

Famille du média : **Médias spécialisés grand public**  
 Périodicité : **Mensuelle**  
 Audience : **425000**  
 Sujet du média : **Sciences & Techniques**

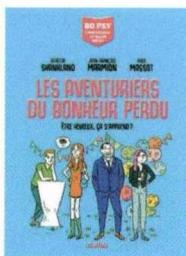


Edition : **Novembre 2023 P.92**

Journalistes : -

Nombre de mots : **122**

## SÉLECTION



### PSYCHOLOGIE

#### **Les Aventuriers du bonheur perdu**

*Rebecca Shankland,  
Jean-François Marmion,  
Aude Massot*

Les Arènes

2023, 136 pages, 20 €

La psychologie positive est trop souvent confondue avec la méthode Coué, ou prise pour un avatar du développement personnel. Cette bande dessinée claire et synthétique, coécrite par la chercheuse et spécialiste du sujet Rebecca Shankland, rend toute sa noblesse à cette discipline. Il s'agit, non pas de se répéter aveuglément que tout va bien, mais de se focaliser sur ses forces et sur les déterminants du bonheur – les émotions positives, le sentiment de sens, nos relations sociales... Ces pages proposent un panorama de ce que la science nous apprend sur ces déterminants et la meilleure façon de les cultiver au quotidien.