

# Psychologie positive : revue de littérature sur les interventions efficaces

**Audrey Sitbon**, chargée d'études et de recherche, unité santé mentale, direction de la Prévention et de la Promotion de la santé, Santé publique France.

La psychologie positive s'intéresse à l'amélioration du bien-être à partir des émotions, comportements et cognitions ou modes de pensée positifs. Elle complète les approches axées sur la réduction des psychopathologies et du mal-être psychique, qui ont dominé le domaine de la santé mentale jusqu'ici. Cette orientation de la psychologie s'est développée sous l'impulsion de l'*American Psychological Association* à partir

de 1998. Des pistes de recherche disparates ont été rassemblées dans ce contexte, et le nombre de travaux menés s'est considérablement accru au cours des années 2000 [1]. Cet article présente les grandes lignes d'une synthèse d'études récentes visant à mesurer l'efficacité des interventions relevant de la psychologie positive<sup>1</sup>.

## S'exercer à la pleine conscience

Le bien-être, que la psychologie positive cherche à améliorer, est une notion polysémique. Des chercheurs ont tenté de

décomposer la notion pour la rendre plus opérationnelle. C'est le cas de Seligman *et al.* [2], qui ont distingué cinq orientations permettant d'améliorer le bien-être ou « *l'épanouissement* ». Il s'agit :

- des émotions positives ;
- de l'engagement dans le présent (*flow*) ;
- du sens de la vie ;
- de l'idée de réalisation (dans le sens de finaliser quelque chose, réussir) ;
- des relations positives.

Des exercices proposés aux individus peuvent se rattacher à une ou plusieurs de ces dimensions. Ainsi, afin d'augmenter les émotions positives, un exercice proposé consiste à relever de façon régulière les éléments pour lesquels on peut éprouver de la reconnaissance ou de la gratitude. La seconde orientation est celle consistant à occuper ou diriger totalement son attention sur l'activité entreprise (par exemple lire un livre, jouer au golf ou écouter de la musique). La troisième dimension, celle du sens de la vie, se réfère au fait d'appartenir à une cause plus grande que soi-même et de la servir. On la travaille par exemple en envisageant des scénarios de vie plus favorables, ainsi que des moyens pour les réaliser. La qualité de la relation aux autres constitue une autre orientation, confortée par les données empiriques qui montrent qu'effectuer un acte altruiste améliore le bien-être.

De manière générale, pour tenter d'atteindre ces objectifs, une ressource constitue en l'utilisation de ses capacités personnelles ou de ses forces de caractère les plus prégnantes – comme la créativité ou l'intelligence sociale –, en particulier de façon innovante.

Enfin, une autre orientation est celle relative à la gestion des émotions. Cela passe par exemple par l'expérimentation

de la pleine conscience ou *mindfulness*, qui se réfère à l'idée d'être conscient de ses pensées, émotions, sensations corporelles ou de son environnement, et cela sans jugement.

## Méthodologie de la revue

Dans cette revue de littérature ont été retenues les études expérimentales ou d'implantation visant à évaluer l'efficacité des exercices de psychologie positive. Les articles correspondants ont été publiés de 2005 à 2016 dans des revues disposant de comités de lecture, et les études comprenaient au moins une mesure du bien-être ou de la dépression. Les interventions entrant dans le cadre de psychothérapies ont été exclues de cette revue, ainsi que les interventions à destination des enfants et des adolescents en milieu scolaire – jusqu'au lycée – qui ont déjà fait l'objet d'une revue récente de la littérature [3]. Au final, 42 études ont été retenues ainsi que 4 revues de littérature.

## Des effets positifs observés

Ces études sont majoritairement (23 sur 42) réalisées par des équipes américaines sur la base d'essais contrôlés randomisés (30 sur 42). Le plus souvent, les interventions sont auto-administrées sur Internet. Le nombre et les types d'exercices de psychologie positive proposés, la durée des interventions, les questionnaires d'évaluation mobilisés, etc. sont très variables. Le plus souvent, les populations interrogées sont plutôt déprimées, féminines et avec un niveau de diplôme supérieur à la moyenne. Un quart des échantillons est composé d'étudiants. Enfin, le taux d'abandon des participants est souvent important.

## L'ESSENTIEL

► **Le fondement de la psychologie positive est d'améliorer son bien-être et de s'épanouir en développant des émotions positives, en s'engageant dans le présent, en donnant du sens à sa vie, en réussissant quelque chose et en développant des relations positives avec les autres.**

► **Une revue de littérature de Santé publique France indique que les interventions en psychologie positive sont susceptibles d'améliorer le bien-être et de contribuer à réduire les symptômes dépressifs ; elle parvient aux mêmes conclusions que les synthèses antérieures.**

► **Si l'amplitude de l'amélioration est souvent modeste, l'impact favorable peut être significatif à l'échelle d'une population.**

Dans la grande majorité des cas, des effets positifs sont observés sur l'augmentation du bien-être ou sur la réduction des symptômes anxio-dépressifs, suite à la réalisation des exercices. Ainsi, parmi les 38 études mesurant le bien-être, 27 mentionnent un effet positif, 8 font état d'absence d'effets positifs (pas forcément sur l'ensemble des indicateurs). Dans 3 études, et seulement pour une partie de la population étudiée, une diminution du bien-être est mentionnée. Dans 22 études, les exercices ont eu des effets bénéfiques sur les symptômes anxio-dépressifs, dans 5 études ils n'ont pas eu d'effet, dont 1 étude indiquant une influence négative sur les personnes concernées par une dépendance affective.

