

## Recherche et bonheur nouveaux enjeux

L'économie du bonheur : qu'attendre de **racines** oubliées ? Philippe d'Iribarne / Vers une **géographie** du bien-être. Antoine Bailly / Faire l'histoire du bonheur. Rémy Pawin / L'angle mort de la **sociologie**. Ruut Veenhoven / L'**économie** du bonheur, nouveau paradigme ou phénomène de mode ? Bachir Lakhdar / **Psychologie positive**, entre plaidoyer pour le bonheur de tous et orientation scientifique. Charles Martin-Krumm & Antonia Csillik / Le bonheur est-il miscible dans la **(neuro)science** ? Jacques Fradin & Camille Lefrançois-Coutant/ Les **paradoxes** du bonheur. Jacques Lecomte.



# Edito

## Constat

Tour à tour objet moral, philosophique et politique, le bonheur est devenu, depuis les années 1950, un objet scientifique, notamment sous l'influence de psychologues américains (Gurin, Veroff, Feld, Cantril, etc.), qui prennent en compte l'autopositionnement des patients sur une échelle de bien-être. Ce changement de paradigme s'appuie sur des évolutions importantes de société. En effet, si les améliorations scientifiques modifient en profondeur les sociétés, elles ne le font pas de manière autonome ; elles sont elles-mêmes largement tributaires des sociétés qui les voient naître. Ainsi, cette impulsion scientifique ne surgit pas *ex nihilo* ; si elle influence et renforce les tendances sociétales sous-jacentes, elle naît aussi dans les interstices créés par l'émettement progressif des carcans nationaux, familiaux et religieux. À une conception *a priori* (et donc normative) des conditions du bien-être humain se substitue alors progressivement l'idée selon laquelle l'individu est le seul détenteur des clés de son propre bien-être ainsi que de son évaluation.

Cette conception du bonheur dépasse par ailleurs l'usage courant, empreint d'immédiateté et d'évanescence, pour englober une notion plus réflexive de satisfaction par rapport à la vie que l'on mène. Celle-ci est évaluée par des questions telles que « êtes-vous heureux/se de la vie que vous menez ? » ou « à quel point êtes-vous satisfait.e de la vie que vous menez ? ». Les enquêtes et les sondages se multiplient et de larges bases de données mêlant données déclaratives et objectives se constituent en l'espace de quelques années à travers les États américains d'abord, sous l'impulsion du GSS (*General Social Survey*), puis d'autres pays, principalement occidentaux avec des sondages publics et privés, l'Eurobaromètre ou Gallup prenant le relais hors des frontières américaines. L'économie emboîte alors le pas à la psychologie pour étudier les liens entre dimensions objectives et subjectives, notamment entre richesse et bonheur. Une étude retentira de

manière forte en 1974 au-delà du domaine alors naissant des sciences du bonheur : le « paradoxe d'Easterlin », qui suggère, à partir du cas américain, que l'accroissement des richesses d'une société ne conduit pas mécaniquement à l'essor du bonheur moyen. Cet exemple retentit fortement dans un domaine économique qui considère alors (et qui le considère toujours pour une grande partie) que l'accroissement des richesses s'accompagne nécessairement d'un accroissement de l'utilité, et donc plus ou moins directement du bien-être des individus.

La psychologie et l'économie ont depuis dominé ce domaine, tant en termes de publications que d'influence. En comparaison, les autres sciences humaines restent encore en retrait, même si un nombre croissant de sociologues, historiens et anthropologues se penchent aujourd'hui sur ce champ d'étude. À une concentration disciplinaire vient s'ajouter une concentration géographique ou du moins culturelle : ce domaine reste l'apanage des recherches anglo-saxonnes et est comparativement moins développé en France et de manière générale dans le monde francophone, malgré quelques initiatives fortes mais souvent isolées : une association dédiée à la psychologie positive (l'Association française et francophone de psychologie positive), quelques colloques sur la psychologie positive (2013), les liens entre droit et bien-être à la Sorbonne (2013, 2015) et entre droit et bonheur à l'université de Limoges (2014), un numéro de *L'Année sociologique* intitulé *Sociologie du bien-être*, coordonné par Michel Forsé et Simon Langlois ou encore un recueil d'articles en ethnologie (*Ethnologie des gens heureux*). La diversité sémantique recouvrant le concept de bonheur semble indiquer l'aspect parcellaire de ces initiatives.

Depuis quelques années pourtant, la recherche francophone connaît un développement important dans le domaine des sciences du bonheur : plusieurs économistes, psychologues, sociologues, anthropologues ou historiens se sont formés aux méthodes des sciences du bien-être et ont apporté des contributions

significatives au domaine. Mais les différentes initiatives de ces chercheurs restent trop souvent isolées les unes des autres. Les différents acteurs francophones, bien que peu nombreux, se connaissent relativement peu et ont tendance à davantage travailler en anglais avec des acteurs anglo-saxons. Si ces échanges sont féconds et à développer, c'est tout un champ de recherches qui pâtit du manque de relations entre ces acteurs et de l'absence de structure de publication au sein du monde francophone : les spécialistes n'obtiennent pas la visibilité nécessaire à l'épanouissement du champ et sont, dès lors, contraints de diffuser leurs travaux dans des revues anglophones.

C'est pourquoi il paraît essentiel de créer une revue scientifique dédiée aux études sur le bonheur, et à tout concept associé, afin de créer un espace d'échanges. *Sciences & Bonheur* et le réseau qu'elle entend fédérer est une des conditions *sine qua non* pour que les chercheurs du monde de la francophonie puissent réfléchir, publier, se rencontrer autour de cette thématique et influencer la recherche actuelle sur le sujet. La revue a donc vocation à rapprocher les chercheurs de différentes disciplines et de différents pays tout en donnant une plus large audience à leurs travaux. D'autres manières d'appréhender le sujet du bonheur y seront encouragées tant l'horizon épistémologique du domaine semble pour l'instant restreint aux dimensions quantitatives de l'économie et de la psychologie. En s'appuyant sur les forces vives du monde francophone, la revue a pour but d'élargir cet horizon, en augmentant le nombre de disciplines et d'auteurs s'exprimant sur le sujet.

#### *La revue : objet et ligne éditoriale*

La revue est francophone, pluridisciplinaire, démocratique et s'intéresse aux questions liées au bonheur. Francophone, elle invite les chercheurs des différentes zones de la francophonie à se positionner sur le sujet. Pluridisciplinaire, elle accueille des spécialistes (ou scientifiques pour éviter répétition) venant de toute discipline : psychologie, sociologie, anthropologie, histoire, géographie, urbanisme, médecine, mathématiques, sciences de l'éducation, philosophie, etc. S'intéressant au bonheur et aux mesures

subjectives, la revue s'attache avant tout à la façon dont les individus perçoivent, ressentent et retrouvent un environnement, une situation ou un rapport social. En présentant et discutant différents modèles, elle se veut le lieu de débats constructifs liés aux sciences du bonheur. Elle offre également une tribune aux investigations liées aux expériences variées de la « bonne vie ». Théorique autant que pratique, elle accueille la production de savoirs sur le bonheur dans leurs dimensions philosophiques, conceptuelles, méthodologiques, épistémologiques ou sémantiques. Mais si la revue considère que le bonheur doit être étudié d'un point de vue scientifique, elle souhaite rendre accessible ses développements aux citoyens et estime qu'étant donné le sujet, l'échange et la diffusion avec la société civile sont essentiels. Elle est en ce sens « démocratique ». Ainsi les articles seront accompagnés d'un résumé de vulgarisation qui permettra d'expliquer le propos au grand public.

#### *Premier numéro*

Le premier numéro de *Sciences & Bonheur* s'intéresse aux apports des différentes disciplines aux sciences du bonheur. Ethnographie, histoire, géographie, psychologie, économie, sociologie, neurosciences et philosophie sont mobilisées pour apporter un éclairage multiple et afin de rendre compte de la dimension plurielle du sujet.

#### *Contributeurs*

Philippe d'Iribarne, ethnologue, retrace un historique pré-Easterlinien en montrant comment un certain nombre de paradoxes avaient été mis en exergue, y compris par lui-même, avant que Richard Easterlin rédige un article en 1974 qui reste l'étude la plus citée dans le domaine. Philippe d'Iribarne justifie également son choix d'emprunter une voie qui laisse autant que possible la partie subjective de côté, tant celle-ci semble vulnérable aux univers culturels dans lesquels les individus se positionnent. Finalement, il invite l'économie du bonheur à relever le défi de la comparabilité des sociétés et des univers de sens.

Antoine Bailly, géographe, retrace un bref historique des éléments qui pourraient constituer une géographie du bien-être, et montre les efforts qu'il reste à faire à une science

encore en constitution pour comprendre les liens complexes entre le milieu et ceux qui le pratiquent. Tout comme Philippe d'Iribarne, il note la naissance de paradoxe entre richesse et bien-être dans les années 1970, d'où son envie de créer une géographie consacrée au bien-être. Partant du constat de l'évolution des structures mentales en fonctions des milieux, Antoine Bailly note qu'une théorie générale du bien-être est encore lointaine et au sujet de la géographie qu'elle n'a pas encore acquis la rigueur conceptuelle des sciences sociales.

Rémy Pawin, historien, s'interroge sur la place des historiens pour appréhender un objet ancré dans le présent. Il n'y voit aucun paradoxe, au contraire, puisque les enquêtes sur lesquelles s'appuient les chercheurs datent du début des années 1970 pour la plupart et qu'il incombe notamment aux historiens de déterrer des matériaux qui pourraient étirer les études longitudinales. Rémy Pawin invite donc les historiens étudiant cet objet à « mieux engager la ressource historique », pour retracer l'évolution des représentations et des expériences du bonheur.

Ruut Veenhoven, sociologue, montre comment ses confrères ont largement déserté un domaine qui reste aux mains des psychologues et des économistes. Après avoir montré les gains que la sociologie aurait à gagner à accepter ce sujet, il analyse les freins théoriques et pratiques qui empêchent les sociologues de s'en saisir.

C'est une question similaire que se pose Bachir Lakhdar, économiste, dans le domaine de l'économie du bonheur cette fois. À partir d'une étude historique et sémantique, il se demande à quel point l'économie du bonheur relève d'une mode ou d'un véritable changement de paradigme. Il montre que les conditions pour faire de l'économie du bonheur un changement de paradigme ne sont pas encore réunies, puisqu'il y a encore des questionnements sur la conceptualisation de la mesure du bonheur, ce qui demandera in fine un renouvellement de la science économique.

Charles Martin-Krumm et Antonia Csillik, chercheurs en psychologie, retracent un historique des grandes figures et des grandes

initiatives qui ont fait naître la psychologie positive. En signalant à quel point bon nombre de critiques la visant sont infondées (déni de la souffrance, discipline uniquement basée sur l'individu, etc.), ils reconnaissent cependant qu'elle est loin d'avoir inventé autant qu'elle voudrait le prétendre et vont même jusqu'à questionner le nom de « psychologie positive ». Ils dressent un bilan de ses apports avant de conclure par une dernière partie épistémologique, dans laquelle ils tentent de voir ce qui relève de l'innovation conceptuelle, méthodologique ou du changement paradigmatique.

Jacques Fradin et Camille Lefrançois-Coutant, neuroscientifiques, montrent les apports des théories et des pratiques cognitives dans un domaine dont une partie se passe dans le cerveau. Les auteurs mettent en avant l'importance de la pratique clinicienne pour compléter les travaux théoriques, tant les temporalités entre théorie et pratique peuvent être différentes. Ce faisant, ils invitent les scientifiques à compléter la théorie par la pratique.

Jacques Lecomte, psychologue de formation, tisse un certain nombre de passerelles entre des vues souvent contradictoires et emprunte le chemin de la philosophie en jetant un œil réconciliateur aux grandes conceptions du bonheur actuelles, le bonheur eudémonique qui met l'accent sur un certain nombre de conditions *a priori* désirables (avoir un but dans la vie, avoir une bonne santé mentale) et le bonheur hédonique, où seul le ressenti des acteurs est pris en compte. L'auteur propose un rapprochement entre ces deux conceptions généralement opposées, par le biais des relations interpersonnelles, qui imprègnent fortement les deux tissus conceptuels.

Bonne lecture,

Le comité de rédaction.

Gaël Brulé  
Pascale Haag  
Rémy Pawin  
Laurent Sovet  
Franck Zenasni  
Thibaud Zuppinger

## **Sciences & Bonheur**

### *Directeur de la publication*

Gaël Brulé, PhD (Université Erasmus de Rotterdam, Fabrique Spinoza)

### *Comité de rédaction*

Pascale Haag, PhD (EHESS)

Rémy Pawin, PhD (Lycée Louise Michel)

Laurent Sovet, PhD (Université Paris Descartes, Université Sorbonne Paris Cité)

Franck Zenasni, PhD (Université Paris Descartes, Université Sorbonne Paris Cité)

Thibaud Zuppinger, PhD (Université d'Amiens, Implications philosophiques)

### *Conception graphique*

Atelier CMJN

# Sommaire

<b>Philippe d'Iribarne</b>	p. 9
L'économie du bonheur : qu'attendre de racines oubliées ?	
<b>Antoine Bailly</b>	p. 18
Vers une géographie du bien-être	
<b>Rémy Pawin</b>	p. 22
Faire l'histoire du bonheur	
<b>Ruut Veenhoven</b>	p. 32
L'angle mort de la sociologie	
<b>Bachir Lakhdar</b>	p. 43
L'économie du bonheur, nouveau paradigme ou phénomène de mode	
<b>Charles Martin-Krumm &amp; Antonia Csillik</b>	p. 53
Psychologie positive, entre plaidoyer pour le bonheur de tous et orientation scientifique	
<b>Jacques Fradin &amp; Camille Lefrançois-Coutant</b>	p. 70
Le bonheur est-il miscible dans la (neuro)science ?	
<b>Jacques Lecomte</b>	p. 80
Les paradoxes du bonheur	
<b>Kaléidoscope</b>	p. 94



Philippe d'Iribarne

L'économie du bonheur : qu'attendre de racines oubliées ?

## RÉSUMÉ

Quand, après avoir consacré bien des années de recherche (pour l'essentiel entre 1967 et 1975) à l'économie du bonheur et s'être tourné ensuite vers de tout autres champs, on reçoit des échos du renouveau contemporain des travaux consacrés à cette économie du bonheur, le premier sentiment est une grande satisfaction devant cette renaissance, avec l'avancée des idées dont elle est porteuse. Puis, des interrogations surgissent. Comment se fait-il qu'une étrange amnésie paraisse avoir fait disparaître dans une sorte de trou noir les recherches menées avant que ne débute une histoire officielle ? Peut-on tirer des enseignements encore utiles de ces premières recherches et en particulier des problèmes qu'elles ont rencontrés ? L'approche comparative des formes de vivre ensemble qui coexistent sur la planète (mon champ actuel de recherches) pourrait-il éclairer certaines des questions que rencontre l'économie du bonheur<sup>1</sup> ? En regardant dans le passé et dans ce qui se fait dans d'autres domaines, cet article apporte un certain nombre d'éléments qui pourraient servir à l'économie du bonheur.

## MOTS CLÉS

économie du bien-être ; comparaisons ; paradoxe d'Easterlin ; différences culturelles ; OCDE

## 1. UNE ÉTRANGE AMNÉSIE

Si j'en crois ce qui m'a été donné à lire relevant des travaux contemporains d'économie du bonheur

(mais je ne me suis pas livré à une enquête systématique), il existe une sorte d'histoire officielle des débuts de la discipline. Celle-ci est supposée remonter à la mise en évidence de ce qu'il est coutumier d'appeler « paradoxe d'Easterlin », en référence à un texte paru en 1974 (Easterlin, 1974). Ce paradoxe concerne les rapports entre, d'une part, l'effet de la richesse relative d'un individu dans une société donnée, à un moment donné, sur le bonheur qu'il ressent et d'autre part l'effet sur chacun d'une augmentation collective de richesse. Le premier effet est positif, non le second.

Faire ainsi débuter l'histoire de la discipline suppose une étrange amnésie concernant ce qui s'est passé la concernant avant 1974.

En 1972, l'OCDE a organisé un séminaire visant à clarifier les relations problématiques entre la prospérité économique et le bien-être<sup>2</sup>. L'objectif de celui-ci, affirme le compte-rendu du séminaire, était d'entreprendre :

1. « Un examen complet des indicateurs psychologiques de l'évolution sociale, de leurs fondements théoriques, de leur validité et de leur aptitude à faire apparaître les principales tendances subjectives, enfin de leur utilité réelle ou éventuelle pour des analyses ou des travaux pratiques ;
2. L'exploration de nouveaux et importants domaines d'enquête sur la mensuration de divers phénomènes subjectifs ou psychologiques (attitudes, valeurs, aspirations, espoirs, satisfactions, perceptions) ;
3. L'établissement d'un schéma programme indiquant des priorités de recherche (Campbell, 1974) »

En France, des recherches portant sur les relations entre consommation, croissance et bien-être

<sup>1</sup> Je remercie vivement Gaël Brulé qui m'a incité à me poser ces questions qui ne me seraient pas venues à l'esprit sans son insistance persévérente et qui m'a incité à écrire ce texte.

<sup>2</sup> Ce séminaire s'est réuni du 15 au 17 mai 1972. Il rassemblait 21 experts, dont 7 nord-américains (venant des Etats-Unis et du Canada) et 14 européens (venant d'Allemagne, Autriche, Belgique, Danemark, Finlande, France, Royaume-Uni, Suède et Suisse). Les documents utilisés lors du séminaire ont été publiés dans *Éléments subjectifs du bien-être. Documents présentés à un Séminaire de l'Organisation de Coopération et de Développement Economiques* réuni à Paris 15 au 17 mai 1972. OCDE, Programme d'élaboration des indicateurs sociaux de l'OCDE, 1974, avec des versions en anglais et en français.

ont débuté dès 1967 au sein de la Direction de la Prévision du Ministère de l'Economie et des Finances. Elles se sont poursuivies, à partir de 1971, au sein du CEREBE (Centre de recherche sur le bien-être), tout d'abord dépendant des administrations économiques (Plan, ministère de l'Economie et des Finances), puis rattaché au CNRS. Ce centre a eu pour objet « d'éclairer la manière dont les institutions d'une société et la politique qui y est suivie agissent sur le bonheur de ses membres. (d'Iribarne, 1973, p. 16) » Ces questions ne préoccupaient pas seulement le monde de la recherche. C'est ainsi qu'a été créé, en 1973, au Secrétariat général à la présidence de la République, un poste « consacré aux problèmes de civilisation et de conditions de vie », poste que j'ai occupé, parallèlement à l'animation du CEREBE, dans un contexte où les effets de la croissance économique sur le bonheur, étaient perçus comme faisant question (Tricaud, 2014, pp. 57-58). D'innombrables débats et articles de revue ont porté sur ces effets.

Dans les recherches menées au cours de cette période, ce qui devait être nommé ultérieurement, en référence à une publication plus tardive, « paradoxe d'Easterlin » était non seulement bien connu et énoncé, mais tenait déjà une place centrale.

Ainsi, une communication au séminaire de l'OCDE précédemment évoqué était centrée sur le fait que « si dans nos sociétés une augmentation de richesse individuelle améliore grandement le bien-être de celui qui en bénéficie, on ne retrouve nullement cette amélioration dans la croissance. Quand on passe de l'étude des répercussions d'une modification individuelle de situation, aux répercussions de transformations affectant l'ensemble d'une société, il faut éviter avec soin les sophismes de composition » (d'Iribarne, 1974, p.41). Ce phénomène était mis en relation avec le fait que la consommation d'un individu affecte largement sa satisfaction à travers son niveau relatif par rapport à ceux des autres membres de la société, et non son niveau absolu :

« Sauf dans des conditions où la survie est en cause, les objets dont il dispose influencent le

bien-être d'un individu bien plus en modifiant sa situation psychologique et sociale (en agissant sur la place qu'il occupe dans la société, dans sa capacité à manifester son attention à autrui au moyen d'objets 'de qualité', sur son sentiment de maîtrise du monde, etc.) qu'en modifiant son état physiologique. Cette influence décisive des aspects psychologiques et sociaux *par rapport* aux aspects strictement physiques est vraie même pour les consommations alimentaires, domaine où les nutritionnistes l'ont bien mise en lumière. [...] Un phénomène très important conduit la manière actuelle de construire les indicateurs 'objectifs' à être particulièrement dépourvue de sens. Une grande part des effets que sa situation physique a sur un individu vient de ce que cette situation représente par rapport aux situations des autres membres de la société. » (d'Iribarne, 1974, pp. 39-40)

Cette opposition entre « la capacité d'une augmentation de richesse collective à assurer une augmentation du bien-être collectif » et « la capacité d'une augmentation de richesse individuelle au sein d'une société donnée à assurer une augmentation du bien-être individuel » avait déjà été mise en évidence dans des publications encore antérieures (D'Iribarne, 1970, p. 232). Il en était de même de la situation des pauvres dans les sociétés riches :

« Dès que les besoins strictement physiologiques sont satisfaits, être pauvre est sans doute une question relative (c'est-à-dire que la satisfaction absolue du pauvre dépend de sa pauvreté relative par rapport à la société où il se trouve et non de son revenu absolu). Etre pauvre, c'est en effet pour une bonne part avoir une situation sociale inférieure, avec toutes les répercussions que cela comporte dans les relations aux tiers, et dans l'estime de soi-même, c'est être frustré par un environnement de biens dont on voit qu'ils existent et qu'on ne peut posséder, toutes choses liées à la pauvreté relative. » (d'Iribarne, 1970, pp. 234-235)

Un ensemble de recherches visant à analyser les processus qui régissent la contribution au bien-être des divers biens (consommations alimentaires, logement, automobile, médicaments), a été menée à la fin des années 60 et au début des années 70. Une synthèse des résultats obtenus a été présentée en 1972

dans un article de revue puis, de manière plus développée, en 1973, dans un ouvrage (d'Iribarne, 1972, 1973). Dès le résumé de l'article, il est bien noté qu'« assimiler d'une part l'augmentation de satisfaction qu'obtient un individu en augmentant sa consommation, celles des autres restant constantes, et d'autre part la variation de satisfaction qu'obtiennent un ensemble d'individus en augmentant parallèlement leur consommation, constitue une énorme faute. Il apparaît même que cette dernière variation peut très bien être négative, la croissance se traduisant alors par une diminution de bien-être (ce qui est sans doute le cas actuellement dans la plupart des sociétés) » (d'Iribarne, 1972, p.25). Le cœur de l'article est consacré à analyser la relation globale entre consommation et bien-être à partird'une analyse des divers rôles de la consommation. Cette analyse permet de montrer qu'« assimiler d'une part l'augmentation du bien-être qu'obtient un individu en augmentant sa consommation, celle des autres restant constante ( $dU_i/dq_i$ ), et d'autre part l'augmentation du bien-être qu'obtiennent un ensemble d'individus en augmentant parallèlement leur consommation ( $dU_i/dq$ ), constitue une énorme faute de raisonnement» (d'Iribarne, 1973, p. 60). On voit que « la notion de richesse en associant deux dimensions de volume de biens et de bien-être, comme s'il existait entre elles une liaison fixe, conduit dans sans que, semble-t-il, on s'en soit encore aperçu, à commettre un sophisme de composition caractérisé.» (d'Iribarne, 1972, p. 28) Et il est déjà question de paradoxe :

« En fin de compte on arrive donc à voir que le paradoxe des relations consommation-satisfaction peut être résolu, et s'explique en faisant appel à des mécanismes psychologiques et sociologiques dont chacun d'eux est simple et bien connu, même si leur combinaison fournit des résultats dont l'interprétation n'est pas

évidente à première vue » (D'Iribarne, 1973, p. 62).

On commençait à disposer, à l'époque de ces travaux, d'enquêtes portant sur le bonheur estimé. Ainsi, il apparaissait que, en France, « près de la moitié d'entre nous pensent qu'ils ne sont pas plus heureux ou qu'ils sont moins heureux que leurs parents, et cette opinion est même majoritaire chez les agriculteurs, comme chez les industriels, cadres et professions libérales<sup>3</sup>». Les statistiques de troubles mentaux, de drogues et de suicides allaient dans le même sens (d'Iribarne, 1989, p. 11).

De plus il apparaissait bien à cette époque que cette intuition centrale de l'économie du bonheur était présente depuis longtemps, même si elle n'était pas toujours clairement formulée:

« On trouve dès le XIX<sup>e</sup> chez une part notable des plus grands économistes des références nettes [...] au fait que la satisfaction tirée de la consommation dépend pour une bonne part du rapport entre le niveau de consommation de l'individu et celui de la société ; ce point est mentionné plus ou moins clairement par de nombreux auteurs et notamment par Marx<sup>4</sup>, Stuart-Mill<sup>5</sup>, Pigou<sup>6</sup>, Keynes<sup>7</sup>, Samuelson<sup>8</sup> ; Veblen lui a consacré des analyses approfondies. Il était déjà connu de Rousseau et de Montesquieu<sup>9</sup>. » (d'Iribarne, 1972, p. 27-28).

Ainsi cette intuition est bien présente chez Marx<sup>10</sup> :

« Qu'une maison soit grande ou petite, tant que les maisons d'alentour ont la même taille, elle satisfait à tout ce que, socialement, on demande à un lieu d'habitation. Mais qu'un palais vienne à s'élever à côté d'elle, et voilà que la petite maison se recroqueville pour n'être plus qu'une hutte. C'est une preuve que le propriétaire de la petite maison ne peut désormais prétendre à rien, ou

<sup>3</sup> D'après un sondage de la SOFRES réalisé entre le 30 juin et le 7 juillet 1972, cf. *La logique de l'honneur* p. 10.

<sup>4</sup> Dans *Travail salarié et capital* (1849), Edition de la Pléiade, tome I, pp. 216-217.

<sup>5</sup> *Principes d'Economie Politique*, Editions Guillaumin, 3<sup>e</sup> édition, p. 305.

<sup>6</sup> *The Economics of Welfare*, 1920, p. 53.

<sup>7</sup> *Essays in persuasion*, traduction française, NRF, p. 287.

<sup>8</sup> *Foundations of Economic Analysis*, traduction française, p. 288

<sup>9</sup> *L'Esprit des Lois*, Livre VII, Ch. I.

<sup>10</sup> *Travail salarié et capital*, op. cit., p. 216-217.

à si peu que rien ; elle aura beau se dresser vers le ciel tandis que la civilisation progresse, ses habitants se sentiront toujours plus mal à l'aise, plus insatisfaits, plus à l'étroit entre leurs quatre murs, car elle restera toujours petite, si le palais voisin grandit dans les mêmes proportions ou dans des proportions plus grandes »

## 2. UNE APPRÉHENSION DU BONHEUR PERMETTANT DE COMPARER LES SOCIÉTÉS EST-ELLE POSSIBLE ?

La compréhension des différences entre les effets du niveau relatif de richesse d'un individu au sein d'une société donnée et ceux du niveau de richesse moyenne de la société n'est qu'un élément d'une économie du bonheur. L'ambition des recherches menées au début des années 70 était de mettre en évidence, de manière générale, les rapports entre le « niveau de vie », mesuré par des indicateurs économiques, et une sorte de bonheur objectif appréhendé en utilisant un étalon qui transcenderait la diversité des sociétés. Si pour ma part, après avoir tenté d'engager des recherches dans cette voie, je m'en suis détourné, c'est que le défi à relever, si l'on veut vraiment progresser dans cette voie, était redoutable. Il semble bien qu'il le reste, et concerne toujours l'économie du bonheur.

L'ambition de notre recherche était, dans une perspective classique d'économiste, d'utiliser une approche du type préférences révélées pour appréhender les relations entre la situation des individus et leur bien-être. L'idée était de ne pas se contenter d'observer les choix portant sur des biens de consommation mais de mettre en évidence ce qui est cherché à travers ces choix. Ce projet s'exprimait ainsi en 1972 :

« Quelle démarche suivre donc pour mettre au jour les liens existant entre le bien-être des membres d'une société, et les caractéristiques de la société qui influencent celui-ci ? L'idée directrice des travaux entrepris par le CEREBE est la suivante :

- On cherche quelles sont les 'dimensions de la vie' (relations avec les autres, insertion 'poétique' dans le monde, état physique du corps, évasion permettant de compenser les frustrations subies) qui ont une influence

sur le bien-être des individus.

- On cherche quelles sont les caractéristiques de la société (situation 'physique' de l'individu concerné, situation 'physique' des autres ou des institutions) qui déterminent les performances obtenues suivant les diverses 'dimensions de la vie'.
- On observe les arbitrages effectués par les individus dans l'utilisation de leur temps, de leurs ressources, etc. On remonte des arbitrages faits dans des circonstances où l'individu choisit en parfaite connaissance de cause aux préférences implicites relatives aux performances obtenues suivant les diverses 'dimensions de la vie'. Par exemple on remonte des arbitrages relatifs aux biens, aux préférences implicites de l'individu entre son état physique et ses relations avec les tiers.

« Pour voir laquelle des deux situations sociales A et B fournit un bien-être plus élevé, on regarde ce que l'une et l'autre fournissent dans les divers domaines de la vie. Si A fournit de meilleurs résultats que B dans tous les domaines on dira qu'elle procure un bien-être plus élevé. On se prononcera de la même façon si, placé devant un choix fait en parfaite connaissance de cause entre deux situations dont l'une fournit les mêmes avantages que A suivant les diverses dimensions de la vie, et l'autre les mêmes avantages que B, l'individu préfère la première situation. » (d'Iribarne, 1974, p. 42-43)

Au stade des recherches où ce texte a été écrit, cette voie paraissait praticable, en dépit de la variété des comportements selon les sociétés :

« il semble que, au moins en première approximation, l'attachement des acteurs aux performances réalisées suivant les dimensions de leur vie ne change pas quand on passe d'une société à l'autre, et constitue en quelque sorte un invariant psychologique, correspondant à l'existence d'une fonction de régulation propre à l'acteur. [...] La très grande diversité des comportements observés paraît liée à la très grande diversité des relations existant entre les caractéristiques de la situation de l'individu et les performances liées suivant les diverses 'dimensions de la vie', relations qui dépendent elles-mêmes des caractéristiques sociologiques de la société et du groupe social considéré (par exemple : règles de distribution du statut, culture favorisant un équilibre de la personnalité

hédonique ou ascétique, etc.). On a pu vérifier ces points de manière encore grossière pour les grandes lignes des comportements de consommation, et de manière déjà plus précise pour les consommations alimentaires. [...] On peut donc par cette voie, dégager une hiérarchie des états de la société ayant une valeur 'absolue', et construire une 'fonction de bien-être' ayant quelque solidité. » (d'Iribarne, 1974, p. 43)

La perspective ainsi dessinée supposait que considérer la diversité des sociétés, rendre compte des choix effectués par les acteurs au sein de chacune d'elle et interpréter ces choix relevait d'une tâche relativement simple. La perspective restait largement marquée par la vision universaliste de l'économiste, pour laquelle l'unité de l'humanité est centrale et les différences entre sociétés constituent une sorte d'épiphénomène. Mais, à l'expérience, cette vision est apparue bien naïve. Prendre en compte la diversité des sociétés était en fait (ce qui aurait sans doute été évident dès le départ pour un anthropologue) une tâche redoutable.

Un élément de complication apparaissait déjà dans un article de Paul Samuelson du début des années 70<sup>11</sup>. S'interrogeant sur les rapports entre la consommation et le bien-être, il incitait à déplacer la perspective. Si l'on considère l'apport direct de la consommation au bien-être on peut avoir l'impression de comportements collectivement absurdes, avec un grand gaspillage de temps et d'efforts. Mais, en élargissant la perspective, on peut voir qu'une société où les individus consacrent leur temps à travailler et à consommer constitue un moindre mal, même si cette consommation ne leur apporte pas grand-chose en elle-même. C'est que, ainsi occupés, ils ne s'entre-tuent pas. Mieux vaut la lutte pour le statut par consommation interposée que des affrontements sanglants. Ce raisonnement rejoint les propos de Pascal, affirmant que les humains vivent dans le divertissement mais que c'est leur condition naturelle, qu'à chercher à s'en affranchir ils risquent de faire la bête en voulant faire l'ange. Cette complexité de la

condition humaine rend difficile de porter un jugement sensé sur les questions de bonheur : l'individu qui se sent malheureux parce qu'il est lucide l'est-il vraiment plus que celui que son inconscience protège de la perception de la médiocrité de son existence ?

Ressentant bien ces difficultés, j'ai laissé de côté mes travaux d'économiste cherchant à enrichir sa discipline à la marge grâce à l'apport des sciences sociales. J'ai cessé de critiquer l'inefficacité de la société de consommation dans le cadre de pensée de la théorie économique et j'ai tenté de comprendre cette société, à la fois dans sa logique interne et dans sa genèse historique. Comment est-il arrivé que, pour instituer une vie civilisée limitant la violence, les hommes aient investi à ce point dans le travail et la consommation ? L'idée sous-jacente était que ce qui se passe dans le champ économique ne peut être compris sans s'intéresser à des manières de vivre globales : de quoi l'économie est-elle le symptôme ? Comment les humains s'y prennent-ils pour résoudre le problème redoutable que pose la construction d'une société au sein de laquelle ils arrivent à coexister ?

Ces préoccupations ne rentraient dans le champ d'aucune discipline définie. Entre 1974 et 1982, j'ai exploré de multiples pistes (d'Iribarne, 2012), ce qui a permis de progresser dans la compréhension de la société de consommation, ses ressorts et ses origines (d'Iribarne, 1978), et sur les spécificités des sociétés occidentales (d'Iribarne, 1981). Une telle démarche a conduit à coup sûr à s'écartier d'une perspective stricte d'économie du bonheur. Mais je ne vois pas comment une économie du bonheur pourrait s'en dispenser si elle veut aborder sérieusement les différences entre sociétés. Malheureusement, je n'ai pas effectué le retour initialement prévu vers les questions de bonheur, du fait que la comparaison des manières de vivre ensemble propres aux diverses sociétés a débouché sur d'autres questions qui m'ont accaparé. J'ai en particulier donné une place centrale à l'influence des cultures sur les fonctionnements

<sup>11</sup> N'ayant pas conservé mes dossiers relatifs à ces anciennes recherches, je n'ai pu retrouver la référence précise.

d'organisation. Mais cela n'a pas conduit à une rupture radicale de préoccupations (Lefebvre, 2007).

Les tendances actuelles de l'économie du bonheur conduisent, si je ne me trompe, à donner une place essentielle à des enquêtes par questionnaire cherchant à appréhender le bonheur ressenti au moyen d'indicateurs chiffrés. Si mes recherches actuelles privilégient pour leur part une démarche ethnologique, elles m'ont néanmoins amené à rencontrer et à travailler à interpréter des données provenant d'enquêtes visant à élaborer des indicateurs chiffrés menées simultanément dans plusieurs pays. Il apparaît alors que, pour interpréter correctement des données d'enquête dans une perspective comparative, il est nécessaire de s'appuyer sur une compréhension des univers de sens au sein desquels les réponses apportées peuvent être comprises.

Ainsi, une enquête particulièrement instructive quant aux questions que pose la comparaison entre les réponses obtenues dans des sociétés différentes a été menée par une entreprise multinationale dans le but d'appréhender l'accueil du personnel à une démarche visant à répandre les valeurs de l'entreprise. Cette enquête (intitulée *Employee feedback Survey*) a conduit à poser des questions portant sur la manière dont chacun se sentait traité par l'entreprise, (sécurité, reconnaissance du travail fait, rémunération, etc.), sur l'organisation de son travail ou encore sur son propre engagement à l'égard de l'entreprise (d'Iribarne, 2008). L'exploitation de l'enquête a fourni une masse considérable de données (plusieurs centaines de milliers), portant, pour chacune des questions posées, à la fois sur les différences de réponses entre pays et sur les différences internes à chaque pays selon de multiples critères (site, activité professionnelle, niveau hiérarchique, sexe, ancienneté dans l'entreprise).

Un point particulièrement frappant est qu'on n'observe pas de relation simple et universelle entre deux dimensions qui paraissent constituer deux bons indicateurs du fait que les personnes interrogées se sentent plus ou moins heureuses

dans l'entreprise : d'un côté le caractère plus ou moins favorable des jugements portés sur celle-ci et ses politiques et de l'autre le sentiment de lui appartenir. On pourrait croire qu'il existe, indépendamment des cultures, une relation mécanique entre d'un côté la satisfaction que chacun exprime à l'égard des politiques suivies par son entreprise, et au premier chef à l'égard de la manière dont il est traité, et de l'autre le sentiment d'appartenance qu'il manifeste à l'égard de celle-ci. En fait une telle relation s'observe bien dans des pays comme la France ou les Etats-Unis. Cela se vérifie quand on compare les réactions des divers niveaux hiérarchiques ou encore les réactions au sein d'établissements marqués par des rapports sociaux plus ou moins positifs. Il est probable qu'on la retrouverait dans d'autres pays de cultures européennes. Mais quand on élargit l'aire d'observation, les choses paraissent moins simples.

Les réactions du personnel jordanien illustrent bien ce phénomène. Alors que la Jordanie a un score très bas pour la question « quand mon travail est bien fait, il est récompensé », elle a un score très élevé pour la question « j'ai un fort sentiment d'appartenance (*commitment*) à mon entreprise ». Le contraste est particulièrement saisissant pour les cadres supérieurs. Pour eux, le taux de réponse positive est de 0% quand il s'agit de la manière dont leur travail est récompensé et de 100% quand il s'agit d'appartenance. L'expression d'une fidélité à l'entreprise n'est pas liée à la façon dont on réagit à la façon dont on est traité. C'est que mettre en avant son adhésion à l'entreprise, alors même qu'on se déclare mal traité, loin d'avoir l'aspect humiliant que cela aurait en France ou aux Etats-Unis où une telle adhésion serait interprétée dans le registre social et politique de la soumission et de l'aliénation, est au contraire valorisant, car interprété dans le registre moral de la fidélité. Dans une culture où règne une logique dite « tribale », l'appartenance tient une place essentielle et est d'un autre ordre que le jugement que l'on porte sur ce que l'on vit. Ne pas mettre en avant son appartenance, sa fierté d'appartenir, même si l'on trouve dramatique ce qui se passe parmi les siens, c'est trahir en même temps que se dévaloriser soi-même.

On rencontre la situation contraire en Chine. On y trouve des scores très bas pour la question « appartenance », avec simultanément des scores très hauts pour la question « quand mon travail est bien fait, il est récompensé ». Comme l'a montré l'enquête qualitative réalisée au sein de sa filiale chinoise, l'entreprise s'écarte du modèle des entreprises chinoises traditionnelles fondées sur l'existence de réseaux d'individus qui entretiennent des relations privilégiées (*guanxi*). Reste alors un rapport à l'entreprise plutôt instrumental, associé à l'existence de possibilités de développement personnel au sein de l'entreprise, point pour lequel l'entreprise est très appréciée mais qui ne fournit pas une source d'appartenance. Par ailleurs, au moment où l'enquête a été réalisée, il y avait, dans l'esprit du personnel, des incertitudes sur l'avenir de l'entreprise en Chine, sur la réalité de son engagement dans le pays, ce qui tendait à favoriser des relations avec l'entreprise à plutôt court terme, avec un caractère étroitement instrumental, situation qui a pu peser sur les réponses à la question concernant le sentiment d'appartenance. Cet élément permet de comprendre les réactions, parfois surprenantes, du personnel des filiales chinoises des groupes internationaux. Il est courant que des cadres, apparemment parfaitement satisfaits de l'entreprise au sein de laquelle ils travaillent (dire « leur » entreprise serait sans doute leur prêter une forme de rapport à celle-ci qui traduit mal ce qu'ils vivent) la quittent du jour au lendemain sans crier gare.

Entre en jeu, dans ces résultats, la variété des formes que peuvent prendre les rapports qu'une entreprise entretient avec son personnel, variété liée elle-même à la diversité des sens attachés, selon les cultures, au fait de travailler au sein d'une entreprise. Du reste, l'utilisation du terme d'appartenance pour évoquer les liens noués avec l'entreprise, indépendamment de l'univers culturel auquel on a affaire, pose question. Ce terme, utilisé dans la version française du questionnaire dont il est question, est loin d'être équivalent à *commitment* utilisé dans la version anglaise. L'utilisation d'un terme familier (« appartenance ») pour désigner un mode de relation propre à une culture étrangère,

qui peut en fait ne ressembler à rien de ce dont on a l'expérience, est susceptible d'être très trompeuse.

