

# **Pratiques cliniques inspirées par la recherche en psychologie positive**

Comité clinique – Psychologie positive Québec (Vision 2020)

Daphné Bertrand-Dubois, Mireille Joussemet, Priscilla Labelle,

Jacinthe Lambert, Brigitte Lavoie, Marine Miglianico,

Rémi Thériault, Mélanie Veilleux

(ordre alphabétique des noms de famille)

Version : 14 septembre 2020

---

Ce document a été réalisé par le comité clinique du regroupement des acteurs de la psychologie positive au Québec, Vision 2020. Pour toute question ou suggestion vis-à-vis ce document, s'il vous plaît contacter Marine Miglianico à [marine.miglianico@gmail.com](mailto:marine.miglianico@gmail.com).

## Introduction

Historiquement, les chercheurs ont favorisé l'étude de la maladie mentale au dépend de la santé mentale (Sheldon & King, 2001). Cependant, les clients qui consultent en psychothérapie ne veulent pas seulement être moins malades, ils souhaitent également être plus heureux et en meilleure santé mentale (Keyes & Lopez, 2002). La psychologie positive a émergé partiellement en reconnaissance et en réponse à ces lacunes, promettant une psychologie plus complète (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). La psychologie positive se définit comme l'étude des processus et conditions qui mènent au fonctionnement optimal des personnes, des groupes et des organisations (Gable & Haidt, 2005). Les recherches sur le bonheur et le bien-être psychologique ont notamment pour but de mieux préciser ce qui rend les gens heureux et ce qui les aide à surmonter l'adversité (Seligman, 2012). Ces études, cliniques, fondamentales ou épidémiologiques, apportent un éclairage nouveau sur le développement de la santé mentale et ont le potentiel d'informer les pratiques en psychothérapie (Seligman, 2006).

Le présent article vise à traduire certains de ces résultats de recherche en pratiques à promouvoir en psychothérapie. Il présente huit interventions de psychologie positive clinique supportées par des données probantes. Huit experts québécois du domaine (deux professeures-chercheuses en psychologie positive, trois psychologues et trois étudiants au doctorat en psychologie) se sont réunis durant six rencontres de deux heures, afin d'identifier, classer et décrire ces huit interventions. Chaque pratique comporte trois parties : (1) les raisons motivant la pratique; (2) la manière de l'appliquer; et (3) la prudence à avoir dans sa mise en œuvre. Ce document a été réalisé afin de faciliter l'intégration des données probantes en psychologie positive; il évoluera nécessairement dans le temps en fonction de l'avancement des connaissances et des pratiques.

---

<b>Pratique 1</b>	<b>Évaluer ce qui est en santé chez le client avec la même rigueur que l'évaluation de ce qui est pathologique</b>
-------------------	--

---

<b>Pourquoi?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Parce que le but de la thérapie est aussi d'accroître le bien-être (hédonique et eudémonique) en plus de diminuer les problèmes et les symptômes (Ryan &amp; Deci, 2001; Seligman et al., 2006).</li></ul>
<b>(Études - références)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Parce que valoriser ce qui est en santé lors de l'évaluation est déjà une intervention qui peut créer l'espoir et un sentiment de compétence (Bavelas et al., 2013).</li><li>• Parce que les évaluations qui portent seulement sur la pathologie peuvent augmenter le désespoir et le sentiment d'impuissance (Duncan, 2010).</li><li>• Parce que mettre en valeur les émotions positives permet d'élargir la perspective et de construire les ressources psychologiques (Fredrickson, 2001).</li></ul>

---

---

**Comment?** Dès le premier échange

- Ne pas voir le client comme une personne qui est brisée ou cassée, mais qui vit présentement des difficultés.
- Quand des signes de bien-être et de changements émergent du discours du client, les remarquer, les valoriser et si possible, prendre en note ce qui y est associé (comportements, émotions, pensées).
- Passer au moins autant de temps sur les forces de l'individu que sur les problèmes.

Exemples de verbatim

- « Quels changements avez-vous observé qui vont dans la direction que vous souhaitez? »; « Qu'est-ce qui a commencé à changer depuis que vous avez pris la décision de consulter? ».
- « Comment avez-vous réussi à passer au travers? »; « Qu'est-ce que vous avez réussi à garder hors de portée de l'anxiété? ».
- « Parlez-moi du contexte où vous êtes à votre meilleur ».

