

# *Psychologie positive et résilience*

## *Positive psychology and resilience*

**MAAFRI Saida**

**Doctorante en psychologie**  
Laboratoire LSMN, Université de Bejaia

**SAHRAOUI Antissar**

**Professeure en Psychologie**  
Laboratoire LSMN, Université de Bejaia

*« La vie inflige les mêmes contretemps et tragédies à  
l'optimiste et au pessimiste mais l'optimiste y résiste mieux. »*  
**Martin Seligman**

### **Résumé**

Il nous semble utile et intéressant d'associer la résilience à la psychologie positive, le fait que l'optimisme a des effets bénéfiques, multiples en matière de santé mentale et physique, ce qui rend la résilience un concept phare de la psychologie positive.

**Notre objectif dans cette présentation , est de permettre au lecteur de prendre connaissance des liens existants entre la psychologie positive et la résilience, sachant que tout comme le mot « positive », la résilience contribue à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des personnes, des groupes et des institutions, de ce point de vue, la résilience est la capacité d'une personne ou d'un groupe à se développer bien, à continuer à se projeter dans l'avenir, en présence d'événements déstabilisants, de conditions de vie difficiles, de traumatismes parfois sévères ; cependant, notre article ne reflète qu'un volet de la grande diversité des thèmes étudiés en psychologie positive.**

**Mots clés :** psychologie positive, pensée positive, résilience, bien-être, estime de soi.

### **Abstract**

It seems useful and interesting to associate resilience with positive psychology, the fact that optimism has multiple beneficial effects in terms of mental and physical health which makes resilience a beacon concept of positive psychology.

Our objective in this passage is to allow the reader to take knowledge of the links existing between positive psychology and resilience, knowing that just like the word of "positive", resilience contributes to the blossoming or to the optimal functioning of individuals, groups and institutions. From this point of view, resilience is the capacity of a person or a group to develop well, to continue to project into the future, in the presence of destabilizing events, difficult living conditions, sometimes trauma severe; however, our article only reflects a modest part of the great diversity of themes studies in psychology positive.

**Keywords:** Positive psychology, positive thinking, resilience, well-being, self-esteem.

## Introduction

« La vie est dure... cruelle... impitoyable... ma vie est un roman tragique », ce sont des extraits de propos utilisés par la majorité des personnes, décrivant les épreuves et les défis auxquels elles sont quotidiennement confrontées. Il est intéressant de voir comment les personnes diffèrent face à une certaine réalité basée sur un ensemble de compétences que l'on peut appeler « résilience ». Ces compétences ne sont exclusives à personne. Étant donné, que les êtres humains en vie, sont confrontés à de nombreux obstacles et circonstances externes qui ne sont à l'improviste qui se mettent sur le chemin et perturbent la vie ; les personnes résilientes, y font face en cherchant des solutions, des issues, comme elles peuvent développer leurs compétences ou carrément changer leur mode de vie .

La psychologie positive étant, une discipline récente fondée en (1998) par « Martin Seligman », elle est fondée sur les moyens et les conditions qui mènent au fonctionnement optimal d'une personne, d'un groupe ou d'une organisation. Cette approche s'intéresse à la santé et au bien-être, à ce qui rend les humains résilient, heureux, optimistes, plutôt qu'aux sources des psychopathologies. « L'usage du mot « *positive* » renvoie également au regard porté sur l'être humain ». (Jacques Lecomte, 2012, P. 22).

Le mot « positif » fait précisément partie de la catégorie des concepts moraux épais, qui relèvent à la fois du jugement de valeur et d'une analyse objective. Il est donc légitime de l'employer dans un cadre scientifique, et donc de parler de « psychologie positive ». Il en est de même pour le mot « optimal », utilisé pour la définition la plus souvent reprise de la psychologie positive : « l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions » (Gable et Haidt, 2005, p. 104).

