



La place du
**LIVRE CHEZ
L'ENFANT**

Psychologie positive Faut-il y croire ?

En situation d'urgence

Jusqu'où peut vraiment aller la psychologie positive face au tragique ? La question se pose aussi dans le dramatique contexte des attentats à répétition. Divers professionnels de santé se réclamant de ce courant de la psychologie, ont pris en charge des victimes du 13 novembre 2015 en soins post-traumatiques, comme Cyril Taquinio ou Antoine Pelissolo ; ou plus récemment Jean-Christophe Barralis après l'attentat niçois du 14 juillet 2016. Pour ce dernier, formé à la gestion de l'état de stress post-traumatique et enseignant au sein de l'Institut français d'Appreciative Inquiry, « parler de sens, de valeur et de bien-être n'a aucun sens sur le coup. On peut juste proposer une écoute, un contact, et être là. À ce moment-là, la psychologie positive est hors sujet. » Même réponse d'Antoine Pelissolo dans un premier temps, mais pour lui, cette approche nous pousse tout de même à aider la personne à mettre en place très vite des mécanismes de résilience. Sans essayer de donner du sens à un acte fou, on peut en donner à toutes les petites actions, en agissant pour les autres, même si l'on est victime. Quand elle est possible pour le patient, la démarche est efficace, reconnaît-il. Mais tout un travail d'accompagnement, déjà bien balisé par la médecine psychiatrique

et les forces personnelles ont déjà été mobilisés par le passé. C'est ce que tente de faire préventivement le Dr Marion Trousselard, médecin-chef à l'Institut de recherche biomédical des armées, avec les soldats souffrant de tra-

restauré pour le bonheur. « Enfin, dans le cadre du projet OMEGA de la Cellule d'Aide aux Blessés de l'Armée de Terre, nous les aidons à définir leur projet (donc à prendre toujours mieux conscience de leurs forces intérieures), et à les orienter

Il est prouvé qu'à l'annonce d'un cancer du sein, les femmes qui se placent dans une optique de lutte s'en sortent mieux psychologiquement et physiquement.

matismes après avoir été confrontés à des missions très éprouvantes dans le cadre de conflits armés. « C'en est pas facile de travailler sur le stress et la vulnérabilité en amont de la mission avec des personnes qui valorisent le courage, l'exposition de soi, reconnaît-elle. Elles n'ont pas cette culture de la prévention, surtout pour elles-mêmes. On les entraîne tout de même à mobiliser leurs ressources protectrices et à repérer les signes d'usure psychique. » Des outils à utiliser avant, pendant et après l'action, sont aussi proposés. Ils favorisent le développement de l'état de *mindfulness*, aiguisant une pleine conscience à soi et au monde extérieur. Des stages de 8 semaines, à raison de 2 heures de prise en charge hebdomadaire, sont également mis en

vers des entre prises partenaires qui seront capables de les accueillir en respectant leurs valeurs », ajoute Marion Trousselard. De quoi les replacer dans une logique de reconstruction positive et de redonner du sens à la vie. *

1) Auteur de *Les Psycho-traumatismes, histoire, concepts et applications*, avec Sébastien Montel, Dunod 2014.

2) Seligman, M.E.P., Steen, T., Park N., Peterson, C. (2005). « Positive Psychology Progress ». *American Psychologist*.

3) Étienne Ducommun et Julie Vallotton : « Augmenter le plaisir dans la schizophrénie, l'impact de la psychologie positive sur l'anhédonie », Haute École de la Santé, La Source, juillet 2015.

4) Auteur de *Retrouver l'espoir, abécédaire de psychiatrie positive*, Odile Jacob, 2016.

DU tout au plus. Dans ces conditions, il est bien compliqué de trouver des budgets pour lancer des recherches... d'autant que notre pays est l'un des plus psychanalytiques au monde et que la fameuse guerre des psys est toujours d'actualité depuis la sortie du *Livre noir de la psychanalyse* en 2005. Concrètement, en France, si vous demandez au *quidam* ce qu'est la psychologie positive, il n'en a jamais entendu parler et vous

pas des articles anglais traduits. *il fallait que l'on sache que la psychologie positive existait déjà dans le monde francophone* ». Toujours est-il qu'encore aujourd'hui, la psychologie positive a bien du mal à trouver les limites de son territoire. D'aucuns s'en réclament alors qu'ils ne répondent pas forcément aux critères de cette discipline, d'autres y voient juste un effet de style.

à naître sous peu mais déjà annoncé comme incomplet, et à des processus de labellisation de formations par certains organismes. L'Institut français de psychologie positive (IFPP), émanation de l'AFFPP, vise à labelliser des formations qui s'appuient sur des travaux de psychologues positifs américains et anglo-saxons : on peut entre autres citer l'*Appréciative Inquiry* (AI) imaginée par l'Américain David Cooperrider et »

DÉCEMBRE 2016/JANVIER/FÉVRIER 2017 | N°23 | LE CERCLE PSY

ssier

Psychologie positive, faut-il y croire ?



» développée dans le monde francophone par l'Institut français d'Appréciative Inquiry (IFA). Il s'agit d'une méthode de *coaching* qui fait reposer le changement dans les organisations, au sein de l'entreprise par exemple, sur les réussites, les acquis et les énergies positives. Citons le concept d'*élévation* défendu par le psychologue social et professeur d'éthique américain Jonathan Haidt.