

# LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

*« Notre vision de l'actualité est dominée par les catastrophes, les guerres, les scandales politiques et financiers, les agressions et délits de tout genre. On ne peut nier que toutes ces situations existent, mais aide-t-on le monde à aller mieux ? »*

Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états.



**Paris 8 DFSSU « pratiques de la psychothérapie et psychopathologie clinique »  
2018/2019**

Document interne à usage de formation  
IPEC Forcalquier

# SOMMAIRE

Introduction

Partie I : Théorie

- a) Qu'est-ce que la psychologie positive ?
- b) Différences avec les autres théories
- c) Principes fondamentaux
- d) La question du bonheur

Partie II : Pratique

- a) Sujets et domaines
- b) Outils, techniques et méthodes utilisées

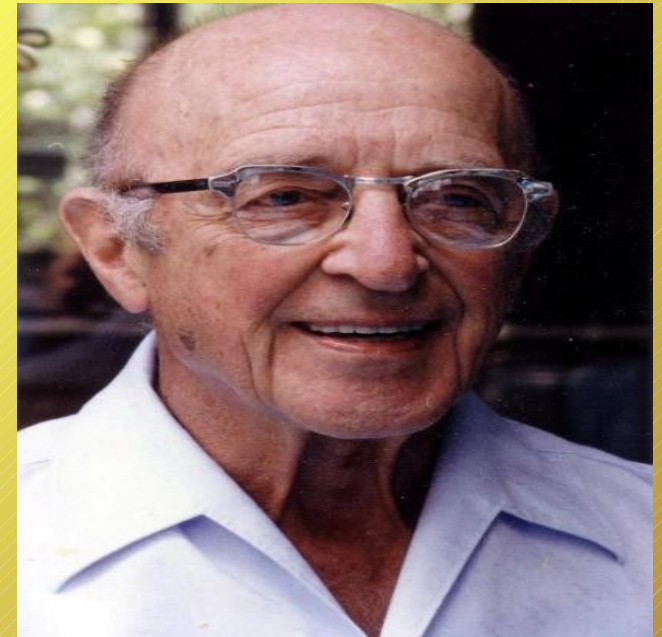
Conclusion + bibliographie

*Annexes/compléments (méthodes, outils, recherches)*

# INTRODUCTION

- Psychologie humaniste : influence de la psychologie positive

Carl ROGERS (1902 – 1987)



← Abraham MASLOW (1908 - 1970)

**L'écoute active est** une technique de communication qui consiste à **utiliser le questionnement et la reformulation** afin de s'assurer que nous avons compris au mieux le message de notre interlocuteur et de pouvoir ajuster (faire évoluer) notre propre compréhension. Elle a été développée par le psychologue américain Carl Rogers, l'initiateur des *techniques non-directives*. Cette approche se caractérise par la manifestation d'un respect et une présence empathique (cf. modèle « acteur »)

**Pour Rogers, les contenus émotionnels d'une situation sont plus importants que les contenus intellectuels.** C'est du côté du "cœur" et non de la "raison" qu'il faut porter son attention. Selon Rogers, quelle que soit la technique que l'on utilise, elle ne sert à rien si "l'écouter" ne met pas en place une attitude mêlée d'*authenticité* et de *compréhension*, sans chercher à interpréter et/ou juger.

Éléments essentiels pour Rogers :  
Fonctionnement optimal de la personne,  
intervention non-directive, reformulation  
des émotions, ...



Les seuls personnes heureuses que je connais sont celles qui font un bon travail sur quelque chose qu'elles considèrent (comme) important



Il s'intéresse aux potentialités de ses patients et pas seulement à leurs dysfonctionnements

“

**IF THE ONLY TOOL YOU HAVE  
IS A HAMMER, YOU TEND  
TO SEE EVERY PROBLEM  
AS A NAIL.**

**– ABRAHAM HAROLD MASLOW**

SUPERBcommunication.com



Si vous avez comme seul outil un marteau,  
vous aurez tendance à considérer tout  
problème comme un clou.

**Abraham Harold MASLOW**



- Naissance de la psychologie positive :

→ **Martin SELIGMAN**

(né en 1942)



1995 : anecdote avec sa fille

anecdote de la discussion dans l'avion

1998 : discours en tant que Président de l'APA  
(American Psychological Association)

2000 : article dans le magazine American Psychologist

## → Mihaly CSIKSZENTMIHALYI

(prononcer: Tchik-sent-mi-alis)



né en 1934 en Croatie

→ émigré aux USA à 22 ans pour étudier la psychologie

### • Concept de **Flux (flow)** :

→ activité difficile, qui nécessite des compétences (concentration et ressources personnelles permettant d'atteindre un objectif précis)

→ absence de pensées conscientes et d'émotions, avec recul, impression que le temps s'est arrêté

→ Interprétation : croissance psychologique, stockage de ressources psychologiques pour l'avenir.

# Association Internationale de Psychologie Positive (IPPA)

- 2007 : création de l'IPPA
- Objectifs :
  - promouvoir cette science à travers le monde
  - projets d'application aux domaines de la psychologie clinique, des affaires, de la santé, de l'éducation...
  - création de fondements rigoureux et mise à jour des connaissances

# Association Française et francophone de Psychologie Positive (AFfPP)

- 2009 : création de l'AFfPP

→ président d'honneur : Jacques LECOMTE

*« L'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions. »*

- BUT : diffusion des connaissances scientifiques sur la psychologie positive et mise en réseau des chercheurs et acteurs.



# Partie I : THEORIE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

- a) Qu'est -ce que la psychologie positive ?

→ Construite sur des fondements scientifiques

→ « **L'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions** »

**GABLE S.L. & HAIDT J. (2005).** What and Why Is Positive Psychology? Review of General Psychology (9) pp. 103-110.

→ dans SHANKLAND Rebecca (2014). La psychologie positive. Editions Dunod.

