

## EST-IL JUSTIFIÉ DE PARLER DE PSYCHOLOGIE POSITIVE ?

**Jacques Lecomte**

**Presses universitaires de Liège** | *Les cahiers internationaux de psychologie sociale*

**2012/1 - Numéro 93**  
**pages 21 à 36**

**ISSN 0777-0707**

Article disponible en ligne à l'adresse:

-----  
<http://www.cairn.info/revue-les-cahiers-internationaux-de-psychologie-sociale-2012-1-page-21.htm>  
-----

Pour citer cet article :

-----  
Lecomte Jacques, « Est-il justifié de parler de psychologie positive ? »,  
*Les cahiers internationaux de psychologie sociale*, 2012/1 Numéro 93, p. 21-36.  
-----

Distribution électronique Cairn.info pour Presses universitaires de Liège.

© Presses universitaires de Liège. Tous droits réservés pour tous pays.

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.

“ Est-il justifié de parler  
de psychologie positive ? ”

Jacques LECOMTE

*UFR de sciences psychologiques et  
sciences de l'éducation, Université de Paris  
Ouest Nanterre La Défense*

*L'expression « psychologie positive » semble, de prime abord, contrevenir à la règle de neutralité axiologique selon laquelle le scientifique doit éviter tout jugement de valeur dans le cadre de son activité professionnelle. Cet article vise à montrer que la réalité est plus complexe qu'on ne le pense habituellement et conclut qu'il est légitime d'utiliser l'expression « psychologie positive ». Des réflexions supplémentaires sont apportées sur le fondement humaniste de la psychologie positive et sur sa place au sein des différentes disciplines psychologiques.*

*The expression "positive psychology" may seem, at first glance, to contravene to the rule of axiological neutrality, which asserts that the scientist must avoid every value judgment within the framework of his professional activity. This article aims to show that reality is more complex than we think usually and it concludes that it is rightful using "positive psychology" expression. The article presents also some additional thoughts about the humanistic foundations of positive psychology and on its position among different academic psychological disciplines.*

---

La correspondance pour cet article doit être adressée à Jacques Lecomte, Université de Paris Ouest Nanterre La Défense, UFR de sciences psychologiques et sciences de l'éducation, 200 avenue de la République, 92001 Nanterre CEDEX 1, France. Courriel : <jacques.lecomte442@orange.fr>.

## 1. Petite histoire de la neutralité axiologique

Utiliser l'expression « psychologie positive », c'est sous-entendre qu'il existerait une psychologie négative. De façon plus générale, c'est, semble-t-il, introduire un jugement de valeur dans l'univers scientifique, univers dans lequel ce type d'approche est, par principe, exclu. En effet, une règle généralement prônée dans l'univers scientifique est que le chercheur, dans le cadre de son activité professionnelle, analyse des faits et se refuse à tout jugement de valeur. En d'autres termes, son travail relève de l'objectivité scientifique et non pas des croyances subjectives personnelles.

Au fil du temps, cette posture a été exprimée sous diverses formes et avec de multiples appellations, reflétant certaines nuances : distinction entre *est* et *doit être*, distinction entre jugements de faits et jugements de valeur, distinction entre le descriptif et le prescriptif, neutralité axiologique, critique du biais naturaliste.

Ce principe trouve son origine première dans un court passage du philosophe David Hume. Dans son *Traité de la nature humaine*, il s'étonne de ce que de nombreux penseurs constatent ce qui est (*is*) ou n'est pas, puis en tirent des conclusions sur ce qui doit être (*ought*) ou non (Hume, 1739, p. 16). Ce glissement lui semble totalement injustifié.

Au vingtième siècle, le sociologue Max Weber applique cette idée de Hume à l'univers scientifique. Selon lui, « chaque fois qu'un homme de science fait intervenir son propre jugement de valeur, il n'y a plus compréhension intégrale des faits. » (Weber, 1959, p. 91). Notons au passage que Weber transgresse fréquemment ce principe qu'il pose. A titre d'exemple, dans une seule page de la traduction française de son texte majeur sur la neutralité axiologique, se trouvent des expressions telles que « très fâcheux », « travail modeste, mais positif », « meilleurs représentants de notre éloquence parlementaire », « abus déplorable » et « simulacre déloyal » (Weber, 1965, p. 414).

Mais l'essentiel n'est pas là. En effet, Weber introduit une nuance essentielle dans son propos, en distinguant le jugement de valeur (*Werturteil*) et le rapport aux valeurs (*Wertbeziehung*), ce dernier étant à ses yeux parfaitement légitime de la part d'un chercheur. Il fournit un exemple hypothétique à ce sujet : un anarchiste peut être un bon connaisseur du droit et, en raison même de ses convictions, peut découvrir dans la théorie courante du droit des problématiques qui échappent à d'autres. (Weber, 1965, p. 411).

Ceci apporte une première nuance à la distinction entre faits et valeurs en science : le chercheur peut avoir une philosophie personnelle qui va orienter ses recherches dans telle ou telle direction, l'essentiel étant qu'au cours de la recherche elle-même, il soit très scrupuleux dans sa méthodologie et ses interprétations.

En 1903, le philosophe George Edward Moore élabore et critique le concept de sophisme naturaliste (*naturalistic fallacy*), qui consiste à assimiler les concepts éthiques à des concepts naturels (Moore, 1998).

## 2. Les valeurs épistémiques sont-elles des valeurs morales ?

Notons tout d'abord une situation de la vie courante qui semble contrevenir au principe de la distinction entre *est* et *doit être*. Searle (1964) fournit cependant une situation de la vie quotidienne pour laquelle nous déduisons automatiquement un *doit être* à partir d'un *est*. Si Jones promet à Smith de lui payer cinq dollars, *c'est un fait*, mais nous en concluons immédiatement que Jones *doit* donc payer ces cinq dollars.

