

## Des ressources physiques aux ressources psychologiques et sociales

[Physical literacy](#) and resilience: The role of positive challenges. Philip Jefferies / [Gentillesse et bienveillance](#) comme ressources psychologiques. Annie Paquet et Fabien Fenouillet / Les [ressources psychologiques](#) : Facteurs de protection pour les soignant·e·s confronté·e·s à la fin de vie ? Fabien Bac et Antonia Csillik / L'[empathie](#) est-elle une ressource protectrice sur la route ? Marion Karras, Antonia Csillik, Patricia Delhomme et Fabien Fenouillet / Un modèle intégrateur des [effets vitalisants](#) de la nature : La nature un environnement favorable à la construction des ressources. Amandine Junot et Yvan Paquet / Ressourcer son attention au contact de la [nature](#). Barbara Bonnefoy et Laure Léger / [Ressources sociales](#) et bien-être : Soutien social et accès à des ressources stratégiques dans 30 pays. Gaël Brulé, Marlène Sapin et Clémentine Rossier.



## Sciences et Bonheur

### Directeurs de ce numéro

Antonia Csillik (Université Paris Nanterre, France)

Charles Martin-Krumm (École de Psychologues Praticiens, France)

### Directeur de la publication

Gaël Brulé (Université de Genève, Suisse)

### Co-éditeur

Laurent Sovet (Université de Paris, France)

### Comité de rédaction

Justine Chabanne (Positran, France)

Antonia Csillik (Université Paris Nanterre, France)

J. Indigo Jones (Université de Paris, France)

Charles Martin-Krumm (École de Psychologues Praticiens, France)

Thierry Nadisic (EM Lyon, France)

Damien Oudin (Université Paris Nanterre, France)

Emmanuel Wassouo (Université de Paris, France)

### Comité scientifique

Ilona Boniwell (Positran, France et Université Anglia Ruskin, Royaume-Uni)

Fabien Fenouillet (Université de Paris Nanterre, France)

Pascale Haag (EHESS, France)

Jean Heutte (Université de Lille, France)

Philippe d'Iribarne (CNRS, France)

Simon Langlois (Université Laval, Canada)

Rémy Pawin (Lycée Louise Michel, France)

Rebecca Shankland (Université Lumière Lyon 2, France)

Franck Zenasni (Université de Paris, France)

Thibaud Zuppinger (Université d'Amiens, France)

### Relecteurs du numéro

Colette Aguerre (Université de Tours, France)

John-Tyler Binfet (Université de la Colombie Britannique, Canada)

Barbara Bonnefoy (Université Paris Nanterre, France)

Marco A. C. Bortoleto (Université de Campinas, Brésil)

Gaël Brulé (Université de Genève, Suisse)

Fabrice Buschini (Université Sorbonne Nouvelle, France)

Fabien Fenouillet (Université Paris Nanterre, France)

Pascale Haag (EHESS, France)

Simon Langlois (Université Laval, Québec, Canada)

Anthony Lepinteur (Université du Luxembourg, Luxembourg)

Julien Masson (Université Claude Bernard Lyon 1, France)

Oscar Navarro (Université de Nantes, France)

Ihsana Sabriani Borualogo (Universitas Islam Bandung, Indonésie)

Anabela Simoes (Universidade de Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Portugal)

Charles Tijus (Université Paris 8, France)



## Sommaire

<b>Antonia Csillik et Charles Martin-Krumm</b> Kaléidoscope : Introduction au numéro thématique « Des ressources physiques aux ressources psychologiques et sociales »	p. 7
<b>Philip Jefferies</b> Physical literacy and resilience: The role of positive challenges	p. 11
<b>Annie Paquet et Fabien Fenouillet</b> Gentillesse et bienveillance comme ressources psychologiques	p. 27
<b>Fabien Bac et Antonia Csillik</b> Les ressources psychologiques : Facteurs de protection pour les soignant·e·s confronté·e·s à la fin de vie ?	p. 44
<b>Marion Karras, Antonia Csillik, Patricia Delhomme et Fabien Fenouillet</b> L'empathie est-elle une ressource protectrice sur la route ?	p. 62
<b>Amandine Junot et Yvan Paquet</b> Un modèle intégrateur des effets vitalisants de la nature : La nature un environnement favorable à la construction des ressources	p. 82
<b>Barbara Bonnefoy et Laure Léger</b> Ressourcer son attention au contact de la nature	p. 102
<b>Gaël Brulé, Marlène Sapin et Clémentine Rossier</b> Ressources sociales et bien-être : Soutien social et accès à des ressources stratégiques dans 30 pays	p. 117
<b>Thierry Nadisic</b> Recension de « Ils ont vécu le burn-out : Témoignages et conseils pour se reconnecter à soi » de Virginie Bapt et Agathe Mayer (Vuibert, 2020)	p. 134
<b>Thierry Nadisic</b> Recension de « Savourons le silence : Se reconnecter à soi quand le bruit détruit » de Émilie Devienne (Eyrolles, 2020)	p. 136



Antonia Csillik

Charles Martin-Krumm

Kaléidoscope : Introduction au numéro thématique « Des ressources physiques aux ressources psychologiques et sociales »

Le terme ressource vient de l'ancien français « ressource » et renvoie à un secours ou à quelque chose que l'on utilise en cas de besoin. Cette définition, qui définit un moyen, est suffisamment flexible pour s'appliquer à un grand nombre de situations. On parle tout autant de ressources environnementales que de ressources individuelles, ou encore de ressources au niveau d'une communauté. Ces ressources peuvent être aussi bien matérielles qu'immatérielles, physiques que mentales voire morales. C'est donc davantage la fonction qui définit la ressource, quelque chose que l'on utilise en cas de besoin, ou alors simplement une ressource latente qui sécurise celui ou celle qui la possède. On conçoit assez spontanément que ces ressources soient importantes, voire fondamentales. Pour autant, rien n'indique que chacune mène au bien-être voire au bonheur de manière équivalente. Quelle est l'influence des ressources en tous genres sur le bonheur des individus ? Se font-elles ressentir par leur présence ou seulement par leur absence ? Comment les conceptualiser et éventuellement les mesurer ? Sans prétendre épuiser le sujet, ce sont ces quelques questions auxquelles ce numéro se propose d'apporter des réponses. Les ressources y sont tour à tour psychologiques, sociales ou envi-

ronnementales, et évaluées dans des contextes et populations très différents.

Pendant longtemps, les travaux de recherche en psychologie se sont focalisés sur les ressources sociales et leurs effets protecteurs contre le stress. Dès 1995, Diener et ses collaborateurs ont complété ces modèles avec un accent mis sur leurs effets sur le bien-être. Ces derniers ont défini les ressources de manière assez large en termes d'objets ou de caractéristiques personnelles que les personnes possèdent et qu'elles peuvent utiliser afin d'accomplir leurs objectifs. Ces ressources aident les personnes à accomplir leurs besoins physiques et psychologiques et à développer, par la suite, un sens de compétence ou de maîtrise. Des modèles plus complexes ont complété ces premiers, dont celui de Carl Rogers (1954) et ceux qui sont issus de la psychologie positive. Un modèle intégratif des ressources psychologique a été proposé (Csillik, 2017 ; 2019). Les ressources psychologiques constituent des facteurs protecteurs qui facilitent la résistance à l'adversité, ainsi que l'adaptation psychologique dans les situations difficiles de la vie. On distingue, d'une part, les ressources psychologiques, qui sont des facteurs internes, des prédispositions psychologiques que possède une personne, et d'autre part, les ressources environnementales extérieures, dont le soutien social. Ces ressources jouent le rôle de facteurs de protection, c'est-à-dire des facteurs qui tentent de réduire l'effet du stress et qui permettent à la personne de maintenir ses compétences dans des circonstances de détresse (Csillik, 2017, 2019).

L'objectif de ce numéro thématique est de mettre en perspective les résultats des sept articles sélectionnés, dans une perspective pluridisciplinaire autour de cette notion de ressource, tout

en intégrant les dernières évolutions dans le domaine. Plusieurs axes thématiques tendent à émerger. En premier lieu, les ressources physiques sont mises en lumière à travers une notion nouvellement introduite en France : la « littéracie physique ». Ce premier article de Philip Jefferies (2020) traite donc des ressources physiques, qui ont été pendant longtemps ignorées dans la littérature. Il s'agit ici de mettre en évidence les effets de la littéracie physique, qui désigne la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède sur l'activité physique et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie (Whitehead, 2001, 2010), sur la résilience.

Les trois articles suivants portent sur le rôle des ressources psychologiques, telles que la notion de bienveillance, qui connaît un franc succès dans la littérature depuis l'introduction de ce concept en 2003 par Neff. Dans le premier article Annie Paquet et Fabien Fenouillet (2020) proposent un éclairage sur les notions de gentillesse et de bienveillance, en faisant référence à la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (2004) et à la psychologie des valeurs de Schwartz (2006) avec une proposition originale des définitions de la gentillesse et de la bienveillance, ainsi que des perspectives sur leur possible relation. Fabien Bac et Antonia Csillik (2020) présentent une étude clinique empirique évaluant les effets protecteurs de plusieurs ressources internes, telles que la disposition à l'attention consciente (mindfulness), l'intelligence psychologique, le sentiment d'efficacité personnelle et l'optimisme dispositionnel contre le burnout chez les soignants en soins palliatifs. Enfin, une troisième

étude menée par Marion Karras, Antonia Csillik, Patricia Delhomme et Fabien Fenouillet (2020) explore le rôle protecteur de l'empathie, en tant que ressource facilitatrice des relations humaines, qui favoriserait les comportements prosociaux et inhiberait l'agressivité des comportements routiers. L'empathie serait donc une ressource protectrice des automobilistes, ce qui pourrait ouvrir des pistes de recherche intéressantes pour la prévention des risques routiers.

Les ressources extérieures à la personne telles que les ressources sociales et celles qui sont environnementales, dont principalement la nature, sont explorées dans trois études. Dans une première étude de Amandine Junot et Yvan Paquet (2020), l'exposition à la nature est conçue comme un vecteur du bien-être humain, dans le sens où elle favoriserait la construction de ressources mises en jeu dans la hausse de la vitalité. À l'aide des théories de la restauration de l'attention, de réduction du stress, des émotions et de l'autodétermination, cet article théorique explore les voies et mécanismes psychologiques impliqués, en approfondissant leurs relations afin de les intégrer dans un cadre théorique complet et unifié, permettant d'offrir une compréhension holistique sur la construction de ressources favorables à la vitalité en environnements naturels. Une étude expérimentale menée par Barbara Bonnefoy et Laure Léger (2020) a pour objectif de tester les effets restaurateurs de la nature sur les ressources attentionnelles. Un dernier article de Gaël Brûlé, Marlène Sapin et Clémentine Rossier (2020) vient compléter les autres en apportant un éclairage des cadres théoriques et analytiques issus de la psychologie, de la sociologie ou des sciences politiques sur



la question des ressources externes et notamment celle des ressources relationnelles et sociales stratégiques en lien avec le bien-être subjectif des personnes.

En conclusion, ce numéro thématique propose une série d'études empiriques et d'articles théoriques qui sont en faveur de cette vision organismique de l'être humain telle que postulée par Rogers et Dymond (1954), avec des interconnexions et interdépendances des ressources physiques, psychologiques, sociales et environnementales. Ces quelques éléments nous montrent que la ressource est un prisme explicatif pertinent pour questionner le bonheur, une herméneutique plastique et féconde. Pour autant, ces quelques chapitres soulèvent tout autant de questions qu'ils apportent de réponses. Des questions restent à explorer, comme celle des ressources dont disposent certaines populations particulières, telles que les adolescents ou les personnes âgées, ainsi que le rôle des ressources économiques, en lien avec la religiosité et la spiritualité etc. Peut-être, ces pans ouverts dans ce numéro seront l'objet d'un numéro futur.

## CONFLITS D'INTÉRÊT

Les auteur·e·s ne déclarent aucun conflit d'intérêt.

## BIBLIOGRAPHIE

Bac, F., & Csillik, A. (2020). Les ressources psychologiques : Facteurs de protection pour les soignants confrontés à la fin de vie ? *Sciences & Bonheur*, 5, 44–61.

Bonnefoy, B., & Léger, L. (2020). Ressourcer son attention au contact de la nature. *Sciences & Bonheur*, 5, 102–1116.

Brûlé, G., Sapin, M., & Rossier, C. (2020). Ressources sociales et bien-être : Soutien social et accès à des ressources stratégiques dans 30 pays. *Sciences & Bonheur*, 5, 117–133.

Csillik, A. (2017). *Les ressources psychologiques : Apports de la psychologie positive*. Dunod.

Csillik, A. (2019). Des ressources psychologiques aux interventions en psychologie positive. In C. M. Krumm, & C. Tarquinio (Éds.), *Psychologie positive : Méthodes et concepts*. (pp. 259–275). Dunod.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. In N. Weinstein (Ed.), *Human motivation and interpersonal relationships: Theory, research, and applications* (p. 53–73). Springer Science + Business Media.

Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 851–864. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.851>

Jefferies, P. (2020). Physical literacy and resilience: The role of positive challenges. *Sciences & Bonheur*, 5, 11–26.

Junot, A., & Paquet, Y. (2020). Un modèle intégrateur des effets vitalisants de la nature : La nature un environnement favorable à la construction des ressources. *Sciences & Bonheur*, 5, 82–101.

Karras, M., Csillik, A., Delhomme, P., & Fenouillet, F. (2020). L'empathie est-elle une ressource protectrice sur la route ? *Sciences & Bonheur*, 5, 62–81.

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and*

Identity, 2(2), 85–101.  
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>

Paquet, A., & Fenouillet, F. (2020). Gentillesse et bienveillance comme ressource psychologique. *Sciences & Bonheur*, 5, 27–43.

Rogers, C. R. & Dymond, R. F. (Eds.) (1954). *Psychotherapy and personality change: Coordinated studies in the client-centered approach*. University of Chicago Press.

Schwartz, S. H. (2006). *Les valeurs de base de la personne : Théorie, mesures*

et applications. *Revue Française de Sociologie*, 47(4), 929–968.  
<https://doi.org/10.3917/rfs.474.0929>

Whitehead M (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2), 127–138.  
<https://doi.org/10.1080/1740898010060205>

Whitehead M (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.

## PRÉSENTATION DES AUTEUR·E·S

Antonia Csillik

Laboratoire Clinique Psychanalytique Développement (CLIPSYD), Université Paris Nanterre, France

Maître de conférences HDR en psychologie clinique, vice-présidente de l'Association Française et Francophone de Psychologie Positive (AFFPP) depuis 2012. Elle étudie les facteurs protecteurs de la santé mentale dont principalement les ressources psychologiques ainsi que l'efficacité des interventions psychologiques dont notamment celles issues de la psychologie positive.

Contact : [ascsilik@yahoo.fr](mailto:ascsilik@yahoo.fr)

Charles Martin-Krumm

Laboratoire Vulnérabilité, Capabilité et Rétablissement, École de Psychologues Praticiens de l'Institut Catholique de Paris, Paris, France

Professeur de Psychologie, président de l'Association Française et Francophone de Psychologie Positive (AFFPP) depuis 2012. Il étudie les effets de l'activité physique et de ressources issues de cadres de la psychologie positive sur la qualité de vie dans les champs de l'éducation, de la santé et du travail.

Contact : [charles.martinkrumm@gmail.com](mailto:charles.martinkrumm@gmail.com)

---

Pour citer cette introduction :

Csillik, A., & Martin-Krumm, C. (2020). Kaléidoscope : Introduction au numéro thématique « Des ressources physiques aux ressources psychologiques et sociales ». *Sciences & Bonheur*, 5, 7–10.

Philip Jefferies

Physical literacy and resilience:  
The role of positive challenges

Littératie physique et résilience :  
Le rôle des défis positifs

## ABSTRACT

Physical literacy is the competence to perform movement skills combined with the motivation, confidence, and understanding to value and take responsibility for engagement in physical activity across the lifespan. It has also been defined as the foundational attributes for beginning and maintaining physical activity, and therefore the capacity for an active lifestyle. The benefits of physical literacy include enhanced health through increased physical activity, and also improvements in confidence and participation, as individuals recognise their movement competencies and engage more fully with their environments. Growing recognition of the value of physical literacy has led to global drives to involve physical literacy in multiple sectors including broadening early childhood and elementary curricula to aid child development, with proponents arguing for it to be emphasised similarly to literacy and numeracy. In parallel, educators, health professionals, and policymakers, among others, are becoming increasingly interested in ways to build resilience. Rather than addressing potential vulnerabilities and weaknesses, resilience approaches promote fostering protective factors that help individuals experiencing adversity to

avoid poor default trajectories and instead achieve positive outcomes (through recovery, adaptation, or transformation). This paper explores links between the two desirable and promising constructs of physical literacy and resilience, considering their conceptual interplay and the shared notion of engaging 'positive challenges' that may be essential for nurturing important resources when facing subsequent adversity. This connection provides the base for further robust empirical studies that involve both physical literacy and resilience and for the development of holistic resilience programme development.

## KEYWORDS

Physical literacy; Resilience; Challenge; Adversity; Movement; Physical education; Curriculum.

## RÉSUMÉ

La littératie physique est la compétence des individus pour exécuter des mouvements, aptitude combinée à la motivation, à la confiance en soi et à la compréhension nécessaires pour valoriser et assumer la responsabilité de s'engager dans une activité physique tout au long de la vie. Elle a également été définie comme les attributs fondamentaux pour commencer et pour maintenir une activité physique, et donc la capacité à adopter un mode de vie actif. Les avantages de la littératie physique comprennent à la fois une amélioration de la santé grâce à une activité physique accrue, ainsi qu'une amélioration de la confiance en soi et de la participation aux pratiques sportives, car les individus

reconnaissent leurs compétences à effectuer les mouvements et les intègrent plus pleinement dans leur cadre de vie. La reconnaissance croissante de la valeur de la littératie physique a conduit à des initiatives mondiales visant à l'introduire dans de multiples secteurs, y compris scolaire avec l'élargissement des programmes dispensés durant la petite enfance et ceux du cours élémentaire, afin d'aider au développement de l'enfant. Les partisans de la littératie physique plaident pour qu'elle soit considérée de la même manière que la littératie et la numératie. Parallèlement, les éducateurs, les professionnels de la santé et les décideurs politiques, entre autres, s'intéressent de plus en plus aux moyens de renforcer la résilience. Plutôt que de s'attaquer aux vulnérabilités et faiblesses potentielles des personnes, les approches fondées sur la résilience favorisent la promotion de facteurs de protection qui aident les personnes confrontées à l'adversité à éviter de s'engager dans des trajectoires de vie négatives et à obtenir des résultats positifs (par le biais du rétablissement, de l'adaptation ou de la transformation). Cet article explore les liens entre ces deux concepts prometteurs que sont la littératie physique et la résilience, tout en tenant compte de leurs interactions conceptuelles et de leur notion commune qui est de s'engager dans des « défis positifs » qui peuvent être essentiels pour nourrir des ressources importantes face à l'adversité ultérieure. Ce lien fournit la base pour d'autres études empiriques robustes qui impliquent à la fois la littératie physique et la résilience et soutient le développement de programmes holistique de résilience.

## MOTS-CLÉS

Littératie physique ; Résilience ; Défi ; Adversité ; Mouvement ; Éducation physiques ; Curriculum.

## INTRODUCTION

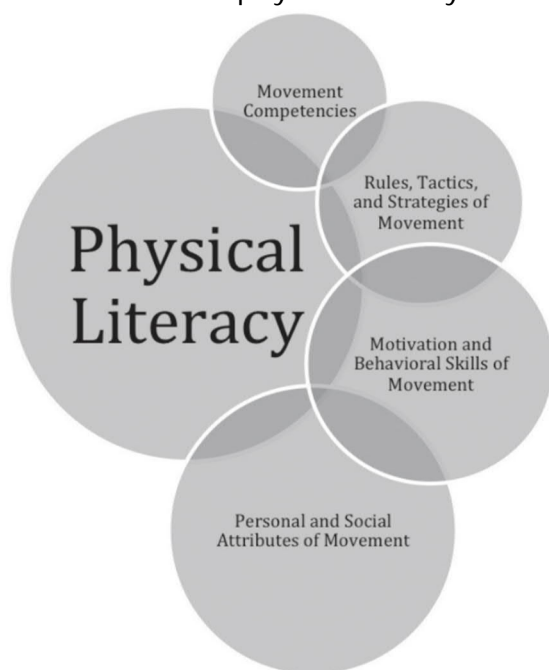
Resilience and physical literacy are terms enjoying increasing interest in public, educational, and health domains, among others. However, to date, research and discussion regarding their interaction has been limited. In this article, I outline what is generally understood by these broad, often ambiguous, and contextually defined terms, and propose a conceptual bridge based on the idea of 'positive challenges'. This link provides the foundation for further important empirical work. It aims to inspire resilience-building interventions and programmes currently limited to the development of psychosocial competencies to consider a more holistic strengths-based approach to fostering protective factors important for managing adversity across the lifespan.

### Physical literacy

Physical literacy is an umbrella term gaining significant traction in health and education domains. It encompasses the knowledge, motivation, confidence, physical competence, and understanding that is important for engaging in physical activity (International Physical Literacy Association, 2017; ParticipACTION et al., 2015) (Figure 1). This constellation of constructs has been argued to be the impetus and driving force for engaging physical activity throughout the lifespan (Dudley et al., 2017). Their centrality to long-term health is likely why there is growing global interest in

cultivating physical literacy. For example, UNESCO created a program focus about physical literacy (UNESCO, 2017), and the WHO included physical literacy as part of a proposal for active societies (World Health Organization, 2018). Some have even equated its importance to that of literacy and numeracy (Growing Young Movers, 2020; Jurbala, 2015; Tremblay, 2012), and questioned why emphasis in schools is placed on developing socio-cognitive skills and abilities to the detriment of those related to movement, which tend to be relegated to free time (Robin, 2013).