## CONCLUSION

Si l'histoire officielle de l'économie du bonheur fait naître la discipline en 1974, cela implique une étrange amnésie portant sur les recherches réalisées auparavant. Ces recherches avaient déjà conduit à énoncer et à expliquer l'existence d'un grand écart entre les effets sur le bonheur ressenti d'une augmentation de richesse soit individuelle soit collective. L'élan initial a buté sur les difficultés considérables que posent les comparaisons entre sociétés marquées par des conceptions différentes de l'existence. Un problème majeur vient de ce que les réponses aux enquêtes portant sur les rapports que des individus entretiennent avec la situation qu'ils vivent sont influencées par de multiples facteurs, autres que ce que cette situation leur apporte, tenant à ce qui différencie ces sociétés. Ce que la question posée évoque précisément, dans le contexte social et culturel où l'on se trouve, a un effet décisif sur la réponse. Et il en est de même des normes sociales qui concernent la manière d'exprimer son opinion - il est des sociétés où il est bienvenu d'exprimer des opinions extrêmes, et d'autres où cela paraît choquant. Pour comprendre la portée des réponses obtenues dans chaque pays, et en particulier la forme particulière de cohérence qui marque ces réponses, il est nécessaire de disposer de connaissances suffisantes sur les cultures qui façonnent l'univers mental des personnes interrogées. Dans sa marche en avant, l'économie du bonheur devra, à l'avenir, apprendre à tirer parti de telles connaissances.

## BIBLIOGRAPHIE

Campbell, A. (1974). La qualité de la vie, phénomène psychologique. *Eléments subjectifs du bien-être. Documents présentés à un Séminaire de l'Organisation de Coopération et de Développement Economiques réuni à Paris 15 au 17 mai 1972.* OCDE, Programme d'élaboration des indicateurs sociaux de l'OCDE, 1974, avec des versions en anglais et en français.

Easterlin, R. (1974). Does Economic Growth Improve the Human Lot? Dans Paul A. David et Melvin W. Reder (Dir.) *Nations and Households in Economic Growth : Essays in Honor of Moses Abramovitz*, New York, Etats-Unis : Academic Press.

Iribarne(d'), P. (1970). *La science et le prince*. Paris, France : Denoël.

Iribarne(d'), P. (1972). La consommation et le bien-être. Approche psycho-socio-économique. *Revue d'économie politique*, pp. 25-64.

Iribarne(d'), P. (1973). *La politique du bonheur*. Paris, France : Seuil.

Iribarne(d'), P. (1974). Les rapports entre bien-être subjectif et bien être objectif. *Eléments subjectifs du bien-être. Documents présentés à un Séminaire de l'Organisation de Coopération et de Développement Economiques réuni à Paris 15 au 17 mai 1972.* OCDE, Programme d'élaboration des indicateurs sociaux de l'OCDE, 1974, avec des versions en anglais et en français.

Iribarne(d'), P. (1978). Essai sur la société de consommation, *Futuribles*, 13.

Iribarne(d'), P. (1981). L'identité individuelle : une notion ethnocentrique ? Dans Tap, P. (Dir.) *Identités collectives et changements sociaux*. Paris, France : Privat.

Iribarne(d'), P. (1989). *La logique de l'honneur*. Paris, France : Seuil.

Iribarne(d'), P. (2008). *L'épreuve des différences*. Paris, France : Seuil.

Iribarne(d'), P. (2012). *L'envers du moderne*. Paris, France : CNRS Editions.

Keynes, R. (1933). *Essays in persuasion*, traduction française. Paris, France : NRF.

Lefebvre, F. (2007). De l'histoire des valeurs à la sociologie de l'entreprise : retour sur 'La logique de l'honneur' de Philippe d'Iribarne, *Revue d'Histoire des Sciences Humaines*, 1(16).

Marx, K. (1849). *Travail salarié et capital* tome I. Paris, France : Edition de la Pléiade.

Samuelson, P. (1947). *Foundations of Economic Analysis*, traduction française.

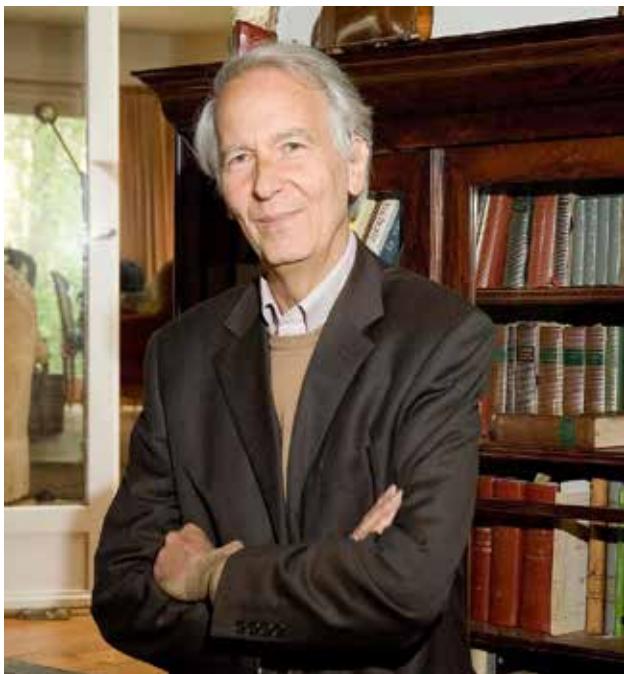
Stuart Mill, J. (1877). *Principes d'Economie Politique*, 3e édition. Paris, France : Editions Guillaumin.

Tricaud, S. (2014). *Les années Pompidou*, Paris, France : Belin.

Pigou, C. (1920). *The Economics of Welfare*, Londres, Royaume-Uni: McMillan Eds.

## À PROPOS DE L'AUTEUR

Directeur de recherche au CNRS, Philippe d'Iribarne a créé le CEREBE (Centre de Recherches et sur le Bien-Etre) et a écrit *La Politique du bonheur* (1973). Il a ensuite consacré ses recherches aux spécificités culturelles, comme en attestent ses ouvrages « *La Logique de l'honneur. Gestion des entreprises et traditions nationales* » (1989) et « *L'Étrangeté française* » (2006) et plus récemment l'islam devant la démocratie (2013).



## SUMMARY

After working for quite a few years (essentially between 1967 and 1975) on the economy of happiness and leaving for other fields, I received echoes of contemporary research dedicated to the economy of happiness. The first feeling was one of great satisfaction. Then, questions arose. How has the research that occurred before the official history seemingly disappeared ? Does the information from these first research findings, in particular on the problems faced, still exist? Is it possible for the comparative approach of the different forms of living together (my current field of research) to shed new light on the problems faced by the current economy of happiness? Looking at the past and at other new fields of research, this article brings together new elements that could serve the current field of economy of happiness.

## RÉSUMÉ

Le livre « La géographie du bien-être » a été publié un peu trop tôt (1981) pour le public francophone, habitué aux indicateurs économiques et financiers tel que le PIB. Retravaillé en 2014, il répond à une prise de conscience de la nécessité de dépasser la mesure de la qualité de vie pour celle plus subjective du bien-être. Cet article en retrace l'histoire et en montre les difficultés.

## MOTS-CLÉS

bien-être ; qualité de vie ; bonheur ; géographie de la santé ; subjectivité ; micro-géographie.

En 1981, il était un peu tôt pour espérer que les géographes francophones s'intéressent à la « géographie du bien-être ». Pourtant, les PUF ont accepté l'ouvrage dans la collection *Espace et Liberté* dirigée par Paul Claval, avant de mettre la collection qui dérangeait un autre géographe, Pierre George, au pilon. Mais le livre continuait son chemin en traduction en Italie, où l'accueil était fort : livre de base de beaucoup d'étudiants en économie et en sociologie, conférences à Milan, Turin, Gênes, Naples, Bari. Deux éditions ont montré que la géographie du bien-être avait un potentiel dans les pays latins (voir en bibliographie). Ce que la géographie apporte, c'est le point de vue spatial à l'étude de la géographie du bien-être, pourquoi y a-t-il des lieux appréciés, d'autres rejetés, de la *topophilie* ou de la *topophobie* ?

Dans les pays anglo-saxons le cheminement est plus délicat du fait du sens de « well-being », plus destiné à évaluer le niveau de vie pour les classes défavorisées qu'à une analyse du bien-être individuel, etc. La « well-being geography » existe mais pour mesurer le nombre de personnes bénéficiant des allocations de bien-être. Et tel n'était pas l'objet de notre livre pionnier sur les éléments constitutifs du bien-être.

Ce n'est qu'au début des années 2000, lorsque le livre avait disparu des librairies et des bibliothèques (même de celle de l'Institut de Géographie à Paris où l'unique exemplaire avait été volé !) que la demande pour des articles et conférences dans ce domaine a repris... d'abord en liaison avec la santé, puis le bonheur. Revenons sur ces étapes.

## 1. INTRODUCTION

C'est sous l'impulsion de Sébastien Fleuret qu'a eu lieu, en 2005, un colloque sur une approche globale de la santé, qui n'est plus une géographie médicale, mais une géographie globale s'intéressant au concept de bien-être, tel que défini par l'OMS dans sa constitution en 1948. Il faut dire que la santé est un élément fondamental dans le bien-être perçu par les individus. Plus que la richesse, la santé est considérée dans les pays occidentaux comme le premier critère du bien-être. Dès que la santé est un problème, les autres critères comme l'amour, la famille, l'habitat, etc. se dégradent également. Comme nous le montrons dans la *Géographie du bien-être* (p. 191), la composante psychologique est plus importante que l'environnement social, économique et politique, ce qui nous a poussé à développer une optique globale pour connaître le bien-être par région ou par pays. Mieux que le PIB, l'indicateur du Bhoutan, le Bonheur National Brut, priviliege d'autres critères que la richesse économique, mais est loin de faire l'unanimité.

Tout d'abord, comme Campbell, Converse et Rodgers (1976), nous souhaitons montrer la nécessaire différentiation entre la qualité de vie et le bien-être personnel. La question du choix entre indicateurs objectifs et subjectifs est donc dépassée. Se substitue à elle celle du choix entre l'évaluation de la qualité de vie et celle plus personnelle du bien-être. C'est ce que Bourdeau-Lepage a voulu approfondir en organisant à Lyon, en 2013, un colloque sur les liens entre bien-être et nature. Une manifestation qui a connu un grand succès et va faire l'objet d'une publication sur la perception des désirs de nature et de bien-être.

Or, la plupart des indicateurs n'expriment que la qualité de la vie matérielle, une vision très occidentale, mise en cause par l'accroissement des inégalités dans les sociétés libérales. Avec la hausse des richesses pour 1% de la population, le reste de la population ne peut se satisfaire de critères financiers et économiques. Il y a retour aux variables personnelles, santé, famille, habitat, etc. Et en 2014 les éditions Economic-Anthropos publiaient une nouvelle version de la *Géographie du bien-être*, liant micro-géographie, géographie de la perception et bien-être.

## 2. LE BIEN-ÊTRE RELATIONNEL

Nous allons reprendre dans cette partie certains éléments déjà présentés dans la *Géographie du bien-être* (à partir de la page 206.) pour illustrer la complexité de la recherche du bien-être.

C'est à travers les relations que les individus tissent entre eux et avec leur milieu de vie que se forge une perception positive ou négative du bien-être ; tout jugement résulte ensuite de ce rapport complexe. L'inclusion de données subjectives issues d'enquêtes auprès de la population constitue le complément indispensable aux données des recensements ; elles permettent en particulier de ne pas surestimer le rôle de l'économique et de mieux intégrer les mentalités et les goûts personnels. L'accord est dans l'ensemble net pour les variables économiques simples et l'attachement territorial, les variations sont par contre marquées pour les questions personnelles, idéologiques comme la spiritualité, la politique, l'amour, quoique, dans ce cas encore, l'apprentissage influence le jugement. D'ailleurs, dans bien des études, les auteurs constatent l'étroitesse des liens entre les conditions du milieu (objectives ?) et les appréciations subjectives (Ott, 2005 ; Veenhoven R. & Kalmijn, 2005) qui nous éloignent du déterminisme géographique.

Deux concepts principaux facilitent l'explication de ce phénomène. Dans le premier cas, il faut faire appel à la notion de désir, d'aspiration : un individu peut se satisfaire de peu et être

heureux, alors qu'un autre, bien pourvu, peut être malheureux. A ce concept se rattache un second, celui du goût individuel : n'explique-t-on pas souvent les différences dans le plaisir éprouvé par deux personnes en un même lieu à un moment donné par la question de goûts ?

Dans une aire donnée un individu peut éprouver du bien-être qu'un autre n'éprouve pas. Il est difficile de contester la véracité de ces deux concepts, auxquels le chercheur fait appel essentiellement *ex post*, lorsqu'il ne trouve aucune justification scientifique. Le problème revient à explorer la structure des standards de comparaison et leur impact sur les niveaux d'aspiration, car le goût ne constitue pas un phénomène aléatoire. Outre le caractère personnel, l'expérience propre et le milieu de vie le modifient en permanence. Les mécanismes d'adaptation sont par essence temporels et la recherche permanente de nouveaux buts est souvent génératrice du sentiment d'insécurité qui contribue à l'appartenance des populations. Que la théorie générale du bien-être semble encore lointaine ! Cette revue sur le bonheur en illustre la pertinence. La plupart des critères ne sont pas additifs et toute synthèse conduit à une simplification des résultats. La découverte des dimensions idéologiques du bien-être nous fait prendre conscience de la variété, de l'évolution des significations mentales « qui forment les enjeux conflictuels à partir desquels la société se produit ». « Nous en prenons maintenant d'autant plus facilement conscience que les analyses que nous avons évoquées nous semblent mettre en question l'ensemble des représentations que l'homme se fait de lui-même et de son avenir à la surface de la terre. Or nous faisons bien évidemment partie de cet homme-là » (Racine, Greer-Wootton, Gilmour, 1979).

La géographie du bien-être n'en est qu'à ses débuts : pour révéler les raisons de l'attractivité de certaines villes ou régions à une époque donnée, car les topophilies évoluent comme les valeurs. Elle ne peut prétendre à la maturité des sciences pures ou même à la rigueur conceptuelle de certaines sciences sociales. L'étape empirique descriptive n'est pas encore dépassée, ni atteinte

celle de la formalisation logico-mathématique. C'est l'un des problèmes de toute discipline sociale contemporaine que d'être transformée en technique avant d'avoir mérité son statut scientifique.

Pourtant, à travers les multiples études de cas, à des échelles géographiques variées, à travers les interprétations des aspirations des individus, apparaît l'imbrication des valeurs socio-spatiales, économiques, culturelles et spirituelles. Les concepts nés pour appréhender la qualité de la vie favorisent l'identification des processus menant au bien-être : quelques auteurs insistent sur l'importance de la perspective biologique, d'autres sur les perspectives sociales, d'autres enfin sur le rôle de l'environnement (physique, humain).

A une époque de transformation des conditions de vie, une collaboration transdisciplinaire entre les diverses disciplines sociales, au-delà des cloisonnements académiques, peut contribuer à une meilleure connaissance des éléments et des mécanismes du bien-être et du bonheur. Le bien-être est une notion globale qui repose sur une vision d'ensemble de l'homme et de la société. Chaque chercheur, en apportant sa conception du bien-être, met en question l'écrasante priorité dont avaient bénéficié les critères économiques. Les limites idéologiques, physiques et sociales de la croissance sont contestées ; d'autres valeurs doivent les remplacer. Le problème des sciences sociales sera de répondre à ce défi et d'apporter des réponses scientifiques. La qualité de la vie conçue par les techniciens des sociétés occidentales n'est-elle pas le reflet des structures économico-politiques existantes ? Baudrillard n'affirme-t-il pas : « C'est la croissance elle-même qui est fonction de l'inégalité [...] Tout comme la croissance, l'égalisation tendancielle des revenus [...] est nécessaire à l'intériorisation des processus de croissance, laquelle [...] est tactiquement reconductrice de l'ordre social, lequel est une structure de privilège et de pouvoir de classe » (Baudrillard, 1970). Toute contribution à la recherche sur le changement nous oblige inévitablement à nous interroger sur ces objectifs : le changement, pour qui, pour

quoi ? Qui bénéficie du mieux-être, qui va en supporter les coûts ? Quelles sont les nouvelles variables de discrimination sociale ? L'inégalité économique se renforce, complétée par d'autres formes de pouvoir que constituent le savoir, les modes de décision, la culture, les loisirs. Comprendre les mécanismes responsables de l'évolution du bien-être socio-spatial, en évitant les éléments superficiels, pour ensuite proposer des théories explicatives, tels sont les objectifs de la géographie du bien-être.

## BIBLIOGRAPHIE

- Bailly, A. (1981). *La géographie du bien-être*. Paris, France : PUF.
- Bailly, A. (2014). *Géographie du bien-être*. Paris, France : Economica-Anthropos.
- Baudrillard, J. (1970). *La société de consommation*. Paris, France : Gallimard.
- Campbell A., Converse P. et Rodgers W. (1976). *The quality of american life*. New-York, États-Unis : Russel Sage Foundation.
- Fleuret S. et Thouez J.P. (2007). *Géographie de la santé*. Paris, France : Economica-Anthropos.
- Ott, J. (2005). Level and inequality of happiness in nations: Does greater happiness of a greater number imply greater inequality in happiness? *Journal of Happiness Studies*, 5, 397-420.
- Racine J.B., Greer-Wootten B. et Gilmour G. (1979), *De l'idéologie de l'espace à l'idéologie dans l'espace*. Lausanne : Université de Lausanne.
- Veenhoven, R. et Kalmijn, W.M. (2005). Inequality-Adjusted Happiness in Nations. *Journal of Happiness Studies*, 6, 421-455.

## À PROPOS DE L'AUTEUR

Professeur Docteur Antoine Bailly, président des Sciences Sociales à l'Academia Europaea, Prix Vautrin Lud 2011 "Nobel" de géographie, Founders Medal en science régionale, Docteur Honoris Causa Québec, Hongrie, Lisbonne, Iashi, auteur de plus de 30 livres en géographie et 300 articles, ancien directeur scientifique du Festival International de Géographie, ancien président du Conseil de l'Université de Genève, ancien chief examiner du Baccalauréat International, ancien président des professeurs d'Université suisse.



## SUMMARY

The book « La géographie du bien-être » (*the geography of well-being*) was published a bit early (1981) for the French-speaking public, more targeted to the purpose of referencing financial indicators such as GDP. Its second edition in 2014 speaks to a heightened awareness to move beyond quality of life and encompass subjective well-being. This article takes a look back and looks at its difficulties.

Rémy Pawin  
Faire l'histoire du bonheur

## RÉSUMÉ

L'objet de cet article est de montrer que l'historien a toute sa place dans le champ récent des sciences du bonheur. Son point de vue original parmi les sciences humaines et sociales et, notamment, son attention au temps, lui permet mieux comprendre les évolutions des idées et des expériences du bonheur. Avant de mettre en valeur les premiers résultats d'une histoire du bonheur, l'article s'interroge sur les spécificités méthodologiques de la discipline et montre que la mise à profit des différents massifs documentaires disponibles sera une source d'enrichissement pour l'ensemble des sciences du bonheur.

## MOTS-CLÉS

documents ; expériences ; représentations ; carnets.

A première vue, le champ de recherche récent sur les sciences du bonheur pourrait se passer des services de la discipline historique. De fait, son objectif est plutôt l'étude du bonheur aujourd'hui, avec en horizon l'amélioration du bien-être des citoyens. Dès lors, la question se pose de savoir quelle pourrait être l'utilité de l'historien dans les sciences du bonheur. L'objet de cet article est de montrer que la perspective et les méthodes propres à l'histoire peuvent permettre de mieux comprendre l'objet et d'entamer un dialogue fécond avec les autres disciplines. Ainsi posera-t-on trois questions : en quoi l'historien peut-il être utile aux sciences du bonheur ? Comment peut-on faire l'histoire du bonheur ? Quels peuvent en être les résultats ? Chacune des parties de l'article se chargera de répondre à ces problématiques.

## 1. L'ORIGINALITÉ DE L'HISTORIEN

Science du passé, l'histoire a traditionnellement pour but d'exhumer et de faire ressurgir ce qui n'a plus cours. Autrefois, on faisait surtout l'histoire des princes ou des batailles, mais depuis plus

d'un siècle déjà, les objets de l'histoire se sont diversifiés : histoire économique, histoire sociale et, depuis quelques décennies, histoire culturelle. Cette dernière manière de faire de l'histoire liée à la troisième génération des *Annales* et dont le plus célèbre promoteur est sans doute Alain Corbin, s'intéresse aux représentations, voire aux vécus des populations (Corbin, 2000). Le bonheur n'est donc plus un objet incongru pour l'historien, puisque l'histoire du bonheur s'inscrit dans ce paradigme et peut se prévaloir d'une assise théorique solide. Qui plus est, les avancées de l'historiographie ont promu une nouvelle manière de faire, dite histoire du temps présent (Rousselier, 1993). Il s'agit, en utilisant les méthodes historiques, de jeter un éclairage nouveau sur le présent, au-delà de la simple chronique journalistique. L'historien n'est plus contraint de travailler sur ce qui est mort et passé ; il peut au contraire aider à mieux comprendre ce qui vit encore. En ce sens, l'apport de l'historien aux sciences du bonheur tient sans doute moins à des études sur des antiquités lointaines que sur le passé toujours vivant, sur les origines du présent, sur les évolutions en cours. De fait, l'historien est le spécialiste, dans le champ des sciences humaines et sociales, des évolutions et des permanences.

Or les sciences du bonheur ont besoin d'un tel regard. L'historien devra ainsi apporter une profondeur diachronique aux observations et aux relevés réalisés par les sociologues, économistes, psychologues et par l'ensemble des experts du bonheur. Outre de jeter un éclairage neuf sur le présent en évoquant le passé, il pourra remettre en perspective les constats effectués par les autres disciplines, en soulignant leurs originalités ou, au contraire, leurs banalités – qui ne signifie pas manque d'intérêt, tant s'en faut. Cette attention aux changements et aux invariants sera l'occasion de mieux saisir la spécificité d'une situation donnée et évitera aux sciences du bonheur maints écueils, qui guettent le chercheur trop focalisé sur son temps et son terrain. Par exemple, les réponses actuelles des sondés français aux enquêtes de bien-être subjectif sont un peu moins positives que celles de plusieurs voisins, ce qui conduit à une interprétation d'un paradoxe français. Mais

l'analyse des séries diachroniques signalent au contraire que ces réponses ont tendance à s'améliorer et que l'écart s'est réduit, ce qui permet de balancer l'idée d'un mal-être spécifiquement français.

De surcroît, l'expertise historique sur les évolutions pourra être mise à profit pour tenter de prédire les transformations à venir. Cet enjeu est un véritable défi, loin d'être encore relevé. Certes, l'historien n'est pas devin, mais sa pratique l'a rendu attentif aux facteurs du changement. Dès lors, il pourra devenir un atout dans les démarches prospectives et mettre en place des analyses systémiques, afin de prévoir les conséquences d'une variation de l'existant.

L'originalité de l'approche historique tient donc à la spécificité de son regard et à son expertise sur les évolutions. Son apport peut également être celui d'un spécialiste des usages de l'histoire, conçue comme un laboratoire d'expériences passées.

Longtemps, le passé a été considéré comme un réservoir d'*exempla* édifiantes : au Moyen-Âge, les prédicateurs utilisaient l'histoire pour promouvoir les normes religieuses (Berlioz, 1980). Cette vision a été, assez justement, battu en brèche par les fondateurs laïcs de la science historique. Certes, il ne s'agit en aucun cas, à la manière des clercs d'autrefois, d'instrumentaliser l'histoire pour encadrer les pratiques des fidèles. En revanche, le passé constitue un immense laboratoire de pratiques sociales à partir desquelles il sera possible de tester les théories élaborées par les scientifiques du bonheur. Le passé pourra donc devenir l'un des terrains d'enquêtes des sciences du bonheur. Bien entendu, le terrain des autres sciences humaines a l'avantage d'être plus facilement contrôlable, dans la mesure où le chercheur a la possibilité de déterminer l'ensemble des paramètres qu'il souhaite examiner, ce qui n'est pas vraiment le cas du terrain de l'historien. Mais d'une part, la construction des terrains est souvent longue et couteuse et, les subsides étant rares, l'histoire a le mérite d'avoir déjà existé. D'autre part et plus fondamentalement, le passé offre l'occasion de suivre l'objet dans un temps

plus ou moins long, tandis que les expériences des autres sciences sont par nature limitées dans le temps. Cette profondeur diachronique sera un atout fort à disposition du champ de recherche.

Ici l'historien se mettra au service de l'interdisciplinarité. Dans un dialogue avec les autres disciplines, il sera le mieux placé pour adapter des problématiques et réfléchir à la possibilité de les faire progresser en utilisant le passé comme un laboratoire. Certes, toutes les questions relatives au bonheur ne pourront trouver de réponses dans le passé, puisque certains aspects trop récents ne s'y trouvent pas et que, surtout, l'historien a besoin de sources pour élaborer son savoir. Or ces sources ne sont pas toujours disponibles. Pour mieux comprendre cette spécificité de l'historien dans les sciences du bonheur, il convient maintenant d'aborder la question de la méthode.

## 2. LES MÉTHODES DE L'HISTORIEN

Faire l'histoire du bonheur implique d'en trouver les sources nécessaires. Les historiens du bonheur auront sans doute moins besoin des dépôts des archives nationales que les autres, dans la mesure où le bonheur n'était, jusqu'à une date récente, guère traité par les administrations publiques. En revanche, ils pourront faire leur miel d'un ensemble de documents variés, correspondant chacun à leurs différents objectifs. L'un d'entre eux pourrait correspondre à l'analyse des différentes représentations de la bonne vie. Pour ce faire, ils auront tout le loisir d'étudier les productions culturelles. A ce titre, l'institution du dépôt légal, créé par François 1<sup>er</sup> en 1537, leur permet de retrouver une grande partie des ouvrages publiés en France à l'époque moderne et la quasi-totalité de ceux édités depuis le début de la période contemporaine. Dans ces ouvrages, ils pourront retrouver les différents discours tenus sur le bonheur. La numérisation progressive du corpus en cours de réalisation par la BNF et disponible sur Gallica leur offrira à terme la possibilité de réaliser des recherches par mots-clés, permettant l'analyse lexicométrique du bonheur. Pour les ouvrages plus récents et non numérisés en raison du droit d'auteur, il leur faudra les sélectionner et

les consulter manuellement. Pour ce faire, ils pourront adopter un principe nominaliste, par exemple choisir ceux dont le titre comporte bonheur ou un terme du champ sémantique différent. Mais d'autres solutions peuvent aussi être conçues : les éditeurs spécialisés pourront leur fournir une entrée ; l'analyse d'un réseau d'auteurs pourrait en être une autre, à moins qu'ils ne préfèrent s'intéresser à un genre littéraire particulier ou encore aux uniques best-sellers, afin d'appréhender les discours les plus influents.

Puisque les livres ne sont pas les seuls dépositaires des représentations du bonheur, les historiens pourront aussi se pencher sur les images ou les productions artistiques. Les arts plastiques peuvent ainsi témoigner de visions du bonheur qu'il pourrait être utile d'étudier. De même, les images fixes – photographie – ou animées – films ou télévision – pourront fournir d'utiles gisements documentaires. La BNF, l'INA ou le CNC possèdent d'immenses collections que l'on pourra opportunément mettre à profit. Dans la même veine, la musique et, plus particulièrement, les chansons pourraient également fournir une entrée dans l'univers des représentations du bonheur. On aurait tort de minimiser l'influence que peut posséder une ritournelle en considérant la chanson comme un art mineur : une rengaine qui trotte dans la tête peut, plus ou moins involontairement, transformer notre façon de voir. Quoi qu'il en soit, il faut bien convenir que, grâce à l'ensemble de ces documents, les chercheurs en histoire pourront mieux comprendre la genèse, le développement et la force des différentes idées du bonheur. Or les idées modifient le jugement que l'on porte sur sa vie et ce regard est l'une des composantes majeures de notre sentiment (Lyubomirsky, 2008).

Outre ce premier massif documentaire relatif aux représentations du bonheur, les historiens ont à leur disposition un second ensemble de

sources qui leur permet cette fois de mieux saisir les expériences du bonheur dans leur variété et leur diversité. De fait, l'objectif de l'histoire du bonheur n'est pas seulement d'apprécier les idées ; il s'agit aussi de mieux comprendre comment se forment les sentiments, de savoir ce qui a rendu heureux les citoyens, afin de déterminer ce qui pourrait améliorer leurs ressentis. Malgré le programme qu'avait lancé Bernard Lepetit, l'histoire des expériences est un champ de recherche encore assez peu développé, qu'il conviendra d'amplifier pour réaliser l'histoire du bonheur (Lepetit, 1995)<sup>1</sup>. Dans ce domaine également, plusieurs types de documents sont à disposition des chercheurs. En premier lieu, ils pourront utiliser l'ensemble des enquêtes sociales. Depuis le début du XXe siècle et particulièrement depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale, le bonheur a fait l'objet d'études de la part de sociologues, de psychologues, d'économistes ou encore d'anthropologues (Pawin, 2014). Les enquêtes de bien-être subjectif, réalisées en France ou à l'international pourront notamment être mises à profit et utilisées. Les données brutes pourront être retrouvées et compilées. A ce titre, la *World Data base of Happiness* créée par Ruut Veenhoven constitue une mine d'informations précieuses. Outre celles-ci, de nombreuses enquêtes sociales locales, nationales ou internationales fourmillent de données incidentes sur les sentiments des acteurs sociaux. Les organismes d'état, comme l'INED ou le CREDOC, ou des structures privées, comme l'IFOP ou la SOFRES, se sont ainsi penchés à de nombreuses reprises sur divers aspects de la vie des citoyens et ont lancé des études qui regorgent d'informations pertinentes pour qui sait les trouver et les utiliser à bon escient. Souvent, les chercheurs ont posé des questions sur les vécus, sans forcément s'inscrire dans le cadre du bien-être subjectif, ni du bonheur<sup>2</sup>. Mises en série, ces sources permettront de concrétiser l'utilisation de l'histoire comme laboratoire et ces données pourront aider à mieux comprendre comment se

<sup>1</sup> Ce programme de recherche a tourné court après le décès prématûre de son instigateur.

<sup>2</sup> Pour un exemple parmi d'autres, voir Burguière (1977)

forment et comment évoluent les bonheurs des acteurs.

Le problème de ces documents tient au fait que les données brutes ne sont pas toujours disponibles et, surtout, qu'elles ne permettent guère de réellement comprendre comment se construisent les éléments au niveau de l'individu. Pour les compléter, les historiens ont à leur disposition des documents issus de la sphère privée : correspondances et journaux intimes. Les premiers constituent une source classique de la recherche historique. Les fonds d'archives privées ou les legs réalisés par des particuliers aux archives nationales ou à la BNF en consignent un grand nombre, le plus souvent issues des élites, qui ont, la plupart du temps, trié ce qu'elles désiraient voir conserver et ce qu'elles souhaitaient détruire, ce qui n'est pas sans poser de difficultés. Les journaux intimes, quant à eux, peuvent y pallier. On peut en trouver un grand nombre à la bibliothèque d'Ambérieu-en-Bugey. L'Association Pour l'Autobiographie (APA), fondée notamment par Philippe Lejeune en 1991, s'est donnée pour mission d'en recueillir le maximum et d'en organisation la conservation. Le fond, très riche, s'est constitué au gré des appels médiatiques ou par le bouche à oreilles et ce sont la plupart du temps les héritiers des diaristes qui ont déposé le journal, même si certains auteurs ont eux-mêmes décidé du dépôt. Les uns ou les autres ont pu réaliser des coupes et des sélections, mais la plupart du temps, ce n'est pas le cas, contrairement aux correspondances.

Les journaux intimes devront être analysés avec précaution. Les diaristes ne sont en aucun cas représentatifs de la population française, contrairement aux larges échantillons étudiés par les enquêtes sociales. Toujours, la relation de l'auteur est singulière et devra donc être prise comme telle. De même, les pratiques sont très diverses : certains s'astreignent à une écriture quotidienne, avec une routine très normée,

précisant parfois le bulletin météorologique, mais la plupart du temps, le diariste rédige quand il en a le temps ou l'envie. Certains d'entre eux semblent aimer s'épancher longuement de leur souffrance, dans une forme de délectation morbide, quand d'autres préfèrent décrire leurs joies ou leurs plaisirs du jour ou du moment. Les chercheurs devront donc prendre garde à ne pas se laisser berner par le « cher journal ». Mais il n'en est pas vraiment autrement lors des entretiens psychologiques sociologiques ou anthropologiques. De fait, l'observateur doit toujours se méfier de ce qu'il croit voir, et tous les chercheurs en sciences sociales savent que la présence de l'enquêteur vient perturber l'ordinaire de l'enquêté. A ce titre, les journaux, écrits le plus souvent pour ne pas être lus par d'autres du vivant de l'auteur, permettent d'éviter ce type d'interaction polluant les résultats des enquêtes sociales. Ainsi évite-t-on par exemple le biais dit de « désirabilité sociale », qui consiste, de la part de l'enquêté, à formuler des propos relativement conformes aux normes sociales en vigueur et correspondant à ce qu'il estime être les attendus de l'enquêteur. Avec les journaux, le problème de la sincérité des locuteurs n'est pas évacué, mais il est modifié. Les journaux seront donc à utiliser en complémentarité aux enquêtes sociales ou psychologiques et donneront l'occasion de mieux comprendre, en micro, comment se construit le bonheur des acteurs. Pour ce faire, les historiens devront être attentifs au mode d'administration de la preuve.

Démontrer et prouver constitue l'un des objectifs de la méthode historique et le bonheur n'échappe pas à ce cas général. Administrer la preuve en histoire culturelle constitue un épique problème que ces quelques pages ne pourront régler définitivement<sup>3</sup>. L'une des difficultés réside dans la valeur que l'historien accorde ou n'accorde pas aux divers éléments découverts. Le monde contemporain étant toujours complexe et composite, l'historien du culturel est systématiquement confronté à des

<sup>3</sup> La bibliographie est désormais abondante sur la question. Voir Revel, 1996 et Poirrier, 2004.

relevés hétérogènes et il doit nécessairement faire des choix déterminants, en valorisant ou en écartant telle ou telle représentation, telle ou telle expérience. A propos du bonheur, le trait est manifeste, puisque les sentiments, que l'on soit dans une période faste ou moins favorable, ne sont jamais unanimes. De même, les représentations de la bonne vie varient fortement d'un individu à l'autre et ce qui va rendre l'un heureux ne plairait pas à l'autre. Dès lors, la mise en récit, aussi complexe, longue et nuancée qu'elle puisse être, devra nécessairement en passer par des formes de pondération et d'interprétation<sup>4</sup> : l'historien sera contraint de faire des choix, de valoriser tel ou tel aspect de son corpus documentaire et d'en écarter certains. Pour éviter de sombrer dans un relativisme délétère et afin de pouvoir produire un récit aussi objectif que possible, les historiens du bonheur devront s'attacher à un horizon d'exhaustivité vis-à-vis de la documentation disponible sur l'objet traité, quel qu'il soit.

Cela n'exclut pas la possibilité de réaliser des travaux de micro-histoire. Mais si tel est le but, il conviendra de se saisir de l'ensemble des sources consultables sur le sujet, aussi petit soit-il<sup>5</sup>. Comprendre de l'intérieur ce qui a fait le bonheur d'un individu spécifique pourrait, par exemple, permettre de montée en généralité et de mieux saisir quels éléments nous rendent heureux. Mais pour ce faire, l'historien devra être capable de retrouver l'ensemble des sources relatives à l'acteur étudié, afin de déterminer la part de spécifique et de général dans le cas analysé. C'est là le défi posé aux historiens du bonheur, qui devront faire montre d'une solide connaissance de l'archive et des ressources documentaires pour être capable de les mobiliser dans leur intégralité. De la sorte, leur travail, forcément teinté de la subjectivité de leur auteur, pourra devenir contrôlable et atteindre, si ce n'est l'objectivité, l'idéal d'intersubjectivité.

Ici, il convient de noter que ce problème de

l'administration de la preuve pour l'historien n'est pas très éloigné de ceux rencontrés par les autres chercheurs en sciences sociales. En ce sens, le dialogue entre les différentes disciplines pourra certainement devenir le moyen d'une fertilisation croisée et permettre de solidifier l'assise scientifique du champ de recherches.

### 3. LES RÉSULTATS DE L'HISTORIEN

Après avoir brièvement présenté l'originalité et l'apport potentiel de la discipline historique aux sciences du bonheur et avoir évoqué quelques aspects méthodologiques de l'histoire du bonheur, il paraît nécessaire, pour rendre plus concret cette présentation, d'en présenter l'un des résultats. Domaine de recherches récent, peu d'historiens se sont réellement penchés sur le sujet, mis à part Robert Mauzi, qui traquait l'idée du bonheur dans les écrits des Lumières et avait souligné l'essor du thème chez les littérateurs du XVIII<sup>e</sup> siècle (Mauzi, 1960). C'est pourquoi je souhaite ici présenter l'un des principaux acquis de ma thèse sur l'histoire du bonheur, qui peut intéresser l'ensemble des participants aux sciences du bonheur.

La conversion au bonheur permet de mieux comprendre l'origine de l'intérêt scientifique pour le bonheur et de saisir de quel processus nous, scientifiques du bonheur, sommes les héritiers. De fait, le bonheur n'a pas toujours été la valeur universelle qu'il est devenu aujourd'hui. Certes, dans la suite des Lumières, l'aspiration au bonheur figure dans la Déclaration d'indépendance des États-Unis (« *the pursuit of happiness* ») et la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen de 1789 (« *afin que les réclamations des citoyens [...] tournent toujours au maintien de la Constitution et au bonheur de tous* »). Mais, au XIX<sup>e</sup> siècle, les publicistes le méprisent, à l'image de Flaubert, pour lequel il est « comme la vérole » (Flaubert, 1980, A Louise Colet) ou, au XX<sup>e</sup> siècle, de Freud, pour lequel « le bonheur n'est pas une valeur culturelle » (cité par Marcuse, 1963, p. 15). C'est toujours le cas après le Seconde Guerre mondiale,

<sup>4</sup> Ce qui en soi n'est pas un problème puisque Michel de Certeau rappelait déjà que, quel que soit ses efforts d'objectivité, « l'historien a l'air de raconter des faits alors qu'il énonce des sens » (De Certeau, 1975, p. 66. Il souligne).

<sup>5</sup> Pour un exemple magistral, voir Corbin, 1998.

malgré la parenthèse du Front populaire. Le primat accordé au devoir – religieux ou laïc – et le productivisme limitait ainsi la place du bonheur dans la société française en 1945. Il restait cantonné à la vie privée et ne prétendait pas régir le domaine public. A la Libération, il n'était qu'une divinité de seconde zone. De nos jours au contraire, le bonheur constitue la norme des normes, auprès de laquelle les autres valeurs tirent leur légitimité.

Observateur lucide de *L'Esprit du temps*, Edgar Morin note au début des années 1960 que « le bonheur est effectivement la religion de l'individu moderne » (Morin, 1962, p. 177-178). Au tournant des années 1960-1970, le nouveau genre cinématographique constitué par les films intimistes, signale le sacre du bonheur : *Un homme et une femme* de Claude Lelouch, *Les Choses de la vie* de Claude Sautet, ou encore *Nous ne vieillirons pas ensemble* de Maurice Pialat, proclament un droit au bonheur et à l'expression des sentiments intimes, à la réflexion et au retour sur soi.