« La psychologie positive vise donc à rééquilibrer la situation, en s'intéressant aux aspects positifs du fonctionnement humain, sans pour autant bien entendu, nier l'intérêt des recherches sur les

dysfonctionnements individuels et collectifs». (Jacques Lecomte, 2012, P, 34). A ce propos, les applications scientifiques de la psychologie positive visent à apprendre à des individus et à des organisations à identifier leurs forces internes et l'utilisation de ces réservoirs pour enrichir, améliorer et renforcer les niveaux de bonheur. Du coup, la psychologie positive, représente aussi un abri permettant de se concentrer sur tous les faits positifs de l'individu en cherchant à évoluer et à se développer au lieu uniquement de réparer ou de traiter.

## **1-Les objectifs de la psychologie positive**

Myers (2000), cité par Jacques Lecomte (2012), constate, par le biais d'une recherche sur la base de données « Psycinfo » depuis (1967), que 5 548 articles ont été écrits sur la colère, 41416 sur l'anxiété et 54 040 sur la dépression, mais seulement 415 sur la joie, 1 710 sur le bonheur et 2 582 sur la satisfaction à l'égard de l'existence. Le rapport est de 21 articles sur les émotions négatives pour un article sur les émotions positives. (Myers, 2000, p. 323).

De ce fait, l'objectif de la psychologie positive au niveau de soi est de développer le contentement et l'autosuffisance (le passé), l'espoir, l'optimisme, l'auto-expérience et le bonheur (présent et futur). Elle vise également au niveau individuel à développer la tolérance, l'amour et la religiosité et vise au niveau collectif à porter la responsabilité, la modération, l'éthique et l'endurance. (Seligman, Steen, Park et Peterson, 2005, P.410).

Si nous voulons résumer les objectifs de la psychologie positive de manière ciblée, nous dirons qu'il s'agit de renforcer l'autonomisation personnelle et d'améliorer l'auto-condition dans la vie et donc de développer la résilience. Quant à l'autonomisation, elle vise à rechercher les moyens, à développer les compétences chez les individus, aux différents niveaux : mental, cognitif, comportemental, professionnel, social. Ce qui devrait être plus évolué dans cette autonomisation, c'est la pensée positive qui est sans aucun doute le moyen le plus efficace qui permet de faire face aux problèmes, aux défis et aux contraintes de la vie.

A cet effet, les premières étapes de la psychologie positive, elle-même, sont nées de cette pensée positive ou concrète en particulier, dans le mouvement de la thérapie cognitive et de la psychologie cognitive, qui est devenue le centre de la célébrité dans les tendances de la psychologie contemporaine. Quant au bien-être, il est lié à la santé mentale dans ses dimensions émotionnelle et existentielle, menant à la construction d'une bonne vie pleine du contentement, de l'optimisme, de l'espoir, d'auto-motivation, du bonheur, de la sécurité psychologique, des compétences sociales, de la capacité d'aimer et de se réaliser.

Selon, Aspinwall et Staudinger (2003), la psychologie positive, se centre sur l'étude de trois axes principaux :

- 1- Le premier se centre sur les expériences positives, subjective telles que la prospérité, le bien-être subjectif, le bonheur émotionnel, social et psychologique, la religiosité, l'espoir, le modèle d'interprétation ou d'attribution, les émotions positives, la pensée positive, l'empathie et la gratitude.
- 2- Le deuxième examine les valeurs et vertus (forces de caractère) qui se rapportent au niveau personnel et à sa compatibilité et organisation avec soi et avec l'autre, qui se caractérisent par un certain nombre de valeurs positives et communes dans la personnalité positive humaine qui sont considérées comme universelles, telles que la tolérance, la justice, l'humilité, la vitalité et la religiosité (Peterson, Park, Seligman 2006, P.38).
- 3- Le troisième aborde le contexte social ainsi que les organisations sociales positives, et vise à étudier la personnalité dans un contexte social spécial comme il vise à atteindre les organisations et les institutions positives au niveau public et non seulement au niveau individuel. Parmi ses sujets les plus importants, sont liés à l'étude de la relation entre la direction et les subordonnés dans le domaine du travail, la relation entre les élèves de classes par des coopérations et des compétitions positives, les relations entre les équipes sportives de différentes activités et niveaux afin de former une autorité et une

institution basée sur un développement positif pour contribuer à l'éducation et à l'accès à une bonne citoyenneté ; et donc cet axe concerne ce qui va au-delà de l'intérêt personnel étroit aux objectifs généraux dans l'intérêt du groupe, du corps ou de l'institution (Friedrickson et Losada, 2005, P.78).