→ Et dans LESIRE Caroline & KOTSOU Ilios (2011). Psychologie positive. Editions Jouvence.

- a) Qu'est -ce que la psychologie positive ?

« La psychologie positive propose ... de considérer qu'à côté des problèmes individuels et collectifs s'exprime une vie riche de sens et de potentialités. »

→ LECOMTE Jacques : <http://www.psychologie-positive.net>

Facteurs d'entrave vs de construction de la santé psychique,

→ qui ? Individus, groupes et institutions

→ ce n'est pas une « psychologie du bonheur »

→ s'intéresse au meilleur de l'être humain (potentiels)

→ une source d'espoir

- b) Différences avec les autres théories connues :

	PSYCHOLOGIE TRADITIONNELLES / CLASSIQUES	PSYCHOLOGIE POSITIVE
BASE	Aspects négatifs	Aspects positifs
DEROULEMENT	S'intéresse à l'enfance, aux comportements..	S'intéresse aux potentiels de la personne
PROCESSUS	Cherche les causes du symptômes	Cherche ce que l'individu sait faire
AXE	La pathologie	Les émotions et les expériences
BUT FINAL	Soigner, guérir individu	Améliorer qualité de vie, optimiser le fonctionnement



# Attention ! Ne pas confondre psychologie positive et pensées positives !

## Différences :

**Pensées positives** → esquiver le problème, masquer la réalité.

**Psychologie positive** → ne cherche pas à nier le problème, mais cherche à vivre avec.

Exemple: consommation de produit (alcool, cigarette,...)

→ Comment prendre de la distance?

→ Comprendre le « bénéfice », la dimension « homéostatique »

→ Cf. systémie

- **Ψ Positive:**  
**les gens veulent une existence qui a du sens.**

« Qu'est ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue ? »

Vie improductive ? Plus de sens ?

Psychologie positive va aider à chercher ce sens.

Limitation des émotions et comportements négatifs vs  
développement des émotions et comportements positifs

Anticipation anxieuse, rumination versus instant présent

→ Cf. temporalité ∞

Change vision de l'individu → Comment ?

Comprendre émotions, construire, renforcer ses forces et ses vertus ; *ses ressources et ses compétences* (cf. systémie) ...

Vision positive: Espérance apprise



# Comparaison psychanalyse, TCC, systémie et psychologie positive

	<b>PSYCHOLOGIE POSITIVE</b>	<b>PSYCHANALYSE</b>	<b>TCC</b>	<b>Systémie</b>
<b>BASE</b>	Bases scientifiques	Bases théoriques	Bases scientifiques	Bases théoriques
<b>PATIENT</b>	Personnes saines	Psychotiques, névrosés, malades mentaux, toxicomanie...		
<b>DEROULEMENT</b>	Présent	Passé	Présent	Présent(+Future)
<b>PROCESSUS</b>	Cherche des potentiels	Cherche cause(s) du symptôme	S'intéresse aux croyances & comportements	S'intéresse au fonctionnement d'un système (individu, famille, groupe, ...) et cherche des ressources
<b>BUT FINAL</b>	Changer la vision pour améliorer vie et redonner sens	Guérir pathologies	Supprimer les croyances irrationnelles & comportements inappropriés	Changer regard → récit alternatif structurant → Changer les règles du « jeu relationnel »

**Le sage est celui qui ne s'afflige pas  
de ce qu'il ne possède pas,  
mais se réjouit de ce qu'il possède!**

**Epicure,  
un psychologue positif avant  
l'heure...**

- c) Principes fondamentaux : les trois piliers de la psychologie positive

Personne en tant qu'individu → **niveau personnel**

Personne en relation avec les autres → **niveau interpersonnel**

Personne insérée dans tissu social → **niveau social (ou sociopolitique)**

## Le niveau personnel :

→ expériences subjectives  
et états positifs

Exemple : le bien-être, le bonheur, la joie,  
les satisfactions, l'optimisme, la  
motivation, l'humour, la confiance,  
l'espoir...

But du niveau personnel :  
se sentir bien.



## Le niveau interpersonnel :

→ traits personnels positifs,  
forces et vertus personnelles



Exemple : l'altruisme, l'amitié, l'amour, le pardon, la gratitude, la sagesse, l'éducation, la curiosité, l'empathie, la vie de couple, la loyauté, l'équité, l'intégrité...



But du niveau interpersonnel :  
Être une bonne personne





## Le niveau social (ou sociopolitique) :

→ institutions positives, vertus civiques

Exemple : le courage, l'engagement militant, les relations internationales, la pacification, le dévouement, la civilité, la tolérance, la réconciliation après un conflit meurtrier, la justice restauratrice, la psychologie communautaire ...

But du niveau social :  
faire le bien.



Attention :

- Les listes des exemples (concernant les 3 niveaux: personnel & interpersonnel & contextuel / socio-politique) sont seulement indicatives; c'est-à-dire :
- La présence de tous ces éléments cités dans les exemples (concernant les 3 niveaux: personnel & interpersonnel & social/contextuel / socio-politique) n'est pas systématique; ceci dépend du contexte, de la relation (thérapeutique ou pas), des valeurs personnels des patients ou clients...
- Les 3 listes sont non exhaustives...

- d) La question du bonheur au sein de la psychologie positive :

*« Il n'y a pas de chemin vers le bonheur, le bonheur est le chemin. »*

Proverbe Oriental

→ objectif central de la psychologie positive : accès au bonheur



→ bonheur en Grèce Antique (avant) : **hédonisme et eudémonisme**

### **L'hédonisme**

Hédonisme : C'est (avec l'eudémonisme) l'une des deux voies d'accès au bonheur : par la quête de la fréquence et de la répétition de moments heureux et agréables.

