La psychologie positive : une nouvelle façon de concevoir la relation d'aide



Raymond Lemay
Solution-s
Ressource de services spécialisés en
langue française (RSSLF)
Réseaux communautaires de soins
spécialisés (RCSS)
L'Institut VALOR
13 février 2014

Définition

- La psychologie positive est « l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions ».
 - Gable S.L & Haidt J. (2005). What (and why) is positive psychology?, Review of General Psychology, 9 (2), 103-110.



Plan

- 1. Les mystères de Gordon Page
- 2. La psychologie positive
- 3. La psychologie positive et la résilience
- 4. La psychologie positive et la valorisation des rôles sociaux
- 5. Conclusion, retour sur Gordon Page



1- Les mystères de Gordon Thomas Page Jr.





Gordon T. Page

- Il est né en 1963, au Michigan.
- Les parents auront deux autres garçons.
- C'est un bon petit garçon.
- Il joue avec ses amis.
- Il aime l'école, et tout va bien jusqu'à la 5^e année.
- Des vidéos et photos de jeunesse manifestent sa « normalité ».
- Il a une mémoire phénoménale.
 - Il a une collection de plusieurs milliers de cartes de baseball et connaît toutes les données par cœur.





Gordon T. Page (suite 1)

- Avec un peu d'aide, il termine l'école primaire.
- Au secondaire, la situation se corse.
- Il a besoin d'aide et va souvent en classe spéciale.
- Il perd de vue ses amis et devient isolé.
- Ses parents le décrivent comme « lent » (slow)
 - "While growing up, Gordie was considered by many to be just a big, slow, clumsy boy."
- Il termine ses études secondaires en 1981.











Gordon T. Page (suite 2)

- Son père lui trouve un emploi à salaire minimum à l'épicerie.
- Il adore son emploi et travaille avec entrain.
- Le gérant le trouve malhabile avec les clients.
- Le père cherche à lui montrer comment parler aux clients, mais le gérant le congédie.
- Gordon, fils, est fort blessé.





Les parents appellent à l'aide et les experts viennent au secours (1)

- Les parents font appel aux services sociaux pour aider Gordon à se trouver un emploi.
- Gordon est évalué et reçoit un diagnostic de « schizophrénie » et on recommande aux parents de le placer en résidence de groupe.
- Au départ, les parents refusent, mais les experts s'acharnent.
- Gordon est accepté en placement avec la condition qu'il soit médicamenté avec des psychotropes.





Les experts viennent au secours (2)

- Gordon fait une réaction violente à la médication : il hallucine, entend des voix et cherche à s'arracher les cheveux... mais, il est schizophrène!
- Après quelques semaines de traitement psycho pharmaceutique, Gordon est assommé et il fait son entrée au foyer de groupe.
- C'était la vie de foyer de groupe classique :
 - Routine, système de renforcement, contrôles, oisiveté.
- En 1989, ses parents déménagent en Floride.
- Gordon n'a toujours pas d'emploi.



Les experts viennent au secours (3)

- En 1989, Gordon s'esquive avec un camion, se promène en ville et frappe une voiture. Plus tard, il dira à ses parents qu'il s'en allait visiter son frère.
- Il se sauve du lieu de l'accident pour se rendre à une école primaire où il affirme vouloir enseigner aux enfants.
- Il est arrêté, admet ses méfaits et est placé en détention pour évaluation.
- Nouveau diagnostic : autisme! Finalement on connaît le nom de son bobo.
- Sa famille passe beaucoup de temps avec lui.
- Il est sevré de sa médication et on lui offre de la formation « life skills ».
- Gordon manifeste des comportements sociaux appropriés.