Mais qu'en est-il à propos de l'activité scientifique ? Celle-ci ne peut faire l'économie de valeurs, ce qui se constate par exemple dans l'expression « bonne (ou mauvaise) hypothèse ». Mais c'est ici qu'intervient une nouvelle distinction, entre valeurs éthiques et valeurs épistémiques (ou cognitives), ces dernières caractérisant précisément l'activité scientifique. Les principales valeurs épistémiques sont l'objectivité, la rationalité, la cohérence, la simplicité, l'exactitude, la plausibilité.

Or, cette distinction est artificielle aux yeux de certains auteurs, du moins sous sa forme extrême. Ainsi, Putnam reconnaît qu'il y a une différence entre ces deux groupes de valeurs, mais il affirme que « les jugements normatifs sont essentiels à la pratique de la science elle-même. (...) Les jugements de "cohérence", de "plausibilité", de "simplicité" (...) sont tous des jugements normatifs au sens de Peirce, ce sont des jugements de la forme de "ce qui doit être" lorsqu'on a affaire à un raisonnement. » (Putnam, 2004, p. 39). Il cite d'ailleurs un exemple particulièrement troublant à cet égard : la théorie de la gravitation d'Einstein a été préférée à celle de Whitehead par la communauté scientifique cinquante ans avant qu'une observation puisse véritablement les départager, du fait que la théorie einsteinienne était plus simple et cohérente.

Certains auteurs vont plus loin encore. Selon Brinkmann (2005, p. 762), il n'y a pas de différence fondamentale entre les valeurs épistémiques et les valeurs morales : « Nous leur accordons de la valeur car elles sont intrinsèques à une bonne pratique scientifique. Ainsi, elles ne sont pas bonnes parce que nous leur accordons de la valeur, mais nous leur accordons de la valeur parce qu'elles sont bonnes. C'est ce que signifie le mot "objectivité". Je crois qu'il est possible de démontrer que toutes les valeurs épistémiques (ou cognitives) sont en fait d'abord et avant tout des valeurs morales. » C'est tout particulièrement lorsque des valeurs épistémiques ne sont pas respectées que leur caractère moral s'impose avec évidence. Ainsi, la fraude scientifique est une violation des valeurs épistémiques d'objectivité et d'exactitude, et une violation de la valeur morale d'honnêteté.

L'inévitable enlacement des faits et des valeurs peut se constater dans certaines interprétations de données scientifiques. Un exemple est remarquable à cet égard (Lecomte, 2002). La plupart des enfants maltraités deviennent des parents affectueux (80-90 % dans la majorité des études). Beaucoup de personnes pensent le contraire, l'illusion cognitive venant du fait que la plupart des parents maltraitants ont été maltraités. Et l'on glisse, sans s'en rendre compte, d'une démarche rétrospective à une démarche prospective. Mais ce n'est pas le sujet qui m'intéresse dans le contexte présent. Il est impressionnant de constater que pratiquement toutes les études sur ce thème utilisent l'expression « transmission (ou reproduction)

intergénérationnelle de la maltraitance ». Or, il est rhétoriquement très différent de dire qu'il y a une faible transmission intergénérationnelle de la maltraitance ou de dire qu'il y a une forte cessation intergénérationnelle de la maltraitance, même si les deux formules sont objectivement, scientifiquement exactes. Dans le premier cas de figure, le propos se situe dans le paradigme de la reproduction de la violence, et donc d'une vision négative de l'être humain. Ceci relève clairement d'un rapport aux valeurs (selon l'expression de Max Weber), même inconscient.

Autre exemple : deux ouvrages publiés par des chercheurs en psychologie sociale citent partiellement les mêmes études. Les deux titres sont cependant très différents, et laissent entrevoir deux visions divergentes de l'être humain : *Psychologie de la manipulation et de la soumission* (Guéguen, 2004) et *Psychologie de la persuasion et de l'engagement* (Girandola, 2003).

Dans le même ordre d'idée, Joule et Beauvois (1998) montrent comment des techniques simples peuvent facilement provoquer l'accroissement de divers comportements positifs (trouver un emploi, économiser l'énergie, porter des équipements de sécurité dans les BTP, avoir des préservatifs avec soi chez les jeunes). Ils interprètent les résultats au travers de leur théorie de la soumission librement consentie, mais on pourrait tout aussi bien les interpréter en termes d'augmentation de l'autonomie (Deci et Ryan, 2002) ou du sentiment d'efficacité personnelle (Bandura, 2002).

### 3. Quand les valeurs trouvent des applications sociales et politiques

La question de la pertinence ou non de la distinction entre faits et valeurs est particulièrement cruciale lorsque sont abordés des thèmes de recherche pouvant déboucher sur des applications sociales, voire politiques.

L'un des plus farouches psychologues défenseurs de la thèse de la distinction entre faits et valeurs est Kendler (1999, 2002 a, 2002 b). Selon lui, « il y a un abîme infranchissable entre les faits et les valeurs : la psychologie scientifique est incapable de découvrir des données empiriques qui demandent l'adoption d'impératifs moraux spécifiques. » (Kendler, 1999, p. 829). Par conséquent, « la contribution des données scientifiques est parfaitement résumée dans la prescription méthodologique selon laquelle "notre politique est déterminée à la lumière des faits, mais n'est pas déduite de ces derniers". » (Kendler, 1999, p. 829).

