Je suis à la recherche d’ouvrages sur le développement de la pensée positive

Bibliothèque publique d’information – notre réponse *actualisée* **le 09/10/2023.**



Approche de la psychologie qui repose sur l’idée que nos pensées et nos attitudes ont un impact direct sur notre équilibre émotionnel, mental et physique, la pensée positive invite à se focaliser sur un schéma de pensée constructif et optimiste face aux événements de la vie.
Pour découvrir la richesse et le fonctionnement de cette

pensée nous vous avons sélectionné une liste de références documentaires sur le sujet écrits par des médecins, psychologues et/ou scientifiques.

Sélection d'ouvrages pour découvrir la psychologie positive

Actualité et diversité de la psychologie positive de Colette Aguerre, Éditions Complicités, 2022.
Résumé :
Présentation des aspects récents de la recherche en psychologie positive : les concepts d'émerveillement et d'auto-compassion, les comportements et contextes professionnels qualifiables de positifs, les bases théorique et clinique de l'art-thérapie et les approches cognitivo-comportementaliste et neuroscientifique sur les rapports entre altruisme, empathie et santé mentale. ©Electre 2022

Grand manuel de la psychologie positive : fondements, théories et champs d'intervention de Charles Martin-Krumm, Éditions Dunod, 2021.
Résumé :
Une présentation globale du courant de la psychologie positive, éclairant son origine, ses apports plus ou moins novateurs, ses contours théoriques, son caractère scientifique et ses objets d'étude. La santé, l'éducation et l'environnement organisationnel sont des thématiques phares de la discipline. ©Electre 2021

La psychologie positive de Fabrice Midal, Éditions Presse universitaire de France, 2020.
Résumé :
Présentation des principes de la psychologie positive à partir de cas concrets. Cette pratique consiste à identifier les facultés propres à chacun et à les développer par la

résilience et l'optimisme. Il s'agit de recueillir des données objectives et de valider des hypothèses empiriques dans une approche positive. ©Electre 2020

Traité de psychologie positive de Charles Martin-Krumm, Éditions De Boeck, 2011.
Résumé :
Une synthèse des différentes thématiques de la psychologie positive proposant à la fois les fondements théoriques et les implications pratiques. L'ouvrage revient sur les textes fondateurs de cette discipline récente, la présente comme une discipline intégrative et ouvre des pistes vers une vision renouvelée de l'être humain.

Sélection d'ouvrages pour en savoir plus sur le pouvoir des pensées positives

Aller bien dans un monde qui va mal de Gilles Azzopardi, Éditions Eyrolles, 2022.
Résumé :
Puisant dans la philosophie, la psychologie positive et les neurosciences, l'auteur propose des solutions pour mieux vivre des périodes difficiles : désamorcer les pensées négatives, éviter les situations toxiques ou encore prendre conscience des mécanismes du bonheur. ©Electre 2022

Cultiver l'optimisme : booster ses émotions positives et planter les graines du bonheur de Delphine Luginbuhl et Aurélie Pennel, Éditions Eyrolles, 2018.
Résumé :
Un guide documenté présentant les avantages à être optimiste au niveau de la santé, de la relation à autrui et du travail. Des exercices et des exemples qui s'appliquent au quotidien

montrent, étape par étape, comment cultiver cette attitude. ©Electre 2018

Les pensées qui soignent de Michel Le Van Quyen, Éditions Belin, 2017.
Résumé :
Un ouvrage qui expose les bienfaits de la méditation, de la relaxation, de la pensée positive et du mode de vie sur la santé et la prévention des maladies. ©Electre 2017

Les éditions Odile Jacob

Les éditions Odile Jacob proposent de nombreux autres ouvrages sur le développement personnel et la psychologie positive, dont la qualité est reconnue.

La force avec soi : pour une psychologie positive de Jean Cottraux, Éditions Odile Jacob, 2007
Texte de présentation de l'ouvrage :
Chacun de nous mène une vie qui est loin de ses rêves de jeunesse. Mais certains ressentent une fragilité, que la psychothérapie s'efforce de réparer.Quel est donc le secret des « forts » ? Quelles valeurs guident et illuminent nos vies ? Quels sont les traits de personnalité qui permettent de vivre en accord avec soi ? Comment réussir sa vie ? La force psychologique conduit-elle au bonheur ?
Jean Cottraux propose une méthode originale de changement personnel qui s'appuie sur un nouvel outil scientifique : la psychologie positive.
Partez à la recherche de vos forces de caractère. Apprenez le coaching de soi pour vous protéger du doute, de la déprime et de l'anxiété, pour vivre enfin une vie qui vous ressemble.
Psychiatre des hôpitaux, enseignant à l'université Lyon-I, membre fondateur de l'Académie de thérapie cognitive (Philadelphie), Jean Cottraux a publié *Les Ennemis in*térieurs,

La Répétition des scénarios de vie et *Les Visiteurs du soi*.

La Psychologie positive : pour aller bien d'Yves-Alexandre Thalmann, Éditions Odile Jacob, 2011.

Texte de présentation de l'ouvrage :

Bonne nouvelle : il existe enfin une branche de la psychologie qui s'intéresse spécifiquement au bien-être ! Cette nouvelle discipline scientifique, baptisée psychologie positive, étudie davantage les pistes concrètes pour dynamiser votre bonheur (comment faire pour être heureux ?) que les causes de votre mal-être (pourquoi vais-je mal ?). Destiné à toutes celles et tous ceux qui vont bien et qui désirent aller encore mieux, ce livre se veut un véritable manuel de psychologie positive : il résume les principales découvertes sur le bonheur tout en proposant une multitude d'exercices pratiques et ciblés visant l'épanouissement.

Yves-Alexandre Thalmann est docteur en sciences naturelles et diplômé en psychologie. D'orientation cognitive et comportementale, il exerce comme clinicien en pratique privée, formateur en entreprises et professeur de psychologie. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages de développement personnel.

Optimiste par Alain Braconnier, Editions Odile Jacob, 2015.

Texte de présentation de l'ouvrage :

L'optimisme est bon pour chacun d'entre nous ; il fait du bien à l'esprit comme au corps ; il protège la santé ; il contribue à de bonnes relations avec les autres. C'est ce que démontre Alain Braconnnier dans ce livre qui s'appuie sur les dernières avancées de la recherche. L'optimisme intelligent n'est pas un optimisme béat. Même les pessimistes peuvent devenir optimistes et rester ouverts à la beauté du monde. En recherchant les racines de cet optimisme, un nouveau chemin s'ouvre à chacun. Comme l'écrit Albert Camus : « *Dans les profondeurs de l'hiver, j'ai finalement appris qu'il y avait en moi un invincible été.* »

Pour aider chacun d'entre nous à puiser les forces qu'il a en soi.

Alain Braconnier est psychiatre, psychologue, ancien directeur de l'Association de santé mentale du XIIIe arrondissement de Paris, consultant au CHU Pitié-Salpêtrière, professeur émérite de l'École des psychologues praticiens. Il est l'auteur de grands succès comme Mère et fils, Les Filles et les Pères, ou encore Petit ou grand anxieux, Être parent aujourd'hui.

Pour aller plus loin…

Un podcast à réécouter :

La psychologie positive pour être heureux sur France Inter, émission *La Terre au carré*, le 25/03/2014.
Le bonheur , individuel et collectif, est le grand objectif de la psychologie positive avec :

- **Antoine Pelissolo**, Chef du service de psychiatrie de l'hôpital Henri-Mondor de Créteil (Val-de-Marne)
- **Christophe André**, Psychiatre et psychothérapeute
