



Sophie Behr
Rédactrice en chef

Dr. Thierry Nadisic
IÉSEG (LEM-CNRS),
conseiller scientifique

Sophie Behr & Dr Thierry Nadisic

Ressentir, comprendre, agir

A la fenêtre, le printemps. L'heure des renaissances. Vous êtes assis(e), ce premier numéro entre les mains, prêt(e) pour un nouveau voyage. Vous avez déjà probablement parcouru plus de régions ou de pays que l'ensemble de vos ancêtres réunis... Mais ces voyages au bout du monde ne remplacent pas le plus beau d'entre tous : le voyage intérieur.

Dans nos vies haletantes, pouvoir se retrouver avec soi-même : accepter ses forces comme ses fragilités ; se laisser traverser par ses peurs, donner de l'importance à ce qui va ; se lier aux autres, les (com)prendre comme ils sont dans la toile de nos relations ; écouter sa pulsion de vie et cultiver son optimisme. Regarder sa vie à travers un nouveau prisme, celui de *Psychologie Positive* !

La recherche en psychologie, longtemps focalisée sur le mal-être et la souffrance, s'intéresse aujourd'hui à l'épanouissement, au plaisir de vivre chaque jour et au sens que cela donne à la vie. *Psychologie Positive* met à votre disposition

les derniers résultats de cette "science du bonheur" pour vous aider à poser un nouveau regard sur votre vie et à en goûter chaque instant.

**“ Agir pour faire
fleurir vos ressources
et savourer la vie. ”**

Psychologie Positive n'est ni Jiminy Cricket – il ne remplacera pas votre “petite voix” – ni un donneur de leçon. Il vous propose de renouer le lien avec vous-même à l'aide de méthodes nouvelles et d'outils éprouvés. Mais aussi de mieux comprendre le fonctionnement humain grâce aux dernières découvertes en psychologie et en neurosciences. Et enfin d'agir, quotidiennement, pour faire fleurir vos ressources et savourer la vie.

À partir de là, c'est à vous de jouer ! Car bien sûr, comme vous le lirez dans ce numéro, pour danser un bon tango, il faut être deux... ♦



Fondé il y a 33 ans, le magazine à l'origine de *Psychologie Positive* est aujourd'hui l'un des plus populaires aux Pays-Bas, lu par plus de 400 000 lecteurs chaque mois.