Mais cette posture l'a conduit à des prises de position contestables. Il s'est ainsi surtout fait connaître en dénonçant l'implication de psychologues universitaires dans certaines causes sociales, en particulier les prises de position de l'Association américaine de psychologie en faveur de la déségrégation scolaire aux Etats-Unis dans les années 1950, en soulignant que ceci avait été fait sur la base de données scientifiques insuffisantes. Or, son propos met en évidence une réelle méconnaissance des connaissances acquises à cette époque, en omettant de nombreuses recherches publiées à l'époque concluant aux effets négatifs de la ségrégation (Jackson, 2003).

Schwartz (2001) propose pour sa part d'établir une distinction entre formuler des valeurs et les imposer. Selon lui, le fait qu'un chercheur en psychologie s'interdise d'imposer des valeurs ne l'empêche pas pour autant d'en formuler. Il établit une analogie avec la médecine : « La médecine et les médecins sont guidés par une conception de ce que signifie être en bonne santé et des types d'activités et de choix qui permettront aux personnes de vivre en bonne santé. Il est même difficile d'imaginer comment la médecine pourrait être pratiquée sans ces conceptions directrices. Des médecins qui laisseraient leurs patients décider, sans aide, quels seraient les meilleurs objectifs médicaux à viser, seraient considérés comme irresponsables. Cependant, les médecins n'imposent généralement pas aux individus les meilleures pratiques liées à leur santé. Ainsi, la profession médicale exprime ses recommandations et les individus font leur choix. (...) Les psychologues devraient se comporter comme le font les médecins. Dans la mesure où la psychologie peut développer une vision substantive de la vie humaine bonne (en bonne santé, productive, responsable socialement), les psychologues devraient l'exprimer et essayer de rallier l'opinion publique autour de cela afin d'encourager les gens à la rechercher. La "coercition" ne viendra pas de l'Etat mais du pouvoir des arguments, probablement incarnés par des institutions sociales non gouvernementales majeures. » (Schwartz, 2001, p. 80).

Dans un registre proche, Masters (cité par Tullberg et Tullberg, 2001, p. 170) souligne que « lorsque le docteur prescrit un traitement, nous n'objectons pas habituellement que cette pratique élimine la distinction logique entre les faits du diagnostic et la valeur de la santé. »

Tout chercheur en psychologie a inévitablement en tête une conception de ce qu'est le bon fonctionnement d'une personne ou d'un groupe social. Ceci a lieu même dans des domaines de recherche ne présentant pas de lien avec la réflexion morale. Par exemple, les nombreuses études effectuées sur les dysfonctionnements cognitifs (dyslexie, dyspraxie, dyscalculie) ou plus banalement sur les biais cognitifs ont pour standard de comparaison un type de processus cognitif considéré comme pertinent et normal. Notons ici que l'ajout de guillemets au mot *normal* est une stratégie sociale prudente fréquemment utilisée, mais que le sens de ce mot reste le même, avec ou sans guillemets. Pour Brinkmann (2005, p. 760), « les jugements de valeur sont inévitables, même dans les aspects les plus "objectifs" et expérimentaux de la psychologie. »

Mais que se passe-t-il lorsque l'on aborde des thématiques moralement sensibles ?

#### **4. Des concepts moraux qui ignorent la dichotomie fait/valeur**

Précisément, la principale critique faite à la thèse de la dichotomie faits/valeurs vient de la mise en évidence de ce que les philosophes appellent les concepts moraux épaïs.

Prenons comme point de départ, les concepts moraux fins : ils appartiennent strictement à la catégorie des valeurs morales, ce sont des termes tels que bien,

droit, juste, ainsi que leurs contraires. En revanche, les concepts moraux épais expriment un enchevêtrement des faits et des valeurs. Il s'agit de termes tels que « cruel », « fidèle », « courageux » ou encore « amical », ainsi que leurs contraires. En fait, la plupart des mots que nous utilisons pour décrire les actions humaines sont des concepts moraux épais.

Prenons par exemple, le mot « cruel », analysé par Putnam (2004, p. 43-44). « Le mot "cruel" a manifestement un usage normatif. (...) Pourtant, "cruel" peut aussi avoir un usage purement descriptif, comme lorsqu'un historien écrit qu'un certain monarque était exceptionnellement cruel et que la cruauté du régime a provoqué un certain nombre de révoltes. "Cruel" ignore simplement la prétendue dichotomie fait/valeur et se permet allègrement d'être utilisé parfois dans un dessein normatif, parfois comme un terme descriptif. »

Putnam répond au passage à Hare qui prétendait maintenir la dichotomie, en divisant les concepts moraux épais en deux composantes, l'une purement descriptive (faire souffrir profondément), l'autre évaluative (« action qui est mauvaise »). Or, selon Putnam (2004, p. 47), on ne peut définir le mot « cruel » simplement par le fait de causer une profonde souffrance ; en effet, avant la découverte de l'anesthésie, toute opération provoquait de grandes douleurs, ce qui n'impliquait évidemment pas que les médecins étaient cruels. Inversement, un comportement peut être cruel sans provoquer de douleur physique. Et Putnam de citer le cas hypothétique de quelqu'un qui empêcherait une jeune personne d'accomplir un grand dessein. Même si la victime n'en souffre jamais manifestement, cela peut-être très cruel.