Exercices/actions

- Inviter le client à décrire et à observer avec précision les moments où les symptômes sont moins présents et les contextes où ses réactions sont plus saines.
  - En parlant des symptômes et des problèmes, évaluer comment le client a réussi à survivre et à surmonter ses difficultés dans le passé.
-

---

**Prudence**      La personne consulte par rapport à une problématique particulière : c'est sur cette base que le psychothérapeute doit travailler. Il est important de ne pas ignorer les aspects qui y sont reliés, même s'ils moins positifs.

---

Pour plus d'information, voir le livre *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment* de Martin Seligman (2002). Vidéo

TED : [https://www.ted.com/talks/martin\\_seligman\\_on\\_the\\_state\\_of\\_psychology](https://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology).

<b>Pratique 2</b>	<b>Favoriser une motivation autodéterminée chez le client envers la psychothérapie et la poursuite de sa vie</b>
<b>Pourquoi?</b> <b>(Études-références)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parce qu'il est important de favoriser l'engagement du client dans le processus thérapeutique et dans sa vie.</li> <li>• Parce que cela permet de satisfaire les besoins psychologiques : Sentiment de compétence, affiliation sociale et autonomie (Ryan &amp; Deci, 2000).</li> <li>• Parce que les solutions basées sur la nature et la motivation de la personne ont plus de chance d'être durables (Bavelas et al., 2013).</li> </ul>
<b>Comment?</b> <b>(Techniques)</b>	<p><u>Durant la rencontre</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voir le client comme l'expert de sa vie. Autrement dit, adopter une posture plus égalitaire qui se distingue de la position d'expert.</li> <li>• Si le client n'est pas satisfait, ajuster sa pratique plutôt que conclure que le client résiste au traitement.</li> <li>• Coconstruire avec le client des objectifs thérapeutiques en fonction de ses valeurs, ses rêves et ses besoins pour donner une direction motivante à la psychothérapie.</li> </ul> <p><u>Exemples de verbatim</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Quels changements désirez-vous observer qui vous feront dire que ce fut utile qu'on se rencontre aujourd'hui? »</li> <li>• « Si vous quittiez la salle en ayant trouvé la rencontre d'aujourd'hui bénéfique (que vous avez avancé), qu'est-ce qui aurait changé? »</li> </ul>

---

Exercices/action

- Aider le client à identifier des intérêts ou des activités qui sont intrinsèques et qui suscitent l'engouement, l'intérêt ou génère des émotions positives.
- Inviter le client à nommer et à parler de ses valeurs, les causes qui lui tiennent à cœur, et pourquoi.
- Inviter le client à nommer pourquoi c'est important pour lui de consulter de régler ses problèmes et d'augmenter son bien-être psychologique.

---

**Prudence**

Le psychothérapeute peut tout de même suggérer de nouvelles idées au client, par exemple, en présence de pratiques ayant des conséquences négatives sur lui ou sur autrui comme la scarification ou la violence.

---

Pour plus d'information, voir le livre *Self-determination theory in the clinic: Motivating physical and mental health* de Kennon M. Sheldon, Geoffrey Williams, et Thomas Joiner (2008). Vidéo TEDx de Ed Deci sur la théorie de l'autodétermination : <https://youtu.be/VGrcets0E6I>.

