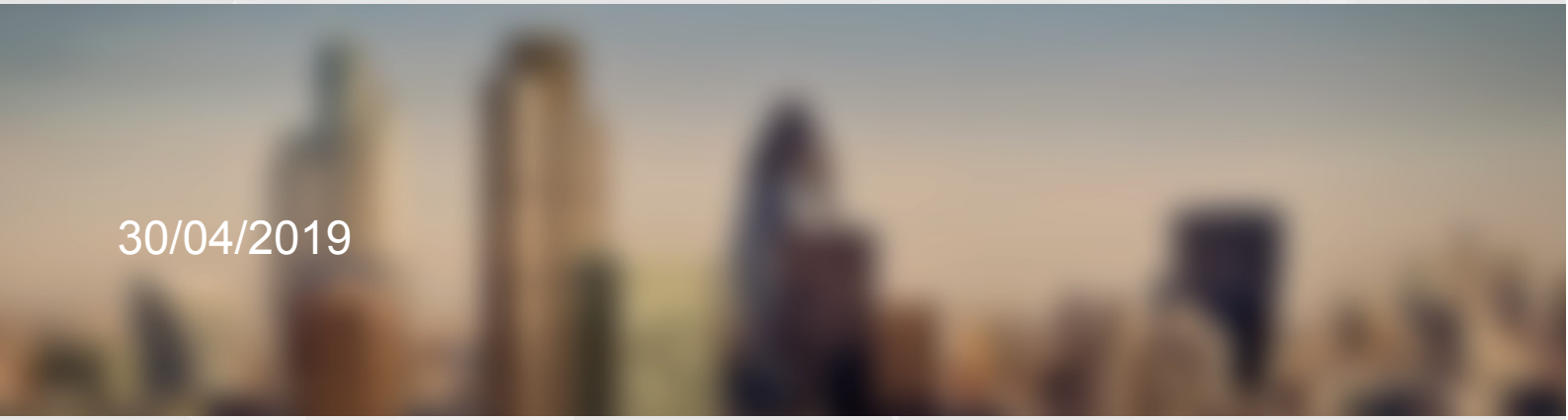


30/04/2019

Sommaire

MARTIN SELIGMAN 4
Psychologie Positive - 01/05/2019

Même pas peur ? Hélas, si. 9
Influencia.net - 24/04/2019

Psychologie positive 10
Santé revue Seniors - 01/04/2019

Line Renaud a reçu le "prix de la femme la plus optimiste" 11
VosgesMatin.fr - 09/03/2019

le podium 12
Le Parisien Week-End - 15/03/2019

Alors, heureux au boulot ? 13
EcoRéseau - 01/03/2019

MARTIN SELIGMAN - Que Faire à Paris ? 20
quefaire.paris.fr - 20/03/2019

MARTIN SELIGMAN 22
ParisEtudiant.com - 04/02/2019

MARTIN SELIGMAN 23
quefaire.paris.fr - 20/03/2019

MARTIN SELIGMAN 25
ParisEtudiant.com - 04/02/2019

Martin Seligman 27
Psychologies - 01/04/2019

Retraites urbaines 31
Air France Madame - 01/03/2019

Psychologie positive 33
Spécial Femme - 01/03/2019

Pourquoi les Français sont-ils si pessimistes ? 34
Psychologies.com - 07/02/2019

Prenez soin de vous, mettez du positif dans votre vie 37
Francetvinfo.fr - 18/02/2019

Prenez soin de vous, mettez du positif dans votre vie 39
Francetvinfo.fr - 18/02/2019

Pourquoi les Français sont-ils si pessimistes ? 40
Psychologies.com - 07/02/2019

Conférence de Martin Seligman à Paris : The Hope Circuit Le Trianon 43
Unidivers.fr - 04/02/2019

Bien-être au travail : les événements à ne pas rater en février De La Redaction Il y a 2 minutes Quoi de neuf ? Aucun commentaire 44
myhappyjob.fr - 28/01/2019

Psychologie 49
Féminin Senior - 01/02/2019

Martin Seligman, le fondateur de la psychologie positive, à Paris ! 50
Psychologies.com - 24/01/2019

Martin Seligman à Paris 51
Psychologies - 01/02/2019

L'espoir peut s'apprendre 52
Sens & Santé - 01/01/2019

Découvrez le « père » de la psychologie positive 54
Sens & Santé - 01/01/2019

À chacun son rythme 55
Psychologie Positive - 01/01/2019

Martin Seligman, le pape de la psychologie positive, donne une conférence à Paris ! 56
Mariefrance.fr - 21/01/2019

Psychologie Positive

PAYS : France
PAGE(S) :94-98
SURFACE :390 %
PERIODICITE : Bimestriel

JOURNALISTE : Llona Boniwell

► **1 mai 2019 - N°25**

MARTIN SELIGMAN

“Le bien-être moyen d’un Danois au chômage est plus élevé que celui d’une personne ayant un emploi en France !”

Le 4 février dernier, Martin Seligman, chercheur américain pionnier de la psychologie positive, donnait à Paris une conférence exceptionnelle. La professeure Ilona Boniwell, fondatrice de Positran et coorganisatrice de l'événement, a saisi cette occasion pour l'interroger sur les dernières avancées de la recherche en psychologie positive et sur le "paradoxe du malheur français".

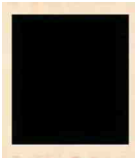
Propos recueillis par la professeure Ilona Boniwell

Psychologie Positive

PAYS : France
PAGE(S) :94-98
SURFACE :390 %
PERIODICITE : Bimestriel

JOURNALISTE : Llona Boniwell

► **1 mai 2019 - N°25**



I.B. : *En ce moment, y a-t-il une découverte recente, n'ayant pas encore fait l'objet d'une publication, qui suscite particulierement votre interêt ?*
M.S. : Le premier domaine qui attire toute mon attention est la projection de soi dans le futur. J'essaie de développer des exercices qui amélioreraient cette compétence, à l'image de ceux que nous avons mis au point il y a vingt ans pour aider les gens à être plus positifs. Il est difficile de faire comprendre au plus grand nombre que le bien-être est un sujet scientifique viable !
Je travaille aussi avec une unité de police nationale qui souhaite utiliser le modèle PERMA [les cinq piliers du bonheur définis par Martin Seligman, NDLR] auprès de ses effectifs. L'idée est d'augmenter le bien-être des policiers et de développer leurs compétences sociales afin de voir d'une part si cela leur permet de se sentir mieux, d'autre part d'apaiser des situations tendues qui, de nos jours, ont tendance à s'intensifier.
Mon troisième projet, mené en collaboration avec le Collège royal de chirurgie, en Angleterre, est axé sur la qualité des suites opératoires pour les patients. Il est prouvé que nous nous remettons mieux d'un acte chirurgical si nous sommes de bonne humeur. Ainsi, j'ai évoqué la possibilité d'avoir dans les services hospitaliers des "personnes PERMA" qui remonteraient le moral des malades.
Par ailleurs, je m'intéresse à l'usage du numérique et des mécanismes du jeu (la "gamification") dans l'éducation positive. Il y a tellement d'enfants et de jeunes dans le monde qui pourraient devenir des adultes plus heureux. Mais nous n'avons pas assez de professeurs pour enseigner directement le bien-être aux enfants. Alors, pourquoi ne pas chercher à numériser et rendre plus ludique cet enseignement ?
Enfin, je m'intéresse beaucoup aux rêves. Dans mon dernier livre, *The Hope Circuit*, j'évoque une théorie des rêves que j'ai développée en 1987. Les rêves jouent un rôle très important dans ma vie. Je pense que ma théorie des rêves fait partie de mes recherches les plus créatives, mais cette étude n'est pas sous les projecteurs de la psychologie positive. Il reste un vrai travail de recherche à effectuer dans ce domaine.

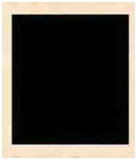
I.B. : *Dans votre ouvrage, vous parlez des therapies qui traitent davantage de l'avenir, mais n'est-ce pas la justement la difference fondamentale entre la therapie et le coaching ? Le coaching, qu'il soit de vie ou professionnel, se focalise sur l'avenir et le futur de la personne. Que pensez-vous de l'evolution du coaching en tant que profession ?*
M.S. : Je mise beaucoup sur le coaching. J'ai publié avec Tayyab Rashid un ouvrage *(Positive Psychotherapy)* qui traite de l'application thérapeutique de ce que nous faisons en psychologie positive. Par exemple, si on vous a diagnostiqué une pathologie, je pense que le coaching saura vous préparer à l'avenir et à ce long chemin qu'est la maladie. J'ai donc plus foi dans le coaching, la prévention et l'éducation que dans les thérapies traditionnelles.

Psychologie Positive

PAYS : France
PAGE(S) :94-98
SURFACE :390 %
PERIODICITE : Bimestriel

JOURNALISTE : Llona Boniwell

► **1 mai 2019 - N°25**



> *« Il faudrait chercher comment développer un optimisme "flexible", qui corresponde à chaque culture. »*

I.B. : *Que pensez-vous de ce mouvement qui se développe autour du bonheur au travail et de sa mise en application ? Ce marché fructueux attire beaucoup de charlatans...*
M.S. : Cela s'inscrit dans le développement des exercices de projection de soi qui fonctionnent. L'environnement professionnel soulève une multitude de problèmes autour du moral des individus. C'est donc l'endroit adéquat pour mettre en application la psychologie positive. Au travail, il est possible d'être plus focalisés ou concentrés, plus dans le flow, et de diminuer ainsi les burn-out. La psychologie positive a beaucoup de solutions à apporter, mais à ce jour nous n'avons pas encore bien pénétré ce secteur.

I.B. : *En matière d'éducation, quels sont les prochains défis à relever ?*
M.S. : Je termine actuellement un texte sur l'éducation positive pour les Nations Unies. L'éducation positive se répand dans le monde entier. Elle est de plus en plus mise en œuvre partout. La recherche montre qu'elle accroît non seulement le bien-être, mais également les performances telles qu'elles sont mesurées via les outils d'évaluation classiques. De nombreux exercices testés et validés augmentent le bien-être des enfants. D'un point de vue empirique, nous n'avons pas de doute sur son efficacité.

I.B. : *Nos "programmes de résilience" sont-ils adaptés au contexte actuel dans lequel nos enfants ne sont plus vraiment confrontés à de réelles difficultés ?*
M.S. : Nous vivons dans un monde bien meilleur qu'auparavant. Aussi pouvons-nous nous demander pourquoi il n'y a toujours pas de réelle augmentation du bien-être mais, au contraire, toujours plus de dépression, d'anxiété et de manque de sens. Pourquoi les jeunes ne sont-ils pas sensibles au fait qu'ils évoluent aujourd'hui dans un contexte bien moins difficile qu'avant ? C'est le problème effrayant que pose le sentiment que "tout vous est dû". On peut aussi rattacher cela à une focalisation sur le présent, avec une faible conscience du passé, et en général de l'histoire, que l'on constate dans les nouvelles générations. Nos enfants apprennent le contrôle et la maîtrise de leurs émotions, mais ne sont finalement pas très aptes à se projeter dans le futur. C'est sur ce sujet que je travaille actuellement avec le développement d'exercices de projection qui pourront être utilisés à l'école. Nous identifions des individus qui sont de très bons "pronostiqueurs" du futur et nous essayons de comprendre leur mode de fonctionnement.

Psychologie Positive

PAYS : France
PAGE(S) :94-98
SURFACE :390 %
PERIODICITE : Bimestriel

JOURNALISTE : Llona Boniwell

► **1 mai 2019 - N°25**

I.B. : *Que pensez-vous du "paradoxe du malheur français" ? Si l'on se fonde sur les données sur le bien-être, le pays se positionne généralement entre la 22e et la 30e place dans le monde. Les Français seraient donc relativement heureux, mais moins que ce que laisseraient présumer les indicateurs économiques nationaux (PIB). La France est-elle la championne du pessimisme ?*

M.S. : J'ai été frappé par les rapports sur le bonheur en France. Le bien-être moyen d'un Danois au chômage est plus élevé que celui d'une personne ayant un emploi en France ! Je ne suis pas convaincu que cela soit réellement le cas d'ailleurs. J'aimerais savoir à quoi ressemble plus précisément le bien-être en France, à travers des mesures plus larges de l'étude Gallup par exemple. Le pessimisme, contrairement au fait de ne pas sourire par exemple, représente un vrai frein au bien-être. Si vous êtes pessimiste et peu résilient, cela peut vraiment affecter votre vie. Il faudrait chercher comment développer un optimisme "flexible", qui corresponde à chaque culture. Nous pouvons comparer la France et la Russie, qui cultivent le même type de pessimisme. Certaines problématiques individuelles, culturelles, ou le manque de contrôle engendrent le pessimisme.

I.B. : *Étudier l'optimisme a-t-il changé votre vie ? Et de quelle manière ?*

M.S. : J'ai grandi dans un état d'esprit plutôt pessimiste. Je pense que seul un pessimiste peut écrire et effectuer des travaux scientifiques sérieux sur l'optimisme. J'utilise les compétences dont je parle tous les jours. Grâce à toutes ces années de travail sur l'optimisme, je suis devenu ce que j'appelle un "optimiste flexible". Je sais différencier les situations qui requièrent de l'optimisme de celles qui nécessitent une vision réaliste, et non édulcorée, du futur. Lorsque les circonstances le demandent, je mets en œuvre mon arsenal de compétences en optimisme. Cela me permet de mieux développer différents projets. Mais si, par exemple, le prix à payer d'un échec est très élevé et potentiellement catastrophique, je me tourne vers un réalisme implacable. Dans ce cas, je retourne à mon pessimisme naturel.

I.B. : *Quelle est votre technique préférée pour développer l'optimisme ?*

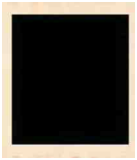
M.S. : Il y a une compétence que nous possédons tous et utilisons généralement à mauvais escient. Il s'agit de la réfutation. Dans les programmes d'entraînement à l'optimisme, nous enseignons comment identifier les pensées catastrophistes que l'on s'adresse à soi-même. Si quelqu'un se dit : « *Personne ne va m'apprécier à cette soirée. Je ne m'amuse jamais aux soirées* », nous lui apprenons d'abord à considérer cette pensée comme un propos tenu par une personne malveillante à son égard. Puis nous l'engageons à la réfuter, c'est-à-dire à contester cette façon de voir les choses comme on le ferait avec quelqu'un qui chercherait à nous rendre malheureux ou à nous accuser à tort. C'est une compétence fondamentale que l'on acquiert par l'entraînement à l'optimisme, mais aussi en thérapie cognitive.

Psychologie Positive

PAYS : France
PAGE(S) :94-98
SURFACE :390 %
PERIODICITE : Bimestriel

JOURNALISTE : Llona Boniwell

► **1 mai 2019 - N°25**



“La psychologie positive n’est pas de la “happyologie”, elle n’est pas une question de smileys !”

I.B. : *Avez-vous le sentiment que la psychologie positive est aujourd’hui reconnue par la plupart des psychologues et psychiatres ? Quel message souhaiteriez-vous transmettre aux plus sceptiques ?*
M.S. : Lorsque j’ai commencé ma carrière de psychologue, nous nous concentrions exclusivement sur le soulagement de la souffrance, dans la droite ligne de la pensée de Schopenhauer et de Freud. Maintenant, grâce à la psychologie positive, nous nous interrogeons également sur l’épanouissement des personnes.
La psychologie positive bénéficie d’une immense reconnaissance de la part de professionnels dans le monde entier, y compris les psychologues et les psychiatres. Des centaines de cursus universitaires proposent l’enseignement de la psychologie positive : il existe plus de vingt Masters en psychologie positive ! Les gouvernements mesurent aujourd’hui le bien-être et l’épanouissement de leur population et les conférences sur le sujet se multiplient dans le monde entier. La remise en question de la psychologie positive est toutefois essentielle. Contrairement à un spectacle qu’une mauvaise critique peut anéantir, dans le domaine scientifique, c’est à la critique que nous répondons et c’est ainsi que nous pouvons approfondir et corriger nos travaux. Il y a beaucoup de critiques constructives auxquelles la psychologie positive se doit de répondre. Parmi elles, la psychologie positive est dite égoïste. On lui reproche de ne pas assez se tourner vers les autres. C’est une remarque qu’il faut prendre en compte. On a dit également qu’elle engage à créer un monde meilleur, à tendre vers une économie plus prospère, afin de garantir que tout le monde vive mieux.
La psychologie positive ne serait-elle qu’un épiphénomène de la prospérité ? On entend également des sophismes : la psychologie positive serait de la “happyologie”. Or, elle n’est pas une question de smileys ! Elle traite de sens et de but dans la vie, de qualités, de civisme et d’accomplissement. Lorsque l’on diffuse l’idée que la psychologie positive se soucie de bonheur superficiel, cela m’agace ! La bataille de la reconnaissance de cette discipline n’est pas encore gagnée, mais les progrès et les avancées sont très importants. //

À PROPOS DE MARTIN SELIGMAN

Martin Seligman, professeur de psychologie à l’université de Pennsylvanie, est le principal fondateur de la psychologie positive. Fondateur et directeur du Centre pour la psychologie positive, il a publié plusieurs ouvrages dont *Vivre la psychologie positive*, *La Force de l’optimisme* et *S’épanouir*, publiés chez Pocket. Son dernier ouvrage, *The Hope Circuit*, a paru aux Etats-Unis début 2019.

URL :http://www.influencia.net/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 24 avril 2019 - 22:00

> Version en ligne

Même pas peur ? Hélas, si.

Le constat est sans appel, que l'on soit en Allemagne, en Espagne, en France, aux Pays-Bas, au Mexique ou au Royaume-Uni, la consultation de l'actualité - presse, radio, télé et bien sûr Internet - a vraiment de quoi nous plomber le moral… L'enquête internationale réalisée le mois dernier par le réseau WIN PR Group confirme que les médias s'en donnent à cœur joie pour privilégier les mauvaises nouvelles. Et les seules coupables ne sont pas les chaînes d'info télé qui se gargarisent pourtant pour nous montrer en boucle les pires turpitudes (C'est la radio qui est partout la plus pessimiste avec seulement 17% d'annonces positives en France). Mais plutôt notre société qui aime se faire peur. Les séries dystopiques fleurissent avec succès, la toute nouvelle étude réalisée par JWT s'intitule : « l'économie de l'anxiété » qui affecte l'Europe, les Usa et la Chine. Les Français sont encore plus pessimistes que le peuple palestinien. 80% pensent que leurs enfants vivront matériellement moins bien qu'eux. C'est le pire chiffre de tous les pays européens.