Selon Putnam (2004, p. 52-53), nous sommes tentés par la dichotomie fait/valeur parce qu'« il est beaucoup plus facile de dire : "ceci est un jugement de valeur" que de d'examiner qui nous sommes, en quoi consistent nos convictions les plus profondes et de soumettre ces convictions à l'épreuve d'un examen réfléchi. »

La psychologie scientifique est riche en concepts moraux épais, tels que « maltraitance », « personnalité autoritaire », « machiavélisme », « narcissisme » ou encore « caractère agréable » (l'une des composantes des Big Five). Ces concepts font l'objet d'études rigoureuses, tout en étant utilisés de façon normative dans le langage courant. Comme le souligne Brinkmann (2005, p. 760), « Dans la mesure où la psychologie s'efforce de comprendre la façon dont les êtres humains agissent, réfléchissent et justifient leurs actes, elle ne devrait pas éliminer de son vocabulaire les concepts chargés de valeur, car le monde de l'action humaine qu'elle étudie est composé de valeurs objectivement vraies. Nous avons besoin de concepts chargés de valeur afin de comprendre un monde riche en valeur. »

Or, face à nombre de ces concepts moraux épais, les chercheurs se positionnent clairement dans un camp. Par exemple, des recherches-actions sont menées pour diminuer la maltraitance parentale envers les enfants, et l'on imagine mal la situation inverse : une recherche-action menée dans le but d'augmenter la maltraitance.

Le mot « positif » fait précisément partie de la catégorie des concepts moraux épais, qui relèvent à la fois du jugement de valeur et d'une analyse objective. Il est donc

légitime de l'employer dans un cadre scientifique, et donc de parler de « psychologie positive ». Il en est de même pour le mot « optimal », utilisé pour la définition la plus souvent reprise de la psychologie positive : « l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions » (Gable et Haidt, 2005, p. 104).

C'est d'ailleurs probablement à la lumière de cette compréhension des concepts moraux épais que l'on peut décrypter les contradictions apparentes de certains auteurs de psychologie positive, qui font dire à Robbins : « les psychologues positifs affirment parfois la neutralité relativement aux valeurs, mais ils semblent à d'autres moments associer la science avec l'éthique normative. » (2008, p. 103).

C'est à propos du bonheur que cette ambiguïté est la plus notable (Martin, 2007). Dans son ouvrage sur le bonheur authentique, Seligman, chef de file de la psychologie positive américaine, affirme être « entièrement d'accord sur le fait que la science doit être descriptive et non normative. Ce n'est pas le travail de la psychologie positive de vous dire que vous devriez être optimiste, ou spirituel, ou de bonne humeur ; elle doit plutôt décrire les conséquences de ces traits (par exemple, être optimiste diminue la probabilité d'être dépressif, améliore la santé physique et permet de meilleurs accomplissements, avec peut-être pour contrepartie d'être moins réaliste). Ce que vous faites avec ces informations dépend de vos propres valeurs et objectifs. » (Seligman, 2011, p. 185). Il adopte cependant dans ce livre une conception eudémoniste du bonheur (c'est-à-dire sous-tendu par les vertus) plutôt qu'hédoniste (sous-tendu par les plaisirs), ce qui constitue clairement un choix de valeurs. Comme le fait remarquer Martin : « En adoptant une conception eudémoniste de l'éthique, la psychologie positive ne peut plus se considérer simplement comme une science descriptive et prédictive, mais devrait aussi reconnaître qu'elle est également engagée dans l'activité d'une évaluation prescriptive. » (Martin, 2007, p. 103). Robbins propose de la remplacer par une vision hédoniste, sans se rendre compte que cette approche est tout autant marquée par un choix de valeur que l'approche eudémoniste.

## 5. Psychologie positive, à double titre

L'attrait pour les dysfonctionnements humains se retrouve dans de multiples disciplines et s'alimente à plusieurs sources (Lecomte, 2012 [annexe]). Deux aspects au moins autorisent la comparaison entre une psychologie positive et une psychologie négative : d'une part les thèmes de recherche abordés, d'autre part la conception de l'être humain sous-jacente.

### 5.1. Les thèmes de recherche abordés

Myers (2000, p. 323) constate, par le biais d'une recherche sur la base de données Psycinfo depuis 1967, que 5 548 articles ont été écrits sur la colère, 41 416 sur l'anxiété et 54 040 sur la dépression, mais seulement 415 sur la joie, 1 710 sur le bonheur et 2 582 sur la satisfaction à l'égard de l'existence. Le rapport est de 21 articles sur les émotions négatives pour un article sur les émotions positives.

La psychologie positive vise donc à rééquilibrer la situation, en s'intéressant aux aspects positifs du fonctionnement humain, sans pour autant bien entendu, nier l'intérêt des recherches sur les dysfonctionnements individuels et collectifs. A ce propos, concernant l'aspect individuel, il est de plus en plus question de psychothérapie positive ; concernant l'aspect sociétal, des recherches-actions sont menées notamment sur la résolution des conflits ou sur l'amélioration du fonctionnement des organisations.

Il n'est pas nécessaire de faire un calcul savant pour percevoir cette différence quantitative d'intérêt de la psychologie pour les dysfonctionnements humains. Pensons par exemple, au nombre d'ouvrages écrits par des chercheurs en psychologie sur la délinquance juvénile, la toxicomanie ou l'anorexie des adolescents, etc., comparativement au nombre de ceux consacrés au bonheur des enfants et des jeunes. Faut-il en conclure que tous les jeunes sont violents et dépressifs, ou qu'il y a un décalage entre la production scientifique et la réalité psychologique quotidienne ? Je penche plutôt pour la seconde hypothèse et donc pour la nécessité d'un rééquilibrage, tâche que s'est précisément fixée la psychologie positive.

