



PSYCHOLOGIE POSITIVE

La psychologie positive est « la science du bonheur ». Ses fondateurs en ont eu l'idée en constatant qu'entre 1967 et 2000, quatre-vingt-quinze pour cent des études scientifiques publiées en psychologie portaient sur les maladies mentales, la dépression et l'anxiété. Et seulement une sur vingt s'intéressait à la joie, au bonheur et au bien-être.

La discipline était pour eux, « malade de sa propre recherche ». Le manifeste rédigé à sa naissance en 1998 la définit comme « l'étude scientifique des forces et des qualités qui permettent aux individus et aux communautés de s'épanouir ».

En deux mots, elle étudie les émotions, les traits de personnalité et les institutions QUI MARCHENT.

C'est la psychologie de la prévention.

La pensée positive suggère une attitude positive en toute circonstance là où la psychologie positive considère que certaines situations requièrent d'être regardées avec réalisme ou négativité, comme un pilote de ligne confronté à une mauvaise météo.

Cette psychologie ne périmé pas sa sœur aînée, elle vient simplement l'enrichir d'un œil neuf.