

Sommaire

Liste des collaborateurs	V
Abréviations	VII
Avant-propos	IX

I La psychologie positive : principes et modèles

1 Appliquer la psychologie positive dans le monde du travail	3
Qu'est-ce que la psychologie positive ?	3
Origines de la psychologie positive (3). Optimisme et émotions positives (4). Bien-être et quête du bonheur (7). Créativité (8). Modèle des forces du caractère (9).	
Psychologie positive et monde du travail	14
Une représentation négative du travail ? (14). Travail et bien-être (15). Existe-t-il un bon leadership ? (18). Leadership et intelligence émotionnelle (23). Leadership destructeur et leadership positif : éléments pour une réflexion positive globale (24).	
Conclusion	25
Annexe 1.1 Mesures citées dans ce chapitre disponibles en français – Échelles publiées dans des ouvrages	28
Annexe 1.2 Escalier de satisfaction de vie de Cantril	28
Annexe 1.3 Échelle d'auto-efficacité généralisée de Ralf Schwarzer, Matthias Jerusalem version française révisée 2011	29
2 Échelles d'évaluation en psychologie positive	30
Introduction	30
Intérêt des mesures psychométriques	30
Du côté des praticiens (31). Du côté de la recherche (31).	
Optimisme	32
Définition du concept (32). Évaluer l'optimisme (33).	
Satisfaction par rapport à la vie	34
Définition du concept (34). Évaluer la satisfaction de vivre (34).	
Orientation reconnaissante ou « gratitude dispositionnelle »	36
Définition du concept (36). Évaluation de l'orientation reconnaissante (36).	
Attention au moment présent ou <i>mindfulness</i>	37
Définition du concept (37). Évaluation de la pleine conscience (38).	
Croyance en un monde juste	40
Définition du concept (40). Évaluation de la croyance en un monde juste (40).	
Disposition au pardon	41
Définition du concept (41). Évaluation de la disposition au pardon (42).	
Conclusion	43

	Annexe 2.1. Échelle de croyance en un monde juste de Laurent Bègue	46
	Annexe 2.2. Questionnaire de disposition à pardonner de Étienne Mullet	47
3	Psychologie positive et bien-être des groupes : le moral	49
	Introduction	49
	Le moral	50
	Étymologie et sens (51). Composants (52).	
	Recherches empiriques.	55
	La psychologie positive du moral : perspectives de recherche	59
4	Les valeurs de l’Islam et le monde du travail au Maghreb	67
	Introduction	67
	L’Islam : ses fondements et ses valeurs	68
	Fondements de l’Islam (68). Valeurs de l’Islam (69).	
	Valeurs de l’Islam et travail.	70
	Le travail et ses avantages (70).	
	La place du travail dans l’Islam.	71
	Travail, foi et science (71).	
	Valeurs de l’Islam et monde du travail	72
	Valeurs de l’Islam et travail (72). Piliers de l’Islam et travail (73).	
	Rapports dans le monde du travail (74).	
	Aspects psychosociaux du travail en milieu maghrébin	75
	Chômage (75). Stress professionnel (77). Accidents de travail (78).	
	Harcèlement moral (79). Retraite (80).	
	Conclusion	80
5	Bien-être et santé : le rôle de la gratitude	82
	Introduction	82
	Bien-être et qualité de vie.	83
	Gratitude et bien-être.	84
	Effets de l’orientation reconnaissante (85). Impact sur les organisations (86).	
	Mécanismes d’action de l’orientation reconnaissante	87
	Mémoire et traitement de l’information (87). Affects positifs et stratégies d’ajustement (87). Estime de soi (90). Soutien social (90). Matérialisme et comparaison sociale (91). Don et généritivité (92). Poursuite de buts (93). Santé physique (94).	
	Interventions positives.	94
	Journal de reconnaissance (94). Lettre et visite de reconnaissance (95). Recadrage reconnaissant (95).	
	Conclusion	98
	Annexe 5.1 Échelle GQ-6 – Échelle de gratitude de Mc Cullough, Emmons et Tsang (2002) (version Française 2011).	101

II La psychologie positive en action

6	Interventions psychologiques en entreprise et résolution de problèmes : les méthodes comportementales et cognitives (MCC)	105
	Introduction	105
	Processus	106
	Rapport collaboratif	106
	Principes de bases : une communication efficace et les critères de Carl Rogers	108
	Communication efficace (108). Critères de Carl Rogers (108).	
	Techniques d'entretien	109
	Méthode des 4 R (110). Techniques d'affirmation de soi (111).	
	Analyse fonctionnelle	112
	Étapes (112). Principe de parcimonie et principe de précaution (114).	
	Méthodes comportementales et cognitive (MCC)	119
	Contexte (120). Émotions (120). Pensées et croyances (120). Comportements (127).	
	Évaluation	131
	Évaluations spécifiques de l'entreprise (131). Questionnaires (131).	
	Conclusion	131
7	La <i>mindfulness</i> en entreprise : bien-être et performance . .	133
	Introduction	133
	Survol historique	135
	De la <i>mindlessness</i> à la <i>mindfulness</i>	137
	Y a-t-il un pilote dans l'avion ? (138). <i>Mindlessness</i> : formes et origines (139). Approche de la <i>mindfulness</i> (141).	
	Mesure du concept de <i>mindfulness</i>	143
	Raisons de la mesure (143). Outils de la mesure (144).	
	La <i>mindfulness</i> dans l'entreprise	147
	Démarche préventive (147). Effets de la <i>mindlessness</i> et de la <i>mindfulness</i> (148).	
8	Bon stress, mauvais stress et performance	153
	La variabilité de la fréquence cardiaque	153
	Introduction	153
	Définitions	153
	Qu'est-ce que le stress ? (153). Stresseurs et stress (154). Mauvais stress – bon stress (154). Stress et émotions (156). Les émotions ne sont pas les sentiments (156).	
	Ce sont les émotions qui commandent	157
	Différents types émotionnels	168
	Émotions et système nerveux autonome (158). Variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) (160). Qu'est-ce que la variabilité de la fréquence cardiaque ? (161). Variabilité de la fréquence cardiaque en pratique (162).	
	Zone de stress	165
	Zone d'inactivité	165

	Zone de performance	167
	Conclusion	167
9	Évaluation d'une prise en charge <i>stress professionnel</i> au sein d'un hôpital de jour.	171
	Introduction	171
	Modalités d'enquête.	173
	Éléments relatifs à la population de référence (173). Résultats de l'enquête (175).	
	Points à souligner/améliorer.	180
	Trajectoire thérapeutique	180
	Conclusion	182
10	La thérapie du bien-être	185
	Théorie, pratique et résultats	185
	Introduction	185
	Modèle du bien-être psychologique de Ryff et Singer	186
	Échelle de bien-être psychologique de Carol Ryff	187
	Pratique de la thérapie du bien-être	187
	Technique du balcon : voir d'en haut et se distancier	190
	Un plan positif d'existence.	190
	Autres techniques comportementales et cognitives.	191
	Une technique nouvelle pour accroître la créativité : « la méditation du magnolia » (191). Résultats de la thérapie du bien-être (191).	
	Conclusion	193
	Annexe 10.1 Échelle de bien-être psychologique de Carol Ryff – Version à trois items par dimension (version française 2011).	194
	Échelle (194). Score (196).	
	Conclusion	197
	Index	198