

(Source : [Psychologies](#))



De même que nous pouvons nous ruiner la santé en ressassant nos problèmes, nous pouvons la renforcer en recherchant des émotions heureuses. Mais pour engendrer ses bienfaits, la pensée positive exige un travail global sur soi-même.

Qui n'a jamais vécu cette expérience ? Vous vous sentez patraque, et même un peu malade, quand une bonne nouvelle, un heureux événement, vient soudain réveiller toute votre énergie. Vous voilà tout à coup en pleine forme, et vous courez à l'autre bout de la ville retrouver des amis ou vous abattez en une heure le travail d'une journée. Mais d'où vous est venu ce renouveau de dynamisme ? Du simple fait d'éprouver des émotions agréables ? Se pourrait-il, dès lors, que le plaisir, la joie, le bonheur, les pensées positives, soient un facteur de santé physique ?

L'idée n'est pas nouvelle. Le psychologue et pharmacien [Émile Coué](#), au début du XXe siècle, en avait même déduit une méthode thérapeutique. Il conseillait à ses clients de répéter vingt fois par jour à haute voix le message optimiste « tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ». Des années plus tard, le journaliste et professeur d'université américain Norman Cousins relançait l'idée en racontant, en 1979, comment il s'était soigné d'une maladie mortelle grâce à une cure à base de films comiques et de vitamine C. Mais il fallut attendre encore un peu pour que la science s'intéresse au phénomène. Pour des raisons évidentes : « La médecine, la psychiatrie et la psychologie ont amplement montré combien les émotions et pensées négatives nous crispent, nous fatiguent et, à la longue,

nous fragilisent. Mais, à cette époque, elles ne s'occupaient essentiellement que de pathologie. Leur intérêt pour les émotions génératrices de bien-être est beaucoup plus récent », explique Thierry Janssen, psychothérapeute bruxellois, qui fait le bilan de cet intérêt dans son dernier livre, [Le Défi positif](#).

### **Les qualités psychiques de la bonne santé**

Aujourd'hui, plusieurs thérapies font expressément appel aux ressources morales et au dynamisme des patients. La psychologie positive proprement dite s'efforce de cerner les qualités psychiques qui conditionnent la bonne santé, et de promouvoir les outils pour les développer. De la capacité à satisfaire ses besoins matériels, affectifs et spirituels à l'aptitude à surmonter les épreuves, en passant par le sentiment d'être pris dans un « flux » positif donnant du sens à son existence, ces qualités ont en commun de s'adresser à tous les niveaux de l'être, et d'insister sur la dimension du sens, voire de l'éthique. De même que nous pouvons nous pourrir la vie à ressasser les problèmes, nous pouvons l'égayer en recherchant le bon côté des choses.

### **Pensée positive, pensée magique ?**

Bien que nombre d'études commencent à démontrer son efficacité, la psychologie positive ne fait pas que des émules. Il est tentant, en effet, de la percevoir comme une résurgence de la pensée magique, une méthode Coué pour benêts prêts à croire que tout ira toujours mieux dans le meilleur des mondes, pour peu qu'on s'en persuade. En France, où Voltaire en fit la caricature dans son *Candide*, et où la [méthode Coué](#) est synonyme de poudre de perlimpinpin, la pensée positive n'a pas bonne cote. L'optimisme, à la suite de Freud, est souvent considéré comme une illusion, certes indispensable à la survie de la civilisation, mais qu'il convient de démasquer pour devenir adulte - c'est-à-dire raisonnablement pessimiste.

### **Exigence et responsabilité**

Ailleurs, la caricature sévit également, mais dans un autre sens : beaucoup ont voulu voir dans cette approche un catalogue de recettes New Age pour se sentir bien dans sa peau et devenir riche, une apologie de la bonne humeur comme remède à tous les maux. Dans son

dernier ouvrage *La Fabrique du bonheur* (InterEditions, 2011), Martin Seligman, psychologue américain, déplore que sa discipline ait été prise pour une pseudo-science du bonheur, une « happyology » prônant le sourire, alors qu'elle accorde la primauté au sens et au but à donner par chacun à sa vie. Pour lui, la bonne santé ne repose pas tant sur le sentiment de bonheur que sur celui, plus exigeant, d'épanouissement de toutes nos potentialités.

De son côté, Thierry Janssen ne manque pas de rappeler que l'optimisme protège l'organisme. Et que le lien qui unit bonheur, santé et bonne humeur dépend avant tout du sens profond que nous donnons à notre vie – une quête que ne saurait satisfaire la seule recherche de bien-être égoïste. Profiter des bienfaits de l'optimisme ne va pas sans exigence ni responsabilité. Cela demande selon lui de privilégier trois attitudes mentales qui fondent notre équilibre, trois véritables piliers de notre santé.

