

La qualité de vie selon le point de vue de la psychologie positive

Mr BOUAZZOUNI Ali

Mme TENSAOUT Safia

Université Alger 2

Le résumé :

La psychologie positive est définie comme l'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions.

Elle a pour objectif de mettre en évidence ce qui est positif dans la vie de l'individu afin de le transposer et de le généraliser à chaque domaine de sa vie, et parmi les principaux thèmes abordés en psychologie positive est la qualité de vie.

La qualité de vie est un concept large, qui dépasse celui des conditions de vie et renvoie à l'épanouissement humaine, au bonheur, à la santé environnementale, à la satisfaction de vie et au bien être générale d'une société.

La présente étude vise à déterminer le concept de la qualité de vie et interprété selon le point de vue de la psychologie positive

Les mots clés : qualité de vie, psychologie positive.

الملخص:

يعرف علم النفس الايجابي على أنه دراسة العوامل والعمليات التي تساهم في تحقيق التطور و الأداء الأمثل للأفراد و الجماعات و المؤسسات. و يهدف إلى إبراز كل ما هو إيجابي في حياة الفرد من أجل نقله و تعميمه على كل مجالات حياته. و من أهم المواضيع التي يتناولها علم النفس الإيجابي بالدراسة نجد مجال نوعية الحياة.

إن مصطلح نوعية الحياة له مفهوم واسع يتعدى ظروف المعيشة، إنما يشير أيضا إلى تطور الإنسان، وتحقيق السعادة، و الصحة البيئية، و الرضا عن الحياة و الرفاهية العامة للمجتمع. و عليه تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مفهوم نوعية الحياة و تفسيره حسب منظور علم النفس الإيجابي.

الكلمات المفتاحية: نوعية الحياة، علم النفس الإيجابي.

Longtemps attachée à comprendre et à soigner les psychoses et les névroses, la psychologie se lance dans un nouveau champ d'exploitation: le bonheur. La psychologie positive est donc définie comme l'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions.

La psychologie positive s'intéresse surtout à la santé et au bien-être, à ce qui rend les humains résilients, heureux, optimistes, plutôt qu'aux sources des psychopathologies. L'hypothèse de la psychologie positive est qu'en étudiant pourquoi et comment certains animaux et certaines personnes surmontent mieux que d'autres les difficultés de la vie, il sera possible de trouver des moyens de développer ces qualités chez tout un chacun. Son objectif est de promouvoir l'épanouissement et l'accomplissement de soi, au niveau individuel, groupal et social. Désormais, la psychologie ne se limite donc plus à aider l'individu à analyser, à réparer et à guérir, elle devient un véritable outil d'épanouissement.

Cette discipline de la psychologie fondée officiellement en 1998 lors du congrès annuel de l'Association américaine de psychologie par son président de l'époque, Martin E. P.

Seligman par son discours publié en 1999 dans le journal de l'APA, *The American Psychologist*, et selon lui la psychologie positive étudie ce qui donne un sens à la vie. Etrapidement cette discipline connu un franc succès auprès du grand public. Elle offre de nombreuses pistes de développement de soi sur des thèmes universels (joie de vivre, succès, etc.)

Les recherches dans le domaine, et l'intérêt pour ce domaine en général, ont connu une véritable explosion. Déjà, en 2005, plus de cinquante groupes de recherche impliquant plus de 150 universitaires dans diverses régions du monde s'intéressaient à ces thématiques. Plusieurs dizaines d'universités américaines et européennes dispensent des cours sur la psychologie positive. L'engouement constaté dans les milieux académiques et dans la culture populaire a fait l'objet d'études systématiques récentes. **(Seligman, M. E. P., all. 2005).**

Les thèmes de recherche fréquents dans la littérature scientifique de ce courant sont :

- Forces de caractère (sagesse, humour, curiosité, persévérance, créativité, intelligence émotionnelle)
- Émotions positives et gratitude
- Sens à la vie et engagement vers un but
- Relations saines, empathie et compassion
- Motivation
- Expérience optimale
- Espoir et optimisme
- Présence attentive, pleine conscience
- Bonheur, bien-être, satisfaction, résilience (ses déterminants)
- Auto-détermination, auto-efficacité. ([https://fr.wikipedia.org/wiki/Psychologie _positive](https://fr.wikipedia.org/wiki/Psychologie_positive))

La personne peut être confrontée, de la maladie : socioculturelle, socio-relationnelles, socio-économique pouvant avoir des conséquences directes ou indirectes, sur sa santé. Pour ce la il faut tenir compte de la façon dont le sujet réagit ou fait face à ses troubles et à ses souffrances, de la manière dont il donne sens et valeur à sa propre santé, mais aussi paradoxalement, à la maladie qui le touche.

Pour lutter contre tout échec (personnel, professionnel, social) le repli ou la souffrance. il faut, en effet, faciliter la reconstitution du lien social, partout où il s'est rompu ou distendu, et il a souvent besoin d'un accompagnateur pour l'aider dans cette phase transitoire et surtout améliorer sa qualité de vie. **(Tap, Pierre et Roudés, Roulande . 2008)**

La qualité de vie est un concept large, qui dépasse celui des conditions de vie et renvoie à l'épanouissement humain, au bonheur, à la santé environnementale, à la satisfaction de vie et au bien-être général d'une société.