Un constat sémantique est troublant à cet égard : si l'on parle de « santé physique », on pense à quelqu'un qui se porte bien ; mais si l'on parle de « santé mentale », on pense généralement à la psychiatrie. D'ailleurs, les centres de santé mentale s'occupent de personnes présentant des troubles psychiques, ce qui est assez paradoxal. Keyes (2005) a précisément tenté de fournir une conception élargie de la santé mentale, qui ne soit pas seulement l'absence de troubles psychiques. Selon lui, la santé mentale positive comporte deux grandes facettes : le bien-être (présence d'émotions positives et absence ou faible présence d'émotions négatives) et le fonctionnement psychosocial positif (acceptation de soi, relations positives avec autrui, croissance personnelle, sens à la vie, sentiment de compétence personnelle, autonomie).

Notons au passage que la centration sur les aspects négatifs peut conduire à des conclusions totalement erronées. En voici deux exemples particulièrement significatifs :

- la crise de l'adolescence
- le syndrome du survivant des camps de concentration.

À la fin des années 50, le psychiatre Daniel Offer se sent en décalage avec ses collègues qui, fidèles à la tradition psychanalytique, estiment que le meilleur moyen de comprendre les humains consiste à étudier ceux qui fonctionnent de façon pathologique. Selon lui, cette vision est erronée et donne une image faussée de l'être humain (Offer et al., 2004, p. 102).

Une conception largement partagée à son époque (et toujours présente) est que le jeune doit nécessairement passer par la crise d'adolescence, période d'importantes tensions internes et interpersonnelles. Offer décide de mener une enquête de terrain auprès d'adolescents en bon équilibre personnel et en bonnes relations

avec leur entourage. La plupart aiment faire du sport et ont souvent d'autres activités extrascolaires (club d'échecs, association de scouts, cours de musique). Il n'y a pas de fossé majeur entre les générations. Certes, ils ont parfois des conflits avec leurs parents, mais sur des aspects mineurs de l'existence. Selon Offer, ces tensions aident l'adolescent à se distancer de ses parents et à devenir une personne indépendante.

Ces résultats ont alors conduit certains psychanalystes à déclarer qu'il est erroné de considérer ces adolescents comme « normaux », car ils refoulent leur trouble ou leur pathologie sous-jacente. Ceci a donc conduit Daniel Offer et ses collaborateurs à revoir ces jeunes 34 ans plus tard. Sur les 73 du groupe initial, deux sont décédés ; sur les 71 autres, 67 acceptent d'être interrogés, ce qui constitue un taux de 94 %, ce qui est exceptionnel pour une durée aussi longue. Or ils n'ont pas vécu de crise de l'adolescence à retardement, contrairement à ce que prédisaient les détracteurs d'Offer. A l'approche de la cinquantaine, la grande majorité de ces personnes continuent à aller bien. Ils ont tous un emploi, entretiennent de bonnes relations avec leur épouse, leurs enfants et, dans une moindre mesure, avec leurs parents. Ils participent à différentes activités sociales et aucun ne souffre de trouble psychiatrique. Ils sont globalement en bonne santé physique, même si 61 % souffrent de surpoids, voire d'obésité.

Selon Daniel Offer et ses collaborateurs, « La métaphore du Ca déchaîné, à peine contrôlé par un Moi fragile et un Surmoi rigide et vulnérable (ou conscience) ne s'applique pas à l'existence des hommes que nous avons étudiés. (...) Nos données ne reflètent pas le modèle d'un Moi et d'un Surmoi luttant pour maîtriser et amener au conformisme un Ca puissant et indiscipliné. (...) Nos données suggèrent que les personnes habituelles ne luttent pas avec des pulsions déchaînées, mais parviennent tôt dans la vie à un équilibre entre les volontés et désirs personnels et les exigences et les attentes de leur famille et de la société. Cet équilibre est atteint naturellement et sans désarroi, est durable et caractérise probablement la grande majorité des gens. » (Offer et al., 2004, p. 101-102).

Passons maintenant au « syndrome du survivant », expression qui désigne les troubles psychologiques éprouvés par des personnes ayant survécu à un drame collectif au cours duquel des proches ont disparu. Ce trouble est notamment caractérisé par la dépression, une apathie générale alternant avec des accès soudains de colère, un sentiment d'impuissance et d'insécurité, de la culpabilité et des cauchemars. Cette conception s'est largement diffusée chez les psychothérapeutes et dans le grand public, au point que beaucoup de personnes pensent que la culpabilité du survivant est presque toujours présente chez les victimes. Or, ces troubles sont proportionnellement rares.

Résumons rapidement l'histoire de cette croyance. Après la Seconde Guerre mondiale, certains survivants juifs de la Shoah, particulièrement traumatisés par cette expérience, ont suivi une thérapie, au cours de laquelle ils ont exprimé leurs souffrances. Des thérapeutes ont décrit ces symptômes, en particulier la culpabilité, en les attribuant à l'ensemble des survivants (Niederland, 1968 ; Porot et al., 1985).

L'erreur fut de qualifier « syndrome du survivant » ce qui était en réalité le syndrome de *certain*s survivants.

Or, les enquêtes à large échelle menées auprès de membres de la population générale des survivants aboutissent à des résultats très différents. Ainsi, l'ouvrage de Helmreich (1996), intitulé *Contre toute attente ; Les survivants de l'Holocauste et l'existence réussie qu'ils ont menée aux Etats-Unis*, présente une tout autre image. Certains survivants ont effectivement des cauchemars ou d'autres difficultés, ce qui est évidemment bien compréhensible, mais la plupart vont globalement bien. Ils estiment que leur vie a du sens, que leurs relations affectives sont satisfaisantes, et ils savent jouir des bons côtés de l'existence. Plutôt que de se plaindre, la plupart éprouvent de la compassion pour les autres.

Il est donc dangereux de tirer des conclusions générales sur l'impact d'un traumatisme en se basant sur les témoignages de personnes suivies en thérapie. Or, beaucoup de théories psychologiques ont précisément été élaborées de cette façon.