Dans le domaine scientifique, le bonheur devient un objet d'études légitimes. Jusqu'au tournant des années 1960-1970, les scientifiques délaissaient l'étude du bonheur au profit d'objet de recherches jugés plus dignes. A son retour des Etats-Unis, Claude Lévi-Strauss avait bien écrit un article sur « la technique du bonheur aux Etats-Unis ». Mais il s'y montrait partagé et l'on trouvait, chez lui, de fortes résistances au bonheur teintées d'antiaméricanisme. En revanche, à partir des années 1970, les choses changent : en 1972, le Centre de Recherche sur le Bien-Être (CEREBE) est créé et l'OCDE réunit un groupe de chercheurs sur le thème. Le politique fait également allégeance à la nouvelle norme et, bientôt, la consécration devient officielle : le Ministère de la qualité de la vie est créée par Giscard d'Estaing dès son élection en 1974. Ce n'est qu'un ministère de l'environnement, mais son titre constitue une reconnaissance : cette « qualité de la vie », officialisée au plus haut niveau de l'Etat, valide le légitime désir d'une vie de qualité.

Comprendre cette conversion implique à la

fois de souligner la démonétisation des valeurs concurrentes au bonheur – le devoir, la gloire ou la puissance ont quelque peu perdu de leur attrait et leur justification fait désormais souvent appel au bonheur qu'ils peuvent procurer (Pawin, 2013) – mais aussi de relever des argumentations internes à l'univers du bonheur. Auparavant, deux arguments entravaient le droit au bonheur : le scandale du malheur du monde interdit d'être heureux – La Bruyère affirmait déjà : « il y a une espèce de honte d'être heureux à la vue de certaines misères » (La Bruyère, 2008, *De l'homme*, 82) – et « le bonheur des uns fait le malheur des autres », c'est-à-dire que le bonheur est pensé comme jeu à somme nulle. Au cours des années 1950-1980, ces deux idées perdent une grande partie de leur influence. Dorénavant prévaut l'idée selon laquelle le bonheur de chacun peut se construire sans priver autrui du sien. Si l'individu peut – et doit – agir pour tenter de réduire les inégalités sociales, il n'est pas utile de s'empêcher d'être heureux au nom de l'injustice mondiale. Etre bien doté et ne pas être heureux est donc absurde et inutile. Qui plus est, c'est immoral, parce que les victimes de l'injustice n'ont qu'une possibilité : se plaindre de leur malheur.

De surcroît, le débat d'idées revalorise le bonheur en arguant de son utilité pour autrui. Un renversement des croyances est à l'œuvre dans la seconde partie du XXe siècle. Le XIXe siècle associait le bonheur à l'égoïsme et à la bêtise, les années 1970 sont plutôt celles de la redécouverte de ses qualités : les psychologues, dont l'influence sociale va croissant, signalent que bonheur et sens de la justice vont de pair et, qu'au contraire, la frustration conduit à la perversion. Sur le plan politique, l'homme juste n'a plus besoin d'une conscience malheureuse pour porter secours à autrui. Au contraire, son bonheur le rend disponible et une étude publiée en 2008 dans le *British Medical Journal* a même montré que le bonheur était contagieux et se propageait selon un modèle épidémique.

La démonstration selon laquelle il était efficace d'être heureux s'est également imposée aux contemporains. Aux Etats-Unis, Elton Mayo a, le premier, souligné l'importance des liens

informels et affectifs pour l'organisation de la production, au cours de l'enquête Hawthorne, entre 1927 et 1932. Cette enquête est fondatrice du renouveau des techniques managériales : le bonheur a été associé à la productivité dans la France des années 1960-1980. Susciter l'adhésion par la satisfaction est assurément un mécanisme de contrôle social opératoire. Certes, dans cette perspective, le bonheur reste subordonné à un idéal d'efficacité. Cela étant, ce caractère efficient du bonheur participe de sa justification.

Certains acteurs, en outre, ont instrumentalisé cette valeur montante. Jouissance et vie heureuse furent ainsi mises en scène sur un grand nombre de supports, devenus omniprésents dans la vie quotidienne des contemporains : les magazines et les publicités le déploient à l'envie. A partir de 1973, la presse grand public consacre le marronnier du bonheur, qui refleurit chaque année. De même, le nombre de publicités auxquelles les citoyens sont exposés croît de manière exponentielle depuis les années 1970. Elles évoquent toujours, plus ou moins explicitement, le bonheur et convoquent son idée pour tenter d'exaspérer le désir du client potentiel. Répétant les mêmes thèmes, la publicité renforce l'influence de la version consumériste du bonheur et participe de la conversion au bonheur.

Tous ces éléments expliquent que désormais, plutôt qu'être juste, glorieux ou religieux, *il faut* être heureux. Le bonheur est sacré et beaucoup d'observateurs évoquent même l'existence d'un devoir de bonheur, dans une perspective souvent critique (Bourdieu, 1979, p. 422 sqq.). Afin de mieux circonscrire cette évolution, relevons que ce sacre du bonheur s'inscrit dans une histoire mondiale, dans laquelle les Etats-Unis ont un rôle essentiel, notamment par le biais de l'exportation de l'*American way of life* qui, très tôt, valorise le bonheur. Mais en raison de spécificités historiques, culturelles et politiques françaises – poids de la défaite lors de la Seconde Guerre mondiale puis des guerres coloniales, force de l'humanisme et du communisme – ce processus a été freiné en France et le sacre du bonheur n'y est intervenu

que plus tardivement.

Liée à cette conversion, apparaissent les premiers scientifiques du bonheur dont nous sommes les héritiers. La première étude de bien-être subjectif a lieu en Angleterre en 1912, mais les méthodes ne sont pas mises au point avant l'invention des sondages par Georges Gallup en 1929. Le champ de recherches est donc d'origine anglo-saxonne et la distinction entre bien-être émotionnel et eudémonique est apparue très tôt, dès les premières mesures. La technique fut importée en France après-guerre et la première mesure de bien-être subjectif eut lieu en 1946. Le retard des études francophones s'explique donc par l'histoire et par la lenteur relative du sacre du bonheur en France, valeur qui rencontre plus qu'ailleurs des résistances assez fortes. L'autre cause de ce retard tient aux orientations de la sociologie française d'après-guerre. Pour les tenants, de la tradition sociologique française et de l'héritage durkheimien, majoritaires dans le champ sociologique, le bien-être, sentiment subjectif ou superstructure culturelle déterminée par les conditions objectives, est sujet à caution.

Dans les années 1970 encore, plusieurs chercheurs veulent éviter d'avoir recours aux questions subjectives et préfèrent établir des indices objectifs de bien-être, forcément normatifs. Le programme de recherche pour la création d'indicateurs sociaux, sous l'égide de l'OCDE, révèle cette permanence de l'objectivisme, alors même que les questions sur le bien-être subjectif sont désormais institutionnalisées dans de nombreux pays (Strumpel, 1974). Les ingénieurs sociaux français, plus que les autres, hésitent à valider les indicateurs subjectifs : dans la synthèse des travaux de l'OCDE de 1974, Philippe d'Iribarne, sociologue français né en 1937 et directeur du Centre de recherche sur le bien-être créé en 1972, refuse largement la prise en compte du bien-être subjectif (D'Iribarne, 1972, p. 36-48). Parmi le groupe de prestigieux intellectuels internationaux, il est le seul à s'opposer ouvertement à la mesure subjective du bien-être et lui préfère la constitution d'indicateurs objectifs nouveaux et plus complexes. Sa position

révèle le tropisme objectiviste de nombreux chercheurs français

Dès les années 1970 cependant, la légitimité des travaux sur bien-être subjectif s'accroît et de vastes enquêtes attentives aux processus de subjectivation sont lancées ; un nouveau champ de recherches prend son essor, consacré à l'étude du bien-être subjectif. Les conceptions du groupe minoritaire de la sociologie d'après-guerre sont progressivement parvenues à convaincre un grand nombre de chercheurs du bien-fondé de leur approche et du caractère opératoire des études sur les opinions subjectives. L'exemple de Jean Stoetzel est bien connu, mais significatif : le fondateur et directeur de l'IFOP importe les techniques de Georges Gallup (questionnaire quantitatif, échantillon représentatif de la population étudiée, travail statistique sur les corrélations, etc.) (Blondiaux, 1998) et l'une de ses ambitions est d'objectiver les processus subjectifs, les opinions ou les sentiments, parmi lesquels le bien-être. A partir de 1973 et sous l'égide de la Communauté Economique Européenne, un baromètre régulier de mesure du bien-être subjectif est mis en place<sup>6</sup>.

Depuis, le processus s'est approfondi et le champ de recherches s'est développé : nous héritons de cette conversion au bonheur et des premiers chercheurs en bien-être subjectif. L'histoire du bonheur a donc permis de souligner un bouleversement des normes et des valeurs au second XXe siècle, avec le sacre du bonheur, et de retracer l'invention d'un champ de recherches international.

## CONCLUSION

Cet article nous a conduit vers trois conclusions intermédiaires qu'il convient de récapituler : les historiens peuvent apporter aux recherches sur le bonheur leur expertise du temps et des

évolutions ; ils peuvent faire l'histoire du bonheur en adoptant une méthodologie adaptée ; ils peuvent aussi obtenir des résultats dans leur discipline propre, qui éclaire et intéresse les autres disciplines participantes. Ainsi peut-on désormais tenir pour acquise l'utilité de l'histoire pour les sciences du bonheur. Pour l'heure, l'enjeu est sans doute de mieux utiliser la ressource historique, non seulement pour retracer l'évolution des représentations et des expériences du bonheur, mais aussi pour comprendre ce qui fait l'éprouver et pour découvrir les leviers sur lesquels agir pour améliorer le bien-être du plus grand nombre. Gageons que certains historiens sauront relever ce défi.

## BIBLIOGRAPHIE

- Berlioz, J. (1980). *Le récit efficace : l'exemplum au service de la prédication (XIIIe-XVe siècles)*, *Mélanges de l'École française de Rome. Moyen Âge, Temps modernes*, 92, p. 113-146.
- Blondiaux, L. (1998). *La Fabrique de l'opinion. Une histoire sociale des sondages*. Paris, France : Seuil.
- Bourdieu, P. (1979). *La Distinction. Critique sociale du jugement*. Paris, France : Minuit.
- Burguière, A. (1977). *Bretons de Plozevet*. Paris, France : Flammarion.
- Corbin, A. (1998). *Le monde retrouvé de Louis-François Pinagot : sur les traces d'un inconnu, 1798-1876*. Paris, France : Flammarion.
- Corbin, A. (2000). *Historien du sensible*, entretiens avec Gilles Heuré. Paris, France : La Découverte.
- D'Iribarne, P. (1972). « Les rapports entre bien-être subjectif et bien-être objectif », in :

<sup>6</sup> Les comparaisons européennes qu'il autorise laissent d'ailleurs songeur et invite à relativiser les palmarès internationaux, puisqu'à cette époque déjà – que l'on considère le plus souvent comme positive, fait de plein emploi et d'espérance d'améliorations – les sondés français se déclaraient moins heureux que les Anglais ou les Allemands, dans une proportion même plus importante qu'aujourd'hui. A nouveau, l'on constate donc que l'historien peut balancer un phénomène observé en lui redonnant une profondeur diachronique.

D'Iribarne, P. (dir.), *Les Consommations alimentaires. Approche psycho-socio-économique*, Paris, CEREBE

De Certeau, M. (1975). *L'Écriture de l'histoire*. Paris, France : Gallimard.

Flaubert, Gustave (1980). *Correspondance II (1853)*. Paris, France : Gallimard.

La Bruyère, Jean (2008). *Les Caractères (1688)*, Paris, France : Flammarion.

Lepetit, B. (dir.) (1995). *Les Formes de l'expérience. Une autre histoire sociale*. Paris, France : Albin Michel.

Lyubomirsky, S. (2008). *Comment être heureux et le rester*. Paris, France : Flammarion.

Marcuse, Herbert (1963). *Eros et civilisation (1955)*. Paris, France : Minuit.

Mauzi, Robert (1960). *L'idée de bonheur dans la littérature et la pensée française au XVIII<sup>e</sup> siècle*. Paris, France : A. Colin.

Morin, E. (1962). *L'esprit du temps T. 1 Névrose*. Paris, France : Grasset.

Pawin, R. (2013). *Histoire du bonheur en France depuis 1945*. Paris, France : Robert Laffont.

Pawin, R. (2014). « Le bien-être dans les sciences sociales : naissance et développement d'un champ de recherches », *L'Année sociologique*, 64, p. 273-294.

Poirrier, P. (2004). *Les enjeux de l'histoire culturelle*. Paris, France : Seuil.

Revel, J. (dir) (1996). *Jeux d'échelles : la micro-analyse à l'expérience*. Paris, France : Gallimard.

Rousselier, N. (1993). L'histoire du temps présent : succès et interrogations, *Vingtième Siècle, revue d'histoire*, 37(1), p. 139-141.

Strumpel, B. (dir.) (1974). *Eléments subjectifs du bien-être*. Paris, France : OCDE.

## À PROPOS DE L'AUTEUR

Rémy Pawin est docteur en histoire contemporaine, Rémy Pawin est l'auteur de l'*Histoire du bonheur en France depuis 1945* (Robert Laffont, 2013), ouvrage issu de sa thèse. Enseignant dans le secondaire et le supérieur, ses recherches actuelles l'ont conduit à s'intéresser au bien-être et à l'éducation.



## SUMMARY

The object of this article is to show that historians can play a role within the science of happiness. Their point of view can lead to better insight about the evolutions of ideas and experiences of happiness. Before emphasizing the first results of a history of happiness, the present article questions the methodological specificities of the discipline and shows that historians can help develop the field of happiness studies by taking advantage of a wider range of documents.

# Ruut Veenhoven

## L'angle mort de la sociologie<sup>1</sup>

## RÉSUMÉ

Les études empiriques sur le bonheur ont mis en avant que a) la plupart des gens étaient heureux dans les sociétés modernes, b) le niveau moyen de bonheur augmentait c) les inégalités de bonheur diminuaient d) le bonheur dépendait fortement du *type* de société dans lequel on vit et e) assez peu de la *place* relative au sein de cette société. Ces résultats ont été largement ignorés par la sociologie. Il y a plusieurs raisons à cela. L'une est un biais professionnel : la plupart des sociologues sont payés à étudier les problèmes sociaux et ont du mal à concevoir que des gens puissent s'épanouir. Une autre raison est idéologique : de nombreux sociologues portent un regard critique sur les sociétés modernes et imaginent difficilement que des personnes puissent s'y sentir bien. Enfin, certaines théories sociologiques ne se prêtent pas bien à l'étude du bonheur, en particulier les théories cognitives qui impliquent que le bonheur n'est que relatif. Ces théories et leurs limites sont discutées dans cet article.

## MOTS-CLÉS

Publications ; barrières; biais ; comparaisons sociales ; théories.

## 1. LE BONHEUR DANS LES SCIENCES SOCIALES CONTEMPORAINES

Le bonheur<sup>2</sup> a été considéré par la philosophie depuis des millénaires, mais depuis les années 1970, il fait également l'objet d'études empiriques. Dans ce type de recherche, le bonheur est abordé sous l'angle de la satisfaction à l'égard de sa vie et est mesuré sur une base déclarative. Cette conception du bonheur apparaît désormais comme saine et la façon de la mesurer robuste (Veenhoven, 1984; Diener, 1999; Donovan et al., 2003; VanPraag & Ferrer-i-Carbonell 2010). Ce champ universitaire est

composé d'un corpus de textes conséquent, avec à ce jour plus de 10 000 articles inscrits dans la World *Database of Happiness*, que j'ai créée dans les années 1990. Il ressort de ces études un certain nombre de résultats que j'expose brièvement ci-dessous.

*La plupart des gens sont heureux*

Les premières enquêtes sur le bonheur ont pris place dans les sociétés occidentales contemporaines et ont mis en avant que la plupart des gens étaient heureux. Ceci transparaissait à la fois dans les questions sur la qualité de vie, mais aussi dans les mesures d'humeurs, comme l'*Affect Balance Scale* (« l'échelle des équilibres affectifs ») développée par Bradburn (1969). Ceci apparaît dans la figure 1, dans laquelle les distributions aux réponses dans les nations occidentales sont représentées en réponse à la question suivante:

De manière générale, à quel point diriez-vous que vous êtes satisfaits de la vie que vous menez?

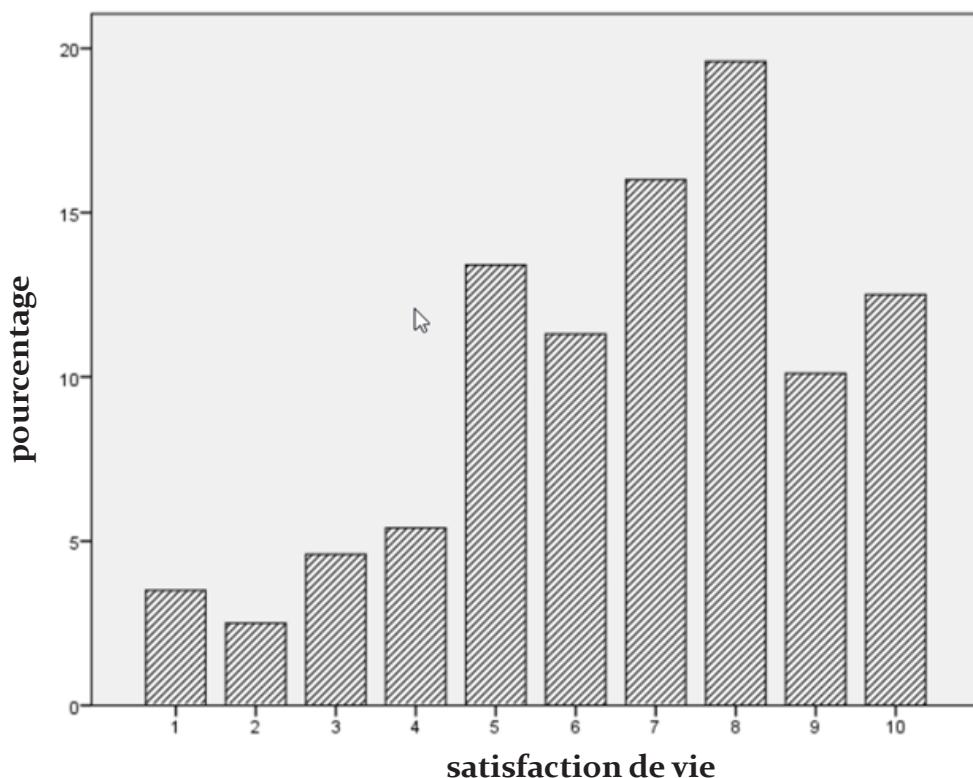
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Insatisfaits							Satisfaits		

Un quart de la population de ces pays se mettait à une valeur inférieure ou égale à 5, alors que plus de la moitié cochait une valeur supérieure ou égale à 7. Ces déclarations peuvent être gonflées par un biais de désirabilité, mais ce biais apparaît comme marginal (Veenhoven, 2008). La validité de ces mesures est désormais largement acceptée et partagée : les répondants comprennent le concept et y répondent correctement.

Les réponses ne sont pas aussi positives dans tous les pays du monde, mais la moyenne des pays est au dessus du milieu de l'échelle dans la plupart des nations de nos jours. Sur les 148 nations de la carte, 37 sont en dessous 5, alors que la moyenne dépasse 7 dans 35 nations. La moyenne mondiale pondérée par population est de 6,0 (écart-type de 0,9). La moyenne de population non pondérée est de 5,9 (écart-type de 1,3).

<sup>1</sup> Cet article est inspiré d'un article intitulé 'Sociology's blind eye for happiness' paru dans en 2014 dans la revue *Comparative sociology* et soumis à de légères modifications suggérées par l'auteur afin de s'adapter au mieux à la ligne éditoriale de la revue *Sciences & Bonheur*. Traduit par Gaël Brûlé.

<sup>2</sup> L'auteur utilise 'happiness' en langue anglaise.



**Figure 1.** Satisfaction à l'égard de sa vie dans les nations occidentales entre 2005 et 2008

#### *Le bonheur moyen augmente*

Depuis les années 1970, le bonheur a été évalué régulièrement dans la plupart des nations occidentales. Des comparaisons à travers le temps montrent une augmentation dans la plupart des nations et seulement quelques exemples de diminution. Les données longitudinales pour les pays en développement sont moins nombreuses, mais celles que l'on possède montrent des courbes augmentant plus rapidement que dans les pays développés. Ces augmentations de bonheur moyen semblent être liées à une certaine croissance économique, un constat qui va à l'encontre du fameux paradoxe d'Easterlin (1974).

#### *Les inégalités de bonheur diminuent*

L'augmentation de bonheur moyen s'est accompagnée par une réduction de la dispersion du bonheur de manière générale, ce qui se manifeste par une diminution des déviations standards à travers le temps. Cette réduction est en partie due au fait qu'une augmentation

(du bonheur) sur une échelle limitée à 10 concentre les réponses en haut de l'échelle mais pas uniquement ; la diminution des inégalités en bonheur est également due à une réduction des réponses les plus basses (Veenhoven, 2005).

#### *Impact fort du type de société*

Le bonheur moyen varie grandement d'une nation à l'autre ; de 2,6 sur échelle de 0 à 10 au Togo à 8,3 au Danemark. Néanmoins, il semble y avoir des constantes expliquant ces différences : le bonheur est plus élevé dans les nations combinant un niveau matériel élevé avec une bonne gouvernance, une liberté importante et un climat de tolérance. Ensemble, ces caractéristiques sociétales expliquent environ 75 % des différences entre nations (Ott, 2005). Étonnamment, certaines spécificités locales ne semblent pas intervenir dans le bonheur moyen, notamment la présence d'inégalités (Berg et Veenhoven, 2010) ou l'existence d'un État-providence<sup>3</sup> (Veenhoven, 2000).

<sup>3</sup> Welfare effort dans le texte (NdT)

### *Peu d'impact de la place dans la société*

Plusieurs enquêtes ont été réalisées sur les liens entre Etats-providence et bien-être. Les enquêteurs s'attendaient à ce que l'exclusion sociale s'accompagne de mal-être. Cependant, ils ont trouvé un lien assez faible entre bonheur et position sociale. Ensemble, ces différences de position sociale expliquent environ 10 % des différences de bonheur trouvées au sein des nations. Dans les sociétés modernes, le bonheur dépend davantage de l'insertion au sein de réseaux intimes et de caractéristiques psychologiques (Headey et Wearing, 1992).

## **2. LE BONHEUR DANS LA SOCIOLOGIE**

Il y aurait de bonnes raisons de penser que ces résultats attireraient l'attention des sociologues, ce sujet s'inscrivant notamment dans des lignées comtiennes ou spencériennes.

Une raison pour laquelle on pourrait s'attendre à un vif intérêt de la part des sociologues est que ces études permettent en partie de répondre à des questions qui interrogent la discipline depuis longtemps : le bonheur des habitants donne des indications sur la vivabilité de la société ; l'augmentation du bonheur dans la plupart des sociétés donne des éléments de réponse à la question du progrès social et les disparités en termes de bonheur nous informent sur ce qu'est une bonne société.

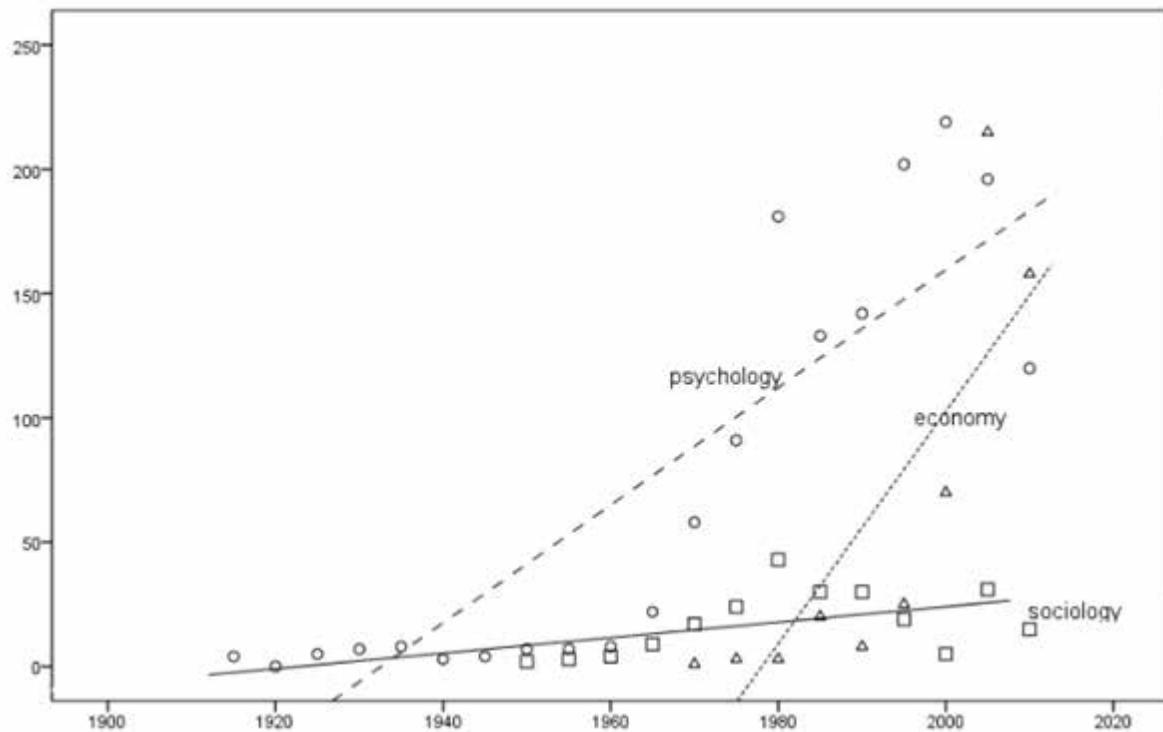
Une autre raison pour laquelle on pourrait s'attendre à un fort intérêt de la part des sociologues est que ces résultats questionnent un certain nombre d'idées répandues. Le fait que les inégalités de bonheur aient diminué ces dernières décennies apporte un nouveau regard sur l'augmentation des inégalités, critique classique des sociétés modernes. Que les inégalités de revenus au sein des nations soient relativement peu corrélées au niveau de bonheur apporte un éclairage différent sur le constat souvent partagé que les disparités économiques sont génératrices de frustrations profondes. Il en va de même à propos des influences relativement faibles du revenu et de l'éducation sur le bonheur.

### *Le bonheur, parent pauvre de la sociologie*

Pourtant, le sujet du bonheur est absent de la plupart des livres de sociologie. Une étude dans la littérature anglo-saxonne nous montre que le mot n'apparaît pas dans les livres introductifs de Giddens (2006), Marsh et al. (1996) et Newman (1997). Ces livres mentionnent tous des états mentaux négatifs comme l'anomie ou l'aliénation et contiennent des sections sur les problèmes de santé. Une exception notable est l'introduction à la macrosociologie de Nolan et Lenski (2006) où le bonheur est discuté dans le contexte du progrès social. La deuxième et dernière édition du fameux *Blackwell Dictionary of Sociology*, n'inclut aucun terme lié au bonheur, au bien-être subjectif ou à la qualité de vie (Johnson, 2002).

Ceci se traduit également au niveau des publications dans les journaux de sociologie. Ce constat apparaît de manière claire dans la bibliographie de la *World Database of Happiness*. Dans cette bibliographie, nous cherchons les textes publiés par discipline, regardant en particulier les écrits en économie, psychologie et sociologie. Le nombre de publications par discipline est présenté dans la figure suivante. Comme on peut le voir sur cette figure, les psychologues s'attaquent au sujet au début du siècle et ce d'autant plus à partir des années 1960. Les économistes s'y attellent plus tard puis l'économie du bonheur explose littéralement. Les premières publications en sociologie du bonheur apparaissent dans les années 1950 et leur nombre n'a que légèrement augmenté depuis.

Dans une version précédente de cet article, j'avais compté les occurrences dans les résumés d'articles où le mot bonheur (*happiness*) ou satisfaction à l'égard de sa vie (*life satisfaction*) étaient utilisés. Cependant, ceci était trompeur pour deux raisons. La première est que les mots ne parlent pas forcément du concept mentionné plus haut (satisfaction à l'égard de sa vie). La seconde est que la plupart des occurrences provenait presqu'uniquement de deux journaux très spécialisés : le *Social Indicators Research* et *Journal of Happiness Studies*. La raison pour laquelle j'ai créé le second en 2000 est le refus



**Figure 2.** Nombre de publications annuelles sur le bonheur dans différentes disciplines

de la plupart des revues classiques de sociologie de traiter du bonheur comme sujet d'étude.

L'avantage d'utiliser la *Bibliography of Happiness* est que cette source est limitée aux publications sur le bonheur dans le sens de l'appréciation subjective de sa vie de manière générale. Chaque article a été lu afin de voir si les articles mentionnant le bonheur couvraient bien cette dimension et tout autre article couvrant une définition du bonheur différent a été laissé de côté.

Toutefois, le terme de « qualité de vie » n'est pas absent des discours sociologiques. De nombreuses conférences traitent de ce sujet et des instituts dédiés à cette problématique existent. Cependant, la dimension subjective est typiquement manquante dans ces contextes, la qualité de vie étant dans ce cas conçue comme le degré selon lequel la vie se rapproche de canons préétablis du bonheur.

Le 16<sup>ème</sup> congrès mondial de sociologie est à ce titre tout à fait illustrateur. Le thème de la conférence était « la qualité de l'existence

sociale dans un monde global » (*The quality of social existence in a globalizing world*) et les problèmes abordés couvraient l'ensemble des conditions *supposées* bénéfiques, comme l'identité sociale, la cohésion ou la mobilité sociale. L'appréciation de ces conditions de vie par les acteurs était remarquablement absente des différentes sessions de la conférence.

Defait, la sociologie se préoccupe principalement des problèmes. Ceci transparaît par exemple dans les résumés sociologiques : 41 % de ceux-ci utilisent un mot à connotation négative et lié à l'insatisfaction alors que seulement 8 % contiennent un mot à appréciation positive. De plus, il y a eu une augmentation des mots tels que « peur » et « crime » dans les dernières décennies (Elchardus et al., 2005). Ceci est en contraste avec les tendances relatives au bonheur des dernières décennies.

Ceci est convergent avec mes impressions en tant que sociologue travaillant sur le sujet du bonheur depuis les années 1970. Un grand nombre de journaux traditionnels se désintéressaient du thème du bonheur, ce qui m'a poussé à créer

le *Journal of Happiness Studies* en 2000. J'ai également fait face à un certain scepticisme dans mon département de sociologie à l'université Erasmus de Rotterdam de la part de mes collègues. Si mes résultats de recherche étaient bien accueillis, le sujet n'était pas perçu comme sociologique et restait marginal. Mes collègues sociologues étaient sceptiques par rapport à cette thématique. Les budgets pour ce sujet ont également diminué, ce qui m'a poussé à aller au département d'économie de l'université où un centre lié à l'économie du bonheur a été créé.

### 3. COMPRENDRE LA MARGINALITÉ DES ÉTUDES SUR LE BONHEUR

Pourquoi la sociologie néglige-t-elle ce sujet ? On peut distinguer trois types de raisons : pratiques, idéologiques et théoriques.

#### *Pratiques*

D'une manière générale, la plupart des sociologues s'intéressent davantage à ce que les acteurs font que ce qu'à ce qu'ils ressentent. Leur objectif principal est d'expliquer les comportements sociaux et le bonheur occupe tout au plus une place de variable d'ajustement dans ce contexte. La sociologie s'intéresse aux relations sociales et le bonheur est un concept principalement individuel. Les sociologues sont en général payés pour s'occuper des problématiques sociales. Ainsi, s'ils s'intéressent parfois à la subjectivité du bien-être, c'est bien souvent sous l'angle du mal-être.

#### *Idéologiques*

De nombreux sociologues s'intéressent au bien-être objectif, comme l'égalité sociale ou la cohésion sociale. Ils ne sont pas particulièrement intéressés de savoir ce que les acteurs ressentent dans de telles conditions, et si oui, ils tendent à laisser de côté tout résultat contradictoire. Par exemple, si un acteur dit se sentir bien dans des conditions a priori défavorables, ce sentiment est évacué en invoquant un biais de désirabilité sociale ou de fausse conscience.

#### *Théoriques*

La plupart des sociologues tendent à considérer le bonheur comme une idée dépendant avant

tout des comparaisons sociales, un concept variable et capricieux, peu digne d'intérêt et donc à garder dans la sphère privée.

## 4. LE BONHEUR DANS LA SOCIOLOGIE

Pour expliquer les niveaux de bonheur, les sociologues qui s'intéressent au bonheur recourent souvent à des hypothèses psychologiques. Généralement, ils s'inspirent de la psychologie cognitive, dans la mesure où ce courant est relativement proche de leur vue de l'humain comme être socialement déterminé. Ils voient donc le bonheur comme un construit cognitif façonné par des notions collectives de bonne vie et comme le résultat de comparaisons, notamment sociales.

#### *Un objet de comparaison sociale*

La théorie de la construction sociale est liée à la façon dont nous donnons du sens aux phénomènes. Elle sous-tend que nous construisons des représentations mentales à partir de notions collectives que nous agrégeons comme des blocs de construction. Dans cette lignée, le bonheur est vu comme un construit social, comparable à des notions comme la beauté ou l'équité, une notion partagée de la vie qui donne un cadre aux expériences ressenties. Pour éclairer les différents niveaux de bonheur, est souvent évoqué la tendance à voir le verre à moitié plein ou à moitié vide, les Américains étant dans ce cas fréquemment opposés aux Français, comme dans Ostroot et Scheider (1985). Inglehart a suggéré que le bonheur est moins élevé en France qu'aux Etats-Unis car la vie était plus difficile pour les générations précédentes et ceci se retrouve dans une vision plus pessimiste de nos jours.

Un autre mécanisme cognitif mis en avant est la comparaison avec l'idéal de la bonne vie, le bonheur étant dans ce cas perçu comme l'écart entre la vie vécue et la vie rêvée. Il est ainsi souvent dit que la publicité réduit notre bonheur puisqu'elle agite devant nous des rêves de vie hors de portée pour le commun des mortels (Layard, 2005). Similairement, il est souvent dit que les niveaux élevés de bonheur dans les sociétés modernes proviennent d'un

abandon des espoirs d'une vie meilleure.

D'autres soulignent que nous nous voyons à travers les yeux des autres et que nous jugeons donc notre niveau de bonheur à travers leurs yeux. Dans cette lignée, le bonheur est vu comme une « appréciation réfléchie » (*reflected appraisal*). Nous porterons un jugement positif sur notre vie quand les gens autour de nous pensent que nous nous en sortons bien et négatif dans le cas inverse. Le bonheur plus faible des célibataires a ainsi été expliqué par le stigmate négatif qui l'entoure (Davies et Strong, 1977).

Populaire parmi les critiques de la philosophie morale de Bentham, cette voie constructiviste, qui réduit le bonheur à une simple idée, limite cependant l'intérêt des études sur le bonheur. En effet, les notions de bonne vie variant d'une culture à l'autre et à travers le temps, le bonheur n'y est qu'un pur produit culturel, sans valeur intrinsèque.

Certes, il n'y a aucun doute sur le fait que les notions et les valeurs partagées dirigent une partie importante de nos appréciations. Mais cela ne signifie pas pour autant que toute conscience est entièrement construite socialement : nous n'avons pas besoin de notions partagées pour ressentir la douleur ou la faim, même si la culture influencera nos réflexions sur ces sensations. Notre compréhension dépend à la fois de stimuli externes et de signaux intérieurs. Comment cela fonctionne t-il dans le cas du bonheur ?

Dans l'évaluation de nos vies, nous utilisons nos humeurs comme première source d'information (Schwartz et Strack, 1991) et le bonheur est davantage influencé par les affects que l'appréciation cognitive de nos vies. Il y a une certaine logique à cela, puisque le système affectif est plus ancien d'un point de vue de l'évolution et qu'il sert à s'assurer que les besoins primaires soient assouvis. Le système cognitif s'est développé par dessus chez les homo sapiens, mais il n'a pas remplacé le système affectif. Il est donc hautement improbable que le bonheur ne soit qu'une

appréciation cognitive. Ceci est développé plus en détails dans Veenhoven (2009).

#### *Ancré culturellement ?*

Selon la vision culturaliste, les conditions du bonheur devraient différer grandement à travers les cultures. Si le bonheur est un construit culturellement spécifique, ces déterminants seront aussi culturellement variables. Les études empiriques devraient donc montrer une grande variabilité culturelle et peu d'universel. Les données disponibles ne vont pas pourtant pas dans ce sens. Les comparaisons sur les niveaux de bonheur moyen à travers les pays révèlent des motifs communs. Le bonheur est systématiquement plus haut dans les pays qui fournissent un niveau matériel suffisant, les pays démocratiques et ceux où le climat social est caractérisé par la confiance et la tolérance. Ensemble, les conditions objectives sociétales expliquent 75 % des différences entre nations (Veenhoven et Kalmijn, 2005).

Les comparaisons au sein de nations montrent également de grandes similarités. Au sein de tous les pays, les gens mariés sont plus heureux que les célibataires (Diener, 2000) et la santé est un corrélat fort dans tous les pays, à la fois physique et mental. De même, les différences à travers les âges et les genres sont faibles partout (Veenhoven, 2010).

#### *Volatile ?*

Une seconde implication de la vision culturaliste est que le bonheur doit être variable à travers le temps. Si le bonheur dépend de notions partagées de la bonne vie, il changera en fonction des « modes » sur le sujet, ce qui se reflétera dans des changements du niveau moyen de bonheur dans les pays, comparables aux préférences politiques et aux goûts musicaux. Encore une fois, ceci ne résiste pas à une étude des données existantes. Le niveau moyen de bonheur dans les pays présente une grande stabilité, au moins au sein des nations développées ces trente dernières années. Les études longitudinales sur les individus montrent aussi une grande constance à travers le temps (Erhardt et al., 2000).

### *Sans conséquences ?*

Une troisième implication est que l'étude du bonheur n'a que peu d'importance. Si le bonheur est un simple produit cognitif, basé sur des idées à la mode, il est réduit alors à une appréciation relativement insignifiante, comme pour n'importe quelle préférence personnelle, une idée sympathique mais qui n'a pas tellement sa place hors de la sphère personnelle. Ceci semble être contredit par l'étude des faits ; le bonheur va de pair avec un bien-être objectif et les études longitudinales ont montré que le bonheur était un prédicteur important de bonne santé physique et de longévité (voir Danner et al., 2000; Veenhoven, 2008b).

Ces études ne corroborent pas la théorie selon laquelle le bonheur serait juste une douceur de l'esprit. Ces études concernent le bonheur en tant que tel et non des opinions sur ce que devrait être le bonheur. Le bonheur en tant que tel est quelque chose que nous ressentons et que nous pouvons apprécier sans l'aide des autres. Nous savons souvent ce que nous ressentons sans forcément savoir vraiment pourquoi et en cherchant des raisons pour notre bonheur, nous avons tendance à le justifier à travers des vues partagées. Le bonheur est quelque peu comparable dans ce cas à un mal de tête : le mal de tête n'est pas un construit social, c'est un signal autonome du corps. Notre *interprétation* du mal de tête peut elle se rattacher à toutes sortes de croyances populaires.

*Un produit présumé de comparaisons sociales*  
Les sociologues apprennent dans leurs années étudiantes l'étude classique de privation relative de Stouffer (1949) sur le soldat américain (*The American Soldier*). L'un des aspects étudiés dans cette étude est la satisfaction de chance de promotion des soldats. Un peu paradoxalement *a priori*, la satisfaction de promotion était élevée au sein des unités où les chances de promotion étaient basses, comme dans la police militaire et basse dans les unités où les chances de promotion étaient élevées, comme dans l'armée de l'air. Ce phénomène fut expliqué par des mécanismes de comparaisons sociales ; puisque la promotion était plus probable au sein de l'armée de l'air, les agents au sein de cette unité

se sentaient éligibles à une promotion. Ce cas de satisfaction vis-à-vis de la promotion fait penser à tout sociologue que toute satisfaction est un produit de comparaison sociale.