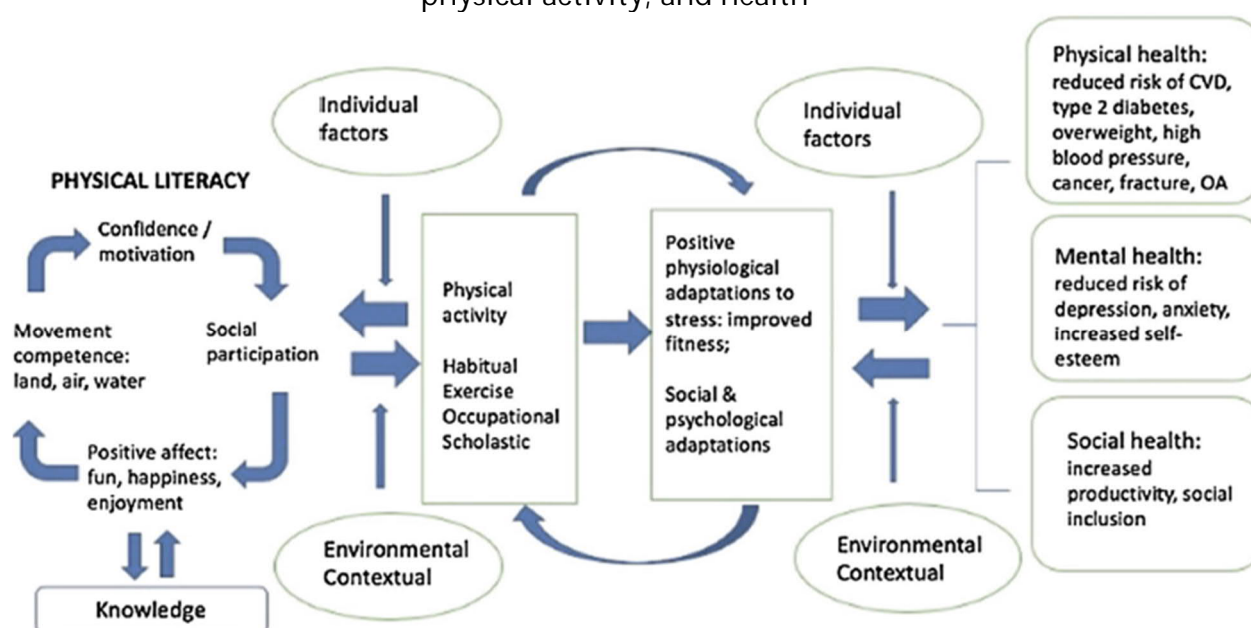
Figure 1. Dudley's (2015) conceptual model of physical literacy



The benefits of developing physical literacy are wide-ranging. Foremost, children who have experienced physical literacy-enriched physical education curricula demonstrate greater engagement in physical activity (Belanger et al.,

2018; Brown et al., 2020; Choi et al., 2018). Since greater activity tends to lead to better health, physical literacy is therefore also associated with the extensive health benefits that come from increased movement and a reduction in sedentary behaviour (Belanger et al., 2018; Lubans et al., 2016). Higher levels of physical literacy have also been associated with greater global self-esteem and self-confidence (Whitehead, 2001), as individuals become more confident with their bodies and their movement abilities. Furthermore, as a gateway to greater physical activity, physical literacy is not only linked to individual health and well-being, but also to potential societal improvements as a healthier workforce is developed and maintained, which in turn reduces burdens on health systems (Cairney et al., 2019) (Figure 2). The significant benefits of nurturing physical literacy are driving calls to augment physical education in schools, and approaches for developing physical literacy in adults are also emerging (Jones et al., 2018; Jones & Stathokostas, 2016; Roetert & Ortega, 2019). The cascading effects across psychological, physical, and social domains have led to associations between physical literacy and flourishing (Almond, 2013; Durden-Myers et al., 2018). However, there are still some tensions about its definition and the essential elements contained within the construct (Edwards et al., 2017; Shearer et al., 2018). Further, it remains unclear what the specific knowledge and understandings are required for physical literacy, and how these compare to health literacy.

Figure 2. Cairney and colleagues' (2019) conceptual model linking physical literacy, physical activity, and health



## Resilience

In a related field, the similarly encompassing concept of resilience is steadily surging in popularity. A simple search for the term in Google Scholar returns over 2.5 million results and over 35,000 articles on PubMed (as of May 2020). The increasing scientific focus in resilience is matched by growing public interest (unlike similar terms, Google Trends indicates a steady increase in searches for the term worldwide since their records began). However, this growing interest is challenged by confusion about what resilience actually is, as it tends to be taken to mean different things depending on the context (Google reports that the two most common queries related to resilience are “resilience meaning” and “resilience define”). A basic definition is that resilience is about achieving positive outcomes despite stress and challenge, which we all face at different times in our lives (Figure 3). The broad appeal of resilience is therefore understandable:

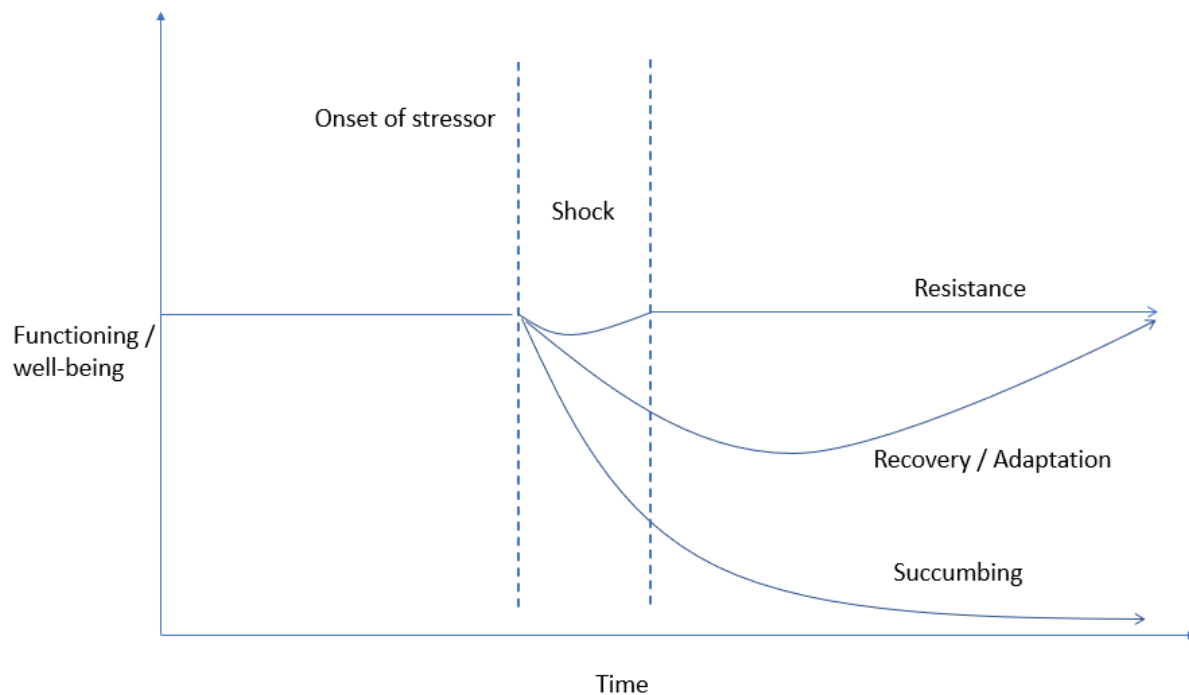
parents want their children to “be resilient” when faced with developmental challenges. Leaders want their nation to show resilience in the face of economic downturns and other societal challenges. However, the context-agnostic nature of resilience can be a problem when there is a lack of clarity about what resilience involves and therefore how to act on it (Earvolino-Ramirez, 2007).

Recently, researchers have sought to give greater clarity to resilience (see Ungar, 2011). In brief, this has involved shifting from a perspective that resilience involves a psychological trait akin to ‘toughness’, to a process that reflects the variable capacity of biopsychosocial systems (a person or a group such as a family or community) to draw on resources that enable recovery from or adaptation to adversity. This modern and broader understanding foregrounds the resources an individual has access to that afford the capacity to manage adversity, including internal characteristics that can be nurtured and bolstered such as self-efficacy, self-compassion, a

strong sense of coherence, and optimism (Ledesma, 2014; Masten, 2015; Werner, 2000). More recent accounts have sought to highlight the importance of protective factors from individuals' social-ecological worlds such as family and peer support, community ties and infrastructure, and the built and natural

environment (Ungar, 2012; Ungar et al., 2013; Ungar & Theron, 2020). The inclusion of internal and external protective factors that help to achieve good outcomes despite challenges highlights that resilience is not down to the individual to achieve by themselves.

Figure 3. Pathways of resilience



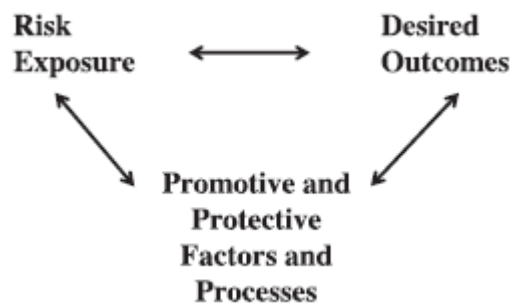
A clear and shared understanding enables the basis for furthering the science and study of resilience, where different internal and external resources implicated in resilience can be identified, studied, and subsequently promoted. This approach to the management of adversity is one of the reasons why resilience is gaining traction in the broader field of positive psychology (Luthar et al., 2014; Yates & Masten, 2004); as a strengths-based approach, resilience promotes strengthening protective factors rather than focusing on and addressing vulnerabilities (such as cognitive-behavioural therapy techniques to manage mental health issues). However, in addition to the protective factors and

processes associated with resilience, researchers such as Ungar (2019) have argued that studies of resilience must also consider two further dimensions: risk and outcomes. The latter is relatively straightforward: we anticipate that despite exposure to adversity, individuals with strong protective factors will do better than those exposed to adversity that do not. This "doing better" can be measured in different ways: typically through mental health or well-being (Johnston et al., 2015; Rutten et al., 2013), but also through other indicators of functioning like good social relations or participation in society (Ungar, 2019). However, it is the dimension of risk that may be more nebulous and sometimes



overlooked. By definition, resilience is evident when good outcomes are experienced or demonstrated following or during adversity, thus it is imperative that researchers and practitioners understand the challenge faced by individuals or groups and account for these in their work. Therefore, an understanding of risk is important, in addition to a focus on key protective factors and outcomes of interest (Figure 4).

Figure 4. Ungar's (2019) three-part model for resilience studies



### Linking physical activity and resilience

To date, few connections have been made between resilience and physical literacy, yet they share significant conceptual overlap. Both are associated with positive outcomes like good health and well-being, and both include affective, social, and cognitive dimensions. Studies of resilience and sport support the likelihood of a link (Sarkar & Fletcher, 2014; Wagstaff et al., 2017). These ideas prompted an initial exploratory study, where a preliminary assessment of Canadian school children determined correlations between resilience (operationalised using the Child and Youth Resilience Measure; Jefferies et al., 2018; Liebenberg et al., 2013) and the components of physical literacy, drawing on data from a range of sources in-

cluding self-report and reports from assessors trained in physical literacy assessment (Jefferies et al., 2019).

The Canadian study is useful as a base for further investigations, but was limited in various ways, including that it only drew on cross-sectional data and therefore could not illuminate causal mechanisms, nor was it sophisticated enough to clearly delineate how the two constructs may interact. To develop a better understanding of the potential conceptual linkage, it is important to consider the processual nature of both physical literacy and resilience. In resilience, at a basic level, the initial experience of some stressor prompts a response from an individual. They are said to do something which immediately or eventually helps them to overcome the issue, to transform (positively) as a result of the experience, or to adapt to it (especially if the stressor is ongoing), each of which reflects the manifest 'bouncing back' that is typically associated with resilience. The action that facilitates these outcomes involves individuals drawing on internal and external protective factors.

One important feature to note, however, is that these episodes are typically not contained, and instead may incur spill-over effects. Rutter (2012) has explored the experience of adversity and consequent spill-over effects, drawing on animal and psychosocial research to determine that they fall into one of two kinds: "steeling" and "sensitising" effects. In the former, exposure to a stressor decreases vulnerabilities to future stressors, akin to resistance to infection, where the experience of overcoming mild infections leads to future immunity (Rutter, 1999). This occurs at biological levels (e.g., through diminished HPA axis activity (Hagan et al., 2014)) as well as psychological levels



(e.g., better mental health; Dooley et al., 2017; Mortimer & Staff, 2004; Sharpley et al., 2020) when facing future stressors.

In this way, when faced with subsequent adversities, steeling means an individual is better placed to manage them. Sensitising denotes the opposite outcome, of increased vulnerability, where an individual is harmed to the extent that future adversities may have a more damaging impact. Liu (2015) and Höltge and colleagues (2018) provide further articulation, suggesting that the choice of outcome may be determined by the level of adversity, where moderate or “positive” stressors, which are not overwhelming, yet are sufficiently arousing to stimulate relevant resources, confer an advantage in subsequent encounters (see also, Seery et al., 2010). Rutter (2013) has also suggested that the “circumstances” surrounding the experience of adversity are important.

### A positive challenge

The nature of the adversity experienced by an individual and its consequent effects may therefore be where processual models of physical literacy and resilience intersect. For example, a common core characteristic of school physical education curricula that builds physical literacy is the promotion of goals of an appropriate challenge to the individual. This is the challenge that an individual should struggle with. Like the process involved in appropriate goal attainment scaling (Bovend'Eerd et al., 2009; Kiresuk & Sherman, 1968) and adherence to the tenets of optimal challenge theory (Ahmed, 2017), the level of adversity should be sufficiently difficult to achieve yet not insurmountable. In other words, a child is expected to struggle, to fail, and to perceive the possibility for success and then to achieve this

eventually. For example, a teacher asks a class to circle a gym while balancing a ball on a hockey stick. This draws on fundamental locomotor and object control skills and can be scaled up or down in difficulty such as by asking the child to use a non-dominant hand or a harder or softer ball which rolls more or less. The careful calibration of the challenge to ability underscores the need for trained educators who can attend to each child individually. Should the challenge be too hard, there will be no gains, and at worst, a sense of inescapable failure could be off-putting for future encounters (the sensitising effect). Similarly, should it be too easy, no sense of progression will be achieved (or a false sense, which may cause problems later) (Clifford, 1990). In contrast, engaging a challenge at a difficulty appropriate for the individual leads to greater affect than success alone (Abuhamdeh & Csikszentmihalyi, 2012).

A key feature of engagement with such positive challenges is that the struggle should come to be seen as part of the process, and not thought of as something to avoid nor bypass. Some negative affect is to be expected, but positive affect is promised through repeated engagement. For example, if an instructor asks a child to throw a ball vertically, turn 360 degrees and catch the ball, a child immediately able to do this competently is not experiencing sufficient challenge, and therefore no growth would be possible. Likewise, a child who repeatedly fails may come to see this as a continuing pattern and so may avoid situations like this in the future, as they associate engagement with the negative affect that accompanies failure, and when faced with similar situations may in fact withhold effort to self-protect, paradoxically leading to poor performance (Thompson, 2004).

Adjustment of the challenge to ability, whether through changing the activity or suggestions for how to improve engagement (such as starting posture), can create the conditions where an initial negative affective state related to doubt and worry is overtaken by the enjoyment related to recognising progression and the possibility of mastery. A child nearly catching the ball, catching it but then dropping it, or turning competently in time but not successfully catching it would all be examples of progression. Per a physical literacy cycle, competence leads to confidence in oneself and one's abilities, which encourages the motivation to keep engaging and participate in other activities (Figure 5). In other words, the construction of appropriate challenge means that worries and failures are not off-putting but instead are seen as necessary steps toward competence, and part of the journey of success, thereby stimulating engagement in further activity. The steeling effect in resilience would be expected in subsequent physical education sessions, where challenges become less daunting and engaging with them in pursuit of competence is perceived more positively (Cairney et al., 2012).

This experience of challenge echoes Rutter's (2013) assertion that resilience may be produced through "repeated brief exposure to negative experiences in circumstances that allow the individual to cope successfully with the experience" (p.477). Coping in physical literacy settings also involves managing the affective and cognitive states prior to and when engaging with the challenge. However, the broader circumstances that facilitate coping can easily be overlooked, such as when physical educators ask children to perform their engagement in front of their class, where failure

can interrupt the cycle and lead to diminished confidence and ongoing social inhibition (Williams, 1996). Appropriate challenge circumstances should therefore involve consideration of suitable levels of risk across physical, psychological, as well as social domains that can facilitate growth. This runs somewhat counter to societal tendencies to try to minimise or eradicate risk, or to produce 'surplus safety', yet which are now facing resistance in both physical activity (Active for Life, 2019; Wyver et al., 2010) and resilience circles (Reid, 2012; Ungar, 2009).

Figure 5. The physical literacy cycle (Jefferies et al., 2019)



Another important link involves the way challenges are approached. For instance, good quality physical literacy activities involve an element of interpretation. That is, a goal may be set (e.g., circle the gym without dropping the ball balanced on a stick) and some conditions may be required depending on individual ability (hop or use one or both hands to hold the stick), but there is a degree of openness involved in the engagement. For example, an individual may choose to move faster or slower, they may hold the stick with their

thumb on top or wrapped around, or with the stick out in front of them or by their side. Some techniques will work better than others, but importantly, the individual determines these themselves, and can test and alter them depending on how they go. The same movement competencies may be called upon, but their expression or sequence may vary depending on how the individual decides to approach the challenge. This marks a fundamental distinction between physical literacy and traditional physical education curricula involving sport, where, in the latter, there are typically set ways of doing things, toward which individuals are trained. In contrast, physical literacy promotes a greater degree of creativity, as individuals experiment with different movement techniques (Mandigo et al., 2009; Richard et al., 2020). The study by Kriellaars and colleagues (2019) where children engaged a circus arts instruction programme and demonstrated curricula linked movement skills is a good example of this. Creativity can also be emphasised by asking participants to repeat a challenge differently to how they did it before. This creative dimension relates to well-established protective factors in the resilience literature, such as problem-solving, decision-making, and goal-setting (e.g., Masten, 2001; Morrison & Allen, 2007; Ungar et al., 2005). For instance, Masten (2015) describes the global applicability of problem-solving that helps individuals to appraise challenges and to test and evaluate potential ways to manage them, noting that such skills could enhance the likelihood of adaptive outcomes when faced with a novel or more substantial adversity.

The challenges involved in developing physical literacy are clearly of a different magnitude to some of the more

serious adversities in studies of resilience (e.g., natural disasters (Reich, 2006), war and conflict (Betancourt & Khan, 2008)). However, as Casey (2019) aptly describes, the relative safety of the gymnasium or AstroTurf is not designed to replicate the challenges of the world. Nevertheless, the spill-over effects of engaging positive challenge may foster important transferable protective factors that encompass the competencies (problem-solving, decision-making), mindset (self-efficacy, confidence), and agency (through recognition of competence). In turn, these may encourage the likelihood of more adaptive outcomes when faced with different and more significant challenges (Ennis, 2015), and would therefore be important to cultivate and strengthen.

### A conceptual bridge

The characteristics of the physical literacy cycle and its immediate and latent effects suggest a relationship with modern conceptions of resilience processes. The link between positive challenges involved in physical literacy and the kinds of adversities that promote steeling suggest that resilience may be evident and built during these experiences. Some studies have begun to link challenge and resilience in elite athletes (e.g., Howells et al., 2017) but further empirical work is clearly needed to help test and clarify these relationships in the context of the development of movement competencies and early physical activity. For example, longitudinal intervention studies may be used to compare children who have undertaken a physical literacy enriched curriculum with those experiencing traditional physical education, to determine how individuals may fare in terms of prominent protective factors implicated in resilience, such as their problem-solving ability,

self-efficacy, and perseverance. Such studies may also explore the experience of significant adversities faced during this time (e.g., involving measures of adverse childhood experiences or significant life upheaval like parental divorce), as those demonstrating resilience may be expected to demonstrate greater well-being and functioning.

Physical literacy leads to greater biopsychosocial functioning through ongoing engagement in movement, involving uptake and maintenance of physical activity like exercise or sport. On this basis alone it is important to encourage. However, the additional quality, that it may be an antecedent of resilience, or help foster important protective factors associated with resilience (or both), is a further advantage conferring its value. For educators, health professionals, and policymakers who are becoming interested in conceptions of resilience and how to involve these in interventions and educational curricula, a holistic approach would include the development of physical literacy to foster the competencies and confidence that may be important for coping with and addressing the occurrence of future challenges.

## ACKNOWLEDGEMENTS

Thank you to Dr. Dean Kriellaars for his comments on drafts of the manuscript and early discussions about the idea of positive challenges.

## CONFLICTS OF INTEREST

The author does not declare any conflict of interest.

## REFERENCES

Abuhamdeh, S., & Csikszentmihalyi, M. (2012). The Importance of challenge for

the enjoyment of Intrinsically motivated, goal-directed activities. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(3), 317–330.

<https://doi.org/10.1177/0146167211427147>

Active for Life (2019, February 6). Risk in play – possibilities and opportunities. Active For Life. <https://activefor-life.com/risk-in-play-possibilities-and-opportunities/>

Ahmed, S. (2017). Theory of sustained optimal challenge in teaching and learning. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, 61(1), 407–411. <https://doi.org/10.1177/1541931213601584>

Almond, L. (2013). What is the value of physical literacy and why is physical literacy valuable? *International Council of Sport Science and Physical Education*, 65, 35–41.