→ ANDRE, C. (2014). *Et n'oublie pas d'être heureux, Abécédaire de psychologie positive*. Editions Odile Jacob.

### **L'eudémonisme**

L'eudémonisme (**du grec eudemonia, heureux**)

est un courant de la philosophie morale qui prône le bonheur comme fin suprême de l'existence humaine.

Il se distingue de l'hédonisme, qui conçoit le bonheur comme le seul plaisir immédiat.

## Définitions :

### **L'eudémonisme**

La capacité de se sentir heureux en fonction de l'atteinte des buts correspondant à ses valeurs personnelles ; cette atteinte – et sa poursuite – donne du sens à notre vie. L'eudémonisme augmente avec l'âge, alors que l'hédonisme semble diminuer doucement.

Le bonheur global, entre sources hédoniques et sources eudémoniques, reste alors constant : la vie est bien faite. →

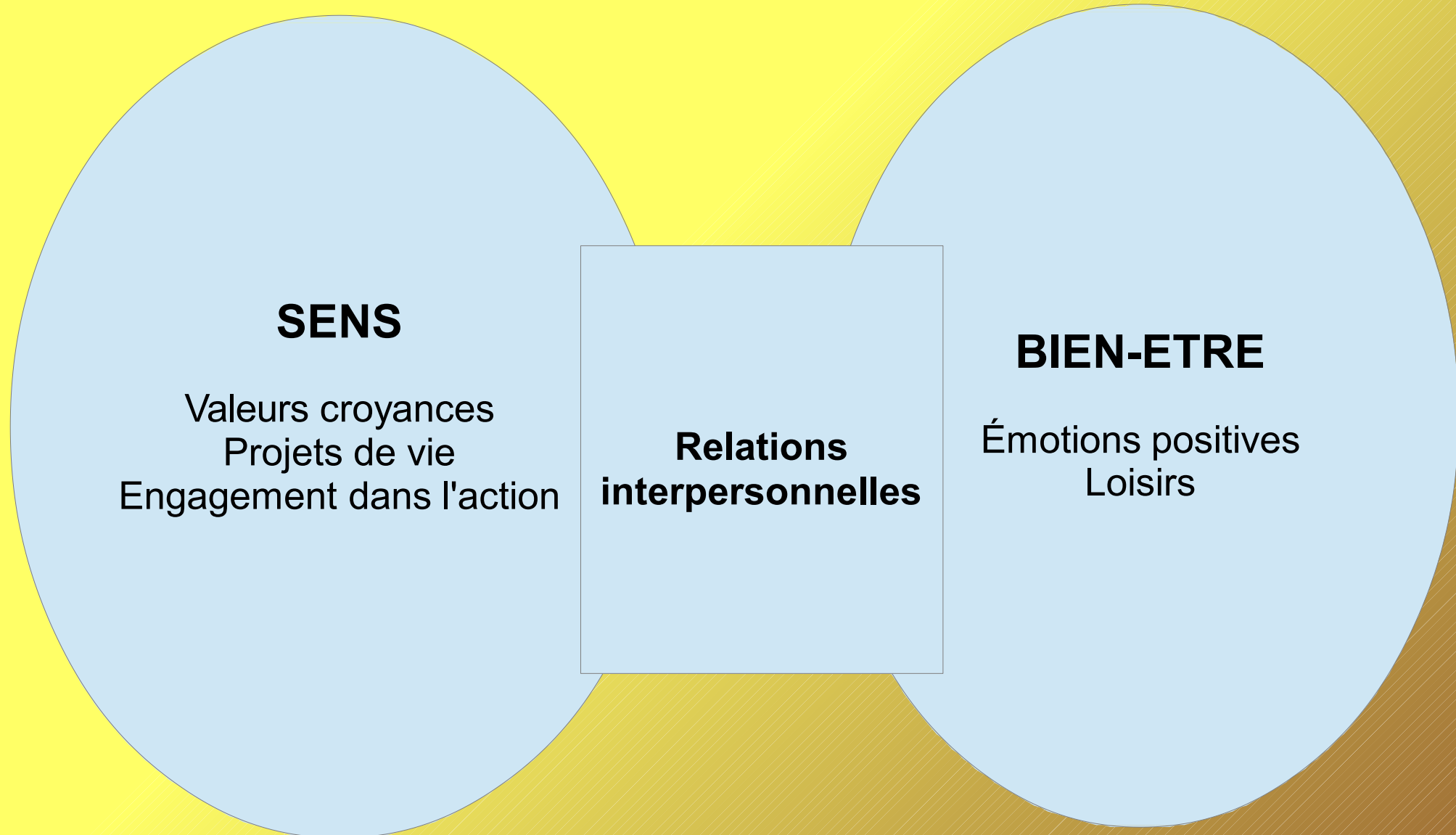
ANDRE, C. (2014). Et n'oublie pas d'être heureux, Abécédaire de psychologie positive. Editions Odile Jacob.