La théorie de la comparaison sociale est une variante d'une théorie de comparaison plus large dans laquelle la notion de bonheur serait la différence entre la vie telle qu'elle est et la vie telle qu'elle devrait être. Plus ces différences sont petites, plus le bonheur est élevé. Dans cette théorie, d'autres différences peuvent entrer en compte : entre ce que l'on a et ce que l'on pense que l'on pourrait avoir et entre ce que l'on a et ce qu'on se sent légitime de recevoir (Michalos, 1985). Les perceptions de ce que l'on pourrait avoir et ce qu'il serait juste que l'on ait sont vues comme des produits de comparaison sociale. Dans ce sens, le bonheur est vu comme la capacité à faire aussi bien que le groupe de comparaison : nous nous sentons bien si nous sommes au-dessus et nous nous sentons défavorisés dans le cas contraire.

Dans cette théorie de jeu à somme nulle, peu de chance d'emprunter une voie benthamienne du plus de bonheur pour le plus grand nombre, puisque tout bonheur y est considéré comme relatif. La comparaison sociale est l'un des mécanismes souvent mis en avant dans l'exemple du tapis hédonique qui annule tout progrès (Brickman et Campbell, 1971) et c'est l'un des mécanismes utilisés dans le paradoxe d'Easterlin (1974) qui tend à dire qu'il n'y a pas d'augmentation de bonheur liée à l'augmentation de la richesse. Nous serions ainsi réduits à diminuer les effets des comparaisons sociales en les rendant moins visibles par exemple.

Il y a de nombreux problèmes avec cette théorie psychologique. Tout d'abord il est clair que les comparaisons sociales ne s'appliquent pas à tous les appréciations subjectives. Si l'on se fait mal en se frappant sur le doigt, la douleur n'est pas moins supportable si le voisin a fait la même chose. Lorsque l'on apprécie une situation, on le fait à partir de différentes sources d'information et la comparaison sociale n'est que l'une d'entre elles. Cela nous amène à nous interroger

sur le rôle des comparaisons sociales dans l'appréciation subjective de nos vies. Ce rôle semble se circonscrire aux aspects de notre vie où la comparaison sociale est possible, comme le revenu, mais moins à des aspects moins visibles comme ceux de la vie intime ou du plaisir pris à observer un coucher de soleil. Même dans les domaines où l'on peut mesurer ce qu'ont les autres, cela nous informe sur les possibilités que nous pourrions avoir, mais aucunement si celles-ci sont désirables ou pas. Les avocats de la théorie de la comparaison sociale mettent en avant que nous ne comparons que des aspects de la vie qui sont valorisés socialement, tels que l'argent, la culture ou la gloire, ce qui nous renvoie au postulat que les notions de la bonne vie sont socialement construites. Cependant, même si la consommation d'alcool était hautement valorisée dans nos sociétés et que j'empruntais pleinement cette voie, il y aurait des chances que je me sente moins bien et moins heureux que mon voisin plus sobre ; la consommation excessive d'alcool est mauvaise pour le corps, qu'elle que soit ce que l'on peut en penser. Ceci montre un défaut majeur des théories de comparaisons sociales : elles tendent à éluder que nous sommes des organismes biologiques. Il est très difficile de se sentir bien quand notre corps va mal. Des alarmes sensorielles nous indiquent que nous manquons de nourriture ou que nous avons froid. Moins évidente, mais pas moins présentes sont les besoins psychologiques, comme le besoin d'appartenir à un groupe, d'utiliser et de développer nos capacités. Nous nous sentons mal quand nous nous sentons seuls et nous nous ennuyons quand nous manquons de stimulation. Les humains ne sont pas nés *ex nihilo*, avec seule une socialisation qui imprimerait des envies culturelles spécifiques, nous héritons de circuits biologiques avec des besoins préexistants et nous nous sentons bien quand ces besoins sont assouvis. Nous sommes dans ce sens de vrais animaux. Les animaux ne comparent pas ce qu'ils sont avec des normes partagées de bonne vie, mais ils peuvent également se sentir bien ou mal. L'évolution les a programmés à se sentir bien ou mal subjectivement dans des situations qui sont objectivement bonnes ou mauvaises pour leurs survies. Notre système affectif n'est

pas si différent de celui des animaux et nous sert aussi à savoir instinctivement ce qui est bon pour nous. La cognition humaine s'est développée sur ce système affectif et nous permet de réfléchir à ces signaux cognitifs et dans une certaine mesure à les ignorer. Cependant, cela ne veut pas dire que le cognitif a remplacé l'expérience affective. Sans information affective, nous sommes aveugles d'un point de vue conatif comme l'a montré Damasio (1994) à partir d'études sur des dommages au cerveau. Ainsi, sans information affective, nous serions incapables d'apprécier la qualité de notre vie. C'est sur cette base que j'ai créée une théorie des besoins. Cette théorie a été revue par Diener (Diener et al., 2000).

Cependant dans la sociologie classique, cette vue du bonheur irait dans la sociobiologie, mais la sociologie n'a pas exploré ce problème. La comparaison sociale est tout au plus une des sources d'information dans l'appréciation subjective du bonheur et la question est dans quelle mesure celle-ci est importante.

## CONCLUSION

Le bonheur est une notion qui présente une pertinence évidente pour la sociologie, en particulier pour la sociologie comparative. Pourtant le bonheur est largement mis à l'écart des discussions en sociologie. La raison principale semble être que la plupart des théories sociologiques classiques nous empêchent de nous positionner proprement sur ce sujet.

## BIBLIOGRAPHIE

Bentham, J. (1789). *Introduction to the Principles of Morals and Legislation*. Londres, Royaume-Uni : Payne.

Berg, M. et Veenhoven, R. (2010). Income inequality and happiness in 119 nations In: Bent Greve (ed) *Social Policy and Happiness in Europe*, Edgar Elgar, chapter 11, pp.174-194.

Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago, États-Unis : Aldine Publishing.

- Brickman, P., et Campbell, D.T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society, In: M.H., Appley, (Ed.) *Adaptation level theory: a symposium*, London, Royaume-Uni : Academic Press, pp. 287-302.
- Daly, M.C., Oswald, A.J., Wilson, D. et Wu, S. (2011). Dark Contrasts: The Paradox of High Rates of Suicide in Happy Places, *Journal of Economic Behavior and Organization*, 80, 435-442.
- Damasio, A.R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason and the human brain*. New York, États-Unis : Avon Books.
- Danner, D.D., Friesen, W.V. et Snowdow, D.A. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study, *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804 - 813.
- Davies, A.G. et Strong, P.M. (1977). Working without a net: the bachelors as a social problem, *Sociological Review*, 25, 109-129.
- Diener, E Lucas, R. E., Smith, H. L. et Eunkook, S. M. (1999). Subjective wellbeing, three decades of progress, *Psychological Bulletin*, 125, 276 - 301.
- Diener, E. et Lucas, R.E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: relative standards need fulfilment, culture and evaluation theory, *Journal of Happiness Studies*, 1, 41-78.
- Donovan, N. Halpern, D. et Sargent, R. (2003). *Life Satisfaction: The State of Knowledge and Implications for Government*, Discussion Paper, Strategy Unit, 2003, Government UK.
- Easterlin, R.A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence, In P.A. Davis & W.R Melvin, (dir.) *Nations and households in economic growth*, Paolo Alto, Stanford University press, États-Unis (pp. 98-125).
- Ehrhardt, J., Saris, W.E. et Veenhoven, R. (2000). Stability of life-satisfaction over time: Analysis of change in ranks in a national population, *Journal of Happiness Studies*, 1, 177-205.
- Elchardus, M., DeGroof, et Smits, W. (2005). Rationale angst of collectieve voorstelling van onbehagen, *Mens en Maatschappij*, 80(1), 48-68.
- Frank, F.H. (1999). *Luxury fever; why money fails to satisfy in an era of excess*. New York, États-Unis : The Free press.
- Giddens, A. (2006). *Sociology* 6th edition, Polity Press, Cambridge.
- Headey, B. et Wearing, A.J. (1992). *Understanding happiness: A theory of subjective wellbeing*. Melbourne, Australie : Longman Cheshire.
- Inglehart, R. (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. New York, États-Unis : University Press.
- Johnson, A.G. (2002). *Blackwell Dictionary of Sociology* 2nd edition. Malden, États-Unis : Blackwell Publishers.
- Layard, R. (2005). *Happiness, lessons from a new science*. New York, États-Unis : Penguin books.
- March, I., Keating, M., Eyre, A., Campbell, R. et McKenzie, J. (1996). *Making sense of society: An introduction to sociology*. Harlow, Royaume-Uni : Addison Wesley Longman.
- Michalos, A.C. (1985). Multiple discrepancy theory' *Social Indicator Research*, 16, 347-413.
- Newman, D.M. (1997). *Sociology: Exploring the architecture of every day life*, Pine Forge Press, Thousand Oaks, California, États-Unis, 2nd edition.
- Nolan, P. et Lensky, G. (2004). *Human Societies: An introduction to macro-sociology*. Boulder, États-Unis : Paradigm.
- Ostroot, N. et Snyder, W.W. (1985). Measuring cultural bias in a cross-national study, *Social Indicators Research*, 17, 234-251.

- Ott, J. (2005). Level and inequality of happiness in nations: Does greater happiness of a greater number imply greater inequality in happiness?, *Journal of Happiness Studies*, 5, 397-420.
- Plé, B. (2000). Auguste Comte on positivism and happiness, *Journal of Happiness Studies*, Special issue on 'Views on happiness in early sociology', 1, 423-445.
- Schwartz, N. et Strack, F. (1991). Evaluating one's life: a judgmental model of subjective well-being, In: F., Strack, M., Argyle, & N., Schwartz, (dir.). *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*. Oxford, Royaume-Uni : Pergamon Press, 27-48.
- Spencer, H. (1857). *Social statics or the conditions essential to happiness*. Londres, Royaume-Uni : Chapman.
- Stauffer, S.A. (1949). *The American soldier: Adjustment during army life*. Princeton, États-Unis : Princeton University Press
- VanPraag, B.M. et Ferrer-i-Carbonell, A. (2010). Happiness economics: A new road to measuring and comparing happiness, *Foundations and Trends in Microeconomics*, 6, 1 – 97.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of Happiness*, Dordrecht, Pays-Bas: Reidel (désormais Springer).
- Veenhoven, R. (1995). The cross-national pattern of happiness: Test of predictions implied in three theories of happiness, *Social Indicators Research*, 43, 33-86.
- Veenhoven, R. (2000). Well-being in the welfare state: level not higher, distribution not more equitable, *Journal of Comparative Policy Analysis*, 2, 91-125.
- Veenhoven, R. (2005). Return of inequality in modern society? Test by trend in dispersion of life-satisfaction across time and nations, *Journal of Happiness Studies*, 6, 457-487.
- Veenhoven, R. (2008a). Comparability of happiness across nations, *School of Sociology and Social Work Journal*, 104, 211-234.
- Veenhoven, R. (2008b). Healthy Happiness: Effects of Happiness on physical health and consequences for preventive health care, *Journal of Happiness Studies*, 9, 449-464.
- Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are?, dans Dutt, A. K. & Radcliff, B. (dir.) *Happiness, Economics and Politics: Towards a multi-disciplinary approach*, Edward Elger Publishers, Cheltenham UK, Chapter 3, page 45-69.
- Veenhoven, R. (2010). How universal is happiness?, Chapter 11 dans Ed Diener, John F. Helliwell & Daniel Kahneman (dir.) *International Differences in Well-Being*. New York, États-Unis : Oxford University Press, 328-350.
- Veenhoven, R (2016). World Database of Happiness: Archive of research findings on subjective appreciation of life, Section Correlational findings , Erasmus university Rotterdam: <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>

## À PROPOS DE L'AUTEUR

Ruut Veenhoven est un professeur de sociologie néerlandais spécialisé dans les études sur le bonheur à l'université Erasmus de Rotterdam. Il est le fondateur de la World Database of Happiness et du Journal of Happiness Studies. Il est reconnu comme l'un des pionniers dans le domaine universitaire du bonheur.



## SUMMARY

Empirical studies on happiness have found that: a) most people are happy in modern nations, b) average happiness in nations is rising, c) inequality in happiness is going down, d) happiness depends heavily on the kind of society one lives in, but e) not very much on one's place in society. These remarkable findings are largely ignored in sociology, if not denied, for several reasons. One is professional bias: most sociologists earn their living dealing with social problems and are therefore not apt to see that people flourish. Another reason is ideological: many sociologists are 'critical' of modern society and can therefore hardly imagine that people thrive in these conditions. Lastly, some sociological theories play them false, in particular cognitive theories implying that happiness is relative. These theories and the evidence against them are discussed in this paper.

Bachir Lakhdar

L'économie du bonheur, nouveau paradigme ou phénomène de mode

## RÉSUMÉ

L'économie du bonheur est-elle un nouveau paradigme en sciences sociales ou est-elle tout simplement un phénomène de mode ? Nous entendons par paradigme un ensemble d'idées communément admises par la communauté scientifique à un moment donné. Cette vision du monde doit satisfaire à des conditions de forme et à des conditions de fond. A l'inverse, le phénomène de mode peut être perçu comme un bourdonnement temporaire. Pour répondre à la question posée, nous revenons au champ disciplinaire qu'est l'économie et à ses thuriféraires que sont les économistes. Parler de bonheur en économie c'est revenir au lien ancien qui existe entre économie et richesse et indirectement entre richesse et bonheur. L'économie en tant que discipline scientifique s'est construite à partir de ce lien. Cependant nous comprenons, intuitivement, que le lien existant entre richesse et bonheur est insuffisant et renvoie à de nombreuses questions très stimulantes et parfois très complexes. Cet article se propose davantage de poser ces questions que d'y répondre.

## MOTS-CLÉS

économie ; bonheur ; bien-être ; richesse ; paradigme ; phénomène de mode ; marchés concurrentiels

## 1. INTRODUCTION

Si la recherche *du* bonheur est probablement la chose la plus partagée au monde, la recherche *sur* le bonheur est un champ de recherche universitaire intéressant et passionnant, qui tente de répondre à une multitude de questions parfois difficiles à démêler. Pourtant, le malheur n'a-t-il pas un visage plus authentique et plus humain ? Ceci peut s'expliquer en partie par le fait que nous sommes plus touchés par des événements négatifs que des événements positifs, et qu'au final, le bonheur prend souvent

le visage de ce que l'individu n'a pas (Lenoir, 2013).

On pourrait se demander si réfléchir à la problématique du bonheur n'est pas une « fadaise », une futilité, une niaiserie, quelque chose d'insignifiant. En effet, comment qualifier pour ensuite quantifier un concept si difficile à cerner ? Un concept qui est fonction de l'espace et du temps et qui renvoie, simultanément, à plusieurs champs disciplinaires. L'idée de cet article est davantage de mettre en lumière, du point de vue de l'économiste, les difficultés spécifiques à ce type de questionnement. Comment alors aborder ce sujet ?

Le bonheur est-il synonyme de plaisir ? On sent d'emblée que le plaisir est une chose éphémère alors que le bonheur se projette davantage sur le long terme. Le bonheur est-il un sentiment individuel ? Ceci renvoie à la question de savoir si l'on peut être heureux seul, et aussi à la question de la dimension sociale au sens du rapport à l'autre et donc du *je* contre le *nous*.

Même si le bonheur peut être conçu comme dépendant d'éléments objectifs (environnement médical, salaire, niveau de vie, etc.), il reste éminemment subjectif. Écrire cela revient à rencontrer une autre difficulté potentielle, à savoir la pluridisciplinarité du concept. Autrement dit, que la psychologie et la sociologie aident l'économie à prendre en considération la dimension sociale du bonheur, même si les précurseurs anglais du calcul marginaliste comme Jevons (1871) et Edgeworth (1881) avaient déjà donné un fondement et des assises psychologiques à la théorie économique.

À côté de la définition du concept se pose également le calcul des indicateurs sur le bonheur et notamment des difficultés méthodologiques comme la pondération des variables composant ces indicateurs.

À toutes ces questions nous pourrions répondre par la phrase de Fatima Ait Said (2011) « sont heureux ceux qui sont heureux » et clore le débat.

Pourtant, selon Veenhoven<sup>1</sup> et Kalmijn (2005), si le bonheur est un concept subjectif, tout le pari est de tenir compte de la qualité de vie qui, elle, s'appuie sur des éléments objectifs tels que le niveau de vie, les infrastructures, etc., mais aussi des éléments subjectifs et notamment la manière dont les individus ressentent ou apprécient ces éléments objectifs. Selon Kant, le bonheur est l'idéal de l'imagination et non de la raison.

La question qui va nous intéresser dans ce papier est celle de savoir si l'étude de ce concept est « sérieuse » ou non. En d'autres termes, il est question de savoir si l'économie du bonheur est un nouveau paradigme ou simplement un phénomène de mode.

## 2. DEFINITION DES CONCEPTS

### 2.1. La notion de paradigme

Étymologiquement, le mot paradigme vient du grec « *paradeigma* » qui signifie modèle ou exemple. Le but fondamental, ici, est de comprendre les circonstances dans lesquelles les gens sont heureux pour pouvoir créer ou recréer des conditions semblables. Autrement dit, expliquer pour pouvoir prédire. Posée différemment, la question est de savoir si une discipline est scientifique, en considérant les conditions et les critères à remplir pour le justifier. La réponse est positive et les critères sont de deux types : critères de fond et critères de forme.

Pour Khun (1962) « la science normale est une discipline structurée autour de normes, de méthodes et de conditions qui doivent être respectées afin d'assurer une certaine régularité dans les pratiques scientifiques ». Et il continue « nous entendons par paradigme une sorte de métathéorie, un cadre de pensée à l'intérieur duquel un consensus est réuni pour définir les questions pertinentes qui orientent les expériences à faire et qui définissent la science normale ». Khun définit ce concept

dans son ouvrage « la structure des révolutions scientifiques » comme : 1) un ensemble de représentations ; 2) un ensemble de questions en relation avec le sujet traité ; 3) des indicateurs méthodologiques ; 4) la manière d'interpréter les résultats de la recherche scientifique. Nous pouvons rapprocher cette définition de celle que donne Lakatos<sup>2</sup> au « programme de recherche ». C'est en quelque sorte une communauté de pensée de méthodes et d'objectifs autour d'outils communs.

En résumé, nous pouvons retenir que c'est une représentation cohérente du monde qui est largement acceptée par la communauté scientifique à un moment donné. Cette vision du monde doit remplir deux types de conditions : des conditions de forme et des conditions de fond.

#### (i) Des conditions de forme

« Un ensemble de publications disséminées dans le temps et partageant la même idéologie, la même vision et la même perspective » (Radnitzky, 1968). C'est ce qu'il définit comme « une entreprise de recherche ». Ce serait en quelque sorte une évolution historique des connaissances sur la même thématique.

#### (ii) Des conditions de fond

L'interprétation des résultats doit obéir à un certain processus scientifique en faisant notamment attention à la liaison entre l'expliquant, le déterminé, la variable explicative ou exogène et l'expliqué, le déterminé, la variable expliquée ou endogène. Expliquer la rigueur scientifique d'une discipline revient à déterminer sa fonction, c'est-à-dire la contribution qu'elle apporte à et *dans* la société. C'est en quelque sorte l'exigence sociale d'une discipline scientifique.

### 2.2. Le phénomène de mode

Phénomène de mode au sens de chose éphémère, temporaire, un épiphénomène inscrit dans le temps physique et non le temps biologique.

<sup>1</sup> Sociologue hollandais, il est l'un des pionniers de l'économie du bonheur (NdE : il a écrit un chapitre pour ce premier numéro)

<sup>2</sup> Logicien et épistémologue hongrois, il fut un des plus grands philosophes des mathématiques et des sciences et disciple de Karl Popper.

Le mot qui vient tout de suite à l'esprit est celui de « buzz », qui est un terme d'origine anglaise défini par le Larousse 2010 comme un « bourdonnement ». Le dictionnaire nous enseigne que c'est aussi une forme de publicité dans laquelle le consommateur contribue à lancer un produit ou un service via des courriels, des blogs, des forums ou d'autres médias en ligne. Par extension, c'est une rumeur, un retentissement médiatique notamment autour d'un sujet perçu comme étant à la pointe de la mode.

Dans le concours « Francomot2010<sup>3</sup> », le mot désigné pour remplacer « buzz » est le mot « ramdam », un mot d'origine arabe qui fait référence au Ramadan, cette période de l'année où les musulmans jeûnent pendant un mois et où le rythme de vie nocturne change notamment par rapport aux autres jours de l'année.

Nous retiendrons principalement le fait qu'un phénomène de mode est une agitation temporaire qui ressurgit à intervalles réguliers pour retomber dans l'oubli l'instant d'après. Ce serait une sorte de bourdonnement temporaire.

### 3. L'ECONOMIE DU BONHEUR EST-ELLE UN NOUVEAU PARADIGME ?

La question du bonheur est indissociable de l'histoire de l'économie. En effet parler du bonheur, c'est revenir au lien ancien qui existe entre richesse et bonheur.

Sans remonter jusqu'aux physiocrates et aux mercantilistes pour qui il existe un lien entre un mode d'organisation, le libéralisme, et la richesse d'une part et entre la richesse et le bonheur d'autre part. Il est dès lors possible d'écrire, sans risque d'erreur majeure, qu'avec l'école classique, l'économie peut réellement être considérée comme une discipline « scientifique ». Une date importante à retenir

est celle de 1776 avec l'apparition de l'ouvrage d'Adam Smith intitulé « Recherches sur la nature et les causes de la richesse des nations » plus connu sous le diminutif « La richesse des nations ». Smith qui, avant d'être le père fondateur de l'école classique en économie était un philosophe moral qui s'interroge dès 1759, soit 17 ans avant la publication de « La richesse des nations » dans son ouvrage « Théorie des sentiments moraux » sur l'harmonie des sociétés en partant du principe selon lequel la poursuite des intérêts individuels aboutit ou sert les intérêts collectifs. C'est la fameuse métaphore de « la main invisible » selon laquelle la convoitise, l'orgueil et la vanité sont les ressorts de l'opulence (Ait Ahmed, 2011). Les vices privés font le bien public. On retrouve cette idée dans la fable des abeilles de Mandeville (1714) :

« Dans cette fable, Mandeville représente l'Angleterre sous la forme d'une ruche où règne le vice : les avocats sont corrompus et voleurs, les prêtres paresseux avares et fiers, les ministres détournent l'argent public et la justice est au service des riches et des puissants.

Pourtant, les conséquences de cette absence de vertu ne sont pas désastreuses pour l'économie, bien au contraire. Dans la société, le vice favorise l'innovation, l'entreprise, l'emploi et la circulation monétaire. Les désirs insatiables encouragent les activités économiques et la richesse sociale.

Au contraire, la vertu entraîne la ruine de la ruche, en effet, on dénonce le vice qui règne dans la ruche et on commence à respecter la vertu. Dès lors tout ce qui faisait la richesse de la ruche disparaît, on produit de moins en moins, l'innovation et les sciences diminuent, les chômeurs augmentent puisque les personnes employées pour satisfaire la vanité de certains se retrouvent sans emploi et finalement la population décroît.

La plus grande vertu de la société a entraîné la décadence économique puis sociale.

<sup>3</sup>Concours organisé par le secrétariat d'état chargé de la coopération et de la francophonie, destiné aux élèves et étudiants pour trouver des équivalents à certains mots étrangers rentrés dans la langue française.

Mandeville défend l'idée selon laquelle la société tient non pas par le contrat mais grâce à l'harmonie des intérêts individuels par le marché. L'égoïsme travaille pour le bien commun et la concurrence transforme les vices privés en bénéfices publics. » (Ait Said (2011), p. 21)

Probablement, la personne qui a donné ses lettres de créance à l'économie en tant que science est sans nul doute Léon Walras que l'on qualifie souvent de libéral-socialiste. Walras était « libéral » car attaché au libre-échange et « socialiste » car attaché à la justice sociale. Il était considéré comme « le plus grand de tous les économistes » par Schumpeter. Pour Walras<sup>4</sup> l'économie, c'est « la science sociale », la valeur d'un bien n'est plus déterminée par la quantité de travail requise pour sa fabrication, comme cela était le cas chez Ricardo ou Marx, mais elle dépend de sa *rareté* et de son *utilité*. Le fonctionnement des marchés est au cœur de sa réflexion, réflexion qui a abouti en 1874 à la théorie de l'équilibre général. Cette théorie part d'un pré requis, suit une intuition et aboutit à un résultat.

Le pré requis est la concurrence pure et parfaite. L'intuition est l'interdépendance de tous les marchés. Le résultat est que les prix, les quantités à produire et à consommer permettent à chaque intervenant de maximiser ses intérêts et d'arriver à un optimum.

À ce libéralisme vient s'ajouter une hypothèse utilitariste<sup>5</sup> qui va légitimer l'idée selon laquelle l'enrichissement peut conduire à l'amélioration du bien-être collectif. Walras contribue à la démonstration scientifique du libre-échange et

met en lumière les conditions de son émergence. Le commerce est à la base de la création de la richesse qui à son tour peut être à l'origine d'un cercle vertueux de développement et donc mener au plus grand bonheur de tous.

Depuis, les théoriciens de la nouvelle économie du bien-être ont démontré que tout équilibre de marché est un optimum au sens de Pareto et que tout optimum de Pareto est, sous certaines conditions, un équilibre de marché. Cependant, assimiler le bonheur à la richesse pose intuitivement quelques problèmes.

### 3.1. Premier constat

En 1971, les psychologues Brickman et Campbell montrent que l'amélioration des conditions de vie n'a pas d'effet sur le bonheur individuel et cela à travers des phénomènes d'accoutumance et de résilience<sup>6</sup>. En 1974, l'économiste américain Easterlin remet en cause ce lien. Il montre qu'une augmentation du PIB ne se traduit pas nécessairement par une augmentation du bonheur ressenti par les individus. Easterlin montre qu'entre 1964 et 1970 bien que la richesse aux USA augmente de 60 %, les personnes ne sont pas plus heureuses. En 1976, Scitovsky dans son ouvrage « l'économie sans joie » explique que le confort matériel et l'absence de souffrance sont une condition nécessaire mais non suffisante du bonheur. Les êtres humains ne recherchent pas seulement un certain confort mais aussi une certaine stimulation, de la nouveauté et des défis. À partir de 1990, de nombreux travaux vont permettre de relancer ce courant de réflexion sur l'économie du bonheur. En 2007, Layard dans « le prix du bonheur » évoque une forme de mesure objective du bonheur basé sur

<sup>4</sup> Pour ses travaux, Walras va être proposé à trois reprises, à partir de 1905, pour le prix Nobel de la paix, les trois tentatives resteront infructueuses

<sup>5</sup> L'hypothèse utilitariste : pour Hume et Bentham, le seul principe qui vaille est celui de l'utilité. A chaque fois que nous devons faire le choix entre deux options, il faut choisir celle qui offre les meilleures conséquences pour toutes les personnes concernées

<sup>6</sup> L'effet de résilience ou « treadmill effects » stipule que les gens s'adaptent à des chocs très importants qui ont peu d'effet sur le bonheur à long terme, une certaine forme de processus d'adaptation « efface » les effets du choc. Voir L.Levy gar-boua »économie et psychologie : des retrouvailles après 100 ans de solitude » First behavioral and experimental economics workshop of paris-saclay-ens Cachan-7 mai 2015-

les neurosciences, en effet l'imagerie médicale permet de visualiser certaines zones du cerveau qui sont stimulées lorsqu'un individu est heureux.

### **3.2. Deuxième constat**

En 1972, le rapport MEADOWS ou halte à la croissance du club de Rome permet de prendre conscience que les ressources naturelles et l'environnement et notamment les dégradations subies par cet environnement sont des limites au PIB d'où le PIB vert.

### **3.3. Troisième constat**

Le PIB comme indicateur statistique de la performance économique et sociale d'un pays connaît des limites. À titre d'exemple, nous pouvons citer les activités domestiques et de loisir qui sont complètement évacuées de cet indicateur, le rapport Stiglitz les évalue à environ 35 % du PIB de la France. Les dépenses défensives ou les « dégâts du progrès » ne sont pas pris en compte. Certains biens et services qui évoluent vite et notamment les produits de haute technologie sont mal évalués et mal mesurés par le PIB. Face à ces critiques vont émerger des tentatives de dépassement du PIB. En 1972, le roi du Bhoutan préconise le concept de Bonheur National Brut, le BNB, un indicateur plus en phase avec la culture de son pays. En 1990, l'ONU décide de calculer l'Indice de Développement Humain qui se base sur trois critères : la longévité et en particulier la santé, l'éducation et le niveau de vie. Cet indice est le fait d'Amartya Sen et de l'économiste et ancien ministre des finances pakistanais Mahbub Ulhaq.

## **4. L'ECONOMIE DU BONHEUR EST-ELLE UN PHENOMENE DE MODE ?**

La réflexion sur le bonheur est une préoccupation ancienne qui a connu depuis ces trente dernières années un regain d'intérêt. Cette réflexion devient foisonnante à partir des années 80 et 90 et est d'une actualité brûlante ces dix dernières années. Quelques exemples appartenant aux

mondes académiques, politiques ainsi qu'à la sphère du grand public sont détaillés ci-dessous.

#### *Exemple 1 : le Bhoutan, Le pays du Bonheur (1972)*

Un petit pays de 470 000 kms<sup>2</sup> avec 750 000 habitants enclavé entre la Chine et la Russie avec un revenu par habitant de 1 500 euros par an. En termes de richesse mesurée par le PIB c'est l'un des pays les plus pauvres de la planète. Ce pays ouvre ses frontières aux touristes en 1940 et seuls 100 000 touristes sont autorisés à le visiter par an. Chaque touriste doit obligatoirement dépenser l'équivalent de 250 dollars par jour. La priorité au Bhoutan est le bien-être spirituel et émotionnel. Au total, 33 indicateurs regroupés en neuf domaines et quatre critères définissent le Bonheur National Brut. Ces quatre critères sont : 1) la bonne gouvernance, 2) le développement économique durable, 3) la protection de l'environnement, 4) la préservation de la culture.

Ce pays est appelé « pays du bonheur » car dans une enquête nationale en 2005, 97 % des sondés s'estimaient heureux. Pourtant quelques points problématiques ont été soulevés dans ce sondage et dans une enquête de 2010 prenant en compte plus de critères le pourcentage des personnes « heureuses » est descendu à 41 %.

#### *Exemple 2 : Le Maroc et l'Initiative du Développement Humain (2005)*

Le 18 mai 2005, le Roi du Maroc<sup>7</sup> annonce dans son discours une initiative sociale qui part de quatre constats : 1) une grande partie de la population vit dans des conditions prononcées de pauvreté et de marginalisation, 2) la mise à niveau sociale doit se faire par le biais de politiques publiques et non dans le cadre d'un quelconque assistanat, 3) ce développement social doit se faire dans le cadre de l'ouverture du Maroc sur son environnement, 4) la lutte contre l'exclusion et la pauvreté doit se faire à l'aune d'une citoyenneté agissante et réelle. Ces constats aboutissent à une méthodologie d'action basée sur 3 axes : 1) s'attaquer au déficit social en matière d'infrastructures, 2) promouvoir des activités génératrices d'activité, 3) venir en aide

<sup>7</sup> Discours du roi du Maroc du 18 mai 2005.

aux personnes en grande vulnérabilité ou à besoins spécifiques. Le but étant qu'à terme, le Maroc se hisse, au niveau des indices humains des pays développés.

*Exemple 3 : La France et le rapport Stiglitz-Sen-Fitoussi (2008)*

Le président français de l'époque décide de mener une réflexion sur la mesure des performances économiques et du progrès social. Il confie la présidence de la commission à Joseph Stiglitz de l'université de Columbia, prix Nobel d'économie 2001, le conseiller de la commission est Amartya Sen de l'université de Harvard, prix Nobel d'économie 1998 et le rapporteur en est Jean Pierre Fitoussi de l'Institut de Sciences Politiques de Paris. D'autres membres prestigieux font partie de cette commission : John Kenneth Arrow de Stanford et prix Nobel d'économie 1972, Angus Deaton de Princeton et Nobel d'économie 2015 ainsi que Daniel Kahneman de Princeton et Nobel 2002, entre autres.

Il s'agit essentiellement pour cette Commission du réexamen des problèmes relatifs à la mesure du PIB et de réfléchir au rajout d'autres indicateurs de progrès social qui seraient plus pertinents<sup>8</sup>. Ces travaux ont donné une certaine légitimité au concept de bonheur national brut.

*Exemple 4 : L'ONU et la résolution 66/281 (2012)*  
Le 12 juillet 2012, dans sa résolution 66/281 adoptée à l'unanimité, l'ONU proclame la journée du 20 mars journée internationale du bonheur. Ci-après la résolution adoptée en assemblée générale par l'ONU.

**« Résolution adoptée par l'Assemblée générale le 28 juin 2012**

**66/281. Journée internationale du bonheur**

L'Assemblée générale,  
Rappelant sa résolution 65/309 du 19 juillet

2011, dans laquelle elle a invité les États Membres à élaborer de nouvelles mesures qui tiennent mieux compte de l'importance de la recherche du bonheur et du bien-être pour le développement afin d'orienter leurs politiques nationales.

Sachant que la recherche du bonheur est un objectif fondamental de l'être humain, Consciente de l'intérêt que revêtent le bonheur et le bien-être, objectifs et aspirations à caractère universel dans la vie des êtres humains partout dans le monde, et ayant à l'esprit qu'il importe de les prendre en compte dans le programme d'action publique.

Consciente également qu'il faut envisager la croissance économique dans une optique plus large, plus équitable et plus équilibrée, qui favorise le développement durable, l'élimination de la pauvreté, ainsi que le bonheur et le bien-être de tous les peuples.

1. Décide de proclamer le 20 mars Journée internationale du bonheur ;
2. Invite tous les États Membres, les organismes des Nations Unies et les autres organisations internationales et régionales ainsi que la société civile, y compris les organisations non gouvernementales et les particuliers, à célébrer comme il se doit la Journée internationale du bonheur, notamment dans le cadre d'initiatives éducatives et d'activités de sensibilisation ;
3. Prie le Secrétaire général de porter la présente résolution à l'attention de tous les États Membres, des organismes des Nations Unies et des organisations de la société civile de façon que cette journée soit célébrée comme il convient.

118e séance plénière

28 juin 2012<sup>9</sup> »

<sup>8</sup> « commission sur la mesure de la performance économique du progrès social »-institut national de la statistique et des études économiques- [www.insee.fr](http://www.insee.fr)

<sup>9</sup> Organisation des nations unis [www.un.org/fr/](http://www.un.org/fr/)

### *Exemple 5 : Le Maroc et le Capital Immatériel (2014)*

Le Roi du Maroc dans son discours du 30 juillet 2014<sup>10</sup> se pose la question de l'amélioration concrète sur le vécu quotidien des marocains des réalisations : « ce qui m'importe ce n'est pas tant le bilan et les chiffres mais surtout et avant tout l'impact direct que les réalisations ont pu avoir sur l'amélioration des conditions de vie de tous les citoyens ». C'est la remise en cause de la richesse pour la richesse. À quoi servirait une croissance économique qui ne profiterait qu'à quelques personnes? L'idée fondamentale de ce discours est de retenir le critère du capital immatériel dans l'élaboration des politiques publiques. À côté de la sphère de la richesse intégrer la sphère du capital humain, social et relationnel.

### *Exemple 6 : Les Émirats Arabes Unis (2016)*

Les Émirats Arabes Unis, un pays avec un PIB par habitant parmi les plus élevés au monde avec 60 000 dollars par an. En février 2016 le Cheikh Al Maktoum nomme une femme ministre du bonheur. Ce ministère devra s'assurer que les politiques gouvernementales créent le bien-être et la satisfaction des individus.

### *Exemple 7 : La presse au Maroc et la littérature grand public*

Au Maroc, un des journaux hebdomadaires les plus lus par les cadres voit depuis quelques temps son tiré à part qui s'appelle « carrières » glisser de plus en plus de la gestion des relations humaines vers le bien-être des travailleurs<sup>11</sup>. Un nouvel hebdomadaire marocain titrait pour son 11<sup>ème</sup> numéro (Belefkih et Bouazzaoui, 2016) sur le bonheur intérieur brut : mythe ou réalité ?

En plus de la presse, la littérature grand public est un baromètre intéressant des idées en circulation. Marc Lévy, l'un des écrivains français les plus lus dans le monde, publie en 2014 « une autre idée du bonheur ». En 2010,

Laurent Gounelle écrit « l'homme qui voulait être heureux », ce livre est resté numéro un pendant plus de seize semaines dans la liste des meilleures ventes et essais et documents du journal l'express. Au top 200 d'Edistat ce livre est resté 251 semaines au top 200, à titre indicatif « l'étranger » d'Albert Camus est resté 356 semaines et « le petit prince » de A. Saint Exupéry, 297 semaines. Le titre de L.Gounelle est classé troisième avant « Antigone » de J. Anouilh, resté 283 semaines<sup>12</sup>.

### *Exemple 8 : World Happiness Report ou le Rapport sur le Bonheur de Helliwell-Layard-Sachs (2016)*

Dans sa quatrième édition<sup>13</sup> sur l'état du bonheur mondial, ce rapport classe 156 pays par leurs niveaux de bonheur ? Ces rapports examinent comment la nouvelle science du bonheur explique les variations individuelles et collectives dans le bonheur et essaie de réintégrer le concept de bonheur dans les politiques publiques . Les pays du nord de l'Europe y occupent une place privilégiée puisque les cinq premiers pays sont 1) le Danemark, 2) la Suisse, 3) l'Islande, 4) la Norvège et 5) la Finlande.

## CONCLUSION

Gustave Flaubert disait que la sottise consiste à vouloir conclure. Louis Pasteur en visite dans une école s'émerveillait, plus, des élèves qui posaient des questions que sur ceux qui y répondaient. L'idée première de cet article est de poser des questions plus que d'y répondre.

### *Question 1-Le problème de la définition du bonheur*

Le bonheur participe d'un sentiment durable et subjectif, il est immatériel et consiste en des relations sociales, de la gouvernance, de la démocratie, de la sécurité, etc. Il n'y a pas aujourd'hui de définition communément admise par la communauté scientifique. Les

<sup>10</sup> « Discours du roi du Maroc du 30 juillet 2014<sup>9</sup> Organisation des nations unis [www.un.org/fr/](http://www.un.org/fr/)

<sup>11</sup> voir le numéro de l'hebdomadaire marocain « la vie économique » du 29 janvier 2016 qui titrait de la GRH au bien-être

<sup>12</sup> statistiques de l'édition en France [www.edistat.com](http://www.edistat.com)

<sup>13</sup> Editions 2012/2013/2015 et 2016

<sup>14</sup> Voir le site <http://worldhappiness.report> pour le rapport complet

fameuses conditions de forme d'un paradigme que nous avons défini plus haut ne semblent pas être respectées.

#### *Question 2-Le problème de la quantification du bonheur*

Cette problématique de la quantification passe par deux types d'approches : 1) L'appréciation « subjective » du bonheur par les individus à travers les enquêtes de satisfaction, 2) Une appréciation « objective » qui agrège des indicateurs collectifs et porte sur la qualité de vie des individus. La première démarche de mesure du bonheur à partir du ressenti des individus pose le problème du biais dû à une certaine forme d'évaluation rétrospective. En effet, on a presque toujours tendance à embellir le passé (biais de reconstruction). La seconde démarche pose le problème de l'agrégation des données. Plus on synthétise les données et plus on s'éloigne du réel.

#### *Question 3-Le problème de l'interdisciplinarité*

« L'économie du bonheur est [...] le fruit de la porosité de plus en plus grande des frontières dans les sciences humaines dès lors que l'individu est étudié dans toutes ses facettes » (Ait Said (2011), p. 43).

Dès que l'on sort du paradigme de la rareté pour faire de l'être humain l'alpha et l'oméga de la science humaine, se pose invariablement cette problématique de l'interdisciplinarité.