Belanger, K., Barnes, J. D., Longmuir, P. E., Anderson, K. D., Bruner, B., Copeland, J. L., Gregg, M. J., Hall, N., Kolen, A. M., Lane, K. N., Law, B., MacDonald, D. J., Martin, L. J., Saunders, T. J., Sheehan, D., Stone, M., Woodruff, S. J., & Tremblay, M. S. (2018). The relationship between physical literacy scores and adherence to Canadian physical activity and sedentary behaviour guidelines. *BMC Public Health*, 18(Suppl 2), 1042. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5897-4>

Betancourt, T. S., & Khan, K. T. (2008). The mental health of children affected by armed conflict: Protective processes and pathways to resilience. *International Review of Psychiatry*, 20(3), 317–328. <https://doi.org/10.1080/09540260802090363>

- Bovend'Eerdt, T. J., Botell, R. E., & Wade, D. T. (2009). Writing SMART rehabilitation goals and achieving goal attainment scaling: A practical guide. *Clinical Rehabilitation*, 23(4), 352–361. <https://doi.org/10.1177/0269215508101741>
- Brown, D. M. Y., Dudley, D. A., & Cairney, J. (2020). Physical literacy profiles are associated with differences in children's physical activity participation: A latent profile analysis approach. *Journal of Science and Medicine in Sport*. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.05.007>
- Cairney, J., Dudley, D. A., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. J. (2019). Physical literacy, physical activity and health: Toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine*, 49, 371–383. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01063-3>
- Cairney, J., Kwan, M. Y., Veldhuizen, S., Hay, J., Bray, S. R., & Faught, B. E. (2012). Gender, perceived competence and the enjoyment of physical education in children: A longitudinal examination. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 26. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-26>
- Casey, A. (2019, January 4). The concept of physical literacy. Physical Education Practitioner Research Network. <http://www.peprn.com/2019/1/the-concept-of-physical-literacy.aspx>
- Choi, S. M., Sum, R. K. W., Leung, E. F. L., & Ng, R. S. K. (2018). Relationship between perceived physical literacy and physical activity levels among Hong Kong adolescents. *PLOS One*, 13(8), e0203105. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203105>
- Clifford, M. M. (1990). Students need challenge, not easy success. *Educational Leadership*, 48(1), 22–26.
- Dooley, L. N., Slavich, G. M., Moreno, P. I., & Bower, J. E. (2017). Strength through adversity: Moderate lifetime stress exposure is associated with psychological resilience in breast cancer survivors. *Stress and Health*, 33(5), 549–557. <https://doi.org/10.1002/smi.2739>
- Dudley, D. (2015). A conceptual model of observed physical literacy. *The Physical Educator*, 72(5). <https://doi.org/10.18666/TPE-2015-V72-I5-6020>
- Dudley, D. A., Cairney, J., Wainwright, N., Kriellaars, D. J., & Mitchell, D. (2017). Critical considerations for physical literacy policy in public health, recreation, sport, and education agencies. *Quest*, 69(4), 436–452. <https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1268967>
- Durden-Myers, E. J., Whitehead, M. E., & Pot, N. (2018). Physical literacy and human flourishing. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 308–311. <https://doi.org/10.1123/JTPE.2018-0132>
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73–82. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x>
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). Definitions, foundations and associations of physical literacy: A systematic review. *Sports Medicine*, 47(1), 113–126. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0560-7>
- Ennis, C. D. (2015). Knowledge, transfer, and innovation in physical literacy curricula. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 119–124. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.001>

Growing Young Movers. (2020). Physical literacy is just as important as learning to read and write. Growing Young Movers (G.Y.M.) Youth Development Inc. <http://growingyoungmovers.com/+pub/document/in-fographics/SIMPhysicalLiteracyFINAL-teacher.pdf>

Hagan, M. J., Roubinov, D. S., Purdom Marreiro, C. L., & Luecken, L. J. (2014). Childhood interparental conflict and HPA axis activity in young adulthood: Examining nonlinear relations. *Developmental Psychobiology*, 56(4), 871–880. <https://doi.org/10.1002/dev.21157>

Höltge, J., Mc Gee, S. L., Maercker, A., & Thoma, M. V. (2018). A salutogenic perspective on adverse experiences. *European Journal of Health Psychology*, 25(2), 53–69. <https://doi.org/10.1027/2512-8442/a000011>

Howells, K., Sarkar, M., & Fletcher, D. (2017). Can athletes benefit from difficulty? A systematic review of growth following adversity in competitive sport. *Progress in Brain Research*, 234, 117–159. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2017.06.002>

International Physical Literacy Association. (2017). International Physical Literacy Association. IPLA. <https://www.physical-literacy.org.uk/>

Jefferies, P., McGarrigle, L., & Ungar, M. (2018). The CYRM-R: A Rasch-validated revision of the Child and Youth Resilience Measure. *Journal of Evidence-Informed Social Work*. <https://doi.org/10.1080/23761407.2018.1548403>

Jefferies, P., Ungar, M., Aubertin, P., & Kriellaars, D. (2019). Physical literacy and resilience in children and youth. *Frontiers in Public Health*, 7.

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00346>

Johnston, M. C., Porteous, T., Crilly, M. A., Burton, C. D., Elliott, A., Iversen, L., McArdle, K., Murray, A., Phillips, L. H., & Black, C. (2015). Physical disease and resilient outcomes: A systematic review of resilience definitions and study methods. *Psychosomatics*, 56(2), 168–180. <https://doi.org/10.1016/j.psych.2014.10.005>

Jones, G. R., & Stathokostas, L. (2016). Letter to the editor: Can older adults 'walk' Their way to successful aging? The Case for physical activity literacy for an aging population. *Journal of Aging and Physical Activity*, 24(3), 341. <https://doi.org/10.1123/japa.2016-0005>

Jones, G. R., Stathokostas, L., Young, B. W., Wister, A. V., Chau, S., Clark, P., Duggan, M., Mitchell, D., & Nordland, P. (2018). Development of a physical literacy model for older adults – a consensus process by the collaborative working group on physical literacy for older Canadians. *BMC Geriatrics*, 18. <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0687-x>

Jurbala, P. (2015). What is physical literacy, really? *Quest*, 67(4), 367–383. <https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1084341>

Kiresuk, T. J., & Sherman, R. E. (1968). Goal attainment scaling: A general method for evaluating comprehensive community mental health programs. *Community Mental Health Journal*, 4(6), 443–453. <https://doi.org/10.1007/BF01530764>

Kriellaars, D. J., Cairney, J., Bortoleto, M. A. C., Kiez, T. K. M., Dudley, D. A., & Aubertin, P. (2019). The impact of circus arts instruction in physical education on the physical literacy of children in



grades 4 and 5. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 162–170.  
<https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0269>

Ledesma, J. (2014). Conceptual frameworks and research models on resilience in leadership. *SAGE Open*, 4(3), 2158244014545464.  
<https://doi.org/10.1177/2158244014545464>

Liebenberg, L., Ungar, M., & LeBlanc, J. C. (2013). The CYRM-12: A brief measure of resilience. *Canadian Journal of Public Health*, 104(2), 131–135.  
<https://doi.org/10.17269/cjph.104.3657>

Liu, R. T. (2015). A developmentally informed perspective on the relation between stress and psychopathology: When the problem with stress is that there is not enough. *Journal of Abnormal Psychology*, 124(1), 80–92.  
<https://doi.org/10.1037/abn0000043>

Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L., & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3).  
<https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>

Luthar, S. S., Lyman, E. L., & Crossman, E. J. (2014). Resilience and positive psychology. In M. Lewis & K. D. Rudolph (Eds.), *Handbook of Developmental Psychopathology* (pp. 125–140). Springer US.  
[https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9608-3\\_7](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9608-3_7)

Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2009). Position paper: Physical literacy for educators. Physical & Health Education Canada. [https://phe-canada.ca/sites/default/files/content/docs/resources/pl\\_position\\_paper.pdf](https://phe-canada.ca/sites/default/files/content/docs/resources/pl_position_paper.pdf)

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic. Resilience processes in development. *The American Psychologist*, 56(3), 227–238.

Masten, A. S. (2015). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Publications.

Morrison, G. M., & Allen, M. R. (2007). Promoting student resilience in school contexts. *Theory Into Practice*, 46(2), 162–169.  
<https://doi.org/10.1080/00405840701233172>

Mortimer, J. T., & Staff, J. (2004). Early work as a source of developmental discontinuity during the transition to adulthood. *Development and Psychopathology*, 16(4), 1047–1070.  
<https://doi.org/10.1017/S0954579404040131>

ParticipACTION, Sport for Life Society, the Healthy Active Living and Obesity Research Group, Children's Hospital of Eastern Ontario Research Institute, Physical and Health Education Canada, Canadian Parks and Recreation Association, & Ontario Society of Physical Activity Promoters in Public Health. (2015). Canada's physical literacy consensus statement. *Physical Literacy*.  
<https://physicalliteracy.ca/physical-literacy/consensus-statement/>

Reich, J. W. (2006). Three psychological principles of resilience in natural disasters. *Disaster Prevention and Management: An International Journal*, 15(5), 793–798.  
<https://doi.org/10.1108/09653560610712739>

Reid, J. (2012). The neoliberal subject: Resilience and the art of living dangerously. *Revista Pléyade*, 10, 143–165.

Richard, V., Aubertin, P., Yang, Y. Y., & Kriellaars, D. (2020). Factor structure of PLAY Creativity: A new instrument to assess movement creativity. *Creativity Research Journal*.  
<https://doi.org/10.1080/10400419.2020.1821567>

Robin, S. (2013, May 1). Promoting physical literacy as a way to get people moving. The Aspen Institute.  
<https://www.aspeninstitute.org/blog-posts/promoting-physical-literacy-way-get-people-moving/>

Roetert, E. P., & Ortega, C. (2019). Physical literacy for the older adult. *Strength & Conditioning Journal*, 41(2), 89–99.  
<https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000430>

Rutten, B. P. F., Hammels, C., Geschwind, N., Menne-Lothmann, C., Pishva, E., Schruers, K., Hove, D. van den, Kenis, G., Os, J. van, & Wichers, M. (2013). Resilience in mental health: Linking psychological and neurobiological perspectives. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 128(1), 3–20.  
<https://doi.org/10.1111/acps.12095>

Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119–144.  
<https://doi.org/10.1111/1467-6427.00108>

Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344.  
<https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>

Rutter, M. (2013). Annual research review: Resilience – clinical implications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 474–487.  
<https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02615.x>

Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419–1434.  
<https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>

Seery, M. D., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2010). Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(6), 1025–1041.  
<https://doi.org/10.1037/a0021344>

Sharpley, C. F., Christie, D. R. H., & Bitsika, V. (2020). ‘Steeling’ effects in the association between psychological resilience and cancer treatment in prostate cancer patients. *Psycho-Oncology*.  
<https://doi.org/10.1002/pon.5537>

Shearer, C., Goss, H. R., Edwards, L. C., Keegan, R. J., Knowles, Z. R., Boddy, L. M., Durden-Myers, E. J., & Fowweather, L. (2018). How is physical literacy defined? A contemporary update. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 237–245.  
<https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0136>

Thompson, T. (2004). Failure–avoidance: Parenting, the achievement environment of the home and strategies for reduction. *Learning and Instruction*, 14(1), 3–26.  
<https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2003.10.005>

Tremblay, M. S. (2012). Major initiatives related to childhood obesity and physical inactivity in Canada: The year in review. *Canadian Journal of Public Health*, 103(3), 164–169.

UNESCO. (2017). Physical literacy. Healthy, able and active citizens: The importance of physical literacy.  
<http://www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/physical->



[education-and-sport/policy-project/physical-literacy/](#)

Ungar, M. (2009). Overprotective parenting: helping parents provide children the right amount of risk and responsibility. *The American Journal of Family Therapy*, 37(3), 258–271. <https://doi.org/10.1080/01926180802534247>

Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>

Ungar, M. (2012). Social ecologies and their contribution to resilience. In M. Ungar (Ed.), *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice* (pp. 13–31). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3\\_2](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3_2)

Ungar, M. (2019). Designing resilience research: Using multiple methods to investigate risk exposure, promotive and protective processes, and contextually relevant outcomes for children and youth. *Child Abuse & Neglect*, 96, 104098. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104098>

Ungar, M., Dumond, C., & McDonald, W. (2005). Risk, resilience and outdoor programmes for at-risk children. *Journal of Social Work*, 5(3), 319–338. <https://doi.org/10.1177/1468017305058938>

Ungar, M., Ghazinour, M., & Richter, J. (2013). Annual research review: What is resilience within the social ecology of human development? *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied*

*Disciplines*, 54(4), 348–366. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12025>

Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441–448. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30434-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1)

Wagstaff, C. R., Sarkar, M., Davidson, C. L., & Fletcher, D. (2017). Resilience in sport: A critical review of psychological processes, sociocultural influences, and organizational dynamics. In C. R. Wagstaff (Ed.), *The organizational psychology of sport* (pp. 120–150). Routledge.

Werner, E. (2000). Protective factors and individual resilience. In J. P. Shonkoff & S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of early childhood intervention* (2nd ed., pp. 115–132). Cambridge University Press.

Whitehead, M. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2), 127–138. <https://doi.org/10.1080/1740898010060205>

Williams, N. F. (1996). The physical education hall of shame: Part III: Inappropriate teaching practices. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 67(8), 45–48. <https://doi.org/10.1080/07303084.1996.10604838>

World Health Organization. (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. World Health Organization. <http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/global-action-plan-2018-2030/en/>

Wyver, S., Tranter, P., Naughton, G., Little, H., Sandseter, E. B. H., & Bundy, A. (2010). Ten ways to restrict children's

freedom to play: The problem of surplus safety. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 11(3), 263–277.  
<https://doi.org/10.2304/ciec.2010.11.3.263>

Yates, T. M., & Masten, A. S. (2004). Fostering the future: Resilience theory and the practice of positive psychology. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 521–539). John Wiley & Sons, Inc.

## PRÉSENTATION DE L'AUTEUR

Philip Jefferies

Resilience Research Centre, Faculty of Health, Dalhousie University, Halifax, Nova Scotia, Canada

Philip Jefferies est un psychologue certifié et chercheur associé au Resilience Research Centre, où il travaille avec des jeunes, à la fois au Canada et dans le monde, souvent issus de milieux défavorisés, pour étudier et mettre en évidence les facteurs bénéfiques à leur santé mentale, à leur bien-être et ceux qui améliorent leur résilience.

Contact : [philip.jefferies@dal.ca](mailto:philip.jefferies@dal.ca)

---

Pour citer cet article :

Jefferies, P. (2020). Physical literacy and resilience: The role of positive challenges. *Sciences & Bonheur*, 5, 11–26.

Annie Paquet

Fabien Fenouillet

Gentillesse et bienveillance comme  
ressources psychologiques

Kindness and benevolence as psy-  
chological resources

## RÉSUMÉ

Cet article propose un éclairage théorique des notions de gentillesse et de bienveillance en mêlant la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (2014) et la psychologie des valeurs de Schwartz (2006). À partir d'une revue de littérature de ces concepts appartenant au sens commun, une proposition personnelle des définitions de la gentillesse et de la bienveillance, ainsi que de leur relation, est faite. Après une exploration des bénéfices respectifs de la gentillesse et de la bienveillance, ces deux notions sont envisagées comme ressources psychologiques individuelles avec des évidences empiriques en ce sens pour la gentillesse et le constat de la nécessité de recherches supplémentaires pour la bienveillance.

## MOTS-CLÉS

Gentillesse ; Bienveillance ; Valeur ; Motivation ; Théorie de l'autodétermination ; Ressource psychologique.

## ABSTRACT

This article clarifies the notions of "kindness" and "benevolence" by combining the self-determination theory of Deci and Ryan (2014) and the value psychology of Schwartz (2006). Based on a literature review of kindness and benevolence, their relationship and respective benefits is explored. Then, a proposal is made to define the two concepts based on their unique underlying motivations. While empirical evidence supports recognizing kindness as a psychological resource, more research is needed to recognize benevolence as such.

## KEYWORDS

Kindness; Benevolence; Value; Motivation; Self-Determination Theory; Psychological resource.

## 1. INTRODUCTION

Avec l'avènement de la psychologie positive, de nombreux travaux sur les ressources psychologiques se sont développés depuis plus d'une vingtaine d'années. Les ressources psychologiques sont des dispositions stables de l'individu qui lui permettent d'une part de se protéger des conséquences néfastes d'événements difficiles de la vie et d'autre part, de contribuer à un fonctionnement individuel optimal à travers un niveau de bien-être satisfaisant (Csiklik, 2017). Plus simplement, les ressources psychologiques sont des variables psychologiques dont l'individu dispose, qui le protègent du stress, de la dépression, de l'anxiété ou d'autres troubles psychopathologiques, et qui favorisent son bien-être et sa satisfaction de vie. Un panel de ressources a d'ores et

déjà été exploré, par exemple, l'espoir, l'optimisme, le pardon ou encore le concept de « self-compassion » (Neff, 2003) que Csillik (2017) a traduit par bienveillance envers soi. Cet article a pour but d'examiner un concept qui est devenu un terme incontournable depuis quelques années : la bienveillance. Il est utilisé dans de nombreux domaines comme en témoignent les expressions suivantes : management bienveillant, accompagnement bienveillant, écoute bienveillante, attitude bienveillante, autorité bienveillante, éducation bienveillante. Il existe un décalage entre la fréquence d'utilisation de ce concept dans la vie quotidienne et l'état des recherches à ce sujet. En effet, très peu de travaux universitaires francophones se sont consacrés à la bienveillance. Il faut donc se tourner vers la littérature anglophone. Deux défis apparaissent alors pour les personnes s'intéressant à la bienveillance dans la littérature anglophone :

- 1) Les difficultés de traduction : la bienveillance en anglais se traduit par les mots « kindness » et « benevolence » voire « beneficence ». Or, à l'inverse, le mot « kindness » se traduit en français par gentillesse et par bienveillance. Il devient légitime de se demander, lorsqu'un article traite de « kindness », s'il s'agit de bienveillance ou de gentillesse. La question en découlant spontanément est : existe-il une différence entre les termes « gentillesse » et « bienveillance » ? Si oui, quelle est la différence entre la gentillesse et la bienveillance ?
- 2) La pauvreté des travaux sur les « acts of kindness » (Binfet, 2015).

Face à leurs deux traductions possibles en français mais aussi leur grande proximité conceptuelle, il devient nécessaire de clarifier ces deux concepts de

gentillesse et de bienveillance en cherchant leur lien de parenté mais aussi ce qui les distingue. Cela est d'autant plus nécessaire que le champ lexical se rapportant à la bienveillance est vaste et que de nombreux termes sont utilisés comme synonymes de bienveillance notamment la gentillesse et l'altruisme. Dans un deuxième temps, une exploration des conséquences de la gentillesse et de la bienveillance en termes de protection contre les effets délétères d'événements négatifs et d'augmentation du bien-être sera menée. Ceci permettra alors d'envisager la gentillesse et la bienveillance comme une ressource psychologique. Cet article est ainsi une réflexion théorique sur la gentillesse et la bienveillance, leurs définitions respectives, leurs liens avec la motivation dans le cadre de la théorie de l'autodétermination ; l'objectif étant de savoir si l'on peut considérer ces deux notions comme des ressources psychologiques.

## 1.1 Définitions de la gentillesse

Il existe peu de définitions de la gentillesse (Binfet, 2016). Long (1997) définit l'acte de gentillesse comme un comportement qui apporte un soulagement intérieur et/ou le confort à la personne qui le reçoit. Ces comportements ont un coût, représentent un sacrifice pour celui qui l'émet (Lyubomirsky et al., 2005). Ils peuvent être singuliers ou collectifs (par exemple, donner son sang). Ils sont réalisés non pas pour qu'autrui nous apprécie ou nous remercie mais parce que ce sont des actes qui nous nourrissent, intrinsèquement de bonnes choses en soi (Long, 1997).

Ces définitions reflètent la perspective des adultes. Selon celle des enfants (Binfet & Gaertner, 2015), la gentillesse est un acte de soutien émotionnel ou physique qui aide à construire ou maintenir des relations avec les autres. Les

jeunes enfants comprennent et manifestent de la gentillesse en offrant de l'aide physique (par exemple en aidant quelqu'un qui est tombé), en fournissant une aide émotionnelle (par exemple en

réconfortant un élève seul), en incluant les autres (par exemple en invitant un élève à rejoindre une équipe déjà constituée) et en partageant.