### **Bref :**

**L'hédonisme → plaisir**

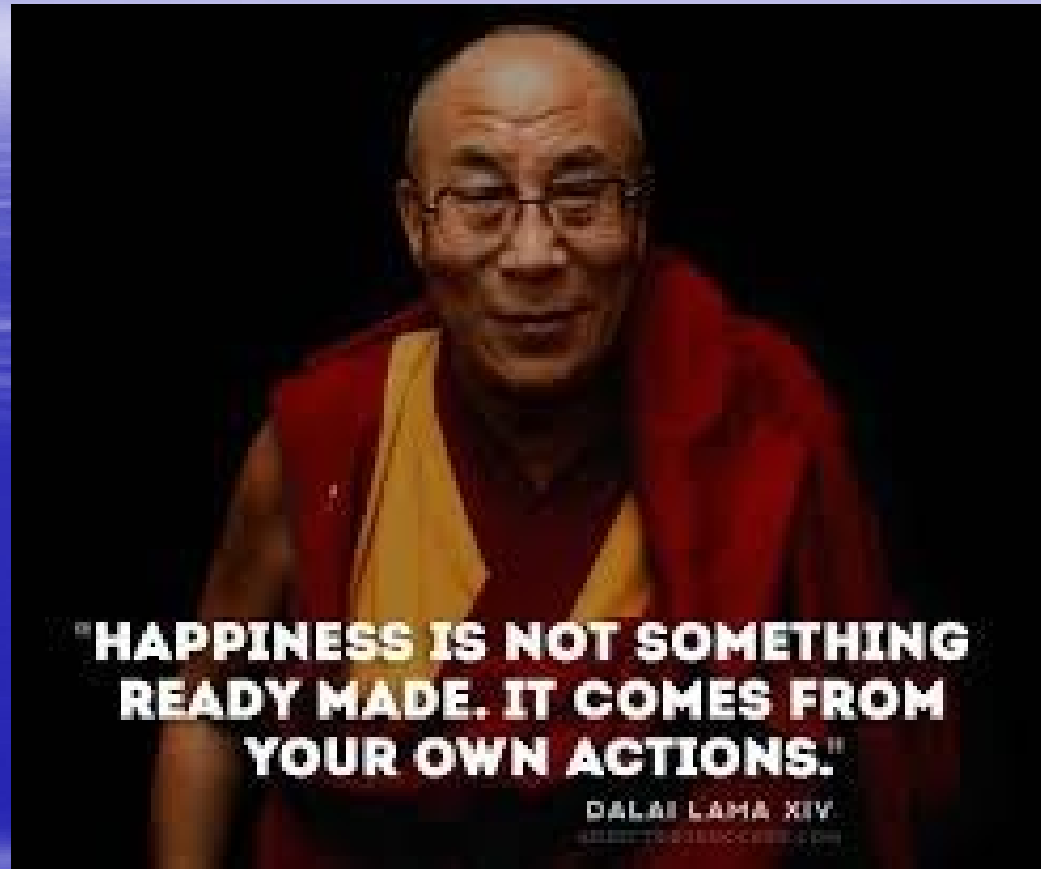
**L'eudémonisme → sens**

→ le bonheur aujourd'hui :  
niveaux: personnel & interpersonnel &  
contextuel (socio-politique)



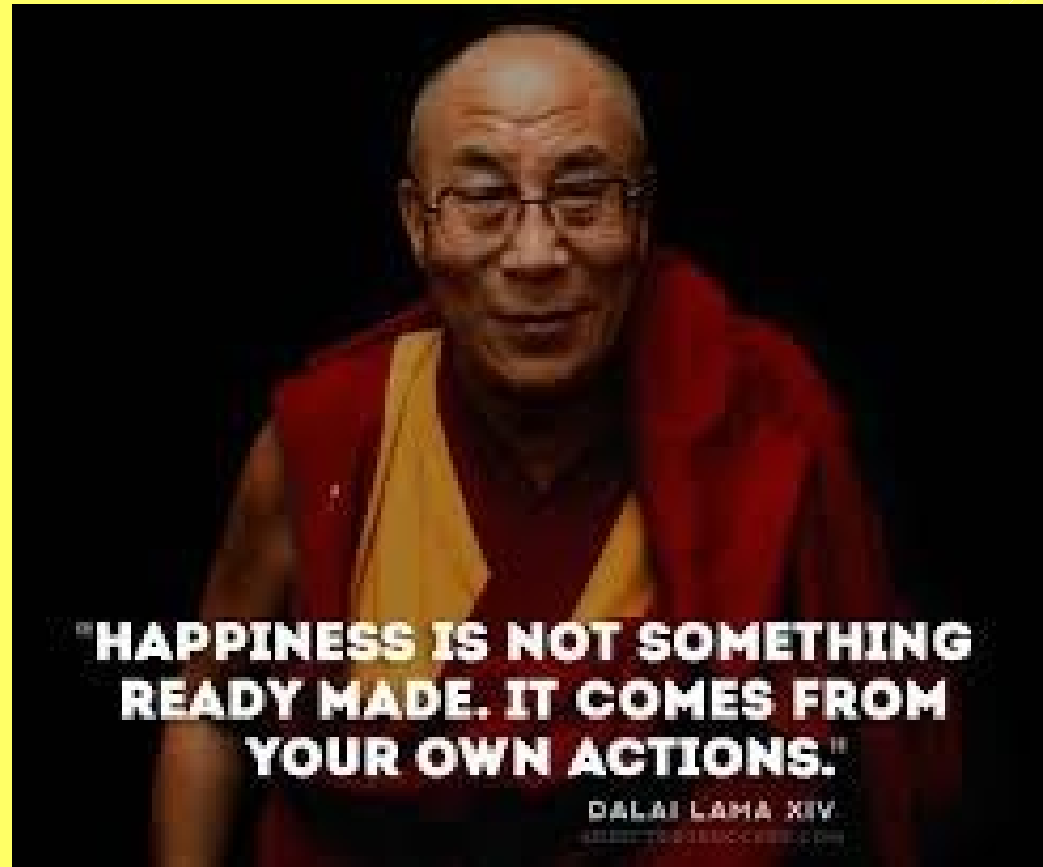
- Dimension de l'évaluation du bonheur :
  - Expérientielle (le vécu)
  - Évaluative (questionnaires)
- Termes essentiels reliés au bonheur :
  - l'autonomie
  - la compétence
  - les relations positives avec autrui
  - le sens à la vie
  - l'acceptation de soi