#### *Question 4-Le problème du renouvellement de la science économique*

L'économie du bonheur pose le problème de la qualification mais aussi celui de la quantification. L'expansion récente des travaux sur ce concept qui pourrait nous laisser penser qu'il s'agit d'un phénomène de mode ne doit pas nous faire oublier qu'il y a derrière, l'utilité sociale d'une théorie. Ce sont les fameuses conditions de fond citées auparavant. Il y a derrière toute cette discussion un cadre de renouvellement de l'approche économique classique. Au 18<sup>ème</sup> siècle, le droit des enclosures vavoir la naissance du capitalisme. « Enclosure », terme anglais qui signifie l'action d'encloire ou de fermer un champ, cela met fin à « l'open

Field » en clôturant les parcelles agricoles et va permettre « d'exacerber », au sens d'exalter, l'individualisme. On remarque à l'époque une augmentation de 10 à 15 % des rendements des parcelles. La chambre des communes en Angleterre vote « L'enclosure act » qui met fin aux droits d'usage et instaure la propriété privée. Or, il semblerait que l'on revienne de plus en plus à une économie basée sur l'usage plutôt que la propriété avec tous les développements actuels de l'économie collaborative.

Au final, que dire de l'économie du bonheur : nouvelle branche de l'économie ou phénomène de mode ? Si beaucoup d'économistes pensent que maximiser le niveau de vie maximise le bien-être, de plus en plus d'autres économistes pensent que nous rentrons doucement mais sûrement dans un nouveau paradigme à partir duquel l'économie doit être repensée avec l'idée selon laquelle il faudrait plutôt augmenter le bonheur que la richesse. Il faut ré-humaniser l'économie en replaçant l'être humain au centre de la réflexion économique et en le considérant non plus comme cet être froid, rationnel, maximisateur, égoïste et calculateur mais plutôt comme le décrivait Spinoza cet être de passions.

## BIBLIOGRAPHIE

Ait Said, F. (2011). *le bonheur en économie*, idées économiques et sociales SCEREN-CNDP-CRDP.

Belefkih,S. et Bouazzaoui,C. (2016). *Bonheur intérieur brut, mythe ou réalité* , la dépêche, numéro 11 édition du 18 au 24 /02/2016.

Edgeworth, F.Y. (1881). *Mathematical psychics. An essay on the application of mathematics to moral sciences*. Londres, Royaume-Uni: Kegan Paul & co.

Helliwell, J., Layard, R. et Sachs, J. (2016). *World Happiness Report 2016*, Update (Vol. I). New York: Sustainable Development Solutions Network.

Jevons, W.S. (1871). *Traité de l'économie politique*, Londres, Royaume-Uni : Macmillan.

Khun, T.S. (1962). *La structure des révolutions scientifiques*. Paris, France : Flammarion.

Leijonhuvud A. (1981). *Life among the econ*, Dans Information and Coordination : Essays in Macroeconomic Theory Oxford University Press, 347-361.

Lenoir, F. (2013). *Du bonheur :un voyage philosophique*. Paris, France : Fayard.

Levy Garboua, L. (2015). *Economie et psychologie : des retrouvailles après 100 ans de solitude. First behavioral and experimental economics workshop of paris-saclay-ens Cachan* 7 mai Stiglitz,J ., Sen,A.. Fitoussi J.P.(2008) Commission sur la mesure de la performance économique du progrès social-institut national de la statistique et des études économiques- www.insee.fr

Radnitsky, G. (1968). *Contemporary schools of metasciences* volumes 1 et 2, Göteborg, Suède : Akademiförlaget.

Rumelhard, G. (2005). *Problématisation et concept de paradigme : approches épistémologique, psychologique et sociologique* ASTER, 40, problème et problématisation 205-223.

Silbert N. (2013). *Leon Walras, un génie français méconnu* .les echos.fr édition du 14/08/2013.

Smith, A. (1774). *Theorie des sentiments moraux* trad franc sophie de grouchy révisée par laurent folliot, payot et rivages edition 2016.

Veenhoven, R. et Kalmijn, W.M. (2005). Inequality-Adjusted Happiness in Nations. *Journal of Happiness Studies*, 6, 421-455.

## À PROPOS DE L'AUTEUR

Lakhdar bachir sif el islam est actuellement enseignant chercheur à la faculté des sciences juridiques économiques et sociales Université Cadi Ayyad Marrakech MAROC. Il a été enseignant associé aux universités de perpignan et d'Aix marseille ainsi que directeur de l'école nationale de commerce et de gestion Université Cadi ayyad. Il est enseignant invité à l'institut de gestion de Rennes UNIVERSITÉ de Rennes 1. Il travaille sur l'économie publique, la théorie des jeux, la théorie des institutions sociales et les processus de coordination en économie. Il a publié des ouvrages en statistiques mathématiques et en calcul de probabilités. Il est l'initiateur du think-tank sur l'économie du bonheur -marrakech - Maroc ; qui est un groupe de réflexion, de partage et de recherche sur les problématiques du bonheur et des bien êtres individuel et collectif en théorie économique.



## SUMMARY

The present article questions whether the economy of happiness is a new paradigm in social sciences or simply a fad phenomenon. We define a paradigm as a set of ideas commonly accepted by the scientific community at a given time. This worldview must meet formal requirements and substantive conditions. The fad phenomenon is defined as a temporary buzz. To answer this question, we return to the disciplinary field of economy and its apologists that are economists. Speaking of happiness in economy returns to the old link between economy and wealth, and between wealth and happiness. The economy as a scientific discipline has been built from this link. However we understand that intuitively, the link between happiness and wealth is insufficient and opens up many challenging questions and sometimes very complex. This article is more to ask questions than to answer them.

Charles Martin-Krumm et Antonia Csillik

Psychologie positive, entre plaidoyer pour le bonheur et orientation scientifique

## RÉSUMÉ

La psychologie positive est une discipline qui a le vent en poupe. Pourtant, derrière la littérature foisonnante qui lui est consacrée, il est parfois difficile de s'y retrouver, avec d'un côté un certain oubli de ce qui existait avant la psychologie positive et de l'autre, des assaillants plus soucieux de la critiquer que de voir ce qu'elle revêt réellement, lui reprochant par exemple un déni de la souffrance. Cet article tente d'esquisser un chemin entre amnésie du passé et critique sans fondement afin de comprendre ce qui se cache derrière le terme de psychologie positive, la situation actuelle en Europe et notamment en France. Plusieurs articles empiriques portant sur le sujet sont présentés afin d'étayer les propos. En conclusion, il s'agit d'un nouveau courant de pensée qui propose une compréhension scientifique plus complète et « équilibrée » de l'expérience humaine, en s'évertuant à l'examiner sous toutes ses facettes et qui se nourrit des auteurs précédents notamment de la psychologie humaniste, tout en apportant des éléments nouveaux et novateurs, testé à la lumière d'un empirisme rigoureux, avec des méthodologies robustes.

## MOTS-CLÉS

bonheur ; bien-être subjectif ; optimisme ; psychologie positive ; psychothérapies positives ; ressources psychologiques

Le bonheur est un thème d'actualité. Il fait l'objet d'émissions télévisées, d'articles dans des revues ou des ouvrages de vulgarisation. *L'étude scientifique du bonheur* est notamment portée par le courant de la Psychologie Positive. Pourtant, ce courant ne se limite pas à la seule étude du bonheur. Il est plutôt envisagé comme étant *l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement et/ou au fonctionnement optimal des personnes, des groupes ou des institutions* (Gable et Haidt,

2005, 2011). Le champ de la psychologie positive dépasse le concept de bonheur. Ce courant tire ses racines de domaines de recherches nord-américains. Il est maintenant largement diffusé dans le monde entier, en particulier en Europe. Ce courant est également en plein essor en France. Longtemps considérée par le public et certains chercheurs réticents comme la perspective d'un « monde de bisounours », sans souffrance, la psychologie positive est de mieux en mieux définie et ses objets identifiés. Des manifestations scientifiques lui sont consacrées (par ex. congrès francophone organisé à Metz en 2013, le congrès européen de psychologie positive organisé à Angers fin juin 2016), des revues scientifiques internationales bien indexées (par ex. *Journal of Positive Psychology*), des ouvrages (par ex. Lecomte, 2009 ; Martin-Krumm et Tarquinio, 2011 ; Shankland, 2012 ; Martin-Krumm et Boniwell, 2015), des revues de vulgarisation (par ex. *Psychologie Positive*) ou encore une association (Association Française et francophone de Psychologie Positive). Comment définir ce courant de Psychologie Positive ? Pour Gable et Haidt (2005, 2011), il est question d'épanouissement et de fonctionnement optimal, de conditions et de processus, et ce à différents niveaux. Cela implique-t-il que le contexte soit celui d'un monde édulcoré sans souffrance humaine ? Comme nous allons le voir, rien ne semble plus faux.

La prise en charge fait partie intégrante des problématiques de recherche ; aussi des thérapies « positives » sont-elles mises au point, leurs effets étudiés (par ex., travaux de Seligman et al., 2006, ou Csillik, 2015, en France). C'est d'ailleurs ainsi que le courant a été pensé par ceux qui en sont à l'origine, Seligman et Csikszentmihalyi (2000). Constatant que la psychologie s'était essentiellement focalisée sur la prise en charge de la souffrance, et considérant que des problématiques en relation avec l'épanouissement des individus n'étaient pas suffisamment prises en compte, ils ont imaginé ce terme intégrateur mettant en relation des courants touchant à la fois à la prise en charge, mais aussi à la psychométrie et à l'épanouissement des personnes. Ainsi, la psychologie positive n'est pas que *positive*

puisque la prise en charge de la souffrance est envisagée. N'est-elle que *psychologie* ? La question peut sembler saugrenue, pourtant elle mérite d'être posée. En effet, peut-on réduire l'épanouissement et le fonctionnement optimal des personnes à la seule psychologie ? Cela semblerait réducteur. L'économie, la sociologie et la philosophie se sont également emparées de ces problématiques. En France, les porteurs de ces différents courants sont Gaël Brulé en sociologie ou Claudia Senik et Andrew Clark en économie, par exemple. Alors pourquoi *psychologie* puisqu'il n'y pas que de la psychologie, et pourquoi *positive* puisqu'il y a aussi prise en charge de la souffrance ? *Journal of Happiness Studies* est sans doute la revue qui présente le spectre le plus représentatif de ce qu'est ce courant. La volonté d'avoir un terme intégrateur, véritable *parapluie* sous lequel se recouperaient différentes thématiques de recherche est sûrement une clé pour répondre à cette question.

La psychologie positive bénéficie de nos jours d'une large audience. Perçue par les uns comme un courant novateur et par les autres comme un miroir aux alouettes, elle laisse rarement indifférent. Elle semble compter en effet autant de détracteurs que de personnes prêtes à en faire la promotion et à la défendre. Quelle attitude adopter entre ces deux positions extrêmes ? La posture du chercheur consistant à faire preuve d'un scepticisme de bon aloi est vraisemblablement celle qui permet à la fois de voir les avantages, mais aussi, les limites d'un tel courant qui pose question. En effet, s'il semble que la psychologie positive apporte de nouveaux éléments de compréhension à des phénomènes comme les émotions que nous sommes amenés à ressentir, la capacité à rebondir après échec, ou notre niveau de bien-être, force est de constater que ces problématiques ont été explorées antérieurement. L'objet de cet article n'est donc pas de proposer un plaidoyer dont l'objet serait de démontrer le bien-fondé de la psychologie positive. Il s'agit plutôt de mettre en avant des exemples de recherches qui sont actuellement

menées et qui sont issues de problématiques orientées psychologie positive. Les différents niveaux seront illustrés, individuel (état ou trait), groupe et institution. Dans une telle perspective, celles-ci sont d'un grand intérêt. Mais il sera forcément aussi question de limites ; en effet, si la psychologie positive émerge comme courant novateur, elle s'appuie sur des éléments préexistant. Par conséquent, son aspect novateur mérite d'être relativisé. Toutefois, certains aspects sont effectivement nouveaux, fruits de la volonté des chercheurs d'explorer, par exemple, l'efficacité des pratiques proposées, ainsi que des conditions de leur efficacité, par des méthodes robustes et fiables. Cela mérite d'être mis en avant, d'autant que les méthodologies d'étude sont de plus en plus sophistiquées ou fondées sur des études expérimentales.

Dans une première partie, seront décrites succinctement quatre études. Certaines sont terminées alors que d'autres sont encore en cours. Les trois premières s'intéressent au niveau « individu », état et trait (MESOPE, Styles et rebond, PARA-SPARK). La quatrième est davantage au niveau du groupe ou de l'institution (MGENCare). Dans une seconde partie, l'attention du lecteur sera attirée sur quelques éléments antérieurs à la psychologie positive que l'on retrouve actuellement au cœur de la psychologie positive. La troisième et dernière partie sera destinée à présenter une ligne de recherche portant sur les psychothérapies et leur efficacité.

## 1. DES ÉTUDES EN COURS

### 1.1 Émotions positives et optimisme : l'étude MESOPE (APEMAC – IRBA).

Cet acronyme correspond à certains des champs théoriques qui servent d'appui dans cette étude (*Mindful*, *ESpoir* et *OPtimisme*, *Eyetracking* et *flow*). Son objet porte sur les relations entre l'optimisme, la capacité à atteindre un niveau de pleine conscience (*mindfulness*), les émotions et les ressources cognitives. Quelles sont ces relations ? Le fait d'avoir un haut

niveau d'optimisme permet-il de prédire une focalisation sur les émotions positives ? Cette focalisation sur les émotions positives permet-elle de prédire en retour de meilleures ressources cognitives ? Si des liens sont identifiés en termes de pouvoir prédictif par exemple, est-il possible d'intervenir et comment ? Les données de cette étude sont en cours d'analyse. Par conséquent, il est difficile d'en présenter les résultats préliminaires. En revanche, les hypothèses ayant conduit à sa mise en place vont être développées. Tout d'abord, quels en sont les fondements théoriques ? Ils vont être succinctement présentés.

### *L'optimisme*

Différentes conceptions de l'optimisme sont identifiées dans la littérature (voir Martin-Krumm, 2012, pour une revue), l'une d'elle est directe et la seconde indirecte. De manière traditionnelle, être optimiste c'est être confiant dans l'issue positive d'un événement, alors que le pessimisme, c'est plutôt s'attendre au pire. On peut considérer que l'optimisme est une variable de personnalité commune aux personnes, toutes la possédant mais à des degrés divers. Les travaux s'inscrivent alors dans le cadre d'une *psychologie différentielle*<sup>1</sup>. On relève une certaine uniformité dans les résultats publiés. Ceux-ci mettent en évidence qu'invariablement, quel que soit le type de mesure, l'optimisme est associé à des caractéristiques désirables telles le bonheur, la persévérance, l'accomplissement et la santé. L'optimisme dispositionnel s'inscrit dans cette perspective. En termes d'approche indirecte, il est possible d'identifier deux courants principaux, celui des styles explicatifs et l'espoir. Les styles explicatifs sont fondés sur les explications qui sont apportées de manière récurrente aux événements auxquels les individus sont confrontés. Cette approche sera présentée dans la section suivante lorsqu'il sera question de capacité à rebondir après échec. La théorie de l'espoir pour sa part repose sur les travaux développés par Snyder (par ex., 1994, 1995 ; voir Delas, Martin-Krumm, et Fenouillet, 2014, pour une revue). Elle est fondée sur l'idée

que pour avoir un niveau d'espoir élevé, l'individu doit avoir des buts, des moyens diversifiés de les atteindre (la composante opératoire) et manifester une forte motivation (composante motivationnelle). Ce sont les deux cadres de l'optimisme sur lesquels est fondée l'étude. Ce que révèlent les travaux de Pressman et Bowlin (2014), c'est que l'optimisme est fortement associé aux émotions positives. Il y aurait donc un lien et l'objectif de la recherche est de l'étudier. Pourquoi s'intéresser aux émotions positives et dans quel cadre théorique ?

### *Les émotions positives*

C'est à Barbara Fredrickson que nous devons le développement d'une approche théorique majeure visant à « rendre compte des effets spécifiques des émotions positives, différents de ceux des émotions négatives et qui ne peuvent pas être expliqués par les théories existantes des émotions » (Conway, Tugade, Catalino, et Fredrickson, 2011, p. 368). Cette approche est connue sous le nom de théorie *Broaden-and-Build* des émotions positives. Elle a fait l'objet de nombreux travaux depuis son origine, témoignant d'une dynamique de développement important depuis les travaux d'Isen sur les émotions positives (par ex. Isen, 1990). Cette approche théorique est traduite en Français par les termes de *théorie étendre-et-développer* (Martin-Krumm et Tarquinio, 2011, p. 367) ou de *théorie de l'élargissement constructif* (Fenouillet, 2012, p. 172). Le point de départ de cette approche est de considérer qu'à la différence des émotions négatives, les émotions positives suscitent des tendances à l'action moins spécifiques mais tout autant adaptatives. En effet, des émotions telles que la joie, l'intérêt, l'émerveillement, la fierté, ou l'amour, bien que distinctes, poussent tout individu à élargir son champ de pensées et d'actions possibles, à considérer le tout plutôt que la partie et ainsi, à force d'expériences positives, à construire petit à petit de nouvelles ressources psychologiques, physiques et sociales (Fredrickson, 2013). Il faut donc considérer deux effets de l'expérience émotionnelle positive : (i) un effet renforçateur sur la mobilisation de

<sup>1</sup>La psychologie différentielle vise à décrire et expliquer les différences psychologiques entre individus et entre groupes.

l'ensemble des ressources disponibles, dont une des conséquences est notamment de pouvoir prendre de meilleures décisions, et (ii) un effet sur l'acquisition de nouvelles ressources, dont les études montrent la rémanence. La conjonction de ces deux effets pose clairement les émotions positives comme un levier d'apprentissage, et ce de manière durable. Ce maintien dans le temps de l'apprentissage réalisé en situation d'émotions positives est important à considérer. Dans le court terme d'une émotion positive, il a été observé une optimisation de la créativité et de la recherche de solutions nouvelles (Isen, Johnson, Mertz, et Robinson, 1985). L'émotion positive facilite aussi une pensée moins rigide et ouverte aux informations nouvelles (par ex., Johnson, Waugh, et Fredrickson, 2010), ce qui s'oppose à la *tunellisation attentionnelle*<sup>2</sup> et à ces conséquences négatives dans les situations impliquant un choix. Cet élargissement de la cognition est aussi visible au niveau du répertoire d'actions possibles qui s'agrandit sous l'effet d'émotions positives (Fredrickson et Branigan, 2005). Enfin, d'un point de vue social, les émotions positives favorisent la pensée de groupe et inclusive (Johnson et Fredrickson, 2005). À plus long terme et à force de répétitions, ces effets des émotions positives créent des ressources plus durables pour l'individu qui peut, dès lors, retirer un maximum d'avantages de son environnement. Par exemple, une étude longitudinale a montré que les participants qui avaient été aléatoirement assignés à apprendre une technique de méditation focalisée sur la génération d'émotions positives envers les autres et envers soi (*loving-kindness meditation*) ressentaient plus d'émotions positives au cours des huit semaines de l'étude que les participants du groupe contrôle (mis sur liste d'attente). De manière particulièrement intéressante, cette augmentation d'émotions positives prédisait une appropriation/réappropriation efficace des ressources personnelles (par exemple, avoir un but dans la vie ou un réseau de soutien social), qui elles-mêmes prédisaient davantage de satisfaction dans la vie et moins de symptômes dépressifs à la fin de l'étude (Fredrickson, Cohn,

Coffey, Pek, et Finkel, 2008).

### MESOPE

Compte tenu de ce qui vient d'être évoqué, une première hypothèse consiste à considérer que le niveau d'optimisme sera un prédicteur de focalisation sur les émotions positives, ce qui aura un effet sur les performances cognitives en termes de capacité de mémorisation, de temps de réaction ou de discrimination. La focalisation sur les émotions positives sera évaluée à partir de deux méthodologies, les réponses à un questionnaire (Martin-Krumm, Fenouillet, Csillik, et Normal, soumis) d'une part et une méthode d'eyetracking d'autre part. Trois séries de trente photographies sont projetées sur un écran d'ordinateur (trente photos suggérant des émotions positives, trente des émotions neutres et trente des émotions négatives). Les participants sont équipés d'un dispositif permettant de mesurer la focalisation du regard sur les différentes photos en termes de lieu précis et de durées. Il est attendu que les participants au niveau le plus élevé d'optimisme obtiennent des scores plus élevés à l'échelle de mesure des émotions, focalisent leur regard plus longtemps sur les images évoquant des émotions positives et fuient plus du regard celles évoquant des émotions négatives que ceux au profil moins optimiste. En retour, il est attendu un niveau de flow qui soit supérieur chez les premiers que chez les seconds. Une seconde hypothèse consiste à penser que la capacité à être *mindful* accentuera les effets du niveau d'optimisme et la focalisation sur les émotions positives. Les résultats de cette recherche peuvent s'avérer d'un grand intérêt. En effet, si les hypothèses étaient validées, alors imaginer ensuite des modalités d'intervention afin d'augmenter le niveau d'optimisme des individus pourrait conduire à des conséquences particulièrement bénéfiques en matière de ressources cognitives et, au final, de niveau de bien-être. Les domaines de la formation, aussi bien des adultes que des élèves en contexte scolaire tireraient grandement bénéfice de ce type de recherche.

<sup>2</sup> Phénomène qui provoque un rétrécissement du champ de traitement de l'information de l'individu sous l'effet de la peur par exemple, comme s'il regardait « dans un tunnel », ce qui aurait pour effet de le priver de la vision périphérique. Prenant en compte moins d'information, l'individu s'expose au risque d'un moins bon traitement et de prises de décisions inadéquates.

## 1.2. Optimisme, style explicatif et capacité à rebondir après échec

Le style explicatif est « la tendance d'une personne à donner le même type d'explications aux différents événements auxquels elle est confrontée » (Peterson, Buchanan, et Seligman, 1995, p. 1). C'est une manière relativement stable d'expliquer – en termes d'internalité<sup>3</sup>, de stabilité, et de globalité – une variété d'événements négatifs ou positifs qui surviennent et dans lesquels l'individu est impliqué. Il s'agit par exemple de l'incapacité à suivre un entraînement, une lourde défaite, une réprimande d'enseignant, une dispute avec un ami, une note importante pour la suite de l'année scolaire, etc. Avec la naissance du concept de style explicatif, certains auteurs (par ex. Buchanan et Seligman, 1995) ont commencé à utiliser les termes « optimisme » et « pessimisme » pour qualifier certains styles explicatifs, car ils avaient plus de sens pour la plupart des gens (Peterson et Park, 1998). Comme le présente le tableau 1, inspiré de Seligman (1994), une personne qui attribue – de manière récurrente – ses échecs à un facteur considéré comme interne (« c'est de ma faute »), stable (« il n'y a aucune raison que cela change »), et global (« c'est pareil dans

tout ce que j'entreprends »), et/ou ses succès à un facteur considéré comme externe (« je n'y suis pour rien »), instable (« j'ai eu de la chance aujourd'hui »), et spécifique (« c'est bien la première fois »), est qualifié de *pessimiste*. À l'inverse, celle qui attribue ses échecs à un facteur externe, instable, et spécifique, et/ou ses succès à un facteur interne, stable et global, est qualifiée d'*optimiste*.

Un domaine de recherche ayant pour objet l'étude des conséquences du style explicatif sur différentes variables cognitives, motivationnelles, émotionnelles, ou comportementales s'est progressivement développé. De nombreuses études ont été réalisées dans lesquelles le style a été considéré comme un corrélat de nombreuses manifestations de la résignation apprise comme la dépression, la maladie ou l'échec. De manière systématique, les personnes au style pessimiste manifestent davantage de symptômes de résignation apprise que celles au style optimiste (voir Peterson et Park, 1998, pour une synthèse). Par exemple, un style pessimiste est lié à de plus faibles performances scolaires (par ex. Peterson et Barrett, 1987) ou professionnelles (par ex. Schulman, 1995), à une moins bonne santé physique ou mentale (par ex., Peterson

**Tableau 1.** Définition de l'optimisme et du pessimisme en fonction des explications apportées aux événements positifs et négatifs (d'après Seligman, 1994).

		Styles explicatifs			
		Pessimiste		Optimiste	
		Echec	Succès	Echec	Succès
Locus de causalité	Interne (personnalisation)	Externe (extériorisation)	Externe (extériorisation)	Interne (personnalisation)	
Stabilité	Stable (permanence)	Instable (transitoire)	Instable (transitoire)	Stable (permanence)	
Globalité	Global (permanence)	Spécifique (transitoire)	Spécifique (transitoire)	Global (permanence)	

<sup>3</sup> Dans des articles empiriques et théoriques (e.g., Doctora, & Peterson, 1996 ; Peterson, 1991 ; Peterson, Bishop, Fletcher, Kaplan, Yesko, Moon, Smith, Michaels, & Michaels, 2001 ; Peterson & Vaidya, 2001), la dimension internalité a progressivement été délaissée car sa mesure semble moins fiable, et ses corrélats (avec les expectations [pas français, préciser ou reformuler ?] par exemples) moins consistants [anglicisme : mettre cohérent ou robuste ?], que ceux obtenus avec la stabilité ou la globalité.

et Bossio, 2000) et à davantage de symptômes dépressifs (par ex., Gillham, Shatté, Reivich, et Seligman, 2000). Plus généralement, le style explicatif est associé à des variables comme l'efficience du système immunitaire (Brennan et Charnetsky, 2000), les blessures (Peterson, Bishop, Fletcher, Kaplan, Yesko, Moon, Smith, Michaels, et Michaels, 2001), les pensées irrationnelles (Ziegler et Hawley, 2001), la satisfaction conjugale (par ex., Fincham, 2000), la victoire politique (par ex., Zullow, 1995), et différents types d'anxiétés (par ex., Mineka, Pury, et Luten, 1995). Le style explicatif est également impliqué dans la performance sportive (par ex., Prapavessis et Carron, 1988 ; Rettew et Reivich, 1995 ; Seligman, Nolen-Hoeksema, Thornton, et Thornton, 1990). D'un point de vue théorique, le style explicatif n'est pas considéré comme la cause immédiate et inévitable des problèmes, mais plutôt comme une variable distale (par ex., Peterson et Steen, 2002) ou un facteur dispositionnel de risque (Peterson et Park, 1998). Pourtant, la plupart des études réalisées n'ont appréhendé que les corrélats du style, en examinant les liens que cette variable entretient avec d'autres comme la dépression, la maladie ou l'échec.

L'une des manières de concevoir et de tester le caractère « distal<sup>4</sup> » d'une variable consiste à envisager l'existence de médiateurs entre le style et certains symptômes de résignation. Dans ce cas la variable distale « est à l'origine du déclenchement de l'action d'un médiateur ou de son intensité, qui lui-même influence la réponse » (Rasle et Irachabal, 2001, p. 99). Parmi les médiateurs possibles, la théorie insiste sur le rôle des attentes généralisées d'indépendance action – résultat (par ex., Peterson et Steen, 2002). Une première étude a testé cette hypothèse (Peterson et Vaidya, 2001).

Dans le domaine du sport, Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson et Famoise (2003) montrent que les pessimistes ont connu (1) une forte baisse dans leurs attentes de réussite après avoir été confrontés à un échec sur une tâche expérimentale, (2) une anxiété plus importante

à l'approche d'une seconde passation sur la même tâche, et (3) une stagnation de leur performance. A l'inverse, les optimistes ont montré une moindre baisse dans leurs attentes de réussite, une moindre élévation de leur fréquence cardiaque, et une augmentation sensible de leurs performances au second test. L'analyse des processus confirme le rôle médiateur des attentes de réussite et de l'anxiété somatique, entre le style explicatif et la faculté de rebond après échec. Les résultats sont visibles sur la figure 1 (page suivante).

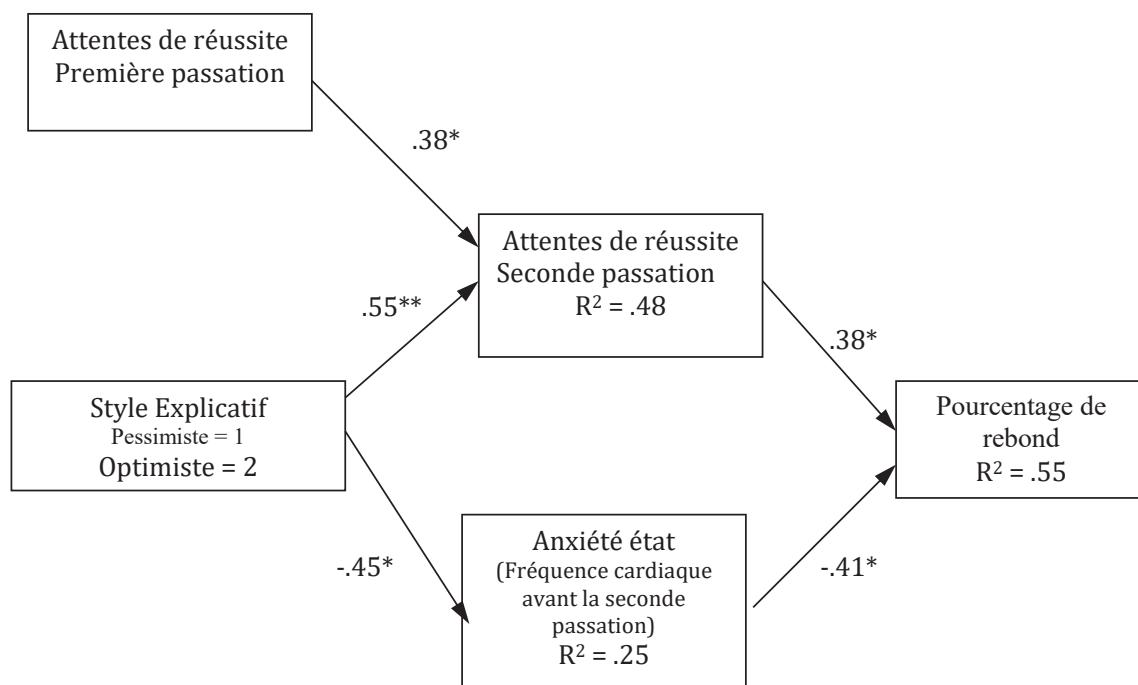
Cette étude est une autre illustration des travaux qui sont réalisées dans le domaine de la psychologie positive. D'autres sont envisagées plutôt dans la perspective d'une intervention à l'échelle d'un établissement scolaire par exemple, pour les élèves ou à destination des enseignants. Il s'agit par exemple des programmes SPARK – PARA et MGENCEar, décrits dans la section suivante et qui font également l'objet de recherches en cours.

### **1.3. Le programme SPARK – PARA ou la psychologie positive au service des élèves**

Mis au point au Royaume – Uni, ce programme est testé sur l'île de La Réunion au collège des Tamarins dirigé par Patrick Forestier, établissement inscrit en ZEP. Ce programme a fait la preuve d'une grande efficacité jusque trois années après que des élèves d'établissements londoniens en aient bénéficié (Bonwell, 2011). Yvan Paquet de l'Université du Tampon à La Réunion a conçu une étude destinée à en tester les effets sur les élèves de l'une des classes afin d'en objectiver l'intérêt pour les élèves et les enseignants, et potentiellement d'en adapter le contenu à la culture française. PARA est l'acronyme qui correspond à une situation objective à laquelle est confronté l'enfant ou l'adolescent, comme une mauvaise note, une réprimande de la part des parents, une rupture avec son meilleur ami ou son partenaire amoureux, le « P » correspondant à « Perception » de cette situation. Il s'agit ici du côté subjectif de la situation, autrement dit, la manière dont l'enfant ou l'adolescent

<sup>4</sup> Une variable est dite « distale » quand elle correspond à l'effet principal souhaité par les intervenants

**Figure 1.** Processus par l'intermédiaire desquels le style explicatif influence le « rebond » dans les performances après un feed-back d'échec (Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson et Famose, 2003).



Note : Les variables sans influences et les pistes non significatives ont été supprimées. Les valeurs au dessus des pistes sont des coefficients standardisés de régression. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ ,  $R^2$  = Pourcentage de variance expliquée de chaque variable.

va percevoir ce qui lui arrive. Souvent, cette phase se fait très rapidement sans qu'il y ait forcément de passage par la conscience. En revanche, la manière dont la situation est perçue connecte le jeune (et pourquoi pas aussi les adultes parce que ce type de modèle est aussi valable pour eux) directement à ses émotions. On retrouve ici le « A » qui correspond à « Autopilot », le pilote automatique. Il s'agit ici du déclenchement automatique en termes de pensées et de monologue interne, sans aucune réflexion apparente. À ce stade, le jeune est directement connecté à ses émotions ; on parle ainsi de réponse émotionnelle. Dans le cas d'une mauvaise note, le jeune pourrait très bien se trouver nul, sans être en mesure d'y changer quoi que ce soit, et ressentir de la honte ou de la colère. Dans le cas d'une réprimande, le même type de « pilote automatique » pourrait s'enclencher sous la forme d'un monologue dans lequel le jeune se dirait que c'est normal, que ses parents ne l'aiment pas, qu'il est nul et que c'est bien normal que cela se passe comme ça, ses frères et sœurs étant bien plus dignes d'intérêt. Une conséquence possible serait alors le sentiment de honte qui pourrait s'ensuivre. On imagine combien ce type de

monologue pourrait s'avérer destructeur, surtout s'il se reproduit régulièrement, puisque ces monologues sont suivis de réaction(s). C'est ce à quoi correspond le « R ». Les réactions comportementales pourraient être variées : dans les cas précédent, elles pourraient être de ne plus aller à l'école dans le cas d'une mauvaise note, de faire une fugue dans le cas d'une réprimande, de ne plus sortir et de rester cloîtré dans sa chambre dans le cas d'une rupture. Enfin, le « A » correspond à « Apprentissage », autrement dit aux connaissances que le jeune va tirer de cet enchaînement de pensées sur lui-même à partir de la perception qu'il aura eu d'une situation. Il est aisément de voir qu'on serait ici à l'opposé d'un cercle vertueux qui présenterait l'avantage de le tirer vers le haut, d'où l'urgence de stopper ces monologues, pour la plupart inconscients. Tout ce passe comme s'il perdait la maîtrise de ce qui lui arrive, et qu'il n'avait aucune prise sur l'enchaînement des événements.

Le programme PARA a pour but d'aider les acteurs à reprendre le contrôle de la situation. Il se compose de plusieurs éléments qui vont de l'identification des monologues internes à l'apprentissage de méthodes pour les stopper

en cherchant des explications alternatives aux situations vécues, par exemple, ou en apprenant à être optimiste (voir section consacrée à l'optimisme). Il propose également un « kit d'urgence » pour faire face rapidement aux différentes situations. Le principe consiste à inverser la séquence. Dans un premier temps, l'urgence est de stopper la séquence ; il s'agit pour l'acteur (c.-à-d. le/la jeune) de se calmer, de prendre le contrôle de ses émotions en identifiant, quand « tout va bien », quelles sont les solutions qu'il est possible d'adopter pour se calmer rapidement, comme écouter de la musique, pratiquer une activité sportive, ou lire. Connaissant ces solutions, le ou la jeune est donc susceptible de les activer en situation d'urgence. Il ou elle peut également réfléchir aux conséquences de ses réactions, anticiper leurs effets, ou réfléchir à d'autres solutions que celles qui lui sont spontanément venues à l'esprit. Partir de la réaction et la stopper est un moyen de stopper le pilote automatique et de modifier la perception de la situation<sup>5</sup>. Des travaux complémentaires pour mesurer l'efficacité et définir les conditions dans lesquelles cette intervention peut s'avérer bénéfique pour les élèves ainsi que pour les enseignants sont en cours<sup>6</sup>.

#### **1.4. MGENCare ou la psychologie positive au service des enseignants.**

Cette recherche<sup>7</sup> a pour objet de tester l'efficacité d'un programme d'éducation positive à destination des enseignants. L'hypothèse sous-jacente est qu'une augmentation du bien-être des enseignants aura des conséquences positives sur la prise en charge des élèves par ces derniers. Les effets du programme sont attendus également sur la santé des enseignants<sup>8</sup>. Le protocole de l'étude consiste à tester trois modalités d'intervention sur trois groupes d'enseignants répartis aléatoirement dans chacune des modalités. Dans l'une d'elles,

les enseignants bénéficieront d'interventions sous la forme de groupes de parole. Dans une autre modalité, ils bénéficieront d'interventions fondées sur la psychologie positive (par ex. identification des forces de caractère, travail sur la motivation et le sens au travail, méditation de pleine conscience, carnet de gratitude, augmentation du niveau d'optimisme et d'espérance). Dans une dernière modalité, ils ne bénéficieront d'aucune intervention. Des mesures seront effectuées au début de l'étude en termes d'émotions positives, de satisfaction au travail, de niveau de *burnout* par exemple, avec des mesures à la fois sur les enseignants et les élèves. Ces mesures seront répétées durant l'étude qui s'étale sur dix mois à raison d'une intervention de deux heures par mois, puis à la fin du dispositif, trois mois après la fin, six mois puis un an. En fin d'expérimentation, nous présumons qu'il sera possible d'observer des différences significatives sur les différentes variables évoquées précédemment, à la fois pour les enseignants et les élèves, entre les deux groupes ayant bénéficié des interventions et le groupe n'en ayant pas bénéficié. Il est vraisemblable qu'à l'issue des dix mois, il n'y ait pas de différences significatives entre les deux groupes ayant bénéficié des interventions. En revanche, il est probable qu'à trois, six mois et un an, des différences apparaissent comme conséquences de ce qu'auront appris les enseignants afin qu'ils puissent prendre en charge leur niveau de bien-être en pratiquant les exercices appris durant les dix mois.

Tester rigoureusement les effets de l'optimisme sur les émotions, en comprendre les mécanismes et pour finir objectiver le pouvoir adaptatif de l'optimisme face à l'adversité fait partie de problématiques classiques en psychologie positive. Emotions et optimisme sont deux des variables qui sont également incluses dans les deux programmes qui ont été présentés

<sup>5</sup> Ilona Boniwell présente ce programme de douze leçons d'une heure chacune de manière manière très détaillée dans sa version anglaise (SPARK), à la fois pour les enfants mais aussi pour les enseignants.

<sup>6</sup> C'est l'objectif des travaux d'Yvan Paquet dans le protocole mis en place.

<sup>7</sup> Egalement pilotée par Yvan Paquet

<sup>8</sup> Ceci est la raison pour laquelle la MGEN est partenaire

succinctement. Pouvoir croiser les effets, s'ils sont avérés, de ces deux programmes, l'un à destination des élèves et l'autre à destination des enseignants, serait assurément une nouveauté destinée à permettre la création de véritables établissements positifs au bénéfice à la fois des élèves et des enseignants, et à plus long terme de la société. Ce point est une innovation permise grâce aux apports de recherches issues de la psychologie positive. Toutefois, y a-t-il réellement innovation ou s'agit-il de travaux dans la continuité de recherches antérieures ?

## 2. DES INNOVATIONS TOUTES RELATIVES

Si de nombreux aspects démontrent les côtés novateurs portés par la psychologie positive, il convient pourtant de s'interroger. En effet, le traité de psychologie positive (Martin-Krumm et Tarquinio, 2011) se veut être un ouvrage permettant d'avoir une vision d'ensemble des problématiques abordées, logique partagée dans l'ouvrage de Shankland (2012). Ainsi des chapitres traitant de l'optimisme (Martin-Krumm et Tarquinio, 2011) ou de la motivation (Sarrazin, Pelletier, Deci, et Ryan, 2011) par exemple sont destinés à démontrer la qualité des travaux réalisés. Pourtant, dans le champ de l'optimisme comme dans celui de la théorie de l'auto-détermination, les travaux sont antérieurs à l'apparition de la psychologie positive. L'objet de cette section n'est pas de traiter l'ensemble des domaines qui font l'actualité de la psychologie positive afin de démontrer leur antériorité quant à son développement, mais d'illustrer les propos destinés à attirer l'attention du lecteur sur une nécessaire relativisation des aspects novateurs portés par la psychologie positive.