Tableau 1 : Définitions de la gentillesse, inspiré du tableau de Binfet (2015)

	Définition	Source
1	La gentillesse est une combinaison de composantes émotionnelles, comportementales et motivationnelles. Les actes de gentillesse sont des comportements qui bénéficient à autrui ou qui les rend heureux.	Kerr et al. (2015)
2	Les actes de gentillesse sont des actions qui bénéficient à autrui mais qui supposent un sacrifice ou un coût de la part de celui qui le fait.	Lyubomirsky et al. (2005)
3	Faire un acte de bien et d'utile pour quelqu'un ; cet acte peut être approuvé voire loué par autrui. La gentillesse est sous-tendue par la compassion et lorsque l'on agit à partir de cette compassion, de façon utile et attentionnée à l'autre, le comportement devient gentillesse.	Long (1997)
4	Faire des faveurs et des actes bons pour autrui ; les aider ; prendre soin d'eux.	Park et al. (2004)
5	Adoption d'actes gentils envers les gens	Otake et al. (2006).
6	La gentillesse, selon la perspective des jeunes enfants, est un acte de support émotionnel ou physique qui aide à construire ou maintenir des relations avec les autres.	Binfet & Gaertner (2015)
7	Les actes de gentillesse se focalisent sur des résultats positifs pour les autres plutôt que pour soi-même.	Trew & Alden (2015)
8	Actions dont l'intention est de bénéficier aux autres	Curry et al. (2018)

Pour résumer, « la gentillesse est la qualité d'une personne qui émet des actes en faveur d'autrui pour augmenter son bien-être ou son confort » (Paquet et al., 2019, p 137). La gentillesse correspond à un ensemble de comportements qui bénéficient à autrui. Ces comportements gentils sont proches des comportements prosociaux abondamment décrits dans la littérature et définis comme les actes destinés à apporter de l'aide ou à bénéficier à autrui (Eisenberg & Musson, 1989). Dans cet article, actes prosociaux et actes gentils seront utilisés indifféremment même si trois nuances peuvent être apportées. En premier lieu, les actes prosociaux existent en soi, sont objectifs, reconnus comme tels par des

observateurs. Les actes gentils demandent à être interprétés comme tels par l'émetteur et le bénéficiaire de l'acte. Dans un second temps, les actes prosociaux sont neutres alors que les actes de gentillesse sont connotés affectivement (positivement la plupart du temps). Enfin, les actes de gentillesse peuvent être considérés comme une partie des actes prosociaux qui engloberaient les actes de gentillesse mais aussi le volontariat, l'action militante, etc. (Sanderson & McQuilkin, 2017).

## 1.2 Définitions de la bienveillance

### Les motivations sous-jacentes à la gentillesse

Pour saisir la relation entre gentillesse et bienveillance, il faut s'intéresser aux motivations sous-jacentes aux comportements gentils (Paquet et al., 2019). Une des théories de la motivation qui a connu un véritable essor ces dernières années est la théorie de l'autodétermination (Sarrazin et al., 2011). Dans la théorie de l'autodétermination, il existe un continuum dans la motivation allant d'un comportement effectué par intérêt et plaisir inhérents à l'action (motivation intrinsèque), à un comportement effectué en l'absence totale d'intentionnalité (amotivation), en passant par un comportement produit pour satisfaire les valeurs de l'individu (régulation intégrée) et des comportements émis sous des pressions internes et/ou externes (régulation introjectée et régulation externe = motivation extrinsèque). Cette théorie reconnaît ainsi des motivations « autonomes » ((i.e., spontanées, choisies, volontaires) vs « contrôlées » (i.e., obligées, contrôlées par des pressions). Dans cette perspective, selon Paquet et al. (2019), les comportements gentils pourraient donc être motivés par différents motifs notamment parce qu'ils sont satisfaisants en soi (motivation intrinsèque) ou parce qu'ils satisfont des valeurs importantes à nos yeux (motivation intégrée).

Avec Batson et Shaw (1991), l'altruisme est « un état motivationnel ayant le but ultime d'accroître le bien-être de quelqu'un d'autre » (p. 108). L'altruisme est la motivation qui oriente vers une personne pour ses besoins à elle sans que l'acteur de l'acte altruiste n'espère en tirer profit (Knickerbocker, 2003). Rowland (2018) souligne que l'altruisme suppose un « échange », une

transaction : un coût pour l'émetteur et un gain pour le bénéficiaire de l'acte altruiste. Les définitions de l'altruisme sont variées parfois contradictoires (Deb & Smith, 2019).

Dans la perspective de Batson et Shaw (1991), il y a ainsi une filiation entre altruisme et comportements gentils. Les comportements gentils seraient adoptés lorsque la personne se trouve dans un certain état motivationnel appelé altruisme. Mais qu'est ce qui place l'individu dans cet état motivationnel ? Cet état motivationnel découle des deux types de motivations évoquées précédemment : la motivation intrinsèque (les comportements gentils portent en eux-mêmes une satisfaction inhérente) et la motivation intégrée (les comportements gentils satisfont les valeurs de l'individu).

La théorie de l'autodétermination suggère que les êtres humains sont motivés de façon inhérente pour se connecter à autrui, pour internaliser et intégrer les valeurs sociales et pour s'autoréguler en fonction de ces valeurs (Ryan & Hawley, 2016). De cette généralité, nous pouvons déduire que l'enfant est intrinsèquement motivé à être gentil et intrinsèquement motivé à internaliser des valeurs prosociales. Il est maintenant évident que de nombreux comportements prosociaux apparaissent très tôt dans le développement de l'enfant (Brownell, 2013, pour revue). Par exemple, les enfants répondent à la détresse d'autrui dès la première année de vie, ils partagent spontanément des informations avec l'adulte à l'âge de 12 mois, ils partagent nourriture et jeux entre 18 et 24 mois, etc.

En fait, les enfants sont intrinsèquement motivés à aider les autres. Warneken et Tomasello (2008) ont examiné les comportements d'aide chez des enfants de 20 mois. Ils observent que les

enfants aident spontanément à cet âge. Mais encore plus important. Lorsqu'ils reçoivent une récompense pour ces comportements prosociaux, la probabilité qu'ils aident dans un deuxième temps diminue. Les récompenses extérieures minent donc la satisfaction intrinsèque à ces comportements tout comme elles diminuent les motivations autodéterminées globalement (Ryan & Deci, 2017).

Ainsi, avec la théorie de l'autodétermination, les humains sont enclins à développer des comportements sociaux autodéterminés sous certaines conditions (Ryan & Hawley, 2016). Les comportements gentils intrinsèques sont inhérents à la nature humaine. Si l'enfant baigne dans un environnement qui satisfait ses besoins psychologiques de base, alors ces tendances se réalisent. Si l'enfant baigne dans un environnement qui menace ses besoins, alors apparaissent plutôt des comportements antisociaux (Ryan & Hawley, 2016).

D'autre part, l'enfant est intrinsèquement motivé pour internaliser les valeurs sociales. Quelles peuvent être les valeurs de l'individu sous-tendant ses actes de gentillesse ?

Les valeurs ont une place fondamentale dans la motivation

« Pour les psychologues, qui s'intéressent aux motivations, les valeurs sont les déterminants de l'action ; elles permettent de répondre à la question « pourquoi agissons-nous comme nous agissons ? » (Wach & Hammer, 2003) Les premières études sur les valeurs en psychologie datent du début du 20<sup>ème</sup> siècle. Chataigné (2014) brosse un portrait historique de l'étude des valeurs. Étrangement « bien que les valeurs soient impliquées dans la plupart des théories de la psychologie sociale, les

psychologues sociaux ont (...) assez rarement concentré leurs travaux sur cette notion » (Guimond, p.11 in Chataigné, 2014) et il faut attendre le début des années 70 pour qu'une véritable théorie des valeurs soit élaborée par Rokeach (cité par Chataigné, 2014, p.20) qui définit les valeurs comme suit : « (...) croyance durable qu'un mode spécifique de conduite ou état de fin de l'existence est personnellement ou socialement préférable à un mode de conduite opposé ou inverse ou état de fin de l'existence ».

Les travaux de Rokeach représentent un véritable tournant dans l'étude des valeurs et influencent considérablement les travaux de Schwartz dans les années 90 qui propose un modèle complet et original des valeurs. Originale car les valeurs sont décontextualisées ; originale car la structure des valeurs présentée est universelle ; originale par la méthode utilisée (Wach & Hammer, 2003).

Un modèle fondamental dans l'étude des valeurs : le modèle de Schwartz

Si Rokeach (cité par Chataigné, 2014) distinguait 36 valeurs dans sa théorie, Schwartz (2006a) postule l'existence d'une infinité de valeurs formant un continuum, continuum que l'on peut segmenter. Il devient alors possible de déterminer un nombre fini de « types de valeurs » dans lequel toute valeur peut être classée (Wach & Hammer, 2003). Ainsi Schwartz (2006a) distingue 10 types de valeurs que l'on appelle communément les 10 valeurs de base organisées en circomplexe. Celles-ci sont dénommées et définies comme suit (Schwartz, 2006a) :

- L'autonomie : visant l'indépendance de la pensée et de l'action,

- La stimulation : visant la recherche la nouveauté et les défis à relever dans la vie,
- L'hédonisme : visant le plaisir personnel,
- L'accomplissement : visant la réussite personnelle, liée à une compétence reconnue par les normes sociales,
- Le pouvoir : visant la recherche d'un statut social prestigieux, de contrôle, de domination,
- La sécurité : visant l'harmonie de la société, des relations interindividuelles sont recherchées ainsi que la sécurité de l'individu,
- La conformité : visant la modération d'actions et paroles pour ne pas heurter les autres et/ou transgresser les normes sociales,
- La tradition : visant le respect et l'acceptation des coutumes et idées de la culture ou de la religion,
- La bienveillance : visant la préservation et l'amélioration du bien-être de ceux avec qui l'individu est fréquemment en contact,
- L'universalisme : visant la préservation du bien-être de tous et de la nature.

Ce qui est novateur dans la théorie de Schwartz, c'est que les valeurs sont universelles et structurées en termes de compatibilités et de conflits. Par exemple, la bienveillance fonctionne de pair avec l'universalisme et a tendance à s'opposer au pouvoir. Parallèlement à cette vision universaliste existe une vision individualiste qui est la priorité de valeurs, c'est-à-dire que chaque individu accorde une importance relative à telle ou telle valeur. Ces 10 valeurs sont organisées en un système circulaire appelé circomplexe indiquant leurs relations conflictuelles (marquées par leur éloignement sur le circomplexe) et leur

compatibilité (marquées alors par leur proximité sur le circomplexe).

Ces 10 valeurs peuvent être regroupées en quatre « supra-valeurs » qui s'opposent deux à deux : La transcendance de soi vs l'affirmation de soi (qui se réfèrent au bien-être et à l'intérêt des autres vs l'intérêt personnel), et à l'opposé, l'ouverture au changement vs la conservation (qui se réfèrent à la recherche de nouvelles expériences vs la résistance aux changements).

Ces 10 valeurs étant recensées, quels sont leurs points communs ? Quelle est la nature des valeurs ?

Schwartz (2006a) définit les valeurs en exposant leurs caractéristiques. « Les valeurs sont des croyances fortement liées aux affects » (Chataigné, 2014, p.25). En ce sens, les valeurs ont à la fois une composante cognitive et affective. Cognitive car elles sont des croyances, affective car elles donnent une valence (plaisir/déplaisir) et une intensité émotionnelle à un événement ou à l'évaluation d'une personne. Les valeurs sont donc à l'origine de ce qui est désirable, elles orientent vers un objectif. Les valeurs sont également transituationnelles, une même valeur s'exprime dans différentes situations : travail, famille, communauté. « Les valeurs sont intrinsèquement positives » (Chataigné, 2014, p 25). Elles sont des critères d'évaluation, des étalons, de ce qui est bon ou pas. Dans la vie quotidienne, les individus s'y réfèrent de manière inconsciente. Elles sont conscientisées lorsqu'une action met en jeu un conflit entre des valeurs. Il est aussi possible de dire qu'il existe une priorité de valeurs relativement stable chez un individu. Enfin, « l'importance relative des valeurs guide l'action » (Chataigné, 2014, p 25). Selon



les valeurs privilégiées, l'individu s'engage dans une action plutôt qu'une autre.

De ces postulats de Schwartz découlent les fonctions des valeurs :

- Elles orientent le comportement : ce que nous faisons (fonction d'orientation ou troisième composante des valeurs qui est la composante comportementale)
- Elles expliquent les comportements effectués : pourquoi nous les avons faits (fonction d'explication)
- Elles permettent de s'auto-évaluer, d'évaluer les autres personnes et les événements (fonction d'évaluation)
- Elles dirigent notre attention et notre perception (fonction de perception).

Ainsi, selon Schwartz (2006a), la bienveillance est une valeur. Les valeurs sont des croyances qui sont reliées aux émotions, vont motiver l'action et guider l'évaluation des actions. Les valeurs fonctionnent comme des standards pour juger ou pour justifier une action.

#### Articulation entre bienveillance, altruisme et gentillesse

Comment articuler valeurs en général et valeur de bienveillance en particulier, altruisme et comportements de gentillesse ? Deux perspectives (au moins) peuvent être défendues.

La première est celle tenant de la psychologie sociale : tout acte prosocial peut émaner de n'importe quelle valeur décrite par Schwartz. Ainsi un acte prosocial (par exemple, ouvrir une porte à quelqu'un) peut être motivé par la volonté d'apporter du bien-être à l'autre, de lui faciliter la vie (valeur de bienveillance). Il peut être aussi motivé par le respect des traditions, ici celle de la politesse, (valeur de conformité), ou encore motivé par le désir de lui montrer sa supériorité (valeur de pouvoir). Ainsi,

un acte prosocial peut être suscité par un état motivationnel appelé altruisme pour accroître le bien-être de quelqu'un d'autre (Bateson & Shaw, 1998) correspondant à la « supra-valeur » de transcendance de soi ou au contraire par un état motivationnel correspondant à la « supra-valeur » d'affirmation de soi.

La deuxième est celle tenant de la psychologie positive et plus particulièrement de la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 2014) : comme vu précédemment, tout acte prosocial peut émaner de différentes motivations allant de l'amotivation à la motivation intrinsèque en passant par différentes motivations plus ou moins autodéterminées, c'est-à-dire plus ou moins intégrées au Soi de l'individu. Ainsi un comportement peut être produit pour satisfaire aux valeurs de l'individu, comme faisant partie de sa personnalité (régulation intégrée) mais aussi parce que l'individu le juge important pour le Soi, pour son bien-être personnel (régulation identifiée). Enfin, le comportement peut être émis sous des pressions internes et/ou externes (régulation introjectée et régulation externe). Chantal et Vallerand (2000), s'intéressant plus spécifiquement aux motivations aux actes bénévoles, explorent quatre types de motivations altruistes sous-jacentes au bénévolat : 1) la motivation intrinsèque altruiste où le comportement est effectué pour le plaisir de l'action en elle-même ; 2) la motivation intégrée altruiste dans laquelle le bénévolat fait partie de la personnalité de l'individu, de ses valeurs ; 3) la régulation identifiée altruiste dans laquelle le comportement est jugé important pour le Soi ; 4) et enfin la régulation introjectée altruiste dans laquelle l'individu ressent une obligation morale à effectuer le comportement bénévole. Chantal et Vallerand

(2000) exposent également des motivations égoïstes aux actes bénévoles voire même une amotivation.

Ainsi, lorsqu'un acte prosocial (gentil) est commis, celui-ci peut être associé à un état motivationnel, état qualifié d'altruisme par Bateson et Shaw (1998) correspondant soit à une motivation intrinsèque altruiste soit à une régulation intégrée altruiste soit à une motivation introjectée altruiste. Cet altruisme peut être lui-même sous-tendu par la bienveillance, valeur qui a pour but de préserver et d'améliorer le bien-être des personnes dans les interactions quotidiennes (Schwartz, 2006a). La valeur de bienveillance provient selon Schwartz (2006a) de la nécessité pour le groupe de fonctionner de manière harmonieuse. La bienveillance met l'accent sur le souci du bien-être des autres. La bienveillance en général est une valeur qui vise le bien-être d'autrui. Cela signifie que c'est une croyance qui motive l'action et lui accorde une valence. Lorsque l'individu

agit selon sa valeur de bienveillance, il expérimente un sentiment subjectif d'avoir fait de bonnes choses aux autres, d'avoir eu un impact positif dans la vie des autres (Martela & Ryan, 2016).

Aux vues de ces considérations, on distingue deux voies de réalisation de comportements authentiquement gentils :

- 1) Les comportements gentils sont liés à un état motivationnel (altruisme) prenant naissance dans une motivation intrinsèque. L'individu agit gentiment parce qu'il y trouve un plaisir, une satisfaction inhérente à cet acte. Cela entraîne le bien-être du bénéficiaire.
- 2) Les comportements gentils sont liés à un état motivationnel (altruisme) trouvant sa source dans une motivation intégrée altruiste. L'individu agit gentiment parce qu'il est animé par une valeur, la bienveillance ; le bénéficiaire en tire du bien-être.

Tableau 2 : Les deux voies de la gentillesse authentique.

	Antécédent	Force motivationnelle	État motivationnel	Comportement	Objectif premier
Voie 1	Motivation intrinsèque		Altruisme	Gentillesse	Bien-être d'autrui
Voie 2	Valeur= bienveillance	Motivation intégrée altruiste			

Les motivations identifiées altruistes et introjectées altruistes ainsi que les motivations égoïstes conduisent également à des actes de gentillesse. Ceux-ci ont une valeur utilitariste. Le bien-être d'autrui devient un objectif secondaire pendant que l'individu poursuit un objectif individuel, personnel.

En résumé, la gentillesse correspond à un ensemble de comportements qui a pour objectif principal le bien-être d'autrui. On peut alors parler de gentillesse authentique.<sup>1</sup> Ces comportements peuvent être déclenchés par un certain état motivationnel appelé altruisme. Cet état découle lui-même soit d'une motivation

<sup>1</sup> Les termes de gentillesse authentique et de gentillesse utilitariste font référence à la distinction

entre bienveillance authentique et bienveillance utilitariste (Pellegrin-Romeggio et al., 2016).

intrinsèque (plaisir inhérent au comportement) soit d'une motivation intégrée (satisfaction de la valeur de bienveillance). Dit autrement, la bienveillance en tant que valeur est un antécédent de la gentillesse authentique. Démêler les relations entre gentillesse et bienveillance était nécessaire avant de considérer leurs conséquences.

## 2. CONSÉQUENCES DE LA GENTILLESSE ET DE LA BIENVEILLANCE

### 2.1 Les bénéfices de la gentillesse

La gentillesse authentique englobe les comportements effectués avec pour objectif principal le bien-être du bénéficiaire de l'acte. Après des considérations sur les protocoles des recherches menées sur la gentillesse, les effets positifs de celle-ci seront exposés.

Dans un premier temps, il convient de se demander comment les scientifiques ont pu évaluer les effets de la gentillesse ? S'il existe peu de recherches sur la gentillesse (Kaplan et al., 2016), celles qui se sont penchées sur ce sujet s'appuient sur trois types de protocoles :

- Le dénombrement des actes de gentillesse réalisés spontanément pendant une période. Ainsi l'étude de Otake et al., (2006) s'intéresse aux effets de la gentillesse sur le bien-être d'étudiants à l'université. Ceux-ci doivent dénombrer les actes gentils qu'ils ont faits quotidiennement pendant une semaine. Kerr et al. (2015), s'intéressant à des patients sur liste d'attente pour un traitement psychologique, leur demandent de lister cinq actes de gentillesse commis chaque jour pendant quatorze jours.
- L'adoption d'actes de gentillesse. C'est le cas de la recherche de Layous et al. (2012) dans laquelle des jeunes de neuf à onze ans devaient

réaliser trois actes de gentillesse par semaine pendant quatre semaines ; et celle de Lyubomirsky et al. (2005) où des étudiants à l'Université devaient réaliser cinq actes de gentillesse chaque semaine pendant six semaines.

- La mise en place de programmes de développement de la gentillesse. Parmi ceux-ci, le plus connu est probablement « la méditation d'amour bienveillant » ou « loving kindness meditation » qui consiste à élargir de plus en plus un cercle de personnes pour lesquelles des pensées positives sont entretenues.

Ces trois types de données reposent donc sur des activités intentionnelles définies comme des actions ou des exercices dans lesquelles une personne choisit de s'engager. Elles peuvent porter sur des cognitions (compter les actes de gentillesse qui ont été réalisés spontanément) ou sur des comportements (adopter des actes de gentillesse). Ces activités intentionnelles changent la perspective de soi, de sa vie et du monde en général (Kurtz & Lyubomirsky, 2008). A partir d'un aperçu des recherches sur les actes aléatoires de gentillesse, Binfet (2015) souligne la nécessité de promouvoir les actes intentionnels de gentillesse auprès des élèves. En effet, si des bénéfices à la réalisation d'actes de gentillesse aléatoires sont communément admis dans la société occidentale, Binfet (2015) soutient l'idée selon laquelle l'adoption d'actes intentionnels de gentillesse pourrait améliorer le bien-être socio-émotionnel des élèves.

La promotion d'actes de gentillesse peut être considérée comme une intervention de psychologie positive (Binfet, 2015). De manière générale, les résultats révèlent des effets sur l'augmentation du bien-être subjectif et psychologique et

une diminution des symptômes dépressifs (Bolier et al., 2013 ; Gander et al., 2012). Les actes altruistes en général augmentent le bien être, améliorent la santé physique et mentale, et la longévité (Post, 2005). Midlarsky (1991) cité par Post (2005) avance cinq raisons permettant de comprendre les bénéfices des actes altruistes : 1) une augmentation de l'intégration sociale, 2) une distraction de l'agent altruiste de ses propres problèmes, 3) une signification (meaningfulness) augmentée, 4) une perception augmentée de l'auto-efficacité et de la compétence et 5) une amélioration de l'humeur et un style de vie physiquement plus actif.

Plus spécifiquement, les travaux sur la gentillesse montrent qu'elle augmente les émotions positives et le bien-être. Elle a également des effets sur la satisfaction de vie, sur les relations sociales et sur la maladie.