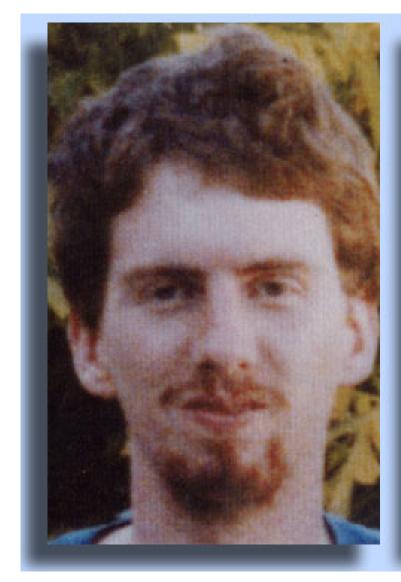


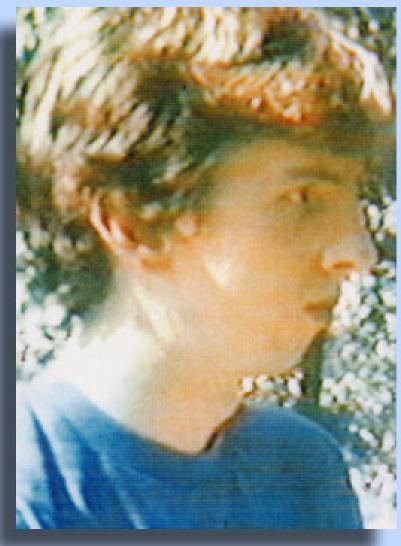
Les experts viennent au secours (4)

- On propose aux parents un nouveau foyer de groupe qui se spécialise dans le traitement de l'autisme.
- Un problème : les parents ne pourront pas avoir de contact avec Gordon pour 60 jours, le temps de lui permettre de s'intégrer.
- S'ensuit une scène déchirante où le père doit laisser son fils de 28 ans, qui le supplie de rester, c'est le 21mai 1991.
- Quatre jours plus tard, Gordon s'enfuie.
- Il a été aperçu sur l'autoroute à faire de l'autostop.
- Et depuis... plus rien.

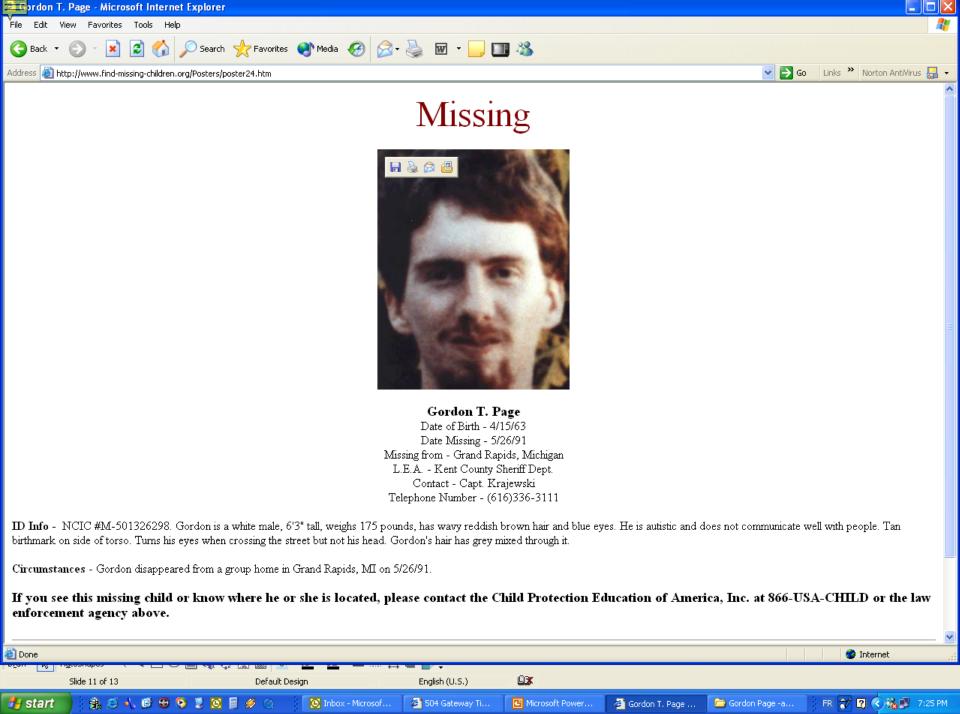














L'opération fut un succès ... mais le patient est mort!