### 2.1 L'optimisme dispositionnel

Ce cadre théorique fait partie de ceux qui servent d'appui dans différents types de recherches menées dans le domaine de la psychologie positive. Pourtant, ce cadre théorique trouve ses origines dans les années 1980 (par ex. Carver et Scheier, 1982) autrement dit avant la naissance de la psychologie positive, que l'on situerait plutôt à la fin des années 80. L'optimisme est ici conçu comme une variable cognitive qui

consiste en une confiance générale à avoir des résultats positifs, cette confiance étant fondée sur une estimation rationnelle des probabilités de réussite de la personne et la confiance en son efficacité personnelle. Cette disposition à l'optimisme fondée sur les attentes générales de la personne a des conséquences sur la façon dont cette personne régule ses actions face à des difficultés ou des situations stressantes. Ces attentes peuvent être généralisées à travers des situations variées et stables dans le temps. C'est dans ce contexte que l'optimisme dispositionnel est défini comme la tendance stable des participants à penser qu'ils vivront globalement plus d'expériences positives que négatives au cours de leur vie (voir Martin-Krumm et Tarquinio, pour une revue). L'optimisme dispositionnel fait donc partie des variables susceptibles d'affecter le fonctionnement optimal des individus et à ce titre, les chercheurs le retiennent comme variable permettant d'expliquer les comportements des individus. S'agit-il pour autant d'innovations ? Sans doute serait-il plus raisonnable de considérer qu'il s'agit de travaux qui s'inscrivent dans la continuité de ceux déjà été réalisés.

### 2.2 La théorie de l'auto-détermination

Ce cadre théorique est devenu une référence en matière d'étude des antécédents du bien-être. Pour Sarrazin et al. (2011), *Tout comme la plante prospérera si les 3 nutriments fondamentaux que sont le soleil, la terre et l'eau sont présents, l'Homme connaîtra le bien-être et se développera de manière harmonieuse si ses 3 besoins psychologiques d'autonomie, de compétence et de proximité sociale sont satisfaits* (p. 305). Compte tenu de la problématique abordée, c'est tout naturellement que des résultats de travaux ayant ce cadre théorique comme fondement soient publiés dans des ouvrages ou des revues traitant de la psychologie positive. Pourtant, une fois de plus cette théorie tire ses racines de travaux ayant été réalisés à partir des années 1970 (par ex. Deci, 1975 ou Deci et Ryan, 1980). Cependant, les auteurs à l'origine de cette théorie trouvent un intérêt à publier les résultats de leurs travaux dans des ouvrages ayant fait de la psychologie positive leur objet, ou à les communiquer dans les différents congrès

internationaux organisés dans le champ (par ex. Ryan, Rigby, et Przybylski lors du 6ème congrès européen de psychologie positive organisé à Moscou en 2012). C'est donc le signe que les chercheurs trouvent un intérêt à inscrire leurs travaux dans ce domaine. Il ne s'agit pas pour autant de réelles innovations mais plutôt de la continuité de travaux antérieurs.

Il est possible de répéter ce type d'argumentaire avec plusieurs thématiques comme la résilience, les émotions, ou les attributions causales par exemple. Par conséquent, quelle réponse apporter à la question ayant trait aux aspects novateurs de la psychologie positive ? Innovation ou continuité ? Pour répondre à cette question, plusieurs points de vue méritent d'être évoqués. Tout d'abord, des champs théoriques réellement novateurs ont émergé, comme le cadre développé par Vallerand sur la passion par exemple (par ex. Vallerand et al., 2003). Ensuite, les arguments développés par Shankland (2012) peuvent ici nous venir en aide. En effet, pour l'auteure, « il ne s'agit pas d'une nouvelle discipline, mais d'une orientation proposée aux différentes disciplines pour encourager les recherches portant sur les compétences et les potentialités humaines » (p. 12). Ce serait là que résiderait l'innovation finalement. Ce sont sans doute ces potentialités qui sont en arrière-plan dans les travaux développés ayant trait aux psychothérapies.

Qu'en est-il du domaine des psychothérapies ? Est-ce qu'il y a une contribution dans le champ de la psychologie positive ? L'objet de la partie suivante est d'apporter des éléments de réponse à ces questions.

### **3. LES PSYCHOTHÉRAPIES POSITIVES**

#### **3.1 Les psychothérapies au sein de la psychologie positive**

La recherche au sein de la psychologie positive s'est développée rapidement. En effet, de nombreux cliniciens ont intégré dans leur pratique la théorie et les techniques attrayantes proposées par la psychologie positive. Par conséquent, le nombre d'études d'évaluation a augmenté au cours de la dernière décennie.

Beaucoup de ces études ont montré l'efficacité des interventions en utilisant le cadre de la psychologie positive.

Les interventions psychothérapeutiques positives en psychologie (*Positive Psychology Interventions* ou IPPs) sont des méthodes de traitement qui visent à cultiver des sentiments, des cognitions ou des comportements positifs (Sin et Lyubomirsky, 2009). Il ne s'agit ici pas uniquement d'opérer un travail de réduction des symptômes, comme cela peut par exemple se faire dans le cadre des psychothérapies cognitivo-comportementale classiques (via des exercices d'exposition, des exercices de restructuration des pensées, etc.), mais plutôt de promouvoir et de capitaliser le bien-être des individus (Duckworth, Steen, et Seligman, 2002 ; Parks, Rashid, et Seligman, 2006 ; Rashid, 2008 ; Seligman, 2005 ; Seligman, Rashid, et Parks, 2006). Cet objectif peut tout aussi bien convenir aux personnes bien-portantes qu'aux personnes souffrant de problèmes psychologiques. Les interventions positives en psychologie englobent plusieurs types de pratiques cliniques ayant pour dénominateur commun la focalisation sur les aspects positifs du fonctionnement humain. Sont par exemple considérées comme telles : la psychothérapie positive (PTP) de Seligman et Rashid (Seligman, Steen, Parks, et Peterson, 2005 ; Seligman, Rashid, et Parks, 2006), la thérapie du bien-être (*well-being therapy*) mise au point par Fava et Ruini (2003), les approches fondées sur la pleine conscience, comme la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (Sin et Lyubomirsky, 2009), ainsi que l'entretien motivationnel (Csillik, 2015).

Une première méta-analyse, combinant les résultats de 51 études portant sur des milliers d'individus (exactement 4 266), confirme les bienfaits des psychothérapies positives sur la dépression (Lyubomirsky et Sin, 2009). La plupart des données disponibles en rapport avec le bien-être fait état d'une amélioration substantielle de ce dernier. L'examen approfondi des résultats de 25 études testant les effets des IPP sur la dépression (testées auprès de 1821 sujets au total) fait globalement aussi apparaître une nette diminution des symptômes dépressifs

à l'issue de ce mode de prise en charge, avec une taille d'effet assez hétérogène. Force est par ailleurs de constater que les bénéfices des IPP s'accroissent avec l'âge et la sévérité du trouble dépressif. Un travail au long cours tend à augmenter leurs effets bénéfiques sur le bien-être, tout en assurant son maintien.

Dans une méta-analyse très récente (Bolier et al., 2013), 39 études randomisées et contrôlées correspondant aux critères d'inclusion et aux scores de qualité méthodologique très rigoureux, ont été incluses. Les résultats montrent que les IPPs améliorent considérablement le bien-être psychologique et la satisfaction de vie, et réduisent les symptômes dépressifs, à la fois dans la population générale et chez les personnes atteintes de problèmes psychosociaux spécifiques. La taille d'effet moyenne concernant le bien-être subjectif est de .34, .20 pour le bien-être psychologique, et .23 pour la dépression. L'ampleur des effets variaient beaucoup entre les études, allant de moins de 0 (indiquant un effet négatif) à 2,4 (indiquant un effet très important).

### **3.2 Spécificités et apports cliniques de la psychothérapie positive**

Les approches psychothérapeutiques reposant sur les préceptes de la psychologie positive offrent aujourd'hui de nouvelles perspectives cliniques prometteuses. Au sein de ces thérapies, on distingue la psychothérapie positive (*Positive Psychotherapy*) créée par Seligman et complétée avec ses collaborateurs (Seligman, Steen, Parks, et Peterson, 2005 ; Seligman, Rashid, et Parks, 2006). La psychothérapie positive (PTP) a pour objectif d'éliminer les symptômes psychopathologiques et de promouvoir le bonheur et le bien-être, en construisant des émotions positives, des forces de caractère et en donnant un sens à la vie. Cette approche se propose donc d'élargir la portée de la psychothérapie traditionnelle, en travaillant sur les ressources psychologiques, les valeurs et le sens de la vie des patients, sans pour autant négliger le travail sur l'élimination des symptômes dépressifs et des schémas dysfonctionnels. Elle se présente comme un complément aux approches axées

sur l'éradication des symptômes et souligne l'importance de rechercher et renforcer des émotions positives, des forces de caractère, cela étant identifié comme facteur d'efficacité dans le traitement de la psychopathologie (Duckworth, Steen, et Seligman, 2005). Ainsi, selon cette approche, les émotions et les forces positives sont aussi authentiques et réelles que les symptômes et les troubles psychopathologiques, et elles nécessitent d'être valorisées. Il ne s'agit pas pour autant d'une thérapie idéalisée du bien-être. Le rôle de la psychothérapie est, selon ces auteurs, non seulement d'aider des patients à assouplir, voire éliminer leurs troubles psychopathologiques, mais aussi de faire émerger et de consolider des aspects positifs comme le courage, la bonté, la modestie, la persévérance, ainsi que l'intelligence émotionnelle et sociale. En effet, si l'éradication des symptômes rend la vie moins douloureuse, ce sont notamment ces éléments positifs qui la rendent plus satisfaisante.

En vue d'objectiver leurs bienfaits thérapeutiques dans le cadre du traitement de troubles dépressifs unipolaires, Seligman et ses collaborateurs (Seligman, 2005 ; Seligman, Rashid, et Parks, 2006) ont proposé d'aborder dans le cadre de cette approche les trois éléments principaux constitutifs du bien-être : les émotions positives (une vie plaisante), l'engagement (une vie engagée) et le sens de l'existence (une vie pleine de sens). Chaque stratégie utilisée dans le cadre de cette approche psychothérapeutique vise à augmenter une ou plusieurs de ces composantes. Ainsi, Seligman et ses collaborateurs (2006) ont élaboré des exercices particulièrement efficaces pour traiter la dépression, qui visent à cultiver le bien-être via le développement durable d'émotions positives (en exprimant par exemple sa gratitude et/ou en s'adonnant au pardon), un engagement actif dans des activités qui favorisent l'expression de nos qualités humaines (en vivant par exemple des expériences optimales et/ou en exerçant ses talents de façon novatrice) et une quête de sens sur le plan existentiel (par ex. à travers une vocation ou en faisant du bénévolat).

Plusieurs études évaluant les effets de cette forme

de psychothérapie ont d'ores et déjà été menées avec succès aux États-Unis, surtout auprès des patients souffrant de dépression unipolaire et dans le traitement de troubles addictifs. En effet, cette nouvelle approche thérapeutique permet non seulement d'atténuer les symptômes dépressifs, mais plus spécifiquement aussi, d'augmenter sensiblement le niveau de bien-être des individus, tout en diminuant les risques de rechute, et ce, sans l'intervention de séances de maintien. Les exercices proposés dans le cadre de la psychothérapie positive de Seligman apparaissent de surcroît particulièrement attractifs et faciles à réaliser, ce qui est un gage d'engagement sur le plan de l'adhésion thérapeutique.

L'approche promue par la psychologie positive et les applications pratiques novatrices qui en découlent présentent donc un intérêt indéniable sur le plan thérapeutique. Cette nouvelle perspective nous incite de prime abord à adopter une vision élargie du mode de fonctionnement des personnes souffrant de troubles psychiques, davantage intégrale, en invitant à prendre tout autant en considération leurs difficultés psychologiques que leurs atouts personnels (forces et vertus) et leurs ressources individuelles (sentiment de bien-être).

## CONCLUSION

Comme tous les courants, la psychologie positive fait l'objet de critiques. Celles-ci peuvent être bénéfiques dans la mesure où elles incitent les chercheurs à faire preuve d'une plus grande rigueur dans leurs travaux. Il est souvent reproché à la psychologie positive de s'inscrire dans le déni de la souffrance humaine. Ces critiques sont à l'évidence formulées par des personnes mal informées, la psychologie positive intégrant communément le traitement de la souffrance ; on y trouve même un pan entier de recherche pour développer des thérapies destinées à apporter de nouvelles solutions aux patients. Une critique plus spécifique au contexte Français est liée au fait qu'il y a import massif de modèles provenant d'autres contextes culturels. En effet, n'est-il pas légitime de faire preuve d'une grande vigilance lorsque des

modèles théoriques sont issus d'épistémés lointains ? C'est à cette vigilance qu'appelaient par exemple Vallerand et Halliwell (1983) dans leur méthodologie de validation transculturelle d'outils psychométriques. Il convient donc d'être extrêmement prudent.

Une fois ces critiques levées, revenons au cœur du sujet de cet article, le côté innovateur (ou pas) de la psychologie positive. Si de nombreux travaux préexistent, il est néanmoins nécessaire de mettre au crédit de la psychologie positive la capacité d'avoir su développer certains travaux originaux et surtout d'avoir réuni des chercheurs d'horizons différents autour d'objets communs. Les éléments qui ont été développés vont dans ce sens, mais au final, qu'est-ce que la psychologie positive ? Nouveau concept ? Nouvelle méthode ? Nouvel objet d'étude ? Nouvelle discipline ?

Est-ce un nouveau concept ? Même si certains en font effectivement un concept, notamment commercial, ils restent là sur des indicateurs et des principes de « surface ». Leur slogan se résume à « arrêtons de nous focaliser sur ce qui va mal, focalisons-nous sur ce qui va bien ! ». C'est la logique de la pensée positive, des grands poncifs, sans avoir d'information sur le « comment » ni sur le « pourquoi ». Il semble donc que nous soyons loin d'un nouveau concept.

S'agit-il d'une nouvelle méthode ? Cette hypothèse semble difficilement tenir ; s'il y a des méthodes en psychologie positive, la psychologie positive ne se limite pas à ces méthodes. Différentes recherches ont pu permettre d'identifier des processus par lesquels certaines méthodes peuvent être efficaces ou adéquates pour intervenir, mais la psychologie positive ne se limite pas aux méthodes.

Pourrait-il s'agir d'un objet d'étude ? La psychologie positive soulève des questions qui méritent réflexion pour avoir des éléments de réponse. Par exemple, est-ce un phénomène durable ou un courant qui va s'installer dans la durée ? Actuellement on manque de recul pour répondre précisément à cette question. Cependant, des revues récentes sont d'ores et déjà référencées ; ceci semble indiquer qu'il s'agit

d'un courant amené à durer (par ex. *Journal of Positive Psychology*, facteur d'impact 1.911).

Est-ce alors une discipline ? La psychologie positive pourrait revendiquer le statut de discipline à part entière, mais elle est plutôt l'une des composantes de la psychologie. A titre d'illustration, l'Association Française et francophone de Psychologie Positive est une organisation associée de la Société Française de Psychologie, ce qui apparaît à la fois comme une reconnaissance et un indicateur la positionnant en tant que composante de la psychologie. Elle est aussi complémentaire des autres courants, auxquels elle vient s'agréger. Cette agrégation est en train d'être opérationnalisée avec, comme exemple, le Centre Pierre Janet qui vient d'ouvrir à l'Université de Lorraine à Metz, sous la direction du professeur Cyril Tarquinio. Cette agrégation consiste à avoir dans une même structure, une discipline, la psychologie, avec des problématiques aussi larges que celles de la prise en charge, de la formation des soignants et de la recherche, avec ce que chacune des composantes implique. Alors si la psychologie positive avait pour vocation d'être une discipline à part entière, elle aurait pour vocation de rassembler les problématiques autour du fonctionnement humain optimal, de l'épanouissement, et pour les éclairer, certains axes issus de la psychologie, évidemment, mais pas uniquement. Il y a l'économie, la sociologie, la médecine, etc. En fait il s'agirait d'une discipline intégrative, mais ses « concepteurs », Seligman et Csikszentmihalyi (2000), ont commis une erreur en la baptisant « Psychologie » et « Positive ». Aussi conviendra-t-il plutôt de considérer qu'avec la psychologie positive, c'est un changement de paradigme qui s'est opéré, d'une focalisation effectivement sur les problèmes à une focalisation sur les conditions d'une restauration des conditions optimales en situation de souffrance ou d'adversité dans la perspective de l'épanouissement des individus, des groupes et des institutions. Avec la psychologie positive, on retrouve également la perspective qui lui est classiquement attachée, l'entretien de l'épanouissement et du fonctionnement optimal des personnes, mais aussi des groupes et des institutions. Il ne s'agit

donc définitivement pas d'un nouveau courant s'attachant au développement personnel dans une logique individualiste comme le laissent entendre de nombreuses critiques de la psychologie positive.

## BIBLIOGRAPHIE

- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., et Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC public health*, 13(1), 119.
- Brennan, F. X., et Charnetsky, C. J. (2000). Explanatory style and immunoglobulin A (IgA). *Integrative Physiological and Behavioral Science*, 35(4) 251-255.
- Buchanan, G. M., et Seligman, M. E. P. (1995). *Explanatory Style*. Hillsdale, États-Unis : Erlbaum.
- Carver, C. S., et Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92, 111-135.
- Conway, A. M., Tugade, M. M., Catalino, L. I., et Fredrickson, F. (2011). La théorie étendre-et-développer des émotions positives : forme, fonction et mécanismes. In C. Martin-Krumm et C. Tarquinio (Eds.), *Traité de psychologie positive, fondements théoriques et implications pratiques* (pp. 367-382). Bruxelles : De Boeck.
- Csillik, A. (2015). Positive motivational interviewing: Activating clients' strengths and Intrinsic motivation to change. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 45(2), 119 - 128.
- Deci, E. (1975). *Intrinsic motivation*. New York, États-Unis : Plenum.
- Deci, E., et Ryan, R. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 13, pp. 39-80). New York, États-Unis : Academic Press.

Delas, Y., Martin-Krumm, C., et Fenouillet, F. (2014). La théorie de l'espoir, une revue de questions. *Psychologie Française*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psfr.2014.11.002>.

Fava, G. A., et Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 34(1), 45-63.

Fenouillet, F. (2012). *Les théories de la motivation*. Paris, France : Dunod.

Fincham, F. D. (2000). Optimism and The Family. In J. E. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope, research essays in honor of M. E. P. Seligman* (pp. 271-298), Templeton Foundation Press.

Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53.

Fredrickson, B. L., et Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition et Emotion*, 19(3), 313-332.

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., et Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1062.

Gable, S., et Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.

Gable, S., et Haidt, J. (2011). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9/2, 103-110. Qu'est-ce que la Psychologie Positive (et pourquoi) ? In C. Martin-Krumm et C. Tarquinio (Eds.), *Traité de Psychologie Positive* (pp 31 - 40). Bruxelles : De Boeck.

Gillham, J. E., Shatté, A. J., Reivich, K. J., et Seligman, M. E. P. (2000). Optimism, pessimism, and explanatory style. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism et Pessimism. Implications for theory, research, and practice* (pp. 53-75). Washington, États-Unis : APA.

Isen, A. M. (1990). The influence of positive and negative affect on cognitive organization: Some implication for development. In N. Stein, B. Leventhal, et T. Trabasso (Eds.), *Psychological and biological approaches to emotion* (pp. 75-94). Hillsdale, États-Unis : Erlbaum.

Isen, A. M., Johnson, M. M. S., Mertz, E., et Robinson, G. F. (1985). The influence of positive affect on the unusualness of word associations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1413-1426.

Johnson, K. J., et Fredrickson, B. L. (2005). "We all look the same to me": Positive emotions eliminate the own-race in face recognition. *Psychological Science*, 16(11), 875-881.

Johnson, K. J., Waugh, C. E., et Fredrickson, B. L. (2010). Smile to see the forest: Facially expressed positive emotions broaden cognition. *Cognition and Emotion*, 24, 299-321.

Lecomte, J. (2009). *Introduction à la psychologie positive*. Paris, France : Dunod.

Lyubomirsky, S., et Sin, N.L., (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, Vol. 65(5), 467-487.

Martin-Krumm, C. (2012). L'optimisme : une analyse synthétique. *Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 93, 103-134.

Martin-Krumm, C., et Boniwell, I. (2015). *Pour des Ados motivés, les apports de la psychologie positive*. Paris, France : Odile Jacob.

Martin-Krumm, C., Tarquinio, C. (2011). *Traité de psychologie positive, fondements théoriques*

*et implications pratiques*. Bruxelles, Belgique : De Boeck.

Martin-Krumm, C., et Tarquinio, C. (2011). L'optimisme : simple confiance en l'avenir ou stratégie ? Quelle réalité ? In C. Martin-Krumm et C. Tarquinio (Eds.), *Traité de psychologie positive* (pp. 201 – 232). Bruxelles, Belgique : De Boeck.

Martin-Krumm, C., Fenouillet, F., Csillik, A., Kern, L., Besancon, M., Heutte, J., Paquet, Y., Delas, Y., Trousselard, M., Lecorre, B., et Diener, E. (submitted). Changes in Emotions from Childhood to Young Adulthood. *Child Indicator Research*.

Martin-Krumm, C., Sarrazin, P., Peterson, C., et Famose, J.-P. (2003). Explanatory Style and Resilience after Sports Failure. *Personality and Individual Differences*, 35(7), 1685-1695.

Mineka, S., Pury, C. L., et Luten, A. G. (1995). Explanatory Style in Anxiety and Depression. In G. M. Buchanan et M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory Style* (pp. 135-158), Hillsdale, États-Unis : Erlbaum.

Peterson, C., et Barrett, L. (1987). Explanatory style and academic performance among university freshmen. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 603-607.

Peterson, C., Bishop, M. P., Fletcher, C. W., Kaplan, M. R., Yesko, E. S., Moon, C. H., Smith, J. S., Michaels, C. E., et Michaels, A. J. (2001). Explanatory style as a risk factor for traumatic mishaps. *Cognitive Therapy and Research*, 25(6), 633-649.

Peterson, C., et Bossio, L. M. (2000). Optimism and physical well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism et pessimism. Implications for theory, research, and practice* (pp. 127-145). Washington, États-Unis : APA.

Peterson, C., Buchanan, G. M., et Seligman, M. E. P. (1995). Explanatory Style: History and evolution of the field. In G. M. Buchanan et M. E. P. Seligman (Eds), *Explanatory Style* (pp.

1-20). Hillsdale, États-Unis : Lawrence Erlbaum Associates.

Peterson, C., et Park, C. (1998). Learned helplessness and explanatory style. In D. F. Barone, V. B. Van Hasselt, et M. Hersen (Eds), *Advanced Personality* (pp. 287-310). New York, États-Unis : Plenum.

Peterson, C., et Steen, T. A. (2002). Optimistic Explanatory Style. In C. R. Snyder et S. J. Lopez (Eds), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 244-256). Oxford, Royaume-Uni : University Press.

Peterson, C., et Vaidya, R. S. (2001). Explanatory style, expectations, and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 31 (7), 1217-1223.

Prapavessis, H., et Carron, A. V. (1988). Learned helplessness in sport. *The Sport Psychologist*, 2, 189-201.

Pressman, S. D., et Bowlin, S. L. (2014). Positive Affect: A Pathway to Better Physical Health. In J. Gruber and J. T. Moskowitz (Eds.), *Positive Emotion: Integrating the Light Sides and Dark Sides* (pp. 183-205). New-York, États-Unis : Oxford University Press.

Rascle, N., et Irachabal, S. (2001). Médiateurs et modérateurs : implications théoriques et méthodologiques dans le domaine du stress et de la psychologie de la santé. *Le Travail Humain*, 64, 97-118.

Rashid, T. (2008). Positive psychotherapy. In: Lopez, S.J. (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people: Pursuing human flourishing* (vol 4, p. 188-217). Westport, États-Unis : Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.

Rettew, D., et Reivich, K. (1995). Sports and Explanatory Style. In : G. M. Buchanan et M. E. P. Seligman (Eds), *Explanatory Style* (pp. 173-185). Hillsdale, États-Unis : Lawrence Erlbaum Associates.

Ryan, R. M., Rigby, C. S., et Przybylski, A. K.

(2012). Virtual Need Satisfaction: Motivational Elements and Gamification. *Actes du 6<sup>ème</sup> congrès européen de psychologie positive, Moscou, 26 - 29 juin.*

Sarrazin, P., Pelletier, L., Deci, E., et Ryan, R. (2011). Nourrir une motivation autonome et des conséquences positives dans différents milieux de vie : les apports de la théorie de l'autodétermination. In C. Martin-Krumm et C. Tarquinio (Eds.), *Traité de psychologie positive* (pp. 275 - 312). Bruxelles, Belgique : De Boeck.

Seligman, M. E. P., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N., et Thornton, K. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science*, 1, 143-146.

Seligman, M. E. P., et Rashid, T. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788.

Schulman, P. (1995). Explanatory style and achievement in school and work. In G. M. Buchanan et M. E. P. Seligman (Eds), *Explanatory style* (pp. 159-171). Hillsdale, États-Unis : Erlbaum.

Seligman, M. E. P. (1994). *Apprendre l'Optimisme*. Paris, France : InterEditions.  
Seligman, M. E. P., et Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 1, 5-14.

Seligman, M. E., Rashid, T., et Park, A.C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 774-778.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., et Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.

Shankland, R. (2012). *La psychologie positive*. Paris, France : Dunod.

Snyder, C. R. (1994). *Psychology of hope: You can get there from here*. New York, États-Unis: Free Press.

Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, Measuring, and Nurturing Hope. *Journal of Counseling et Development*, 73(3), 355-360. doi:10.1002/j.1556-6676.1995.tb01764.x

Vallerand, R. J., et Halliwell, W. R. (1983). Vers une méthodologie de validation trans-culturelle de questionnaires psychologiques : implications pour la Psychologie du sport, *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 8, 9-18.

Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., et al. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 756-767. doi:10.1037/0022-3514.85.4.756.

Ziegler, D. J., et Hawley, J. L. (2001). Relation of irrational thinking and the pessimistic explanatory style. *Psychological Reports*, 88, 483-488.

Zullow, H. M. (1995). Pessimistic rumination in American politics and society. In G. M. Buchanan et M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory style* (pp. 21-48). Hillsdale, États-Unis: Erlbaum.

## À PROPOS DES AUTEURS

### Charles Martin-Krumm

Maître de Conférences HDR à l'ESPE de Rennes, enseignant associé à l'Institut de Formation en Education Physique et Sportive d'Angers et intervenant à l'École Normale Supérieure EPS, chercheur à l'Institut de Recherches Biomédicales des Armées et associé à l'APEMAC, Université de Lorraine à Metz, le Dr. Charles Martin-Krumm a enseigné l'éducation physique et sportive pendant 18 ans au sein d'établissements scolaires difficiles. Expert scientifique pour de nombreuses revues nationales ou internationales, il compte plus d'une centaine de publications, articles, chapitres d'ouvrages et ouvrages, ainsi que de nombreuses communications scientifiques en tant qu'invité.



### Antonia Csillik

Antonia Csillik, Docteur en psychologie, psychologue clinicienne et maître de conférences à l'université Paris Ouest Nanterre. Directrice adjointe de l'UFR SPSE de l'Université Paris Nanterre responsable des relations internationales et vice-présidente de l'Association française et francophone de psychologie positive depuis 2012. Membre de l'AFDEM (Association francophone de diffusion de l'entretien motivationnel), depuis 2003, et du réseau de formateurs à l'EM, MINT (Motivational Interviewing Network for Trainers). Son livre « Les ressources psychologiques: contributions de la psychologie positive » sera publié en 2017 (Dunod, Paris).



## SUMMARY

Positive psychology is a discipline on the rise. However, the rich literature dedicated to it makes it sometimes complicated to seize what is behind it. There are fierce proponents who tend to forget what positive psychology owes to psychology and other disciplines; and fierce opponents, who say that, for instance, positive psychology denies suffering. This article aims to navigate between these two poles in order to understand what is behind positive psychology.

Jacques Fradin et Camille Lefrançois-Coutant  
Le bonheur est-il miscible dans la (neuro)science ?

## RÉSUMÉ

Le présent article propose un certain nombre d'hypothèses concernant les processus participant aux capacités d'accès d'un individu au bonheur. En effet, le bonheur est susceptible d'être généré par plusieurs types de mécanismes et substrats neuropsychologiques ne s'excluant pas les uns des autres. Ceux-ci induiraient des composantes du bonheur que l'on pourrait qualifier d'instinctives, émotionnelle et adaptative. Cette conception à plusieurs facettes explique en partie la difficulté qu'ont les scientifiques à délimiter et définir l'objet du bonheur. Malgré cette contrainte, les perspectives suggérées dans cet écrit se voient appuyées par un certain nombre d'écrits scientifiques dans le domaine de la biologie, des neurosciences et d'observations et de pratiques en développement personnel ou en psychothérapie. Les neurosciences apparaissent alors comme un moyen potentiel d'objectiver le vécu de bonheur. Il est à noter que les auteurs ont davantage rédigé cet article en tant que praticiens qu'en tant que chercheurs, bien que les hypothèses qui y sont formulées soient d'abord issues de leurs propres recherches scientifiques et observations cliniques.

## MOTS CLÉS

neurosciences ; praticiens ; instinctive ; émotionnel ; adaptative

## INTRODUCTION

De nombreux chercheurs ont longtemps considéré que la subjectivité n'était pas du domaine de la science. Dans ce cadre, le bonheur est sans doute l'un des derniers registres de la psychologie à n'avoir pas entièrement bénéficié de l'attention de la plupart des spécialistes. Des

concepts apparentés à la perception du bonheur tels que la qualité de vie, l'absence de stress, de souffrance ont pu sembler plus aisés à aborder car en apparence plus facilement mesurables. A la fin des années 90, sous l'impulsion de Martin Seligman, la *psychologie positive* est apparue aux Etats-Unis en tant que discipline à part entière aillant pour objet d'étude la santé et le bien-être des personnes. Mais force est de constater que l'expérience du bonheur paraît malgré tout difficile à partager, et ainsi à décrire, conceptualiser, modéliser et verbaliser.

Les sciences ont pourtant déjà connu de telles problématiques. Dans le domaine des sciences dites « dures », l'on a pu émettre des hypothèses et réaliser des calculs sur l'infiniment petit et l'infiniment grand, c'est-à-dire sur le difficilement perceptible, pour finalement mettre en évidence l'existence de certaines entités imperceptibles à l'échelle humaine, telles que le *boson*. La science s'est donné les moyens d'objectiver ce type de phénomène à l'aide, rappelons-le, d'hypothèses, et en injectant une part de subjectivité dans l'exploration et l'expérimentation.

En sciences humaines, l'observation des comportements puis la description des cognitions, des émotions, des biais de perception et autres illusions, ont obligé les chercheurs à affiner sans cesse leurs méthodologies d'exploration, outils de mesure, protocoles de validation, processus de rétro-analyse des résultats, démarches et même concepts dans un cadre toujours plus large et systémique.

Ainsi certains auteurs, en éclaireurs, se sont attelés à analyser et déterminer le vécu de bonheur, si insaisissable puisse-t-il paraître de prime abord. Le domaine de la psychologie (cf. Molix et Nichols, 2013 ; Landes et al., 2014 ; Goyal et al., 2014), de la socio-économie (Spouza et Spouza, 2000 ; Easterlin, 1974), ou encore de l'économie comportementale (Kahneman et Deaton, 2010 ; Stevenson et Wolfers, 2013 ; Ward et King, 2016) ont par exemple permis de mettre en évidence le fait que l'accroissement des richesses, à l'échelle d'une société ou des individus, n'est pas forcément génératrice de bonheur.

Pour autant, ces travaux restent marginaux, même si l'émergence sociétale de la problématique contribue sans doute à l'accélération de son intérêt dans le paysage scientifique.

## 1. QUEL APPORT DES NEUROSCIENCES?

Les neurosciences tentent de contribuer à l'objectivisation de nombre de processus de pensée, y compris subjectifs. Dans cette optique, on peut se poser la question de savoir si la recherche du bonheur pourrait constituer un marqueur, un *driver* orientant notre quête neuronale, sociale, stratégique (à travers nos fonctions exécutives), au même titre que le ou plutôt les plaisirs, mais à un tout autre niveau cérébral et fonctionnel ?

D'un point de vue biologique, le fonctionnement de nos métabolismes, de nos cellules et même de nos comportements sont considérés comme autorégulés. En d'autres termes, ils seraient orientés vers (*asservis à*) la satisfaction d'un besoin biologique. Ils sont activés par le déficit et freinés par l'excès de résultat (de produit final).

Sous l'angle du darwinisme comportemental (Tinberger, 1963), le plaisir a une fonction d'orientation du comportement destinée à augmenter nos chances de survie et d'adaptation dans notre environnement, et face aux évolutions de celui-ci. Les sensations auraient donc une fonction télééconomique. Cabanac (1971) illustre ce phénomène sur l'alliesthésie à travers le rôle du plaisir alimentaire et de la satisfaction des appétits spécifiques dans la satiété globale, à défaut desquels des troubles du comportement alimentaire peuvent apparaître (Apfeldorfer et al., 2010).

De ce point de vue, l'on peut s'interroger sur la fonction biologique et darwinienne du bonheur. Plus exactement, si une telle fonction existe, si elle constitue bien un état universel de notre nature humaine et non un simple acquis culturel, au même titre que les plaisirs alimentaires ou sexuels, l'anxiété, la dépression

ou l'amertume, quelles structures cérébrales, quels réseaux neuronaux la sous-tendent ? Il semblerait intéressant d'explorer la façon dont on peut les objectiver, en mesurer l'activité, et potentiellement les stimuler. L'on peut également s'interroger s'il existe des invariants du bonheur, qui en définiraient la nature, même s'ils peuvent être associés à de multiples circonstances et autres facteurs déclencheurs. Ces facteurs constituerait ainsi la variabilité individuelle et/ou culturelle du bonheur.

A ce titre, l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC, cf. Fradin et al., 2008 ; Fradin et Lemoulléc, 2006 ; Fradin et Lefrançois, 2014) propose le concept de « contenant », qu'elle définit comme cette part d'invariance associée à divers modes réactionnels observables en clinique et qui semblent être universels, par opposition à leur composante individuelle et culturelle, dénommée par contraste « contenus » (cognitifs, comportementaux, émotionnels, etc.). Ainsi, la phobie classique dite simple peut se définir comme un mode réactionnel universel caractérisé par la classique et bien connue triade clinique : un vécu de peur intense associé à un comportement d'évitement automatique (largement irrépressible) suivi d'un apaisement immédiat dans l'évitement. De la même façon, de nombreux autres modes réactionnels universels peuvent être considérés comme sous-tendus par des substrats biologiques précis (structures et réseaux neuronaux identifiables) comme la peur, la colère ou le découragement (*Fuite, Lutte et Inhibition*, cf. Laborit, 1986 ; Bandler et al., 2000), les comportements de dominance et de soumission, etc.

Tous ces modes réactionnels et les substrats qui les produisent peuvent être associés à des stimuli divers, à même de les activer ou de les inhiber, sans pour autant en changer la nature. Ainsi, quel que soit l'objet d'une phobie (contenu), cela ne change en rien la nature de la réponse phobique (contenant).

Dans ce cadre, il est légitime de s'interroger sur le fait que le bonheur ou le malheur puisse constituer des modes réactionnels (ou « contenant ») universels du cerveau humain,

et plus largement, sans doute, d'autres espèces.

## 2. LA QUESTION DU DÉTERMINISME DU BONHEUR ET DES PLAISIRS

Si, comme nous l'avons vu, les substrats biologiques de bon nombre de plaisirs sont désormais bien identifiés, qu'en est-il du bonheur ?

Certains travaux de psychologues et de généticiens (cf. Lykken et Tellegen, 1996 ; Diener et Diener, 1996 ; Diener, 2013 ; Weiss et al., 2008) ont tenté d'apporter une réponse partielle à cette question. Parmi ces études, l'une portait sur les jumeaux séparés à la naissance (Diener et Diener, 1996). Celle-ci indiquait que le niveau de bonheur perçu dans la vie semble reposer sur un fort déterminisme génétique. Cette observation semble corroborée par le caractère relativement transitoire des perturbations liées à des événements difficiles (deuils, maladies graves, etc.). L'individu retrouve en effet en moyenne son niveau de bonheur de base six mois après ce type d'événement, comme s'il s'agissait d'un véritable point de consigne, d'une valeur programmée donc active, plutôt que de la résultante passive d'une somme d'événements, comme un modèle de renforcement émotionnel le laisserait davantage penser.

Ceci pourrait bien sûr être rapproché des travaux en économie évoqués précédemment (Spouza et Spouza, 2000 ; Kahneman et Deaton, 2010 ; Stevenson et Wolfers, 2013) qui mettent eux aussi en évidence que le niveau de revenu n'a pas ou peu d'incidence durable sur le niveau de bonheur des individus. Par ailleurs, une récente actualisation des résultats d'une étude d'Harvard (cf. Landes et al., 2014 ; Malone et al., 2013 ; Cacioppo et Cacioppo, 2014), met en évidence à travers une étude en cours débutée en 1939 le fait que le principal déterminant du niveau de bonheur est l'affectivité, autrement-dit la qualité des relations sentimentales, familiales ou amicales. Ces résultats corroborent ceux d'autres travaux inédits qui montrent que s'il existe un lien entre niveau de revenu et bonheur ressenti, cela s'explique principalement par le degré

d'affects positifs qu'éprouvent les individus dans leur vie en général (Ward et King, 2016). Si cela tend à laisser entrevoir au moins un levier pour le modifier, il semble que relativement peu de facteurs puissent agir sur lui et le modifier significativement et surtout durablement. Le bonheur serait-il alors un trait de personnalité, sous-tendu par des gènes potentiellement modulés par une épigenèse précoce ?

## 3. POINT DE VUE DE L'APPROCHE NEUROCOGNITIVE ET COMPORTEMENTALE

L'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC, Fradin et al., 2008 ; Fradin et Lemoulléc, 2006 ; Fradin et Lefrançois, 2014) offre plusieurs hypothèses concernant les substrats cérébraux ou « contenus » du bonheur, qui ne s'excluent d'ailleurs pas l'une et l'autre.

Nous savons par exemple que le plaisir sexuel comporte une dimension instinctive (hypothalamique), une composante émotionnelle/affective induite par l'expérience et une composante sentimentale et empathique (cf. Vincent, 2010), c'est-à-dire sous-tendue par l'activité du cortex préfrontal, « où le cœur et la raison se rejoignent », selon Damasio (1995). De la même façon, le plaisir alimentaire peut ajouter un plaisir social au plaisir consommatoire issu de la satisfaction immédiate de besoins biologiques. Ainsi, de ce point de vue, une hypothèse envisageable pourrait être que le niveau de bonheur puisse comprendre une composante instinctive, une composante émotionnelle et une composante que l'on pourrait qualifier d'adaptative, ou résiliente.

### 3.1. Une composante *instinctive* du bonheur ?

D'après nos hypothèses, une composante instinctive pourrait participer à l'accès de l'individu au bonheur. Cette composante se définirait au travers de l'état de calme, lequel ouvrirait la voie aux plaisirs « consommatoires ». Cet état de calme dit « instinctif » relève du circuit de la récompense, sous-tendu par l'activité du faisceau médian du télencéphale (dans la partie antérieure cerveau). Il s'oppose aux trois états de stress usuellement considérés que sont la *Fuite*,

*la Lutte et l’Inhibition* (op. cit. Laborit, 1986 ; Bandler et al., 2000). Ces quatre types de réseaux sont à même d’exercer une forme de régulation verticale sur l’ensemble du système nerveux. En effet, en fonction de leur activité, l’expression de tous nos sens, désirs, cognitions peut s’en trouver profondément modifiée. Laborit définit donc le calme et les trois états de stress comme une quadrilogie de nature instinctive, en ce sens qu’il s’agit de prédispositions et compétences non apprises, de méta-instincts en quelque sorte destinés, pour le premier, à gérer les situations de « vie » et pour les trois derniers, celles de survie. L’ensemble met ainsi en situations de fonctionnement différenciées l’ensemble des instincts, antérieurement à tout apprentissage.