## 5.2. La conception de l'être humain sous-jacente

L'usage du mot *positive* renvoie non seulement aux thèmes de recherche abordés, mais également au regard porté sur l'être humain. J'y ai déjà fait allusion en soulevant la question de l'interprétation des données sur la maltraitance d'une génération à l'autre.

La conception négative de l'être humain est particulièrement présente au sein de la psychanalyse. L'opinion de Freud a parfois varié sur certains aspects du fonctionnement humain, mais une constante se dégage sans ambiguïté de l'ensemble de son œuvre : son regard sur l'être humain a toujours été très négatif. Cela commence dès le jeune âge : « L'enfant est absolument égoïste, il ressent intensément ses besoins et aspire sans aucun égard à leur satisfaction, en particulier face à ses rivaux, les autres enfants. » (Freud, 2004, p. 290).

C'est dans *Malaise dans la civilisation*, que Freud développe le plus clairement l'idée selon laquelle nous ne parvenons à vivre en société que par la répression de nos instincts : « L'homme n'est point cet être débonnaire, au cœur assoiffé d'amour, dont on dit qu'il se défend quand on l'attaque, mais un être, au contraire, qui doit porter au compte de ses données instinctives une bonne somme d'agressivité. (...) L'homme est, en effet, tenté de satisfaire son besoin d'agression aux dépens de son prochain, d'exploiter son travail sans dédommagements, de l'utiliser sexuellement sans son consentement, de s'approprier ses biens, de l'humilier, de lui infliger des souffrances, de le martyriser et de le tuer. *Homo homini lupus* : qui aurait le courage, en face de tous les enseignements de la vie et de l'histoire, de s'inscrire en faux contre cet adage ? (...) Par suite de cette hostilité primaire qui dresse les hommes les uns contre les autres, la société civilisée est constamment menacée de ruine. (...) La civilisation doit tout mettre en œuvre pour limiter l'agressivité humaine et pour en réduire les manifestations. » (Freud, 1981, p. 64-66). Nous héritons donc selon Freud de nos lointains ancêtres une tendance fondamentale à

la violence. D'ailleurs, assure-t-il, l'interdiction « Tu ne tueras point » est la preuve même que « nous descendons d'une série infiniment longue de générations de meurtriers qui, comme nous-mêmes peut-être, avaient la passion du meurtre dans le sang. » (Freud, 1977, p. 262)

Jung n'est pas plus indulgent. Il considère que le mal atteint chez l'être humain des dimensions telles qu'« on a presque l'impression d'un euphémisme lorsque l'Église parle du péché originel (...). Cette tare de l'homme, sa tendance au mal est infiniment plus lourde qu'il n'y paraît et c'est bien à tort qu'elle est sous-estimée. (...) Nous sommes (...) en fonction de notre nature d'homme, des criminels en puissance. (...) Que l'action abominable ait été commise il y a bien des générations, ou qu'elle se produise aujourd'hui, elle reste le symptôme d'une disposition existant partout et toujours. (...) Le mal a son siège dans la nature humaine elle-même. » (Jung, 1978, p. 137, 138, 140).

En revanche, la psychologie positive s'intéresse aux aspects positifs de l'être humain, non seulement en relation avec lui-même, mais également avec autrui, en étudiant des thèmes tels que l'altruisme, la coopération, la gratitude, le pardon, la résolution des conflits, etc. Elle peut le faire en posant comme postulat qu'un fond de bonté peut exister en l'être humain. Il s'agit là incontestablement d'un rapport aux valeurs, mais qui est tout aussi légitime que celui postulé par la psychanalyse.

## **6. Les fondements humanistes de la psychologie positive**

Tout ce qui précède montre que les chercheurs en psychologie sont influencés par leurs conceptions philosophiques, même si cela n'interdit pas pour autant de faire de la recherche rigoureuse. Dès lors, je rejoins le propos de Prilleltensky qui affirme que les psychologues devraient, par honnêteté intellectuelle, « exprimer leur vision personnelle et collective de la vie bonne et de la bonne société. C'est-à-dire qu'ils devraient préciser clairement les valeurs, modèles et idéaux qu'ils souhaitent pour les individus et les sociétés. Préfèrent-ils une vision individualiste ou collectiviste de la société ? (...) Adoptent-ils l'hédonisme ou l'altruisme ? » (Prilleltensky, 1997, p. 518).

En ce sens, on peut dire que la psychologie positive a des fondements philosophiques humanistes (non seulement en termes de thèmes d'étude, mais aussi d'interprétation des résultats) (cf. supra).

Il est intéressant, à cette étape de notre propos, d'examiner les liens complexes entre la psychologie positive et la psychologie humaniste. L'article « fondateur » de la psychologie positive est celui écrit conjointement par Seligman et Csikszentmihalyi (2000). Les deux auteurs ne font allusion que brièvement à la psychologie humaniste et dans un sens particulièrement critique. Ils affirment certes qu'il s'agit d'une « vision humaniste généreuse », mais soulignent qu'elle a incité les individus à se tourner vers eux-mêmes, en négligeant le souci du bien-être collectif et ils laissent ensuite entendre que cette approche manque de fondements scientifiques.

Ceci a évidemment suscité des réactions dans le camp des psychologues humanistes (voir notamment Bohart, 2001 ; Friedman, 2008, Robbins, 2008). Les

uns et les autres affirment que les thèmes d'étude essentiels de la psychologie positive recourent ceux de la psychologie humaniste. A titre d'exemple, Robbins (2008) fait remarquer que les psychologues positifs utilisent l'expression « bien-être eudémonique » pour décrire le même phénomène que ce que les psychologues humanistes appellent « réalisation de soi » (*self-actualization*).

