du cochon, ils n'écoutent que leur appétit. «Notre société est encore très imprégnée par la culture patriarcale fondée sur la loi du plus fort», affirme la sexologue Lara Pinna, spécialisée dans le soutien aux victimes de harcèlement et d'agressions sexuelles. Le consentement n'est plus un choix possible lorsque les enjeux dans la relation de pouvoir sont vécus comme vitaux pour la personne en état de soumission.

Une fois le phénomène enclenché, explique la sexologue, «tout ce que le prédateur est incapable de ressentir émotionnellement sera éprouvé par procuration par sa victime». C'est elle qui a honte de ne pas avoir su dire non. C'est elle qui va assumer la responsabilité de cette ignominie parce que c'est le seul moyen désespéré qui lui reste de ne pas être dépouillée de toute sa volonté dans cette relation d'emprise. Endosser la culpabilité est un réflexe de survie, la conviction d'avoir quand même eu son mot à dire.

«Leur chemin est extrêmement tortueux, quand tout est déformé et que la victime subit beaucoup plus que l'acte sexuel, mais c'est cela la prédation», constate Lara Pinna. Malheureusement, le temps ne guérit pas toujours toutes les blessures, mais reste indispensable pour les estomper.

LA CÔTE CHAQUE MERCREDI

Retrouvez notre rubrique NOTRE SANTÉ actualité, enquêtes, témoignages...

Cette rubrique vous intéresse ?

Professionnels, communiquez votre savoir-faire et mettez en avant vos services.

Renseignements:
vaud@impactmedias.ch | 022 994 42 44

