

Un petit manual de psychologie
contemporaine à destination de ceux qui
souffrent

Arnaud Passé

2020-01-04

Contents

Introduction	5
1 Les bases de la psychologie individuelle	7
2 La souffrance psychologique, le bien-être et la personnalité	9
3 Comment lutter contre la souffrance psychologique	11
4 Conseils pour une pratique quotidienne	13

Introduction

Ce livre est une série de notes prises pour documenter ma progression dans la compréhension des enseignements de la psychologie contemporaine, notamment pour ce qui a trait à la résolution des souffrances psychologiques.

Les souffrances psychologiques sont une des sources majeures de mal-être dans les sociétés développées contemporaines. Je développe dans mes romans des exemples de la souffrance psychologique et de ses résultats sur la vie des gens. Dans ce petit manuel, je compile ce que j'ai compris et ce que j'ai trouvé utile dans les enseignements de la psychologie contemporaine pour résoudre les souffrances psychologiques.

J'aborde notamment les approches comportementale et cognitive, la théorie de la personnalité et la science de la mesure du bien-être ainsi que les programmes de développement des compétences socio-émotionnelles chez les enfants.

Ce livre vise à familiariser les lecteurs français avec les résultats de la psychologie comportementale et cognitive et en donner ma propre lecture. Dans mon expérience, un livre peut être une source de réconfort et de croissance personnelle. C'est notamment le cas si vous souhaitez améliorer votre confort de vie et réduire votre souffrance psychologique alors qu'elle n'est pas pathologique.

Si vous souffrez dans des conditions bien supérieures (et plusieurs tests dans le livre vous aideront à le décider), consultez. Un livre ne saurait se substituer à une relation thérapeutique.

Ce livre est aussi open source et collaboratif, donc si vous le souhaitez, vous pouvez le brancher et faire des corrections et des propositions.

Chapter 1

Les bases de la psychologie individuelle

1.1 Les traits de personnalité

1.2 La mesure du Quotient Intellectuel

1.3 La mesure du bien-être

1.4 La mesure de la souffrance psychologique

Chapter 2

La souffrance psychologique, le bien-être et la personnalité

2.1 Traits psychologiques et trajectoires de vie

2.2 Traits psychologiques et bien-être

2.3 Traits psychologiques et souffrance psychologique

Chapter 3

Comment lutter contre la souffrance psychologique

3.1 La thérapie rationnelle

3.2 Les thérapies cognitives comportementales

3.3 Les thérapies de troisième génération

3.4 Les programmes pour les enfants

Chapter 4

Conseils pour une pratique quotidienne