

Junet Pambou

La Science du bien-être au service de l'enfant

La Psychologie positive pour l'enfant



Qu'est-ce que la science du bien-être ?

La science du Bien-être est la branche de la psychologie qui étudie les conditions et les processus qui permettent à toute personne, tout groupe de personnes et à toutes les institutions de s'épanouir et de devenir plus efficaces à travers l'application des méthodes simples. Cette science s'appelle la **Psychologie Positive**.

Ce petit livre est un manuel simple qui te permet de découvrir la psychologie positive et comment l'application de ses outils simples et efficaces peut faciliter ton épanouissement, celui de ta famille, de ton groupe d'amis, de ta salle de classe et même de ton école. Puis, comment elle peut également rendre ta vie en famille, et ta vie au milieu de tes camarades encore meilleurs.



La belle petite histoire de la Psychologie Positive

La Psychologie est l'étude scientifique du comportement. Avant la Seconde Guerre Mondiale, elle avait trois grandes missions :

- 1 Elle devait soigner la maladie mentale.
- 2 Elle devait faire en sorte que la vie de chacun soit plus productive et remplie.
- 3 Elle devait détecter les talents des personnes et les faire progresser.

Après la Deuxième Guerre Mondiale, la population mondiale était traumatisée par les atrocités de la guerre et ce traumatisme avait complètement changé la vie des millions de personnes dans le monde. Elles avaient été témoins des pires atrocités : bombardements, explosion de la bombe atomique, déportation massive des populations, camps de concentration, chambres à gaz, fusillades, perte d'un proche, mutilation d'un membre du corps...

La guerre avait causé des grandes blessures dans leurs esprits, et des millions d'Hommes ne

cessaient de revivre ces atrocités dans leurs mémoire et cela avaient rendu leur vie insupportable. Leurs esprits étaient souffrants.

Les psychologues avaient donc plus de travail et étaient plus importants s'ils s'intéressaient à la guérison des maladies mentales. Ce qui les avait conduit à privilégier la mission numéro ❶ de la psychologie, c'est-à-dire à se pencher sur la guérison des maladies mentales au détriment des deux autres missions.

La concentration des psychologues sur la maladie mentale a permis de faire la lumière sur plusieurs maladies et de trouver des moyens de les soigner. Des générations de psychologues se sont spécialisées sur le traitement de la maladie mentale, parmi eux on retrouve le père de la psychologie positive le Docteur Martin Seligman (Marty).

Qu'est-ce qui a conduit Marty
à donner naissance à la psychologie
positive ?



Deux anecdotes à la base de la science du Bien-être.

Marty s'intéressait au départ à la dépression. Dans son travail, il cherchait à démontrer que l'impuissance était la principale cause de la dépression. Il avait également écrit des livres sur les enfants mais en pratique, il ne savait pas comment s'y prendre avec eux.



Première anecdote

Marty et Nikki dans le jardin...

Un jour, alors qu'il était en train de désherber son jardin, sa jolie petite fille de 5 ans, du nom de Nikki était en train de jouer à jeter de l'herbe en l'air, en chantant et en dansant. Marty lui cria d'arrêter et Nikki s'en alla dans la maison. Quelques temps après elle revint et s'adressa à son père Marty :

- « Papa, il faut que je te parle »
- Marty répondit : « Oui, Nikki ? »
- Nikki reprit : « Papa tu te rappelles juste avant mon cinquième anniversaire ? Quand j'avais entre trois et cinq ans, j'étais une vraie pleurnicheuse. Et quand j'ai eu cinq ans, j'ai décidé de ne plus jamais pleurer. Cela a été la chose la plus difficile que j'ai faite. Alors si je peux décider d'arrêter de pleurer, tu peux décider d'arrêter d'être un tel grincheux. ».

Deuxième anecdote

Marty et un chef d'entreprise

Marty était dans un avion et il discutait avec un chef d'entreprise. Au cours de leur échange, Marty dit au chef d'entreprise :

- Je mène des recherches en psychologie sur l'impuissance comme cause majeure de la dépression.

- Le chef d'entreprise lui demanda : Marty, pourquoi n'étudies-tu que le côté négatif des choses, alors qu'il existe deux faces dans chaque choses ? Il n'y a pas que le mauvais côté, il y a aussi le bon côté des choses. Dans mon entreprise je choisis de mettre en avant les initiatives de chaque employé. Je choisis de convoquer ceux qui réussissent le mieux ou qui participent à la bonne ambiance de l'entreprise, de les féliciter, les encourager, je choisis de mettre à l'honneur les services concernés, de m'intéresser et de valoriser tout ce qui fonctionne.

Cet échange a permis à Marty de prendre conscience qu'il s'était spécialisé dans l'étude du côté négatif des choses alors qu'il existe aussi un côté positif.

La prise de conscience lui permit de donner naissance à la théorie du bien-être qui vient comme complément à la psychologie clinique et psychopathologie qui s'intéresse à soigner la maladie mentale.



Le bien-être est l'objet d'étude de la psychologie positive, il est défini par cinq éléments qu'on peut mesurer :

- 1- les émotions positives ;
- 2- l'engagement ;
- 3- les relations personnelles positives ;
- 4- le sens ;
- 5- la réussite.

Donc la théorie du bien-être se résume en ses mots : La psychologie positive est l'étude de l'émotion positive, de l'engagement, des relations personnelles positives, du sens et de la réussite positive.