

Psychologie positive : le retour du New Age ?

Par Danièle Laufer sur le site de Femme actuelle

Née aux Etats-Unis, cette nouvelle philosophie de la vie conquiert la France. Une manière de forger soi-même son propre bonheur tout à fait dans l'air du temps.

Une vision post baba cool

Dans les années 1970, bien avant la crise économique, le chômage et la montée de l'individualisme, une bande de joyeux allumés en quête de spiritualité prônaient le rejet de la société de consommation. Leur programme: changer les consciences pour changer le monde. S'ils se sont bien amusés, ils ont un peu raté leur coup. La société est devenue hyper matérialiste. Quarante ans plus tard, le bling bling s'est écroulé à grand fracas. L'argent, la gloire on a compris que ce n'était pas pour tout le monde et que ce n'était pas ça qui rendait heureux. Retour à la case départ, mais en plus perso cette fois. Revival des idées New Age en moins mystique et foldingue, la psychologie positive s'ancre plus dans le réel et nous aide à construire notre propre bonheur. L'engouement qu'elle suscite est à la hauteur de ses promesses et de nos attentes. Analyse et décryptage avec le docteur Christophe André, psychiatre et Nicolas Marquis, sociologue.

La vie en rose, c'est plus joli qu'en gris

Les Américains sont devenus accros à cette vision de l'existence. C'est l'histoire du verre à moitié vide ou à moitié plein. Les gens heureux le voient à moitié plein. Les autres doivent apprendre à changer de perspective. Inventée par Martin SELIGMAN, président de l'Association américaine de psychologie, en 1998, la psychologie positive s'est donnée pour mission de « tenter d'améliorer la vie de tous les individus ». Un discours qui tombe à pic. La vague est en train de gagner la France. Comment ne pas se laisser porter par un courant qui s'intéresse à tout ce qui va ou pourrait aller bien dans nos existences ? « Aider les gens à être un peu plus heureux qu'ils ne le seraient spontanément, réfléchir avec eux aux efforts qu'ils pourraient accomplir pour mieux profiter de la vie », l'objectif expliqué par Christophe André, ne peut laisser personne insensible. Ce n'est en aucune façon une thérapie à l'usage des éclopés de l'existence mais une sorte de philosophie pratique pour rebooster les plus fragiles psychiquement et un outil de prévention pour tenir le choc face aux alea inévitables de l'existence. Ne pas se laisser plomber pour mieux affronter l'adversité, tel est le mot d'ordre. « Le boulot du bonheur, ce n'est pas d'occulter la face sombre de la vie, mais de permettre de l'affronter », dit encore le psy. Pour voir le monde avec un regard positif plutôt qu'avec un œil dépressif.

On fait comment ? D'abord, on se libère de toutes les idées reçues et injonctions sur la toute puissance de la volonté. Des fois, on va mal parce que les événements nous malmènent et ce n'est pas une question de motivation. A bas, donc, les « Positez », « Que du bonheur », « Vous avez tout en vous pour être heureux » et autres slogans que nous assèment allègrement certains gourous qui misent sur notre envie de nous en sortir pour nous vendre leur poudre de perlimpinpin. Quand on a eu un accident de voiture ou quand on vient d'être viré de sa boîte, on n'a pas du tout envie d'écouter ce genre de fadaïses.

La psychologie positive, c'est plus sérieux que ça. Même si, dans le fond, ça ne mise que sur notre capacité à voir le bon côté des choses. Un sacré boulot, mine de rien.

Pas pour les incorrigibles optimistes, trop rares. Mais pour tous les autres. Ceux qui n'arrivent pas à se dire que ça ira mieux demain. Que la vie est faite de hauts et de bas et que finalement, quand on ne peut pas modifier le cours des choses, mieux vaut s'atteler à sa propre transformation. « L'essentiel de ce qui nous rend heureux, c'est d'entretenir un rapport harmonieux, intelligent, lucide et équilibré avec ce qui nous entoure », insiste Christophe André. Rester connecter au monde extérieur au lieu de nous concentrer sur notre nombril.

C'est exactement ce qu'on a envie d'entendre

Désormais, nous voulons des recettes de bonheur. « Des plans d'action » résume le sociologue Nicolas Marquis. La psychanalyse ? Trop long, trop difficile, trop « intello » pour beaucoup. On préfère suivre les conseils d'experts éclairés auxquels on accorde une confiance proportionnelle à leur médiatisation.