Le bonheur ce n'est pas quelque chose tout prêt.  
Il vient de vos propres actions,

Dalai-Lama



Le bonheur ce n'est pas quelque chose tout prêt.  
Il vient de vos propres actions,

Dalai-Lama

« Être heureux  
ne signifie pas que tout est parfait.  
Cela signifie que vous avez décidé de  
regarder au-delà des imperfections. »

Aristote

- Conception du bonheur de Martin SELIGMAN :

1) « *Une vie riche de sens et de potentialité* »

→ ne pas sous-estimer les petits plaisirs de la vie quotidienne

→ la construction du bonheur n'est pas la découverte de ce qu'on ignorait

→ il survient lorsqu'on ne s'y attend pas

2) « *Le bonheur c'est du bien être dont on prend conscience* »

→ sans cette prise de conscience, on peut toute sa vie passer à côté du bonheur

→ le bonheur ne se voit pas, il se perçoit

Attention : sans prise de conscience on peut ressentir un vide, une impression de manque, une impression d'avoir raté quelque chose.

- Limites de cette prise de conscience :

→ ne pas positiver au point de nier l'existence des problèmes et de la souffrance.

- Concept de **Flux ou expérience optimale**  
(cf. : Mihaly Csikszentmihalyi) :

→ état subjectif de se sentir bien

→ sensation procurant plaisir causant perte de repères spatio-temporels.

→ individu totalement immergé dans son activité (oublie frustrations, aspects déplaisants...)

→ conséquences importantes : meilleure performance, créativité, développement des capacités, estime de soi, réduction du stress...

- Les neuf caractéristiques de l'expérience optimale :
  1. Équilibre défi / habilité
  2. Fusion avec l'activité (caractère automatique et spontané)
  3. Clarté des objectifs
  4. Clarté du feed-back (l'individu reçoit un retour immédiat)
  5. Concentration sur l'activité totale (fait disparaître toute distraction)
  6. Sentiment de contrôle total sans essayer de contrôler les choses (paradoxe du contrôle)
  7. Préoccupation ou souci de soi disparaît (mais paradoxalement le sentiment de soi est renforcé à la suite de l'expérience optimale)
  8. Perte de conscience de la notion de temps
  9. Expérience **autotélique\*** (ou auto gratifiante)

# L'expérience optimale

Exemple jeu vidéo

Passer au niveau suivant

Le concepteur a prévu qu'on puisse valider un niveau sans avoir réussi

Capacité de transformer une situation désespérée en défi, en « expérience optimale » (Csikszentmihalyi, 1990)



## Définitions :

### Autotélique

Du grec *auto* (« soi-même ») et *telos* (« but »).

- « L'individu autotélique n'a pas un grand besoin de possessions, de distractions, de confort de pouvoir ou de célébrité, car presque tout ce qu'il fait l'enrichit intérieurement. »
- « L'intérêt de la personne *autotélique* n'est pas purement passif ni contemplatif ; il implique un désir de comprendre, une volonté de résoudre un problème. On pourrait parler d'un intérêt désintéressé. »
- « [...] leur énergie psychique paraît inépuisable [...], ils sont plus attentifs [...] remarquent plus de détails [...] s'intéressent volontiers à quelque chose sans en attendre de récompense immédiate »
- « [...] attitude joyeuse de curiosité [...] volonté de comprendre, de résoudre des problèmes »
- « Les individus autotéliques sont moins préoccupés par eux-mêmes et investissent plus d'énergie psychique dans leur rapport à la vie. »

➔ Mihály Csíkszentmihályi (2005)

# Partie II : PRATIQUE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

## a) Sujets et domaines applicables :

- Pour qui ?

→ individus en quête de sens ou d'épanouissement

→ déconseillée pour les dépressifs

Sauf si l'individu a déjà pratiqué la  $\Psi$  positive avant

En effet c'est difficile de s'y initier si la personne est déjà en phase dépressive

- Domaines :

→ à l'école : apprentissage coopératif, empathie des enseignants

→ au travail : valeurs, leadership serviteur, coopération, bien-être...

→ dans la santé : l'écoute, campagnes de prévention

- Les méthodes utilisées :

→ **les trois événements positifs** (de la journée/semaine) :  
cette méthode améliore durablement le bonheur.

*Consigne: Notez chaque soir, pendant disons une semaine entière, trois événements positifs, agréables de la journée (exemples: une rigolade avec un proche, une belle ballade dans la nature, une lecture intéressante)*



***Vous pouvez complexifier cette méthode →***  
***Tâche : les 3 choses positives de la journée/semaine***

**Exemple de situation:**

**une patiente qui allait trop vite,  
faisait plein de choses à la fois,  
du coup elle n'avait plus le temps pour elle,  
les diverses choses ne s'ancraient pas et  
finalement elle avait du mal à rentrer en relation avec l'autre  
(y inclus sa famille, ses amis...)**

## *Tâche : les 3 choses positives de la journée/semaine*

### Les 4 phases :

**1. Pré-cadrage :** Déterminer un moment où vous pouvez être disponible avec vous-même pour faire la tâche

**2. Nommer les 3 choses positives**

Attention tâche complexe, donc ancrer l'exercice/l'expérience d'abord par un exemple concret en séance. Reprendre la consigne :

*Notez chaque soir, pendant disons une semaine entière, trois événements agréables de la journée (une rigolade avec un proche, une belle ballade dans la nature, une lecture intéressante)*

**3. « Ancrer » ces moments** par des sensations des divers canaux (visuel, auditif, kinésique/posture, olfactif, gustatif, sensations sur la peau, ...)

