



MER
VEIL
LEUX

LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

C'est très simple, la psychologie positive est celle qui pointe le bien-être des personnes !
La psychologie positive consiste à se focaliser sur ce qui est positif plutôt que sur ce qui pose problème.

Un jour, le président de l'Association américaine de psychologie fait un constat amer devant tous ses collègues : à 60 ans et au sommet d'une des carrières les plus brillantes de sa génération, c'est sa fille de 5 ans qui lui a rappelé ce à quoi la psychologie scientifique aurait dû se consacrer depuis un demi-siècle.

Ensemble dans le jardin, ils arrachaient les mauvaises herbes.

Au lieu de se concentrer comme lui sur la tâche, la petite Nikki jetait les herbes en l'air, chantait et dansait.

Habitué au travail ordonné et précis, le professeur se tourna vers sa fille et la gronda en élevant la voix. Elle partit en pleurant, mais elle revint quelques minutes plus tard.

- Papa, je voudrais te parler.

- Oui, Nikki ?

- Papa, tu te souviens comme je pleurnichais tout le temps quand j'avais 4 ans ? A 5 ans, j'ai décidé d'arrêter. C'est une des choses les plus difficiles que j'ai accomplies.

Si j'ai pu arrêter de pleurnicher, tu peux sûrement arrêter de râler tout le temps.

(histoire racontée par Servan-Scheiber)

- Pourquoi et comment certaines personnes vivent-elles les aléas de la vie de façon si différente ?
- Pourquoi et comment donner un sens à la vie ?
- Pourquoi et comment chaque personne peut développer ses ressources et ses compétences ?
- Pourquoi et comment la psychologie positive s'oriente davantage vers les qualités de la personne plutôt que vers ses faiblesses ?
- Pourquoi et comment chacun peut trouver son équilibre vers le positif ?
- Pourquoi et comment permettre à chacun de développer ses capacités d'aimer et d'être aimé ?
- Pourquoi faire l'inventaire de nos faiblesses et de nos défauts ne nous apportera pas le bien-être ?

Les émotions positives ouvrent l'esprit
et élargissent la palette des pensées et des actions.

Jacques Dekoninck



LES PETITS
AMIS

lespetitsamis.be