Lors de sa première conférence en France, pendant le **Printempsdel'Optimisme** en février dernier, **MartinSeligman** , le fondateur de la psychologie positive expliquait qu'on devait « s'interroger sur le futur d'une civilisation » dont le pessimisme est si profondément ancré. Il serait temps que les médias comprennent enfin qu'ils ont un rôle important à jouer en montrant que les trains qui arrivent à l'heure peuvent aussi intéresser les Français.

« En annonçant de bonnes nouvelles, on se rend aimable. En en annonçant de mauvaises, on se rend important: choisissez », disait Henry de Montherlant . La balle est dans notre camp, il en est encore temps.

santé revue Seniors

PAYS : France
PAGE(S) : 5
SURFACE : 10 %
PERIODICITE : Trimestriel

► **1 avril 2019 - N°39**

Psychologie positive

Pour la 1ère fois en France, Martin Seligman, fondateur de la Psychologie positive, donnera une conférence « *The hope circuit : les clés de la psychologie positive pour la santé, l'éducation et le travail* », le lundi 4 février à 19h au Trianon à Paris. Il présentera ses découvertes majeures, qui sont aujourd'hui les bases de la psychologie positive, cette discipline qui étudie les clefs du bonheur, de l'optimisme, de l'espoir et du pessimisme, les émotions et la dépression, cultive et développe le bien-être. ■

vosgesmatin.fr
URL :http://VosgesMatin.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public
► 9 mars 2019 - 14:38
> Version en ligne

LineRenaud a reçu le "prix de la femme la plus optimiste"

L'actrice **LineRenaud**, 90 ans, a reçu vendredi soir le prix de la femme la plus optimiste de France, relate *Le Parisien*.

Elle a reçu son prix des mains de la première Dame, Brigitte Macron, à Rueil-Malmaison, près de Paris.

Après un sondage

Cette récompense a été décernée dans le cadre du **Printempsdel'Optimisme.**

LineRenaud est arrivée en tête d'un sondage OpinionWay avec 29 % des suffrages, devançant Mimie Mathy et Florence Foresti (*).

(*) Etude réalisée à partir d'un échantillon de 1063 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus, et selon la méthode des quotas. Les interviews ont été réalisées les 17 et 18 octobre 2018.

Le Parisien (WEEK-END)

PAYS :France
PAGE(S) :9
SURFACE :29 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

DIFFUSION :250095

► 15 mars 2019 - N°NC

Le podium

1

Line Renaud

Engagée dans plusieurs associations, l'actrice et chanteuse de 90 ans a reçu le 8 mars le « prix de la femme la plus optimiste de France ». Selon un sondage Opinion Way réalisé dans le cadre du Printemps de l'optimisme, elle arrive devant Mimie Mathy et Florence Foresti.

2

Arata Isozaki

Le Japonais a reçu, le 5 mars, le prix Pritzker, le « Nobel » de l'architecture. A 87 ans, il a conçu des bâtiments aussi différents que l'arène couverte Palau Sant Jordi pour les Jeux olympiques de Barcelone, en 1992, ou le National Convention Center, au Qatar (2011).

3

Catherine Bouesnard

Cette habitante de Trébédan, près de Dinan (Côtes-d'Armor) a été sacrée le 10 mars championne de France de vitesse de tricot, lors du salon Aiguille en fête, à Paris, pour la septième fois. C'est la reine du point mousse !

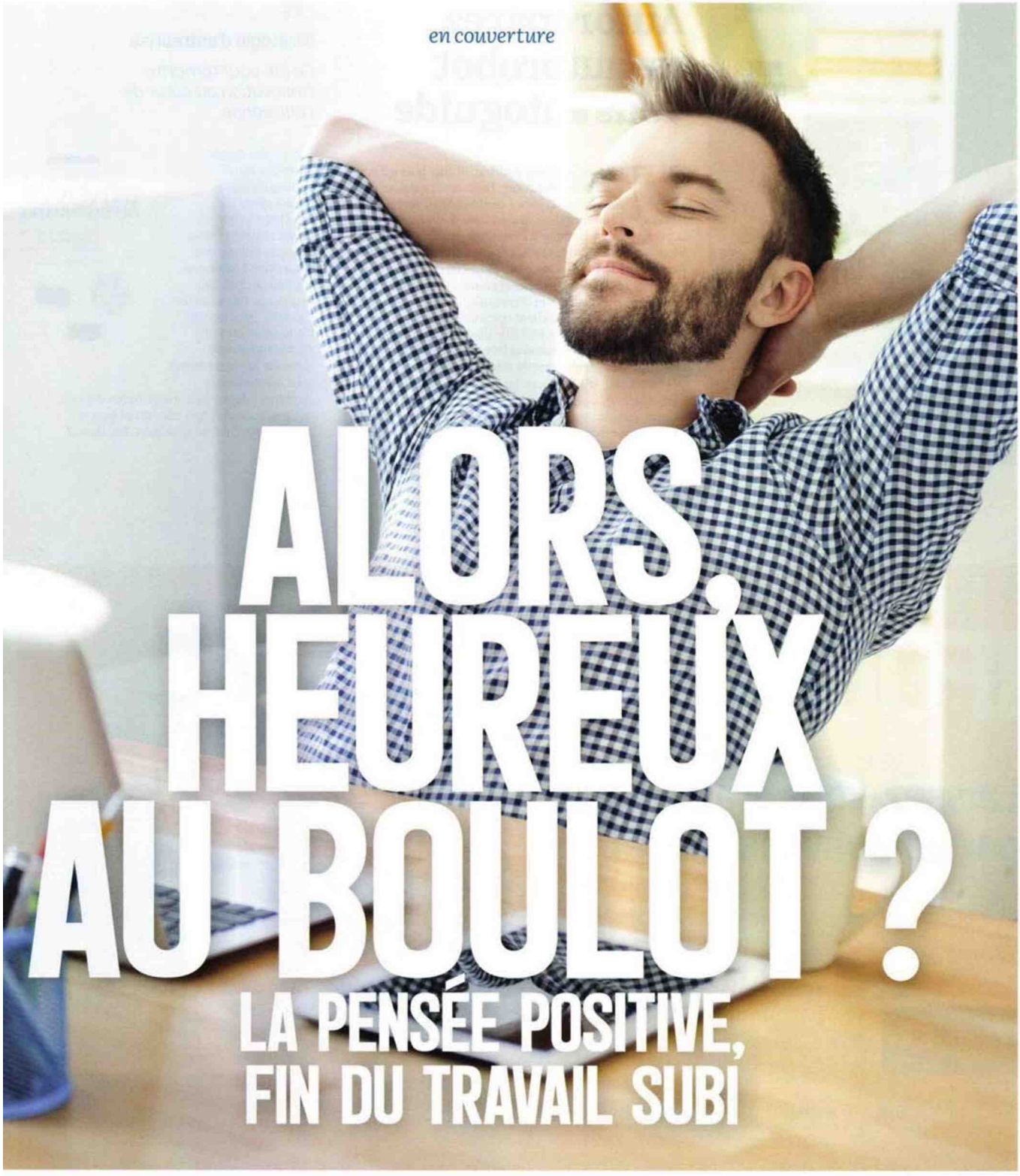
photos © Starface, Bestimage, MaxPPP, Sipa

EcoRéseau

► **1 mars 2019 - N°58**

PAYS : France
PAGE(S) :16-22
SURFACE :558 %
PERIODICITE : Bimestriel

JOURNALISTE : Chloe Pagès



EcoRéseau

PAYS :France
PAGE(S) :16-22
SURFACE :558 %
PERIODICITE :Bimestriel

JOURNALISTE :Chloe Pagès

► 1 mars 2019 - N°58

Devons-nous tous être heureux au travail? Oui, prône l'école de la psychologie positive à travers le «pape» de la pensée du même nom, Martin Seligman*. L'Américain vendeur de bonheur en boîtes (et dans la vie de tous les jours), exceptionnellement de passage à Paris en février à l'invitation du Printemps de l'optimisme, défend les acquis *scientifiques*, démontre-t-il, de traitements médicaux et psychologiques aux effets réels, constatés objectivement à travers des protocoles de tests. À l'opposé, deux détricoteurs de bonheur, les Américains Eva Illouz et Edgar Cabanas, dénoncent avec force la tyrannie de la félicité autoadministrée qui règne aujourd'hui aux quatre coins de la planète. Partout, dans les publicités, au sein des entreprises ou dans le cercle familial, se plaque désormais la même injonction, celle d'être heureux, la nouvelle pensée dominante qui veut que le bonheur se construirait, s'enseignerait et s'apprendrait. Ceux qui ne parviennent pas au bonheur sont donc stigmatisés et relégués au rang de coupables: coupables de ne pas avoir assuré les bons choix et coupables, donc, de leur propre souffrance. La «happycratrie», pour les auteurs contempteurs de Seligman, revient à un paradigme simpliste puisqu'il occulte les éléments exogènes à l'individu, mais également dangereux car supposé mener irrémédiablement à une société de plus en plus individualiste. Parmi les institutions qui ont le plus pratiqué cette injonction au bonheur au cours des dernières années, les entreprises arrivent en tête. «Faire des salariés heureux est devenu une préoccupation de premier ordre pour de nombreuses grandes entreprises qui sollicitent de plus en plus les services d'experts du bonheur afin d'égayer leurs salariés, de restaurer leur enthousiasme au travail, de les aider à réagir émotionnellement comme il convient à la nouvelle de leur licenciement, et, surtout, leur apprendre à devenir plus autonomes sur le plan psychologique et plus flexibles sur les plans cognitifs et émotionnels», dénoncent les auteurs d'*Happycratie*.

Le réquisitoire se veut sévère. La messe est-elle dite? Pas du tout. Car si Martin Seligman, de son propre aveu, ignore tout de la charge de Cabanas *(interviewé par nos soins)* et d'Illouz, il aura passé trente années d'étude à décomposer le bonheur en éléments mesurables, la vie agréable, la vie engagée et la vie pleine de sens. Réduire son œuvre et celle de ses continuateurs à des billevées pseudoscientifiques, c'est aller un peu vite en besogne. Les *start-up* nous le montrent, l'on se prend à vivre heureux son travail dans certaines entreprises, avec ou sans Chief Happiness Officer. ■

Le bonheur est un idéal, non de la raison, mais de l'imagination, Emmanuel Kant.

*Martin E.P. Seligman est professeur de psychologie à la Fondation de la famille Zellerbach et directeur du centre de psychologie positive de l'université de Pennsylvanie où il se concentre sur la psychologie positive, l'impuissance acquise, la dépression, l'optimisme et la prospection.

1 Le bonheur au travail, les fondamentaux

À Paris, deux événements sensibles ont questionné ce fameux bonheur né de la psychologie positive: la venue de Martin Seligman à l'occasion de l'événement du Festival des énergies positives sous l'égide du Printemps de l'optimisme et les conférences de Madyness, le média en ligne des *start-up* et de l'innovation. Loin du «maître» Seligman, des chefs d'entreprises ont questionné le concept d'happycratie. Baby-foots, smoothies bio, les entreprises sont-elles allées trop loin dans l'injonction au bonheur? «J'appelle ce que nous vivons aujourd'hui le syndrome Pharrell. L'injonction à être *happyyyy* est permanente», déplore Philippe Boyer, directeur de l'innovation chez Covivio, concepteur d'immobilier de bureaux *(lire son interview)*. Lui se dit opposé aux initiatives de ces entreprises de plus en plus nombreuses à faire appel au service d'un/e Chief Happiness Officer (CHO). «Ces trois dernières années, déplorent les auteurs d'*Happycratie*, des CHO sont apparus, aussi bien aux États-Unis qu'en Europe, dans de nombreuses organisations, entre autres Zappos, Google, Lego ou Ikea. Ces spécialistes proclament à leur tour recourir à des techniques bien précises, homologués scientifiquement, capables d'inculquer aux salariés, quels qu'ils soient, des savoir-faire d'autorégulation et de résilience supposés leur faire prendre des décisions seuls, d'être à l'aise dans leurs rapports avec leurs collègues, de composer avec l'incertitude, de s'adapter à des changements inattendus et d'envisager l'adversité sous un autre angle, de façon positive et productive».

EcoRéseau

PAYS : France
PAGE(S) :16-22
SURFACE :558 %
PERIODICITE : Bimestriel

JOURNALISTE : Chloe Pagès

► **1 mars 2019 - N°58**

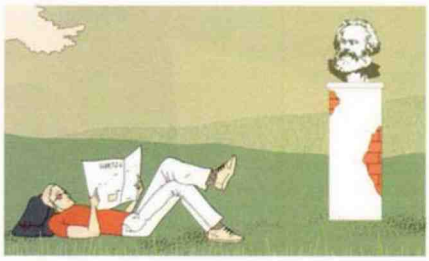
De l'esclavage aux *start-up* sans contraintes

OLIVIER MAGNAN

ANTIQUITÉ GRÉCO-ROMAINE
La guerre comme pourvoyeuse d'esclaves

Hanna Arendt l'a démontré, les Grecs et les Romains cherchaient avant tout à se libérer du travail et de l'artisanat qui les rattachaient à l'animalité. « Ils jugeaient qu'il fallait avoir des esclaves à cause de la nature servile de toutes les occupations qui pourvoyaient aux besoins de la vie. » Les esclaves rebelles étaient soumis au *tripalium*, instrument d'immobilisation à trois pieux, qui donnera « travail » (ironie de l'histoire, le travail était donc la torture qui consistait à… ne pas travailler, fût-ce provisoirement !). Bref, il fallait éliminer le travail des conditions de la vie. Pour Aristote, le travail était un « genre de vie ignoble et contraire à la vertu »… Au Moyen Âge, la malédiction biblique – C'est à la sueur de ton visage que tu mangeras du pain, jusqu'à ce que tu retournes dans la terre, d'où tu as été pris – prenait tout son sens.

DU XVI[e] AU XX[e] SIÈCLE
Le travail rime avec fonction et emploi, valeur marchande



À partir du XVI[e] siècle, le travail intègre l'individu dans la société. Le XVIII[e] siècle consacre l'idée qu'il procure de quoi vivre et devient une valeur d'échange. Marx lui-même le place au centre de la société au XIX[e] siècle, même s'il en mesure l'aliénation. Le travail organise la société, distribue les revenus, favorise l'émergence de la bourgeoisie, libère de l'aristocratie et des privilèges. La négation du loisir *(otium)* devient le négoce *(negotium)*…

FRANCE : 60 ANNÉES POUR ABOUTIR AU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL…
De 1946 à 1973, une législation qui prend son temps

En 1946, le préambule de la constitution de l'Organisation mondiale de la santé affirme que « la santé est un état complet de bien-être physique, mental et social, pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité ». Le mot, « bien-être », est lâché, il va mettre du temps pour concerner l'entreprise, depuis 1898, année de la loi sur la réparation des accidents du travail, jusqu'en 1973 quand se crée l'Agence nationale de l'amélioration des conditions de travail (Anact), établissement public sous l'égide du ministère du Travail.

Pour qu'un employé soit heureux, il faut qu'il évolue dans un environnement serein.

Et pourquoi pas, s'insurge Olivier Derrien, directeur général France de Salesforce, convaincu « qu'un employé heureux va aider mon client à être heureux ». Reste qu'il apparaît difficile, dans un groupe de 35 000 collaborateurs, de s'employer à faire le bonheur de chaque salarié. « Pour qu'un employé soit heureux, il faut qu'il évolue dans un environnement serein. L'entreprise a donc un rôle important à jouer en insufflant l'égalité et la confiance. C'est uniquement dans un environnement serein que le collaborateur aura la possibilité de s'épanouir. Chez Salesforce, par exemple, chaque salarié doit pouvoir aider son collègue. » « Confiance », le mot clé utilisé par François de Fitte, cofondateur de Popchef *(lire dans ce numéro p. 36)*, pousse la logique jusqu'à laisser libre le salarié d'organiser son travail à sa guise : vacances sans autorisation ni planning, notes de frais engagées par carte société sans justificatif, horaires libres, en contrepartie de la tenue d'un objectif. On vit bien chez Popchef, pourvu que les résultats soient au rendez-vous

Mais le baby-foot ne suffit plus

Il semble pourtant que les saupoudrages cosmétiques nés de l'influence des *start-up* ne semblent plus suffire à fidéliser des salariés de plus en plus volages. Les entreprises semblent comprendre que « créer un environnement de confiance n'est pas chose aisée. Pour y parvenir, le management doit agir en toute sincérité », met en garde Olivier Derrien. Tolérer le droit à l'erreur et encourager la prise de risque, tels sont les nouveaux prérequis d'une entreprise qui prend soin de ses salariés et leur assure bien-être et positivité. Des éléments particulièrement importants, dans un contexte de guerre des talents de plus en plus intensive, notamment vis-à-vis des jeunes et hauts diplômés.

EcoRéseau

PAYS : France
PAGE(S) :16-22
SURFACE :558 %
PERIODICITE : Bimestriel

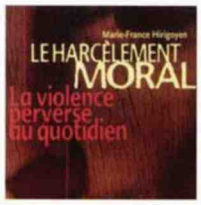
JOURNALISTE : Chloe Pagès

► **1 mars 2019 - N°58**

DÉCENNIE 1980-1990-2000
Élaborer la qualité de vie au travail et en dénoncer les abus

2010
Le Rapport Bien-être et efficacité au travail

2019 ET AU-DELÀ
Le bien-être du salarié gage d'efficacité



Les recherches des années 1980 sur la qualité de vie en entreprises se penchent sur les organisations, les horaires. Au cours des dix années d'après, on va s'intéresser enfin à l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, avant qu'au tournant des années 2000 l'on dénonce le harcèlement moral, incarné entre autres par le petit chef qui cache un « pervers narcissique », mis en lumière par les travaux d'Hirigoyen en 1998. On parlera alors des risques psycho-sociaux. En 2003, l'épuisement professionnel, jusqu'alors réservé aux... Japonais, entre dans la sphère des préoccupations liées aux *burn out* (épuisement par surcroît de travail), *bore out* (l'ennui au travail) et autres *blurring* (confusion vie pro/vie perso).