Deux premiers mystères

- Où est Gordon? Qu'est-il devenu?
- 2. Comment expliquer ce résultat désastreux?



Qu'est ce qui explique l'échec?

- On a mis l'accent sur la psychopathologie et le traitement.
 - L'erreur fondamentale d'attribution
 - Les problèmes et déficits VS les forces et intérêts
- On a refusé de voir que cela ne marchait pas en dépit de l'évidence (on ne tenait pas compte des résultats immédiats).
 - On était rivé sur notre pratique et les processus de services plutôt que sur Gordon et l'impact de ce qu'on faisait.
- On ne croyait pas que Gordon pouvait bien faire.



2- PSYCHOLOGIE POSITIVE



Certaines grandes idées/théories

- James pragmatisme (1880)
- Freud psychopathologie (1910)
- Watson et Skinner béhaviorisme (1930 - 1970)
- Wolfensberger Normalisation (1972) et Valorisation des rôles sociaux (1983)
- Clarke résilience (1980)
- Beck approches cognitives (1980)
- Seligman psychologie positive (2000)



Raisons d'être de la psychologie positive

- Insatisfaction avec les résultats
- Réactions à la psychopathologie et au béhaviorisme
- Contrer les effets pernicieux du modèle médical
 - Développement (épanouissement) VS guérison
- Retour à l'humanisme



Psychologie positive - histoire

- Maslow 1954
- Seligman
 - Learned helplessness
 - Optimisme
 - Élu président du American Psychological Association (APA) – 1998
 - Lance la révolution de la psychologie positive pendant son terme



Pychologie positive – les noms souvent cités

- Martin E. P. Seligman,
- Mihaly Csikszentmihalyi
- C. R. Snyder
- Christopher Petersen
- Barbara Frederickson



Définition

- La psychologie positive est « l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions ».
 - Gable S.L & Haidt J. (2005). What (and why) is positive psychology?, Review of General Psychology, 9 (2), 103-110.



Albert Bandura et la psychopatholgie

Bandura (2001) écrit que les théories psychologiques « surprédisent grossièrement la psychopathologie ».

Il ajoute par la suite que « nos théories nous mènent à s'attendre que la plupart des enfants qui vivent ... dans des milieux appauvris, risqués et dangereux deviendront impliqués dans le crime, addictés à des drogues ou handicapés physiquement et ne pourront donc pas mener de vies normales. De fait, la plupart de ces enfants passent à travers ces dangers développementaux. Comme adultes, la plupart se supportent eux-mêmes avec des emplois légitimes, forment des interrelations satisfaisantes, et se tiennent loin d'activités criminelles » (pp. 17-18).



Les approches « négatives »

- L'accent est sur le négatif, les déficits, les symptômes.
- L'évaluation est une activité d'emblée négative et limitée – on ne considère qu'une petite partie de la personne.



Selon Martin Seligman, professeur de psychologie à l'université de Pennsylvanie et principal initiateur de la psychologie positive, « nous connaissons peu ce qui donne de la valeur à la vie. (...) Ceci vient de ce que, depuis la Seconde Guerre mondiale, la psychologie est devenue en grande partie une science de la guérison. Elle se concentre sur la réparation des dommages au sein d'un modèle du fonctionnement humain axé sur la maladie. Cette attention presque exclusive sur la pathologie néglige l'individu épanoui et la communauté prospère ».