**4. Profiter de ce moment pour faire de l'auto-observation (renforcement).** Consigne: A l'intérieur de vous, vous avez une « partie sage »; cette partie bienveillante de vous, vous observe...  
Image de la touche « pause »

***NB. « ancrer » = créer un ancrage, créer une mémorisation***

Expliciter la « structure » et des différentes phases de cette tâche  
Cf. objectifs slide suivant



## *Tâche : les 3 choses positives de la journée/semaine*

### Quelques objectifs de cette tâche dans cette situation clinique :

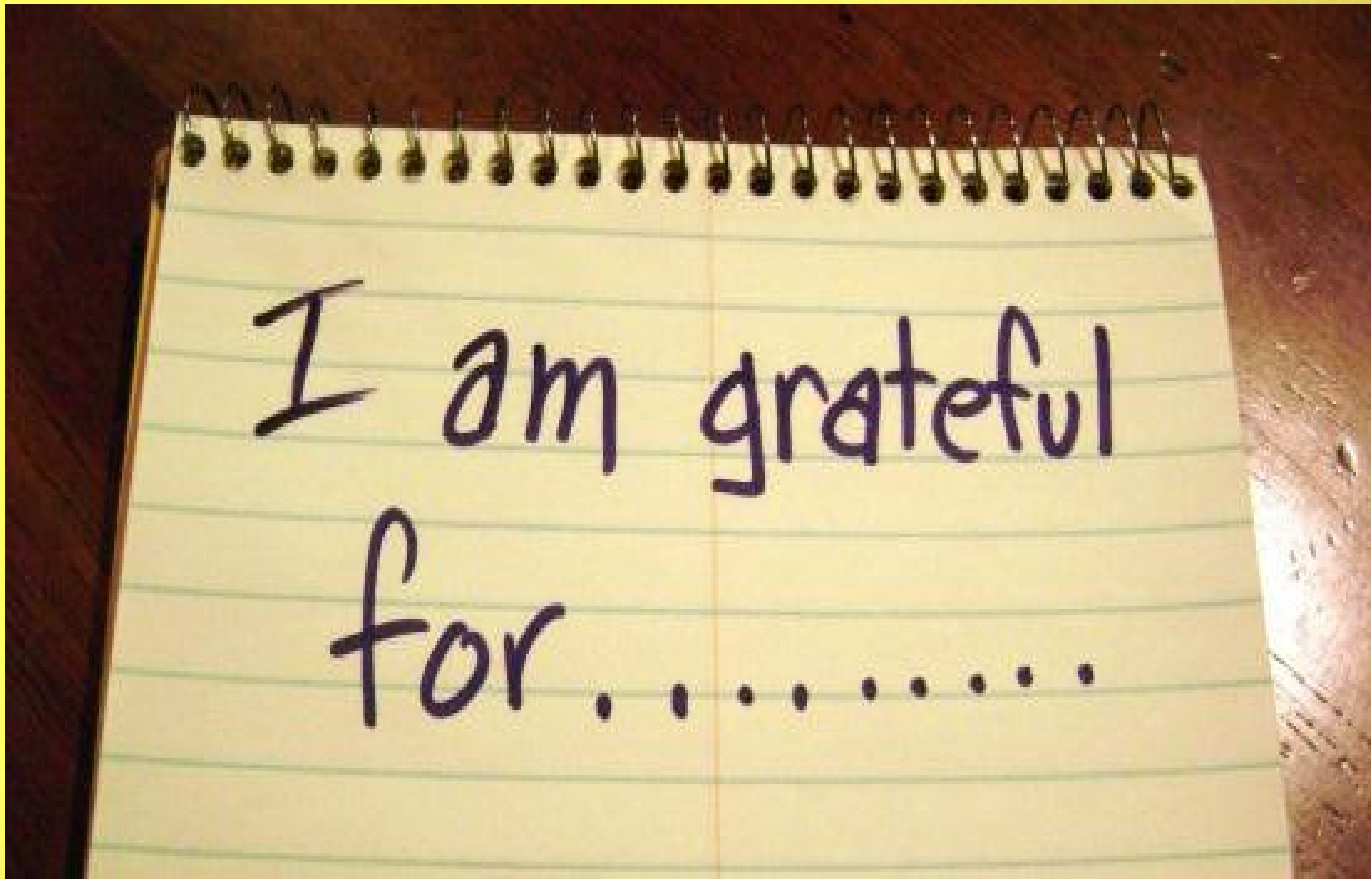
- Permettre un lien « tête & corps »
- Vivre des sensations positives comme support pour, ensuite, (oser) aller plus loin (attention de ne pas mettre la barre trop haute au départ... faire des petits pas en avant...) → ancrage corporel
- Accepter l'idée qu'il y a un cheminement, et pas de résultat toute de suite...
- Aller à la rencontre de la partie bienveillante en soi
- Arriver à terme à la « règle du pourcentage (30% problème/70% solutions)
- **Attention : ancrer des choses concrètes et ne pas aller dans des choses trop complexes, trop abstraites, trop loin de son fonctionnement habituel, ou justement trop proches de son fonctionnement habituel, parfois les extrêmes peuvent être proches ...**

NB

Bien entendu vous pouvez aussi prescrire à faire cette tâche en couple, famille...