A travers ces trois axes, les pionniers et chercheurs dans le domaine de la psychologie positive, ont tenté de proposer des modèles théoriques et des outils d'investigation qui cherchent à comprendre et à prédire les phénomènes, d'où la construction de théories, telles que les théories du bonheur, de l'optimisme, de la santé mentale positive et de la satisfaction de vie. Par conséquent, il existe une soi-disant structure cognitive spéciale qui provient de divers autres sciences psychologiques telles que : la psychologie clinique, la psychologie de la santé, la psychologie de conseil et la psychologie de l'éducation. A travers les modèles théoriques construits dans le domaine de la psychologie positive, des applications sont apparues dans divers domaines, notamment, l'économie, la politique, l'éducation, l'administration, la médecine, les sports et le travail.

## **2-Les applications de base de la psychologie positive**

Parmi les classifications des traits psychologiques positifs qui sont considérés comme étant des applications de base de la psychologie positive, on trouve :

- 1- La sagesse et la connaissance : créativité, curiosité, ouverture d'esprit, amour de l'apprentissage, la prévoyance.
- 2- Courage : persévérance, complémentarité et vitalité.
- 3- Humanité : amour, gentillesse et intelligence sociale.
- 4- Modération et maîtrise de soi : tolérance, compassion, humilité, décence, méditation, contrôle et autorégulation.
- 5- Sublimation et maîtrise de soi : appréciation de la beauté, distinction, gratitude, espoir, plaisir et spiritualité

Dans une perspective clinique et d'intervention résolument humaniste, Les thérapeutes, conseillers, coachs et formateurs en développement humain, peuvent utiliser des méthodes de

psychothérapie positive pour élever le niveau de performance pratique humaine et la joie de vivre afin de former des individus à devenir résilients. De ce fait, « La résilience est également un concept phare de la psychologie positive » (Michaël Dambrun, 2012).

La résilience est une branche de la psychologie contemporaine reflétant l'interaction positive d'une personne face aux difficultés et aux traumatismes qu'elle éprouve dans sa vie. La résilience est sensée de traiter deux dimensions dont l'une est en rapport avec les cas de danger ou de difficultés faisant exposer l'individu à une menace spécifique, tandis-que l'autre consiste à s'adapter et à faire face aux accidents de manière positive, malgré les effets négatifs que ceci peut avoir sur son état psychique.

Ce concept est applicable à deux types de situations distinctes. D'une part, à des individus qui vivent dans des conditions de vie familiales et sociales défavorables ou pathogènes et qui arrivent à se développer sans dommages psychiques et à s'adapter socialement. D'autre part, à des sujets confrontés à des événements traumatiques qui se reconstruisent après ces épreuves. Ces deux domaines d'application du concept ont donné lieu à des approches théoriques spécifiques, même si la problématique traitée demeure en grande partie commune. Notons que ces deux axes d'approche de la résilience ont en commun de concerner des personnes exposées à des contextes de vie ou à des événements déstabilisants qui les soumettent à des dangers physiques et psychiques. Ainsi, la résilience peut qualifier des individus qui surmontent une situation d'adversité sévère ou bien qui récupèrent ou maintiennent leur intégrité psychique après un traumatisme. (Marie Anaut, 2015, P, 30).

Etre résilient, c'est de posséder une capacité émotionnelle permettant d'accepter la réalité telle qu'elle est et d'accepter les choses qui l'entourent telles qu'elles sont et non telles qu'elles devraient être, d'accepter ce qui est bon et ce qui est mauvais puis le traiter de manière appropriée ( le changer, l'accepter ...) pour pouvoir obtenir de meilleurs résultats.

Parmi les forces de la résilience, il y a la capacité d'extrapoler la réalité et de voir la situation dans son ensemble et comment elle se déroule ainsi que pour le monde et les événements environnants.

