

Promotion de la santé mentale : les apports de la recherche en psychologie positive

Rebecca Shankland,

psychologue,
maître de conférences,
responsable du diplôme universitaire
de psychologie positive,
université Grenoble-Alpes,

Martin Benny,

professeur de psychologie,
Collège d'enseignement général
et professionnel (Cegep) Montmorency,
Laval, Québec (Canada),

Nicolas Bressoud,

enseignant spécialisé,
diplômé en psychologie positive,
université Grenoble-Alpes,
Haute École pédagogique du Valais (Suisse).

Le champ de la promotion de la santé mentale est en plein développement. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la promotion de la santé est le processus qui permet aux populations d'améliorer leur santé en leur donnant les moyens d'un plus grand contrôle sur celle-ci. Il s'agit de prendre en compte la question de la vulnérabilité, tout en focalisant l'attention sur les moyens d'aider l'individu à s'appuyer sur les ressources existantes. La psychologie positive étant particulièrement concernée par l'étude de la résilience et des facteurs protecteurs du fonctionnement humain, elle apparaît comme étant à même d'offrir de nouvelles pistes de promotion de la santé scientifiquement validées.

Loin d'être une idéologie du bonheur, la psychologie positive peut-être définie comme l'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et

des institutions [1]. À l'orée d'un nouveau millénaire, Martin Seligman, alors président de l'Association américaine de psychologie (*American Psychological Association*), insistait sur le fait qu'il était temps d'acquérir des connaissances rigoureuses sur la résilience, la prévention, les « forces de caractère » et l'épanouissement humain [2, 3]. Depuis cette date, on observe une augmentation marquée des publications scientifiques portant sur ces dimensions liées aux facteurs de promotion de la santé mentale [4]. À titre d'exemple, pour l'année 1990-1991, on dénombrait environ 100 publications sur la résilience, alors qu'on en comptait près de 1 600 pour l'année 2008-2009 [5]. Concernant l'étude des forces de caractère, on est passé d'environ 100 publications à 800 publications pour les mêmes années. La psychologie positive demeure un champ très jeune, mais qui affiche un dynamisme certain. De nombreuses associations, congrès et publications sont consacrés chaque année à l'avancement des pratiques et des connaissances qui pourraient alimenter ou inspirer le domaine de la promotion de la santé. Cet article présente quelques contributions possibles.

Leviers d'intervention de promotion de la santé mentale

Le champ de la psychologie positive étant très vaste, nous avons sélectionné trois déterminants du bien-être qui constituent des leviers d'intervention de promotion de la santé mentale efficaces : l'orientation de l'attention vers les aspects positifs ou satisfaisants du quotidien, les compétences

L'ESSENTIEL

▣ **La santé mentale positive se mesure à l'aune de trois composantes : le bien-être émotionnel, le fonctionnement psychologique et le fonctionnement social de l'individu.**

▣ **Les recherches démontrent l'efficacité des interventions relevant de la psychologie positive. Ces interventions développent les facteurs protecteurs des individus et ont donc un impact favorable sur leur santé mentale, en réduisant également l'anxiété et les symptômes dépressifs.**

▣ **Le maintien du bien-être d'un individu dépend de la réponse à trois besoins psychologiques fondamentaux : se sentir autonome et, ainsi, à l'origine de ses choix et de ses actions ; se sentir compétent ; avoir un sentiment d'appartenance et de lien à la société.**

émotionnelles et les besoins psychologiques fondamentaux. Ces leviers favorisent la santé mentale positive (voir encadré page 18) ainsi que la flexibilité psychologique, c'est-à-dire qu'ils augmentent la capacité à agir de façon variée et adaptée face aux événements rencontrés [6, 7].