<b>Pratique 3</b>	<b>Rechercher les forces et les compétences du client et les mettre en valeur dans son rétablissement</b>
<b>Pourquoi?</b> <b>(Études-références)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parce que les forces du client contribuent à son bien-être personnel et au bien commun (Curry et al., 2018; Davis et al., 2016; Park et al., 2004).</li> <li>• Parce que la connaissance de ses forces et de leur utilisation favorise le bien-être, l'estime de soi, la vitalité, les affects positifs, et la satisfaction de vie (Niemiec, 2013; Peterson &amp; Seligman, 2004; Wood et al., 2011)</li> </ul>
<b>Comment?</b> <b>(Techniques)</b>	<p><u>Durant la rencontre</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voir le client plus grand qu'il peut se voir lui-même (en termes de résilience, potentiel d'épanouissement, ambitions).</li> <li>• Complimenter de manière authentique le client pour ses réussites et ses forces.</li> <li>• Faire parler le client de ses succès.</li> </ul> <p><u>Exemples de verbatim</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Qu'est-ce que ce succès nous dit sur vous, sur vos forces? »</li> <li>• « Comment avez-vous réussi à réaliser ce projet? »</li> <li>• « Comment avez-vous traversé ce moment difficile? »</li> <li>• « Comment pourrions-nous utiliser ces forces pour vous aider à avancer, à surmonter ce défi? »</li> </ul>



---

Exercices

- Inviter le client à remplir le questionnaire [VIA Character](#) afin d'identifier ses forces signatures.
- Lui proposer de reprendre des activités qui lui ont déjà apporté du bonheur dans le passé.

---

**Prudence**

Dans certaines situations, il peut être approprié pour le psychothérapeute de guider le client dans l'exploration ou l'amélioration de ses faiblesses.

L'utilisation optimale des forces signifie utiliser la bonne force, de la bonne manière et au bon moment. Il faut considérer que la surutilisation potentielle d'une force pourrait être tout aussi néfaste que la sous-utilisation de cette dernière.

---

Pour plus d'information, voir le livre *Mindfulness and character strengths: A practical guide to flourishing* de Ryan M. Niemiec (2013). Vidéo TEDx sur les forces par Ryan Niemiec :

<https://youtu.be/DMWck0mKGWc>.

<b>Pratique 4</b>	<b>Mettre en lumière la résilience du client quand il raconte son histoire de vie</b>
<b>Buts/Importance de cette pratique (Études-références)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parce que la résilience et la croissance posttraumatique sont les réactions les plus fréquentes après un drame (Bonanno, 2004; Calhoun &amp; Tedeschi, 2014).</li> <li>• Parce qu'on peut favoriser le développement de la résilience</li> <li>• Parce que les êtres humains ont différentes façons de surmonter un deuil ou un trauma et que les étapes du deuil sont un construit théorique qui n'a toujours pas été démontré empiriquement (Stroebe et al., 2017)</li> </ul>
<b>Comment? (Techniques)</b>	<p><u>Durant la rencontre</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voir le client comme une personne résiliente qui réussira à passer à travers le trauma.</li> <li>• Informer le client sur la croissance posttraumatique : il est possible qu'il remarque des effets positifs suite à son trauma.</li> </ul> <p><u>Exemples de verbatim</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Qu'est-ce qui vous a aidé à passer au travers? »</li> <li>• « Comment avez-vous réussi à ne pas descendre plus bas? »</li> </ul> <p><u>Exercices</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inviter le client à porter son attention aux signes de croissance posttraumatique dans la prochaine semaine.</li> </ul>
<b><u>Prudence</u></b>	Ne pas nier la souffrance réelle qui existe chez le client : faire attention à laisser la place nécessaire à l'expression des affects négatifs.

Pour plus d'information, voir le livre *Post-traumatic success: Positive psychology & solution-focused strategies to help clients survive & thrive* de Fredrike Bannink (2014). Vidéo TEDx de Brigitte Lavoie sur la résilience : <https://youtu.be/dYkoKAqZVwY>.

Pratique 5	Favoriser chez le client l'autocompassion et la bienveillance envers soi
<b>Pourquoi?</b>  (Études-références)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'autocompassion est fortement associée à une plus basse psychopathologie (MacBeth &amp; Gumley, 2012) et à un plus grand bien-être (Zessin et al., 2015).</li> </ul>
<b>Comment?</b>  (Techniques)	<p data-bbox="448 489 695 525"><u>Durant la rencontre</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier des phrases qui visent à favoriser l'autocompassion.</li> <li>• Relever les moments où le client fait davantage preuve de compassion envers lui-même.</li> <li>• L'aider à reconnaître ces moments et à s'en servir comme des expériences de référence pour surmonter les difficultés.</li> </ul> <p data-bbox="448 940 732 976"><u>Exemples de verbatim</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Tu as fait du mieux que tu pouvais dans les circonstances. »</li> <li>• « Si c'était facile, tu l'aurais déjà fait. »</li> <li>• « C'est parce que c'est difficile que tu n'y es pas encore arrivé » (plutôt que « Tu ne veux pas t'en sortir, tu as peut-être des gains secondaires à rester dans ce contexte »).</li> <li>• « J'ai peut-être sous-estimé le niveau de difficulté; si on trouvait ensemble une façon d'avancer qui ne serait pas aussi exigeante? »</li> </ul> <p data-bbox="448 1535 570 1570"><u>Exercices</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Imaginer ce qu'on dirait à un de nos proches de manière compassionnée qui serait dans la même situation.</li> <li>• Exercices de méditation basés sur la bienveillance envers soi</li> </ul>