Des personnalités résilientes ont la capacité de s'extraire des difficultés de la vie et de ses préoccupations pour pouvoir lire leur propre réalité et améliorer leur appréciation afin de dessiner une image claire de l'avenir et de ce que cela représente pour eux, sans être influencé par des tentations ou des améliorations temporaires. Ces personnalités peuvent se permettre de repenser leurs positions, leurs décisions, leur mode de vie, leurs choix, leurs comportements et leurs soupçons sur ce qu'ils considéraient comme étant des faits définitifs dans leur vie. Elles parviennent à faire face à la tristesse, à la dépression, à ressortir plus fortes de leurs expériences, à rester optimistes et confiantes en la vie plutôt que de nier les événements difficiles. La capacité de se détacher et de regarder de loin pour corriger leur trajectoire est la caractéristique la plus marquante des personnalités résilientes.

### **3-La pensée positive**

La pensée positive est le noyau de la compétence cognitive et de l'efficacité permettant à faire face aux problèmes de la vie et ses défis et surmonter ses crises et ses malheurs. Ce n'est pas seulement une méthode ou une approche systématique, mais plutôt une tendance qui mobilise les énergies et en extrait les potentiels inhérents au travail. De plus, la pensée positive constitue un traitement efficace pour maintenir le moral et le bien-être psychologique. Par conséquent, ce n'est pas en vain que la méthode de la thérapie cognitive, pour la dépression et l'anxiété et le reste des troubles mentaux, occupe, une célébrité actuelle dans le domaine clinique du traitement. Elle se concentre sur un argument de base selon lequel les idées déterminent l'humeur et donc l'état émotionnel et moral.

Certaines recherches récentes révèlent que les symptômes dépressifs disparaissent lorsque les individus sont entraînés à développer des pensées positives, l'optimisme, leurs forces, et à exprimer de la gratitude (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005 ; Magyar-Moe,

2009). Certains processus psychologiques « positifs » semblent être de véritables antidotes aux processus psychologiques « négatifs ». Ce changement de perspective invite à considérer l'amélioration non pas sous l'angle de la résolution des déficiences, mais plutôt sous l'angle du développement des potentialités, des qualités, inhérentes à chaque individu, groupe ou système (Clifton & Nelson, 1992, P.102).

L'important dans tout cela est d'aider les personnes à se former à la pensée positive en tant que garant de la capacité à faire face aux problèmes de la vie et à ses différentes crises, et comme c'est le point d'entrée pour modifier les états émotionnels et promouvoir la santé mentale, la pensée positive ne signifie pas qu'on néglige les aspects négatifs de la vie réelle, la pensée positive, au contraire, voit les inconvénients d'une situation donnée et ses avantages de manière dialectique, à savoir, quels sont les avantages à retirer dans une mauvaise situation et quels sont également, les inconvénients à retirer à travers une situation positive ? Comment peut-on maximiser les points positifs de cette équation régissant chaque situation ? Par conséquent, la pensée positive ne néglige pas la pensée négative de la généralisation excessive des points de vue positifs qui peuvent conduire à ignorer la réalité dans sa richesse, sa complexité et ses dangers. Cependant, il existe une constante de base dans la pensée positive liée à la confiance en soi. Dans ce cas, il est demandé de rester positif dans sa propre vision, de ses capacités, de son potentiel et de ses opportunités et ne pas laisser le désespoir régner, et c'est en fait, ce sur quoi la résilience se concentre : une vision positive ou réaliste de soi qui préserve les forces d'action et de développement, même si les conditions extérieures ne sont pas positives. C'est également, ce, sur quoi la pensée positive se concentre à travers ses différentes propositions.

Parmi les premiers piliers de la pensée positive, nous avons, la conscience qui est incontestablement le noyau de la compétence de l'individu. Elle étudie ces capacités, ces opportunités, les examine et les compare afin de choisir la plus adaptée, ainsi que les méthodes de bon emploi. Même dans les conditions les plus difficiles, les plus handicapantes, il y a toujours chez une personne, des potentiels et des ressources, sauf si ces dernières dépassent sa conscience et que la



personne en ignore. Il y a toujours des issues et des moyens même pour les personnes les plus pessimistes. Si la personne fait travailler sa perspicacité et sa conscience, elle se met sur la voie d'une solution, et la plupart des problèmes seront résolus si elle croit à ses capacités et les utilise bien. La conviction qu'on est capable d'atteindre un objectif est peut-être l'élément le plus important du succès. L'auto-efficacité est définie comme étant la relation entre la capacité personnelle, le comportement et l'état moral.