### **3.2. Une composante émotionnelle (limbique) ?**

Une deuxième composante pourrait également concourir au vécu de bonheur, mais cette fois-ci dans son versant émotionnel. On suppose dans ce cas qu’elle pourrait être soutenue par l’activité des réseaux et circuits dits *limbiques*. Elle inclurait notamment la dimension structurelle de ce que l’on pourrait considérer comme un *trait* de personnalité (cf. Weiss et al., 2008). Pour autant, selon le modèle de Robert Cloninger (Cloninger et Gilligan, 1987 ; Cloninger et al., 1993 ; Hansenne, 2001) ou de Fradin et Lemoulec (2006), nos motivations profondes et dites primaires seraient directement induites par nos gènes et/ou l’épigénèse précoce, c’est-à-dire constituée lors de la période de développement dite sensible. Ce type de plaisir et de motivation semble intrinsèque à l’individu. En d’autres termes, il se présente comme lié au plaisir de l’action elle-même bien plus qu’au résultat ou à la reconnaissance induits, comme on le vit dans les hobbies et autres passions ou vocations (voir également la Théorie de l’Auto-détermination ou *Self-Determination Theory*, Deci et Ryan, 2002 ; Ryan et Deci, 2000). Il serait donc peu sensible à l’échec, à la différence des motivations dites secondaires ou extrinsèques qui, d’après le modèle de Fradin (Fradin et Lefrançois, 2014), pourraient davantage être issues de mécanismes de conditionnement classique

de type stimulus/récompense, supposant un mécanisme de renforcement synaptique de Hebb (1949).

Nos hypothèses nous amènent à penser, conformément à notre longue expérience clinique sur ce sujet et notre début de validation psychométrique de ce concept (en cours), que nous disposons tous de motivations intrinsèques, primaires (en tant que contenus), d’une prédisposition à une(des) forme(s) de bonheur (correspondant à des contenus). Mais notre contexte familial, culturel, éducatif et social et même nos propres choix de vie ne nous permettraient pas toujours de les valoriser et donc de les exprimer, d’en tirer bénéfice en termes de bonheur ressenti. Nous avons pu constater, d’un point de vue des applications possibles (psychothérapie, développement personnel, accompagnement professionnel, etc.), que ce type de modélisation des motivations et de leur gestion s’avérait très utile dans le cadre de situations de changement pour l’individu. En effet, il semble que la motivation primaire soit un levier toujours facilement mobilisable et producteur de bonheur « gratuit », durable et peu épuisable.

Notons par ailleurs qu’une telle modélisation pourrait avoir des répercussions même dans le domaine de la consommation responsable puisque, comme le démontre une étude récemment publiée (Matz, Gladstone, et Stillwell, 2016), les personnes achetant des produits « conformes » à leur profil de personnalité ressentent davantage de bonheur et de satisfaction durable, contrecarrant ainsi le plaisir labile des achats compulsifs et leurs effets potentiellement néfastes pour l’environnement. En d’autres termes, l’argent peut acheter le bonheur quand nous dépensons selon notre personnalité.

### **3.3 Une composante de type résilience ?**

Enfin, une troisième composante du bonheur pourrait être liée au fonctionnement de deux modes mentaux génériques, l’un dit « automatique », l’autre dit « adaptatif » et supporté par le cortex préfrontal (Fernandez-Duque et Posner, 2001 ; Dijksterhuis et al., 2006 ;

Dijksterhuis et Nordgren, 2006 ; Fradin et al., 2008 ; Waldinger et al., 2011). Ces deux modes de fonctionnement sont impliqués dans la gestion des capacités de résilience, notamment dans l’alternance de situations de maîtrise et de non maîtrise. Cette agilité, que l’on peut considérer comme essentielle dans la prévention des facteurs internes du stress (ou stressabilité) tout autant que pour gérer de façon efficace les facteurs externes (ou stresseurs), facilite à la fois le rétablissement de l’état de calme et l’acquisition d’une véritable métacomptérence, couramment associée à des vécus comme le sang-froid, le flegme, la sagesse ou la sérénité, etc. C’est sans doute sur ce type de processus qu’agissent non seulement la Gestion des Modes Mentaux (une des méthodes de l’ANC), mais aussi certaines approches en Thérapie Comportementale et Cognitive (cf. Lutz et al., 2004 ; Reineke et al., 2015) telle que la dite Pleine Conscience (*Mindfulness*), ou encore la Thérapie de l’Acceptation et l’Engagement (*Acceptance and Commitment Therapy*).

Dans cette troisième composante, le bonheur pourrait se définir comme un niveau d’intensité et de satisfaction du mode mental considéré. Au mode mental dit « automatique », pourrait correspondre un bonheur ou un épanouissement trouvé dans la sensation de maîtrise, de « travail bien fait et poli avec amour », de traditions adoptées et accomplies jusqu’à la virtuosité. En revanche, les caractéristiques cognitives attribuées au mode mental adaptatif laissent penser que la sensation de bonheur y serait traduite par une capacité à appréhender en toute légèreté l’imprévu (état dit de flow), à improviser, à saisir davantage d’informations.

Selon ces hypothèses, le bonheur ne serait donc pas un mais multiple. Le bonheur, définissable en fonction de plusieurs « contenus » et multicomposants, expérimentable au travers d’une multitude de « contenus », serait donc à la fois structurel et largement modulable. Notre expérience de l’accompagnement individuel (thérapeutique ou autre) nous montre que même les composantes structurelles du bonheur pourraient être identifiées et mieux valorisées ou exprimées (à l’image des mouvances

Montessoriennes ou assimilées). Ainsi une équation ou une démonstration mathématique peut être déclarée « élégante », « belle » ou « jolie » par un mathématicien, là où d’autres n’y voient qu’un agencement froid de nombres et de calculs. Par ailleurs, la composante du bonheur qui semble liée à l’agilité de la résilience pourrait être indéfiniment développable. A la différence du(des) plaisir(s) consommatoires (instinctifs) ou émotionnels secondaires (renforcés par le succès et débranchés par l’échec) et en complément des motivations primaires, il constituerait une sorte de levier permettant de produire de l’initiative, de l’investissement d’action à long terme, même hors de tout succès immédiat et tangible.

#### 4. LES APPORTS DE L’ANC EN PRATIQUE

Ces interprétations quant à la genèse du bonheur n’enlèvent pas totalement le caractère éminemment subjectif et individuel du bonheur. Au contraire, son caractère potentiellement/vraisemblablement matriciel, tant en termes de « contenus » que de « contenus », sa nature difficilement exprimable, verbalisable, partageable et donc comparable, rend sans doute son objectivation durablement difficile voire désuète.

Si la valeur absolue du bonheur n’est sans doute pas importante, sa valeur relative et individuelle est capitale ; une question d’importance majeure est à cet égard de savoir de quels leviers dispose-t-on pour augmenter son bonheur perçu si l’on se sent plutôt malheureux. Par ailleurs, il est légitime de se demander si les résultats qu’il est possible d’espérer obtenir sont stables et durables et si les investissements en tous genres (efforts, temporels, financiers, etc.) pour y accéder en valent la peine.

Notre large expérience en TCC et ANC/TNC (Thérapie Neurocognitive et Comportementale) semble nous montrer tout d’abord qu’il semble préférable de commencer par la réduction du stress et des autres « contenus » pathogènes (producteurs de dépression, d’anxiété, de troubles obsessionnels, etc.). En effet,

traiter les causes du stress, c'est permettre mécaniquement à l'état de calme, et ainsi au bonheur, de s'exprimer. D'autres travaux (Arnstein, 2009) montrent aussi et expliquent pourquoi le calme facilite l'activité du cortex préfrontal, lequel permettrait plus globalement d'accéder à une certaine sérénité.

Par ailleurs, la pédagogie en TCC et celle portant sur les « contenus » en TNC augmentent notre capacité à traiter des troubles et libérer nos ressources mais aussi, d'une certaine manière, à les gérer. Ce type de travail facilite ce que nous nommons un changement de mode fonctionnement, en direction d'un mode plus adaptatif et résilient. En ACT, l'on parle aussi de « défusion », c'est-à-dire une capacité de recul sur nos troubles, de moindre impact de nos biais perceptuels, cognitifs et émotionnels. Des travaux récents en neurosciences montrent qu'en état de stress, la bascule dynamique de l'activité d'une structure précise du cerveau – le cortex préfrontal ventromédian – explique les capacités de résilience à la fois émotionnelles et comportementales des individus « qui gèrent » la situation (Sinha et al., 2016).

La description des « contenus » est à la fois éclairante et déculpabilisante de par sa précision, son pouvoir de prédiction, son caractère universel (les sujets ou patients sont souvent surpris de découvrir à quel point ce qu'ils croyaient de « leur fait » est en fait pré-câblé). On parle alors de « dépsychologisation ». La psychologie est assimilable aux contenus, qui sont modifiables ou guérissables. Les contenus, eux, ne sont que gérables, ce qui présente quelques avantages : leur stéréotypie les rend prévisibles, et donc relativement pilotables (comme un voileux qui prend le vent et les courants comme ils sont pour aller où il veut).

En ANC, le travail sur le bonheur se révèle essentiel notamment dans deux situations compliquées à gérer. Le premier type de travail concerne les situations où le niveau de bonheur perçu est bas, non pour les seules raisons pathologiques (dépression, stress, stresseurs externes intenses tels que maladies, contextes

professionnels difficiles, etc.), mais par déficit massif d'expression de toutes les motivations primaires. Cet état, que nous nommons « dépression molle », se présente comme « pseudo-dépressif » en situation de contrainte mais fait apparaître l'individu comme normal en situation de repos. Ce phénomène induit un important déficit de capacité de résilience en situation complexe, de souffrance ou d'échec. Dans ces cas, le sujet semble manquer d'énergie pour faire avancer sa vie et sa thérapie elle-même, puis à en transférer les acquis dans les différents domaines de sa vie (professionnelle, familiale, sociale). Dans ce cadre, identifier et libérer ses motivations primaires peut souvent se révéler rapidement voire spectaculairement salvateur, en amont de tout bénéfice ou de tout succès. Le second type de travail classique, concernant le bonheur en ANC, traite des situations où le manque de capacités de résilience et de gestion agile de ses modes mentaux confronte la personne à des situations pénibles, frustrantes, perçues comme insurmontables. L'individu se montre en déficit d'idées, de finalités, de projets neufs. Au fur et à mesure du temps, ces rigidités tendent parfois à se dénouer. Cependant, cultiver cette agilité, cette forme de résilience, peut aussi libérer une certaine légèreté de vie, une prise de recul qui n'est pas un désengagement, bien au contraire. En d'autres mots, cela pourrait correspondre au fait d'engager plus de capacité au bonheur, ce qui semble d'autant plus essentiel que le déficit de plaisir est marqué.

## CONCLUSION

Comme évoqué plus haut, nous avons rédigé cet article davantage en tant que praticiens qu'en tant que chercheurs, bien que les hypothèses que nous y formulons soient issues de nos recherches et observations. En effet, confrontés que nous sommes (collectivement) à l'émergence rapide et multiforme de vastes et nouveaux problèmes sociétaux, la simple prudence « scientifique », certes toujours incontournable sur le fond, ne semble plus toujours suffire à faire face aux « urgences » qui se présentent à nous. Comme semblent l'indiquer les travaux d'Apt Dijksterhuis sur l'*Unconscious Thought Theory* (UTT, op. cit. Dijksterhuis et al., 2006 ;

Dijksterhuis et Nordgren, 2006), la meilleure manière de répondre aux contraintes multiples et variées auxquelles nous devons faire face consisterait à agir rapidement et décider en « temps réel », mais de façon globale. En d'autres termes, joindre à la réflexion rationnelle du scientifique l'intuition intelligente – ou insight – du praticien/expert qui, pour l'essentiel, repose sur un travail cognitif non-conscient.

Au-delà donc des publications scientifiques - qui progressent pas à pas et consolident de nouvelles hypothèses - les modèles visionnaires, l'expérience ou l'expertise, ouvrent aussi des chemins d'explorations qui se révèlent souvent porteurs de ruptures et de nouvelles perspectives. Ainsi, en TCC, c'est plus souvent la pratique clinicienne qui a initié les grandes avancées, plus que la recherche. Le bonheur, particulièrement difficile à appréhender de façon strictement analytique, se prête sans doute bien à de telles démarches, qui rompent nombre de dogmes sur ce qui est observable et digne de recherche.

Les travaux et expérimentations sur le bonheur, à l'échelle de la psychologie individuelle, à celle de la qualité de vie au travail et de son rapport positif à la performance économique, tendent à démontrer l'extraordinaire potentiel de ce concept. Ceci est notamment observable dans la résolution de problèmes jusqu'ici trop seulement considérés sous leurs angles techniques, sociaux, économiques, sanitaires, cognitifs, comportementaux ou même émotionnels, comme si un « constituant/carburant essentiel » du comportement humain nous manquait jusqu'alors.

En effet, le bonheur, ainsi que ses sous-entités, semble être un véritable « catalyseur » du plaisir (instinctif) et du désir (émotionnel), un substrat essentiel pour l'action « gratuite » c'est-à-dire survenant en amont de tout résultat et même en l'absence prolongée de celui-ci. Ce type de processus permettrait tout ou partie de certains investissements ou engagements à long terme voire « à fonds perdus », nous protégeant ainsi de la démotivation, de la dépression, de l'impuissance apprise, du *burn*

*out*, etc. Le bonheur serait alors sans doute un chaînon manquant essentiel de la psychologie : celui qui explique d'où provient l'énergie gratuite et inépuisable que les passionnés comme les chercheurs connaissent.

L'accès à davantage de bonheur, gratuit et endogène, puisque ne nécessitant que peu ou pas de substrat réel à la différence du plaisir, contrairement au plaisir, est une aspiration croissante et légitime de nos sociétés modernes et de ses promesses de consommation, largement déçues. La compréhension et éventuellement la maîtrise de l'accès au bonheur sont donc sans doute l'une des solutions à bien des problèmes de notre temps, en permettant un recours facilité à de longues études, anticipations, comportements éco-responsables, empathie, créativité, proactivité, etc., dans une société évoluée, évolutive et pour autant incertaine.

## BIBLIOGRAPHIE

- Cabanac, M. (1971). Physiological role of pleasure. *Science*, 173, 1103-1107.
- Cloninger, C. R. et Gilligan, S. B. (1987). Neurogenetic mechanisms of learning: A phylogenetic perspective. *Journal of Psychiatric Research*, 21, 457-472.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M. et Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50, 975-990.
- Csíkszentmihályi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York, États-Unis : Harper and Row.
- Damasio A. (1995). *L'erreur de Descartes : le cœur et la raison des émotions*. Paris, France : Odile Jacob.
- Diener, E. et Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3) 181-185.
- Diener, E. (2013). The Remarkable Changes in the Science of Subjective Well-Being. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 6663-6666.

Easterlin, E. (1974). Does Economic Growth Improve the Human Lot? », Dans Paul A. David and Melvin W. Reder, (Dir.) *Nations and Households in Economic Growth : Essays in Honor of Moses Abramovitz*. New York, États-Unis : Academic Press.

Fernandez-Duque, D. et Posner, M. I. (2001). Brain imaging of attentional networks in normal and pathological states. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 23(1), 74-93.

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab, H. M., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E. et Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation Programs for Psychological Stress and Well-beingA Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3): 357-368.

Hansenne, M. (2001). Le modèle biosocial de la personnalité de Cloninger. *L'année psychologique*, vol. 101, n°1. pp. 155- 181.

Kahneman, D., et Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *The Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489-16493.

Landes, S.D., Ardel, M., Vaillant, G. E. et Waldinger, R.J. (2014). Childhood adversity, midlife generativity and later life well-being. *Journals of gerontology, series B: psychological sciences and social sciences*, 1-11.

Lykken, D. et Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189.

Lutz, A., Greishar, L., Rawlings, N., Ricard, M. et Davidson, R. (2004). Long-term meditators self-induce high amplitude gamma synchrony during mental practice. *The Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101, (46), 16369-16373.

Matz, S.C., Gladstone, J.J., et Stillwell, D. (2016). Money buys happiness when spending fits our

personality. *Psychological Science*, 27(5), 715-725.

Reinecke, A., Filippini, N., Berna, C., Western, D. G., Hanson, B., Cooper, M.J., Taggart, P. et Harmer, C. J. (2015). Effective emotion regulation strategies improve fMRI and ECG markers of psychopathology in panic disorder: implications for psychological treatment action. *Translational Psychiatry*, 5, e673.

Ryan, R. M. et Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 6878

Ryan, R. M. et Deci, E.L. (2002). Overview of self determination theory: an organismic-dialectical perspective. Dans E.L. Deci et R.M. Ryan (Dir.), *Handbook of self-determination research*. (pp.3-33). Rochester, États-Unis: University of Rochester Press.

Sinha, R., Lacadie, C.M., Constable, R.T., et Seo, D. (2016). Dynamic neural activity during stress signals resilient coping. *The Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(31), 8837-8842.

Sousa-Poza, A. et Sousa-Poza, A. A. (2000). Wellbeing at Work: a CrossNational Analysis of the Levels and Determinants of Job Satisfaction. *Journal of SocioEconomics*, 29, 517-538.

Stevenson, B., et Wolfers, J. (2013). Subjective well-being and income: Is there any evidence of satiation? *American Economic Review*, Vol. 103, n° 3, 598-604.

Tinbergen, N. (1963). On aims and methods of Ethology. *Zeitschrift für Tierpsychologie*, 20, 410-433.

Vincent, L. (2010). *Comment devient-on amoureux*? Paris, France : Odile Jacob.

Waldinger, R. J., Kensinger, E. A. et Schulz, M. S. (2011). Neural activity, neural connectivity, and the processing of emotionally valenced

information in older adults: links with life satisfaction. *Cognitive, Affective and Behavioral Neuroscience*, 11: 426-436.

Ward, S., et King, L.A. (2016). Poor but happy? Income, happiness, and experienced and expected meaning in life. *Social Psychological and Personality Science*, 7(5) 463-470.

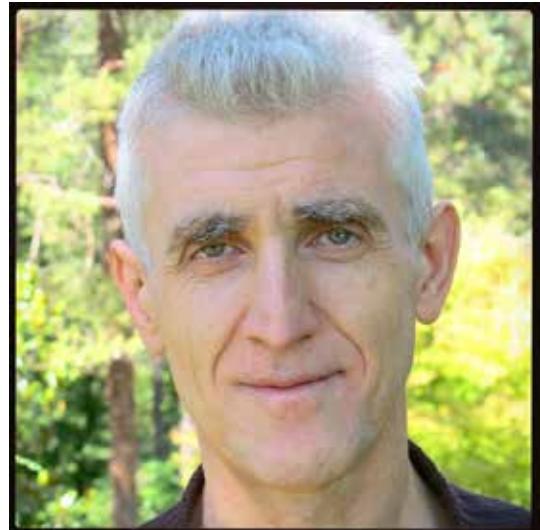
Weiss, A., Bates, T. C. et Luciano, M. (2008). Happiness Is a Personal(ity) Thing The Genetics of Personality and Well-Being in a Representative Sample. *Association for Psychological Science*, 19(3) 205-210.

Zermati, J.-P., Apfeldorfer, G. et Waysfeld, B. (2010). *Traiter l'obésité et le surpoids*. Paris, France : Odile Jacob.

## À PROPOS DES AUTEURS

### Jacques Fradin

Jacques Fradin est docteur en médecine, psychothérapeute (ADELI) comportementaliste et cognitiviste (AFTCC). Il est Directeur du Laboratoire Psychologie & Neurosciences du Fonds Institut de Médecine Environnementale (Paris), dont les travaux transdisciplinaires sont consacrés à une approche neurocognitive du stress dans de nombreux contextes, en partenariat avec des chercheurs du C.R.N.L. (Inserm U1028 & CNRS UMR5292) et de l'Université de Montpellier 1 et 3 (Lab. Epsilon). Il est directeur pédagogique d'un DU, chargé de cours dans 2 autres, auteur ou co-auteur d'articles scientifiques et d'ouvrages dont : « L'intelligence du stress » (2008, Eyrolles).



### Camille Lefrançois

Camille Lefrançois est psychologue et chercheure au Fonds Institut de Médecine Environnementale (Paris). Elle a notamment travaillé sur les déterminants neurocognitifs et comportementaux du stress.



### SUMMARY

The present article looks into a certain number of hypotheses regarding processes enabling individuals to reach happiness. Happiness can be generated by several mechanisms and neuropsychological substrates nonexclusive to one another. These induce three components of happiness: instinctive, emotional and adaptive. This multifaceted conception of happiness makes it hard for many scientists to precisely define it. In spite of this constrain, the perspectives suggested in this article are backed up by many writings and findings. Neurosciences are one way to make this definition of happiness more objective. This article is written more from the perspectives of practitioners than from the perspectives of researchers.

## LE DÉBAT HÉDONISME – EUDÉMONISME CHEZ LES PHILOSOPHES GRECS...

Bien avant de faire l'objet de recherches en psychologie, le bonheur a constitué un thème majeur de réflexion philosophique. D'ailleurs, pour les philosophes grecs, la finalité de l'existence était la quête du bonheur. Mais derrière cette affirmation se profilaient deux visions très différentes : la conception d'un bonheur hédoniste, axé sur les plaisirs, et celle d'un bonheur eudémoniste (*eu* = bon ; *daimon* = puissance divine), centré sur la vie pleinement réussie de l'être humain.

Les philosophes hédonistes posent le plaisir comme bien suprême. Ainsi, Aristippe enseignait, au 4e siècle avant J.-C., que le but de la vie consiste à éprouver la quantité maximale de plaisir, et que le bonheur est la somme des moments hédonistes d'une personne. Quant à Calliclès, interlocuteur de Socrate dans le *Gorgias* de Platon, il affirme que la vie heureuse est « la vie facile, l'intempérance, la licence ».

Plus près de nous, la conception hédoniste du bonheur a été reprise par les penseurs utilitaristes, tels que Jeremy Bentham (1748-1832), qui affirmait que c'est au travers des tentatives des individus de maximiser le plaisir et leur intérêt personnel que se construit la bonne société. Pour ces auteurs, le bonheur que chacun recherche est la seule source de moralité. De nos jours, Michel Onfray est l'un des principaux héritiers de cette tradition. Quant au courant eudémoniste, son principal représentant est Aristote, qui a tout particulièrement développé cette conception dans les livres 1 et 10 de *L'éthique à Nicomaque*. Cet auteur critique les hédonistes avec virulence : « La foule et les gens les plus grossiers placent le bonheur dans le plaisir ; aussi montrent-ils leur goût pour une vie toute de jouissances » (Aristote, 1965, p. 23). Le terme *eudaimonia* est généralement traduit par bonheur, mais plusieurs philosophes

contemporains lui préfèrent l'expression « vie réussie » (Schüssler, 1992 ; Spaemann, 1997, p. 23).

Selon Aristote, *l'eudaimonia*, « activité de l'âme dirigée par la vertu » (Aristote, 1965, p. 31) est le but ultime de notre existence. En effet, les autres aspects positifs de notre vie sont recherchés non seulement pour eux-mêmes mais aussi en vue d'accéder au bonheur, tandis que le bonheur est recherché seulement pour lui-même. « Le bonheur est donc le bien le plus précieux, le plus beau et le plus agréable » et il exige « une vertu parfaite et une existence accomplie » (Aristote, 1965, p. 32, 34). Aristote ne rejette pas pour autant le plaisir, mais considère, contrairement aux hédonistes, que celui-ci n'est pas le bien en soi, mais plutôt une conséquence de l'eudémonisme.

Divers philosophes contemporains se réclament d'Aristote (Destrée, 2003 ; Spaemann, 1997). C'est notamment le cas de Paul Ricœur qui qualifie de visée éthique « la visée de la "vie bonne" avec et pour autrui dans des institutions justes » (Ricœur, 1990, p. 202).

## ... ET EN PSYCHOLOGIE POSITIVE

De nos jours, le débat hédonisme-eudémonisme s'est installé au cœur de la psychologie positive. La première recherche empirique sur ce thème, publiée par Waterman en 1993 mettait en évidence que l'hédonisme et l'eudémonisme sont simultanément des concepts distincts mais fortement corrélés positivement (Waterman, 1993). Certains auteurs soulignent clairement les différences entre ces deux conceptions (Bauer et al., 2005 ; Delle Fave et al., 2011 ; Huta et Ryan, 2010 ; Huta et Waterman, 2014 ; Ryan et Deci, 2001 ; Vittersø, 2013 ; Waterman et al., 2008). Il ressort de ces recherches les caractéristiques suivantes.

L'hédonisme est caractérisé par une émotion agréable de plaisir et – selon certains auteurs – par l'absence de stress.

L'eudémonisme est plus complexe. Une synthèse (Huta & Waterman, 2014) opérée à partir des travaux de douze chercheurs relève notamment

les caractéristiques suivantes :

- Croissance personnelle, développement de son potentiel
- Sens, projet à long terme
- Authenticité
- Excellence, vertus
- Relations positives avec les autres
- Engagement, flux (*flow*), efforts fournis face aux défis

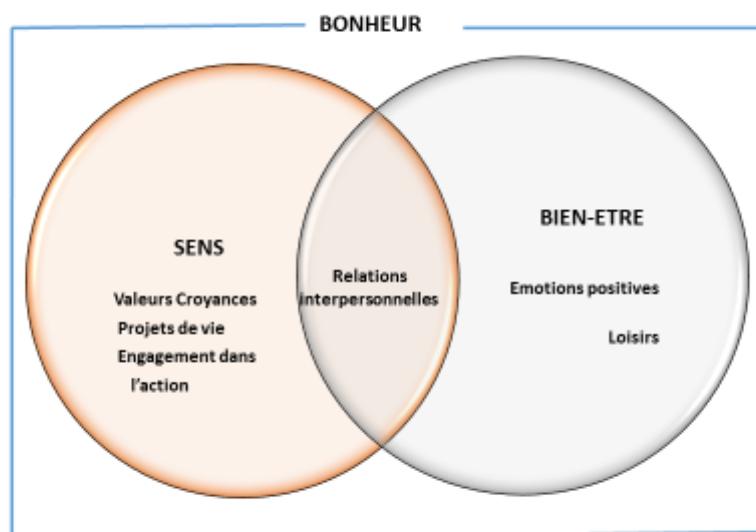
On peut résumer cela en disant que l'hédonisme est lié au bien-être immédiat de la personne, tandis que l'eudémonisme désigne la conscience d'un sens à la vie sur le plus long terme (Lecomte, 2007). Toutefois, alors que l'opposition hédonisme-eudémonisme est généralement formulée de manière assez catégorique en philosophie, plusieurs chercheurs en psychologie soulignent la complémentarité de ces deux approches de l'existence (Henderson & Knight, 2012; Huta, 2015; Lecomte, 2007). Ainsi, je propose le schéma suivant (Lecomte, 2007, p. 35)

Selon cette approche, le sens (principale caractéristique de l'eudémonisme) et le bien-être (principal composant de l'hédonisme) accomplissent des fonctions différentes et

procurent le bonheur lorsqu'ils se conjuguent. A noter qu'une facette de l'existence relève à la fois du sens et du bien-être : les relations interpersonnelles. Prenons l'exemple de la famille. Le bien-être s'exprime par exemple lorsque la famille passe une journée à jouer ensemble, tandis que le sens émerge lorsqu'un parent a le sentiment d'avoir transmis des valeurs à ses enfants.

Ce modèle se distingue de certaines approches actuelles en psychologie positive. Ainsi, divers auteurs assimilent le bien-être au bonheur (Diener, 2000 ; Frey et Stutzer, 2002 ; Kahneman et al., 1999 ; Kim-Prieto et al., 2005). Dans le modèle proposé ici, le bonheur ne se réduit pas au bien-être, il comporte aussi cette dimension plus durable qu'est le sens.

Par ailleurs, dans cette dynamique consistant à confondre bonheur et bien-être, divers auteurs décomposent le bien-être en deux éléments : le bien-être subjectif (Diener, 2000), qui relève plutôt de l'hédonisme en évaluant la satisfaction face à l'existence, et le bien-être psychologique (Ryff, 1989 ; Ryff et Keyes, 1995), qui relève plutôt de l'eudémonisme en évaluant les thèmes suivants : l'autonomie, la maîtrise de



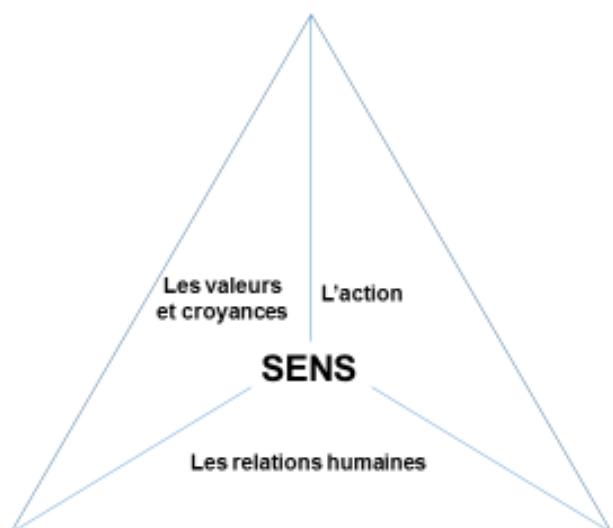
Jacques Lecomte (2007). *Donner un sens à sa vie*, Paris, Odile Jacob.

l'environnement, la croissance personnelle, les relations positives avec les autres, le but dans l'existence, l'acceptation de soi.

Le modèle que je propose reprend cette bipartition, mais en en modifiant les termes. Au lieu de considérer que le bien-être se subdivise en bien-être subjectif et psychologique, il considère que le bonheur se subdivise en bien-être et sens, précisément en raison du caractère plus immédiatement émotionnel du bien-être et du caractère plus réflexif et à long terme du sens.

Ainsi, selon ce modèle, la facette *bien-être* du bonheur est essentiellement émotionnelle : elle comprend des activités plaisantes réalisées seul ou avec des proches. La facette sens se subdivise en trois grandes catégories : relationnelle (amour, amitié, parentalité, filialité) ; cognitivo-axiologique (convictions, valeurs) ; comportementale (activité professionnelle, engagement associatif, etc.). Transposé en langage commun, on peut dire que l'être humain donne du sens à sa vie au travers de son cœur, de sa tête et de ses mains.

Ceci peut s'exprimer sous la forme de ce que j'ai appelé la pyramide du sens (Lecomte, 2007, p. 15) présentée ci-dessous.



**LA PYRAMIDE DU SENS**

Ce modèle permet de mieux comprendre un certain nombre de paradoxes apparus au sein de la littérature psychologique et sociologique au cours des ans.

## LE PARADOXE DE LA PARENTALITÉ

De Vogler et Ebersole ont mené avec leurs collaborateurs une série de recherches sur les facettes de l'existence qui donnent du sens à celle-ci. Quel que soit l'âge, ce sont systématiquement les relations interpersonnelles qui arrivent très largement en tête (De Vogler-Ebersole et Ebersole, 1981, 1983; Ebersole et DePaola, 1987). Or, de multiples recherches ont montré que les adultes mariés avec enfants sont *moins* heureux que ceux sans enfants Baumesteir, 1991 ; Rizzo et al., 2013). Quand les premiers résultats sont apparus, les chercheurs ont eu du mal à y croire et ont mené d'autres enquêtes, qui ont confirmé le constat initial.

On demande à des personnes d'évaluer leur niveau de bonheur et on note leur statut familial. La tendance générale des résultats est claire, même s'il y a des exceptions à la règle. Les jeunes adultes seuls sont modérément heureux. Les gens mariés sont plus heureux. L'intervalle entre le mariage et la naissance du premier enfant est ainsi la période la plus heureuse de la vie des femmes et une période également particulièrement heureuse pour les hommes. Avec la naissance du premier enfant, le niveau de bonheur diminue. Le manque de sommeil, le sentiment de perdre sa liberté, les responsabilités et les tâches quotidiennes sont en partie à l'origine d'un état de fatigue généralement plus important que ce que les jeunes parents avaient imaginé. La réalité quotidienne apparaît alors bien différente de l'idéal rêvé. C'est après le départ du foyer du dernier enfant que le niveau de bonheur des parents remonte sensiblement. Cette phase du « *nid vide* », souvent considérée comme particulièrement douloureuse, est en fait une deuxième pointe de bonheur dans la vie du couple, même si elle n'est pas aussi élevée que la période initiale, avant la naissance des enfants. Les périodes de la vie les plus heureuses sont donc celles où l'on vit en couple sans enfants. On pourrait supposer que ce n'est pas l'arrivée des

enfants mais l'usure de la relation de couple qui entraîne une baisse du niveau de bonheur. Ce n'est pas le cas, puisque les personnes qui vivent en couple, mais restent sans enfants demeurent à un niveau élevé de bonheur.

Les chercheurs parlent de « paradoxe de la parentalité » parce que, malgré ce sentiment diminué de bonheur, la plupart des parents signalent plus tard qu'ils sont heureux d'avoir vécu cette expérience et décrivent leurs enfants comme la réalisation la plus importante de leur vie. Une fois que les enfants ont quitté le foyer, ils affirment généralement ne pas regretter cette expérience, au contraire.

Comment expliquer ce paradoxe surprenant ? La solution semble résider dans la distinction entre sens et bien-être présentée ci-dessus. Rappelons-nous que selon ce modèle, il y a bonheur lorsque sont simultanément présents ces deux éléments. Pendant la longue période de présence des enfants, le sens est présent, mais le bien-être est fortement réduit et donc le bonheur également. Ce n'est qu'après le départ des enfants que le bien-être reprend place au sein du couple et le bonheur également aussi.

Selon le psychanalyste américain George Vaillant, les parents et enseignants sont des « gardiens du sens » (Vaillant, 2003 ; Vaillant et Milofsky, 1980). Voici un propos très représentatif de cette expérience, exprimé par Claude, 58 ans : « Quand je regarde mes deux petits-fils jouer, je me dis : "voilà, c'était ça le but". Le seul vrai but, au fond : grandir, devenir adulte, pour être père, puis grand-père. Tout le reste, ce que j'ai fait et continue de faire pour

moi - le travail, le sport -, ou ce qui m'arrive - des soucis de santé aux bons moments passés avec de vieux amis -, c'est de la distraction. La seule raison que j'ai vraiment eue de vivre, c'est celle-là : faire que des générations se succèdent après moi. » (*Psychologies*, 2005, p. 152).

### LES PARADOXES DU FLUX AU TRAVAIL ET DE LA SATISFACTION LIÉE AUX « SALES BOULOTS »

Le flux (*flow*) (Csikszentmihalyi (2004, 2005) ou expérience optimale est l'un des thèmes les plus étudiés en psychologie positive. Il résulte d'une interaction entre l'individu et la situation : toute activité peut engendrer le flux, mais certaines situations y sont plus propices que d'autres ; parallèlement, tout individu peut éprouver le flux, mais certaines personnes y sont plus sensibles que d'autres. Csikszentmihalyi parle à ce propos d'activités et de personnes « autotélique », terme unissant deux mots grecs : *autos* (soi) et *telos* (but ou fin). Les activités créatives, la musique, le sport sont des sources typiques de flux. Mais il s'agit évidemment plus de tendances que d'une radicale dichotomie. Ainsi, la plupart de nos activités ne sont ni purement autotélique ni purement « exotélique » (faites pour des raisons externes), mais une combinaison des deux.

L'une des découvertes les plus surprenantes de Csikszentmihalyi et ses collaborateurs est que les gens ont environ trois fois plus de probabilité d'expérimenter le flux au travail que dans les loisirs, avec cependant des différences selon le type de fonction (Csikszentmihalyi et Lefevre, 1989), comme le montre le tableau 1 ci-dessous.

	Travail	Loisirs
Directeurs	64 %	15 %
Cols-blancs	51 %	16 %
Cols-bleus	47 %	20 %
Ensemble	54 %	18 %

Tableau 1 : Pourcentage de personnes indiquant la présence de l'expérience optimale (sur 4800 réponses au cours d'une semaine)

Pour les directeurs, les activités les plus susceptibles de contribuer au flux étaient de « parler de problèmes » et de « faire du travail administratif », bien que le travail administratif représentât une proportion encore plus importante des moments de non-flux. Pour les employés de bureau, la principale source de flux était d'écrire à l'ordinateur, et pour les ouvriers, c'était de réparer du matériel ou de travailler sur les ordinateurs.

Lorsque ces diverses personnes n'étaient pas au travail, leurs expériences de flux se ressemblaient beaucoup plus et provenaient surtout du fait de conduire et de parler avec les membres de leur famille ou avec leurs amis.

Le travail présente des caractéristiques particulièrement susceptibles de générer une sensation de flux. En effet, il est généralement accompagné d'un but et de règles claires ; il provoque une rétroaction immédiate : la satisfaction du devoir accompli ; il favorise la concentration et limite la distraction ; il donne un sentiment de contrôle et sa difficulté est (en principe) en rapport avec les capacités de celui qui l'accomplit. Pour beaucoup de gens, le reste de l'existence n'offre pas les mêmes possibilités. Quand ils sont chez eux, ils ont rarement un but bien défini, ils ignorent s'ils font bien ou mal ce qu'ils font, ils peuvent avoir le sentiment que leurs aptitudes sont sous-employées.

En fin de compte, l'opposition ne se situe pas entre travail et loisirs, mais entre activités productrices de sens ou non. Les loisirs actifs sont susceptibles de générer du flux et du sens, tandis que les loisirs passifs peuvent éventuellement entraîner du bien-être, mais non du sens.

Cette distinction entre bien-être et sens permet de comprendre pourquoi les personnes accomplissant un « sale boulot », ce type d'activités à la fois nécessaires et malheureusement déconsidérées (ramonage, dératisation, pompes funèbres, surveillance pénitentiaire, etc.) retirent généralement une réelle fierté d'accomplir ce type de travail (Ashforth et Kreiner, 1999). Car la « saleté »

n'est pas inhérente à l'activité elle-même, mais est une construction sociale, basée sur des conceptions subjectives de ce qu'est la propreté et la pureté. Dès lors, ces professionnels recadrent le sens de leur travail afin de lui donner une tonalité positive. Par exemple, les employés des pompes funèbres disent qu'ils aident les proches du défunt à soulager leur peine, le personnel d'entretien à l'hôpital considère que ce travail est essentiel pour éviter une aggravation de l'état de santé des patients, les domestiques sont heureux de pouvoir subvenir aux besoins de leur propre famille et d'aider leurs enfants à trouver leur place dans la vie.

## LE PARADOXE DE LA JUSTICE RESTAURATRICE

Dans divers pays du monde se développe un système de justice original qualifié de justice restauratrice (ou réparatrice). Cet essor résulte notamment de l'insatisfaction générale éprouvée à l'égard du système traditionnel :

- la profonde déception des victimes
- l'échec des politiques de répression et en particulier de l'emprisonnement : l'incarcération est surtout une école du crime, particulièrement pour les mineurs
- la longueur, la complexité et le coût excessifs du processus judiciaire
- l'engorgement des tribunaux.

La justice restauratrice nécessite la présence d'au moins trois personnes :

- la victime qui accepte d'y participer, sans qu'une pression ne soit exercée sur elle.
- l'agresseur qui est prêt à reconnaître sa culpabilité
- un médiateur (parfois nommé facilitateur) compétent et ayant reçu une solide formation.

La justice restauratrice vise à donner aux victimes, aux délinquants et à la société le sentiment satisfaisant que « justice est faite ». On peut résumer les effets de cette approche sous forme de trois R : Réparation de la victime, Responsabilisation de l'auteur et Rétablissement de la paix sociale. Je présenterai brièvement les deux facettes Réparation de la

victime et Rétablissement de la paix sociale, avant de m'arrêter plus longuement sur la Responsabilisation des agresseurs, qui est au cœur du paradoxe que je souhaite souligner.

### *Réparation de la victime*

Le ministère de la Justice du Canada a publié en 2001 une synthèse de l'ensemble des documents sur la justice restauratrice publiés au cours des 25 années précédentes (Latimer & al., 2001). Toutes les études examinées sauf une montrent que les victimes qui ont participé à un programme de justice réparatrice sont beaucoup plus satisfaites que celles qui sont passées par la justice traditionnelle. La seule étude qui présente un résultat négatif est également la seule où la peine avait été décidée par le juge avant la rencontre entre victimes et agresseurs, et donc où les victimes n'ont pas pu influencer la décision du juge.