La plupart des recherches sur la gentillesse se sont penchées sur ses effets sur les émotions positives et sur le bien-être. Elles montrent qu'une intervention de gentillesse augmente les affects positifs (Alden & Trew 2013 ; Layous & Lyubomirsky, 2014 ; Pressman et al., 2015) et plus généralement le bien-être (Boehm & Lyubomirsky, 2009 ; Boehm et al., 2012 ; Kerr et al., 2015 ; Layous et al., 2012 ; McNulty & Fincham, 2012 ; Otake et al., 2006). Selon Kurtz et Lyubomirsky (2008), faire des actes de gentillesse augmente le bonheur des participants. Ils soutiennent qu'il s'agit d'une bonne stratégie d'augmentation du bonheur car ces actes de gentillesse changent la vision de soi, en autorisant à se voir comme quelqu'un de serviable, gentil et compétent. Ces actes de gentillesse sont aussi l'occasion de développer les forces personnelles de ceux qui l'émettent. Enfin, ils permettent de construire des relations sociales plus fortes et d'entrer dans

une spirale ascendante de bénéfices sociaux. Pour Boehm et Lyubomirsky (2009), ils permettent de construire un meilleur regard sur soi-même et les gens gentils ont plus de souvenirs heureux (Otake et al., 2006). Si être gentil avec les autres a des effets sur le bonheur, la gentillesse envers soi, une des trois composantes de la compassion envers soi, décrites par Neff (2003), est également corrélée au bonheur subjectif (Akin & Akin, 2014). Dans leur revue de littérature et leur méta-analyse des effets de la gentillesse, Curry et al. (2018) apportent une précision. Si la relation de la gentillesse sur le bien-être est indiscutable dans les études, l'effet global de la gentillesse sur le bien-être est petit à moyen, comparable en cela à d'autres interventions de psychologie positive.

La satisfaction de vie est également améliorée par des interventions de gentillesse (Buchanan & Bardi, 2010 ; Kerr et al., 2015 ; Lyubomirsky et al., 2005 ; Pressman et al., 2015). Lyubomirsky et al. (2005) ainsi que Kerr et al. (2015) y ajoutent un renforcement de l'optimisme et de la connectivité avec les autres. Pressman et al. (2015) proposent une intervention de gentillesse « Pay it forward ». Celle-ci consiste à mettre en place une chaîne d'actes de gentillesse. Ainsi celui qui bénéficie d'un acte de gentillesse en refait un pour une personne différente de celle qui lui a attribué l'acte de gentillesse premier. Dans cette intervention d'une durée d'une heure et demie, les donateurs connaissent de nombreux bénéfices : augmentation des affects positifs, de l'optimisme, de la gratitude, de la satisfaction de vie, de la jovialité. Cela a aussi des bénéfices pour les receveurs qui affichent davantage de sourires de Duchenne que le groupe contrôle lorsqu'ils reçoivent l'acte de gentillesse et rapportent une forte moyenne de l'humeur positive dans les jours qui suivent.

Cette étude met ainsi en évidence deux éléments qui n'avaient pas encore été évoqués : la brièveté de l'intervention autorise malgré tout la survenue de bénéfices ; pour la première fois, les bénéfices pour les receveurs sont mentionnés.

De plus, les études montrent que le sens à la vie est positivement relié à la satisfaction de vie (Tas & Iskender, 2017). L'adoption de comportements prosociaux (tels que le volontariat et le don d'argent à autrui) augmente également la perception d'un sens à la vie (Klein, 2017). Cette relation est médiatisée par la perception d'une plus grande valeur personnelle et une augmentation de l'estime de soi (Klein, 2017).

Les actes de gentillesse augmentent les interactions sociales positives (Boehm & Lyubomirsky, 2009) et l'acceptation par les pairs (Layous et al., 2012). Ils construisent la confiance et l'acceptation entre les gens, encouragent les liens sociaux, fournissent aux donateurs et aux receveurs des bénéfices d'interactions sociales positives et rend les donateurs capables d'utiliser et de développer des conduites personnelles et ainsi de se développer eux-mêmes. (Kerr et al., 2015). Ils permettent de développer une relation de confiance (Long, 1997).

Si les actes altruistes ont des effets sur la santé physique (Post, 2005), les interventions de gentillesse ont des effets sur la maladie. Ainsi, compter les actes de gentillesse diminue le niveau de dépression (Gander et al., 2012) et l'anxiété chez des patients sur liste d'attente d'un traitement psychothérapeutique (Kerr et al., 2015). Effectuer des actes de gentillesse réduit également les symptômes dépressifs (Buchanan & Bardi, 2010). Quant à Friis et al. (2016), ils montrent que non seulement apprendre à être

gentil envers soi-même réduit la dépression mais aussi influence les symptômes métaboliques chez les diabétiques. S'intéressant à des patients souffrant d'anxiété sociale, Trew et Alden (2015) rapportent que la gentillesse réduit les stratégies d'évitement dans l'anxiété sociale et diminue l'anxiété sociale. Les actes de gentillesse peuvent augmenter la probabilité d'interactions positives, aidant à contrer les attentes sociales négatives, réduire les perceptions de menace et ainsi diminuent le besoin d'évitement social. Flook et al. (2015) étudient les effets d'un programme de pleine conscience axé sur la gentillesse chez des élèves de l'école élémentaire. Ils mentionnent des résultats supérieurs, dans le groupe expérimental, en termes de compétences sociales, de résultats académiques, du développement socio-émotionnel, de la flexibilité cognitive et de la capacité à différer la satisfaction, ainsi que de la santé, par rapport à un groupe contrôle. Enfin, les actes prosociaux, qualifiés dans cet article, d'actes de gentillesse, tempèrent les effets négatifs du stress dans la vie quotidienne (Raposa et al., 2016).

## 2.2 Les bénéfices de la bienveillance

La bienveillance est un antécédent de la gentillesse authentique et correspond à la croyance personnelle de l'individu l'orientant vers des actes de gentillesse, visant donc le bien-être du bénéficiaire, et donnant à ces actes une valence positive. La bienveillance se reflète donc dans des actes de gentillesse. Que disent les recherches spécifiquement sur les bénéfices de la bienveillance ?

Il est clair que la gentillesse augmente le bien-être et la satisfaction de vie et permet de diminuer les symptômes dépressifs et anxieux ainsi que les

effets du stress. Les bénéfices de la bienveillance sont plus difficiles à cerner car les travaux sur la bienveillance manquent cruellement. Martela et Ryan (2016) avancent que la bienveillance, tout comme les trois autres besoins fondamentaux décrits dans la théorie de l'autodétermination, joue un rôle indépendant comme source du bien-être. Martela et Riekkari (2018) montrent qu'il y a quatre facteurs psychologiques qui influencent la satisfaction au travail : l'autonomie, la compétence, l'affiliation et la bienveillance. Martela et Ryan (2016) testent l'hypothèse d'une connexion unique entre satisfaction de la bienveillance et bien-être. Ils montrent qu'en contrôlant les effets des trois autres besoins fondamentaux, la bienveillance est un prédicteur indépendant et significatif du bien-être. Ainsi, faire preuve de bienveillance prédit le bien-être.

À notre connaissance, il n'existe pas de travaux sur les effets de la bienveillance sur le stress, l'anxiété ou la dépression. En réalité, aucune étude, pour le moment, ne met en perspective les motivations à être gentil et les conséquences de ces différentes motivations en termes psychopathologiques. Par contre, cette relation a été faite sur les conséquences en termes de bien-être. Pour qu'un comportement gentil ait les effets escomptés sur le bien-être, il doit être motivé de façon autonome (Weinstein & Ryan, 2010), c'est-à-dire avec une motivation intrinsèque ou intégrée (donc en fonction des valeurs de l'individu).

## CONCLUSION

Pour conclure, « la recherche sur la gentillesse et la bienveillance (...) en est encore à ses balbutiements » (Paquet et al., 2019, p 148). La gentillesse authen-

tique correspond à l'ensemble des comportements effectués en ayant comme objectif premier le bien-être d'autrui. Ces comportements sont soit motivés intrinsèquement (pour le plaisir inhérent à ce comportement) soit motivés de manière intégrée (parce que cela correspond aux valeurs de l'émetteur de l'acte gentil). Ainsi la bienveillance, en tant que valeur orientant l'individu vers l'action prosociale en visant le bien-être du bénéficiaire, est un antécédent des actes de gentillesse. La bienveillance envers soi ou « self compassion » répond aux six critères identifiés par Csikszentmihalyi (2017) des ressources psychologiques. Les ressources psychologiques protègent contre des manifestations psychopathologiques (stress etc...). Elles contribuent à la satisfaction de vie et au bien-être. Elles sont mesurables, stables, malléables et renouvelables. La gentillesse apparaît donc comme une candidate sérieuse au titre de ressource psychologique. Outre ses effets ci-dessus mentionnés, elle correspond à des comportements que l'on peut mesurer et est réactivable. Elle peut être modifiée par une intervention (comme adopter volontairement des actes de gentillesse). Le cas de la bienveillance est plus litigieux et ce concept mérite de plus amples investigations. Elle est un prédicteur significatif du bien-être (Martela & Ryan, 2016). En tant que valeur, elle est assez stable dans le temps. Martela et Ryan (2016) proposent une mesure de la bienveillance à travers la « Beneficence Scale », échelle comportant quatre items et démontrant des qualités psychométriques satisfaisantes. Il est également possible d'augmenter la valeur de bienveillance en explicitant les bénéfices (Arieli et al., 2014). Quatre des critères définissant les ressources psychologiques sont ainsi à priori satisfaits. Pour

ce qui est du sixième critère (une ressource est renouvelable), il est aisé de penser que la bienveillance est facilement réactivable dans différentes situations. Pour autant, les effets protecteurs de la bienveillance contre le stress, la dépression ou l'anxiété restent à démontrer. Certes, il est raisonnable d'envisager que la bienveillance, en menant à du bien-être, génère des émotions positives qui sont protectrices de ces états colorés négativement (voir la théorie de Fredrickson, 2001) mais des recherches empiriques visant à valider cette hypothèse doivent être menées. De plus, en partant de ces définitions théoriques, des recherches ultérieures seraient nécessaires afin d'opérationnaliser ces concepts pour en vérifier une réelle différence conceptuelle. Ce qui apparaît indubitable, c'est qu'il est bon d'être bon (Post, 2005).

## CONFLITS D'INTÉRÊT

Les auteur-e-s ne déclarent aucun conflit d'intérêt.

## BIBLIOGRAPHIE

Akin, A., & Akin, U. (2014). An investigation of the predictive role of self-compassion on subjective happiness in Turkish university students. *Education Sciences & Psychology*, 32(6), 59–68.

Alden, L. E., & Trew, J. L. (2013). If it makes you happy: Engaging in kind acts increases positive affect in socially anxious individuals. *Emotion*, 13(1), 64–75. <https://doi.org/10.1037/a0027761>

Arieli, S., Grant, A. M., & Sagiv, L. (2014). Convincing yourself to care about others: An intervention for enhancing benevolence values. *Journal of Personality*, 82(1), 15–24. <https://doi.org/10.1111/jopy.12029>

Batson, C. D., & Shaw, L. L. (1991). Evidence for altruism: Toward a pluralism of prosocial motives. *Psychological Inquiry*, 2(2), 107–122. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0202\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0202_1)

Binfet, J. T. (2015). Not-so random acts of kindness: A guide to intentional kindness in the classroom. *The International Journal of Emotional Education*, 7(2), 49–62.

Binfet, J. T. (2016). Kindness at school: What children's drawings reveal about themselves, their teachers, and their learning communities. *Journal of Childhood Studies*, 41(2), 29–42. <https://doi.org/10.18357/jcs.v41i2.16097>

Binfet, J. T., & Gaertner, A. (2015). Children's conceptualizations of kindness at school. *Canadian Children*, 40(3), 27–40. <https://doi.org/10.18357/jcs.v40i3.15167>

Boehm, J. K., & S. Lyubomirsky. (2009). The promise of sustainable happiness. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp.667–677). Oxford University Press.

Boehm, J. K., Vie, L. L., & Kubzansky, L. D. (2012). The promise of well-being interventions for improving health risk behaviors. *Current Cardiovascular Risk Reports*, 6(6), 511–519. <https://doi.org/10.1007/s12170-012-0273-x>

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(1), 119. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>

- Brownell, C. A. (2013). Early development of prosocial behavior: Current perspectives. *Infancy*, 18(1), 1–9. <https://doi.org/10.1111/infa.12004>
- Buchanan, K. E., & Bardi, A. (2010). Acts of kindness and acts of novelty affect life satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 150(3), 235–237. <https://doi.org/10.1080/00224540903365554>
- Chantal, Y., & Vallerand, R. J. (2000). Construction et validation de l'Échelle de Motivation envers l'Action Bénévole (EMAB). *Society and Leisure*, 23(2), 477–508. <https://doi.org/10.1080/07053436.2000.10707540>
- Chataigné, C. (2014). *Psychologie des valeurs*. De Boeck Supérieur.
- Csillik, A. (2017). *Les ressources psychologiques : Apports de la psychologie positive*. Dunod.
- Curry, O. S., Rowland, L. A., Van Lissa, C. J., Zlotowitz, S., McAlaney, J., & Whitehouse, H. (2018). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76, 320–329. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.02.014>
- Deb, A., & Smith, D. (2019). Problem of altruism. In T. K. Shackelford & V. A. Weekes-Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of evolutionary psychological science* (pp. XX–XX). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-16999-6\\_1199-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-16999-6_1199-1)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need Satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. In N. Weinstein (Ed.), *Human motivation and interpersonal relationships* (pp. 53–73). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6\\_3](https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6_3)
- Eisenberg, N., & Mussen, P. H. (1989). *The roots of prosocial behavior in children*. Cambridge University Press.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental Psychology*, 51(1), 44–51. <https://doi.org/10.1037%2Fa0038256>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The Broaden-and-Build Theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Friis, A. M., Johnson, M. H., Cutfield, R. G., & Consedine, N. S. (2016). Kindness matters: a randomized controlled trial of a mindful self-compassion intervention improves depression, distress, and HbA1c among patients with diabetes. *Diabetes Care*, 39(11), 1963–1971. <https://doi.org/10.2337/dc16-0416>
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2012). The good character at work: An initial study on the contribution of character strengths in identifying healthy and unhealthy work-related behavior and experience patterns. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 85(8), 895–904. <https://doi.org/10.1007/s00420-012-0736-x>
- Kaplan, D. M., deBlois, M., Dominguez, V., & Walsh, M. E. (2016). Studying the teaching of kindness: A conceptual model for evaluating kindness education programs in schools. *Evaluation and*



Program Planning, 58, 160–170.  
<https://doi.org/10.1016/j.evalprog-plan.2016.06.001>

Kerr, S. L., O'Donovan, A., & Pepping, C. A. (2015). Can gratitude and kindness interventions enhance well-being in a clinical sample? *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 17–36.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-013-9492-1>

Klein, N. (2017). Prosocial behavior increases perceptions of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 12(4), 354–361.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209541>

Knickerbocker, R. L. (2003). Prosocial behavior. Center on Philanthropy at Indiana University.

Kurtz, J. L., & Lyubomirsky, S. (2008). Toward a durable happiness. In S. J. Lopez (Ed.), *Praeger perspectives. Positive psychology: Exploring the best in people*, Vol. 4. Pursuing human flourishing (pp. 21–36). Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.

Layous, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The how, why, what, when, and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive activity interventions. In J. Gruber & J. T. Moskowitz (Eds.), *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides* (p. 473–495). Oxford University Press.  
<https://doi.org/10.1093/ac-prof:oso/9780199926725.003.0025>

Layous, K., Nelson, S. K., Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., & Lyubomirsky, S. (2012). Kindness counts: Prompting prosocial behavior in preadolescents boosts peer acceptance and well-being. *PLoS One*, 7(12), e51380.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0051380>

Long, N. J. (1997). The therapeutic power of kindness: Reclaiming children and Youth. *Journal of Emotional and Behavioral Problems*, 5(4), 242–246.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.  
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>

Martela, F., & Riekkari, T. J. (2018). Autonomy, competence, relatedness, and beneficence: A multicultural comparison of the four pathways to meaningful work. *Frontiers in psychology*, 9, 1157.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01157>

Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). The benefits of benevolence: Basic psychological needs, beneficence, and the enhancement of well-being. *Journal of Personality*, 84(6), 750–764.  
<https://doi.org/10.1111/jopy.12215>

McNulty, J. K., & Fincham, F. D. (2012). Beyond positive psychology? Toward a contextual view of psychological processes and well-being. *American Psychologist*, 67(2), 101–110.  
<https://doi.org/10.1037/a0024572>

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.  
<https://doi.org/10.1080/15298860390129863>

Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 361–375.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-005-3650-z>

- Paquet, A., Binfet, J.-T., & Paquet, Y. (2019). La bienveillance à l'école : Essai de définition et exemples de la perception des élèves. In C. Martin-Krumm & C. Tarquinio (2019), *Psychologie positive : État des savoirs, champs d'application et perspectives* (pp. 133–150). Dunod.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being: A closer look at hope and modesty. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.628.50749>
- Pellegrin-Romeggio, F., Diné, S., & Bruyère, C. (2016, July 6–8). La bienveillance, une nouvelle forme de management pour la Grande Distribution ? [Paper presentation]. RIODD, Saint-Étienne, France. <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01349987>
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66–77. [https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202\\_4](https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202_4)
- Pressman, S. D., Kraft, T. L., & Cross, M. P. (2015). It's good to do good and receive good: The impact of a 'pay it forward' style kindness intervention on giver and receiver well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 10(4), 293–302. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.965269>
- Raposa, E. B., Laws, H. B., & Ansell, E. B. (2016). Prosocial behavior mitigates the negative effects of stress in everyday life. *Clinical Psychological Science*, 4(4), 691–698. <https://doi.org/10.1177%2F2167702615611073>
- Rowland, L. (2018). Kindness: Society's golden chain. *The Psychologist*, 31, 30–35.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Ryan, R. M., & Hawley, P. (2016). Naturally good? Basic psychological needs and the proximal and evolutionary bases of human benevolence. *The Oxford Handbook of Hypo-egoic Phenomena*, 205–222. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199328079.013.14>
- Sanderson, R., & McQuilkin, J. (2017). Many kinds of kindness: the relationship between values and prosocial behaviour. In S. Roccas & L. Sagiv (Eds), *Values and Behavior* (pp. 75–96). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-56352-7\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-319-56352-7_4)
- Sarrazin, P., Pelletier, L., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (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 & C. Tarquinio (Éds.), *Traité de psychologie positive* (pp. 273–312). De Boeck.
- Schwartz, S. H. (2006a). Les valeurs de base de la personne: théorie, mesures et applications. *Revue Française de Sociologie*, 47(4), 929–968. <https://doi.org/10.3917/rfs.474.0929>
- Schwartz, S. H. (2006b). Basic human values: An overview. Consulté sur <https://yourmorals.org/schwartz.2006.basic%20human%20values.pdf>
- Taş, İ., & İskender, M. (2017). An examination of meaning in life, satisfaction with life, self-concept and locus of con-

trol among teachers. *Journal of Education and Training Studies*, 6(1), 21–31.  
<https://doi.org/10.1114/jets.v6i1.2773>

Trew, J. L., & Alden, L. E. (2015). Kindness reduces avoidance goals in socially anxious individuals. *Motivation and Emotion*, 39(6), 892–907.  
<https://doi.org/10.1007/s11031-015-9499-5>

Wach, M., & Hammer, B. (2003). La structure des valeurs est-elle universelle? Genèse et validation du modèle compréhensif de Schwartz. *L'Harmattan*.

Warneken, F., & Tomasello, M. (2008). Extrinsic rewards undermine altruistic tendencies in 20-month-olds. *Developmental Psychology*, 44(6), 1785–1788.  
<https://doi.org/10.1037/a0013860>

Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 222–244.  
<https://doi.org/10.1037/a0016984>

## PRÉSENTATION DES AUTEUR·E·S

Annie Paquet

Laboratoire Interdisciplinaire en Neurosciences, Physiologie et Psychologie : Apprentissages, Activité Physique, Santé (LINP2-2APS), Université Paris Nanterre, France  
Ses réflexions portent sur la gentillesse et la bienveillance en général et en particulier dans le domaine scolaire tant dans leur conceptualisation que leur opérationnalisation avec un intérêt spécifique pour l'éducation positive.

Contact : [annie.paquet974@gmail.com](mailto:annie.paquet974@gmail.com)

Fabien Fenouillet

Laboratoire Interdisciplinaire en Neurosciences, Physiologie et Psychologie : Apprentissages, Activité Physique, Santé (LINP2-2APS), Université Paris Nanterre, France  
L'objectif général de ses recherches est de comprendre l'effet de différentes formes de motivations qui peuvent être en lien avec des thématiques fortes de la psychologie positive et/ou avec les apprentissages notamment dans le cadre de l'usage des technologies.

Contact : [fabien.fenouillet@parisnanterre.fr](mailto:fabien.fenouillet@parisnanterre.fr)

---

Pour citer cet article :

Paquet, A., & Fenouillet, F. (2020). Gentillesse et bienveillance comme ressources psychologiques. *Sciences & Bonheur*, 5, 27–43.

Fabien Bac

Antonia Csillik

Les ressources psychologiques, facteurs de protection pour les soignant·e·s confronté·e·s à la fin de vie ?

Are psychological resources protective factors for caregivers facing end of life in palliative care settings?