La pleine conscience ouvre la voie à un autre composant de la pensée positive, qui est la flexibilité et l'adaptabilité. Cette dernière, est définie au niveau de l'activité mentale en particulier et de la croissance en général comme étant, une capacité à gérer les circonstances dans des conditions difficiles ou menacées ou même dans des situations d'adversité, de manière efficace et effective. C'est la capacité à mobiliser les énergies et les compétences mentales pour bien agir dans des conditions imposant des obstacles au succès et menaçant ses résultats. (Masten & Reed, 2002, P.101).

Selon B. Frederickson et C. Branigan de l'université de Michigan cité par Jean Pierre Bekier (2010) : les émotions positives, favorisent une prise en compte globale des situations, accroissent la capacité créative et augmente le désir de créer. Alors que les émotions négatives rétrécissent les perspectives. D'autres résultats démontrent que le fait de consigner par écrit ce qui va bien, de l'attribuer à une cause, contribue à augmenter le bonheur subjectif, et ce bonheur perdure dans le temps.

#### **4-Prise en charge par la psychologie positive**

Selon les études de Fachirkilksimusi et friedrichsson (2012), l'application de la théorie de l'expansion et de la construction des émotions positives cherchant à améliorer et à développer l'aspect cognitif, physique et psychologique de l'individu, contribuent dans l'amélioration des performances et de la qualité de vie. « Les expériences positives acquises par l'individu indiquent son évolution, son développement dans la vie avec une proportion de trois fois plus

que celui qui vit des expériences négatives dans le domaine professionnel ». (Losada et Heaphy, 2004, P.74).

Une bonne estime de soi est définie comme étant une évaluation positive et émotionnelle de la vie personnelle. Elle comprend des réactions émotionnelles aux événements et des jugements cognitifs satisfaisant et épanouissant. Ainsi un bon état personnel est un concept large qui correspond à des cas avancés de santé mentale et comprend des expériences émotionnelles positives et agréables et un faible degré d'humeur négative avec un degré élevé de satisfaction, et tout cela rend la vie enrichissante.

Une variété de traitement ont été mis en place dans le but d'acquérir et de développer des sentiments positifs, le bien-être, la gratitude, la créativité et les relations interpersonnelles. En général, la stratégie des différents traitements utilisés dans la psychologie positive cherche à acquérir et à développer des sentiments positifs, selon la théorie de l'expansion et de la construction. (Fashirkilksimuse Ctarina, Friedrichsson Barbara, 2012, P.35). Parmi les études expérimentales récentes effectuées dans le cadre des soins de santé primaires, on trouve ce qui indique que les interventions psychologiques positives contribuent dans l'amélioration de la santé physique et mentale, en utilisant des mesures répétées après plusieurs semaines et plusieurs mois (Lambert D'raven, Moliver et Thompson, 2014, P.10). Selon M. Dambrun, (2012), en éveillant le psychisme, des psychothérapies relevant de la psychologie positive, peuvent tenter de faire émerger un processus résilient. L'objectif du travail thérapeutique est de transformer le traumatisme en moteur, en pulsion de vie : exploiter, éduquer, ou soigner le traumatisme, le conduire "hors de", pour mieux le travailler. C'est le trauma qui sécrète de l'inconscient, qui donne un sens profond à nos désirs et à nos vérités, mais également à nos angoisses. La psychothérapie est un travail verbal qui essaie d'appivoiser les émotions que le trauma soulève. La bienveillance de l'écoute et l'empathie essayent de libérer le sujet de sa « commotion psychique ». La parole circule et prend alors le pas sur le trauma, cela renforce le comportement résilient chez l'individu, ce qui indique que la psychologie positive est fortement associée à la question de la