Orientation de l'attention vers des aspects positifs

Parmi les interventions phares de la psychologie positive, on compte notamment les pratiques ayant pour objet d'aider les individus à réorienter l'attention vers les aspects positifs ou satisfaisants de leur quotidien. Il s'agit par exemple de proposer aux personnes

de noter chaque soir jusqu'à cinq faits, événements ou personnes pour lesquels elles éprouvent de la reconnaissance. Au-delà des bienfaits immédiats de cette pratique (augmentation des émotions positives et de la satisfaction par rapport à la vie ; amélioration de la qualité du sommeil ; diminution du stress, des symptômes anxieux et dépressifs), celle-ci favorise par la suite une réorientation de l'attention vers les aspects positifs ou satisfaisants de la vie. Cette méthode vient contrecarrer notre tendance à percevoir en priorité les aspects négatifs et menaçants des situations (tendance que l'on appelle le biais de négativité) et permet de porter un regard nouveau sur les aspects positifs de notre vie, qui ont tendance à passer inaperçus. Par exemple, le fait qu'une personne vous tienne la porte, le fait qu'un collègue vous salue chaleureusement le matin ou encore le fait que votre conjoint vous attende le soir pour manger.

Dans une étude [8] financée par Santé publique France, nous avons démontré l'efficacité d'une pratique

permettant d'orienter l'attention vers les aspects positifs et satisfaisants du quotidien. Il s'agit d'une pratique appelée « journal d'attention » ou « journal de gratitude », qui consiste à noter chaque jour jusqu'à trois ou cinq faits, gestes, événements positifs que l'on a remarqués. On peut ajouter à cette consigne le fait d'éprouver de la gratitude pour ce qui nous est arrivé : « Aujourd'hui, j'ai de la chance, parce que... et j'ai envie de dire merci à... » Nous avons proposé cette pratique à des enfants d'école primaire en la comparant avec une pratique considérée comme étant neutre (noter trois couleurs, trois pays...). Comparativement au groupe neutre, les enfants qui réalisaient un journal de gratitude ont rapporté une humeur plus positive : ils se disaient plus contents, et ressentaient une plus grande vitalité : ils se sentaient moins fatigués. Dans certaines classes, à la demande de l'enseignant, tous les enfants ont pratiqué les exercices de gratitude. À la suite de cela, les enfants et les enseignants ont rapporté ressentir beaucoup de satisfaction, et plusieurs classes ont souhaité poursuivre les exercices au-delà des deux semaines proposées par la recherche.

Pleine conscience et compétences émotionnelles

Mikolajczak et ses collègues [9] relèvent cinq catégories de compétences émotionnelles : l'identification de ses émotions et de celles d'autrui ; la compréhension, l'expression et la régulation de celles-ci ; et enfin, l'utilisation de ses émotions et de celles d'autrui dans le but de mieux s'adapter aux situations. Il existe différents types d'interventions favorisant le développement des compétences émotionnelles – qui font partie des compétences psychosociales telles que définies par l'OMS –, en particulier des interventions visant à mieux identifier ses émotions (ateliers proposés dans les établissements scolaires dès la maternelle) et des interventions visant une meilleure régulation des émotions, notamment par une meilleure acceptation de celles-ci. Plutôt que de chercher à lutter contre les émotions, il est proposé un entraînement à une meilleure connaissance et à une plus grande tolérance face aux différentes

émotions. Cela se fait notamment par le biais de pratiques de pleine conscience.

Selon la définition proposée par le Dr Jon Kabat-Zinn [10], la pleine conscience (*mindfulness*) consiste à prêter attention, d'une façon intentionnelle, à l'expérience qui se déroule dans l'instant, en essayant de laisser de côté notre propension à juger l'expérience comme étant bonne ou mauvaise. Un nombre croissant de recherches portent aujourd'hui sur les effets des pratiques de pleine conscience, qui ont été essentiellement diffusées par le biais de programmes standardisés et validés, tels que le *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) de Jon Kabat-Zinn. Ces programmes comportent des aspects psychoéducatifs de même que des pratiques de méditation inspirées du bouddhisme, mais laïcisées et adaptées à la culture occidentale. Ce type de pratiques permet de cultiver la conscience corporelle et émotionnelle, l'attention, la concentration et l'acceptation. Des études ont montré que l'efficacité de ces pratiques s'expliquait en partie par le fait qu'elles réduisent les ruminations mentales et calment l'agitation émotionnelle [11]. Elles préparent ainsi un environnement intérieur propice à la flexibilité psychologique.