## RÉSUMÉ

Le syndrome d'épuisement professionnel, ou burnout, apparaît comme un phénomène majeur de société dans les années 80. Dès l'émergence de ce concept, les professionnel·le·s au contact des malades ont été considérés comme parmi les plus à risque, en particulier celles et ceux confronté·e·s de façon récurrente à la mort de patient·e·s. Si les facteurs précipitant ou favorisant l'épuisement professionnel, le stress et l'anxiété des travailleurs et travailleuses ont été largement étudiés dans la littérature, très peu de travaux, dans un contexte francophone, se sont intéressés aux ressources psychologiques de l'individu pour contenir l'épuisement professionnel. Tel est l'enjeu de cette étude, sur une population de soignant·e·s exposés de façon régulière à la mort de patient·e·s. Des mesures de l'anxiété et de la dépression, du burnout et de quatre ressources psychologiques (disposition à l'attention consciente, intelligence psy-

chologique, sentiment d'efficacité personnelle et optimisme dispositionnel) ont été réalisées auprès de 31 personnels soignants en milieu hospitalier. Parmi les personnes interrogées, 42% étaient infirmiers ou infirmières, 23% aides-soignant·e·s et 19% médecins. De plus, 19% travaillaient en Équipe Mobile de Soins Palliatifs (EMSP), 48% dans un service d'hospitalisation conventionnelle et 29% dans un service d'hospitalisation programmée. Des analyses de régression linéaire multiples ont été menées pour mettre en lien ces différentes variables. Le sentiment d'efficacité personnelle apparaît comme un facteur protecteur contre la dépression ( $\beta = -.44$ ,  $p < .01$ ) et la disposition à l'attention consciente (mindfulness) comme un facteur protecteur contre l'anxiété ( $\beta = -.48$ ,  $p < .01$ ). Le niveau d'insight, une des dimensions de l'intelligence psychologique, apparaît comme un facteur explicatif et protecteur contre une des dimensions de l'épuisement professionnel : la dépersonnalisation (respectivement :  $\beta = -.53$ ,  $p < .01$  et  $\beta = -.33$ ,  $p < .05$ ). La disposition à l'attention consciente favorise le sentiment d'accomplissement personnel ( $\beta = .47$ ,  $p < .01$ ). Finalement ces résultats invitent à s'intéresser aux ressources protectrices de la santé mentale de populations soignantes hospitalières, qui pourraient être ainsi cultivées dans une optique de prévention du burnout.

## MOTS-CLÉS

Psychologie positive ; Ressources psychologiques ; Soignants ; Soins palliatifs ; Épuisement professionnel ; Dépression.

## ABSTRACT

Burnout is a major social phenomenon. Since the emergence of this concept in the 1980s, professionals in contact with patients were considered to be among the most at risk for burnout, especially those who repeatedly confronted patient death. Though antecedents to burnout have been widely studied in the literature, very little work has focused on workers' resilience, the psychological resources internal to the individual that prevent burnout, in a francophone setting. The aim of this study is to investigate resilience in a sample of caregivers regularly exposed to patient death. Anxiety, depression, burnout, and four psychological resources (mindfulness, psychological mindedness, sense of self-efficacy, and dispositional optimism) was measured in 31 hospital caregivers. Among the sample, 42% were nurses, 23% assistant nurses, and 19% doctors. In addition, 19% worked in a palliative care team, 48% in a conventional hospitalization service, and 29% in a scheduled hospitalization service. Multiple linear regression analyzes were conducted to link these different variables. Sense of self-efficacy is a protective factor against depression ( $\beta = -0.44$ ,  $p < .01$ ), and mindfulness a protective factor against anxiety ( $\beta = -.48$ ,  $p < .01$ ). The level of insight, one of the dimensions of psychological mindedness, is an explanatory and protective factor against depersonalization, one of the dimensions of professional burnout (respectively:  $\beta = -.53$ ,  $p < .01$ ;  $\beta = -0.33$ ,  $p < .05$ ). Mindfulness promotes a sense of personal accomplishment ( $\beta = .47$ ,  $p < .01$ ). These results encourage us to cultivate the resilience of hospital healthcare populations in order to prevent burnout.

## KEYWORDS

Positive psychology; Psychological resources; Healthcare team; Caregivers; Palliative care; Burnout; Depression.

Depuis une décennie, le syndrome d'épuisement professionnel, ou burnout, est considéré comme un phénomène majeur de société, au point d'être passé dans le langage courant. Dès l'émergence de ce concept, dans les années 80, les professions au contact des malades ont été considérées comme parmi les plus à risque, en témoigne l'abondante littérature en psychologie du travail sur cette population. Christina Maslach, chercheuse ayant le plus contribué dans les années 80 à populariser et pérenniser ce concept en limitait initialement la portée aux professions aidantes, qualifiant ce phénomène de réaction à la charge émotionnelle chronique naissant lorsque l'on s'occupe d'autres personnes. Selon le modèle dominant dans la littérature de Maslach et Leiter (1997, 2011), l'épuisement professionnel est un syndrome à trois dimensions résultant d'un stress cumulatif, associant un épuisement émotionnel, la dépersonnalisation ou la déshumanisation de la relation – le cynisme jouant un rôle central – et la perte du sentiment d'accomplissement personnel avec diminution de la motivation. Dans ce modèle séquentiel, l'épuisement émotionnel constitue la première étape du processus, entraînant ensuite l'apparition réactionnelle d'un processus de déshumanisation. En parallèle, le sentiment d'accomplissement personnel s'émousserait.

Plusieurs explications ont été avancées par les chercheurs pour expliquer le nombre élevé de burnout dans la population soignante, parmi lesquelles le vécu répété de traumatismes vicariants,

c'est-à-dire découlant de la confrontation à un traumatisme non vécu soi-même mais dont on a entendu le récit ou observé au contact des victimes (Petiau, 2016) et la dissonance émotionnelle inhérente à ce métier, c'est-à-dire le fait, de façon quotidienne, d'avoir à montrer, face aux patients, des émotions différentes de celles ressenties (Disquay & Egido, 2013).

De nombreux travaux ont par ailleurs montré les risques de décompensation dépressive encourus par les soignants, du fait de la très forte charge émotionnelle qu'implique leur métier. En particulier, Machavoine (2015) relie la dépression et l'épuisement professionnel de soignants en oncologie à leur confrontation répétitive à la mort de patients et aux mécanismes d'identification qui l'accompagne.

De plus, de nombreux facteurs d'anxiété inhérents à la situation de travail des soignants, particulièrement en milieu hospitalier, ont été listés dans la littérature (e.g. Shapiro et al., 2007). Parmi ceux-ci, nous trouvons : l'enjeu propre au métier du soin et la responsabilité face à la vie et la santé d'autrui, le nombre élevé de demandes, la difficulté technique croissante des soins, ou encore la variabilité des horaires de travail. L'exposition à la souffrance d'autrui peut également être une source d'anxiété et de souffrance, qualifiée par certains auteurs de souffrance de compassion (Thomas et al., 2012).

Face à ces risques quant à la santé psychique des soignants, il apparaît important d'étudier les ressources psychologiques susceptibles de les en protéger. Les ressources psychologiques constituent des facteurs protecteurs qui facilitent la résistance à l'adversité, ainsi que l'adaptation psychologique dans les situations difficiles de la vie. La littérature

distingue d'une part, les ressources psychologiques, qui sont des facteurs internes, des prédispositions psychologiques que possède une personne et d'autre part, les ressources environnementales extérieures, dont notamment le soutien social. Ces ressources jouent le rôle de facteurs de protection, c'est-à-dire des facteurs qui tentent de réduire l'effet des facteurs stressants et qui permettent à la personne de maintenir ses compétences dans des circonstances difficiles, stressantes et de détresse psychologique (voir Csillik, 2017 pour une synthèse).

Depuis les années 2000, avec notamment l'apparition du modèle JD-R (Job demandes-ressources) de Demerouti et al. (2003), on observe dans la littérature un intérêt croissant pour l'étude des ressources susceptibles de prévenir l'épuisement professionnel. Mais l'essentiel des recherches menées en France a adopté une perspective psychosociale (e.g. Haberey-Knuessi, 2011) et se sont concentrées sur les ressources environnementales portées par l'organisation, comme le soutien de la hiérarchie, des collègues, les possibilités d'évolution, etc. A contrario, très peu de travaux ont été menés en France sur les ressources psychologiques, en particulier sur des populations de soignants confrontés à la fin de vie. Tel est l'enjeu principal de cette étude.

Parmi ces ressources psychologiques, les plus citées dans la littérature scientifique (e.g. Csillik, 2017) à l'heure actuelle sont : l'optimisme, l'espoir, l'auto-efficacité, et le sens (meaning), la disposition à l'attention consciente (mindfulness), l'intelligence psychologique (psychological mindedness) et plus récemment la bienveillance envers soi (self-compassion). La plupart de ces ressources sont reconnues comme étant protectrices de la santé mentale, voire

même de la santé physique. Nous avons choisi de nous intéresser en particulier à l'intelligence psychologique (psychological mindedness) et à la disposition à l'attention consciente (mindfulness), qui ont été moins explorées dans la recherche auprès des soignants. L'objectif de cette étude est donc d'étudier, dans un contexte francophone, l'impact de ces deux ressources en lien avec l'optimisme dispositionnel et le sentiment d'efficacité personnelle (self-efficacy).

La disposition à l'attention consciente, ou mindfulness-trait, se réfère à une attention réceptive et à la conscience des événements et expériences présentes, à la fois externes et internes (Brown & Ryan, 2003). Elle se réfère ainsi à la capacité d'une personne à percevoir la situation au moment où elle se présente, telle qu'elle se présente (Csillik & Tafticht, 2012). Être mindful implique donc d'entreprendre un examen précis de tout ce qui se passe, en se délestant de tout préjugé. Cela implique un engagement actif (Baer et al., 2006).

La disposition à l'attention consciente prédit des niveaux moindres de symptômes et de troubles anxieux et dépressifs. Ainsi, Westphal et ses collaborateurs (2015) ont montré, dans une étude sur 50 infirmières employées dans un service d'urgence d'un hôpital à Zurich en Suisse, un lien significatif négatif entre la mindfulness et l'anxiété d'une part ( $\beta = -.55$ ,  $p < .01$ ), et entre la mindfulness et la dépression ( $\beta = -.49$ ,  $p < .01$ ) d'autre part. Plusieurs études se sont centrées sur les processus pouvant expliquer ces liens : ainsi, Kiken & Shook (2012) montrent que les individus ayant des niveaux élevés d'attention consciente présentent moins de risque d'être entraînés dans des spirales cognitives de pensées négatives, les préservant de troubles tels que l'anxiété et la dépression. Pour Harworth et Amb (2017), des

niveaux élevés d'attention consciente aident à diminuer l'impact de la rumination sur la dépression.

Mesmer-Magnus et al. (2017) montrent dans une méta-analyse portant sur l'impact de la disposition à l'attention consciente au travail que la disposition à l'attention consciente est associée à une croyance supérieure en ses capacités à faire face aux contraintes de travail. surtout, ils notent que les salariés ayant un haut niveau de mindfulness ressentent une meilleure satisfaction au travail, résistent mieux aux facteurs de stress, sont moins en proie au burnout, et présentent moins de comportement d'isolement au travail. De même, ils soulignent que la disposition à l'attention consciente interagit avec le stress perçu au travail, lequel d'après Farber (1983) est un facteur prédictif majeur du burnout. Ainsi, en modulant le stress perçu au travail, elle permettrait de réduire le risque de burnout. Plus encore, elle aurait aussi un impact direct sur l'épuisement professionnel, expliquant 12% de variance supplémentaire dans les modèles explicatifs du burnout.

Westphal et al. (2015), dans une étude portant sur un échantillon de 50 infirmières d'un service d'urgence d'un hôpital suisse de Zurich, retrouvent également un lien significatif négatif entre la mindfulness et deux des trois dimensions du burnout conceptualisées par Maslach et Leiter (2011) : le score d'épuisement émotionnel d'une part ( $\beta = -.52$ ,  $p < .01$ ) et le score de dépersonnalisation d'autre part ( $\beta = -.37$ ,  $p < .01$ ).

L'intelligence psychologique, autre ressource importante chez les soignants, susceptible de les protéger face au risque d'épuisement professionnel et face à l'anxiété et à la dépression, est définie par Boylan (2006) comme l'intérêt et la motivation d'accéder à la compréhension psychologique de soi. Elle se

traduit par la capacité et la volonté d'accéder aux sentiments, « d'être ouvert à de nouvelles idées et au changement, de se juger et de se comprendre soi-même, ainsi que les autres, de s'intéresser à la signification et à l'origine d'un comportement, et de croire en les bénéfices de partager ses difficultés avec autrui » (Csillik, 2017, p 40). Son impact sur la relation soignant / soigné a été démontré notamment par Daw & Joseph (2010) qui mettent en évidence que le niveau d'empathie développé par des psychologues envers leurs patients et la qualité de l'alliance thérapeutique sont corrélés à leur niveau d'intelligence psychologique. Plusieurs auteurs, dont Nyklicek & Denollet (2009), ont par ailleurs montré que la conscience de ses propres états internes était associée à un meilleur état de santé mentale. Ces deux auteurs ont développé une échelle spécifique, la BIPM (Balanced Index of Psychological Mindedness), qui comprend deux sous-échelles, d'intérêt et d'insight. La première reflète l'intérêt porté aux phénomènes internes, et en particulier aux émotions. La seconde, d'insight, reflète principalement la capacité à prendre conscience de ces phénomènes. Ils ont ainsi mis en évidence, sur une population clinique, une corrélation négative entre la dépression et l'intelligence psychologique, et ce à la fois sur l'échelle totale ( $\beta = -.22$ ,  $p < .05$ ) et sur la sous-échelle d'intérêt ( $\beta = -.26$ ,  $p < .01$ ).

Chabinska (2016) de son côté a étudié sur une population de 199 soignants hospitaliers le lien entre l'intelligence psychologique et l'épuisement professionnel. Cette étude met en évidence une relation significative entre l'intelligence psychologique et l'accomplissement personnel ( $r^2 = .25$ ). En revanche, il n'y a pas de corrélation significative entre l'intelligence

psychologique et l'épuisement émotionnel d'une part, et entre l'intelligence psychologique et la dépersonnalisation d'autre part.

L'optimisme dispositionnel, concept développé par Carver et Scheier (2005), constitue une autre ressource susceptible d'aider les soignants. L'optimisme est ici conçu comme une variable cognitive qui consiste en une confiance générale en l'obtention de 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 entraîne une régulation plus active de sa propre vie, et rend plus résilientes les personnes qui en disposent (Cottraux, 2012). Cette ressource psychologique a été associée à la dépression et à l'anxiété de la population générale dans de nombreuses études (voir Thimm et al., 2013 pour la dépression ; Glaesmer et al., 2012 pour l'anxiété). Si aucune étude faisant le lien entre optimisme et dépression chez des soignants n'a pu être identifiée, plusieurs études se sont intéressées au lien entre optimisme et dépression, et entre optimisme et anxiété dans des populations d'aidants. Ruisoto et al. (2019) ont montré un lien fort entre optimisme dispositionnel et anxiété-état d'une part ( $\chi^2 = 4.90$ ,  $p < .001$ ) et entre optimisme dispositionnel et dépression d'autre part ( $\chi^2 = 10.98$ ,  $p < .001$ ), sur une population d'aidants familiaux de patients déments. En ce qui concerne les liens entre optimisme et épuisement professionnel du personnel soignant, une étude récente de Chang et Chan (2015) a montré, sur un échantillon de 314 infirmiers d'un hôpital taiwanais, l'association négative importante entre optimisme et burnout, et ce pour les trois dimensions du burnout : l'épuisement émotionnel ( $r^2 = -.20$ ), la dépersonnalisation ( $r^2 = -.22$ ) et la perte du



sentiment d'accomplissement personnel ( $r^2 = -.56$ ). Ces auteurs notent que les optimistes utilisent mieux leurs ressources pour faire face de façon efficace aux facteurs stressants inhérents à leurs métiers.

Le sentiment d'efficacité personnelle, autre ressource psychologique décrite dans la littérature comme susceptible de protéger les soignants, renvoie à l'évaluation par la personne de sa capacité à réussir dans un domaine spécifique. Elle a été définie par Bandura (2002) comme une capacité productrice au sein de laquelle les sous-compétences cognitives, sociales, émotionnelles et comportementales doivent être organisées et harmonisées efficacement pour servir de nombreux buts.

Bandura (1993), dès ses premiers travaux sur le sentiment d'efficacité personnelle, a montré et précisé ses liens avec la dépression : d'une part les personnes ayant tendance à se fixer des objectifs inatteignables tendraient à la fois à éprouver un sentiment d'inefficacité personnelle et à être plus en proie à la dépression. D'autre part le fait de posséder un faible sentiment d'efficacité personnelle quant à la gestion des relations sociales empêcherait le développement de liens sociaux, et nuirait à l'apprentissage de modèles sociaux de gestion des difficultés, ce qui serait un facteur de dépression. Enfin, un faible sentiment d'efficacité personnelle quant à sa capacité à contrôler ses pensées de type rumination, contribuerait également à l'apparition et à la récurrence d'épisodes dépressifs (Bandura et al., 2003).

L'étude de Hai et al. (2016) auprès d'un échantillon d'infirmières de nuit d'un hôpital japonais confirme un lien significatif négatif entre le sentiment d'efficacité personnelle et la dépression et l'anxiété. Au sujet de l'épuisement professionnel, une méta-analyse menée

en 2009 par Alarcon et al. (2009) a par ailleurs montré une relation négative entre le sentiment d'efficacité personnelle et les trois dimensions du burnout : l'épuisement émotionnel ( $r^2 = -.20$ ), la dépersonnalisation ( $r^2 = -.21$ ) et l'accomplissement personnel ( $r^2 = .38$ ). Spécifiquement sur une population de 61 soignants hospitaliers auprès de patients âgés déments au Royaume-Uni, Duffy et al. (2009) mettent en évidence des corrélations très élevées entre l'efficacité personnelle et l'épuisement émotionnel ( $r^2 = -.53$ ), la dépersonnalisation ( $r^2 = -.45$ ) et l'accomplissement personnel ( $r^2 = .47$ ). En outre, l'analyse de régression réalisée dans cette étude a montré le rôle majeur joué par le sentiment d'efficacité personnelle sur la prédiction de l'épuisement professionnel.

Compte tenu de ces éléments de littérature, nous faisons l'hypothèse de recherche suivante : nous nous attendons à ce que les ressources psychologiques des soignants (la disposition à l'attention consciente, l'intelligence psychologique, l'optimisme dispositionnel, le sentiment d'efficacité personnelle) prédisent un plus faible niveau de dépression (H1), un plus faible niveau d'anxiété (H2), et un plus faible niveau de burnout soit un plus faible niveau d'épuisement émotionnel (H3A), de dépersonnalisation (H3B) et d'accomplissement personnel (H3C).

## MÉTHODE

### 1. Participants

La population de l'étude est composée de membres du personnel soignant issu de trois services d'un centre hospitalier général situé dans les Yvelines : une équipe d'hospitalisation programmée, une équipe d'hospitalisation conventionnelle et une équipe mobile de soins de support et de soins palliatifs.

Les deux services d'hospitalisation exercent 60% de leur activité en oncologie et sont, en partie de ce fait, régulièrement confrontés à la fin de vie. L'équipe de soins palliatifs, a quant à elle vocation à accompagner les patients et leurs familles dans les derniers moments de vie.

Les critères d'inclusion comprenaient le fait d'avoir au moins trois mois d'ancienneté dans le service, d'avoir été confronté à la fin de vie d'un patient au cours des six derniers mois, d'avoir une compréhension suffisante de la langue française pour être en mesure de remplir le questionnaire.

L'échantillon comprend 31 personnes comprenant 42% d'infirmières et infirmiers, 22.6% d'aides-soignant-e-s, de 19.4% de médecins, de 9.7% d'autres professions et 6.5% de cadres de santé. En ce qui concerne le service, 29% travaillent en service d'hospitalisation programmée, 48% en hospitalisation conventionnelle et 19% en Équipe Mobile de Soins Palliatifs (EMSP). L'ancienneté moyenne dans le service est de 7.8 ans (ET = 8.1) et l'ancienneté moyenne en milieu hospitalier de 15.4 ans (ET = 11.8). En termes de contrat de travail, 64.5% sont en CDI et 35.5% en CDD. L'âge des répondants se situe entre 22 et 61 ans avec une moyenne de 40.4 ans (ET = 12.1). Il y a également 80.6% de femmes et 19.4% d'hommes. Par ailleurs, 64.5% sont mariés, pacés ou en concubinage, 25.8% célibataires et 9.7% divorcés ou séparés.

## 2. Procédure

Le recueil de données s'est déroulé du 15 février au 30 mars 2019 : l'étude a été présentée en réunion d'équipe dans chaque service.. Le consentement a été recueilli en rappelant aux répondants les conditions dans lesquelles les données ont été recueillies, les objectifs de la recherche et ses modalités ainsi que les

modalités de traitement et de conservation de données.

Ensuite, le personnel ayant accordé son consentement se voyait confier un questionnaire au format papier, non nominatif, qu'il remplissait individuellement le jour-même, sur le lieu de travail. Un espace au sein de chaque service était mis à disposition pour que le soignant puisse s'isoler.

Afin de limiter les biais liés à l'ordre de passation des différentes échelles, un contrebalancement avait été mis en place, avec deux versions de questionnaire.

## 3. Instruments

Le niveau d'anxiété et de dépression des soignants a été mesuré à l'aide de la Hospital Anxiety and Depression scale (HAD, Zigmond & Snaith, 1983). La version française de cet instrument auto-évaluatif a été validée par Lépine et al. (1985). Sa consistance interne est satisfaisante. Le coefficient alpha de Cronbach varie entre .79 et .90 pour la sous-échelle d'anxiété, et entre .80 et .90 pour la sous-échelle de dépression.