résilience. Dans une perspective clinique et d'intervention résolument humaniste, Jocelyn Chouinard, Gabriel Mélançon et Lucie Mandeville, présentent un nouvel outil qui favorise la résilience et la croissance post-traumatique : le fil d'Ariane. Cet outil s'inspire de l'approche narrative en privilégiant la spiritualité et la recherche de sens. Ce nouvel outil est également exemplifié au moyen d'un cas clinique, de même, Sylvie Jutras nous propose une étude qualitative sur les bénéfices associés à l'expérience du cancer pédiatrique auprès d'enfants, d'adultes guéris et de parents. Cette recherche révèle des bénéfices distincts parmi lesquels figurent plusieurs vertus répertoriées par Peterson et Seligman (2004), démontrant ainsi un effet de croissance dans l'adversité. (M. Dambrun, 2012, P, 12).

Grace au projet de recherche que Seligman et al ont dirigé (2009) , et en utilisant différentes méthodes de recherche (descriptives et expérimentales) et à la suite d'un certain nombre d'études : les programmes utilisés dans l'apprentissage de l'autosatisfaction des élèves dans les écoles, ont un impact efficace. Ainsi le bonheur et l'autosatisfaction sont des compétences qui peuvent être apprises et acquises. Parmi les plus importants de ces programmes qui ont été utilisés efficacement nous trouvons un programme appelé PENN Resiliency Program. (Seligman et al , 2009, P.293)

Grace à un certain nombre d'études menées au cours des deux dernières décennies, les caractéristiques les plus importantes de ce programme (PENN Resiliency Program) ont été identifiées pour réduire et également prévenir les symptômes dépressifs, anxieux et les sentiments d'impuissances, ainsi que pour améliorer le sentiment de bien-être subjectif, d'optimisme. Dans une étude faite par Brunwasser, Gillham et Kim, (2009), sur une population de 2498 individus d'ou les méta-analyses ont confirmé les résultats suivants :

- Réduire les symptômes dépressifs résultant des contraintes de la vie quotidienne avec la capacité d'interagir avec autrui.

- La nécessité de persévérer pour profiter de la vie et atteindre le bonheur en activant ses propres expériences. (Brunwasser, Gillham et Kim, 2009, P.104).

Le bien-être subjectif est le fils légitime d'un mariage entre une pensée positive et des émotions positives, la psychologie positive a apporté des contributions qui sont des outils utiles pour développer des sentiments ainsi que des émotions positives et les utiliser dans l'autogestion et une bonne orientation dans la vie, ce qui mérite d'être étudié afin d'améliorer l'autonomisation personnelle et la capacité à faire face au gaspillage. Pour Diener, (1994), le bien-être correspond à l'expérience globale de réaction positive envers sa propre vie et incluant toutes les composantes d'ordre inférieur telles que les satisfactions de la vie et le niveau hédonique. (Diener, 1994, P.108).

Le bien être subjectif, intègre désormais des processus cognitif (satisfaction de la vie) et émotionnels (affectivité positive et négative). En effet le bien être subjectifs est définit selon trois critères essentiels (Rolland, 2000, p 6-7) :

- Il est subjectif, c'est bien sur une auto évaluations qui n'a rien avoir avec les conditions de vie subjectives (bien être matériel).
- Il correspond à une évaluation positive globale de sa vie (satisfaction de la vie).
- Il ne se réduit pas à l'absence d'émotions négatives (telles que les explorent les échelles d'anxiété, de dépression ou d'hostilité), car il correspond à la présence d'affects agréables (affectivité positive).

Pour cela, la psychologie positive est considérée comme l'approche préventive et thérapeutique qui vise à découvrir, développer et maximiser les potentiels du pouvoir humain, elle aide au processus de traitement et construit des murs de préventions des maladies. Cette approche représente un paradigme de santé et de bien-être qui met l'accent sur les points forts de l'homme et non sur les lacunes et sur les opportunités pour y faire face, et sur l'amélioration des capacités plutôt que de limiter le traitement au handicap.

En effet, les scientifiques qui s'intéressent à l'estime de soi supposent que l'amour d'une personne pour sa vie et la réconciliation avec soi-même ainsi qu'avec les gens et le monde entier, est l'élément le plus important d'une bonne vie, saine et sereine.