L'impact favorable de ces interventions est généralement faible ou moyen, toutefois il est réel si on le considère à l'échelle de l'ensemble d'une population; ces résultats concordent avec les revues de littérature existantes.

### Les conditions d'efficacité des interventions

Si les données issues des recherches ont montré que le bien-être peut être renforcé par la pratique d'exercices en psychologie positive, plusieurs paramètres peuvent en influencer l'efficacité [4] :

- *les caractéristiques de l'activité (la fréquence et la durée, la variété des exercices).* Pratiquer les activités régulièrement et sur la durée peut en améliorer les effets; il est à noter que la fréquence optimale d'un exercice pourrait varier en fonction du type d'activité. En outre, l'augmentation de la fréquence ne s'accompagne pas toujours d'un plus grand impact. Les exercices peuvent par ailleurs être plus ou moins attrayants en fonction du temps nécessaire pour les réaliser ou de leur complexité. Ensuite, varier les activités permet d'éviter un effet d'habituation<sup>2</sup> ou de lassitude qui en réduiraient l'efficacité, mais à l'inverse, une trop grande diversité peut nuire à l'efficacité. Un soutien social durant l'exercice peut aussi influencer ses effets dans un sens positif ou négatif. Par ailleurs, le soutien social perçu dans la vie en général peut aussi avoir un rôle à jouer;

- *les caractéristiques de la personne – sociodémographiques, sa personnalité, son niveau de bien-être, etc.*

La question se pose de savoir si les activités en psychologie positive sont plus bénéfiques ou non pour les personnes déprimées. Dans notre revue, les effets sont positifs dans 9 études sur 12, à la fois sur la dépression et le bien-être (3 études présentent des résultats plus contrastés). Par ailleurs, les interventions paraissent plus efficaces lorsque les participants font état de motivations et d'attentes importantes et qu'ils fournissent un effort soutenu. Enfin, les bénéfices des exercices peuvent varier selon l'âge des participants. D'après la méta-analyse de Sin et Lyubomirsky [5], les plus âgés profitent davantage des activités positives que les plus jeunes, pour lesquels la pratique des exercices peut néanmoins être bénéfique ;

- *la bonne adéquation entre l'intervention et les préférences d'un individu et/ou ses caractéristiques.* D'après les études recensées, les exercices de psychologie positive pourraient moins bien fonctionner si l'intervention n'est pas adaptée à certaines caractéristiques des personnes et à leurs préférences pour certaines activités. La fréquence optimale pour la pratique des activités peut varier selon que la personne est volontaire ou non pour y participer et si elle choisit ces dernières ou se les voit imposées. Il existe par ailleurs des préférences pour des types d'exercices, mais qui peuvent au final ne pas s'avérer les plus efficaces. Ainsi un équilibre est à trouver entre le fait de se livrer à des activités que l'on apprécie (qui favoriseront l'adhésion et l'engagement) et un choix d'activités efficaces [6]. Les croyances en l'efficacité des interventions peuvent également jouer un rôle sur cette dernière.

### Techniques de psychologie positive : des outils prometteurs

Cette revue de littérature ainsi que les synthèses précédentes ont montré que les interventions en psychologie positive sont susceptibles d'améliorer le bien-être et de contribuer à réduire les symptômes dépressifs, qu'ils soient légers ou plus sévères, mais avec une amplitude souvent modeste. Cependant, des interventions présentant des tailles d'effets limités peuvent avoir un impact significatif à l'échelle d'une population [7]. Les techniques et les exercices de psychologie positive semblent des

outils prometteurs au regard des effets positifs que décrit la littérature et également de leur accessibilité (facilité et simplicité de mise en œuvre). Dans le cadre d'une offre de services publics, il faudra cependant réfléchir aux modalités et aux conditions possibles de diffusions de ces techniques, qui relèvent d'abord d'une démarche individuelle, à l'échelle d'un territoire ou d'une population. ■

1. Cette synthèse sera prochainement mise en ligne sur le site Internet de Santé publique France.
2. Diminution des réponses d'un individu à un stimulus lorsque celui-ci lui est présenté de façon permanente (NDLR).

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Shankland R., Benny M., Bressoud N. Promotion de la santé mentale : les apports de la recherche en psychologie positive, *La Santé en action*, mars 2017, n° 439 : p. 17-19. En ligne : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/articles/439/promotion-sante-mentale-psychologie-positive.pdf>
- [2] Seligman M.E.P., Steen T.A., Park N., Peterson C. Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American Psychologist*, 2005, vol. 60, n° 5 : p. 410-421.
- [3] Shankland R., Rosset E. Review of brief school-based positive psychological interventions: a taster for teachers and educators. *Educational Psychology Review*, 2016 : p. 1-30.
- [4] Lyubomirsky S., Layous K. How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 2013, vol. 22, n° 1 : p. 57-62. En ligne : <http://sonjalyubomirsky.com/files/2012/09/Lyubomirsky-Layous-20132.pdf>
- [5] Sin N.L., Lyubomirsky S. Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 2009, vol. 65, n° 5 : p. 467-487.
- [6] Parks A.C., Schueller S.M., Tasimi A. In Boniwell I., David S (éd.) *Oxford Handbook of Happiness*. Oxford: Oxford University Press, coll. Oxford Library of Psychology, 2012 : 1 104 p.
- [7] Huppert F.A. A new approach to reducing disorder and improving well-being. *Perspective on Psychological Science*, 2009, vol. 4, n° 1 : p. 108-111.