

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

*Arnaud Passé*

*2020-01-04*



# Contents

<b>Introduction</b>	<b>5</b>
<b>1 Measure</b>	<b>7</b>
<b>2 Correlate</b>	<b>9</b>
<b>3 Cure</b>	<b>11</b>
<b>4 Practice</b>	<b>13</b>



# 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. Un livre peut être une source de réconfort et de croissance personnelle, j'en ai fait maintes fois l'expérience. 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

## Measure

1.1 Personality traits

1.2 IQ

1.3 Welfare

1.4 Psychological suffering





## Chapter 2

# Correlate

2.1 Big5 and life events

2.2 Big5 and welfare

2.3 Big5 and psychological disease



## Chapter 3

# Cure

3.1 Rational therapy

3.2 TCC

3.3 Third generation therapies

3.4 Programs for Children



## Chapter 4

## Practice