

L'HEBDOMADAIRE CHRÉTIEN D'ACTUALITÉ

**La
vie**



ÉCOUTONS NOS ÉMOTIONS

*Elles nous rendent
plus intelligents*

Nos séries d'été

**CHRÉTIENS
EN TERRE SAINTE**

**QU'EST-CE QU'UNE
RÉVOLUTION ?**

**UNE SAISON
AVEC BERNANOS**



M 02863 - 3801 - F : 4,00 €

N° 3801 du 5 au 11 juillet 2018. France : 4 € ; Benelux : 3,90 € ; Suisse : 6,60 FS.

Pour la chercheuse Ilona Boniwell, la psychologie positive a sa place dans l'entreprise ou à l'école.

« En France, pays de la rationalité, la psychologie est sous-valorisée »

« Je suis tombée très tôt dans la psychologie positive, en 1999, et j'y suis restée toute ma vie. C'est avec son créateur, Martin Seligman, l'un des cinq plus grands psychologues mondiaux, que je me suis formée. C'est en découvrant les mécanismes de base de la dépression que ce président de la Société américaine de psychologie a développé dans les années 1980 sa théorie de l'apprentissage de l'optimisme. Son idée : utiliser les connaissances que nous avons des phénomènes d'anxiété pour comprendre ce qui marche bien et expliquer, *a contrario*, ce qui nous rend heureux. Il a ainsi créé les bases de la psychologie positive, qui est devenue une vraie science, fédérant nombre de chercheurs à sa suite. (George Vaillant, par exemple : un chercheur de Harvard qui a étudié des comportements sur 60 ans !).

NOTRE RESENTI N'EST PAS ILLOGIQUE

Le mouvement a ensuite gagné la Grande-Bretagne puis toute l'Europe, avec en permanence de nouvelles études, des évaluations scientifiques – le plus souvent en anglais et peu connues en France – qui touchent un spectre très large d'applications de la vie professionnelle à la vie personnelle et familiale. En France, on a longtemps eu peur d'ouvrir la boîte de Pandore. Au pays de la rationalité, les émotions, qui ne sont qu'un des aspects de la psychologie positive (une théorie déjà un peu dépassée dans le monde anglo-saxon !), étaient taboues ; on n'en parlait pas dans le domaine public et surtout pas au travail. Les Français aiment bien séparer les choses.

Mon hypothèse est que le sens critique prend une telle place qu'on évacue les émotions en les jugeant non rationnelles. Or c'est faux. L'information émotionnelle n'est pas hors de la logique. C'est aussi en fonction de ce que me renvoient mon intuition et mon intelligence émotionnelle que je vais appréhender mon collègue pour mieux travailler avec lui. Mon



ILONA BONIWELL docteure en psychologie positive, enseignante à HEC et à l'École centrale, est coauteure de *Peps, parcours d'éducation positive et scientifique* (Leduc.s).

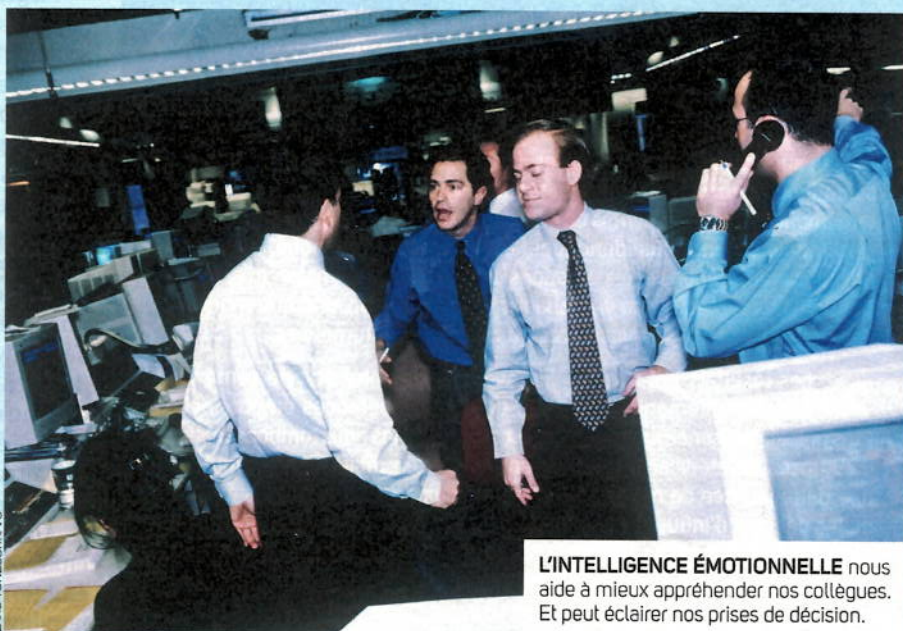
ressenti n'est pas illogique et peut m'en apprendre beaucoup pour éclairer – tout autant que le raisonnement intellectuel – mes prises de décision. De même, à l'école, nous ne pouvons opposer la logique et les émotions : l'élève apprend mal s'il déteste son professeur ! Alors qu'au Canada, la psychologue a le niveau du médecin, la psychologie reste encore sous-valorisée en France. Ce soutien, à de rares exceptions (notamment une expérimentation actuelle dans quatre départements), n'est

pas pris en charge par le système national de santé. Il n'y a plus de psychologues en entreprise pour prévenir les burn-out professionnels. Les thérapies comportementales, très efficaces en une dizaine de séances, ont pourtant un coût bien moindre qu'une journée d'hospitalisation. Alors qu'en Grande-Bretagne, le médecin généraliste va d'abord vous envoyer chez le psychologue avant de prescrire des médicaments, on préférera ici recourir aux antidépresseurs. Parmi les Européens, les Français en sont, après les Espagnols, les plus gros consommateurs !

TOUTES LES ÉMOTIONS SONT POSITIVES

De nouveaux champs s'ouvrent aujourd'hui à la psychologie positive, qui travaille sur l'éducation mais aussi le vieillissement, le stress post-traumatique... Toutes les émotions, même les plus difficiles à vivre, sont positives, car elles nous permettent d'avancer humainement. Notre capital psychologique, c'est un mélange d'optimisme, de sentiment d'auto-efficacité mais aussi d'espoir et de résilience. »

INTERVIEW ÉLISABETH MARSHALL



L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE nous aide à mieux appréhender nos collègues. Et peut éclairer nos prises de décision.