Friedman s'intéresse surtout à l'apparente opposition méthodologique entre la psychologie humaniste, utilisant une méthodologie qualitative, et la psychologie positive, utilisant une méthodologie quantitative. En fait, selon lui, cette opposition est illusoire puisque l'on trouve des études qualitatives et quantitatives dans les deux courants.

Robbins (2008) affirme pour sa part que l'usage de l'expression « psychologie positive » plutôt que « psychologie humaniste » résulte surtout de considérations stratégiques. « Apparemment, il a fallu un cheval de Troie comme Seligman pour faire enfin sortir discrètement la psychologie humaniste par la porte principale avec un nom et un visage différents, de telle façon que les gardiens du statu quo ne se rendent pas compte que les barbares étaient à la porte. (...) Pour être accepté au sein du statu quo, ils ont ressenti le besoin de prendre le vieux vin de la psychologie humaniste et de le placer dans la nouvelle bouteille de la psychologie positive. (...) C'était leur stratégie, et elle semble avoir remarquablement fonctionné. » (Robbins, 2008, p. 98, 100).

Au fil du temps, la critique des fondateurs de la psychologie positive s'est adoucie. Seligman, par exemple considère que, « fondée au début des années 1960 par Abraham Maslow et Carl Rogers, deux individus brillants, la psychologie humaniste a mis en évidence de nombreux fondements identiques à ceux de la psychologie positive : la volonté, la responsabilité, l'espoir et les émotions positives. » (Seligman, 2011, p. 43). Dans un ouvrage de synthèse sur la pratique de la psychologie positive, Linley et Joseph (2004, p. 7) considèrent que les similitudes entre ces deux courants sont bien plus importantes que leurs différences. Plusieurs chercheurs reconnus en psychologie positive affirment clairement leur appartenance à la psychologie humaniste (Ryff et Keyes, 1995 ; Sheldon et Kasser, 2001).

## 7. La psychologie positive comme discipline scientifique

Pour conclure cet article, j'aimerais soulever une dernière question : la psychologie positive est-elle une discipline (ou sous-discipline) scientifique ? A priori, cela paraît difficile : les disciplines psychologiques s'intéressent à telle ou telle facette de l'être humain : on parle ainsi de psychologie sociale, de psychologie cognitive, de psychologie des émotions, de comportementalisme ; la psychanalyse se focalise essentiellement sur l'inconscient, la psychologie évolutionniste sur nos racines biologiques, etc.

La psychologie positive est très différente à cet égard puisqu'elle étudie non pas une seule facette, mais les multiples facettes de l'être humain (émotionnelle, cognitive, sociale, etc.), dans une orientation positive. Dès lors, deux options théoriques sont possibles : soit considérer que ce n'est pas une discipline, soit qu'il s'agit

d'une discipline intégrative. Pour ma part, il me semble parfaitement justifié de lui attribuer le qualificatif de discipline intégrative. Un parallèle peut d'ailleurs être fait avec les sciences de l'éducation : celles-ci ne constituent pas une discipline sur un plan épistémologique car elles sont composées d'un assemblage d'autres disciplines : psychologie de l'éducation, sociologie de l'éducation, histoire de l'éducation, etc., mais cela n'a pas empêché d'en faire une discipline sur un plan institutionnel. De même, on peut considérer que la psychologie positive est une discipline qui en regroupe d'autres : la psychologie des émotions, la psychologie cognitive, etc., dans leurs caractéristiques positives.

De nos jours, de multiples interrogations se font jour à propos de l'unité ou de l'éclatement de la psychologie. Dans un article intitulé sobrement « La psychologie unifiée », Sternberg et Grigorenko (2001) proposent d'abandonner ou, du moins, de mettre de côté, trois mauvaises habitudes fréquentes chez certains psychologues :

- une dépendance (*reliance*) exclusive ou presque envers une seule méthodologie pour étudier les phénomènes psychologiques ;
- l'identification de psychologues universitaires en termes de sous-disciplines psychologiques (par exemple psychologie sociale ou psychologie clinique) plutôt qu'en termes de phénomènes psychologiques qu'ils étudient ;
- l'adhésion à des paradigmes uniques pour l'étude de phénomènes psychologiques (par exemple, le behaviorisme, le cognitivisme, la psychanalyse).

Selon ces auteurs, la fixation dans un champ (qu'il s'agisse de la psychologie cognitive, la psychologie développementale, la psychologie organisationnelle, la psychologie sociale, la psychologie de la personnalité, etc.) peut être aussi préjudiciable à la compréhension des phénomènes psychologiques que la fixation méthodologique. Ces auteurs proposent l'exemple de l'intelligence, qui nécessite la collaboration de psychométriciens, de psychologues biologistes et de psychologues culturels ; ou encore de l'hyperactivité avec déficit de l'attention, qui présente des aspects génétiques, neuropsychologiques, cognitifs, éducatifs, sociaux et culturels. « Nous croyons, écrivent-ils, qu'un moyen plus sensible et psychologiquement justifiable d'organiser la psychologie comme discipline et ses départements ainsi que les études universitaires est de le faire en termes de phénomènes psychologiques – qui ne sont pas arbitraires – plutôt que de prétendus champs de la psychologie – qui sont largement arbitraires. Selon cette approche, un individu peut choisir de se spécialiser dans un ensemble de phénomènes liés entre eux, tels que l'apprentissage et la mémoire, les stéréotypes et les préjugés, ou la motivation et l'émotion, puis étudier les phénomènes à partir de multiples points de vue. » On voit bien ici tout l'intérêt que présente la psychologie positive : elle est susceptible de fédérer de multiples approches dans l'étude de l'être humain. Prenons l'empathie par exemple : elle constitue aujourd'hui un objet d'études de neurobiologistes, de psychologues sociaux, de cognitivistes, de psychanalystes, de primatologues, etc. Travailler ensemble sur ce thème, ou sur d'autres, serait certainement plus fructueux que de produire des recherches déconnectées les unes des autres.

