

# Psychologie positive et psychologie de la santé

## Infos pratiques

- > ECTS : 3.0
- > Nombre d'heures : 24.0
- > Langue(s) d'enseignement : Français
- > Période de l'année : Enseignement quatrième semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Cours magistral
- > Ouvert aux étudiants en échange : Oui
- > Campus : Campus de Nanterre
- > Composante : Sciences psychologiques, sciences de l'éducation
- > Code ELP : 4P4POP5P
- > En savoir plus : Site web de la formation <https://dep-psychos.parisnanterre.fr>

## Présentation

Ce cours permet de découvrir les principales théories et recherches dans le domaine de la psychologie de la santé et de la psychologie positive ainsi que leurs domaines d'application. La partie du cours consacrée à la santé consistera en une introduction générale à la santé en psychologie. Nous nous intéresserons particulièrement à l'impact de la maladie sur le fonctionnement psychologique et social ainsi qu'aux différentes interventions psychologiques susceptibles d'être proposées aux patients (Thérapies cognitivo comportementales, relaxation, hypnose....). Les recherches menées sur la douleur et les maladies auto-immunes (Sclérose en Plaques) serviront d'illustration aux concepts abordés dans le cours.

La seconde partie du cours porte sur une approche récente en psychologie : la psychologie positive, et notamment sur la notion clé de ressources psychologiques en lien avec le bien-être subjectif et la satisfaction de vie ainsi que la psychopathologie. Ce cours est une introduction aux principales théories et recherches dans le domaine de la psychologie positive

ainsi que les domaines d'application. Les concepts principaux seront définis et leur lien avec la santé physique et psychique sera discuté.

## Objectifs

L'objectif est de découvrir comment la psychologie intervient dans le domaine de la santé et comment la psychologie positive peut aider l'individu à mobiliser des ressources dont il ignore parfois l'existence, qu'il soit malade ou en bonne santé.

## Évaluation

Examen standard, Examen dérogatoire et Session 2 : 1 épreuve écrite (1h)

## Compétences visées

Mettre en application (3) les connaissances acquises en psychopathologie clinique empirique et TCC. Les étudiants auront acquis, à l'issue de ces enseignements, une bonne connaissance des modèles explicatifs en psychologie de la santé et en psychologie positive et auront une représentation claire des champs d'intervention possibles liées à ces deux champs de la psychologie auprès des personnes malades ou en bonne santé..

## Bibliographie

- Bruchon-Schweitzer, M. (2002). Psychologie de la santé : Modèles, Concepts et méthodes. Paris : Dunod.
- Csillik, A. (2017). « Les ressources psychologiques. Apports de la psychologie positive ». Paris : Dunod, (Collection Univers Psy, 232 pages).
- Csillik, A. (2019). Des ressources psychologiques aux interventions en psychologie positive. In C.M. Krumm, & C. Tarquinio. Psychologie positive : méthodes et concepts. Paris : Dunod.
- Gay, M.C., Philippot, P. & Luminet, O. (2002) Differential Effectiveness of Psychological Interventions for Reducing Osteoarthritis Pain: A Comparison of Erikson Hypnosis and

Jacobson Relaxation, European Journal of Pain, 6 (1), 1-17.

DOI: 10.1053/eujp.2001.0263

Gay, M.C., Bungener C., Thomas S., Vrignaud, P., Thomas, P., Heinzel, O. & Montreuil, M. (2017): Anxiety, emotional processing and depression in patients with Multiple Sclerosis, Neuro BMC Neurology 17(1) · DOI: 10.1186/s12883-017-0803-