Récemment, de nouvelles formes d'interventions ont été proposées pour développer la présence attentive au sein d'activités quotidiennes (par exemple en marchant, en mangeant, en faisant la vaisselle, sous la douche, dans les transports en commun, etc.) Ainsi, même ceux qui ne pratiquent pas la méditation plus formelle (méditation assis en tailleur par exemple) disposent de moyens efficaces pour favoriser différentes facettes de la présence attentive, telles que l'observation attentive, l'acceptation, le non-jugement et la non-réactivité [12].

Les besoins psychologiques fondamentaux

De nombreuses recherches menées auprès de jeunes et d'adultes ont permis d'identifier le rôle de besoins psychologiques fondamentaux dans le maintien du bien-être [13].

- Le premier besoin concerne l'autonomie : la personne se sent à l'origine de ses choix et actions ;

LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

Les recherches de Keyes¹ permettent aujourd'hui de mesurer la santé mentale positive à partir de trois composantes :

- le bien-être émotionnel : humeur positive, satisfaction ;
- le fonctionnement psychologique : acceptation de soi, accomplissement personnel, sens donné à la vie, compétence, autodétermination, relations satisfaisantes avec les autres ;
- le fonctionnement social de l'individu : acceptation sociale, contribution sociale, cohérence sociale, intégration sociale.

La mesure de la santé mentale positive permet de se représenter l'état global de santé des individus en prenant en compte la présence ou l'absence de troubles mentaux, ainsi que l'épanouissement psychosocial.

1. C.L.M. Keyes. Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 2007, février-mars, vol. 62, no 2: p.95-108. En ligne: <http://www.midus.wisc.edu/findings/pdfs/380.pdf>

- le second est le sentiment de compétence : la personne se sent compétente dans des domaines de sa vie ;
- et le troisième est le besoin de proximité sociale : sentiment d'appartenance et de lien social.

En contexte professionnel, des recherches ont mis en évidence que lorsque ces trois besoins sont satisfaits, les employés rapportent avoir une meilleure estime d'eux-mêmes, ressentir une plus grande satisfaction au travail et une meilleure santé psychologique, indépendamment de leurs revenus et de leurs statuts [14]. Dans le cadre scolaire, la prise en compte par exemple du besoin psychologique de proximité sociale chez les enfants a des effets positifs sur la qualité des relations (coopération entre pairs, relation entre l'enseignant et l'élève) et sur l'engagement au travail. Cela influence favorablement les résultats scolaires [15].

Pour une promotion de la santé fondée sur des preuves scientifiques d'efficacité

Si la promotion de la santé s'est développée au départ en étant peu outillée, elle a beaucoup progressé grâce aux interventions fondées sur des preuves scientifiques d'efficacité. L'important développement du champ de la psychologie positive et notamment des interventions en psychologie positive offre un large panel de théories et de pratiques pouvant s'insérer dans le champ de la promotion de la santé. Le développement d'une santé mentale positive grâce aux outils de la psychologie positive apparaît comme une piste utile au vu des résultats des recherches montrant l'efficacité des interventions sur les facteurs protecteurs de même qu'une réduction des symptômes anxieux et dépressifs [16]. ■

1. Les forces de caractère constituent des traits de personnalité communément valorisés à travers les cultures, qui favorisent le fonctionnement optimal d'un individu. Une classification réalisée par Peterson et Seligman (2004) dénombre 24 forces distinctes, dont l'autorégulation, la curiosité ou encore la gratitude. Ce qui caractérise la « signature de caractère » d'un individu, ce sont les forces présentes spontanément, la haute performance (rapidité de l'apprentissage, facilité d'usage, favorisant la réussite) de ces forces et le faible coût en termes d'énergie que cela nécessite pour l'individu.