Signé par Lachman, Larose et Pénicaud (alors DRH chez Danone, aujourd'hui ministre du Travail), remis au Premier ministre, il implique les directions générales, les services fonctionnels, dont la Gestion des ressources humaines (GRH) et les lignes d'encadrement. Sept ans plus tard, une vaste enquête de la CFDT sur 200 000 salariés se conclut sur deux chiffres essentiels: 76 % des salariés français aiment leur travail, même si 74 % souhaitent plus d'autonomie dans les décisions qu'ils/elles sont amené/es à prendre.

Justement, au tournant des années 1990, la prédiction de Jérémy Rifkin qui annonçait une société où l'homme n'aurait plus besoin de travailler pour vivre, immergé dans une « civilisation des loisirs », a fait long feu. Le maintien d'un chômage endémique montre que les « revenus d'assistance » ne comblent en aucun cas le sentiment d'une « vie mutilée » pour le chômeur. Générations X, Y et Z commencent à rejoindre des *start-up* qui expérimentent ce qui n'est peut-être pas le bonheur au bureau, à tout le moins la rupture avec le cadre rigide du règlement intérieur: plus d'horaires, plus de hiérarchie, une organisation de ses vacances et loisirs choisie par le salarié sans l'autorisation du « patron », des cartes de crédit pour ses frais professionnels sans justificatifs... Une seule contrepartie: que les objectifs soient tenus. Obligation de résultat contre auto-organisation fondée sur la confiance. Le bien-être au travail passera-t-il par cette forme de lâcher prise?

Le bien-être, affaire de bureaux?

Si un bureau soigné et un cadre de travail harmonieux ne peuvent suffirent au bonheur des salariés, ils participent néanmoins à leur bien-être. Sous l'impulsion de la révolution numérique, les espaces de travail se modifient. Aujourd'hui, de nouveaux concepts émergent. L'immobilier de bureau en France est devenu un véritable laboratoire à innovations. Focus sur les bureaux de demain avec Philippe Boyer, directeur de l'innovation, Covivio.

De quelle façon le contexte de travail va-t-il participer au bien-être des salariés?
Actuellement ils sont près de 30 % à exprimer une souffrance. Les entreprises cherchent donc des solutions pour augmenter le bien-être de leurs collaborateurs. L'immobilier de bureaux y contribue. Nous nous employons à imaginer des espaces de travail emplis de lumière, en évitant les lieux de travail exposés en second jour. La lumière directe produit un impact très positif sur les salariés. Nous pensons en outre les espaces de façon que l'air se renouvelle plus rapidement. Nous apportons dans le même temps un soin très particulier aux espaces extérieurs et aux zones de terrasse, à l'instar du projet sur lequel nous travaillons actuellement à Saint-Ouen.

Existe-t-il des équipements de bien-être qui s'appliquent aujourd'hui à l'immobilier de bureaux en construction?
À mon sens, les bureaux doivent aujourd'hui répondre à trois éléments essentiels. Ils sont nécessairement connectés. Par exemple pour activer les lumières ou prévoir l'accès à des services de l'immeuble *via* un *smartphone*. C'est un lieu de socialisation, un lieu de vie et d'échanges, indispensable à la culture d'entreprise. Et enfin un endroit de réflexion où l'on doit pouvoir se concentrer. L'architecture se plie à la satisfaction de ces trois fonctions.

Longtemps décrié, toujours privilégié: l'*open space* est-il toujours la norme?
Nous sommes en charge de concevoir les immeubles et nous laissons les choix des aménagements intérieurs aux entreprises. Mais je constate que si les espaces ouverts sont toujours la norme, ils ont tendance à s'humaniser. Il n'existe pas de modèle de bureau type. En fonction des secteurs, les aménagements intérieurs diffèrent énormément. Certaines professions aux impératifs de mobilité importants, à l'instar des cabinets de conseils, connaissent des usages spécifiques avec davantage de zones en *flex-office*, par exemple, marqué par l'absence de bureaux attitrés. Le salarié doté de son équipement portable s'installe dans un poste de travail disponible.

***Quid* du télétravail? A-t-il un impact sur votre activité?**
On a heureusement toujours besoin de bureaux ! Il faut bien avoir à l'esprit que les bureaux sont passés d'espaces de production à lieux de socialisation. Le télétravail ne réduit pas le nombre de mètres carrés des bureaux car demeure le besoin de rencontres et d'échanges. Simplement, les espaces sont désormais investis différemment. À l'avenir, les *data* vont nous donner le moyen de mesurer très finement les usages. Ces données fiables vont nous donner le moyen de mesurer l'utilisation des espaces de travail et d'ajuster en fonction des besoins.

PROPOS RECUEILLIS PAR CHLOÉ PAGÈS

« Aujourd'hui, tous les recruteurs formulent les mêmes promesses : venez dans mon entreprise, nos valeurs sont uniques et nous plaçons l'humain au cœur de ces valeurs », constate Faustine Duriez, CEO & Founder de Cocoworker, une application de reconnaissance collaborative basée sur les *soft skills*, ces fameuses « compétences douces » que l'on exige désormais d'un collaborateur : au-delà de ses compétences techniques, est-il/elle créatif/ve ou empathique ? Comment parvenir à mesurer le degré de positivité des entreprises ? Ex-Axa, Faustine Duriez a subi au cours de sa carrière des injonctions contradictoires : « Les entreprises nous disent "soyez heureux", mais dans le même temps, elles nous font comprendre que seule notre performance sera reconnue. Au fil du temps, c'est l'estime de soi qui est rompue et l'on perd la conscience de nos points forts. » C'est donc sur la reconnaissance des *soft skills* qu'elle a travaillé au travers de sa plate-forme RH Cocoworker. « L'application Kiff offre à chaque collaborateur de l'entreprise de reconnaître et de révéler ses collègues pour leur savoir-être et leur engagement de tous les jours en les récompensant avec des *kiffs*. Des « retours » – *feed-back* – positifs qui acquièrent une valeur financière et qui sont donc transformables en prime, en bons cadeaux ou en dons à des associations, selon le choix de l'entreprise. » Autant de données grâce auxquelles les directions des ressources humaines « monitorent » le bien-être des salariés et leur engagement collaboratif. Un glissement lent mais sincère se met en place aujourd'hui. Comme les « coachs du bonheur » ont montré leurs limites, les entreprises s'orientent vers des stratégies plus empiriques et testent de nouvelles innovations. Elles semblent également plus humbles face à leur mission de dispensatrices de bonheur. Plus modestement, elles préfèrent s'attaquer au bien-être. Déjà pas si mal. ■ **CHLOÉ PAGÈS**

EcoRéseau Business

Bulletin d'abonnement à compléter et à retourner avec votre règlement par chèque **à l'ordre de LMedia** à l'adresse suivante : LMedia, Abonnements EcoRéseau Business, 13 rue Raymond Losserand 75014 Paris

OUI JE M'ABONNE
ET JE REÇOIS L'ACTU ÉCO DIRECTEMENT CHEZ MOI !

1 an (10 n°s) 39 € au lieu de 45 € soit 1 numéro offert

2 ans (20 n°s) 75 € au lieu de 45 € soit 3 numéros offerts

ERBQ58

MADAME MONSIEUR JE M'ABONNE POUR ☐ 1 AN - 10 NUMÉROS (39 €) ☐ 2 ANS - 20 NUMÉROS (75 €)

NOM PRÉNOM

SOCIÉTÉ

ADRESSE

CODE POSTAL VILLE

TÉL. E-MAIL

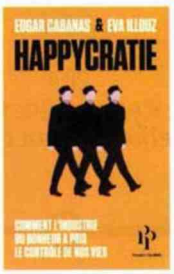
☐ Je souhaite recevoir gratuitement la newsletter d'EcoRéseau Business

☐ Je souhaite recevoir une facture par e-mail

Abonnements multiples : nous contacter par mail (abonnement@lmedia.fr) pour un devis personnalisé

OU ABONNEZ-VOUS EN UN CLIC SUR ECORESEAU.FR/

Délai de réception moyen du premier numéro : 6 semaines environ. DOM-TOM et étranger : nous consulter (abonnement@lmedia.fr). Les informations ci-contre sont indispensables à l'installation de votre abonnement. À défaut, votre abonnement ne pourra pas être mis en place. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions de partenaires commerciaux d'EcoRéseau Business.
Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre ☐
Conformément au Règlement Général sur la Protection des Données, vous bénéficiez de droits à l'information, d'accès, à la limitation du traitement, à l'effacement et à la portabilité des données vous concernant que vous pouvez exercer par courrier auprès du service abonnement d'EcoRéseau Business ou par mail à privacy@lmedia.fr. Sauf opposition expresse, les données recueillies lors de votre abonnement peuvent être communiquées à des organismes extérieurs, notamment à des fins commerciales.



Edgar Cabanas,
coauteur de *Happycratie*, le livre charge contre la psychologie positive

« L'optimisme aide surtout les entreprises à neutraliser les plaintes ! »

L'ouvrage-riposte au grand mouvement du « bonheur en boîte » promis par les psychologues et les nouveaux *Happy Officers* était inévitable. Action-réaction : après l'entreprise subie, l'entreprise bienveillante, l'entreprise épanouissante sera forcément décrite comme sujette à caution et à soupçons. Cabanas et Ilouz nous décrivent là l'effet d'aubaine de patrons retors capables d'appâter leurs salariés par de fausses promesses de conditions de travail nouvelles et positives. C'est possible. Mais si, pour une fois, cadres et employés démontraient une fois pour toutes que la confiance était bel et bien un gage de réussite partagée ? Et si nos entreprises n'étaient pas systématiquement menées par des patrons âpres au gain, grands manipulateurs invétérés ?

Pourquoi dites-vous que la « happycratie » en entreprise pourrait n'être qu'un leurre ?

Le « bonheur au travail » est aujourd'hui utilisé pour justifier des stratégies de contrôle et de soumission des collaborateurs à la culture d'entreprise. Alors que le bonheur au travail promet une émancipation des contraintes de l'entreprise, l'effet est tout à fait inverse ! La notion de « bonheur au travail » rend les employés seuls responsables de leurs succès et de leurs échecs. L'auto-exploitation est aujourd'hui légion. On demande ainsi aux collaborateurs de l'entreprise de s'adapter constamment et par leurs propres moyens aux demandes et aux besoins de la société. Ils se doivent d'adopter un rôle plus actif, plus créatif et plus autonome dans l'exécution de leurs tâches. Enfin, ils se doivent d'aimer ce qu'ils font et d'appréhender leur travail comme une source de plaisir et de réalisation de soi. Alors que la promotion du bonheur au travail ne semble pas avoir bénéficié aux salariés, ce nouveau paradigme s'avère en revanche très bénéfique pour les organisations. Il serait naïf de croire que les mécanismes de contrôles ont disparu des entreprises. Ils ont simplement été internalisés.

Quels sont les impacts de cette injonction au bonheur sur les salariés en souffrance ?

L'optimisme a tout éprouvé a de quoi, certes, augmenter la motivation en anticipant des résultats futurs positifs. Mais l'optimisme *a priori* augmente le risque de dépression lorsque les attentes ne sont pas satisfaites ou face à des événements indésirables ou inattendus. En outre, les collaborateurs qui adhèrent totalement à la culture de l'entreprise risquent de devenir émotionnellement dépendants de la reconnaissance et de leurs patrons et collègues. Lorsqu'ils ne reçoivent pas les retours attendus, ils se sentent alors plus facilement négligés et déçus.

Bonheur et performance sont-ils liés ?

Jack Ma, le président directeur général d'Alibaba Group en Chine, a lancé lors du Forum économique de Davos que les meilleurs collaborateurs n'étaient pas ceux dotés des meilleures compétences, mais ceux qui étaient toujours optimistes et qui ne se plaignaient jamais ! Les gens heureux sont donc désormais considérés comme une clé de succès pour les entreprises. Pourtant, l'impact du bonheur sur la productivité reste un argument très controversé. Si la tendance actuelle au sein des entreprises est aux collaborateurs heureux, il faut bien avoir à l'esprit que l'optimisme des collaborateurs donne surtout le moyen aux entreprises de neutraliser les plaintes et d'interdire l'expression de la négativité. Pourtant, les études démontrent que si la pensée positive pousse les individus à se lancer dans des activités difficiles, ils se révèlent moins persistants dans la difficulté. Ils sont aussi plus à même de prendre des risques inutiles et ont souvent tendance à ignorer les facteurs situationnels dans leurs prises de décisions.

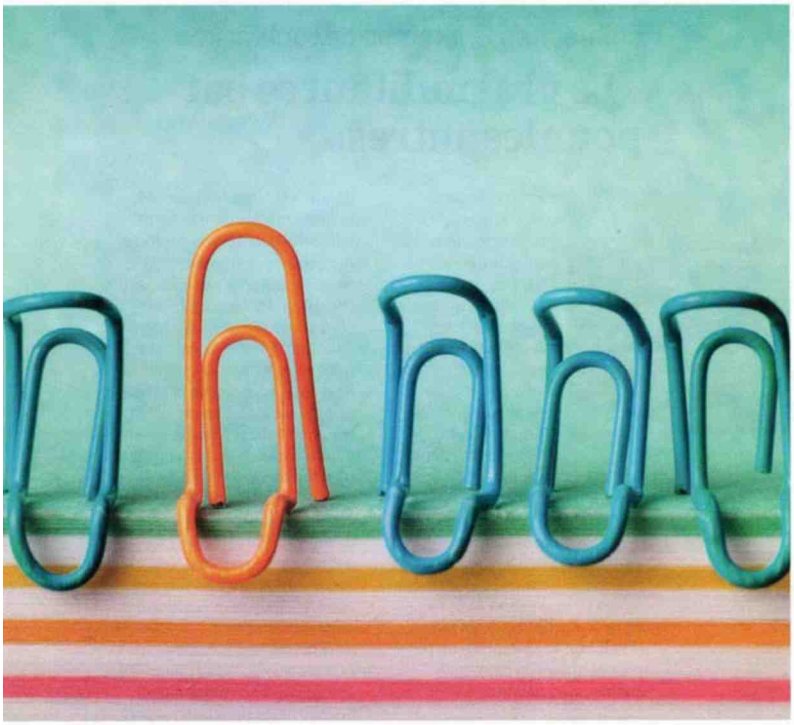
PROPOS RECUEILLIS PAR CHLOE PAGÈS

EcoRéseau

PAYS : France
PAGE(S) :16-22
SURFACE :558 %
PERIODICITE : Bimestriel

JOURNALISTE : Chloe Pagès

► **1 mars 2019 - N°58**



2

Rencontres

Martin Seligman, le bonheur est politique

Il n'était jamais venu exposer « officiellement », sur une scène parisienne, son grand œuvre de psychologie positive dont s'inspire une large partie de l'entrepreneuriat américain: Martin Seligman, chercheur et professeur à l'université de Pennsylvanie aux États-Unis, s'en est venu, tout sourire, exposer devant des centaines d'entrepreneur(e)s et cadres son Hope Circuit, « la boucle de l'espoir », dernier ouvrage non encore traduit. Le « père de la psychologie positive » a répondu avec bonheur à ARIANE WARLIN.

En quoi consiste la psychologie positive ?
Traditionnellement, la psychologie est centrée sur l'intrapsychique. Or il est plus intéressant de sonder notre rapport au monde et la qualité de nos relations avec les autres. De ne pas s'arrêter à l'individuel pour penser notre épanouissement sur un mode collectif. La psychologie, depuis 60 ans, travaillait sur les pathologies et elles seules, dont aucune, à l'origine n'était curable. Aujourd'hui 14 d'entre elles font l'objet de traitement et deux sont guérissables. Mais pour ma part, j'ai décidé d'étudier les atouts autant que les faiblesses et de rendre la vie des gens plus satisfaisante en tirant parti des dons et des talents naturels.

La dépression et les maladies mentales doivent être prises en charge à travers des plans de santé publique à la hauteur des enjeux.

La psychologie positive est volontiers battue en brèche. Existe-t-il une critique qui porte, à vos yeux ?
Il y a en beaucoup, mais je pense que la meilleure est celle qui repose sur un angle économique. Certains prétendent qu'aider les gens à être plus riches est finalement bien plus important que de les rendre heureux. Or si développer les ressources financières de ceux qui sont en dessous d'un certain seuil, confrontés à de nombreux besoins non satisfaits, revêt du sens, en revanche, au-delà de ce « filet de sécurité », l'augmentation des richesses n'a que peu d'impact sur le bonheur.

Dans l'ère numérique dans laquelle nous vivons, pensez-vous que le bonheur et les réseaux sociaux puissent coexister ?
Plus vous avez d'écrans, moins vous êtes heureux. Toutefois, nous ne pouvons pas les éradiquer, donc à mes yeux, la question est plutôt de savoir comment les utiliser au mieux. On sait que le bonheur consiste à être avec les autres, on croit que c'est le cas avec les réseaux sociaux, mais ce n'est qu'une illusion.

Pourquoi la psychologie positive est-elle moins développée en France qu'ailleurs?
Je ne suis pas français, il m'est difficile de vous répondre ! D'un point de vue extérieur, je dirais que la France se caractérise par une dimension révolutionnaire, avec une longue et vénérable tradition en matière de protestation et de contestation. Bien sûr, se montrer sceptique acquiert du sens à certains moments, et c'est clairement un atout de savoir identifier les choses qui posent problème pour évoluer vers un monde plus juste. Mais se plaindre trop souvent empêche de voir ce qu'il y a de vraiment bon.

La France serait même le champion du monde du pessimisme...
Une étude du Pew Research Center, publiée en septembre 2018, et menée à l'échelle mondiale sur le moral des populations, révèle que 80 % des Français pensent que leurs enfants vivront matériellement moins bien qu'eux. Certes, il y a des raisons de se montrer

EcoRéseau

PAYS : France
PAGE(S) :16-22
SURFACE :558 %
PERIODICITE : Bimestriel

JOURNALISTE : Chloe Pagès

► **1 mars 2019 - N°58**

inquiet pour l'avenir en raison du chômage, des logements onéreux, du réchauffement climatique… Mais si nous nous focalisons trop sur les menaces, nous finissons par être aveuglés et passons à côté de tout ce qu'il y a de magnifique chez l'être humain.

