



• 978-2-294-70491-8

• 280 pages

PRATIQUE EN PSYCHOTHÉRAPIE

29 €

PSYCHOLOGIE POSITIVE ET PERSONNALITÉ

Activation des ressources

Firouzeh Mehran

« *Psychologie positive et personnalité* est une ambitieuse vue d'ensemble d'un large éventail d'approches de la personnalité. Là où certains ont cherché à réduire le champs des psychothérapies, Firouzeh Mehran nous aide à l'étendre ».

Robert L. Leahy, Ph. D

Président de l'*International Association for Cognitive Psychotherapy*

Héritière du courant humaniste, installée et reconnue aux États-Unis, la psychologie positive fait son apparition en France. Courant éphémère pour les uns, véritable tournant dans la conception de la santé mentale et la prise en charge du patient pour les autres, la psychologie positive bouscule la tradition et interroge les pratiques.

Une analyse sérieuse et documentée s'imposait sur cette « nouvelle psychologie » : **d'où vient ce mouvement ?** Quels en sont **les précurseurs** et **les concepts-clés** ? En quoi des valeurs comme la **gratitude** ou l'**espoir** sont-elles des **ressorts thérapeutiques** ? Quelles **applications concrètes** peuvent appuyer la pratique clinique ? Quelles **techniques thérapeutiques** propose la psychologie positive ?

Centrée sur les forces du patient plutôt que sur ses symptômes, prônant l'espoir contre la rumination, la psychologie positive répond à la maladie par **une clinique positive** de la santé, du bonheur et des forces humaines. En renforçant les traits positifs de la personnalité des patients, elle leur permet de devenir résilients et d'accroître leur capacité de mieux-vivre.

À travers un **parcours exhaustif**, le lecteur découvrira cette thérapie émergente en France et en appréciera l'originalité. Le clinicien pourra extraire des techniques positives qui lui seront utiles dans sa pratique.

Firouzeh Mehran est docteur en psychologie (Ph. D), psychologue clinicienne à Paris et auteur de l'ouvrage *Traitement du trouble de la personnalité borderline* (Masson).

SOMMAIRE

I — Les ancêtres des théories de la personnalité, précurseurs de la psychologie positive. 1. La personnalité. 2. Existentialisme et psychologie positive. 3. Gordon Willard Allport : une théorie des « traits » de la personnalité. 4. Abraham Maslow : une théorie humaniste de la personnalité. 5. Carl Rogers : une théorie phénoménologique de la personnalité. 6. Psychologie positive et approche cognitive. **II — Tendances actuelles de la psychologie positive.** 7. Mihaly Csikszentmihalyi : « l'expérience optimale » (*flow*). 8. Martin Seligman : la théorie de l'optimisme. 9. John Kabat Zinn : *Mindfulness* (pleine conscience) et méditation. **III — Quelques concepts de psychologie positive.** 11. Paul Gilbert : la compassion. 12. La créativité. 13. La spiritualité et Jalâl-od-dîn Rûmî. 14. La gratitude. 15. Les émotions positives. 16. L'auto-efficacité. 17. L'humour. **IV — Application de la psychologie positive à la clinique.** 18. Promouvoir la croissance post-traumatique en clinique. 19. La thérapie positive. Les tendances de la thérapie positive d'inspiration cognitivo-comportementale : la thérapie basée sur la pleine conscience, la thérapie d'Acceptation et d'Engagement, un modèle cognitivo-social de validation. 20. Perspectives futures.

Ouvrage disponible en librairie

ou sur www.elsevier-masson.fr/livre/470491



ELSEVIER
MASSON