→ **La gratitude :**

- L'expérience des trois groupes (cf. annexes)
- Tâche d'expérimentation (de Chr. André cf. slide suivant)



**Encore une autre méthode de complexification  
de cette tâche**

## ■ **S'entraîner à la gratitude est très simple:**

- 1) **Notez chaque soir, pendant disons une semaine entière, trois événements agréables de la journée (une rigolade avec un proche, une belle balade dans la nature, une lecture intéressante)**
- 2) **Cherchez ce qui dans ces événements est dû à d'autres humains (le copain qui m'a fait rire ; les personnes qui ont tracé et entretenu le chemin que j'ai suivi pour ma balade, et qui n'est pas tombé tout tracé du ciel ; l'auteur du livre ou de l'article, l'imprimeur, l'éditeur) ;**
- 3) **Prenez conscience et réjouissez-vous d'être relié ainsi, pour l meilleur, à tant d'humains, connus ou non. Renouvelez l'expérience plusieurs fois par an. Dans les moments où la vie est facile, puis lorsqu'elle l'est moins. Et, quand vous serez devenu expert en gratitude, faites-le aussi quand vous souffrirez : gratitude, compassion, admiration atténuent l'impact de nos douleurs. Dans ces moments, nous ne supportons pas que quelqu'un nous le rappelle ; il n'y a que nous qui pouvons décider de les pratiquer malgré tout...**

→ **l'optimisme** : se focaliser sur ce qui va, sans nier ce qui ne va pas.



Vidéo *J'ai décidé d'être heureux 2 – Psychologie positive et bonheur*

Lien : <http://www.youtube.com/watch?v=TeHjv07TrOA>



J'ai décidé  
d'être  
heureux

---

- 1 Benjamin
- 2 Stéphane Plaza
- 3 Sandro
- 4 Catherine
- 5 Flavie
- 6 Sandrine
- 7 Pierre



- **Jordi QUOIDBACH, docteur en psychologie, chercheur à l'université de Havard**
- **Laurence BIBAS, enseignante au programme MBSR (MindfulnessBases on Stress Reduction)**
- **Karim NGOSSO, Maître en arts martiaux**





**Avec la participation de Stéphane Plaza**  
**Jordi Quoidbach, Docteur en psychologie,**  
**chercheur à l'Université de Harvard**  
**Laurence Bibas, enseignante du programme MBSR**  
**(Mindfulness Based on Stress Reduction)**  
**Karim Ngosso, Maître en arts martiaux**  
**et de**  
**Benjamin, Catherine, Flavie, Pierre, Sandrine, Sandro**

# Questions / vidéo

- **Qu'est-ce qui vous a marqué?**
- **Qu'est-ce que cela vous apprend?**
- **En quoi c'est utile (ou pas) pour votre pratique?  
(transposition ou lien avec votre pratique)**
- **Autres éléments au choix...**



# • CONCLUSION •

Quelques caractéristiques du thérapeute qui adhère à psychologie positive :

- être convaincu que l'être humain possède le potentiel nécessaire pour changer
- il permet à la personne qu'il reçoit de devenir acteur  
(≠ position d'expert)
- il interroge sa posture thérapeutique
- favorise une alliance thérapeutique, en étant : ouvert, créatif, flexible, chaleureux, respectueux, ...



# • CONCLUSION •

## Limites de la psychologie positive :

- Ne pas confondre psychologie positive et pensée positive
- Le bonheur est un sentiment subjectif
- Un préjugé : la psychologie positive met de côté les sentiments négatifs
- Pas assez de recul
- Un effet plafond
- Un effet « accoutumance »  
(cf. toxicomanie...)



# • CONCLUSION •

Rappel de quelques idées « phares » :

→ Optimisme (→ mieux-être) ≠ perfection (→ mal-être)

→ Acceptation (attitude active) ≠ résignation (attitude passive)

→ Ce n'est pas une idéologie du bonheur à tout prix, mais un centrage sur le possible

→ Vise une attitude **active**,  
une **intensification des conditions**,

**des ressources internes et des modes de fonctionnement fructueux**





« Le bonheur est comme un poêle à bois,  
Il faut entretenir la flamme. »

Comme pour tout apprentissage complexe,  
l'expérience optimale nécessite au départ de  
l'expérimenter, s'entraîner, ...  
(exemple permis de conduire, ...)

**Mieux vaut allumer une  
chandelle  
que de maudire l'obscurité.**

**Sagesse chinoise**

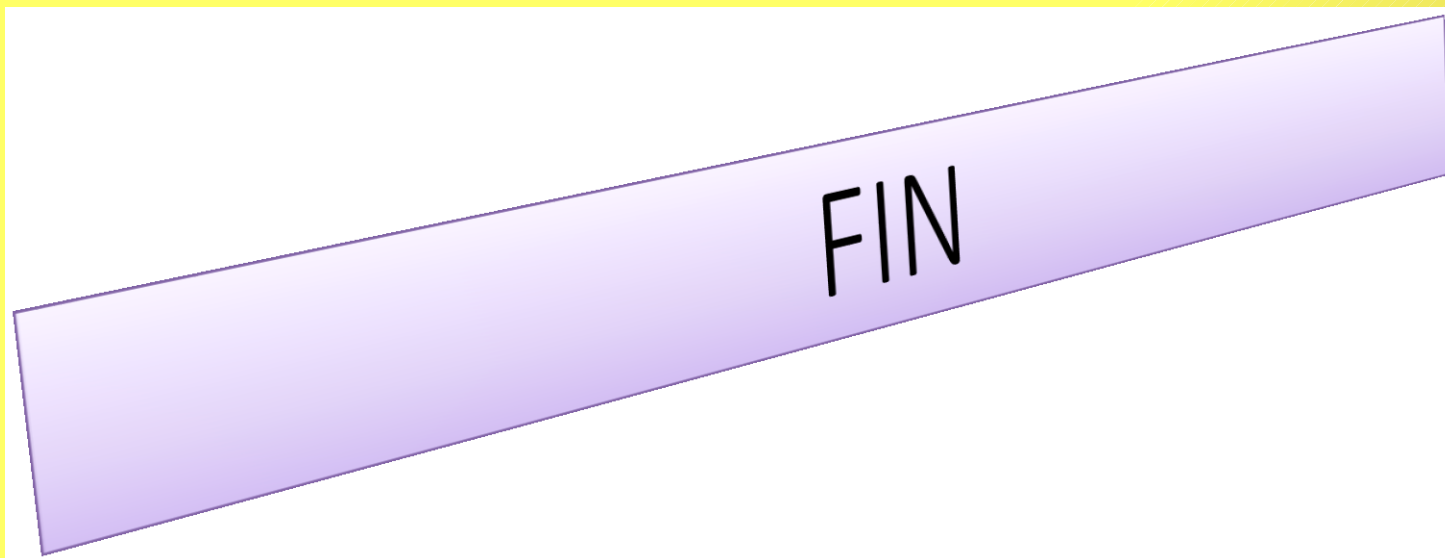
## • Pour aller plus loin :