- Seligman M. E. P. (1999). The president address, American psychologist, 54 (8), 559-562.
- Tiré de Lecomte (sd) Qu'est ce que la psychologie positive?
 http://www.psychologie-positive.net/ (4 février 2014)



On dit « positif »

- Évaluation des forces et vertus VS DSM
- La personne vertueuse et la vie pleine (the good life)
- La personne est autonome et engagée
 VS contrôle et renforcement
- On s'attarde au développement et à l'épanouissement



Les 6 vertus et 24 forces à développer

- Sagesse et savoir : créativité, curiosité, ouverture d'esprit, amour de l'apprentissage, perspective, innovation
- 2. Courage : bravoure, persistance, intégrité, vitalité
- 3. Humanité : amour, sollicitude, intelligence sociale
- 4. Justice : citoyenneté, équité, leadership
- 5. **Tempérance** : pardon et miséricorde, humilité, prudence, contrôle de soi
- 6. Transcendance : appréciation de la beauté et de l'excellence, gratitude, espoir, humour, spiritualité



Les ingrédients de l'épanouissement : PERMA - PERSA

- 1. Positive emotion
- 2. Engagement
- 3. Relationships
- 4. Meaning
- 5. Accomplishment

- 1. affect Positif
- 2. Engagement
- 3. Relations
- 4. Signifiant (porteur de sens)
- Accomplissement (réalisation)

Seligman (2011). Flourish. New York: Free Press.



La psychologie positive et l'intervention

- Le but c'est l'épanouissement la personne mène une vie pleine et agréable
- Il s'agit de permettre à la personne...
 - De pratiquer délibérément la positivité
 - D'identifier les forces et vertus et donner des occasions de les développer
 - De faire l'expérience d'affect positif
 - De se sentir engagé
 - De vivre des relations réciproques
 - De faire des choses signifiantes et qui sont porteuses de sens
 - De réaliser et faire l'expérience du sens de l'accomplissement



Le ratio de « positivité »

- Barbara Frederickson (2009)
- Pour être fonctionnel (et s'épanouir), il faut faire l'expérience d'un contexte positif – la positivité
 - La positivité est plaisante
 - La positivité change la façon de penser
 - La positivité transforme l'avenir
 - La positivité met un frein à la négativité
 - La positivité obéit à un point critique (3:1)
 - La positivité est sous notre contrôle



3 pour 1

- Pour chaque expérience émotive négative, il faut faire l'expérience de 3 circonstances émotives positives.
- La positivité inclue : joie, gratitude, sérénité, intérêt, espoir, fierté, amusement, inspiration, admiration (awe), amour.
- La positivité c'est la chose qu'on fait pour l'autre.



Il faut du négatif, mais...

- Une abondance de réactions négatives a tendance à se traduire en une foule de bruits gênants indifférenciés; les gens sont provoqués par les réactions négatives ou les ignorent.
- Cependant, dans un milieu où il y a beaucoup de réactions positives, une réaction négative est plus saillante et prend plus d'importance pour la personne; la réaction négative est donc plus efficace.
- Une multiplicité de réactions négatives a tendance à atténuer le message que l'on essaie de transmettre; il y a très peu d'apprentissages positifs dans les milieux à prédominance négative.



La psychologie positive est cohérente avec...

- La recherche et la théorie de la résilience
- L'approche cognitivo comportementale
- Les approches de rehaussement de compétences (par ex. Triple P)
- Les approches qui favorisent le bien-être (wellbeing)
- La valorisation des rôles sociaux (VRS)
- La théorie de l'efficacité personnelle
- Les recherches sur l'effet placebo et l'effet des attentes (pygmalion)
- Etc.



3- LA PSYCHOLOGIE POSITIVE ET LA RÉSILIENCE



La recherche et théories de la résilience

- Les premières études sur la résilience sont en déficience intellectuelle – ca 1972, par Ann et Allan Clarke
- Mettre fin à l'adversité et améliorer les conditions et expériences de vie donnent la résilience – rebondir
 - Des expériences positives peuvent contrer les traumatismes
- La recherche sur la résilience vient soutenir la psychologie positive



