

Yves-Alexandre
THALMANN

LES FABULEUX

De la pensée

POUVOIRS DE

positive à

LA PSYCHOLOGIE

la psychologie

POSITIVE

positive

JouVence

Du même auteur aux Éditions Jouvence

Au diable la culpabilité!
Cette fois, c'est la bonne!
Faire changer les autres sans les manipuler
La Réduction de la dissonance cognitive
Décodez votre cerveau
Le Non-jugement, de la théorie à la pratique
Petit Cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif
Petit traité de contre-manipulation

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Mail : info@editions-jouvence.com

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2003

© Éditions Jouvence, 2025, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-992-5

Maquette de couverture : François Lamidon

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en pages : SIR

Sommaire

Introduction	11
1. De la pensée positive...	15
<i>Qu'est-ce que la pensée positive?</i>	16
<i>Comment fonctionne la pensée positive?</i>	20
<i>Qu'en disent les psychologues?</i>	24
<i>Les zones d'ombre de la pensée positive.</i>	28
<i>Une loi amoral</i>	33
2. ... à la psychologie positive	38
<i>Quelles sont les méthodes de la psychologie positive?</i>	39
<i>De piètres devins.</i>	48
<i>Amour, amis et bonheur</i>	55
<i>L'adaptation hédonique.</i>	64
3. Les stratégies de bonheur	71
<i>Gratitude</i>	73
<i>Générosité.</i>	79
<i>Plaisirs</i>	83
<i>Optimisme</i>	89

4. Les bienfaits de la pensée positive	95
<i>Focalisation de l'énergie psychique</i>	97
<i>Antiroissement</i>	100
<i>Sentiment d'efficacité personnelle</i>	103
<i>Sélection de l'attention</i>	105
Conclusion	109
Références des études mentionnées	112

*À Joseph Murphy,
qui m'a fait tant rêver...*

Bien entendu, tout le monde sera d'accord avec l'idée qu'il est souhaitable de penser positivement ! Aucun thérapeute, aucun psychologue, aucun coach professionnel, aucun formateur en développement personnel n'affirmera le contraire. Il est préférable de penser positivement plutôt que de s'adonner au pessimisme.

Cependant, derrière ce consensus apparent, solidement ancré dans le bon sens, se cachent quelques malentendus au sujet du terme « positif ». De quoi parle-t-on exactement lorsqu'on évoque la pensée positive ? Se réfère-t-on à la méthode Coué, à un principe universel baptisé Loi d'attraction, à un optimisme indéfectible ? Fait-on allusion à une discipline mentale, une tournure d'esprit, une manière de considérer l'existence ? Il y a en effet de nombreux sens, dont certains difficilement compatibles entre eux, recoupés par l'expression *pensée positive*.

À l'heure actuelle, une nouvelle expression vient encore augmenter la confusion : *psychologie positive*. Cette discipline universitaire, qui tend à occuper une place de plus en plus importante dans les médias, consacre ses efforts exclusivement au bonheur et au bien-être. Qu'est-ce que le bonheur ? Peut-on le mesurer ? L'augmenter ? Notre façon de penser peut-elle modifier notre humeur ? Autant de questions qui entrent dans le cadre de la psychologie positive, avec la particularité que les réponses doivent relever d'expérimentations scientifiques.

Car c'est en cela que réside la force de la psychologie positive : en se basant sur des expériences et des méthodes scientifiques, elle convainc les spécialistes de la psychologie. Grâce à de nombreux travaux rigoureux, elle a acquis ses lettres de noblesse et a droit de cité dans les universités, où elle s'enseigne. Alors que les courants de pensée positive, malgré leur énorme succès populaire, n'ont jamais réussi à dépasser les cercles de développement personnel, suscitant un élan de méfiance chronique de la part

des scientifiques, qui s'interrogent toujours sur sa prétendue efficacité.

Malgré leur adjectif commun, la pensée positive et la psychologie positive sont bel et bien différentes. Si les deux visent l'épanouissement personnel et le bonheur, elles préconisent pourtant des chemins distincts pour y accéder. Un même adjectif, deux approches différentes (avec des intersections et des points communs, il faut le reconnaître), deux voies proposées vers l'accroissement de notre bonheur! Laquelle privilégier?

Ce petit livre propose d'éclairer les pratiques de pensée positive à la lumière du projecteur de la psychologie positive. Non pas de les critiquer ou de les démonter, mais de leur donner du relief grâce aux connaissances scientifiques sur le bonheur. Tant qu'à faire, mettons toutes les chances de notre côté pour accroître notre bien-être! Et justement, la psychologie positive propose quelques pistes qui permettent non seulement d'augmenter notre bonheur, mais aussi de comprendre les bénéfices de la pensée positive.

Au final, vous tenez dans les mains un manuel offrant non seulement les clés d'une manière de penser optimiste, mais surtout *les secrets* pour mener une existence plus heureuse.



Chapitre 1

De la pensée positive...

Qu'est-ce que la pensée positive ?

L'expression *pensée positive* est polysémique, à tel point qu'il serait préférable de l'utiliser au pluriel : les courants de pensée positive. En effet, de nombreux auteurs ont développé à ce sujet des idées distinctes et bien spécifiques. Même si ces derniers apparaissent côte à côte sur les rayons des librairies, où ils sont regroupés sous l'étiquette unique de « pensée positive ».

Parmi les pères fondateurs et les ténors de ces courants, citons par exemple :

- Norman Vincent Peale, auteur incontournable qui a largement contribué à la diffusion, aux États-Unis et dans le monde entier, du concept de pensée positive, grâce à des dizaines d'ouvrages. Sa méthode consiste à chasser inexorablement toute pensée négative de l'esprit : les formules doivent être résolument positives, accompagnées de visualisations du résultat escompté comme s'il était déjà atteint.

- Joseph Murphy, auteur prolifique et connu pour son best-seller *La Puissance de votre subconscient*, dans lequel il expose une théorie à consonance psychologique pour expliquer les effets de la pensée positive. Une pensée suffisamment répétée ensemence le subconscient (à ne pas confondre avec l'inconscient ou le préconscient freudien) qui tend ensuite à la réaliser. Joseph Murphy a également intégré des notions de spiritualité dans certains de ses ouvrages. Ses libres interprétations de paroles bibliques semblent indiquer que les prophètes du judéo-christianisme, entre autres, connaissaient déjà les mécanismes de la pensée positive.
- Émile Coué, pharmacien français à l'origine des travaux sur l'effet placebo. Il développa une méthode basée sur l'autosuggestion, dont la célèbre formule, à se répéter plusieurs fois par jour : « *Tous les jours, à tout point de vue, je vais de mieux en mieux.* »