Quels sont les risques d'une culture du pessimisme ?

Il est scientifiquement prouvé que plus on se plaint, plus on est sujet à la dépression, avec potentiellement une santé dégradée, une productivité moindre… Il faut dès lors s'interroger sur le futur d'une civilisation dont le pessimisme est si profondément ancré. C'est d'autant plus préoccupant que le taux de satisfaction global en France ne cesse de baisser depuis 15 ans. Il est très inférieur à celui des autres pays européens. Pourtant, la France est l'une des dix premières puissances financières mondiales. Ce pays est donc beaucoup plus pessimiste qu'il ne devrait l'être !

Est-ce le rôle des gouvernements de s'intéresser au bonheur ?

Les citoyens en tout cas plébiscitent les candidats qui leur promettent de veiller à leur bien-être. Une récente étude de la London School of Economics montre qu'au moment du vote, le sentiment de satisfaction individuelle entre en considération autant que les motivations financières. D'où l'intérêt de garantir une société inclusive pour tous. Pour ça, il est essentiel de mettre en place des politiques publiques centrées sur le bien-être collectif pour répondre au sentiment de désarroi et de déclassement. De mon point de vue, c'est surtout sur le plan de l'éducation qu'il y a le plus de chantiers à mener afin de donner aux enfants les clés d'accès au bonheur. Mais bien sûr, il faut considérer tous les types de population, notamment les personnes sans emploi qui ne devraient pas être si stigmatisées. Enfin, la dépression et de manière générale les maladies mentales, doivent être prises en charge à travers des plans de santé publique à la hauteur des enjeux. Personne ne doit rester sur le bord du chemin. C'est peut être ça aussi, la clé du bonheur… ■

Muriel Monomakhoff,
cofondatrice de Franchement bien

Révéler les «pépites» des entreprises

Ça s'est passé à la terrasse d'un café parisien, il y a deux ans et demi. Muriel Monomakhoff, directrice d'une agence de communication, s'étonnait avec Arnaud S., son futur associé, du désert d'informations positives en France : tous les médias surenchérissent en malheurs/horreurs… L'idée de créer un média d'infos 100 % positives, relais des innovations, des initiatives prises dans ce pays, écho des actions en faveur de l'environnement et jusqu'au mérite de la gastronomie française, les deux associés la trouvent… Franchement bien. Mais Muriel Monomakhoff sait parfaitement que l'info, positive ou pas, ne se «vend» pas. Avec son associé, ils la conçoivent donc entièrement gratuite, sans publicité. Les contenus vont servir à fédérer un lectorat et bâtir un écosystème propices au *business model* réel de l'entreprise : Franchement bien est aussi une agence qui accompagne les entreprises pour favoriser l'émergence de leurs «pépites». Des atouts que l'entreprise cliente connaît… ou pas. C'est aux pros du positif que de les faire émerger, sous forme de pépites de couleur réunies dans une «boîte au trésor» : les Franchement bien humain, pour la France, pour la planète, pour le savoir-faire. L'entreprise rétribue ce travail de fond que traduisent des reportages, des vidéos, des articles…
http://franchementbien.fr/

Thierry Saussez,
créateur du Printemps de l'optimisme

«Le vrai militant se bat pour les autres»

Le verbe, l'allure, l'action : l'expert en communication politique demeure, à 70 ans tout ronds, un merveilleux «diseur» des choses, invité sur les plateaux, sage, inventif, un rien mondain, au fond le Français parfait. De droite, jeune gaulliste et militant, le charmeur a compris très jeune que, *dixit*, «l'engagement fait partie de l'optimisme». Il exècre le pessimisme et son cortège de «c'est foutu, rien à faire». «Le pessimisme est un renoncement, un repli. L'optimisme, c'est ne pas céder à une difficulté, on remet la solution au lendemain ou l'on change, mais l'on reprend le chemin avec l'envie de s'engager.»

L'homme de com et de publicité – Jaeger-Lecoultre, Bongrand SA, puis créateur d'image et Stratégie (1982) avant Thierry Saussez Conseils (1988), VP de Bernard Krief Consulting Group… – côtoie les chefs d'État de France et d'Afrique et finit par mener la communication du gouvernement Fillon en 2008. Ce proche de Sarkozy est un boulimique de ce fameux engagement qui le mène auprès des entreprises, des organisations professionnelles, des collectivités territoriales.

Lobby de l'optimisme

À force de réunir les patrons de médias, les experts et les philosophes sous l'égide du Conseil économique, social et environnemental alors mené par Jean-Paul Delevoye, il crée il y a six ans un authentique lobby de l'optimisme contre le déclinisme, le Printemps de l'optimisme, avec sa cohorte, comme il dit, d'«intellos», les Frédéric Lenoir, les Philippe Gabilliet, etc. Se rapprocher de la Ligue des optimistes que préside France Roque et dont il est le vice-président allait de soi : quelque 30 000 «fans» adhérents à pratiquer le «*smiley*». Avec sa cinquantaine de manifestations en province et la perspective de créer des guides de communication dans les villages hexagonaux, le Printemps devient le fer de lance de l'abolition du paradoxe français : nous sommes à 80 % pessimistes pour nos salaires et le pouvoir d'achat, la pauvreté, l'avenir des retraites, le chômage ou l'environnement. Mais moi, mais vous, à titre personnel ? Eh bien nous nous disons optimistes ! «Les Français/es en rajoutent, dénonce Saussez. Ils/elles sont polarisé/es par le chômage et le manque de vision des politiques. Mais pourtant, l'action imprègne davantage les médias : les livres positifs, de Servan-Schreiber à Ricard et Lenoir, sont des succès d'édition [il ne cite pas son *Manifeste pour l'optimisme*, chez Plon en 2011 ni *Les 101 mots de l'optimisme à l'usage de tous*, Archibooks/Bookstormings, 2012] et les jeunes se révèlent plus décontractés dans leur rapport à l'argent et n'ont pas peur de la mondialisation, ils vivent dans le présent, mais se montrent plus exigeants.»

Messages politiques

Le chroniqueur d'*EcoRéseau Business* n'hésite guère à rudoyer un peu ce peuple qu'il adore, lui, l'élu de Rueil-Malmaison ou du Lavandou : «Vous avez des états d'âme, certes, mais de grâce, marchez aussi sur l'autre jambe, donnez aux autres !» Son cri du cœur semble tout ciselé à l'adresse des gilets jaunes, à cette «fraternité des ronds-points», ce «déclassement de la classe moyenne, gage d'équilibre de la société». Thierry Saussez aime les conseils ternaires : aux pouvoirs publics, il enjoint d'«éliminer le bal des casseurs et d'éclaircir la valse-hésitation entre manifs autorisées ou interdites». Aux gilets jaunes, il prescrit d'«organiser des assemblées citoyennes». Aux médias, il demande d'«arrêter les images spectaculaires et leur effet d'entraînement». Cet indécrottable de tous les printemps du monde reste un amoureux du «pays formidable et innovant» qu'est la France. À l'image des guides, il vante «sa» gastronomie et «son» luxe. Sacré Thierry Saussez ! OM

MARTIN SELIGMAN – Que Faire à Paris ?

quefaire.paris.fr/68682/martin-seligman

MARTIN SELIGMAN

Animations

MARTIN SELIGMAN

Le Trianon

En exclusivité en France, Positran et Le Printemps de l'Optimisme vous proposent une conférence* exceptionnelle de Martin Seligman, Fondateur de la Psychologie positive.

Président de l'Association Américaine de Psychologie, puis Directeur du Centre de Psychologie positive à l'Université de Pennsylvanie, **Martin Seligman** figure parmi les psychologues vivants les plus décorés, populaires et influents de sa génération.

Martin Seligman se penchera sur l'histoire de sa vie et de sa discipline - la psychologie positive -, pour ensuite dessiner un avenir bien plus prometteur pour nous tous.

Cet échange inédit sera basé sur son dernier ouvrage « THE HOPE CIRCUIT » pour nous fournir les clés de la

psychologie positive appliquée à la santé, l'éducation et le travail.

« Je vous raconte ici comment la discipline s'est transformée au travers du parcours d'un psychologue, lui-même métamorphosé » (Extrait de The Hope Circuit, Hardcover, 2018).

Il présentera ses découvertes majeures, qui sont aujourd'hui les bases de la psychologie positive, cette discipline qui étudie les clefs du bonheur, de l'optimisme, de l'espoir et du pessimisme, les émotions et la dépression, cultive et développe le bien-être.

Vous retrouverez dans cette conférence tous les enseignements et les recommandations pratiques du fondateur de la Psychologie Positive, que vous pourrez utiliser dans toutes les sphères de votre vie, à la fois personnelle et professionnelle.

*Conférence traduite en simultané en français.

Si vous souhaitez un casque de traduction, merci de bien le préciser lors de votre achat (sélectionner le nombre de casques souhaités)

Informations pratiques

Le Trianon

80 boulevard de Rochechouart
75018 PARIS

- Voir sur la carte

Dates

Le lundi 4 février 2019
de 17h30 à 22h30

Prix

Payant

S'y rendre

- 2 : Anvers (69m)
  2, 12 : Abbesses (391m)

Le Parisien
ParisEtudiant.com : La rubrique Etudiant du Parisien

URL :http://www.parisetudiant.com/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **4 février 2019 - 16:50**

> Version en ligne

Conférence

MARTIN SELIGMAN

0
Partages
Partager
Tweeter

DATE : **Lundi 4 février 2019**

LIEU : **Le Trianon** (Paris 75018)

HORAIRE : **18:30**

TARIF : **De 160 à 240 euros**

ATTENTION : événement terminé !

CNFERENCE DE MARTIN SELIGMAN

*Conférence traduite en simultané en français.
casque que traduction disponible gratuitement.

durée 1h15

En exclusivité en France, Positran et Le Printemps de l'Optimisme vous proposent une conférence* exceptionnelle de Martin Seligman, Fondateur de la Psychologie positive.

Président de l'Association Américaine de Psychologie, puis Directeur du Centre de Psychologie positive à l'Université de Pennsylvanie, Martin Seligman figure parmi les psychologues vivants les plus décorés, populaires et influents de sa génération.

Martin Seligman se penchera sur l'histoire de sa vie et de sa discipline - la psychologie positive -, pour ensuite dessiner un avenir bien plus prometteur pour nous tous.

Cet échange inédit sera basé sur son dernier ouvrage « THE HOPE CIRCUIT » pour nous fournir les clés de la psychologie positive appliquée à la santé, l'éducation et le travail.

« Je vous raconte ici comment la discipline s'est transformée au travers du parcours d'un psychologue, lui-même métamorphosé » (Extrait de The Hope Circuit, Hardcover, 2018).

Il présentera ses découvertes majeures, qui sont aujourd'hui les bases de la psychologie positive, cette discipline qui étudie les clefs du bonheur, de l'optimisme, de l'espoir et du pessimisme, les émotions et la dépression, cultive et développe le bien-être.

Vous retrouverez dans cette conférence tous les enseignements et les recommandations pratiques du fondateur de la Psychologie Positive, que vous pourrez utiliser dans toutes les sphères de votre vie, à la fois personnelle et professionnelle.

ANIMATIONS

MARTIN SELIGMAN

Le Trianon

En exclusivité en France, Positran et Le Printemps de l'Optimisme vous proposent une conférence* exceptionnelle de Martin Seligman, Fondateur de la Psychologie positive.

Président de l'Association Américaine de Psychologie, puis Directeur du Centre de Psychologie positive à l'Université de Pennsylvanie, Martin Seligman figure parmi les psychologues vivants les plus décorés, populaires et influents de sa génération.

Martin Seligman se penchera sur l'histoire de sa vie et de sa discipline - la psychologie positive -, pour ensuite dessiner un avenir bien plus prometteur pour nous tous.

Cet échange inédit sera basé sur son dernier ouvrage « THE HOPE CIRCUIT » pour nous fournir les clés de la psychologie positive appliquée à la santé, l'éducation et le travail.

« Je vous raconte ici comment la discipline s'est transformée au travers du parcours d'un psychologue, lui-même métamorphosé » (Extrait de The Hope Circuit, Hardcover, 2018).

Il présentera ses découvertes majeures, qui sont aujourd'hui les bases de la psychologie positive, cette discipline qui étudie les clefs du bonheur, de l'optimisme, de l'espoir et du pessimisme, les émotions et la dépression, cultive et développe le bien-être.

Vous retrouverez dans cette conférence tous les enseignements et les recommandations pratiques du fondateur de la Psychologie Positive, que vous pourrez utiliser dans toutes les sphères de votre vie, à la fois personnelle et professionnelle.

***Conférence traduite en simultané en français.**
Si vous souhaitez un casque de traduction, merci de bien le préciser lors de votre achat (sélectionner le nombre de casques souhaités)

Le Parisien
ParisEtudiant.com : La rubrique Etudiant du Parisien

URL :http://www.parisetudiant.com/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **4 février 2019 - 19:07**

> Version en ligne

MARTIN SELIGMAN

parisetudiant.com/etudiant/sortie/martin-seligman-le-trianon-paris-18.html

Sortir à Paris

Conférence

DATE : **Lundi 4 février 2019**

HORAIRE : **18:30**

TARIF : **De 160 à 240 euros**

ATTENTION : événement terminé !

CNFERENCE DE MARTIN SELIGMAN

*Conférence traduite en simultané en français.

casque que traduction disponible gratuitement.

durée 1h15

En exclusivité en France, Positran et Le Printemps de l'Optimisme vous proposent une conférence* exceptionnelle de Martin Seligman, Fondateur de la Psychologie positive.

Président de l'Association Américaine de Psychologie, puis Directeur du Centre de Psychologie positive à l'Université de Pennsylvanie, Martin Seligman figure parmi les psychologues vivants les plus décorés, populaires et influents de sa génération.

Martin Seligman se penchera sur l'histoire de sa vie et de sa discipline - la psychologie positive -, pour ensuite dessiner un avenir bien plus prometteur pour nous tous.

Cet échange inédit sera basé sur son dernier ouvrage « THE HOPE CIRCUIT » pour nous fournir les clés de la psychologie positive appliquée à la santé, l'éducation et le travail.

« Je vous raconte ici comment la discipline s'est transformée au travers du parcours d'un psychologue, lui-même métamorphosé » (Extrait de The Hope Circuit, Hardcover, 2018).

Il présentera ses découvertes majeures, qui sont aujourd'hui les bases de la psychologie positive, cette discipline qui étudie les clefs du bonheur, de l'optimisme, de l'espoir et du pessimisme, les émotions et la dépression, cultive et développe le bien-être.

Vous retrouverez dans cette conférence tous les enseignements et les recommandations pratiques du fondateur de la Psychologie Positive, que vous pourrez utiliser dans toutes les sphères de votre vie, à la fois personnelle et professionnelle.

Autres Conférence le même jour

Du 26 janvier au 16 février 2019

Les sciences des livres

Conférence Rendez-vous du 26 janvier au 16 février 2019 pour une nouvelle édition du Festival Les Sciences, Des Livres.

Les... - **GRATUIT** Dans 25 médiathèques du Val-de-Marne - Val-de-Marne 94000

Lundi 4 février 2019

TOURNAGE "CHEZ MOIX"

Conférence Participez au tournage de l'émission Chez Moix à la Bellevilloise

Chez Moix – Dans un lieu emblématique, La... - **GRATUIT** La Bellevilloise - Paris 75020

Conférence - Plus d'événements

PARIS / CHANGER DE VILLE

SORTIR A PARIS

Recherche autour de
Paris
Paris

20Mar

Rechercher
par date

Mars 2019

Dim Lun Mar Mer Jeu Ven Sam

Newsletter le Parisien Étudiant

L'actu du site, bons plans, soirées, orientation... *

* En complétant votre adresse électronique, vous validez les Conditions Générales d'Utilisation et acceptez que Le Parisien, responsable de traitement, traite vos données pour vous permettre de recevoir les actualités Le Parisien Etudiant. Pour en savoir plus sur vos droits et nos pratiques en matière de protection de vos données personnelles : Politique de confidentialité.

AGENDA

Annoncez gratuitement
un événement
AJOUTER

PSYCHOLOGIES
PAYS :France
PAGE(S) :54-56;58
SURFACE :373 %
PERIODICITE :Mensuel
DIFFUSION :321683
JOURNALISTE :Christilla Pelle Douel
► 1 avril 2019 - N°396

L'INVITÉ

PROPOS RECUEILLIS
PAR CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

Martin Seligman

"La psychologie positive est bien plus que du développement personnel"

À l'occasion d'une conférence à Paris, nous avons rencontré le fondateur de la psychologie positive. Chaleureux, sympathique, il est l'incarnation de ce qu'il professe : l'épanouissement. Il nous éclaire sur une discipline encore mal connue en France.

Photo Franck Ferville

MARTIN SELIGMAN
Né aux États-Unis en 1942, ce psychologue a fondé la psychologie positive en 1998. Il a été président de l'Association américaine de psychologie, et a publié plusieurs ouvrages, dont *La Force de l'optimisme* (Pocket) et *S'épanouir*, préfacé par Christophe André (« À lire » p. 58).

Psychologies : Comment en êtes-vous venu à penser la psychologie différemment ?
M.S. : J'ai longtemps travaillé sur la dépression, la mélancolie. Quand un patient me disait : « Je veux être heureux », je lui répondais : « Vous voulez ne plus être dépressif. » Je pensais qu'il fallait aller vers le « rien », l'absence de souffrance. Un soir, mon épouse m'a demandé : « Es-tu heureux ? » J'ai répondu : « Quelle question stupide ! Je ne suis pas misérable. » « Un jour tu comprendras », m'a répondu Mandy, ma femme.