Vaillant et Vaillant, 1981 : les points tournants et les choses qui vont bien

- Étude longitudinale de Harvard :
 - 456 hommes d'un milieu pauvre ont été suivis de 14 à 47 ans.
- Le meilleur indice des résultats de ces hommes rendus adultes était leurs expériences de travaux et corvées comme enfant.
 - S'ils avaient fait des corvées comme enfants, ils avaient de bien meilleures chances à obtenir une vie pleine et une bonne santé mentale.
- Le positif est plus fort que le négatif : « ... les choses qui vont bien dans nos vies prédisent le succès, mais les choses qui vont mal dans nos vies ne nous condamnent pas au malheur ». (p. 1438)



Psychopathologie VS Résilience

Deux types d'études longitudinales :

- Quand on regarde par en arrière (rétrospective), les résultats de la vie semblent inévitables, et c'est la base de la plupart des théories de psychopathologie.
- Quand on suit la vie d'un groupe (prospective), on trouve que les événements négatifs, peu importe le degré de traumatisme, ne prédisent pas les résultats.
 - La vie est complexe (multi variée).
 - La trajectoire de vie n'est jamais droite. Sur le chemin d'une vie, on arrive à plusieurs carrefours, et nous sommes poussés ou retenus par des vents venant de tous bords et tous côtés.
 - Les recherches qui sous-entendent la résilience sont surtout prospectives.



Masten (2001)

- « La grande surprise de la recherche sur la résilience, c'est combien ordinaire est le phénomène. La résilience semble être un phénomène commun qui surgit du fonctionnement des systèmes d'adaptation de base de l'être humain ».
 (p. 227)
- La résilience ne vient pas de qualités rares ou spéciales, mais vient plutôt de la magie des ressources humaines ordinaires et normatives qui se trouvent dans la pensée, le cerveau et le corps de l'enfant, dans sa famille, dans ses relations et dans sa communauté ». (p. 227)



Conceptualisation Passé, Présent, Futur

FUTUR : Une vie pleine



Mettre fin à l'adversité et fournir des expériences et des conditions de vie valorisées

PASSÉ : Difficultés et tragédies, vulnérabilités et blessures



4- LA PSYCHOLOGIE POSITIVE ET LA VALORISATION DES RÔLES SOCIAUX (VRS)



Une façon de concevoir la V.R.S.

BUTS

Ce qu'il y a de bon dans la vie!

Défense ou amélioration des rôles sociaux

Objectifs

Amélioration de l'image social des compétences

Amélioration





Résultats : des bonnes choses de la vie

- 1. La famille ou, pour ceux qui n'ont pas de famille, un petit groupe intime équivalent.
- 2. Un chez soi, son foyer.
- 3. L'appartenance à une entité sociale intermédiaire, mais de taille modeste.
- 4. Des amis.
- 5. Un système de croyances transcendantes qui offre à l'humain des assises spirituelles.
- 6. Le travail et plus particulièrement le travail auquel on peut donner un sens autre qu'un simple moyen d'obtenir de l'argent ou un apport matériel équivalent, et en sus de celui-ci.
- 7. L'absence d'une menace imminente de privations extrêmes et de mort violente.
- 8. Les occasions et les attentes qui permettent à chacun de découvrir et de mettre en valeur ses habiletés, ses compétences, ses dons et ses talents.
- 9. Être perçu comme un humain et traité avec un minimum de respect.
- 10. Être traité avec honnêteté.
- 11. Une assurance raisonnable qu'on ne sera pas victime d'une grossière injustice.
- 12. Être traité comme une personne en soi.
- 13. Avoir son mot à dire quant aux décisions importantes qui influent sur sa vie.
- 14. L'accès à au moins un certain nombre des endroits où se mènent les activités quotidiennes de la vie; ne pas être exclu de tels endroits où se déroulent les activités humaines normales.
- 15. L'accès à au moins un certain nombre des activités ordinaires de la vie sociale.
- 16. Être capable de faire sa part et voir ses contributions reconnues comme ayant de la valeur.
- 17. Une bonne santé. Wolfensberger, Thomas & Caruso (1996)



La VRS et la résilience viennent compléter la psychologie positive

- La psychologie positive s'intéresse surtout au bien-être subjectif
 - C'est à la personne de développer ses forces
- La résilience et la VRS s'intéressent au contexte – le bien-être objectif
 - Le contexte de développement est à l'extérieur de la personne