On peut partir de l'hypothèse initiale selon laquelle la qualité de vie correspond à l'actualisation des valeurs essentielles de l'individu dans sa vie. Elle répond au besoin de tout individu de se sentir bien avec lui-même et dans son environnement socio-affectif. La notion de bien-être est à la fois individuelle et subjective. Mais on constate que la qualité de vie est aussi utilisée pour des groupes et des peuples. **(Bacro, Fabien et Florin, Agnès . 2004)**

La qualité de vie s'enrichit pour tendre vers un idéal espéré répondant :

- Aux divers droits internationaux (droits de l'homme, droits de l'enfant, droits des personnes en perte d'autonomie mais conscientes,.. etc.
- A des aspirations individuelles relevant :

- ✓ De la santé et de son niveau d'autonomie physique mentale et sociale.
- ✓ De son histoire, de son environnement familial, social, professionnel, religieux, culturel, politique, ...et des valeurs qui font de chaque idéal de qualité de vie un projet unique et personnel. **(Tap, Pierre et Roudés, Roulande .2008)**

Au carrefour de nombreux domaines scientifiques, le concept de qualité de vie représente plusieurs million d'entrées à partir d'un moteur de recherche sur le web.

Ce sont principalement les médecins et les psychiatres qui ont contribué à l'explosion des recherches sur la qualité de vie, d'abord étudiée par des sociologues et des psychologues. Pour eux l'intérêt de ce concept réside dans la prise en compte des dimensions psychologiques et sociales de la santé telle qu'elle est définie au niveau international.

Par la suite, la définition du concept de la qualité de vie est passée d'une conception objective, qui renvoie aux conditions de vie matérielles et à l'absence de maladie, à une conception de plus en plus subjective intégrant le bien-être physique, économique, psychologique et social des individus.

Toutefois, comme le soulignent, de nombreux auteurs, le caractère multidimensionnel de cette notion la rend particulièrement complexe à opérationnaliser et aucune définition ne semble faire consensus dans la littérature scientifique.

Malgré ces difficultés conceptuelles et méthodologique, les recherches sur la qualité de vie ont connu un essor considérable ces dernières décennies, aussi bien dans les sciences médicales économique et environnementales qu'en science humaine et sociales.

Les recherches en psychologie s'intéressent plus particulièrement à l'évaluation et à l'application du concept de qualité de vie dans des domaines aussi variés que ceux de l'éducation, du travail, du vieillissement, de la santé et du handicap. **(Bacro, Fabien et Florin, Agnès. 2004)**

A l'avenir, les psychologues ont donc un rôle important à jouer dans la mobilisation des cadres théoriques et dans la construction des outils nécessaires à l'amélioration des connaissances et l'évaluation des pratiques, que ce soit dans le domaine de l'éducation, du travail, de la santé ou handicap.

Analyser la qualité de vie et ses relations avec la souffrance, psychique ou physique doit nous permettre d'appréhender ce que la psychologie peut trouver ou apporter, sur le plan de la compréhension et de l'explication comme sur le plan de l'aide et de l'accompagnement auprès des personnes. Nous devons alors prendre en compte la vie (y compris les conditions de survie) la capacité de gérer les conditions de vie et le cadre de vie, de s'y adapter (y compris dans la force de faire face à la maladie, aux pertes aux manques ou aux handicaps) mais aussi la capacité d'y trouver plaisir, bien-être ou bonheur. Mais tout cela dépend du style de vie et de la façon dont la personne peut ou non choisir entre divers styles de vie. **(Tap, Pierre et Roudés, Roulande .2008)**

Et la psychologie positive nous révèle les conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des gens, des groupes et des institutions. En effet, la psychologie positive ne prend pas seulement en compte la personne humaine en tant qu'individu, mais aussi en tant qu'être en relation avec les autres, inséré dans un tissu social. Cette discipline se concentrant aussi sur le bien-être et le développement personnel. Elle a pour objectif de mettre en évidence ce qui est positif dans la vie de l'individu afin de le transposer et de le généraliser à chaque domaine de sa vie.

Pour conclure, nous espérons que ces différentes contributions permettront aux lecteurs non seulement de saisir tout l'intérêt du concept de qualité de vie, dont l'utilité n'est plus à

démontrer, mais également de prendre toute la mesure des enjeux conceptuels, méthodologique et pratique auxquels sont confrontés les chercheurs et les professionnels qui, au-delà des soins ou de l'aide apportée aux personnes en difficulté, se soucient également des répercussions de leurs interventions sur l'évolution de la qualité de vie de chacun. (Shankland, Rébecca. 2014).

Références :

1. Bacro, Fabien et Florin, Agnès (2004). *Entre complexité et richesse : la diversité des défis à l'intérêt des chercheurs et des professionnels pour la qualité de vie*. Presses universitaires de Rennes. 12p.
2. Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). *Positive psychology progress; Empirical validation of interventions*. *American Psychologist*, 60 (5), 410-421.
3. Shankland, Rébecca (2014). *la psychologie positive*. Paris: Dunod.
4. Tap, Pierre et Roudés, Roulande (2008 /7). *Qualité de vie, souffrances et identité(s)*. France : le journal des psychologues. 260, 41-47
5. https://fr.wikipedia.org/wiki/Psychologie_positive