

La psychologie positive

La psychologie positive correspond à l'**étude scientifique de « ce qui va bien »**. Elle est centrée sur ce qui est sain dans la personnalité de l'individu, ce qui embellit sa vie et lui donne un sens.

La psychologie positive **enrichit le travail thérapeutique** mené en se concentrant 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.



YOU CAN'T LIVE
a positive life with a
NEGATIVE MIND

Principaux thèmes abordés en psychologie positive :

- les expériences positives personnelles
- les traits positifs de personnalité
- les qualités et les dons de l'individu
- l'optimisme
- la quête du bonheur
- le bien-être et les facteurs qui le favorisent
- la qualité de vie
- le sens de la vie
- le développement personnel (la réalisation de soi)