La dévalorisation et la marginalité

- Le premier problème de Gordon n'est pas son état de santé mentale ou même ses symptômes, mais, plutôt sa dévalorisation
- Définition de la dévalorisation sociale
 - La dégradation ou même la négation de la valeur d'une personne ou d'un groupe, par une autre personne ou groupe, à cause d'une caractéristique (d'habitude une différence) perçue comme étant indésirable



L'IMPACT DE L'ADVERSITÉ EST LIÉ À SA LOURDEUR OBJECTIVE ET À COMMENT L'ÉVÉNEMENT EST INTERPRÉTÉ SUBJECTIVEMENT

Expérience subjective de l'événement

Lourdeur objective de l'évènement traumatisant



Conséquences de la dévalorisation

La société dévalorise certaines caractéristiques, et les personnes à qui on a tendance à les attribuer

On a tendance à confondre la personne et son handicap ou autre caractéristique dévalorisante

Ces personnes sont rejetées

On leur attribue des rôles dévalorisés

Elles sont stigmatisées symboliquement

Elles sont assujetties à toutes sortes de discriminations, de l'abus physique et social, et même de la violence et brutalisation



Les 7 postulats du modèle développemental

(Wolfensberger, 2013)

- 1. Les humains atteignent un plus grand bien-être par la conscience, l'activité et l'engagement.
- 2. On ne peut pas évaluer le potentiel d'une personne.
- 3. Le plein potentiel de croissance d'une personne ne se manifeste que lorsque les conditions de vie courantes de la personne sont optimales.
- 4. Le développement humain est maximisé quand une personne a un sens de continuité dans sa vie et un sentiment d'appartenance
 - a) Avec ses origines,
 - b) À des groupes principaux stables
 - c) Avec une culture valorisée élargie.
- 5. Quand une personne se sent en sécurité elle peut manifester des progrès remarquables.
- 6. Il y a un écart énorme entre la recherche et la pratique.
- 7. Les postulats et les implications du modèle développemental sont universels.



La création de milieu propice à l'épanouissement Le modèle développemental (Wolfensberger)

- Le développement positif et même l'épanouissement sont mieux réalisés lorsque les conditions de vie sont optimales.
- La rétroaction positive crée un milieu où les émotions positives et la confiance augmentent la chance de provoquer des comportements positifs.
- Les conflits surviennent souvent lorsque le contrôle et la conformité sont à l'avant-plan des interactions.
 - Les bonnes relations sont fondées sur des interactions positives et celles-ci vont amener les individus à agir en accord avec ces relations.
 - En présence de réactions positives, il est moins probable que le contrôle et la conformité définissent les comportements.
 - Les individus voient plutôt leurs actions conformément aux impératifs relationnels et ils agissent de manière à plaire et à obtenir davantage de réactions positives.



Qui prend la responsabilité des résultats?

...bons ou mauvais?



"Je crois que mes résultats reflètent bien vos compétences comme professeur!"

5- CONCLUSION : RETOUR SUR GORDON THOMAS PAGE JR.



Il n'y avait pas grand chose de positif dans la vie de Gordon Page

- On ne voyait que ses limitations et défaillances.
- Il a été exclu, et depuis le secondaire il est seul et oisif.
 - Sa vie fut minable on ne lui accordait pas les conditions qui permettent l'épanouissement.
- Ses parents étaient à la merci des opinions des experts.
 - On ne s'attendait pas à grand chose de Gordon.
 - Ce n'étaient pas ses symptômes qui étaient importants.
 - Les experts se fixaient sur les processus à suivre alors qu'il aurait fallu se centrer sur les résultats de Gordon.



Imaginons un parcours de vie différent

- Avec le soutien de sa famille, d'amis et de professionnels, Gordon aurait pu
 - Faire des sports
 - Avoir un emploi
 - Faire des sorties
 - Développer des passe-temps, des passions
 - Faire des études postsecondaires
 - Expérimenter comme tous les ados et jeunes gens



La psychologie positive s'applique aussi à Gordon Page Peut-on l'utiliser avec vos clients?