Le Maslach Burnout Inventory (MBI, Maslach & Jackson, 1981) a été utilisé pour évaluer le burnout. Cet instrument auto-évaluatif, traduit et validé en français par Lidvan-Girault (1989) permet d'évaluer l'épuisement professionnel des soignants pour chacune des trois dimensions décrites par Maslach (Maslach & Leiter, 2011). Chacune des sous-échelles fait l'objet d'un score qui lui est propre. La consistance interne des trois échelles est satisfaisante avec des coefficients alpha de Cronbach respectivement de .89, .77 et .74. Il n'y a pas de score global d'épuisement professionnel. Le degré de gravité dépend du nombre de dimensions touchées : faible si une seule dimension est atteinte, moyenne si

deux-tiers des dimensions sont atteintes, et sévère si les trois dimensions sont pathologiques.

La disposition à l'attention consciente a été mesurée avec la Mindful attention awareness scale (MAAS, Brown & Ryan, 2003). Chaque item renvoie à la notion de pilote automatique qui représente l'opposé de la mindfulness. La validation et la traduction française ont été réalisées par Csillik et al. (2010). La consistance interne de cette traduction est très satisfaisante ( $\alpha = .82$ ) et la validité de construit a été confirmée grâce à une analyse factorielle exploratoire puis confirmatoire.

L'optimisme dispositionnel a été mesuré avec le LOT-R (Life Orientation Test- Revised, Scheier et al., 1994). Cette échelle a été mise au point par Scheier et Carver en 1985 puis révisée en 1994. Sa version française a été validée par une équipe canadienne (Trottier et al., 2008) : sa consistance interne est satisfaisante ( $\alpha = .76$ ).

Le sentiment d'efficacité personnelle a été mesuré à l'aide de la General Self-Efficacy Scale (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Elle évalue « le degré de confiance d'une personne au regard de sa capacité générale à faire face aux événements difficiles de la vie » (Csillik, 2017, p. 113). Elle permet d'obtenir un score global d'auto-efficacité générale. La version française présente une bonne validité interne ( $\alpha = .87$ ) et une bonne validité convergente et discriminante (Trottier et al., 2008).

L'intelligence psychologique a été évaluée avec le BIPM (Balanced Index of Psychological Mindedness ; Nyklicek & Denollet, 2009). Cet instrument, traduit par Csillik et Gay (2010), comprend deux sous-échelles, d'intérêt et d'insight. La consistance interne de la version d'origine est satisfaisante, avec un coefficient alpha de Cronbach de 0.85 pour la sous-

échelle d'intérêt et de 0.76 pour la sous-échelle d'insight. L'échelle est en cours de validation sur une population française (Csillik, 2017).

En complément une fiche de renseignements sociodémographiques et professionnels a été administrée : demandant la tranche d'âge, le sexe, l'état matrimonial, le service, le métier et le type de contrat ; une question destinée à appréhender la motivation initiale des soignants à exercer leur métier dans un service exposé à la mort de patients était également incluse.

#### 4. Analyse des données

Le logiciel Statistica a été utilisé pour l'ensemble des traitements statistiques. En premier lieu, des statistiques descriptives des principales variables quantitatives de l'étude ont été réalisées. Celles-ci ont permis de comparer les résultats de notre échantillon avec ceux obtenus dans des études antérieures. Dans un second temps, des régressions linéaires multiples basées sur le coefficient de corrélation linéaire de Bravais-Pearson ont été réalisées, l'ensemble des variables explicatives et à expliquer répondant aux conditions d'application des tests paramétriques.

### RÉSULTATS

#### Statistiques descriptives

À l'échelle HAD, la moyenne obtenue est de 4.68 (ET = 3.06) au score de dépression et de 8.19 (ET = 2.87) au score d'anxiété. À titre de comparaison, Lindwall et al. (2014) sur un échantillon de 3 717 salariés suédois travaillant dans le domaine de la santé obtiennent un score légèrement plus faible de dépression, (M = 3.54, ET = 3.26) et un score nettement plus faible d'anxiété (M = 5.61, ET = 4.01).

Au MBI, pour la dimension de l'épuisement émotionnel, le score moyen obtenu est de 16.06 (ET = 8.85), ce qui, d'après les seuils établis par Maslach et Leiter (2011), correspond à un degré faible d'épuisement émotionnel. Pour la dimension de la dépersonnalisation, le score moyen obtenu est de 5.19 (ET = 4.95), ce qui correspond à un degré faible de dépersonnalisation. Pour l'accomplissement personnel, le score moyen obtenu est de 36.84 (ET = 7.67), ce qui correspond à un degré modéré d'accomplissement personnel. En comparaison, une étude de Le Ray-Landrein et al. (2016) sur 129 soignants en unité de soins palliatifs montre des scores plus faibles d'épuisement émotionnel (M = 13.74, ET = 8.48) et de dépersonnalisation (M = 3.43, ET = 3.71). Le score d'accomplissement personnel est en revanche équivalent (M = 36.5, ET = 6.8). In fine, 35.48% de notre échantillon présente un syndrome d'épuisement professionnel, selon le critère retenu par Maslach d'avoir au moins un des trois scores à un niveau pathologique, versus 32.5 % dans l'étude de Le Ray-Landrein et al. (2016).

À l'échelle MAAS la moyenne obtenue est de 4.11 (0.62). Ce résultat est très proche de celui obtenu par Horner et al. (2014) sur un échantillon de 31 infirmiers et infirmières dans un hôpital général américain (4.2) et légèrement plus faible de celui de Westphal et al. (2015) sur un échantillon de 50 infirmières travaillant au sein d'un service d'urgence d'un hôpital de Zurich (M = 4.5, ET = .69).

Le score moyen d'efficacité personnelle de notre échantillon est de 28,87 (4.67), chiffre légèrement inférieur à celui de Luszczynska et al. (2005) sur une population costaricaine de 902 travailleurs (M = 29.68, ET = 5.70).

Pour la disposition à l'optimisme la moyenne est de 11.71 (4.19), chiffre similaire à celui obtenu par Chang et Chan (2015) sur un échantillon de 314 infirmiers et infirmières d'un hôpital taiwanais (M = 11.89, ET = 2.13).

À l'échelle BIPM, la moyenne obtenue est de 18.45 (3.70) à l'échelle d'intérêt, 17.42 (3.85) à l'échelle d'insight et 17.93 (2.72) à l'échelle totale. En comparaison, sur un échantillon en population générale de 545 adultes, Nyklicek et Denollet (2009) dans leur étude princeps obtiennent un chiffre plus faible à l'échelle d'intérêt (M = 17.19, ET = 4.53) mais nettement plus fort à l'échelle d'insight (M = 20.12, ET = 4.49) et proche in fine à l'échelle totale (M = 18.65, ET = 3.88).

En synthèse, notre échantillon, comparativement notamment à des échantillons de soignants issus de la littérature, présente un niveau très supérieur d'anxiété et légèrement supérieur de dépression et d'épuisement professionnel. Le sentiment d'efficacité personnelle moyen semble à un niveau normal. L'optimisme orienté vers le futur et le niveau d'attention consciente paraissent dans la norme pour ce type de population, et le niveau d'intérêt pour le monde interne élevé. En revanche le niveau d'insight paraît faible. Au total, l'intelligence psychologique apparaît inférieure à celle retrouvée dans la population générale.

## Analyses de régressions multiples

Tableau 1 : Régressions des variables indépendantes sur les variables dépendantes

Variables Dépendantes	R <sup>2</sup> ajusté					$\beta$				
	R <sub>1</sub> <sup>2</sup>	R <sub>2</sub> <sup>2</sup>	R <sub>3</sub> <sup>2</sup>	R <sub>4</sub> <sup>2</sup>	R <sub>5</sub> <sup>2</sup>	$\beta_1$	$\beta_2$	$\beta_3$	$\beta_4$	$\beta_5$
Dépression (1)	0.49									
Anxiété (2)		0.59								
Epuisement émotionnel (3)			0.28							
Dépersonnalisation (4)				0.34						
Accomplissement Personnel (5)					0.35					
Variables Indépendantes:										
Disposition à l'attention consciente (MAAS)						-0.29	-0.48**	-0.2	-0.33	0.47**
Sentiment d'efficacité personnelle (GSES)						-0.44**	-0.23			0.31
Intelligence psychologique : intérêt (BIPM intérêt)								0.42*	-0.22	
Intelligence psychologique : insight (BIPM insight)									-0.53**	
Optimisme dispositionnel (LOTR)						-0.28	-0.26		0.38	

\* p < 0,05    \*\* p < 0,01

Au total, cinq modèles de régression linéaire multiple, utilisant une méthode ascendante hiérarchique pas à pas, ont été réalisées pour tester nos hypothèses. Le tableau 1 présente une synthèse de nos résultats.

Le premier modèle met en lien les différentes ressources psychologiques de notre étude avec le niveau de dépression. Il explique 49% de la variance ( $R^2 = .49$ ). Seul le sentiment d'efficacité personnelle y explique significativement la dépression ( $\beta^* = -.44$ ,  $p < .01$ ). La corrélation est négative. L'hypothèse 1 est donc partiellement vérifiée.

Le second modèle met en lien les ressources avec le niveau d'anxiété. Il explique 59% de la variance ( $R^2 = .59$ ). La disposition à l'attention consciente, mesurée par l'échelle MAAS, y apparaît comme une seule variable explicative significative du niveau d'anxiété, mesuré par la HAD. La corrélation est négative ( $\beta^* = -.48$ ,  $p < .01$ ). L'hypothèse 2 est donc partiellement vérifiée.

Les modèles suivants ont permis de vérifier les liens entre les ressources psychologiques et les trois sous-dimensions du burnout telles que conceptualisées par Maslach.

Ainsi, le troisième modèle, qui met en lien les différentes ressources psychologiques de notre étude avec le niveau d'épuisement émotionnel des soignants, explique 28% de la variance ( $R^2 = .28$ ). La composante « intérêt » de l'intelligence psychologique y apparaît liée de manière significative au score d'épuisement émotionnel ( $\beta^* = .42$ ,  $p < .05$ ) mais, contrairement à ce qui était attendu, la corrélation est positive. Ce point sera repris dans la discussion. L'hypothèse 3A n'est donc pas vérifiée.

Le quatrième modèle met en lien les ressources psychologiques des soignants avec leur niveau de dépersonnalisation. Le modèle obtenu explique 34% de la variance. La composante « insight » de l'intelligence psychologique ( $\beta^* = -.53$ ,  $p < .01$ ) y apparaît comme une variable explicative significative du score de dépersonnalisation, mesuré à l'aide du MBI. La corrélation est négative. L'hypothèse 3B est donc partiellement vérifiée.

Le cinquième modèle, qui met en lien les différentes ressources psychologiques de notre étude avec le niveau d'accomplissement personnel des soignants, explique 34.6% de la variance ( $R^2$

= .35). La disposition à l'attention consciente y apparaît comme la seule variable explicative significative du sentiment d'accomplissement personnel ( $\beta^* = .47, p < .01$ ). La corrélation est négative. L'hypothèse 3C est donc partiellement vérifiée.

## DISCUSSION

La recherche avait pour objectif de vérifier si les ressources psychologiques pouvaient être un facteur de protection contre la dépression, l'anxiété et l'épuisement professionnel auprès de soignants hospitaliers confrontés à la fin de vie. Les résultats ont permis de valider partiellement la plupart de nos hypothèses.

En effet le sentiment d'efficacité personnel apparaît dans notre étude comme un facteur protecteur contre la dépression des soignants confrontés à la fin de vie de patients. Ceci confirme sur notre population les travaux théoriques de Bandura (1993) et l'étude empirique de Hai et al. (2016) menée sur une population japonaise d'infirmières de nuit.

Par ailleurs, le niveau de disposition à l'attention consciente ressort comme un facteur de protection contre l'anxiété trait des soignants. Nous confirmons donc dans un contexte francophone les travaux de Westphal et al. (2015) réalisés sur un échantillon de 50 infirmières d'un service d'urgence d'un hôpital suisse de Zurich. Ainsi, dans cet environnement particulièrement stressant du fait de l'enjeu propre au métier du soin et de la responsabilité face à la vie et à la santé d'autrui, du nombre élevé de demandes, de la difficulté technique croissante des soins ou encore de la variabilité des horaires de travail, la disposition à l'attention consciente, qui représente la capacité à percevoir la situation au moment

où elle se présente, telle qu'elle se présente, serait un facteur majeur de protection contre l'anxiété des soignants.

Par ailleurs, un rôle explicatif des ressources psychologiques a pu être démontré pour deux des trois dimensions de l'épuisement professionnel. En effet en premier lieu, le niveau d'insight, qui est une des dimensions de l'intelligence psychologique, apparaît comme protectrice contre la dépersonnalisation. Ce résultat précise et prolonge les travaux de Chabinska (2016), qui avaient conclu à l'absence de corrélation significative entre la dépersonnalisation et l'intelligence psychologique, prise globalement, sans distinction entre intérêt et insight. In fine, le fait de posséder un fort insight, c'est-à-dire le fait d'être en contact avec ses ressentis intérieurs et notamment ses sentiments, aiderait donc à préserver une bonne relation à l'autre, qu'il s'agisse des patients ou des collègues, sans cynisme, ni détachement ou deshumanisation. Ce résultat est cohérent avec les travaux qui considèrent l'intelligence psychologique comme une compétence sociale participant aux dynamiques et aux interactions sociales et qui montrent que l'intelligence psychologique est associée à un niveau plus élevé d'empathie, tant sur le plan cognitif qu'affectif (Beitel et al., 2005).

D'autre part, la disposition à l'attention consciente apparaît comme un facteur protecteur contre la perte du sentiment d'accomplissement personnel, deuxième dimension de l'épuisement professionnel. Ce résultat est conforme aux conclusions de la méta-analyse de Mesmer-Magnus et al. (2017). Notons toutefois que la disposition à l'attention consciente n'apparaît pas significativement corrélée au sentiment d'efficacité personnelle ( $r = .31$ ). Nous ne retrouvons donc pas le lien, établi par ces auteurs,

entre sentiment d'accomplissement personnel et croyance en ses capacités supérieures à faire face aux contraintes de l'environnement, un des éléments expliquant, selon eux, le lien entre disposition à l'attention consciente et accomplissement personnel. En revanche, nous notons la très forte corrélation, au sein de notre échantillon, entre sentiment d'accomplissement personnel et optimisme dispositionnel ( $r = .79$ ,  $p < .05$ ). Finalement, plus qu'une croyance supérieure en ses capacités à faire face aux contraintes de l'environnement, la disposition à l'attention consciente peut être plutôt reliée ici à une croyance supérieure en la capacité de l'environnement à offrir des opportunités futures.

Par ailleurs, l'étude ne permet pas de montrer le rôle protecteur des ressources psychologiques sur l'épuisement émotionnel, la troisième dimension de l'épuisement professionnel. En effet, bien que l'intelligence psychologique, dans sa dimension d'intérêt porté aux phénomènes internes, les siens comme ceux d'autrui, et en particulier aux émotions, prédise une des dimensions du burnout, l'épuisement émotionnel, elle le fait dans un sens opposé à l'attendu. Loin d'être un facteur de protection, elle serait au contraire un facteur d'épuisement émotionnel auprès des répondants de notre étude. Ce résultat ne va pas dans le sens des travaux de Chabinska (2016) qui avaient montré, sur un échantillon de 199 soignants hospitaliers, l'absence de lien entre intelligence psychologique, prise globalement, et l'épuisement émotionnel. Il semble toutefois compréhensible en considérant les travaux ayant montré un lien entre intelligence psychologique et empathie (e.g. Beitel et al., 2005) et en prenant en compte la spécificité de notre échantillon. Les soignants de notre étude sont en

effet confrontés de façon très récurrente à la fin de vie de patients. Ainsi, on peut supposer que cet aspect de l'intelligence psychologique, qu'est l'intérêt porté au monde interne et en particulier aux émotions, les conduirait à se centrer davantage sur le vécu intérieur des patients et donc à leur souffrance. Cela pourrait générer ce que Thomas et al. (2012) qualifient de souffrance de compassion, impliquant un épuisement émotionnel. Une étude ultérieure pourrait vérifier cette hypothèse en incluant notamment une mesure du niveau d'empathie des soignants.

Malgré ces résultats concluants, plusieurs constats issus de la littérature ne sont pas retrouvés dans notre étude. Par exemple, nous ne pouvons confirmer les résultats des nombreux travaux, menés sur des populations variées (voir la revue systématique de Tomlinson et al., 2018) ayant montré un lien entre *mindfulness* et dépression ou encore ceux de Nyklicek et Denollet (2009) sur le lien entre intelligence psychologique et dépression. Les spécificités de notre échantillon pourraient en partie l'expliquer. En effet comme l'indique Machavoine (2015) dans ses travaux, les troubles dépressifs chez les soignants hospitaliers confrontés à la mort de leurs patients seraient, pour beaucoup d'entre eux, réactionnels et reliés à la confrontation répétitive et traumatique à la mort. Or, Machavoine rappelle la grande fragilisation des défenses des soignants ayant été eux-mêmes confrontés à la mort d'un proche. Compte tenu de l'âge moyen de notre échantillon se situant autour de 40 ans, il n'est pas à exclure qu'une partie non négligeable de l'échantillon ait connu la mort d'un proche, notamment d'un ascendant. Ceci a pu créer une variance résiduelle importante dans nos analyses de régression. Plus généralement, le rapport à la mort des soignants

devra être investigué davantage et mieux contrôlé dans de prochains travaux. En effet, les répondants étaient questionnés quant à leur niveau de motivation à travailler dans un service où la confrontation à la mort de patients était régulière. Or cette variable apparaît fortement et significativement corrélée à la dépression : ceux qui ont déclaré avoir recherché cette situation de travail ont des scores de dépression très faibles à la HAD (1.4) comparativement à ceux qui déclaraient n'avoir pas recherché cette situation et avoir eu une appréhension et un frein important à rejoindre ce type de service (6.75).

De même, l'étude ne permet pas non plus de répliquer sur une population soignante française les résultats obtenus par Westphal et al. (2015) sur un échantillon de 50 infirmières d'un service d'urgence d'un hôpital de Zurich, qui montrent un lien négatif entre niveau de *mindfulness* et niveau d'épuisement émotionnel ni ceux obtenus par Duffy et al. (2009) qui mettent en évidence des corrélations très élevées entre efficacité personnelle et l'épuisement émotionnel sur une population de 61 soignants ( $r^2 = -.53$ ). Si l'impact des différences interculturelles, notamment dans le rapport au travail, ne peut être écarté (Chanlat & Pierre, 2018), une autre explication pourrait tenir au cadre de travail. De façon générale, la littérature sur l'épuisement professionnel (e.g. Zawieja & Guarnieri, 2013) montre que l'épuisement émotionnel apparaît au croisement entre des facteurs individuels de risque ou de protection, et des facteurs institutionnels et collectifs, portés par le cadre de travail. Or, nous constatons au sein de notre échantillon de forts écarts de niveau d'épuisement émotionnel selon les équipes interrogées. Il est quasi inexistant au sein de l'équipe mobile de soins palliatifs (score MBI-SEP : 7,2), modéré

au sein de l'équipe d'hospitalisation programmée (score MBI-SEP : 17.3) et plus élevé dans l'équipe d'hospitalisation conventionnelle (score MBI-SEP : 20.1). Cela suggère un rôle du service d'appartenance dans l'épuisement émotionnel. Malheureusement la taille trop faible des sous-échantillons (< 15) ne nous ont pas permis de faire des analyses par service, ce qui aurait permis de contrôler en partie le poids du contexte organisationnel et de travail, et potentiellement faire ressortir l'aspect explicatif d'autres ressources psychologiques.

En conclusion, nous pouvons noter que diverses prises en charge et approches institutionnelles ont été proposées par les chercheurs et praticiens face à la problématique de l'épuisement professionnel, de la dépression et de l'anxiété du personnel soignant confronté à des situations de travail difficiles, notamment la mort de patients. Ainsi, la mise en place de groupes de parole pérennes a souvent été proposée. Ils permettent une reprise des situations difficiles et potentiellement traumatisantes, notamment les fins de vie pénibles ou les contextes agressifs (Machavoine, 2015). En situation de crise, sont parfois aussi organisés des « groupes de debriefing » ponctuels à l'initiative de l'équipe, animés généralement par un psychologue extérieur au service et qui permettent aux soignants de l'ensemble de l'équipe de s'exprimer par rapport aux difficultés induites par la situation (Colombat et al., 2011). Malgré des résultats parfois positifs, la prévalence de l'épuisement professionnel et de la dépression reste très importante au sein des équipes médicales confrontées à la fin de vie, il est vrai dans un contexte de dégradation générale des conditions de travail pour les soignants hospitaliers. In fine, notre étude invite à s'intéresser à une ap-



proche complémentaire, plus individuelle, bien que pouvant être impulsée et guidée par l'institution sous formes de formations, et plus anticipatrice : celle-ci vise à promouvoir, par le biais d'interventions en psychologie positive, le développement des ressources protectrices de la santé mentale, bien en amont des difficultés, afin de mieux protéger les soignants sur le long terme.

## CONFLITS D'INTÉRÊT

Les auteur-e-s ne déclarent aucun conflit d'intérêt.