### *Rétablissement de la paix sociale*

Une synthèse de recherches (Nugent et al., 2003) portant sur la délinquance des mineurs (aboutissant à un total de 9307 jeunes), révèle que la récidive, en cas de médiation entre la victime et l'agresseur, diminue de 26 % par rapport aux cas traités en justice traditionnelle, ce qui est un chiffre bien plus élevé que le taux (10 à 12 % de réduction) constaté grâce à diverses interventions pour les délinquants dans deux méta-analyses (Lipsey, 1995; Lipsey et Wilson, 1998). Par ailleurs, les participants à la médiation avaient tendance à commettre des récidives moins graves. Les principaux facteurs liés à la baisse de la récidive sont le remords éprouvé au cours de la médiation et les excuses présentées aux victimes, le fait d'avoir été impliqué dans le processus de décision, de ne pas avoir été considéré comme une mauvaise personne.

Analysons maintenant ce qui se passe chez les agresseurs. Se retrouver face à sa victime est une expérience très différente pour l'agresseur, selon que cela se passe au tribunal ou dans une rencontre de justice restauratrice. Au tribunal, le rôle de l'agresseur consiste essentiellement à se défendre, en minimisant son niveau de responsabilité. Il donne souvent l'impression de

se désintéresser du sort des victimes et n'exprime aucun regret envers ces dernières.

En justice restauratrice, c'est tout le contraire que l'on attend de lui : la rencontre avec la victime a précisément pour objectif qu'il prenne vraiment conscience de la souffrance occasionnée, qu'il regrette son acte et présente des excuses et s'engage à ne pas recommencer à l'avenir. Le tribunal réduit fortement cette possibilité.

Les agresseurs, comme les victimes, sont plus satisfaits lorsqu'ils sont passés par la justice restauratrice que par la justice classique. Par exemple, dans une étude (McGarrell et al, 2000), les jeunes agresseurs ayant vécu une rencontre de groupe familial sont 85 % à être prêts à recommander cette forme de justice à des amis, contre seulement 38 % des jeunes passés par le tribunal. Conséquence logique : les délinquants ayant vécu une expérience de justice restauratrice respectent bien mieux leurs engagements que ceux passés par le tribunal.

Pourtant, il est évident que pour un délinquant, rencontrer sa victime et lui exprimer son remords et ses regrets est une situation bien plus difficile à vivre que de se défendre au tribunal. Dans de telles circonstances, le bien-être est probablement égal à zéro. En revanche, c'est une situation riche de sens pour l'agresseur qui peut ainsi apprendre de cette expérience, surtout s'il est jeune, et grandir en humanité.

Voici un exemple concret de justice restauratrice, mettant clairement cela en évidence (Kelly, s.d.). Après une soirée très arrosée, deux jeunes décident de tout dévaster sur leur passage. En deux heures, de 3 à 5 heures du matin, Ils saccagent 24 voitures et un petit bateau, abîment 22 propriétés, un magasin et une église. Puis ils rentrent chez eux et s'endorment. A sept heures du matin, la police, prévenue par un voisin, frappe à la porte. Tous deux reconnaissent leur responsabilité. Le juge les fait rencontrer leurs victimes.

« Rencontrer nos victimes, écrit Russ Kelly, a été l'une des choses les plus dures que j'aie jamais vécu dans ma vie. Accompagnés par

Mark Yantzi et Dave Worth, nous leurs avons présenté nos excuses, écouté ce que les victimes avaient à nous dire, déterminé le montant de la restitution, demandé pardon et déclaré aux victimes que c'était un acte de vandalisme au hasard et qu'elles n'étaient donc pas ciblées. (...) Environ deux mois plus tard, nous sommes revenus avec des chèques pour compenser les dépenses non couvertes par les assurances. Nous avons été également sanctionnés par une mise à l'épreuve de 18 mois. » « Si j'avais été en prison, j'en serais ressorti en étant une personne pire, avec un cœur endurci ».

Russ Kelly est aujourd'hui... médiateur et conférencier sur la justice restauratrice, au sein de l'association *Initiatives de justice communautaire*.

## LE PARADOXE DE LA RÉSILIENCE

Le concept de résilience s'est largement diffusé dans le grand public au cours des dernières décennies et nous sommes aujourd'hui familiarisés avec l'idée que subir un ou des traumatismes n'implique pas automatiquement d'être déprimé et-ou violent pour le reste de l'existence. Mais il n'en a pas toujours été ainsi. D'ailleurs, des vestiges de cette époque passée perdurent toujours. Ainsi, de nombreuses études longitudinales ont clairement montré que la plupart des enfants maltraités deviennent des parents affectueux (Lecomte, 2002, 2004). Or, les travaux portant sur ce thème contiennent presque toujours dans leur intitulé l'expression « reproduction (ou transmission) intergénérationnelle de la maltraitance », même lorsque le taux constaté dans l'étude est de l'ordre de 5 à 10 %. Il serait bien plus pertinent de souligner que 90 % de ces personnes ont vécu une expérience de cessation intergénérationnelle de la maltraitance plutôt que d'écrire que 10 % ont reproduit la maltraitance.

De fait, la résilience est apparue inopinément aux premiers chercheurs qui ont travaillé sur le sujet, comme l'a montré la recherche princeps de Werner et Smith (1977) auprès d'enfants issus de familles pauvres et gravement

dysfonctionnelles. Cherchant à comprendre l'impact négatif de ces situations, ils ont découvert de façon inattendue que beaucoup de ces personnes parvenaient progressivement à acquérir un équilibre au fil des ans.

La distinction entre sens et bien-être peut à nouveau servir d'utile fil conducteur pour analyser ce processus, en particulier pour des drames dont l'impact physique et-ou émotionnel s'avère durable, comme le montrent les deux exemples ci-dessous.

Philippe Pozzo di Borgo est l'homme qui a inspiré, avec son accompagnateur Abdel, le film *Intouchables*. Totalement dépendant des autres, il surprend parfois les personnes qui le rencontrent par son intense amour de l'existence. Voici le témoignage d'espérance qu'il transmet :

« Dans l'expérience de cette fragilité que je vis depuis dix-neuf ans, dans la rencontre avec Abdel qui était porteur d'un autre handicap, tout aussi réel et douloureux, j'ai découvert l'espérance. (...) J'ai longtemps été un individu avec des appétits féroces, dressé pour dévorer la planète. On me surnommait « le bulldozer » au sein de mon entreprise. Je me suis découvert fragile et différent. (...) J'aimerais bien redevenir valide, pouvoir de nouveau marcher, bouger, prendre mes enfants dans mes bras, cesser de souffrir. (...) Je vis plus intensément et je vois plus clairement qu'auparavant. Il a fallu que je sois dans un fauteuil avec ma mentalité d'handicapé pour apprécier pleinement le sens de la vie. Oui, j'aimerais redevenir valide, mais à la seule et unique condition de pouvoir garder mon invalidité dans ma tête. N'attendez pas d'être *Intouchables* pour réapprendre le goût du bonheur. » (Pozzo di Borgo et al., 2012, p. 14, 72, 88, 89).

L'expérience vécue par Corinne Tanay, mère d'une petite Emilie, empoisonnée par erreur, est évidemment très différente. On retrouve cependant cette double expérience de baisse du bien-être et de développement du sens.

« Je me croyais protégée dans une bulle de bonheur, écrit-elle. La bulle a éclaté.

Il y a obligation de regarder la mort en face. » (Tanay, 2003, p. 75). Mais avec le temps, cette femme éprouve une profonde transformation intérieure liée à la quête de sens, ce qui la conduit à écrire : « Avant, j'étais sans âme, j'étais fade. J'ai atteint quelque chose d'imperceptible. (...) J'ai puisé dans la disparition de notre petite fille une volonté, une rage de vivre. (...) J'ai atteint une meilleure perception du monde extérieur et de moi-même. J'ai pénétré un univers mystérieux. Mon deuil m'a ouverte aux autres. (...) Des ténèbres a surgi une douce lumière, qui me guide pas à pas. (...) Je réalise que je viens de donner bientôt dix ans de ma vie pour cette transformation intérieure dont je vous entretiens. Les voies empruntées n'ont pas été toutes efficaces ou formatrices. Le travail sur soi est un exercice périlleux. N'allez pas croire que le changement est radical. Il faut du temps pour regarder droit devant soi. Il faut travailler la confiance en soi. (...) Ce que je vis se nomme la découverte intérieure. En aurais-je pris conscience autrement ? Il faut qu'une véritable épreuve ravage votre existence pour savoir qui l'on est vraiment. (...) Trouver la force en soi est la plus belle démonstration de courage que l'on puisse s'offrir à soi-même. Personne n'ira la chercher pour vous. Il faut puiser dans ses ressources personnelles. Chacun de nous possède une énergie, une bouée de sauvetage qui ne demande qu'à se manifester. Pour ne pas sombrer, il faut rester en relation avec le monde extérieur, avec la vie. Je vous y encourage. Ma conviction est renforcée. L'amour permet d'accomplir des miracles. C'est lui qui m'a sauvée. » (Tanay, 2003, p. 106, 120, 134, 157, 187, 203-204, 206).

Plusieurs auteurs ont tenté d'interpréter théoriquement ce processus. Ainsi, Gustave-Nicolas Fischer parle du *ressort invisible* (Fischer, 2014). En s'appuyant sur des témoignages que lui-même et ses étudiants ont directement recueillis ou sur des autobiographies, il nous fait comprendre le processus qui permet à des personnes ayant vécu des situations extrêmes (maladies mortelles - cancer et sida -, guerres,

camps de concentration et deuil) de retrouver un équilibre psychologique en se forgeant une nouvelle identité dont les caractéristiques essentielles sont l'amour de la vie et le bonheur lié aux relations interpersonnelles.

L'auteur cite par exemple cette phrase d'une femme atteinte d'un cancer : « Maintenant, j'ai envie de vivre. Je suis plus tolérante avec tout le monde. J'essaie de comprendre le comportement des gens, je vais plus au fond des choses, je ne juge pas les gens, je suis plus à l'écoute de ma famille, j'essaie de ne pas faire souffrir. »

Selon Fischer, « Celui qui a traversé l'extrême n'a plus rien de commun avec ceux qui, entre-temps, ont continué tranquillement leur vie. » En effet, au cours de son enquête, l'auteur découvre un potentiel de ressources inimaginable, ce fameux *ressort invisible*, qui donne son titre à l'ouvrage. Tant qu'elle n'a pas fait l'expérience personnelle du malheur, la personne s'appuie sur ses ressources habituelles pour mener son existence. Mais lorsqu'elle a connu le traumatisme et a fait l'expérience de la survie – physique et/ou psychique – elle a découvert au plus profond d'elle-même l'existence de ce ressort dont elle ignorait l'existence. Elle ne sera désormais plus jamais la même personne.

Depuis quelques années, un nouveau courant de recherche se développe autour du concept de croissance post-traumatique (Linley et Joseph, 2004 ; Calhoun et Tedeschi, 2006), qui vient compléter et nuancer celui de stress post-traumatique. En effet, chez beaucoup de personnes, un drame dans l'existence provoque non seulement des souffrances, mais souvent aussi un approfondissement du sens de la vie. Il ne s'agit pas d'un retour à l'état initial, mais d'une évolution personnelle positive, très profonde pour certaines personnes. Ce n'est pas l'événement en soi qui conduit à la croissance, mais la lutte de l'individu avec cette nouvelle réalité à laquelle il est confronté. La croissance post-traumatique n'élimine pas le mal-être, mais se juxtapose à lui. La personne tire des bénéfices de son expérience, mais ne nie pas ses difficultés. Elle aurait généralement préféré ne pas vivre cette épreuve, mais elle considère

parallèlement qu'elle en a tiré une dimension personnelle supérieure, inconnue jusqu'alors. La croissance post-traumatique a été constatée dans des situations très diverses : deuil, maladies graves, handicap, accident de la route, incendie de maison, agression sexuelle, guerre, le fait d'être réfugié, kidnapping (Tedeschi et Calhoun, 2004).

Notons cependant qu'il ne faudrait évidemment pas transformer ce constat en obligation : ce n'est pas parce que beaucoup de personnes vivent ce processus de croissance post-traumatique qu'il faut la transformer en règle systématique. Le parcours de chacun est spécifique et respectable.

Cinq domaines de croissance post-traumatique ont été repérés (Tedeschi et Calhoun, 1996) :

- une plus grande appréciation de la vie et changement de priorités dans l'existence
- des relations plus chaleureuses et plus intimes avec les autres
- un sentiment plus grand de force personnelle
- la reconnaissance de nouvelles possibilités ou de voies dans la vie de la personne
- un changement spirituel.

Ces diverses facettes recoupent pleinement les trois grandes catégories de sens présentées dans le présent ouvrage : les relations avec les autres, les convictions personnelles et l'engagement dans l'action. Ceci est confirmé par les conclusions de King, qui a mené une enquête auprès de personnes ayant subi un grave tournant de l'existence à la suite d'un handicap (King, 2004). Elle a constaté que ces personnes ont ensuite réussi à tirer du sens de la vie, essentiellement par trois moyens : grâce à leurs relations avec les autres, en prenant part à des activités et en cherchant à mieux se comprendre et à comprendre leur environnement.

## LE PARADOXE DES RÉSISTANTS

Une situation extrême mettant en relief la distinction entre bien-être et sens est celle de personnes prêtes à mourir pour leurs convictions.

Les ultimes lettres écrites à leurs proches par des personnes fusillées pour faits de résistance au cours de la Seconde guerre mondiale témoignent de façon émouvante de ce qui constitue précisément leurs raisons de vivre (Krivopissko, 2003). Au moment où ils les rédigent, ils savent qu'ils ne pourront échapper à la mort : tous les recours ont été épuisés et ils vont être fusillés dans quelques heures.

En d'autres temps, ils auraient mené une vie paisible et heureuse, mais dans ce contexte historique, ils ont accepté de sacrifier leur bien-être au profit du sens. Comme le souligne François Marcot : « Leur rôle est de donner un sens à leur vie et à leur mort, mais aussi, et dans le même temps, de confier une mission aux survivants, celle de vivre dans le bonheur » (Krivopissko, 2003, p. 22).

Certaines lettres sont particulièrement émouvantes en ce qu'elles mélangeant de profondes réflexions politiques et morales avec des précisions qui paraissent bien dérisoires dans un tel contexte. Mais c'est précisément ce mélange qui donne toute leur force à ces témoignages. Ainsi, Robert Beck, docker de 46 ans, écrit à ses enfants et à ses amis : « La mort ne m'impressionne nullement. Je savais depuis toujours que la lutte exigeait des sacrifices et je les ai tous consentis sans hésiter. *Il vaut mieux perdre la Vie que les raisons de vivre* (souligné par moi). La libération de notre France et l'affranchissement des travailleurs ont été mes raisons de vivre. Je meurs pour elles avec la certitude de notre prochaine victoire. Courage ! (...) Avez-vous reçu les 26 pommiers cordons, les 30 groseilliers et les 4 tiges commandés et payés chez Dumet, quai aux Fleurs à Paris ? (...) Les arbres vous rappelleront mon souvenir. Prenez-en soin. Votre terre est argilo-siliceuse et manque plutôt de calcaire, je crois. Dans ces conditions, ne ménagez pas les scories de déphosphoration et le sulfate de potasse. » (Krivopissko, 2003, p. 198-199). Suivent des conseils très précis pour l'entretien des arbres.

Le mot regret revient souvent dans ces lettres, mais jamais pour dire que la personne regrette ce qu'elle a fait, mais plutôt la souffrance que

les proches vont endurer du fait de sa mort. Ainsi, Léon Jost, industriel de 57 ans, à son épouse : « Si j'ai un regret avant de quitter la vie, c'est de vous laisser alors que nous étions si heureux... La peine que j'ai de te causer cet immense chagrin s'adoucit de la certitude que j'ai d'avoir fait mon possible pour te rendre heureuse. » (Krivopissko, 2003, p. 72).

Gabriel Péri, 39 ans, à son avocate : « Que mes amis sachent que je suis resté fidèle à l'idéal de toute ma vie ; que mes compatriotes sachent que je vais mourir pour que vive la France. Une dernière fois, j'ai fait mon examen de conscience : il est très positif. C'est cela que je voudrais que vous répétiez autour de vous. *J'irais dans la même voie si j'avais à recommencer ma vie.* » (Krivopissko, 2003, p. 107-108) (souligné par moi).

Plusieurs résistants insistent sur leur absence de haine envers les Allemands et expriment leur espoir d'un monde meilleur, tissé de fraternité entre les peuples. Ainsi, Missak Manouchian, à sa femme : « Au moment de mourir, je proclame que je n'ai aucune haine contre le peuple allemand et contre qui que ce soit, chacun aura ce qu'il méritera comme châtiment et comme récompense. Le peuple allemand et tous les autres peuples vivront en paix et en fraternité après la guerre qui ne durera plus longtemps. Bonheur ! à tous ! » (Krivopissko, 2003, p. 247).

## CONCLUSION

Les diverses situations décrites ci-dessous montrent clairement à quel point le sens peut devenir essentiel dans la vie d'une personne et compenser partiellement la souffrance liée à la diminution du bien-être. Mais le sens ne peut pas se substituer entièrement au bien-être. Les deux sont nécessaires pour mener une existence heureuse. Hédonisme et eudémonisme ne sont pas d'irréductibles adversaires, ce sont plutôt des partenaires complémentaires dans l'atteinte du bonheur.

J'aimerais conclure par un ultime paradoxe,

le paradoxe du bonheur, souligné par divers auteurs (Martin, 2008 ; Mauss et al., 2011 ; Schooler et al., 2003). Chercher à tout prix à être heureux aboutit généralement au résultat inverse. Le bonheur n'est pas un objectif à atteindre, mais l'aboutissement d'une existence riche de sens et du goût des petites choses à savourer quotidiennement.

## BIBLIOGRAPHIE

- Aristote (1965). *Éthique de Nicomaque*. Paris, France : Garnier-Flammarion.
- Destree P. (2003). (dir.), *Aristote, bonheur et vertus*. Paris, France : PUF.
- Ashforth B. E. et Kreiner G. E. (1999), "How can you do it?", Dirty work and the challenge of constructing a positive identity, *Academy of Management Review*, 24(3), 413-434.
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., et Sakaeda, A. R. (2005). Interpreting the good life: Growth memories in the lives of mature, happy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 203-217.
- Baumesteir R. F. (1991). The parenthood paradox, chapitre de *Meanings of life*. New York, États-Unis : Guilford press, p. 388-396.
- Calhoun, L. G., et Tedeschi, R. G. (Eds.). (2006). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. Mahwah, États-Unis : Erlbaum.
- Csikszentmihalyi M. (2004). *Vivre, la psychologie du bonheur*. Paris, France : Robert Laffont.
- Csikszentmihalyi M. (2005). *Mieux vivre en maîtrisant votre énergie psychique*. Paris, France : Robert Laffont.
- Csikszentmihalyi M. et Lefevre J. (1989). Optimal experience in work and leisure, *Journal of personality and social psychology*, 56 (5), 815-822.
- De Vogler-Ebersole K. et Ebersole P. (1983). Young adolescents meaning in life, *Psychological reports*, 52, 427-431.
- De Vogler-Ebersole K. et Ebersole P. (1981). Adults'

meaning in life, *Psychological reports*, 49, 87-90.

Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., et Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100(2), 185-207.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

Ebersole P. et DePaola (1987). Meaning in life categories of later life couples, *The journal of psychology*, 121(2), 185-191.

Fischer, G.-N. (2014). *Le ressort invisible : Vivre l'extrême*. Paris, France : Dunod.

Frey, B.S., et Stutzer, A. (2002). *Happiness and economics: How the economy and institutions affect human well-being*. Princeton, États-Unis : Princeton University Press.

Henderson, L.W., et Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 196-221.

Huta, V. (2015). The complementary roles of eudaimonia and hedonia and how they can be pursued in practice. Dans S. Joseph (Ed.), *Positive psychology in practice: promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (2nd ed., p. 159-182) Wiley.

Huta, V., et Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735-762.

Huta, V. et Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6),

1425-1456.

Kahneman D., Diener E., et Schwarz N. (1999). *Well-being, the foundations of hedonic psychology*, New York, États-Unis: Russell Sage Foundation.

Kelly R. (s.d.) *Témoignage*, dans *Stories of reconciliation*. Document disponible sur le Site Internet du Centre for restorative justice. <https://www.sfu.ca/crj/news/stories/russ-kelly.html>

Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, Christie N., et Diener, M. (2005). Integrating the Diverse Definitions of Happiness: A Time-Sequential Framework of Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 261-300.

King G. A. (2004). The meaning of life experiences: application of a meta-model to rehabilitation sciences and services, *American journal of orthopsychiatry*, 74(1), 72-88.

Krivopissko G. (2003). *La vie à en mourir, Lettres de fusillés (1941-1944)*, Paris, France : Tallandier.

Latimer J., Dowden C. et Muise D. (2001). *L'efficacité des pratiques de la justice réparatrice, Méta-analyse*. Ottawa : Direction de la Recherche et de la Statistique, Ministère de la Justice du Canada.

Lecomte, J. (2002). *Briser le cycle de la violence ; quand d'ex-enfants maltraités deviennent des parents non-maltraitants*. Thèse de psychologie sous la direction d'Etienne Mullet, Toulouse, École pratique des hautes études.

Lecomte J. (2004). *Guérir de son enfance*, Paris, France : Odile Jacob.

Lecomte J. (2007). *Donner un sens à sa vie*. Paris, France: Odile Jacob.

Linley P. A. et Joseph S. (2004). Positive change following trauma and adversity: a review, *Journal of traumatic stress*, 17 (1), 11-21.

Lipsey M. W. (1995). *What do we learn from 400*

research studies on the effectiveness of treatment with juvenile delinquents?, in McGuire, J. (Ed.) (1995). *What works: Reducing reoffending*. Chichester, UK: John Wiley and Sons.

Lipsey M. W. et Wilson D. B. (1998). *Effective intervention for serious juvenile offenders: A synthesis of research*, in Loeber R. & Farrington D. P., eds. *Serious and violent juvenile offenders: Risk factors and successful interventions*. Thousand Oaks, États-Unis : Sage.

Martin, M. W. (2008). Paradoxes of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 9, 171-184.

Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L. et Savino, N. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11, 807-815.

McGarrell E. F., Olivares, K., Crawford K. et Kroorand N. (2000). *Returning Justice to the Community : The Indianapolis Juvenile Restorative Justice Experiment*. Indianapolis : Hudson Institute.

Nugent, W., R. M. Williams et M. S. Umbreit (2003). Participation in Victim-Offender Mediation and the Prevalence and Severity of Subsequent Delinquent Behavior: A Meta-Analysis, *Utah Law review*, (1), 137-166.

Pozzo di Borgo P., Vanier J. et de Cherisey L. (2012). *Tous intouchables ?* Paris, France : Bayard.

*Psychologies*, Dossier « Donner du sens à sa vie », décembre 2005, p. 152.

Ricœur P. (1990). *Soi-même comme un autre*. Paris, France : Seuil.

Schüssler I. (1992). La question de l'eudemonia dans l'Ethique à Nicomaque d'Aristote. *Études phénoménologiques*, 16, p. 79-102.

Rizzo, K., Schiffrin, H. H., et Liss, M. (2013). Insight into the parenthood paradox: Mental health outcomes of intensive mothering.

*Journal of Child and Family Studies*, 22 (5), 614-620.

Ryan, R. M., et Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

Ryff C. D. et Keyes C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited, *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727.

Schooler, J. W., Ariely, D., et Loewenstein, G. (2003). The pursuit and assessment of happiness may be self-defeating. Dans J. Carrillo & I. Brocas (Eds.), *Psychology and Economics*. Oxford : Oxford University Press.

Spaemann R. (1997). *Bonheur et bienveillance*. Paris, France : PUF.

Tanay C. (2003). *S'affranchir du désespoir*. Paris, France : Presses de la renaissance.

Tedeschi, R. G., et Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic growth inventory : Inventory measuring the positive legacy of trauma, *Journal of traumatic stress*, 9(3), 455-471.

Tedeschi, R. G., et Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.

Vaillant G. E. (2003). Mental health, *American journal of psychiatry*, 160 (8), 1373-1384.

Vaillant G. R. et Milofsky E. (1980). Natural history of male psychological health: IX. Empirical evidence for Erikson's model of the life cycle, *American journal of psychiatry*, 137(11), 1348-1359.

Vittersø, J. (2013). Feelings, meanings, and

optimal functioning: Some distinctions between hedonic and eudaimonic well-being. Dans A. S. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia* (p. 39-55). Washington, DC: APA Books.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(4), 678-691.

Waterman, A. S., Schwartz, S. J., et Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 41-79.

Werner E. et Smith R. S. (1977). *Kauai's children come of age*. Honolulu : University of Hawaii Press.

## À PROPOS DE L'AUTEUR

Jacques Lecomte est docteur en psychologie, président d'honneur de l'Association française et francophone de psychologie positive. Il a enseigné à l'Université de Paris Ouest Nanterre et à la Faculté de sciences sociales de l'Institut catholique de Paris. Ses travaux portent essentiellement sur la psychologie positive (notamment résilience, sens de la vie et bonté humaine). Il s'intéresse surtout aujourd'hui à l'impact social d'attitudes et de valeurs telles que la confiance, la coopération, le respect et la solidarité, que ce soit dans l'éducation, la santé publique, l'entreprise, etc. Il est l'auteur de divers ouvrages, dont *La bonté humaine*, Odile Jacob, 2012.



## SUMMARY

According to the Greeks, there are two main conceptions of happiness: a hedonic- which is linked to pleasures, and a eudaimonic- which is centered on a fulfilling life. The debate hedonic-eudaimonic has recently entered the field of positive psychology. Research shows that whereas they are conceptually distinct, they are strongly correlated. This article offers a mediation between these two concepts via interpersonal relationships.

## Kaléidoscope<sup>1</sup>

### *Une grande hétérogénéité*

Une première lecture de ces différents auteurs et de ces différentes disciplines donne une impression d'éclatement et d'éparpillement. Les positions, les outils et les cheminements intellectuels paraissent tour à tour proches, lointains ou irréconciliables. À première vue, il semble compliqué de parler de « science du bonheur » et même de « sciences du bonheur », tant les entrées épistémologiques, les outils conceptuels et les approches divergent entre les disciplines et les auteurs. Bachir Lakhdar en rend compte en notant quatre grandes questions : 1) la question de la définition, 2) la question de la quantification, 3) la question de l'interdisciplinarité, 4) du point de vue de l'économiste, celle du renouvellement de la science économique. Tentons de voir ce qui éloigne ces auteurs et ce qui les rapproche.

Cette diversité apparaît tout d'abord au niveau des approches, certains auteurs étant très proches des modèles théoriques et conceptuels alors que d'autres le sont beaucoup plus de la pratique. Les modèles fournissent un cadre d'interprétation des expériences réelles, et comme le notent Camille Lefrançois-Coutant et Jacques Fradin, ils ne suffisent parfois plus à rendre compte de la réalité et sont parfois dépassés par la pratique. Les auteurs soulignent ainsi l'obligation pour certains chercheurs de rester proche du terrain et de combiner aux approches déductives (du général au particulier) des approches inductives (du particulier au général).

La terminologie utilisée par les auteurs sur ce sujet recouvre également un certain nombre de termes ; certains auteurs préfèrent parler de bonheur, d'autres de bien-être, d'autres en parlent du point de vue de leur discipline ou des traits qui les sous-tendent (optimisme) alors que d'autres encore parlent des différentes composantes du bonheur (hédonique, eudémonique).

Les outils mobilisés sont également très différents : sondages, analyse de journaux intimes, comparaisons transversales, longitudinales, statistiques, entretiens, thérapies, pratique clinicienne, etc. Chaque discipline semble apporter un éclairage complémentaire pour comprendre le bonheur. Le philosophe tente de questionner les soubassements idéologiques des sciences qui lui sont consacrées ; l'historien déterre des sources anciennes et interroge la place du bonheur dans l'ère du temps ; le sociologue s'intéresse à la fois aux rapports de force d'une société tendant vers le bonheur, aux représentations sociales du bonheur et tente de comprendre les déterminants sociaux et sociaux du bonheur ; le géographe étudie les liens plus généraux entre l'individu et son milieu et tente de saisir les phénomènes de topophilie et de topophobie ; l'économiste ceux entre structures économiques et bonheur des individus ; les neuroscientifiques s'appliquent, par la pratique, à nourrir les explications entre types de bonheur et environnements ; le psychologue essaie de développer des modèles et des pratiques permettant aux individus d'aller mieux.

### *Premiers croisements*

Malgré cette variété, un certain nombre d'axes de dialogue semble toutefois émerger de ce premier numéro sur des points aussi différents que le positionnement, les outils conceptuels ou méthodologiques.

Pionnier dans le domaine des indicateurs sociaux liés à la qualité de vie dans les années 1970, Philippe d'Iribarne nous rappelle qu'il s'est écarté du sujet puisqu'il voyait les méthodes émergentes, les comparaisons intersociétales d'indicateurs basés sur des jugements subjectifs comme trop périlleuses. Selon l'auteur, ces études laissaient de côté les facteurs réponses et les différences dont les acteurs se positionnaient par rapport au sujet du bonheur : « si pour ma part, après avoir tenté d'engager des recherches dans cette voie, je m'en suis détourné, c'est

<sup>1</sup>Le kaléidoscope est une partie dont le but est de croiser les regards des articles rédigés dans le numéro. Elle est rédigée par les membres du comité de rédaction de Sciences & Bonheur, et est donnée à relire aux auteurs pour s'assurer que le texte ne déforme pas leurs propos ou leur pensée.

que le défi à relever, si l'on veut vraiment progresser dans cette voie, était redoutable. Il semble bien qu'il le reste, et concerne toujours l'économie du bonheur. » Remettant au cœur la question de la comparabilité des sociétés, il recommande d'« interpréter correctement des données d'enquête dans une perspective comparative » et estime « nécessaire de s'appuyer sur une compréhension des univers de sens au sein desquels les réponses apportées peuvent être comprises. » Ce positionnement par rapport à l'interprétation des résultats issus d'enquêtes tranche quelque peu avec celui de Ruut Veenhoven. Ce dernier estime que, si les biais culturels existent, ils ne représentent pas plus de 10 % de la variance des réponses et n'empêchent en rien les comparaisons sociétales puisque « ensemble, les conditions objectives sociétales expliquent 75 % des différences entre nations ». Bailly semble aller aussi dans ce sens en écrivant « d'ailleurs, dans bien des études, les auteurs constatent l'étroitesse des liens entre les conditions du milieu (objectives ?) et les appréciations subjectives. » Le géographe montre également l'évolution du contexte et des attentes et précise que la reprise en 2014 du livre « La géographie du bien-être », publié initialement en 1981, correspond à un changement d'attentes et « une prise de conscience de la nécessité de dépasser la mesure de la qualité de vie pour celle plus subjective du bien-être. »

Dans sa tentative de rendre compte des barrières qui font que les sociologues se tiennent à distance du mouvement des sciences du bonheur, Veenhoven note que si les récits varient d'une société à l'autre, le sentiment de bonheur est davantage basé sur la façon dont l'environnement (au sens large) répond aux besoins des individus. Il s'éloigne ainsi d'une vision constructiviste ou culturelle du bonheur en notant par exemple que « Le bonheur est quelque peu comparable dans ce cas à un mal de tête : le mal de tête n'est pas un construit social, c'est un signal autonome du corps. Notre *interprétation* du mal de tête peut-elle se rattacher à toutes sortes de croyances populaires. » Le bonheur est ressenti avant d'être pensé selon Veenhoven qui se mettrait

donc à l'encontre d'une construction basée sur des récits et des idées comme indiquée par Pawin selon lequel « les idées modifient le jugement que l'on porte sur sa vie et ce regard est l'une des composantes majeures de notre sentiment [de bonheur] ».

Une partie de la différence de positionnement par rapport aux études de qualité de vie semble conceptuelle. Selon Ruut Veenhoven, en tant qu'organismes biologiques, les acteurs peuvent se sentir bien et savoir l'évaluer sans forcément pouvoir en identifier les raisons, alors que selon Philippe d'Iribarne, une grande partie du bien-être de l'individu dépend de sa position par rapport à l'autre. Deux positions se font face ici, l'une davantage relativiste et construite, l'autre davantage physio-biologique et absolue, l'une davantage cérébrale et l'autre corporelle. Est-ce le « tropisme objectif de nombreux chercheurs français » dont parlent Rémy Pawin et Antoine Bailly qui ferait face à un « tropisme subjectif », ayant davantage de prise dans les études anglo-saxonnes ? Si tel est le cas, ces deux positions sont-elles conciliaires ou au contraire immiscibles l'une dans l'autre ? Les positions de ces deux auteurs sont toutefois plus nuancées : selon Philippe d'Iribarne, le bien-être est en grande partie (et donc pas uniquement) le fait de comparaisons relatives et de constructions culturelles et Ruut Veenhoven ne nie pas que le bonheur soit partiellement construit, même si cette partie construite et culturellement dépendante est pour lui d'importance mineure dans son ontologie.

Ces deux positions se retrouvent dans la géographie du bien-être d'Antoine Bailly, qui note d'un côté l'importance du milieu, et de l'autre l'importance des significations mentales. Le géographe en ajoute une troisième, celle du rôle de l'environnement, qu'il soit physique ou humain. Il explique que le lien de l'individu à son milieu est modulé par deux variables, le désir et le goût. Ces deux variables nous éclairent sur les variations de bien-être d'un individu à un autre au sein d'un même milieu. Partant du principe que « le goût ne constitue pas un phénomène aléatoire », l'on se rapproche plus d'une vue constructiviste puisque les désirs sont

dépendants de leur milieu, alors qu'ils sont absous et humains pour Veenhoven. Citant Racine et al. (1979), Antoine Bailly ouvre même l'horizon au-delà du bien-être des individus en ouvrant la géographie du bien-être à « l'ensemble des représentations que l'homme se fait de lui-même et de son avenir à la surface de la terre ».

La dialectique construite/biologique se retrouve aussi explicitement dans les travaux des neuroscientifiques Jacques Fradin et Camille Lefrançois-Coutant qui tentent de répondre par la voie des neurosciences : « l'on peut s'interroger sur la fonction biologique et darwinienne du bonheur. Plus exactement, si une telle fonction existe, si elle constitue bien un état universel de notre nature humaine et non un simple acquis culturel ». Ainsi l'ANC (l'Approche Neurocognitive et Comportementale) définit d'une part le contenant, invariable et universel et le contenu, variable culturellement et individuellement. Ils distinguent ensuite trois composantes du bonheur : une composante instinctive, une composante émotionnelle et une composante de type résilience. La première s'apparenterait à un calme relatif et une absence d'agents stressants extérieurs, la seconde, liée à la personnalité, à notre environnement extérieur et à la possibilité de répondre à nos motivations intrinsèques. Enfin une troisième serait une « satisfaction du mode mental considéré », que les auteurs assimilent à une certaine résilience et une agilité à gérer les situations de non-maîtrise. Les auteurs concluent ainsi que « le bonheur ne serait donc pas un mais multiple ». Le rapport à l'environnement est légèrement différent chez les psychologues, étudiant par essence l'individu et sa psyché. Martin-Krumm et Csillik ont un apport légèrement différent et s'intéressent davantage à l'individu et à ses émotions, avant de tisser des liens avec le bien-être. Ils évoquent les traits de personnalité, comme l'optimisme, mais aussi des stratégies pour augmenter ses émotions positives et son bien-être. S'intéressant dans une première partie aux émotions, ils rappellent que l'optimisme est systématiquement lié au bonheur. Après une deuxième partie relativisant les innovations de la psychologie positive, ils notent dans une

troisième partie le but des psychothérapies positives : « la psychothérapie positive (PTP) a pour objectif d'éliminer les symptômes psychopathologiques et de promouvoir le bonheur et le bien-être, en construisant des émotions positives, des forces de caractère et en donnant un sens à la vie. » Les auteurs en profitent pour rappeler à plusieurs reprises que la psychologie positive, ou plus généralement les sciences du bonheur, ne s'inscrivent nullement dans le déni de la souffrance. Ils attribuent une partie des critiques de la psychologie positive au label « psychologie positive », qui réduit à la simple psychologie un domaine plus large et semble l'inscrire dans un déni du « négatif ».

Bachir Lakhdar formule une critique similaire à l'économie du bonheur. Malgré l'innovation et l'attractivité sémantiques, il n'y aurait pas, à proprement parler, de changement de paradigme. Avec Ait Said (2011), l'auteur estime simplement que « L'économie du bonheur est [...] le fruit de la porosité de plus en plus grande des frontières dans les sciences humaines ». Il reconnaît lui aussi l'incomplétude de son champ disciplinaire, et regrette que l'« économie du bonheur » soit trop focalisée sur les dimensions économiques du bonheur.

Comme le note Jacques Lecomte, le paradoxe dit d'Easterlin, dont Philippe d'Iribarne montre des éléments d'antériorité, n'en est qu'un parmi d'autres au sein des sciences du bonheur dans lesquelles règnent un certain nombre d'oppositions dialectiques. L'une scindant le plus le domaine est l'opposition bonheur eudémonique/bonheur hédonique, le premier reposant sur un certain nombre de pré-supposés objectivables, le second s'en remettant uniquement aux ressentis des acteurs. Lecomte voit une réconciliation possible derrière cette opposition. Si les deux visions sont conceptuellement distinctes, les études prouvent que la qualité des relations nouées entre les individus est liée fortement aux deux conceptions du bonheur.

La plupart des disciplines se rejoignent en revanche pour souligner l'importance des relations. Antoine Bailly insiste sur celle « que les

individus tissent entre eux et avec leur milieu de vie » et les neuroscientifiques sur l'importance de « l'accès au (à davantage de) bonheur, gratuit et endogène ». En signalant cette « aspiration croissante et légitime de nos sociétés modernes, gavées de promesses largement déçues de la société de consommation », ils convergent ici avec les conclusions pré-Easterliniennes de Philippe d'Iribarne et d'Easterlin lui-même.

### Ouvertures

Derrière cette hétérogénéité apparente, peut-on néanmoins dégager les esquisses d'une science du bonheur? S'il semble présomptueux de trouver des points de convergence dans cette diversité, des échanges semblent pouvoir se nouer entre ces auteurs et ces disciplines : la volonté commune de constituer des indicateurs pour le bien-être des individus (qu'ils soient objectifs ou subjectifs) pourrait former un point de départ, tout comme la conscience de la difficulté à aborder ce sujet encombrant et la réalisation de l'incomplétude de chaque discipline. Les éléments de réponse univoques semblant bien lointains, il semble plus fécond de partir de questionnements communs. En effet, un certain nombre de problématiques permettront sans doute à ce domaine de se constituer en tant que tel et possiblement de dépasser les contradictions épistémologiques et théoriques :

- Définition : on le voit, plusieurs termes liés au bien vivre existent : est-ce une richesse, est-ce une contradiction et si oui peut-on la dépasser ?
- Mesures : nombre de chercheurs s'entendent désormais sur les mesures liées au bonheur et sur la compréhension des divers biais, mais le travail est loin d'être achevé et il semble nécessaire de continuer sur cette voie pour comprendre la vulnérabilité et les conditions d'utilisation des différentes questions et mesures.
- Comparabilité : si les différences entre cultures ne représentent qu'une partie des moyennes agrégées, peut-on tenter de comprendre un peu mieux l'influence des cultures sur les ressentis et les univers de sens et ainsi améliorer leur comparabilité ?
- Philosophique : si le bonheur semble

être désirable pour le plus grand nombre, peut-on faire du bonheur du plus grand nombre l'objectif d'une société ?

Quelles que soient les réponses à ces questions, il semble important dans un premier temps de faire dialoguer différents pans de la science autour de ce sujet. La fécondité des discussions dépendra tant de la qualité des acteurs que de leur volonté de dépasser l'horizon usuel de leur discipline respective. Plusieurs auteurs dans ce premier numéro mettent en avant ce constat et l'envie de dialoguer avec d'autres disciplines. Dans le creuset de ces envies communes et de la reconnaissance des défis à venir pourront naître des apports aux sciences du bonheur. La revue *Sciences & Bonheur* invite les auteurs à ouvrir des questionnements et présenter des éléments de réponses en tous genres afin d'améliorer la compréhension scientifique du bonheur. ■

Gaël Brûlé  
rédacteur en chef