---

**Prudence**

Attention à ne pas confondre l'autocompassion avec l'estime de soi, qui est parfois associé au narcissisme et à des comportements antisociaux (Neff, 2011).

---

Pour plus d'information, voir le livre *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself* de Kristin Neff (2015). Vidéo TED : <https://youtu.be/IvtZBUSplr4>.

<b>Pratique 6</b>	<b>Inviter le client à exprimer de la gratitude et de la compassion envers son entourage pour favoriser le soutien et la cohésion sociale</b>
<b>Pourquoi?</b> <b>(Études-références)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parce que le bonheur, c'est les autres. Plusieurs études démontrent l'importance du soutien social pour le bien-être (Cohen, 2004; Kawachi &amp; Berkman, 2001).</li> <li>• Parce que plusieurs études démontrent les impacts positifs de la gratitude (Emmons, &amp; McCullough, 2003; Watkins et al., 2003) et de la compassion (Cosley et al., 2010; Leiberg et al., 2011).</li> </ul>
<b>Comment?</b> <b>(Techniques)</b>	<p><u>Durant la rencontre</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inviter le client à renforcer ses connections sociales positives (surtout les connections significatives comme la famille et les amis proches), par exemple par le biais d'activités communes ou de discussions.</li> <li>• Encourager une attitude et des actions favorisant l'expression de gratitude et de compassion envers son entourage.</li> </ul> <p><u>Exemples de verbatim</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Selon toi, qui sont les gens dans ton entourage qui te supportent le plus? Comment pourrais-tu passer plus de temps avec ces personnes? »</li> <li>• « Par quels moyens pourrais-tu développer de nouvelles relations sociales, de nouvelles amitiés? »</li> </ul> <p><u>Exercices</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices de communication non-violente.</li> </ul>

- 
- Lettre de gratitude.
- 

**Prudence**

Éviter de recommander des pratiques menant à l'isolement ou la priorisation de soi au détriment des liens. Même s'il peut être important d'aider le client à s'affirmer et à penser à ses besoins, il peut être contre-indiqué de survaloriser l'affirmation de soi ou un certain égocentrisme.

---

Pour plus d'information sur le support social, voir le livre *Connected : The surprising power of our social networks and how they shape our lives* de Nicholas Christakis et James Fowler (2009).

Vidéo TEDx de Chandra Story sur le soutien social et le bien-être:

<https://youtu.be/PQBin3EL67M>.

Pour plus d'information sur la gratitude, voir le livre *Thanks!: How the new science of gratitude can make you happier* de Robert Emmons (2007). Vidéo TEDx de Jennifer Moss sur la gratitude : <https://youtu.be/mJKc4YBRigM>.

Pour plus d'information sur la compassion, voir le livre *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* de Paul Gilbert (2005). Vidéo TEDx de James Doty sur la compassion : <https://youtu.be/zJW5-0tjFDg>.