**La fluidité.** C'est l'atout primordial. Elle favorise la circulation de l'information, permet l'harmonisation des différentes dimensions de notre être – garantie d'une bonne santé. Perdez votre fluidité, par exemple votre capacité à mettre en mots vos sensations physiques et vos ressentis émotionnels, et vous risquez de provoquer ou de favoriser l'apparition de troubles bien connus, souvent qualifiés de psychosomatiques, genre ulcère de l'estomac, asthme, eczéma ou autres maladies chroniques. Seulement voilà ! La fluidité ne se commande pas – ce serait comme vouloir se forcer à être naturel. Suivons le sens de l'évolution, conseille Thierry Janssen : partons du corps. « Il faut apprendre à le délier, le détendre, pour libérer les sensations et, du coup, les émotions qui y sont enfouies. Et, seulement alors, mettre des mots sur ce que nous expérimentons. Des études montrent que le simple fait de respirer profondément et de mouvoir son corps rééquilibre le fonctionnement du cerveau, en particulier la balance entre les émotions négatives (peur, colère, anxiété...) et les émotions positives (joie, enthousiasme...). »

**La confiance.** Envers la vie comme à soi-même, elle est une aptitude indispensable. Mais difficile : une bonne part de notre personnalité s'est au contraire forgée en réponse à des peurs venues de notre éducation ou de mauvaises expériences. Pour être fluide, il faudrait apprendre à reconnaître ses défenses et les peurs qui se cachent derrière, choses que nul n'aime affronter de face ! Comment faire ? On devine la réponse : le corps, bien sûr ! « Wilhelm Reich [psychiatre autrichien, ndlr] et Alexander Lowen [psychothérapeute américain disciple de W. Reich, ndlr] ont montré depuis longtemps que nos peurs et nos défenses engendrent une contracture musculaire, une contention physique, explique Thierry Janssen.

D'où l'intérêt d'adjoindre une pratique corporelle comme le yoga, le tai-chi, le qi gong ou le [Feldenkrais](#) à tout travail psychanalytique ou psychothérapeutique. »

**La cohérence.** Fluidité et confiance demandent une certaine cohérence, entre les intentions, les pensées, les paroles et les actes. Selon Thierry Janssen, la vie semble réclamer cette cohérence pour pouvoir se manifester et se déployer pleinement. On le voit au niveau biologique : dès que tout est en cohérence, la vie prolifère. Si quelque chose d'incohérent s'insinue dans le système, tout s'effondre. « C'est la même chose pour les humains, les sociétés, les civilisations. Souvent, j'entends des patients en souffrance physique ou psychologique me dire qu'ils sentent l'incohérence de leur vie dans les tensions corporelles et/ou émotionnelles qu'ils ressentent. Être à l'écoute objective de soi permet de détecter nos tricheries... Or la vie nous demande de ne pas tricher. »

### **Pensée positive, mode d'emploi**

« C'est une attitude qui repose sur le principe selon lequel tout individu possède un riche potentiel qu'il doit apprendre à utiliser et à développer :

- en combattant la tendance à la dévalorisation de soi, à l'anxiété et au pessimisme ;
- en s'entraînant méthodiquement à se mobiliser en vue d'objectifs clairs et précis, à percevoir le futur avec confiance et à visualiser de façon créatrice les résultats espérés. »

### **L'intérêt tardif des neurosciences**

Ce n'est que dans les années 1990 que les neurosciences se penchent sur la mécanique de l'optimisme. Les données s'accumulent : effet placebo, rémissions spontanées, bienfaits physiologiques du rire, conséquences du moral sur le vieillissement... autant de cas où l'optimisme et les émotions agréables semblent jouer un rôle positif. Puis, les neurosciences mettent en évidence la chimie de ce processus. Une nouvelle spécialité médicale apparaît : la « psychoneuro- endocrino-immunologie », dédiée aux relations corps-esprit. Du coup, en 1998, le professeur à l'université de Pennsylvanie Martin Seligman lance une nouvelle discipline psychologique consacrée aux aspects positifs de l'existence, baptisée « psychologie positive » et privilégiant l'étude des individus « épanouis » afin d'en dégager des leçons applicables par le plus grand nombre.

## Les optimistes vivent plus longtemps et en meilleure santé

D'innombrables études le démontrent. L'une des plus significatives, la célèbre Nun Study (« étude des nonnes » -« Positive emotions in early life and longevity : findings from the nun study », collectif in Journal of Personality and Social Psychology, 2001) concerne un groupe de religieuses partageant les mêmes conditions matérielles d'existence, ce qui permet de distinguer l'influence des facteurs psychologiques sur leurs durées de vie. En étudiant les lettres de motivation rédigées avant leur entrée au couvent dans les années 1930, des psychologues de l'université du Kentucky ont pu déterminer que les religieuses identifiées comme les plus optimistes avaient vécu, en moyenne, dix ans de plus que les moins positives, et en meilleure santé.

De son côté, le sociologue néerlandais Ruut Veenhoven estime, après avoir analysé une trentaine d'études convergentes, que les gens les plus satisfaits vivent entre sept et dix ans de plus que ceux qui le sont moins. Le pouvoir du moral sur la guérison est moins bien démontré, les études se contredisant parfois - l'une montrant l'effet bénéfique des groupes de parole sur des malades du cancer (« Effect of psychosocial treatment on survival of patients with metastatic breast cancer », collectif in Lancet, 1989), une autre ne pouvant le confirmer (« The effect of group psychosocial support on survival in metastatic breast cancer », collectif in New England Journal of Medicine, 2001). Quant à l'optimisme excessif, prudence : imaginer sa réussite peut conduire à relâcher son effort, et donc à l'échec.

Partager cet article :

[Facebook](#)  
[Twitter](#)  
[Google+](#)  
[Pinterest](#)

À lire également :

---



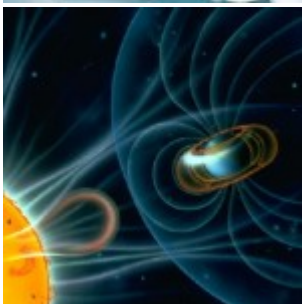
25 biais cognitifs qui nuisent à la pensée rationnelle



Individus sous influences : une société de moutons?



Disposons-nous réellement d'un « libre arbitre » ?



Effets des tempêtes géomagnétiques sur la psychologie humaine