Pour en savoir plus

- Benny M. La santé psychologique, le bien-être et le bonheur (ch. 3). In : Benny M., Huot A., Lalonde J.-A., Landry-Cuerrier J., Marinier L., Sergerie M.-A. *Santé mentale et psychopathologie: Une approche biopsychosociale*. Montréal : Modulo, 2e édition, 2016.
- Shankland R. *Les Pouvoirs de la gratitude*. Paris : Odile Jacob, coll. Les Carnets de vie, 2016 : 176 p.
- Shankland R. *La Psychologie positive*. Paris : Dunod, coll. Psycho Sup, 2e édition, 2014 : 264 p.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Gable S.L., Haidt J. What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, juin 2005, vol. 9, no 2 : p. 103-110. En ligne : https://www.researchgate.net/publication/228341568_What_and_Why_Is_Positive_Psychology
- [2] Seligman M.E.P. The President's Address (1998, APA Annual Report). *American Psychologist*, 1999, no 54 : p. 559-562.
- [3] Seligman M.E.P. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In : Snyder C. R., Lopez S.J. (Éds.). *Handbook of Positive Psychology*. New York : Oxford University Press, 2002 : p. 3-9.
- [4] Rusk R.D., Waters L.E. Tracing the size, reach, impact, and breadth of positive psychology. *Journal of Positive Psychology*, 2013, vol. 8, no 3 : p. 207-221.
- [5] Hart K.E., Sasso T. Mapping the contours of contemporary positive psychology. *Canadian Psychology*, mai 2011, vol. 52, no 2 : p. 82-92.
- [6] Peillod-Bock L., Shankland R. *Manager en pleine conscience*. Paris : Dunod, coll. Management/Leadership, 2016 : 272 p.
- [7] Hayes S.C., Luoma J.B., Bond F.W., Masuda A., Lillis J. *Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes*. *Behaviour Research and Therapy*, janvier 2006, vol. 44, no 1, p. 1-25.
- [8] Shankland R., Rosset E. *Positive Emotions in Youth Research*. Rapport de recherche pour l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. Grenoble : université Grenoble-Alpes, 2015.
- [9] Mikolajczak M., Quoidbach J., Kotsou I., Nelis D. *Les Compétences émotionnelles*. Paris : Dunod, coll. Psycho Sup, 2014 : 336 p.
- [10] Kabat-Zinn J. *Wherever You Go, There You Are*. New York : Hyperion, 1994.
- [11] Garland E.L., Farb N.A., Goldin P.R., Fredrickson B.L. Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry*, octobre 2015, vol. 26, no 4 : p. 293-314. En ligne : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4826727/pdf/nihms743396.pdf>
- [12] Voir par exemple le programme FOVEA, Shankland R., Strub L., Tessier D., Pellissier S., Gauchet A., Trousselard M. *et al. Improving Mental Health through Integrated Mindfulness Practices*. Second International Conference on Mindfulness, Sapienza University of Rome, Italy, mai 2016.
- [13] Ryan R., Deci E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*,

- janvier 2000, vol. 55, no 1 : p. 68-78. En ligne : https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf
- [14] Laguardia J.-G., Ryan R.-M. Buts personnels, besoins psychologiques fondamentaux et bien-être : théorie de l'autodétermination et applications. *Revue québécoise de psychologie*, 2000, vol. 21, no 2 : p. 281-304. En ligne : <http://docplayer.fr/92550-Buts-personnels-besoins-psychologiques-fondamentaux-et-bien-etre-theorie-de-l-autodetermination-et-applications.html>
- [15] Kiuru N., Aunola K., Lerkkanen M.-K., Pakarinen E., Poskiparta E., Ahonen T. *et al.* Positive teacher and peer relations combine to predict primary school students' academic skill development. *Developmental Psychology*, 2015, vol. 51, no 4, p. 434-446. En ligne : <http://doi.org/10.1037/a0038911>
- [16] Emmons R.A., McCullough, M.E. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, vol. 84, no 2 : p. 377-389. En ligne : <http://greatergood.berkeley.edu/pdfs/GratitudePDFs/6Emmons-BlessingsBurdens.pdf>