<b>Pratique 7</b>	<b>Accompagner le client à développer un « growth mindset » (mentalité de croissance)</b>
<b>Pourquoi?</b>  <b>(Études-références)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parce que certaines études démontrent les impacts positifs du « growth mindset », <i>la croyance que l'intelligence et les habiletés peuvent être développées par l'effort</i>, par contraste au « fixed mindset », <i>la croyance que celles-ci sont stables et ne peuvent être changées</i> (Claro et al., 2016; Hong et al., 1999).</li> <li>• Parce que plus on croit en notre capacité à changer et à atteindre nos buts (efficacité personnelle), plus on augmente nos chances de succès (Bandura, 1993).</li> <li>• Parce que les études démontrent les impacts positifs de l'optimisme et de l'espoir (Taylor et al., 2000; Rasmussen et al., 2009).</li> </ul>
<b>Comment?</b>  <b>(Techniques)</b>	<p><u>Durant la rencontre</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voir le client comme une personne qui fait du mieux qu'il peut selon le contexte dans lequel il se trouve.</li> <li>• Constater les changements entre les séances, aussi petits soient-ils.</li> <li>• Être attentif aux progrès ou aux changements positifs du client, et les lui faire remarquer pour encourager une mentalité de croissance et l'aider à développer son sentiment d'efficacité personnelle.</li> </ul> <p><u>Exemple de verbatim</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Bien qu'on ait souvent l'impression que notre situation ne changera pas, ou bien que nous-même, on ne changera pas, la recherche démontre que la plupart des gens, avec le temps, finissent</li> </ul>



---

par changer positivement, ou que leur situation s'améliore. Il ne faut donc pas perdre espoir. »

- « Raconte-moi des *bon coups* (des succès) que tu as fait par le passé. Pourquoi était-ce des bons coups et comment c'est arrivé? »

### Exercices

- Recension et analyse des succès précédents.
- Permettre au client de vivre « de petits succès » de manière progressive pour augmenter son sentiment d'efficacité personnelle et de confiance en soi, tant pendant la séance de psychothérapie qu'avec des exercices à faire en dehors du bureau.

---

### **Prudence**

Être prudent lorsqu'on présente un diagnostic ou un trait de personnalité afin que le client ne le perçoive pas comme étant permanent ou immuable. Ceci peut avoir des effets majeurs sur le désespoir du client et sur son sentiment d'impuissance. Par exemple, en disant au client qu'il a une condition X, il serait plus prudent de dire que plusieurs personnes réussissent à avoir une bonne qualité de vie, plutôt que de leur suggérer d'accepter la permanence de la situation.

---

Pour plus d'information, voir le livre *Mindset: The new psychology of success* de Carol S.

Dweck (2006). Vidéo TED de Carol Dweck sur le « growth mindset » :

[https://www.ted.com/talks/carol\\_dweck\\_the\\_power\\_of\\_believing\\_that\\_you\\_can\\_improve](https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve).

Pratique 8	Pratiquer soi-même l'attitude et les exercices qui favorisent le bien-être psychologique
<b>Buts/Importance de cette pratique (Études-références)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parce que cela favorise le bien-être psychologique du psychothérapeute (Baker, 2003; Shapiro et al., 2007; Valente &amp; Marotta, 2005)</li> <li>• Parce que cela peut prévenir la fatigue de compassion (Figley, 2002).</li> </ul>
<b>Comment? (Techniques)</b>	<p><u>Entre les séances :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cultiver l'optimisme, la pleine conscience et l'autocompassion dans son travail et dans sa vie.</li> <li>• Travailler à développer des relations saines.</li> <li>• Développer une mentalité de croissance quant à ses propres habiletés.</li> <li>• Découvrir et s'appuyer sur ses forces de caractère dans son travail et dans sa vie.</li> </ul>
<b><u>Prudence</u></b>	<p>Avoir le droit de dire que « c'est difficile, j'en arrache avec un client », sans parler de résistance de la part des clients, interprétation, manipulation ou « il est bien là-dedans ».</p>

Pour plus d'information, voir le livre *Help for the helper: The psychophysiology of compassion fatigue and vicarious trauma* de Babette Rothschild (2006). Vidéo TEDx de Patricia Smith sur la fatigue de compassion : <https://youtu.be/7keppA8XRas>.