Et puis, vous avez connu une « épiphanie » grâce à l'une de vos filles, Nicky...
M.S. : Nicky, alors qu'elle avait 6 ans, a provoqué chez moi une prise de conscience. Elle dansait dans le jardin, chantait, respirait les roses. Et voilà que je me suis mis à crier : « Va travailler, Nicky ! » Elle est rentrée et m'a dit : « Te souviens-tu qu'avant mes 5 ans je pleurnichais tout le temps ? As-tu remarqué que je ne le fais plus depuis ? » J'ai répondu : « Oui, c'est très bien. » « Tu sais, quand j'ai eu 5 ans, j'ai décidé d'arrêter. Et c'est la chose la >>

PSYCHOLOGIES
WWW.PSYCHOLOGIES.COM MAGAZINE

PAYS : France
PAGE(S) :54-56;58
SURFACE :373 %
PERIODICITE : Mensuel

DIFFUSION :321683
JOURNALISTE : Christilla Pelle Douel

► **1 avril 2019 - N°396**

PSYCHOLOGIES
PAYS :France
PAGE(S) :54-56;58
SURFACE :373 %
PERIODICITE :Mensuel
DIFFUSION :321683
JOURNALISTE :Christilla Pelle Douel
► 1 avril 2019 - N°396

>> plus difficile que j'ai faite de toute ma vie. Alors si j'ai arrêté de pleurnicher, tu peux arrêter de râler tout le temps ! » Trois choses me sont apparues : la première, c'est que je me trompais dans mon éducation. Mon travail de parent n'était pas de corriger Nicky, mais de lui montrer quels étaient ses talents et de l'encourager. La deuxième, c'est que Nicky avait raison : j'étais un râleur. Et j'en étais fier ! Tous mes succès reposaient sur ma capacité à voir ce qui n'allait pas. Peut-être pouvais-je inverser ça et voir ce qui allait bien ? Et la troisième : j'avais été élu président de l'Association américaine de psychologie. Et toute la psychologie reposait sur l'idée de corriger les erreurs. Cela ne nous menait pas vers une vie agréable, mais vers une vie paralysée.

C'est à partir de ce moment que votre réflexion sur la psychologie positive a commencé ?

M.S. : J'avais étudié Freud, mais je pensais que ses conclusions étaient trop hâtives, pas assez fondées. Puis j'ai suivi l'enseignement d'Aaron Beck à l'université, et sa construction de la thérapie cognitive m'a passionné. Dans les thérapies cognitives, il y a trois théories à propos des dépressions : le dépressif croit que le monde est mauvais, le dépressif pense qu'il n'a ni force ni talent, et le dépressif pense que l'avenir est sans espoir. La psychologie positive voit les choses ainsi : « Ah ! Le futur est sans espoir. Dites-moi ce que vous, vous voudriez y mettre. » Puis nous nous appuyons sur ce que le patient imagine. Et tout s'est articulé autour de cette approche.

L'un des piliers de la psychologie positive, c'est l'expérimentation...

M.S. : Pour moi, la psychologie positive est une science. Toutes ses théories passent d'abord par le moule de l'expérimentation. Dans ce sens, je crois que c'est vraiment une thérapie responsable. Et c'est seulement si les tests sont satisfaisants qu'ils sont intégrés dans les pratiques.

N'est-ce pas difficile pour certains de faire ce mouvement vers une vision positive de la vie ?

M.S. : J'ai passé les premières années de ma pratique de médecin face au pire : la drogue, la dépression, le suicide. Mon rôle dans la psychologie, c'est de dire : « Allons voir plus loin, au-delà, ce qu'il y a. » Aujourd'hui, presque tout le monde en France est bien soigné, tout le monde a accès à l'eau potable. Ce sont de grands progrès. Mais après ? Quels sont nos espoirs ? Pour moi, passer son temps à montrer du doigt ce qui ne va pas ne nous emmène pas vers le futur, mais vers zéro. Qu'y a-t-il au-delà de zéro ? C'est cela qu'il nous faut trouver. Comment donner du sens.

Et comment donner du sens, selon vous ?

M.S. : J'ai grandi après la Seconde Guerre mondiale, au milieu d'un monde instable. Certes, aujourd'hui aussi nous traversons des problèmes et des difficultés, mais ce ne sont pas des difficultés mortelles, impossibles à résoudre. Ma réponse se trouve dans le bien-être humain. C'est par là que cela passe. Et c'est de cela que s'occupe la psychologie positive. Nous pouvons choisir de vivre en paix, d'être heureux, >>

PSYCHOLOGIE POSITIVE ET PENSÉE POSITIVE : RIEN À VOIR !

La psychologie positive est une discipline scientifique reconnue par l'Association américaine de psychologie et par l'Association américaine de psychiatrie. Celle-ci étudie les conditions psychologiques d'une « vie pleine » *(full life)*, c'est-à-dire d'une vie ayant du sens. En sont issues des pratiques thérapeutiques telles que la thérapie positive ou la psychiatrie positive. Leur objectif est « d'aider les intéressés à construire une vie heureuse par des "interventions positives" plutôt que par une focalisation sur des dysfonctionnements psychologiques et une analyse interminable d'événements du passé[1]. »

La pensée positive est, elle, une méthode de développement personnel, parfois proche de la pensée magique ou de la méthode Coué. « Elle prône la toute-puissance de la pensée sur le réel. Et pourrait se définir comme un corpus de pensées semi-magiques, du type : "Quand on veut, on peut." Ce courant, né des mouvements spiritualistes et new age américains, n'a rien à voir avec la psychologie positive. Si la pensée positive, pensée magique par excellence, peut agir à la manière d'un antalgique, son efficacité reste soumise au volontarisme de celui qui la pratique[2]. » Contrairement à la psychologie positive.

1. Dans l'article de Jacques Van Rillaer : « Martin Seligman, de la psychanalyse à la psychologie positive » (blogs.mediapart.fr, mai 2017).
2. « La pensée positive est-elle efficace ? » sur Psychologies.com.

PSYCHOLOGIES
PAYS :France
PAGE(S) :54-56;58
SURFACE :373 %
PERIODICITE :Mensuel
DIFFUSION :321683
JOURNALISTE :Christilla Pelle Douel
► 1 avril 2019 - N°396

"Nous pouvons choisir d'être heureux, de nous engager, d'avoir de bonnes relations, nous pouvons choisir de donner un sens à nos vies"

>> de nous engager, d'avoir de bonnes relations les uns avec les autres, nous pouvons choisir de donner un sens à nos vies. C'est cela qu'il y a derrière le zéro, de mon point de vue. C'est à cela que doit ressembler la vie de l'humanité une fois la résolution des difficultés et des drames effectuée.

Quelles sont les relations actuelles entre psychologie positive et neurosciences ?
M.S. : Je crois que la psychologie indique aux neuroscientifiques sur quoi travailler plutôt que l'inverse ! Je travaille actuellement sur le réseau par défaut (RD), c'est-à-dire ce que fait le cerveau lorsqu'il est au repos [en état d'éveil, ndlr]. Car le circuit cérébral est en activité même lorsque vous ne faites rien – il s'agit du réseau associé à l'introspection, aux souvenirs, aux projections dans le futur. C'est ce qui se passe lorsque vous rêvassez ou que vous demandez à un patient d'imaginer son futur. Cela nous en apprend beaucoup sur la créativité, cette part importante de la psychologie positive.

Vous soulignez trois choses importantes à pratiquer : générer des émotions agréables, s'engager dans des activités gratifiantes et se dépasser en se mettant au service d'une cause...
M.S. : En effet, car la psychologie positive repose en partie sur la relation avec les autres.

Comment la psychologie positive transforme-t-elle le lien social ?
M.S. : Voici un exemple. Ma femme Mandy, qui fait beaucoup de photos, a gagné le premier prix du magazine *Black and White*. Qu'aurais-je dû dire à Mandy, selon vous ?

« Bravo ! » ?
M.S. : C'est ce que j'aurais dit autrefois. C'est typique de la relation passive-constructive. Mais cela n'aurait eu aucun effet sur notre lien. J'ai entraîné des jeunes sergents dans l'armée, à qui j'ai posé la même question, et leur réponse était de type actif-déconstructif : « Tu sais qu'avec ce prix on va payer plus d'impôts ? » Ça tue l'échange. Il y a aussi la réaction passive-destructive : « Qu'y a-t-il pour le dîner ? » Ce qui fonctionne, c'est la relation active-constructive. Quand le rédacteur en chef a appelé, j'ai demandé à Mandy : « Qu'a-t-il dit à propos des qualités de ta photo ? Tu étais en compétition avec des professionnels. Tu as donc des compétences particulières. Pourrais-tu en faire profiter nos enfants ? » Nous avons alors eu une longue conversation à la place des banales félicitations. Nous nous portons mieux en agissant ainsi. Ce n'est pas la psychanalyse ou les médicaments qui nous permettent de déployer ces compétences. Faites l'expérience avec votre mari ou votre femme. C'est bien plus que du développement personnel.

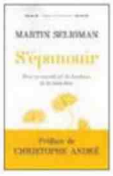
Que pensez-vous de l'essor de la méditation de pleine conscience ?
M.S. : Je pratique la méditation depuis vingt ans. C'est une bonne pratique pour la santé psychique. Mais c'est une petite chose. Je recommande la méditation aux patients souffrant d'anxiété ou d'hypertension, mais pas à ceux qui sont atteints de dépression, car la méditation fait baisser l'énergie.

Que proposez-vous à une personne dépressive ?
M.S. : Je crois qu'il y a trois traitements efficaces : les thérapies cognitives, les thérapies interpersonnelles et les médicaments. Eh bien, la psychothérapie positive fonctionne bien. Elle permet au patient de s'appuyer sur ses ressources et d'envisager l'avenir.

Et quelle est l'efficacité de la psychologie positive dans les cas de traumatismes ?
M.S. : Les études portant sur le stress post-traumatique semblent indiquer que les traitements sont peu efficaces. D'après ce que nous voyons dans l'armée, la psychologie positive l'est en tant qu'outil de prévention, en particulier pour les soldats qui vont sur les zones de combat. Mais à leur retour, c'est difficile. Je crois qu'aucune forme de psychologie ne peut soigner le stress post-traumatique. La psychologie positive n'est pas une panacée.

À LIRE

S'épanouir de Martin Seligman, préfacé par Christophe André. L'auteur définit et éclaircit les principes de la psychologie positive. Il met à la portée de tous les éléments de cette nouvelle manière d'envisager la psychologie (Belfond, 432 p., 18,50 €).



MADAME AIRFRANCE

PAYS : France
PAGE(S) :66-67
SURFACE :190 %
PERIODICITE : Mensuel

DIFFUSION :(228229)

► **1 mars 2019 - N°198**

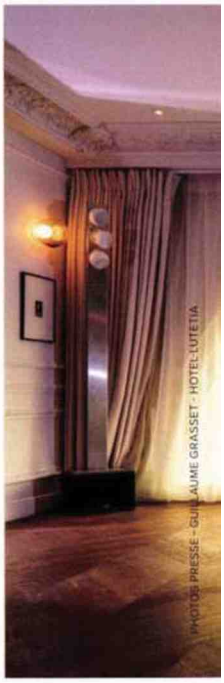
air de paris

Massages, soins holistiques, bulles de déconnexion. Voyages d'exception au cœur du lâcher-prise.

Retraites urbaines

SI LES PARISIENS NE SONT PAS RÉPUTÉS pour leur optimisme, comme le soulignait le mois dernier l'apôtre de "psychologie positive" Martin Seligman, lors d'une conférence sur le bonheur au Trianon, les invitations à déconnecter le mental, et à se faire du bien "corps et esprit", sont nombreuses dans la capitale. Selon Meliza Célerier, coach en bien-être et maître enseignante de reiki au Bristol, Paris est une ville qui nécessite plus que d'autres d'harmoniser ses énergies. Lorsqu'elle appose ses mains au-dessus du corps sans manipulation ni parfois même de toucher, l'activité cérébrale ralentit et le corps se meut dans un état de relaxation intense. "Le patient peut voir des rêves, des couleurs, des sensations liées aux émotions", note cette magicienne, qui prodigue exclusivement ses soins au spa du palace. "Le ventre parle. On le sait depuis longtemps en médecine traditionnelle chinoise, mais désormais c'est prouvé scientifiquement : le ventre est notre deuxième cerveau", note l'excellent masseur Xavier Mehat, auteur d'un protocole de massage énergétique Tui Na très abouti chez Paris Palms, rue des Grands-Augustins, VI[e]. Qui a reçu un soin de qualité comprend qu'il requiert de la part du thérapeute une compréhension approfondie et subtile du corps.

Il en va de même pour le massage de détente profonde psychocorporelle de Jimmy Jarnet, dont le nom circule auprès des stars, qui reçoit dans les cabines du nouveau spa Akasha du Lutetia. Idéal pour remettre les compteurs à l'heure après un long voyage, tout comme l'un des soins signature du spa, un protocole aux huiles essentielles de la marque Aromatherapy Associates, spécifiquement étudié pour les décalages horaires. La promesse de "vivre mieux" passe aussi par l'utilisation de produits naturels pour la peau, ainsi que les "tips" et recettes à appliquer au quotidien. Chez Seasonly, marque pionnière dans la box de soins naturels personnalisés, les effets d'une crème "sur mesure" qui arrive chez soi à votre nom peuvent influer sur votre épanouissement personnel. Philosophie qui se prolonge dans The Nest Seasonly, nouvel espace cocooning où interviennent influenceuses et experts de bien-être pour des Transformative Days. Le dimanche matin, les Parisiennes averties prennent la direction de l'hôtel Les Bains, lieu culte parisien. Ici, dans le Salon secret, un petit groupe de maximum douze personnes peuvent participer à un cours de yoga donné par les professeurs les plus prisés de Paris, dont Kathy Wolff et Anne Vandewalle, avant de "bruncher" au Roxo, le restaurant de l'hôtel, inclus dans la formule. **S.G.**



PHOTOS PRESSE - GUILLAUME GRASSET - HOTEL LUTETIA

MADAME AIRFRANCE

PAYS : France
PAGE(S) :66-67
SURFACE :190 %
PERIODICITE : Mensuel

DIFFUSION :(228229)

► **1 mars 2019 - N°198**

Ci-dessous, de haut en bas : le spa Akasha à l'hôtel Lutetia propose un yoga pointu. Le spa Le Bristol by La Prairie, où se pratiquent Reiki et méditation. L'hôtel Les Bains Paris. *Page de gauche :* espace cocooning The Nest Seasonly, où interviennent influenceuses et experts de bien-être.

Quiet time

MASSAGES, HOLISTIC TREATMENTS, PEACEFUL URBAN RETREATS... A LESSON IN THE ART OF UNWINDING.

Even though Parisians are not famous for having positive attitudes, their city is full of opportunities to cultivate physical and mental well-being. According to Meliza Célerier, who offers reiki sessions at the Hôtel Le Bristol, it's especially important for urbanites to harmonize their energies. Simply by placing her hands over her client's body she can induce a state of intense relaxation, accompanied by visions of "dreams and colors, sensations linked to the emotions..."

"It has long been known in traditional Chinese medicine, but now it's been scientifically proven: the stomach is a 'second brain'," says Xavier Mehat, who gives Tui Na energy massages at Paris Palms. Any such top-quality treatment requires the therapist to have a thorough understanding of the body. Another example is the psychocorporal relaxation massage by Jimmy Jarnet at the Hôtel Lutetia's new Spa Akasha, ideal after a long trip—just like the spa's signature anti-jet lag treatment with essential oils by Aromatherapy Associates.

Seasonly has developed another way to boost well-being: boxes containing a personalized selection of all-natural skincare products, delivered to the customer's door. The Nest Seasonly, the brand's new cocooning space, offers "Transformative Days" with advice and services by wellness experts.

To finish the week, the Sunday morning Yoga & Lunch package at Les Bains Paris includes a class with one of the city's most sought-after yoga instructors (Kathy Wolff, Anne Vandewalle...) plus brunch in the hotel's restaurant Roxo.

YOGA & LUNCH, hôtel **LES BAINS PARIS,**
7, rue du Bourg-l'Abbé, Paris III[e]. lesbains-paris.com

TRANSFORMATIVE DAY, studio **THE NEST SEASONLY,** 2, rue de la Lune, Paris II[e]. seasonly.fr

MASSAGE TUI NA, studio **PARIS PALMS,**
3, rue des Grands-Augustins, Paris VI[e].
Tél. + 33 (0)6 13 85 38 91. parispalms.com

SPA AKASHA, hôtel **LUTETIA,**
45, boulevard Raspail, Paris VI[e].
Tél. +33 (0)1 49 54 46 00. hotellutetia.com/fr

REIKI ET MÉDITATION, spa **LE BRISTOL BY LA PRAIRIE,** hôtel **LE BRISTOL,**
112, rue du Faubourg-Saint-Honoré, Paris VIII[e].
Tél. +33 (0)1 53 43 41 67. lebristolparis.com

Spécial Femme

PAYS : France
PAGE(S) : 5
SURFACE : 11 %
PERIODICITE : Bimestriel

► **1 mars 2019 - N°15**

Psychologie positive

Pour la 1ère fois en France, Martin Seligman, fondateur de la Psychologie positive, donnera une conférence « *The hope circuit : les clés de la psychologie positive pour la santé, l'éducation et le travail* », le lundi 4 février à 19h au Trianon à Paris. Il présentera ses découvertes majeures, qui sont aujourd'hui les bases de la psychologie positive, cette discipline qui étudie les clefs du bonheur, de l'optimisme, de l'espoir et du pessimisme, les émotions et la dépression, cultive et développe le bien-être. ■

PSYCHOLOGIES.COM

URL :http://www.psychologies.com/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

▶ **7 février 2019 - 09:27**

> Version en ligne

Pourquoi les Français sont-ils si pessimistes ?

psychologies.com/Therapies/Toutes-les-therapies/Therapeutes/Articles-et-Dossiers/Pourquoi-les-Francais-sont-ils-si-pessimistes

February 7, 2019

Lors de sa toute première conférence en France intitulée *Hope Circuit*, Martin Seligman, fondateur de la psychologie positive, s'est interrogé sur les raisons qui relèguent la France en bas du classement des pays les plus heureux, derrière l'Allemagne ou le Royaume-Uni. Le pessimisme français aurait-il une raison historique ou ne serait-il qu'une posture ? Dans tous les cas, nous gagnerions beaucoup à adopter la *positive attitude* !