## **Conclusion**

Il est demandé à l'individu selon la psychologie positive, de modifier son regard et de rechercher systématiquement ses aspects positifs, ses capacités, ses ressources auxquels il a affaire. Il ne s'agit pas d'être naïf ou inconscient, de nier ses problèmes, ses symptômes, mais bien de les mettre en balance avec ses qualités, ses possibilités, même limitées et même latentes. Ce regard empathique, valorisant, l'individu traité « bien traité » par des psychothérapeutes de la psychologie positives, à croire en soit, à renforcer son estime de soi, à porter sur lui-même un regard plus positif. On l'a vu, l'estime de soi est un des facteurs de protection en jeu dans le développement de la résilience, qui se renforce par les épreuves surmontées : véritable cercle vertueux créateur de résilience.

## Bibliographie

- Anaut M. (2015). *Psychologie de la résilience*. Paris, France : Armand Colin .
- Aspinwall, L., Stoudinger., U. (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental question and future directions for a positive psychology*, Washington, DC: American Psychological Association.
- Bowlby, J. (1992). Continuité et discontinuité : vulnérabilité et résilience. *Devenir*, (4), 7-31.
- Clifton, D.O., & Nelson, P. (1992). *Soar with your strengths*. New York, NY: Dell Publishing.
- Cyrulnik , B. (1998). *Ces enfants qui tiennent le coup*. Meuse, France : Martin Média.
- Dambrun, M.(2012). *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*. Éditeur : [Presses universitaires de Liège](#), ISBN : 9782875620026, DOI : 10.3917/cips.093.0015 (93), Pages 184.
- Diener E. (1994). Assessing subjective well-Being: Progress and Opportunité .*Social indicator research*, (31), 103-157.
- Friedrichson, B., Losada, M. (2005). Positive affect and the complexe dynamics of humain flourishing. *American Psychologist*, 60 (7), 678-686.
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9 (2), 103-110.
- Garmezy, N. Masten, A. Tellegen, A. (1984). The Study of Strenth and Competence in Children . *A Building Block for Developmental Psychopathology*. *Child Dev.* Feb; 55(1), 97-111.
- Garmezy, N. Rutter ,M. (1983). *Stress, Coping and Development in Children*. Baltimore : Johns Hopkins University Press.

- Garmezy, N. (1973). *Competence and adaptation in adult schizophrenic patients and children at risk*. In Dean.
- Krumm, C. M. (2017). *Le Journal des psychologues*. Revue (346), p. 35-38. DOI : .3917/jdp.346.0014, DOI : 10.3917/jdp.346.0014
- GUSTAVE-NICOLAS FISCHER, (2002), *traité de psychologie de la santé*, Dunod, Paris, p. 35-38.
- Lecomte, J. (2012). *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*. Revue (93), ed : [Presses universitaires de Liège](#), ISBN : 9782875620026, DOI : 10.3917/cips.093.0021, Pages : 184
- Manciaux, M. ( 2001). *Études*, 10 (Tome 395), Éditeur : S.E.R, Pages : 120.
- Marilou, Bruchon-schweitzer. (2002). *Psychologie de la santé (modèles, concepts et méthodes)*. Paris, France : Dunod.
- Masten, A. Tellegen, A. (2012). *Resilience in developmental psychopathology: Contribution of the Project Competence Longitudinal Study*. *Dev Psychopathol*. May, 24(2), 345-61.
- Myers, D.G. (2000). *Hope and happiness*. In J.E. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman* (p. 323-336). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Roland, j-p. (2000). *Le bien-être subjectif, une revue de question*. N° spécial « *Bien-être subjectif et facteurs de protection* », (1), 5-21.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. *American Psychologist*. 55, 5-14.
- Seligman, M. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). *Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions*. *American Psychologist*, 60(5), 410-429.

- Werner E. (1989). *Children of the Garden Island*. Scientific American. Apr ;(4) :107-11.
- Werner E. E., R.S. Smith, *Overcoming*.(1992). *the odds : high risk children from birth to adulthood*, New York, Cornell University Press.