L'avenir nous dira si cette redistribution des frontières au sein de la grande famille Psychologie se produira ou non. ■

## Bibliographie

- Bandura A. (2002). *Auto-efficacité*, Bruxelles, De Boeck Université.
- Bohart, A. C. (2001). Humanistic psychology and positive psychology, *American psychologist*, 56 (1), 81-82.
- Brinkmann, S. (2005). Psychology's facts and values: A perennial entanglement, *Philosophical psychology*, 18 (6), 749-765.
- Deci, E., & Ryan, R. (Eds.), (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Freud S. (1977). *Essais de psychanalyse*, Paris, Payot.
- Freud S. (1981). *Malaise dans la civilisation*, Paris, Puf.
- Freud S. (2004). *L'interprétation du rêve*, in *Œuvres complètes*, Paris, Puf.
- Friedman, H. (2008). Humanistic and positive psychology: The methodological and epistemological divide, *The humanistic psychologist*, 36 (2), 113-126.
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9 (2), 103-110.
- Girandola F. (2003). *Psychologie de la persuasion et de l'engagement*, Presses
- Guéguen N. (2004). *Psychologie de la manipulation et de la soumission*, Paris, Dunod.
- Helmreich W. (1996). *Against all odds: Holocaust survivors and the successful lives they made in America*, New Brunswick and London, Transaction Publishers.
- Hume D. (1739). Livre 3, Partie 1. [http://classiques.uqac.ca/classiques/Hume\\_david/traité\\_nature\\_hum\\_t3/traité\\_nature\\_hum\\_t3.html](http://classiques.uqac.ca/classiques/Hume_david/traité_nature_hum_t3/traité_nature_hum_t3.html)
- Jackson J. J. (2003). Facts, values, and policies, *History of psychology*, 6 (2), 195-202.
- Joule R.-V. et Beauvois J.-L. (1998). *La soumission librement consentie*, Paris, Puf.
- Jung C. G. (1978). *Présent et avenir, De quoi l'avenir sera-t-il fait ?*, Paris, Denoël Gonthier.
- Kendler, H. H. (1999). The role of value in the world of psychology, *American psychologist*, 54 (10), 828-835.
- Kendler, H. H. (2002 a). A personal encounter with psychology (1937–2002). *History of psychology*, 5, 52-84.
- Kendler, H. (2002 b). Psychology and ethics: interactions and conflicts, *Philosophical psychology*, 15 (4), 289-308.
- Keyes C.L.M., (2005). Une conception élargie de la santé mentale, *Revue québécoise de psychologie*, 26 (1), 145-163.
- Kimble, G. (1984). Psychology's two cultures, *American psychologist*, 39 (8), 833-839.
- Moore G. E. (1998). *Principia ethica*, Paris, Puf.
- Lecomte J. (2002). *Briser le cycle de la violence ; quand d'ex-enfants maltraités deviennent des parents non-maltraitants*, Thèse de troisième cycle en psychologie, Ecole Pratique des Hautes Etudes, Université de Toulouse.
- Lecomte J. (2012). *La bonté humaine*, Paris, Odile Jacob.

- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Preface. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. xv-xvi). Hoboken, NJ: Wiley.
- Martin, M. W. (2007). Happiness and virtue in positive psychology, *Journal for the theory of social behaviour*, 37 (1), 89-103.
- Myers, D.G. (2000). Hope and happiness. In J.E. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman* (pp. 323–336). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Niederland, W.G. (1968). Clinical observations on the “survivor syndrome”, *International journal of psychoanalysis*, 49, 313-315.
- Offer D., Offer M. K. & Ostrov E. (2004). *Regular guys, 34 years beyond adolescence*, New-York, Kluwer Academic.
- Porot M., Couadau A., & Plénat M. (1985). Le syndrome de culpabilité du survivant, *Annales médico-psychologiques*, 3 (143), 256-262.
- Prilleltensky, I. (1997). Values, assumptions and practices: Assessing the moral implications of psychological discourse and action, *American Psychologist*, 52 (5), 517–535.
- Putnam H. (2004). *Fait/valeur, la fin d'un dogme*, Paris, Editions de l'Éclat.
- Robbins, B. D. (2008). What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology, *The humanistic psychologist*, 36, 96-112.
- Ryff C. D. & Keyes C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited, *Journal of personality and social psychology*, 69 (4), 719-727.
- Schwartz, B. (2001). Freedom and tyranny: Descriptions and prescriptions, *American psychologist*, 56 (1), 80–81.
- Searle, J. (1964). How to derive “Ought” from “Is”, *Philosophical review*. 73 (1), 43-58.
- Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3–9). Oxford, England: Oxford University Press.
- Seligman M. (2011). *La fabrique du bonheur*, Paris, Interéditions. Snow C. P. (1960). *The two cultures*, Cambridge, Cambridge University press.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, C. (2000). Positive psychology, an introduction, *American psychologist*, 55 (1). 5-14.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Goals, congruence, and positive well-being: New empirical support for humanistic theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 41 (1), 30-50.
- Sternberg, R.J., & Grigorenko, E.L. (2001). Unified psychology. *American psychologist*, 56 (12), 1069-1079.
- Weber M. (1959). *Le savant et le politique*, Paris, Plon.
- Weber M. (1965). *Essais sur la théorie de la science*, Paris, Plon.