**Psychologie positive:**

De plus en plus d'études montrent que les interventions favorisant les activités positives peuvent constituer un traitement efficace et peu coûteux de la dépression.
Par Nancy L. Sin et Sonja Lyubomirsky, chercheuses en psychologie à l'Université de Californie (Riverside)

**L**es interventions inspirées des développements de la psychologie positive ("*positive psychology interventions - PIP*"), qui sont des méthodes de traitement ou des activités intentionnelles visant à cultiver des émotions positives, des comportements positifs ou des cognitions positives, augmentent le bien-être et améliorent les symptômes de dépression.

Nancy L. Sin et Sonja Lyubomirsky, chercheuses en psychologie à l'Université de Californie (Riverside), ont réalisé, en 2009, une méta-analyse de 51 études testant l'efficacité de ces activités pour le bien-être ou contre la dépression.

Ces activités peuvent inclure, par exemples:

- être aimable envers autrui
- rendre service
- exprimer de la gratitude
- penser de façon optimiste
- cultiver l'espoir
- méditer sur les bonnes choses de la vie
- identifier ses forces et les cultiver

Faire quelque chose d'aimable pour quelqu'un permet souvent de se sentir bien dans sa peau et positif au sujet de sa place dans le monde.

De plus en plus d'études montrent, rapporte Lyubomirsky, que les interventions favorisant les activités positives, telles qu'aider quelqu'un avec ses courses, écrire une note de remerciement et compter les événements positifs de la journée, peuvent constituer un traitement efficace et peu coûteux de la dépression.

L’aspect majeur de cette approche est de stimuler des émotions positives, explique-t-elle, car la caractéristique principale de la dépression est une absence d'émotions positives. Les personnes déprimées ont un sentiment de vide. Les moments d'émotions positives que peuvent apporter des actions positives sont loin d'être négligeables, même si ce n'est qu'une minute ici et là.

En plus d'améliorer l'humeur dans l'immédiat, une action positive peut aussi entraîner une spirale positive, en entraînant des résultats favorables (amabilité accrue des autres, créativité accrue, etc...).

Pour améliorer son humeur au moyen de la positivité, la chercheuse suggère de rechercher expérimentalement, par essais et erreurs, ce qui fonctionne le mieux pour chacun. Par exemple en réfléchissant aux meilleurs moyens d'aider les autres et en se rappelant les bonnes choses de sa vie. Il est aussi important, dit-elle, de varier les actions posées et de trouver le rythme qui est optimal ;

-------------

Commentaire de Therese HIEBEL

OK. Bien sûr, il est important de positiver les belles choses de la vie. Juste, il me semble qu'il ne faut pas minimiser ce qui a amené une personne à "choisir" son mode de fonctionnement, quels bénéfices secondaires elle en tire, en quoi elle répond, par ce qui apparaît comme un symptôme, à une nécessité intérieure. Si ce qui est présenté comme un problème est d'abord une solution trouvée pour répondre à un problème plus archaïque, les "solutions" du style PIP risquent d'être perçues par l'inconscient comme des dangers... et donc, à terme sabotées.
Non ?

----------------

Ma réponse :

Oui.
Et pas toujours ?
Oui, on le voit bien en cas de dépression liée à un shéma dysfonctionnel activé par des événements de vie difficiles, ou dans les autres exemples que vous citez.
Mais quid des dépressions récidivantes liées à l'hypermémorisation émotionnelle de l'épisode princeps ?
Et si l'essai de la solution PIP permettait de repérer, quand elle est difficile à mettre en place, l'élément qui sabote ?
Et si c'était juste un modelage parental (ne pas savoir recevoir de compliments, par exemple), dont il suffirait juste de le libérer ?
Et si le pessimisme ambiant, qui déteint sur chacun de nous, n'était pas notre vraie nature ?
Et si ???
Soyons fous, essayons, par exemple 15 jours le calendrier des événements agréables, ou le journal de gratitude, et voyons l'effet sur l'ambiance de nos journées, de notre sommeil, etc.
Il y a certes un risque à essayer de jouer à ce jeu, mais n'en vaut-il pas la chandelle ?

Gilles Pentecôte