



## Les ressources psychologiques

### Apports de la psychologie positive

Bien que le souhait d'être heureux soit souvent exprimé par les personnes qui consultent, il a été pourtant longtemps négligé dans l'évaluation et la prise en charge des troubles psychiques. Or la santé mentale et le bien-être représentent une préoccupation croissante et sont devenus des priorités dans le système de soins des pays développés. Par ailleurs, un nombre croissant d'études empiriques montrent que le bien-être et les ressources psychologiques, qui favorisent la santé mentale et la satisfaction de vie, ne sont pas une question de hasard, mais peuvent être directement influencées et développées.

Cet ouvrage aborde la question des **traits positifs** et des **ressources psychologiques**, un sujet central dans le champ de la psychologie positive.

Il propose un panorama des développements récents permettant de mieux comprendre l'étendue du champ des ressources psychologiques et de leur utilisation en psychothérapie, et décrit également les interventions permettant le développement de ces ressources, s'inscrivant dans les approches positives, centrées sur la personne.

#### ANTONIA CSILLIK

Maître de conférences HDR en psychologie clinique à l'Université Paris-Nanterre, elle est aussi psychologue clinicienne et psychothérapeute, spécialisée en psychothérapies positives et de troisième vague TCC. Elle est vice-présidente de l'Association Française et Francophone de Psychologie Positive.



9 782100 728855  
1015647  
ISBN 978-2-10-072885-5



Atelier Didier Thimonier



Les ressources psychologiques

Antonia Csillik



Antonia Csillik

# Les ressources psychologiques

Apports de la psychologie positive

DUNOD