Lucien Fauvernier - Mis à jour le 12 Février 2019 à 18:28

© D.R

« La France est le pays le plus pessimiste de tous les pays riches. Toutes les études le montrent. Les Français sont encore plus pessimistes que le peuple Palestinien ! Pourquoi ? Un des exemples marquant est le résultat d'une enquête portant sur l'avenir des enfants. 80% des Français pensent que leurs enfants vivront matériellement moins bien qu'eux. C'est le pire chiffre de tous les pays européens. » Lors de sa première conférence en France, Martin Seligman, le fondateur de la psychologie positive, a invité ses auditeurs à réfléchir sur les origines du pessimisme français.

Aux origines du pessimisme français

« Cette façon de voir le verre à moitié vide est héritée d'une longue histoire de protestation et est intimement liée au caractère révolutionnaire de la France, explique Martin Seligman. Elle a été très importante dans la vie politique et intellectuelle française, c'est ce qui a poussé le peuple Français

et ses représentants à dire, à dénoncer, ce qui n'allait pas. C'est un réel avantage de savoir identifier ce qui ne va pas pour pouvoir changer, de transformer ce qui ne va pas, en ce qui est juste.

En revanche, l'inconvénient d'une culture qui, quelque part, valorise le pessimisme, la protestation et la plainte, c'est qu'elle aura à subir, et cela est scientifiquement prouvé, une plus forte tendance à la dépression, une moins bonne santé, une moins bonne productivité au travail... On peut d'ores et déjà s'interroger sur le futur d'une civilisation dont le pessimisme est si profondément ancré.

La France est beaucoup plus pessimiste qu'elle ne devrait l'être

Le taux de satisfaction global en France est étonnement bas en comparaison du reste de l'Europe. Et il ne cesse de baisser depuis 2005, alors même que la plupart des statistiques économiques montrent des tendances favorables.

La France se hisse au top 10 des puissances financières mondiales, mais n'est que 23ème au classement de l'ONU des pays les plus heureux. C'est pire que le Royaume-Uni, que les États-Unis... Combien de personnes en France estiment qu'elles ont une vie bonne, voire très bonne ? Faites un sondage et vous obtiendrez un taux de satisfaction bien plus bas qu'au Royaume-Uni alors que les données économiques là-bas sont globalement moins bonnes qu'en France.

De ce point de vue, la France est clairement hors-jeu, le pays est beaucoup plus pessimiste qu'il ne devrait l'être.

Quelque chose de frappant encore se produit lorsque l'on compare, par exemple, les statistiques du bonheur entre le Danemark et la France. Un danois sans emploi est plus optimiste et heureux qu'un employé français moyen. La question est de savoir : est-ce que ce pessimisme est une posture ? Ou fait-il vraiment partie de l'esprit français ?

Et si le gouvernement s'intéressait (enfin) au bonheur ?

Peut-être qu'une des pistes à suivre pour sortir de ce marasme est politique. J'ai tendance à penser que les gens votent pour ou contre leur bonheur. Une étude très parlante a été réalisée lors de l'élection présidentielle américaine entre Donald Trump et Hillary Clinton. Elle s'interrogeait sur le lien entre économie, bonheur et orientation du vote.

Les chercheurs ont découvert que 8% des votants pour Trump le faisaient uniquement en raison de leur bien-être. Ce chiffre augmente nettement si l'on s'intéresse aux inquiétudes concernant l'avenir : 30% des électeurs de Trump pensaient que leur situation se dégraderait dans les 5 ans à venir.

Cet exemple montre clairement comment politique et bien-être de la population sont liés. Chaque dirigeant de chaque pays devrait s'intéresser de très près au bonheur de sa population, et peut-être encore plus en ce qui concerne la France...

3 pistes politiques pour une société plus heureuse

Voici pour terminer quelques pistes qui, selon moi, pourraient être utilisées par un dirigeant politique pour prendre soin du bien-être de sa population.

Les troubles psychiques, et surtout la dépression, sont le premier facteur de pessimisme à grande échelle. Soigner la dépression, et plus globalement avoir un grand plan de santé mentale publique, est quelque chose de crucial.

Du côté de l'enseignement, le recours à l'éducation positive devrait être quasi-systématique pour donner aux enfants les clés d'accès au bien-être et au bonheur.

Une autre piste pourrait être de redonner de l'estime aux personnes sans emploi, qui ne devraient pas être pointées du doigt et désignées comme des bons à rien qui ne rapportent rien. Chaque être humain est vecteur de richesse, sans que celle-ci soit nécessairement financière... »

Pour aller plus loin

==> Le jour où j'ai décidé d'être heureux/se

Etre heureux se décide et s'apprend, affirment les tenants de la psychologie positive. Mais par où commencer ? Quels sont les premiers pas à faire sur le chemin du bonheur ? Notre journaliste a testé quelques exercices. Elle raconte cette première journée. Et ses effets.

Discutez-en : sur le forum Choisir son psy

francetvinfo

URL :http://www.francetvinfo.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

▶ **18 février 2019 - 09:26**

> Version en ligne

Prenez soin de vous, mettez du positif dans votre vie

francetvinfo.fr/replay-radio/prenez-soin-de-vous/prenez-soin-de-vous-mettez-du-positif-dans-votre-vie_3174247.html

February 18, 2019

Tous les jours, Edwige Coupez propose des clés et des conseils pour le bien-être au quotidien. Aujourd'hui, voyez la vie en rose.

Copié dans le presse-papier !

franceinfoEdwige CoupezRadio France

Mis à jour le 19/02/2019 | 10:20
publié le 18/02/2019 | 09:31

Une femme regarde le coucher de soleil depuis un jacuzzi. (MAXPPP)

Début février, j'ai eu la chance de rencontrer le chercheur américain Martin Seligman, de passage à Paris pour une conférence organisée par Positran et le Printemps de l'Optimisme. Il est l'un des pionniers de la psychologie positive à la fin des années 90. Professeur de psychologie à l'université de Pennsylvanie, il a longtemps soigné les personnes dépressives. Un jour, il a voulu sortir de cette approche purement thérapeutique, pour ne plus simplement guérir ses patients en les amenant à un état 0, mais pour les aider à devenir heureux.

Il raconte ce changement de paradigme dans un livre autobiographique intitulé *S'épanouir*, et traduit en français chez Belfond. Il y donne plusieurs conseils pour changer de regard sur la vie et accéder au bonheur.

Trois moments agréables de la journée

"Tous les soirs la semaine prochaine, avant d'aller dormir, écrivez trois choses qui se sont bien passées et pourquoi elles se sont bien passées. Ce ne sont pas forcément des choses importantes. Ça peut être un magnifique coucher de soleil ou une patisserie que vous avez aimé. Et ce qu'on a trouvé, c'est que les gens qui font ça tous les soirs pendant une semaine, dorment mieux. Ça devient une habitude. Et six mois plus tard, ils sont plus heureux et moins déprimés."

Il existe des applis, comme Smylife, pour vous aider à faire cet exercice tous les soirs.

Remercier une personne qui a changé votre vie

"Pensez à quelqu'un qui est toujours vivant, qui a fait quelque chose qui a changé votre vie et que vous n'avez jamais remercié. Racontez le par écrit en 300 mots. Ce qu'il a fait, comment ça a changé votre vie et où vous en êtes aujourd'hui. Ensuite, appelez-le, dites lui que vous venez le voir, mais ne lui dites pas pourquoi ! Presentez-vous chez lui, et lisez lui votre texte. on a trouvé que les gens qui font ça, sont moins déprimés, plus heureux, et la plupart du temps, les deux personnes pleurent."

Pour nous Français qui avons la réputation de toujours nous plaindre, ces deux exercices permettent de commencer à voir la vie différemment. Ca peut sembler facile, mais cela exige une certaine régularité pour en ressentir les premiers effets. Et quand j'ai demandé à Martin Seligman, s'il était facile de voir la vie en positif, sa réponse a été sans équivoque : *"Non, c'est très dur. Pour ceux qui ont l'habitude de voir les choses qui vont mal, commencer à voir les choses qui vont bien, demande du travail. La psychologie positive, c'est du travail".* Selon moi, ce n'est pas seulement une affaire de volonté, mais plus une attention nouvelle à porter sur les choses du quotidien.

Votre avis est précieux.
Aidez-nous à améliorer notre site en répondant à notre questionnaire.

je donne mon avis

Une femme regarde le coucher de soleil depuis un jacuzzi. (MAXPPP)

francetvinfo

URL :http://www.francetvinfo.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **18 février 2019 - 08:36**

> Version en ligne

Prenez soin de vous, mettez du positif dans votre vie

Tous les jours, Edwige Coupez propose des clés et des conseils pour le bien-être au quotidien. Aujourd'hui, voyez la vie en rose.Une femme regarde le coucher de soleil depuis un jacuzzi. (MAXPPP)

Début février, j'ai eu la chance de rencontrer le chercheur américain **MartinSeligman,** de passage à Paris pour une conférence. Il est l'un des pioniers de la psychologie positive à la fin des années 90. Professeur de psychologie à l'université de Pennsylvanie, il a longtemps soigné les personnes dépressives. Un jour, il a voulu sortir de cette approche purement thérapeutique, pour ne plus simplement guérir ses patients en les amenant à un état 0, mais pour les aider à devenir heureux.

Il raconte ce changement de paradigme dans un livre autobiographique intitulé S'épanouir, et traduit en français chez Belfond. Il y donne plusieurs conseils pour changer de regard sur la vie et accéder au bonheur.

Trois moments agréables de la journée

"Tous les soirs la semaine prochaine, avant d'aller dormir, écrivez trois choses qui se sont bien passées et pourquoi elles se sont bien passées. Ce ne sont pas forcément des choses importantes. Ça peut être un magnifique coucher de soleil ou une patisserie que vous avez aimé. Et ce qu'on a trouvé, c'est que les gens qui font ça tous les soirs pendant une semaine, dorment mieux. Ça devient une habitude. Et six mois plus tard, ils sont plus heureux et moins déprimés."

Il existe des applis, comme Smylife, pour vous aider à faire cet exercice tous les soirs.

Remercier une personne qui a changé votre vie

"Pensez à quelqu'un qui est toujours vivant, qui a fait quelque chose qui a changé votre vie et que vous n'avez jamais remercié. Racontez le par écrit en 300 mots. Ce qu'il a fait, comment ça a changé votre vie et où vous en êtes aujourd'hui. Ensuite, appelez-le, dites lui que vous venez le voir, mais ne lui dites pas pourquoi ! Presentez-vous chez lui, et lisez lui votre texte. on a trouvé que les gens qui font ça, sont moins déprimés, plus heureux, et la plupart du temps, les deux personnes pleurent."

Pour nous Français qui avons la réputation de toujours nous plaindre, ces deux exercices permettent de commencer à voir la vie différemment. Ca peut sembler facile, mais cela exige une certaine régularité pour en ressentir les premiers effets. Et quand j'ai demandé à **MartinSeligman,** s'il était facile de voir la vie en positif, sa réponse a été sans équivoque : "Non, c'est très dur. Pour ceux qui ont l'habitude de voir les choses qui vont mal, commencer à voir les choses qui vont bien, demande du travail. La psychologie positive, c'est du travail". Selon moi, ce n'est pas seulement une affaire de volonté, mais plus une attention nouvelle à porter sur les choses du quotidien.

Votre avis est précieux.

Aidez-nous à améliorer notre site en répondant à notre questionnaire.

je donne mon avis

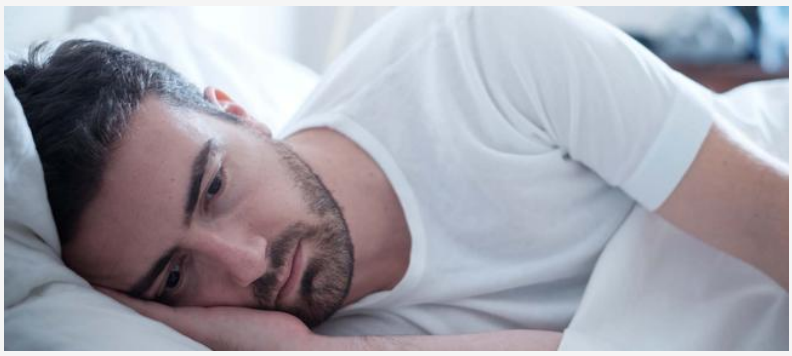
PSYCHOLOGIES.COM

URL :http://www.psychologies.com/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **7 février 2019 - 14:51**

> Version en ligne

Pourquoi les Français sont-ils si pessimistes ?



- Aux origines du pessimisme français
- La France est beaucoup plus pessimiste qu'elle ne devrait l'être
- Et si le gouvernement s'intéressait (enfin) au bonheur ?
- 3 pistes politiques pour une société plus heureuse

« La France est le pays le plus pessimiste de tous les pays riches. Toutes les études le montrent. Les Français sont encore plus pessimistes que le peuple Palestinien ! Pourquoi ? Un des exemples marquant est le résultat d'une enquête portant sur l'avenir des enfants. 80% des Français pensent que leurs enfants vivront matériellement moins bien qu'eux. C'est le pire chiffre de tous les pays européens. » Lors de sa première conférence en France, **MartinSeligman,** le fondateur de la psychologie positive, a invité ses auditeurs à réfléchir sur les origines du pessimisme français.

Aux origines du pessimisme français

« Cette façon de voir le verre à moitié vide est héritée d'une longue histoire de protestation et est intimement liée au caractère révolutionnaire de la France, explique **MartinSeligman.** Elle a été très importante dans la vie politique et intellectuelle française, c'est ce qui a poussé le peuple Français et ses représentants à dire, à dénoncer, ce qui n'allait pas. C'est un réel avantage de savoir identifier ce qui ne va pas pour pouvoir changer, de transformer ce qui ne va pas, en ce qui est juste.

En revanche, l'inconvénient d'une culture qui, quelque part, valorise le pessimisme, la protestation et la plainte, c'est qu'elle aura à subir, et cela est scientifiquement prouvé, une plus forte tendance à la dépression, une moins bonne santé, une moins bonne productivité au travail... On peut d'ores et déjà s'interroger sur le futur d'une civilisation dont le pessimisme est si profondément ancré.

La France est beaucoup plus pessimiste qu'elle ne devrait l'être

A découvrir

PSYCHOLOGIES.COM

URL :http://www.psychologies.com/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **7 février 2019 - 14:51**

> Version en ligne

MartinSeligman lors de sa conférence *Hope Circuit* à Paris.

Le taux de satisfaction global en France est étonnement bas en comparaison du reste de l'Europe. Et il ne cesse de baisser depuis 2005, alors même que la plupart des statistiques économiques montrent des tendances favorables.

La France se hisse au top 10 des puissances financières mondiales, mais n'est que 23ème au classement de l'ONU des pays les plus heureux. C'est pire que le Royaume-Uni, que les États-Unis... Combien de personnes en France estiment qu'elles ont une vie bonne, voire très bonne ? Faites un sondage et vous obtiendrez un taux de satisfaction bien plus bas qu'au Royaume-Uni alors que les données économiques là-bas sont globalement moins bonnes qu'en France.

De ce point de vue, la France est clairement hors-jeu, le pays est beaucoup plus pessimiste qu'il ne devrait l'être.

Quelque chose de frappant encore se produit lorsque l'on compare, par exemple, les statistiques du bonheur entre le Danemark et la France. Un danois sans emploi est plus optimiste et heureux qu'un employé français moyen. La question est de savoir : est-ce que ce pessimisme est une posture ? Ou fait-il vraiment partie de l'esprit français ?

Et si le gouvernement s'intéressait (enfin) au bonheur ?

Peut-être qu'une des pistes à suivre pour sortir de ce marasme est politique. J'ai tendance à penser que les gens votent pour ou contre leur bonheur. Une étude très parlante a été réalisée lors de l'élection présidentielle américaine entre Donald Trump et Hillary Clinton. Elle s'interrogeait sur le lien entre économie, bonheur et orientation du vote.

Les chercheurs ont découvert que 8% des votants pour Trump le faisaient uniquement en raison de leur bien-être. Ce chiffre augmente nettement si l'on s'intéresse aux inquiétudes concernant l'avenir : 30% des électeurs de Trump pensaient que leur situation se dégraderait dans les 5 ans à venir.

Cet exemple montre clairement comment politique et bien-être de la population sont liés. Chaque dirigeant de chaque pays devrait s'intéresser de très près au bonheur de sa population, et peut-être encore plus en ce qui concerne la France...

3 pistes politiques pour une société plus heureuse

Voici pour terminer quelques pistes qui, selon moi, pourraient être utilisées par un dirigeant politique pour prendre soin du bien-être de sa population.

Les troubles psychiques, et surtout la dépression, sont le premier facteur de pessimisme à grande

échelle. Soigner la dépression, et plus globalement avoir un grand plan de santé mentale publique, est quelque chose de crucial.

Du côté de l'enseignement, le recours à l'éducation positive devrait être quasi-systématique pour donner aux enfants les clés d'accès au bien-être et au bonheur.

Une autre piste pourrait être de redonner de l'estime aux personnes sans emploi, qui ne devraient pas être pointées du doigt et désignées comme des bons à rien qui ne rapportent rien. Chaque être humain est vecteur de richesse, sans que celle-ci soit nécessairement financière... »

Pour aller plus loin

==> **Le jour où j'ai décidé d'être heureux/se**

Etre heureux se décide et s'apprend, affirment les tenants de la psychologie positive. Mais par où commencer ? Quels sont les premiers pas à faire sur le chemin du bonheur ? Notre journaliste a testé quelques exercices. Elle raconte cette première journée. Et ses effets.

Conférence de MartinSeligman à Paris : The Hope Circuit Le Trianon

Paris Conférence de MartinSeligman à Paris : The Hope Circuit, 4 février 2019 18:30-4 février 2019 20:30, Le Trianon .

Pour la 1ère fois en France, **MartinSeligman**, fondateur de la Psychologie positive, donnera une conférence « THE HOPE CIRCUIT : Les clés de la psychologie positive pour la santé, l'éducation et le travail », le lundi 4 février à 19h au Trianon, 80 Boulevard de Rochechouart, 75018 Paris.

Président de l'Association Américaine de Psychologie, puis Directeur du Centre de Psychologie positive à l'Université de Pennsylvanie, **MartinSeligman** figure parmi les psychologues vivants les plus décorés, populaires et influents de sa génération.

Répondant à l'invitation de Positran et du Printemps de l'Optimisme, il se penchera sur l'histoire de sa vie et de sa discipline – la psychologie positive-, dressant un avenir bien plus prometteur pour nous tous.