- SHANKLAND R. (2014). La psychologie positive. Editions Dunod.
- MEHRAN, F. (2010). Psychologie positive et personnalité. Editions Elsevier-Masson.
- ANDRE, C. (2014). Et n'oublie pas d'être heureux, Abécédaire de psychologie positive. Editions Odile Jacob.
- KOTSOU I., LESIRE C., ANDRE, C. (2011). Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états. Editions Jouvence.
- LECOMTE Jacques (2014). Introduction à la psychologie positive. Editions Dunod.
- SELIGMAN M. (2011). Vivre la psychologie positive. Comment être heureux au quotidien. InterEditions.



**Mieux vaut allumer une chandelle  
que de maudire l'obscurité.**

**Sagesse chinoise**



# Annexes/compléments

- **Méthodes de recherche**
  - **Auto-évaluation, DRM, ESM, études longitudinales, méthode des jumeaux, méta-analyse**
- **Exemple de recherches:**
  - **Losada**

## b) Outils, méthodes et techniques utilisées :

- Les outils : fondements scientifiques

- **Échelles d'auto-évaluation** → cf. SHANKLAND R. (2014). MEHRAN, F. (2010). (certains tests évaluent la composante cognitive, d'autres la composante affective, exemple PANAS = test d'affectivité, émotions positives & négatives ; cf. Biblio. SHANKLAND R. (2014); SELIGMAN M. (2011))
- **Expérience de laboratoire (DRM et ESM)** → cf. slide suivant
- **Étude longitudinale** (exemple « nun-study »; L'étude des nonnes)
- **Méthode des jumeaux**
- **Méta-analyse**

## b) Outils, méthodes et techniques utilisées :

- Les outils : fondements scientifiques
- **Échelle d'auto-évaluation**
- **Expérience de laboratoire (DRM et ESM)**
  - **DRM ou *Day Reconstructing Method* (Méthode de reconstruction de la journée)** consiste à demander aux participants de dire à la fin de la journée quelles ont été leurs activités durant la journée, à quel point ils ont été heureux pendant chacune des activités et combien chaque activité a duré.
  - **L'ESM ou *Experience Sampling Method* (Méthode d'échantillonnage des expériences)** consiste à demander aux participants de donner leurs impressions à des moments choisis de manière aléatoire.

# Exemple de recherches

## Le ratio de Losada



*Qu'est-ce qui fait que certaines équipes de travail sont épanouies et d'autres, non?*

*L'une des réponses a été donnée par Marcial LOSADA, un psychologue travaillant sur le développement des équipes de haute performance.*

Analyse de 60 entreprises différentes dans l'intention d'écouter les conversations lors de réunions d'équipes de travail. (en 2004)

- Un tiers de ces entreprises étaient prospères,
- un tiers s'en tiraient bien
- et un tiers éprouvaient des difficultés.

chaque équipe de travail devait se réunir dans une salle de réunion spécialement aménagée à cet effet :

les chercheurs se tenaient **derrière des miroirs sans tain** et pouvaient donc **observer à loisir toutes les interactions.**



## Le ratio de LOSADA

<b>Paroles positives</b>	<b>Paroles négatives</b>
« Bravo! »	« Quelle idée stupide! »
« Quelle bonne idée! »	« Je ne voudrais pas jouer l'avocat du diable, mais... »
« De quoi aurais-tu besoin pour ton projet? »	« Comment peut-on affirmer une telle chose? »

## Le ratio de LOSADA

**Épanouissement  
au travail si :**

$$\frac{\text{Paroles positives}}{\text{Paroles négatives}} = \frac{2,9}{1}$$

Ce concept fut ensuite élargi afin d'introduire la *zone de Losada*.

Il s'agit des ratios compris entre 2,9 et 11,6 où les équipes présentent les meilleures performances.

Toutefois, les chercheurs ont aussi montré que la technique de la positivité avait ses limites. Un ratio de 13 mots positifs contre 1 mot négatif faisait perdre toute crédibilité.

**Lorsqu'on applique la même technique aux couples, dont on écoute les conversations pendant des week-ends entiers, John GOTTMAN, professeur en psychologie, s'est rendu compte que le ratio de 2,9 mots positifs pour un mot négatif mène droit au divorce.**

C'est plutôt vers un ratio de 5 énoncés positifs pour chaque critique négative qu'il faut s'orienter pour un couple solide et aimant. Ainsi :

$$\frac{\text{Paroles positives}}{\text{Paroles négatives}} = \frac{5}{1}$$

**En couple, c'est plutôt un ratio de 5/1 qui est le seuil capital, c'est-à-dire que nous avons besoin de 5 compliments, marques d'affection, gestes de tendresse pour chaque critique, reproche afin d'être heureux en ménage.**

**Respectez-vous le ratio de Losada? Afin de connaître la réponse, remémorez-vous ce que vous avez dit aujourd'hui à vos collègues, à votre conjoint, à vos enfants, à vous-même...**