## Conclusion

Il est aujourd'hui grand temps d'intégrer les connaissances scientifiques de la psychologie positive aux pratiques cliniques en psychothérapie. Nous avons ici présenté huit pratiques visant à aider les thérapeutes à intégrer les données probantes à la pratique de la psychothérapie : (1) Évaluer ce qui est en santé chez le client avec la même rigueur que l'évaluation de ce qui est pathologique; (2) Favoriser une motivation autodéterminée chez le client envers la psychothérapie et la poursuite de sa vie; (3) Rechercher les forces et les compétences du client et les mettre en valeur dans son rétablissement; (4) Mettre en lumière la résilience du client quand il raconte son histoire de vie; (5) Favoriser chez le client l'autocompassion et la bienveillance envers soi; (6) Inviter le client à exprimer de la gratitude et de la compassion envers son entourage pour favoriser le soutien et la cohésion sociale; (7) Accompagner le client à développer un « growth mindset » (mentalité de croissance); (8) Pratiquer soi-même l'attitude et les exercices qui favorisent le bien-être psychologique). Ultimement, l'objectif est que tous les psychothérapeutes aient une pratique informée et à jour des connaissances en psychologie positive.

### Références

- Baker, E. K. (2003). *Caring for ourselves: A therapist's guide to personal and professional well-being*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational psychologist*, 28(2), 117-148.
- Bavelas, J., Jong, P. D., Franklin, C., Froerer, A., Gingerich, W., Kim, J., Korman, H., Langer, S., Lee, M. Y., McCollum, E. E., Jordan, & S. S., Trepper, T. S. (2013). *La Thérapie orientée vers les solutions: manuel de traitement pour la thérapie individuelle* (Traduction officielle de *Solution Focused Therapy Treatment Manual for Working with Individuals: Revised*. Traduction au français par Prince, I., Lavoie, B., & Casey, S. © Copyright 2013 SFBTA. Retrouvé de : <https://www.lavoiesolutions.com/app/download/10543872252/Manuel+de+traitement+pour+la+th%C3%A9rapie+individuelle.pdf?t=1518300110>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*, 59(1), 20.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (Eds.). (2014). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. Routledge.
- Claro, S., Paunesku, D., & Dweck, C. S. (2016). Growth mindset tempers the effects of poverty on academic achievement. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(31), 8664-8668.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American psychologist*, 59(8), 676.

- Cosley, B. J., McCoy, S. K., Saslow, L. R., & Epel, E. S. (2010). Is compassion for others stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress. *Journal of Experimental Social Psychology, 46*(5), 816-823.
- Curry, O. S., Rowland, L. A., Van Lissa, C. J., Zlotowitz, S., McAlaney, J., & Whitehouse, H. (2018). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. *Journal of Experimental Social Psychology, 76*, 320-329.
- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., Quinn, A., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Griffin, B. J., & Worthington, E. L., Jr. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology, 63*(1), 20–31.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry, 11*(4), 227-268.
- Duncan, B. (2010). On becoming a better therapist. *Psychotherapy in Australia, 16*(4), 42.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology, 84*(2), 377.
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists’ chronic lack of self care. *Journal of clinical psychology, 58*(11), 1433-1441.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist, 56*(3), 218.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of general psychology, 9*(2), 103-110.

- Hong, Y. Y., Chiu, C. Y., Dweck, C. S., Lin, D. M. S., & Wan, W. (1999). Implicit theories, attributions, and coping: A meaning system approach. *Journal of Personality and Social psychology*, 77(3), 588.
- Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban health*, 78(3), 458-467.
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 45–59). Oxford University Press.
- Leiberg, S., Klimecki, O., & Singer, T. (2011). Short-term compassion training increases prosocial behavior in a newly developed prosocial game. *PloS one*, 6(3), e17798.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Niemiec, R. M. (2013). VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years). In *Well-being and cultures* (pp. 11-29). Springer, Dordrecht.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Annals of behavioral medicine*, 37(3), 239-256.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon & Schuster.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), 774.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and education in professional psychology*, 1(2), 105.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56(3), 216-217
- Stroebe, M., Schut, H., & Boerner, K. (2017). Cautioning health-care professionals: Bereaved persons are misguided through the stages of grief. *OMEGA-Journal of death and dying*, 74(4), 455-473.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American psychologist*, 55(1), 99.
- Valente, V., & Marotta, A. (2005). The impact of yoga on the professional and personal life of the psychotherapist. *Contemporary Family Therapy*, 27(1), 65-80.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(5), 431-451.

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.