« Je vous raconte ici comment la discipline s'est transformée au travers du parcours d'un psychologue, lui-même métamorphosé »*

Alors qu'il découvre la psychologie dans les années 1960, ses études se concentrent exclusivement sur la dépression et les maladies mentales.

« La psychologie partait du principe selon lequel ne pas se tromper équivaudrait à bien faire les choses. Or, l'absence de mal-être n'est pas égale au bien-être. Dès lors, la psychologie devrait porter sur le bonheur, et pas seulement sur l'absence de tristesse »*.
Dans cette conférence-témoignage, **MartinSeligman** racontera son combat contre la dépression mais surtout, comment il a appris à étudier l'optimisme puis l'espoir.

Il présentera ses découvertes majeures, qui sont aujourd'hui les bases de la psychologie positive, cette discipline qui étudie les clefs du bonheur, de l'optimisme, de l'espoir et du pessimisme, les émotions et la dépression, cultive et développe le bien-être.

Vous y retrouverez les enseignements et les recommandations pratiques du fondateur de la Psychologie Positive, que vous pourrez utiliser dans toutes les sphères de votre vie, à la fois personnelle et professionnelle: dans l'éducation, la santé ou le travail.

Voici l'histoire de la transformation de la psychologie moderne à travers la carrière de ce grand psychologue, tout aussi transformé.

NB : La conférence sera introduite par Ilona Boniwell, Présidente de Positran et Thierry Saussez, Créateur du Printemps de l'Optimisme.

*Extrait de The Hope Circuit, Hardcover, 2018.

Informations pratiques :
Ouverture des ventes : 10 décembre 2018
Profitez des tarifs early birds jusqu'au 17 décembre

#SeligmanInParis

– Un événement co-organisé par Ilona Boniwell – Positran et Thierry Saussez pour le Printemps de l'Optimisme

Positran : https://www.positran.fr/
Le Printemps de l'Optimisme : http://www.printempsdeloptimisme.com/

Bien-être au travail : les événements à ne pas rater en février De La Redaction Il y a 2 minutes Quoi de neuf ? Aucun commentaire

En février, on réinvente nos réunions, on prend soin de sa santé au travail et on fait le plein d'énergies positives. A moins que vous ne préfériez donnez des ailes à votre ambition… A vos agendas !

Les 1er et 2 février à Lille

Salon de la Formation et de l'Évolution Professionnelle
Vous souhaitez évoluer dans votre travail, changer de métier ou donner un coup d'accélérateur à votre carrière en vous donnant les moyens d'obtenir une promotion, en préparant un concours, un diplôme ou une formation ? Organisé en 4 secteurs (Changer, Progresser, Se Former, Créer), ce salon vous permettra de rencontrer les bons interlocuteurs (structures d'information et de financement, organismes de formation privés et publics, institutionnels, outils pédagogiques, e-formation) et d'obtenir les réponses à toutes vos questions (Compte personnel de formation (CPF), la Validation des Acquis de l'Expérience (VAE), le Congé Individuel de Formation (CIF), etc.). Plus d'infos : www.eventbrite.fr

Le 2 février à Toulouse
Bien dans mes pompes
Vous en avez assez d'être sous pression, submergé(e) par des émotions angoissantes ou par le stress des autres ? Claire Stride, consultante en intelligence relationnelle et émotionnelle, spécialiste de l'hypersensibilité, et Lucile Séménadisse, sophrologue, vous chouchoutent pendant 2 heures et vous donnent les outils pour évacuer votre stress et poser vos objectifs. Plus d'infos : www.eventbrite.fr

Le 4 février à Paris
Le festival des énergies positives
Cette année, le Printemps de l'Optimisme change de format et propose, de février à juin, un foisonnement d'événements sur l'ensemble du territoire, en lien avec la Ligue des Optimistes de France. Le lancement aura lieu au Trianon autour de 4 piliers :

- l'alimentation qui fait du bien,
- la maison bienveillante,

l'accomplissement au travail, y compris par un changement de vie professionnelle,
- et le design thinking – de l'empathie aux solutions.

Avec la complicité de Positran, la journée se terminera par une conférence exceptionnelle de celui qui a eu l'intuition de la psychologie positive, mené les premières recherches et créé cette discipline désormais enseignée dans le monde entier : l'Américain **MartinSeligman.** Plus d'infos : www.printempsdeloptimisme.com

Le 5 février partout en France
Les clés de l'attention et de la concentration
Cette conférence, diffusée en direct dans des salles de cinéma depuis le studio 104 de la Maison de la Radio, fait partie d'un cycle autour du cerveau animé par Mathieu Vidard, producteur de La tête au carré, le magazine scientifique de France Inter et Lionel Naccache, neurologue et auteur de Parlez-vous cerveau (Odile Jacob). Dans un monde hyper connecté, où nous sommes soumis en permanence à un nombre incalculable d'informations et où les distractions sont omniprésentes, notre attention et notre concentration sont mises à mal. Peut-on apprendre à les contrôler ? Que nous révèlent les sciences du cerveau sur le fonctionnement de ces deux facultés essentielles à l'apprentissage ? Des clés pour apprendre à se concentrer dans un monde de distractions avec :
- Jean-Philippe Lachaux, neurologue spécialiste des mécanismes de l'attention et de la concentration,
- Elena Pasquinelli, chercheuse en sciences cognitives, membre du Conseil scientifique de l'éducation nationale.
- Raphaël Navarro, magicien, scénographe, théoricien et enseignant
- Tatiana-Mosio Bongonga, funambule de la compagnie Basinga.

Plus d'infos : www.franceinter.fr

Le 5 février à Paris
Donnez des ailes à votre ambition
MeDoWe Day est organisé par Frédérique Genicot, fondatrice de MeDoWe et Agnès Lachenal, fondatrice de Makae. Une demi-journée unique et spéciale pour les indépendants, freelances, consultants. Vous repartez avec :
- Des ailes à votre ambition
- Des actions concrètes pour trouver des clients sur les réseaux sociaux
- Des méthodes pour redonner de l'oxygène, de l'énergie à vos journées.
- Des nouveaux contacts, des prospects, des partenaires grâce à notre mur de contacts

L'occasion de rencontrer Chrystele Gimaret, CEO d'Artupox, Présidente Les Premières, qui racontera les moments clés de sa vie d'entrepreneure, pourquoi et comment elle a choisi ou dû sortir de sa zone de confort, ou encore d'assister à deux conférences, à savoir "Les réseaux sociaux, pourquoi y aller ?" avec Philippe Attal et "Comment faire attention à votre attention ?" avec Virginie Boutin, co-fondatrice de BloomR et co-auteure de "2h chrono pour déconnecter (et se retrouver)." Plus d'infos : www.weezevent.com

Le 5 février à Toulon
Repenser le travail à l'heure du numérique
Le développement du numérique dans l'entreprise transforme sensiblement notre façon de travailler et nos modes de coopération. Automatisation des tâches, collaborations à distance, porosité entre vie privée et vie professionnelle, management plus collaboratif… Comment s'adapter aux impacts du numérique sur le travail ? Un atelier introduit par une présentation d'Anca Boboc, sociologue au Laboratoire SENSE d'Orange, avec ensuite les éclairages de Thierry Guillon, Directeur de la SAM Toulon (Société d'Assainissement Méditerranéenne) et Carole Petroni, Directeur Front Office à la CCI du Var. Plus d'infos : www.eventbrite.fr

Du 5 au 10 février à Paris
La semaine de la psychologie positive
Des échanges, ateliers, lectures, jeux…. Nous vous recommandons, entre autres, l'atelier "Notre cerveau n'utilise-t-il que 10% de ses capacités ? Faut-il lui en demander plus ou lui "foutre la

paix" ?" avec Elisabeth Grimaud, la conférence "101 expériences de Psychologie Positive pour être heureux 7 jours sur 7 " de Sarah Allart, le petit-déjeuner avec Audrey Akoun sur le thème "Les cerveaux au boulot !"… Plus d'infos : www.semainedelapsychologiepositive.com

Le 6 février à Bordeaux
Mon boss est nul, mais je le soigne
Gaël Chatelain, conférencier et auteur du best-seller «Mon boss est nul mais je le soigne», propose une représentation unique, accompagné du pire manager du monde, Bob !
Une conférence théâtralisée suivie d'un débat afin de faire réfléchir, sourire et même rire à propos du management dans les entreprises. Plus d'infos :
https://asso-souriez.fr

Les 6 et 7 février à Paris
Le salon des entrepreneurs
Un rendez-vous unique pour faire décoller votre business, partager l'expérience de grands entrepreneurs, développer votre réseau, faire le plein d'énergie et d'idées innovantes. Au menu : pas moins de 200 conférences, ateliers, débats… L'occasion de rencontrer des personnalités inspirantes comme Guillaume Gibault (Le Slip français), Pauline Laigneau (Gemmyo) ou encore Frédéric Mazzella (Blablacar)… Plus d'infos : www.salondesentrepreneurs.com

Le 7 février à Paris
QVT : la solution à l'absentéisme ?
Lors de cette journée destinée aux personnes exerçant dans la fonction Ressources Humaines en entreprise, Prévia vous propose des ateliers sur le principe du World Café (risques psychosociaux, Management, TMS, Ergonomie, Handicap, Equilibre vie pro/vie perso…), puis une conférence théâtralisée avec Emmanuelle Nave ou encore Angelika Mleczko. Un concept inédit pour stimuler votre créativité, échanger entre pairs et co-créer des solutions pour infléchir l'absentéisme et développer la qualité de vie au travail. Plus d'infos :www.previa.fr

A partir du 7 février partout en France
Welcome to the Jungle en kiosque
Un nouveau magazine trimestriel de 120 pages pour questionner toutes les facettes du monde du travail. Reportages en France et à l'international, décryptage, tendances, et surtout de (vraies) histoires, de personnalités comme d'inconnus, sous la forme d'interviews ou encore de portraits inspirants. Plus d'infos : www.welcometothejungle.co

Le 8 février à Paris
Mesure de la Qualité de vie au travail, regards croisés des Neurosciences et de la Sociologie des organisations
Comment mesurer la qualité de vie au travail ? De nombreux outils de mesures de satisfaction des collaborateurs se développent. Comment bien les utiliser ? Après une brève cartographie des types d'outils existants, la matinale vous propose les regards croisés d'Alain D'IRIBARNE, sociologue des organisations CNRS et directeur scientifique d'Actineo, et de Jacques FRADIN, fondateur de l'Institut de Médecine Environnementale. À l'issue du débat, vous pourrez discuter avec des porteurs de solutions comme Wittyfit, Bloom at Work, Moodwork, Octomine, ZestMeUp, Bloomin, Jubiwee, OsmoZ Mon Profil… Plus d'infos : www.eventbrite.fr

Le 9 février à Vincennes
Booster sa motivation en identifiant ses valeurs clés
Insatisfait au travail ? Vous avez le sentiment de ne pas être à votre vraie place? Vous ne savez plus de quoi vous avez réellement envie ? Sans motivation, c'est la panne… La motivation, c'est le carburant dans le moteur, le vent dans l'éolienne, le soleil sur le panneau ! Pour retrouver cette extraordinaire source d'énergie et réveiller votre pouvoir d'agir, il faut savoir POURQUOI vous avancez. La motivation naît du SENS. Et le sens repose sur vos VALEURS fondamentales. (Re)trouvez ce qui vous motive vraiment au cours d'un atelier de 3h, animé par Anne Taverne, fondatrice de Reconversens, dans une ambiance collaborative et créative ! Plus d'infos : www.reconversens.fr

Le 11 février à Bordeaux
Bonheur au travail : quels leviers dans les mains des managers ?
On le sait tous … le management est central dans le développement du bonheur au travail. Les passeurs du bonheur au travail vous proposent d'explorer dans ce Batmonday le rôle des managers, les leviers dont ils disposent pour créer et entretenir un épanouissement de leurs équipes et contribuer à leur bonheur au travail. Encouragement, confiance, dialogue, proximité, délégation, sens au travail, initiative, reconnaissance, éthique… venez débattre sur ce thème central. Plus d'infos : https://batmondays.com

Le 12 février à Paris
9ème rencontres pour la santé au travail
Prévention, dialogue social, compétitivité : quel avenir du travail ? Une demi-journée présidée par Charlotte Lecocq, députée du Nord, en charge de la mission sur la santé au travail, et Bernard Perrut, député du Rhône, vice-président de la commission des Affaires sociales. Au programme : des keynotes "Les Français et le bonheur au travail" par Alexandre Jost, fondateur de La Fabrique Spinoza, deux sessions "Santé et bien-être au travail : quelles priorités en France ?" et "Avenir du travail : quelles innovations ?", un édito optimiste par Fabienne Broucaret, fondatrice de My Happy Job… Plus d'infos : www.mmconseil.com

Le 14 février à Bruxelles
Entrepreunariat et philosophie, un antagonisme ?
Après Montréal le 7 février (pour débattre de ce que veut dire "Réussir sa vie"), le philosophe Frédéric Lenoir sera en Belgique pour partager sa vie de l'entrepreneur de demain. Comment la philosophie peut-elle permettre de prendre le recul nécessaire face à un monde en pleine mutation ? Existe-t-il des outils qui peuvent l'aider à intégrer une démarche philosophique dans son entreprise ? Plus d'infos : www.eventbrite.fr

Le 17 février à Paris
La Nuit du kif
Non seulement le bonheur n'est pas toujours là où on le pense, mais en plus il est accessible à tous. Alors réjouissons-nous et cultivons-le en kiffant ! Depuis 3 ans, Audrey Akoun, Isabelle Pailleau et Florence Servan-Schreiber proposent avec « La Fabrique à Kifs » un voyage détendu et interactif truffé d'enseignements pour inspirer, éclairer et rétablir quelques vérités sur ce qui nous rend heureux. Avec LA NUIT DU KIF, ces trois papesses de la psychologie positive nous embarquent pour un show exceptionnel avec des guests de folie et des surprises pour encore plus de partage, d'humour et de bonheur : Airnadette, Bérengère Krief, Valérie Damidot, Michel Vedette, Vérino, Gwendal Marimoutou… Plus d'infos : https://festivaldhumourdeparis.com

Le 19 février à Béziers
Entrepreneurs en Forme : Comment allier performance et bien-être ?
L'objectif de cette rencontre est de dresser un état des lieux de la situation actuelle des entrepreneurs, leurs attitudes et comportements à l'égard de leur forme physique et de leur énergie mentale. Au-delà des conseils des experts,nous vous proposons 4 ateliers pour être et rester en forme. Ateliers et Conférences animés parle Professeur Olivier TORRES, Montpellier Business School, Président-fondateur d' Amarok, premier observatoire sur la santé des dirigeants et Alain NICOLAS, docteur, chercheur au DYCOG au centre de recherche en neurosciences de Lyon. Plus d'infos : www.eventbrite.fr

Le 19 février à Paris
Connaître ses talents
Connaître, et reconnaître, ses talents est l'une des clés de la réussite d'un projet professionnel. Cela nous permet de choisir en conscience un métier, puis de se servir de ces formidables points d'appui que sont nos talents dans l'exercice de notre activité, en mobilisant ce que l'on a de meilleur. Cela permet également de savoir mieux et plus justement parler de soi, que ce soit en entretien de recrutement ou en présentation auprès de clients. Enfin, connaître ses talents donne une autre dimension à sa carrière : lorsque les talents individuels s'expriment dans notre métier, cela ouvre le champ de tous les possibles ! Pour autant, connaître et exprimer ses talents n'est pas chose facile. On ne nous l'a pas appris à l'école ! Une méthode et le miroir d'un accompagnant

sont souvent nécessaires pour parvenir à les identifier. Accompagné(e) par Caroline Averty, consultante en accompagnement professionnel chez Oser rêver sa carrière, vous allez, pendant ces 3 heures d'atelier, identifier les domaines dans lesquels vous êtes particulièrement et naturellement doués grâce à des exercices pratiques et des échanges collectifs en petit groupe. Plus d'infos : www.facebook.com/events

Le 28 février à Paris
Favoriser le bien-être, clé de l'entreprise moderne ?
Les BreakFirst de Cocoworker sont une série de petits-déjeuners qui s'adressent aux décideurs et dont la vocation est d'entreprendre une nouvelle culture managériale à travers les témoignages de pionniers. Ces petits-déjeuners sont l'opportunité d'apprendre de leur expérience et de repartir avec des solutions concrètes à lancer dans son quotidien avec ses équipes. Pour cette deuxième édition, Faustine Duriez, CEO de Cocoworker, échangera avec Fabienne Broucaret, fondatrice de My Happy Job et co-auteure de "2h chrono pour déconnecter (et se retrouver)". Plus d'infos : www.cocoworker.com

Le 28 février à Nantes
Inspire ton Job #2 : Guide de survie en réunion
Marre des réunions interminables ennuyeuses et improductives ? Le prochain Workshop d' Inspire Ton Job est pour vous ! Et c'est le Worklab qui vient vous inspirer avec son atelier « Guide de survie en réunion » pour « transformer vos réunions en moments funs et productifs ! » Un atelier 100% ludique, créatif et intelligent animé par Sacha Lopez. Plus d'infos : www.linkedin.com

Pour ne rater aucune actualité en matière de qualité de vie au travail, inscrivez-vous à la newsletter de My Happy Job, parcourez nos hors-séries thématiques et découvrez notre annuaire du bien-être au travail.
Étiquettes : AGENDA

Féminin Senior

PAYS : France
PAGE(S) : 6
SURFACE : 10 %
PERIODICITE : Bimestriel

► **1 février 2019 - N°5**

Psychologie positive

Pour la 1ère fois en France, Martin Seligman, fondateur de la Psychologie positive, donnera une conférence « *The hope circuit : les clés de la psychologie positive pour la santé, l'éducation et le travail* », le lundi 4 février à 19h au Trianon à Paris. Il présentera ses découvertes majeures, qui sont aujourd'hui les bases de la psychologie positive, cette discipline qui étudie les clefs du bonheur, de l'optimisme, de l'espoir et du pessimisme, les émotions et la dépression, cultive et développe le bien-être. ■

PSYCHOLOGIES.COM

URL :http://www.psychologies.com/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **24 janvier 2019 - 15:03**

> Version en ligne

MartinSeligman, le fondateur de la psychologie positive, à Paris !