Ils nous parlent d'eux, de leur expérience. Ils nous livrent leurs secrets. Nous convainquent : « Je sais ce dont je parle, je suis passé par là ». Même si on n'y croit pas à cent pour cent, on se dit qu'on n'a rien à perdre et peut-être beaucoup à gagner. A l'image de notre époque, on est hyper pragmatiques.

Et puis, la science achève d'emporter notre adhésion. On aime bien les chiffres, les études et les arguments du style « C'est bon pour la santé ». Ca tombe bien. Beaucoup d'études tout à fait sérieuses montrent en effet que les émotions positives sont un facteur protecteur et les émotions négatives un facteur de risque. « Cela ne garantit absolument pas que les émotions positives ou le bonheur font reculer la maladie. Juste qu'elles améliorent la qualité de vie des malades », tempère Christophe André. Ce qui n'est pas rien.

C'est à la portée de tout le monde

La psychologie positive nous fait une promesse de mieux-être pour tous. A condition que chacun y mette un peu du sien, quand même. Ce n'est pas magique, c'est un entraînement. Ses exercices sont faciles à mettre en œuvre et nécessitent juste un peu de régularité et un minimum de persévérance. C'est une sorte d'auto-conditionnement.

Un exemple ? Tous les soirs avant de vous endormir, pensez à trois petites choses agréables de la journée. Et essayez de vous y tenir pendant quinze jours.

Vous pourriez aussi aller marcher une heure dans la nature. Ca ne coûte pas cher et chacun sent que ça élève son niveau de bien-être.

Ou encore, comme le suggère Christophe André, revisiter votre passé : « Vous souvenir des bons moments pour les revivre, les imaginer pour les savourer à nouveau, vous « repasser le film » pour en faire à nouveau une source de plaisir. Et vous remémorer, de temps en temps, les moments difficiles pour les analyser, les comprendre, leur donner du sens et en tirer les leçons, voir ce qu'ils vous ont appris, à la lumière de ce que vous avez compris ensuite. »

Autant de petites choses qui devraient permettre de relativiser les désagréments et de booster notre énergie vitale.

Et c'est bien dans l'air du temps

Le bonheur, tout le monde veut en avoir sa part aujourd'hui. L'idée s'est démocratisée. Du coup, on en parle plus. Et on en veut plus aussi.

Comme on est dans une société hyper individualiste, on pense à soi avant de penser aux autres. On se dit que si on va bien, nos enfants seront plus heureux et on espère que, de fil en aiguille, le monde s'accordera à notre humeur. On a des restes d'idéalisme, mais au lieu de se battre ou de militer pour changer le monde, on cultive sa force intérieure. On lutte contre les diktats de la société. On pense que c'est la seule manière de se réaliser.

On oublie peut-être un peu au passage que les plus fragiles et les plus démunis ont besoin de notre aide. « La psychologie positive accorde un immense pouvoir à l'individu au détriment du social », déplore Nicolas Marquis.

« La recherche du bonheur n'écartera pas la souffrance ou les ennuis comme une sorte de bouclier magnétique. L'adversité existe, la maladie aussi. C'est un état d'esprit qui doit nous rendre plus fort et plus intelligent », conclut Christophe André.

Alors, New Age, la psychologie positive ? Certainement un peu, dans son fol espoir de nous permettre de vivre mieux et plus heureux, dégagés des contraintes normatives d'une société qui exalte encore trop la réussite, la performance et le show off. Dans sa vision utopiste d'un monde idéalisé où le but ultime serait le bonheur. Alors que, finalement, le plus intéressant c'est d'essayer de l'atteindre sans renoncer pour autant à vouloir changer le monde dans le bon sens, celui de la solidarité. Ne serait-ce que pour le bien de nos enfants !

A lire « Et n'oublie pas d'être heureux – abécédaire de psychologie positive » de Christophe André (Odile Jacob) et "Du bien-être au marché du malaise - La société du développement personnel " de Nicolas Marquis (PUF)

Pourquoi, parfois, on rêve d'une autre vie

Comment rester optimiste malgré la crise

Bonheur : et si on apprenait à être heureux ? Une vidéo de Christophe André