On aurait pu chercher à développer les vertus et forces de Gordon

- Sagesse et savoir : créativité, curiosité, ouverture d'esprit, amour de l'apprentissage, perspective, innovation
- 2. Courage : bravoure, persistance, intégrité, vitalité
- 3. Humanité : amour, sollicitude, intelligence sociale
- 4. Justice : citoyenneté, équité, leadership
- 5. **Tempérance** : pardon et miséricorde, humilité, prudence, contrôle de soi
- 6. Transcendance : appréciation de la beauté et de l'excellence, gratitude, espoir, humour, spiritualité



Les ingrédients de l'épanouissement, PERMA – PERSA, s'appliquent aussi à Gordon

- 1. Positive emotion
- 2. Engagement
- 3. Relationships
- 4. Meaning
- 5. Accomplishment

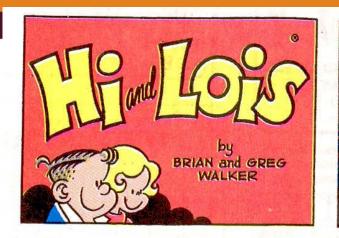
- 1. affect Positif
- 2. Engagement
- 3. Relations
- 4. Signifiant (porteur de sens)
- Accomplissement (réalisation)

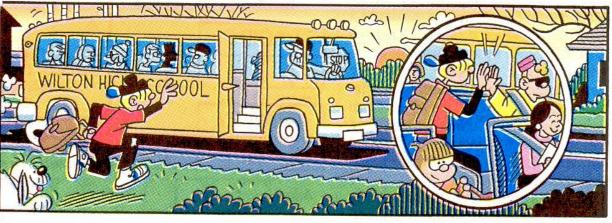
Seligman (2011). Flourish. New York: Free Press.

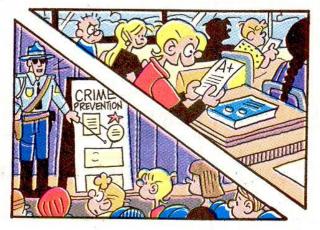


L'épanouissement dépend de « rien »



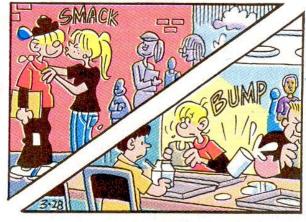




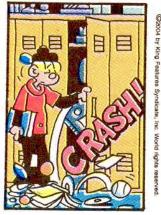


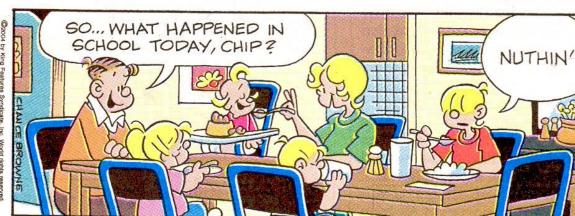












Le dernier mystère

- Qu'attendons-nous pour
 - Humaniser nos approches?
 - Inclure et créer des contextes riches en occasions sociales?
 - Promouvoir l'épanouissement?
 - Réduire l'écart entre le vécu quotidien de nos clients et celui de M. et Mme Tout-le-Monde?



Pour faire suite

- Lemay, R. (2007). The unsolved mystery of Gordon Thomas Page Jr. In S. Pacey (Ed.) *Acts of a Conference: Myth Busting and Momentum Building, a community conference about truths in the lives of people with disabilities* (pp. 23-32). Brisbane (AU): Community Resources Unit (CRU).
- Visiter le site web de l'Institut Valor (instvalor.ca)
- Formations régulières et sur mesures :
 - Valorisation des rôles sociaux
 - La résilience
 - La puissance des attentes
 - La psychologie positive



MERCI

Raymond Lemay raylemay@rogers.com