Il est la figure de proue la psychologie positive. A 76 ans, **MartinSeligman,** professeur de psychologie à l'Université de Pennsylvanie et auteur de nombreux travaux en psychologie expérimentale, est considéré comme l'un des grands psys de sa génération et de notre époque.

En 1988, alors qu'il est président de l'Association Américaine de Psychologie (APA), il fonde la psychologie positive, « une réflexion scientifique sur le fonctionnement humain optimal ».

C'est dans son livre *S'épanouir*, qu'il raconte, sur un mode autobiographique, comment il s'est lancé dans cette voie et en quoi cette approche se révèle un véritable changement de paradigme dans le monde de la psy.

Longtemps réduite pour **MartinSeligman** à « une science de la pathologie », elle s'ouvre, avec la psychologie positive, à une science du bonheur, qui étudie ce qui nous rend plus épanouis et optimistes.

MartinSeligman est convaincu, comme les autres grands noms de la psychologie positive, tel Tal Ben Shahar, que le bonheur peut s'apprendre. Et que nous avons tout à gagner à entraîner notre esprit à percevoir ce qu'il y a de joyeux dans notre vie.

Pour lui, trois stratégies permettent d'être heureux : **la recherche du plaisir, de l'engagement et du sens**.

Le 4 février, il sera possible de l'écouter pour la première fois en France lors d'une conférence intitulée « The Hope Circuit - Santé, éducation, travail : les clés de la psychologie positive », proposée par Positran et le Printemps de l'Optimisme.

A découvrir

De **MartinSeligman** : La Force de l'optimisme

Plus d'infos :

Conférence The Hope Circuit
Le 4 février 2019 à 18h30 au Trianon, 80 boulevard de Rochechouart, Paris 18ème.
Réservations sur le site du Trianon.

PSYCHOLOGIES
PAYS :France
PAGE(S) :146
SURFACE :25 %
PERIODICITE :Mensuel
DIFFUSION :321683
► 1 février 2019 - N°394

CONFÉRENCE

Martin Seligman à Paris

L'Américain Martin Seligman, le célèbre fondateur de la psychologie positive, est de passage en France pour une conférence exceptionnelle intitulée « The Hope Circuit », du nom de son dernier ouvrage. À cette occasion, il présentera ses découvertes majeures, bases de cette discipline qui étudie les clés du bonheur, de l'optimisme et du bien-être, plutôt que de s'attacher à comprendre ce qui ne va pas. Quand un psychologue aussi émérite que populaire nous dessine un avenir des plus prometteurs, c'est évidemment positif.

Le 4 février, à Paris. De 90 à 240 €. Rens. : letrianon.fr.

Sens & Santé

► 1 janvier 2019 - N°10

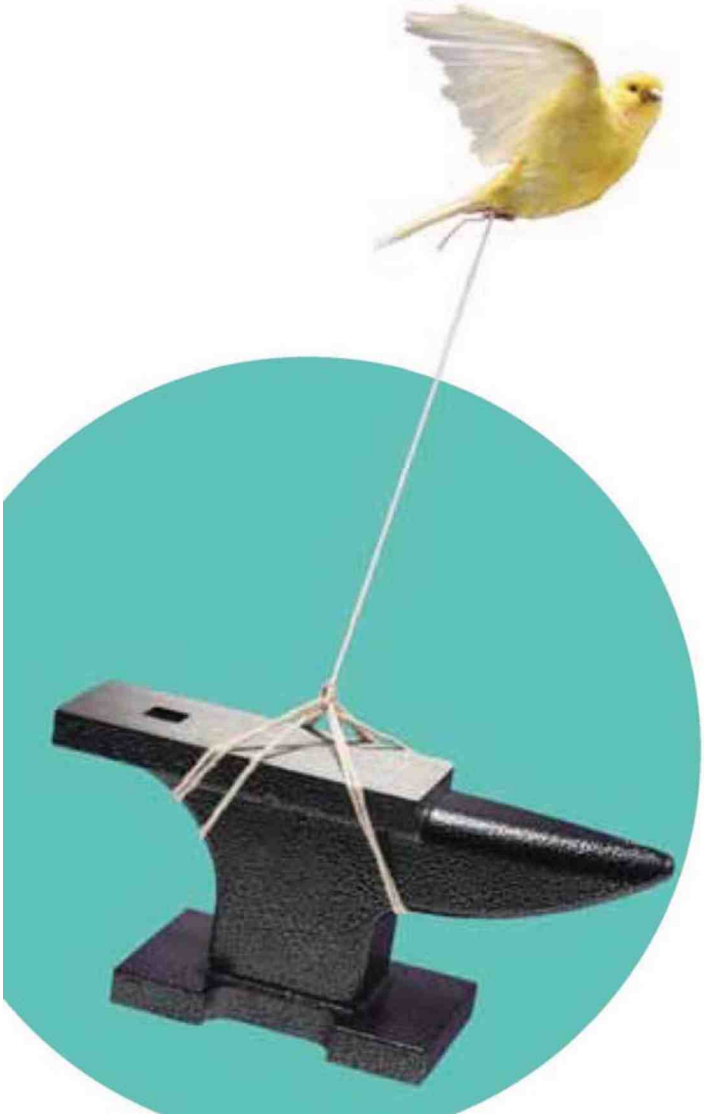
PAYS : France
PAGE(S) :78-79
SURFACE :164 %
PERIODICITE : Bimestriel

JOURNALISTE : Ilona Boniwell

L'espoir peut s'apprendre

PESSIMISTE REPENTI, MARTIN SELIGMAN, LE FONDATEUR DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE À LA FIN DES ANNÉES 1990, EST LE MEILLEUR AMBASSADEUR DE SA DISCIPLINE. RÉCIT DE SON PARCOURS RÉUSSI VERS L'OPTIMISME.

PAR **ILONA BONIWELL,**
DOCTEURE EN PSYCHOLOGIE POSITIVE



PHIL LEO/MICHAEL DENORA/GETTY IMAGES. COLL. PERSONNELLE

Le célèbre psychologue américain Martin Seligman n'a pas toujours été heureux. Après une jeunesse difficile (fils de réfugiés juifs, il fut victime de discrimination et a connu la pauvreté), il était plutôt maussade, pessimiste et cynique. Pourtant, cet homme est devenu le plus important chercheur dans les domaines du bonheur et de l'optimisme, et il a fondé la psychologie positive. Son histoire personnelle constitue la meilleure preuve de l'efficacité de la discipline qu'il a créée.

De la dépression à sa prévention

Quand Martin Seligman commence à s'intéresser à la psychologie, dans les années 1960, ce domaine se consacre au traitement des problèmes de santé mentale, s'appliquant à comprendre comment un traumatisme passé crée des symptômes dans le présent. Universitaire acharné et brillant, il mène des expériences avec des chiens et découvre qu'ils peuvent apprendre l'impuissance, c'est-à-dire qu'après avoir été exposés de façon répétée à des stimuli douloureux que leur comportement ne peut influencer, ils n'essaient même plus de se soustraire à ceux qu'ils pourraient éviter. Bien qu'il y ait des différences importantes entre la dépression humaine et animale, ce premier succès du chercheur contribue à expliquer l'apparition de la dépression chez l'être humain. Porté par le désir de remédier à l'impuissance acquise, Martin Seligman expérimente alors différentes pistes, pour finalement arriver à ce qu'il appelle « l'optimisme acquis ». Il démontre que petit à petit, en commençant par les tâches les plus simples et en progressant graduellement vers des tâches plus complexes, il est possible

Sens & Santé

► 1 janvier 2019 - N°10

PAYS : France
PAGE(S) :78-79
SURFACE :164 %
PERIODICITE : Bimestriel

JOURNALISTE : Ilona Boniwell

Positran
Psychologie de la transformation positive

ILONA BONIWELL
DOCTEURE EN PSYCHOLOGIE POSITIVE, ELLE ENSEIGNE À L'ÉCOLE CENTRALE SUPÉLEC ET À L'UNIVERSITÉ ANGLIA RUSKIN À CAMBRIDGE. ELLE DIRIGE POSITRAN, ORGANISME DE FORMATION EN PSYCHOLOGIE POSITIVE AU TRAVAIL. ELLE A ÉGALEMENT CONÇU LES CARTES DE TRANSFORMATION POSITIVE (POSITRAN, 2018). WWW.POSITRAN.FR

d'apprendre à devenir plus optimiste, d'augmenter son efficacité et de sortir de ses tendances dépressives. Au fil du temps, le travail même de Martin Seligman passe de la compréhension de la dépression à sa prévention et au développement de la résilience.
En 1998, alors qu'il vient d'être élu président de l'Association américaine de psychologie (le plus haut poste pour un psychologue), sa plus jeune fille lui fait remarquer : « *Papa, tu te souviens, avant mon cinquième anniversaire, j'étais une pleurnicheuse. Pour mon anniversaire, j'ai décidé de ne plus pleurnicher, et ça a été la chose la plus difficile à faire pour moi. Donc si je peux arrêter de pleurnicher, tu peux arrêter d'être grognon.* »
Martin Seligman se dit qu'effectivement, si sa fille a pu changer, alors lui aussi le peut. Et il le fait.

Une nouvelle discipline et un beau succès

Ce changement est à la fois personnel et professionnel. Il lance le concept de « psychologie positive », la science de ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue. Cette discipline est non seulement un succès populaire, mais engendre également un grand nombre de recherches. Et en testant les fruits de la psychologie positive sur lui-même (exercice physique, relever les choses positives de la vie, exprimer sa gratitude envers les autres), Martin Seligman devient moins maussade. Mais ce cheminement ne s'arrête pas là. Après avoir appliqué la psychologie positive au coaching, à la santé, à l'éducation, au travail, développé des programmes de résilience et inspiré des millions de personnes, le psychologue s'intéresse à la prospective. Tandis que de nombreux psychologues analysent le passé, il comprend que les êtres humains sont naturellement tournés vers le futur. Nous planifions, prévoyons, établissons des scénarios, rêvons et sommes attirés par ce qui vient. Une théorie confirmée par les neurosciences. Lors d'études IRM, il est souvent demandé à des sujets de s'allonger et de ne penser à rien. Bien évidemment, ils ne le font pas et se projettent dans le futur. Si bien que leurs schémas cérébraux sont indissociables de ceux des personnes à qui l'on a demandé d'imaginer des événements à venir. « *Nous aurons une meilleure vision de l'état de la santé mentale de quelqu'un en lui demandant ce qu'il pense du futur plutôt que du passé,* affirme Martin Seligman, *et une thérapie qui se focalise uniquement sur les traumas passés, plutôt que sur de meilleurs futurs, a de grandes chances d'échouer.* »

À LIRE

La Force de l'optimisme. Apprendre à faire confiance à la vie,
Martin Seligman,
Pocket, 2012.

À ÉCOUTER

Martin Seligman évoquera son parcours lors d'une conférence,
organisée par Positran et le Printemps de l'optimisme, à Paris le 4 février 2019. Billetterie sur : www.letrianon.fr

Un exemple vivant d'apprentissage

Environ 50 ans après avoir découvert que l'impuissance pouvait être apprise, le psychologue a compris que l'antidote était l'espoir, la projection dans le futur et la perception qu'il est possible de contrôler et d'exploiter l'imprévisibilité de l'environnement. À plus de 70 ans, il parle aujourd'hui de lui comme d'un homme plein d'espoir, un exemple vivant d'apprentissage de ses propres découvertes.

EXERCICE BIEN-ÊTRE

1 La technique de base qui découle du travail de Martin Seligman est la suivante :
- Identifiez les pires choses que vous vous dites à vous-même.
- Considérez-les comme si elles étaient dites par quelqu'un d'autre.
- Défendez-vous de façon logique contre cette personne extérieure et ses pensées négatives.

2 En ce début d'année, à votre tour de vous poser ces questions :
- Qu'espérez-vous ?
- Comment pouvez-vous le formuler en un objectif précis ?
- Qu'est-ce qui vous attire dans le futur ?
- Quelles leçons du passé vous aideront à aller vers un meilleur futur ?

3 Trois bonnes choses par jour. L'exercice le plus connu de psychologie positive : chaque soir, avant de vous coucher, mettez par écrit trois événements qui se sont bien passés durant la journée, et pourquoi il en a été ainsi. Faire cela pendant une semaine permet d'augmenter le bien-être et de diminuer les symptômes dépressifs pendant plus de 6 mois.

Sens & Santé

► **1 janvier 2019 - N°10**

PAYS : France
PAGE(S) :15
SURFACE :7 %
PERIODICITE : Bimestriel

Découvrez le « père » de la psychologie positive

Le célèbre psychologue américain Martin Seligman, créateur du concept de psychologie positive, sera l'invité à **Paris, le 4 février 2019, pour une conférence au Trianon,** de notre partenaire Ilona Boniwell *(pour s'inscrire, voir page 99)*. Celle qui fut son élève nous apporte son expertise sur cette discipline en plein essor *(voir p. 78)*.

Psychologie Positive

PAYS : France
PAGE(S) :7
SURFACE :80 %
PERIODICITE : Bimestriel

JOURNALISTE : Sophie Behr

► **1 janvier 2019 - N°23**

ÉDITO

À chacun son rythme

« *Longtemps je me suis couché de bonne heure* »… La première phrase de *À la Recherche du temps perdu*, l'une des plus célèbres de la littérature française, évoque finalement un souci bien quotidien : l'heure de coucher de son auteur. L'humanité a longtemps été divisée en deux catégories : les lève-tôt et les couche-tard. Jusqu'aux travaux de Michael Breus, chercheur américain spécialiste du sommeil qui, lui, distingue quatre chronotypes bien identifiés, personnifiés par des animaux.

Le lion est très actif le matin. C'est le premier arrivé au bureau ou l'ami volubile dès le réveil qui vous propose de partir en rando à 8 h. Le loup, animal nocturne, a le goût du risque. Il est au mieux de sa forme le soir et peut passer des nuits à travailler ou à sortir sans signe de fatigue. Le dauphin a un rythme singulier : il ne dort qu'avec un des hémisphères de son cerveau, l'autre moitié restant alerte pour parer à d'éventuelles agressions. Son sommeil est léger et instable, il est souvent la proie d'insomnies et se réveille fatigué. Quant à l'ours, chronotype le plus fréquent, il a comme on l'imagine le sommeil lourd et le réveil étourdi.

> « Êtes-vous lion, loup, ours ou dauphin ? »

Êtes-vous lion, loup, ours ou dauphin ? Vous le saurez grâce au test que nous vous proposons dans ces pages. Une fois votre chronotype identifié, vous pourrez réaménager votre vie de façon à mieux respecter votre horloge biologique et mettre à profit vos pics d'énergie.

Connaître et respecter son rythme, c'est la première étape pour prendre soin de soi. Cela passe aussi par une plus grande écoute des signes que notre corps nous envoie, par l'aménagement de ces trop rares moments de solitude dont nous avons tous besoin, par l'acceptation de soi… Autant de pistes que vous retrouverez dans notre cahier d'activités. Sans oublier les cinq piliers de l'épanouissement de Martin Seligman, fondateur de la psychologie positive, qui vient justement à Paris pour une grande conférence début février.

En ces temps hivernaux où, que vous soyez "ours" ou non, la tentation d'hiberner est grande, voilà de belles intentions pour commencer l'année.
Bonne lecture !

Sophie Behr, rédactrice en chef

marie france

URL :http://www.mariefrance.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **21 janvier 2019 - 16:42**

> Version en ligne

MartinSeligman, le pape de la psychologie positive, donne une conférence à Paris !

Le 4 février 2019, **MartinSeligman** sera à Paris pour donner une conférence sur la psychologie positive ! Un véritable événement, puisque c'est la première fois qu'on peut venir l'écouter en France, alors qu'il figure parmi les psychologues vivants les plus décorés, populaires et influents de sa génération. Intitulée « THE HOPE CIRCUIT : Santé, éducation, travail : les clés de la psychologie positive », cette conférence est proposée par Positran et le Printemps de l'Optimisme. **MartinSeligman** reviendra à cette occasion sur l'histoire de cette discipline, mais aussi sur sa vie, son combat contre la dépression et sur la manière dont il a appris à étudier l'optimisme et l'espoir. Ce sera l'occasion d'en découvrir un peu plus sur la psychologie positive, cette science du bonheur qui étudie ce qui nous rend épanouis et plus optimistes. Des clés à utiliser dans toutes les sphères de sa vie personnelle ou professionnelle. Pour participer à l'événement, vous pouvez réserver vos places sur le site du Trianon. Si la conférence est ouverte à tous, il faudra compter tout de même 90€ minimum pour y participer…

Cultiver le bien-être pour être heureux

Président de l'Association Américaine de Psychologie, puis Directeur du Centre de Psychologie positive à l'Université de Pennsylvanie, **MartinSeligman** a révolutionné le monde de la psychologie dans les années 90 avec son principe de psychologie positive. Plutôt que de se concentrer sur ce qui ne va pas chez l'être humain et de le corriger, elle se concentre au contraire sur tout ce qui nous rend heureux naturellement. L'objectif est de cultiver et de développer toutes ces sources de bonheur pour parvenir à se sentir épanoui et heureux : donner du sens à nos actions, profiter pleinement de chaque instant, apprendre à voir le positif dans sa vie, développer sa capacité à aimer et à être aimé… Mais attention à ne pas confondre psychologie positive et pensée positive ! Tandis que cette dernière encourage à adopter une attitude positive en toute circonstance, la première est une véritable science qui requiert de se confronter aux choses de manière réaliste et consciente, aussi dures soient-elles.

MartinSeligman, « THE HOPE CIRCUIT : Santé, éducation, travail : les clés de la psychologie positive »
Le 4 février 2019 à 18h30
A Trianon, 80 boulevard de Rochechouart, Paris 18ème
Pour réserver votre place, rendez-vous sur le site du Trianon

A lire également :

- 10 habitudes à prendre pour être plus positive

marie france

URL :http://www.mariefrance.fr/
PAYS : France
TYPE : Web Grand Public

► **21 janvier 2019 - 16:42**

> Version en ligne

Bonheur et bonne humeur : 15 aliments qui rendent heureux !

- 12 signes qui prouvent que vous devez changer de vie