## BIBLIOGRAPHIE

- Alarcon, G., Eschleman, K. J., & Bowling, N. A. (2009). Relationships between personality variables and burnout: A meta-analysis. *Work & Stress*, 23(3), 244–263. <https://doi.org/10.1080/02678370903282600>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117–148. [https://doi.org/10.1207/s15326985ep2802\\_3](https://doi.org/10.1207/s15326985ep2802_3)
- Bandura, A. (2002). Self-efficacy assessment. In R. Fernandez-Ballesteros (Ed.), *Encyclopedia of*
782. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00567>
- Beitel, M., Ferrer, E., & Cecero, J. J. (2005). Psychological mindedness and awareness of self and others. *Journal of clinical psychology*, 61(6), 739–750. <https://doi.org/10.1002/jclp.20095>
- Boylan MB. (2006) Psychological mindedness as a predictor of treatment outcome with depressed adolescents [thèse de doctorat, University of Pittsburgh].
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Carver, C.S. & Scheier, M.F. (2005). Optimism. In C.R. Snyder et S.J. Lopez, (Eds.), *Handbook of positive psychology* (1e ed., vol. 1, p. 231-243). Oxford : Oxford University Press
- Chabinska, J. (2016). Burnout, depression and job satisfaction in acute psychiatric and secure
- Chang, Y., & Chan, H. J. (2015). Optimism and proactive coping in relation to burnout among nurses. *Journal of nursing management*, 23(3), 401–408. <https://doi.org/10.1111/jonm.12148>
- Chanlat, J., Pierre, P. (2018). *Le management interculturel: Évolution, tendances et critiques*. Caen, France: EMS Editions. <https://doi.org/10.3917/ems.chanl.2018.01>
- Colombat, P., Altmeyer, A., Rodrigues, M., Barruel, F., Blanchard, P., Fouque-reau, E., & Pronost, A.-M. (2011). Management et souffrance des soignants en oncohématologie. *Psycho-Oncologie*, 5(2), 83–91. doi:10.1007/s11839-011-0319-1

Cottraux, J. (2012). *Psychologie positive et bien-être au travail*. Masson : Elsevier.

Csillik, A. (2017). *Les ressources psychologiques: Apports de la psychologie positive*. Paris: Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.csill.2017.01>

Csillik, A., & Tafticht, N. (2012). Les effets de la mindfulness et des interventions psychologiques basées sur la pleine conscience. *Pratiques Psychologiques*, 18(2), 147–159. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2012.02.006>

Csillik, A., Mahr, S., & Meyer, T. (2010). The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) French

Daw, B., & Joseph, S. (2010). Psychological mindedness and therapist attributes. *Counselling & Psychotherapy Research*, 10(3), 233–236. <https://doi.org/10.1080/14733140903226982>

Demerouti E., Bakker AB., Vardakou I., Kantas A. (2003). The convergent validity of two burnout

depressive symptoms. [communication par affiche]. Red River Psychology Conference, Moorhead, Mn.

Disquay, S., Egido A., (2013). La souffrance émotionnelle des personnels d'intervention: résultats préliminaires de l'étude sur la santé et la qualité de vie au travail dans les métiers du secteur de l'aide et du soin à domicile. *Revista de Psicología*. 9, 51-65

Duffy, B., Oyebode, J. R., & Allen, J. (2009). Burnout among care staff for older adults with dementia: The role of reciprocity, self-efficacy and organizational factors. *Dementia: The International Journal of Social Research and Practice*, 8(4), 515–

541. <https://doi.org/10.1177/1471301209350285>

Farber, B. A. (1983). Introduction: a critical perspective on burnout. In : B. A. Farber (Eds.), *Stress and Burnout in the Human Service Professions* (p. 1-20). New York : Pergamon

Glaesmer, H., Rief, W., Martin, A., Mewes, R., Brähler, E., Zenger, M., & Hinz, A. (2012). Psychometric properties and population-based norms of the Life Orientation Test Revised (LOT-R). *British journal of health psychology*, 17(2), 432–445. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.2011.02046.x>

Haberey-Knuessi, V. (2011). Des exigences aux ressources, le modèle de Demerouti au service des soins infirmiers. *Recherche en soins infirmiers*, 104(1), 23–29. <https://doi.org/10.3917/rsi.104.0023>

Hai Z., Xiaohong L. & Chunmeng L. (2016). Relationship among anxiety, depression, social and self-efficacy in night-shift nurse. *International Medical Journal*. 23, 275-278.

Harworth, J. & Amb, S. (2017). Mindfulness moderates the effect of brooding on

Horner, J. K., Piercy, B. S., Eure, L., & Woodard, E. K. (2014). A pilot study to evaluate mindfulness as a strategy to improve inpatient nurse and patient experiences. *Applied nursing research : ANR*, 27(3), 198–201. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2014.01.003>

instruments: a multitrait-multimethod analysis. *European Journal of Psychological Assessment*, 19, 12-23. <https://doi.org/10.1027//1015-5759.19.1.12>

Kiken, L. G., & Shook, N. J. (2012). Mindfulness and emotional distress: The role

of negatively biased cognition. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 329–333. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.031>

Lépine, J. P., Godchau, M., Brun, P., & Lempérière, T. (1985). Evaluation de l'anxiété et de la dépression chez des patients hospitalisés dans un service de médecine interne [Evaluation of anxiety and depression among patients hospitalized on an internal medicine service]. *Annales medico-psychologiques*, 143(2), 175–189.

Le Ray-Landrein, F., Gillet, N., Colombat, P., & Dubourg, P. (2016). Le burn-out des soignants travaillant en soins palliatifs. *Psycho-Oncologie*, 10(3), 211–219. doi:10.1007/s11839-016-0586-y

Lidvan-Girault, N. (1989). Burn out : émergence et stratégie d'adaptation. Le cas de la médecine d'urgence [thèse de doctorat, université René Descartes].

Lindwall, M., Gerber, M., Jonsdottir, I. H., Börjesson, M., & Ahlborg, G., (2014). The relationships of change in physical activity with change in depression, anxiety, and burnout: a longitudinal study of Swedish healthcare workers. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 33(11), 1309–1318. <https://doi.org/10.1037/a0034402>

Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B., & Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40(2), 80–89. <https://doi.org/10.1080/00207590444000041>

Machavoine, J.-L. (2015). L'épuisement professionnel des médecins et des soignants en cancérologie. *Psycho-Oncologie*, 9(1), 9–13.

<https://doi.org/10.1007/s11839-015-0497-3>

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–

113. doi:10.1002/job.4030020205 Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The Truth about Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to do about It*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Maslach, C., Leiter, M. P. (2011). *Burn-out ; le syndrome d'épuisement professionnel*, Paris, Éditions Arenes

mental health settings [thèse de doctorat, University of Edinburgh].

Mesmer-Magnus, J., Manapragada, A., Viswesvaran, C., & Allen, J. W. (2017). Trait mindfulness at work: A meta-analysis of the personal and professional correlates of trait mindfulness. *Human Performance*, 30(2-3), 79–98. <https://doi.org/10.1080/08959285.2017.1307842>

Nyklíček, I., & Denollet, J. (2009). Development and evaluation of the Balanced Index of Psychological Mindedness (BIPM). *Psychological assessment*, 21(1), 32–44. <https://doi.org/10.1037/a0014418>

Petiau, A. (2016). « Ne dites surtout pas que vous êtes médecin » : plaidoyer pour une prise en compte du vécu des soignants. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 57(2), 103–

118. <https://doi.org/10.3917/ctf.057.0103>

psychological assessment (Vol. 2, p. 848–853). London: Sage Publications.

Ruisoto, P., Contador, I., Fernández-Calvo, B., Palenzuela, D., & Ramos, F. (2019). Exploring the association between optimism and quality of life among informal caregivers of persons

with dementia. *International Psychogeriatrics*, 31(3), 309-315. doi:10.1017/S104161021800090X

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>

Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of personality and social psychology*, 67(6), 1063-1078. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.6.1063>

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, et M. Johnston (Eds), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (p. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON

Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105-115. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1931-3918.1.2.105>

Thimm, J. C., Holte, A., Brennen, T., & Wang, C. E. (2013). Hope and expectancies for future events in depression. *Frontiers in psychology*, 4, 470. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00470>

Thomas, P. & Barruche, G. & Hazit, C. (2012). La souffrance des soignants et fatigue de compassion. *Revue francophone*

de Gériatrie et de Gériatologie, 19, 266-287

Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review. *Mindfulness*, 9(1), 23-43. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>

Trottier, C., Mageau, G., Trudel, P., & Halliwell, W. R. (2008). Validation de la version canadienne-française du Life Orientation Test-Revised [Validation of the Canadian-French version of Life Orientation Test-Revised]. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 40(4), 238-243. <https://doi.org/10.1037/a0013244>

validation: convergent and divergent validity [communication par affiche] 4th congrès international de la Théorie de l'autodétermination, Gand, Belgique.

Westphal, M., Bingisser, M. B., Feng, T., Wall, M., Blakley, E., Bingisser, R., & Kleim, B. (2015). Protective benefits of mindfulness in emergency room personnel. *Journal of affective disorders*, 175, 79-85. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.12.038>

Zawieja, P., & Guarnieri, F. (2013). Epuisement professionnel: principales approches conceptuelles, cliniques et psychométriques. Dans P. Zawieja et F. Guarnieri (Eds.), *Epuisement professionnel: approches innovantes et pluridisciplinaires* (p. 11-34). Paris : Armand Colin.

Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The hospital anxiety and depression scale. *Acta psychiatrica Scandinavica*, 67(6), 361-370. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x>

## PRÉSENTATION DES AUTEUR·E·S

Fabien Bac

Laboratoire Clinique Psychanalytique Développement (CLIPSYD), Université Paris Nanterre, France

Psychologue clinicien au sein du service de réanimation médicale de l'hôpital Henri-Mondor (AP-HP), ses recherches couvrent la réhumanisation des prises en charge en soin intensif et la lutte contre l'épuisement professionnel des soignants. Il exerce également en libéral dans les Hauts-de-Seine.

Contact : [fabienbac.psy@gmail.com](mailto:fabienbac.psy@gmail.com)

Antonia Csillik

Laboratoire Clinique Psychanalytique Développement (CLIPSYD), Université Paris Nanterre, France

Maître de conférences HDR en psychologie clinique, vice-présidente de l'Association Française et Francophone de Psychologie Positive (AFFPP) depuis 2012. Elle étudie les facteurs protecteurs de la santé mentale dont principalement les ressources psychologiques ainsi que l'efficacité des interventions psychologiques dont notamment celles issues de la psychologie positive.

Contact : [ascstillik@yahoo.fr](mailto:ascstillik@yahoo.fr)

---

Pour citer cet article :

Bac, F., & Csillik, A. (2020). Les ressources psychologiques, facteurs de protection pour les soignant·e·s confronté·e·s à la fin de vie ? *Sciences & Bonheur*, 5, 44–61.

Marion Karras

Antonia Csillik

Patricia Delhomme

Fabien Fenouillet

L'empathie est-elle une ressource protectrice sur la route ?

Is empathy a protective resource on the road?

## RÉSUMÉ

L'empathie serait une ressource facilitatrice des relations humaines dans la mesure où elle favoriserait les comportements prosociaux et inhiberait l'agressivité. Les objectifs de cette étude sont d'explorer les qualités psychométriques du Short-FTEQ, adaptation française du Toronto Empathy Questionnaire (TEQ) et d'investiguer le rôle protecteur de l'empathie dans les comportements routiers. À cette fin, 550 automobilistes ont rempli un questionnaire papier-crayon évaluant l'empathie et les comportements routiers. Corrélations et régressions hiérarchiques montrent que l'empathie prédit positivement les comportements de conduite prosociaux. Une analyse en clusters identifie deux groupes d'automobilistes : ceux dits « à risque faible » et ceux dits « à risque élevé », les seconds étant moins empathiques, rapportant moins de comportements prosociaux mais plus d'infractions, d'accidents et de points de permis perdus que les premiers. L'empathie serait donc une ressource protectrice des

automobilistes ce qui pourrait ouvrir des pistes de recherche intéressantes pour la prévention des risques routiers.

## MOTS-CLÉS

Empathie ; Comportements de conduite prosociaux ; Infractions ; Risque ; Ressources protectrices.

## ABSTRACT

Empathy facilitates human interactions since it promotes prosocial behavior and inhibits aggression. The aim of this research is to investigate the protective role of empathy in road behavior. To this end, 550 French motorists completed a questionnaire assessing road behavior and empathy, as measured by the Short-FTEQ, the French adaptation of the Toronto Empathy Questionnaire (TEQ). Correlations and hierarchical regressions showed that empathy positively predicts prosocial driving behavior. A cluster analysis distinguished two groups of motorists: "low-risk" and "high-risk," the latter reporting less prosocial behavior while having more traffic violations and accidents. Therefore, empathy protects motorists: it promotes safe driving behavior and inhibits risky behavior. This study could open new research avenues in the prevention of dangerous driving behaviors and the promotion of road safety among high-risk populations such as reoffending drivers.

## KEYWORDS

Empathy; Prosocial driving behaviors; Violations; Risk; Protective resources.

### 1. QU'EST-CE QUE LA DISPOSITION À L'EMPATHIE ?

L'empathie, en tant que disposition personnelle de l'individu, joue un rôle fondamental dans ses relations avec les autres. Pourtant, la définition précise de ce construit fait encore débat et il semble presque exister autant de définitions qu'il y a d'auteurs. Nous commencerons donc cet article en précisant le cadre théorique dans lequel se situe cette recherche.

Dans le champ particulier de la psychothérapie, Carl Rogers place l'empathie au cœur même de la relation client-thérapeute dans sa thérapie centrée sur la personne (Rogers, 1959). Dans cette approche, la compréhension empathique est une condition nécessaire pour permettre au client de comprendre le sens de ses propres comportements et de s'épanouir. Elle reflète la capacité du thérapeute à s'immerger de manière sensible dans l'univers de son client. Ainsi « être empathique, c'est percevoir le cadre de référence interne d'autrui aussi précisément que possible et avec les composants émotionnels et les significations qui lui appartiennent comme si l'on était cette personne, mais sans jamais perdre cette condition du "comme si" » (Rogers, 1980, p. 140).

Depuis Rogers, psychologues et neuroscientifiques ont étudié le rôle de l'empathie dans les relations interpersonnelles et ont tenté d'en donner une définition en répondant à deux questions distinctes : 1) comment peut-on savoir ce qu'une autre personne pense ou ressent ? ; 2) qu'est-ce qui incite une personne à réagir à la souffrance d'une

autre avec sensibilité et attention ? (Batson, 2011). L'empathie est la réponse à ces deux questions puisqu'elle permet à l'individu, d'une part de comprendre l'expérience émotionnelle de l'autre, mais également de la partager, au moins dans une certaine mesure : elle est à la fois cognitive et émotionnelle (Batson, 2011 ; Davis, 1983 ; Decety & Ickes, 2011 ; Spreng et al., 2009). Ces deux composantes primaires de l'empathie interagissent et participent ensemble à la qualité des relations individuelles mais restent cependant dissociables. En effet, être capable d'adopter la perspective d'un autre et de comprendre, grâce à des indices physiques ou situationnels, ce qu'il ressent (empathie cognitive), ne garantit pas une réponse émotionnelle de la part d'un observateur, tout comme il est possible de partager la peine d'un proche (empathie émotionnelle) sans en comprendre les raisons précises.

Pour répondre plus précisément à la seconde question posée ci-dessus, nous devons également considérer l'aspect motivationnel de l'empathie : « l'empathie reflète une capacité innée de percevoir et d'être sensible aux états émotionnels des autres, souvent couplée avec une motivation pour se préoccuper de leur bien-être » (Decety, 2017). Or, entrer en résonance avec l'expérience émotionnelle d'un autre, la comprendre, est cognitivement coûteux, demande des efforts et, lorsque ces coûts sont perçus comme trop élevés, ils peuvent conduire à un évitement de l'empathie (Cameron et al., 2019). Ce mécanisme est particulièrement important dans les conflits « extra-groupes » : si agir avec empathie est perçu comme difficile par l'individu, il est possible que, face à des personnes étrangères à lui ou jugées très diffé-



rentes de lui, il préférera éviter cet effort cognitif (Zaki, 2014).

Lorsqu'un individu possède les capacités cognitives et émotionnelles nécessaires pour entrer en résonance avec l'expérience émotionnelle d'un autre, et qu'il y est motivé, l'empathie peut être un facteur prédictif des comportements prosociaux (Habashi et al., 2016; Lockwood et al., 2014; Welp & Brown, 2013), c'est-à-dire de comportements intentionnels ayant pour but de bénéficier à autrui, de lui venir en aide (Eisenberg et al., 2010). De plus, l'empathie est également négativement associée à l'agressivité trait et en particulier à l'agressivité physique et la tendance à éprouver de la colère et de l'hostilité (Song et al., 2018). En ce qui concerne l'agressivité réactionnelle face à des provocations de faible ou de forte intensité, Song et al. (2018) ont trouvé que l'empathie avait un effet inhibiteur uniquement dans les situations de provocation de faible intensité ce qui « souligne l'influence des facteurs personnels et situationnels sur l'agressivité » (p. 7). Ainsi l'empathie module les processus de prise de décision ; les individus empathiques démontrent un meilleur contrôle cognitif au cours d'interactions agressives mais jusqu'à un certain point seulement : lorsque le degré de provocation perçue augmente, le rôle inhibiteur de l'empathie disparaît.

Au-delà de l'agressivité, une méta-analyse de 2014 a montré qu'il existe un lien négatif entre empathie et transgressions en général (vols, agressions, cambriolage...) ; la composante cognitive de l'empathie est négativement associée aux transgressions, avec une taille d'effet moyenne de 0.39 (van Langen et al., 2014).

L'empathie est généralement mesurée à l'aide d'échelles d'auto-évaluation.

Il existe plusieurs échelles qui mesurent ce concept : Interpersonal Reactivity Index (IRI ; Davis, 1983), Empathy Quotient (EQ ; Baron-Cohen & Wheelwright, 2004), Balanced Emotional Empathy Scale (BEES ; Mehrabian, 1997), dont certaines ont été traduites et validées en français. Parmi les échelles unidimensionnelles brèves, nous avons choisi de traduire et de valider en français le Toronto Empathy Questionnaire (TEQ). Cette échelle évalue un facteur unique d'empathie qui refléterait la disposition de l'individu à comprendre les émotions des autres, partager ces émotions et y répondre de manière appropriée, avec sensibilité et attention pour leur bien-être (Spreng et al., 2009).

### Rôle protecteur de l'empathie en situation de conduite

La conduite (du latin *conducere* qui signifie littéralement « conduire ensemble ») est une activité complexe qui implique de nombreuses interactions avec d'autres usagers de la route dont les niveaux de vitesse et de protection diffèrent. La particularité de cette situation de forte interdépendance est que les interactants se tiennent à distance les uns des autres et que leurs ressources pour communiquer leurs intentions sont par conséquent limitées, laissant place à l'interprétation et à l'incompréhension (Mundutéguy & Darses, 2007).

En 2019, 3 498 personnes ont perdu la vie sur les routes françaises et 74 165 y ont été blessées, parfois gravement (Observatoire Interministériel de la Sécurité Routière, 2020). Il est alors important de comprendre les facteurs impliqués dans ces événements tragiques afin de les prévenir. De nombreux facteurs situationnels peuvent participer à la construction des accidents (météo,



routes endommagées, problèmes mécaniques, etc.), cependant les comportements agressifs, aberrants ou risqués des conducteurs augmentent également le risque d'accident grave (Lajunen et al., 2004 ; Monteiro et al., 2018 ; Palat et al., 2019 ; Sümer, 2003). Ces comportements à risque sont généralement divisés en deux groupes (Reason et al., 1990) : les infractions qui sont des transgressions volontaires du code de la route (par exemple l'excès de vitesse) et les erreurs qui peuvent être liées à une mauvaise perception, un manque d'attention ou un défaut dans le traitement de l'information (par exemple, mal évaluer la vitesse d'un véhicule arrivant en sens inverse pour effectuer un dépassement).

Afin de comprendre ce qui influence les comportements de conduite dangereux, les chercheurs se sont intéressés aux caractéristiques de personnalité des conducteurs : l'agressivité trait, la colère et l'hostilité (King & Parker, 2008 ; Monteiro et al., 2018 ; Sümer, 2003), le névrosisme (Monteiro et al., 2018) et l'impulsivité (Ball et al., 2018 ; Berdoulat et al., 2017 ; Smorti et al., 2018), en tant que dispositions personnelles non spécifiques à la situation de conduite, sont des facteurs prédisant la prise de risque au volant. Plus spécifiquement, la tendance à ressentir de la colère dans les situations de conduite et la manière d'exprimer cette colère (Delhomme & Villieux, 2005 ; Villieux & Delhomme, 2008) sont également des variables prédictives de transgressions.

D'autres facteurs personnels sont quant à eux liés à une diminution des comportements à risque et constituent des facteurs de protection des conducteurs : l'intelligence émotionnelle, c'est-à-dire la capacité de l'individu à réguler ses émotions, à les reconnaître et les exprimer (ses propres émotions tout

comme celles des autres), est un facteur prédictif négatif des verbalisations pour conduite dangereuse (Smorti et al., 2018). L'altruisme (Shen et al., 2018), ainsi que de bonnes capacités de régulation émotionnelle (Navon & Taubman-Ben-Ari, 2019) sont également associés à un style de conduite prudent et à une augmentation des comportements de conduite prosociaux. Ces comportements ont pour objectif de prendre soin de l'environnement routier et des autres usagers, de les aider et de faciliter la fluidité du trafic (Özkan & Lajunen, 2005).

Peu de chercheurs se sont intéressés, à ce jour, aux liens entre empathie, comportements routiers et accidents. Une étude réalisée en 2014 en Turquie auprès de conducteurs en milieu urbain a trouvé des corrélations négatives entre l'empathie et les infractions ( $r = -.17, p < .05$ ) et l'empathie et les erreurs ( $r = -.31 ; p < .001$ ) (Nordfjaern & Simsekoglu, 2014).

À ce jour, les facteurs de vulnérabilité qui influencent négativement la manière de (se) conduire des automobilistes sont bien connus (impulsivité, recherche de sensations, etc.). Cependant, il existe encore peu de recherches sur les facteurs de protection, c'est-à-dire les ressources psychologiques qui participeraient à la diminution des comportements à risque et à l'augmentation des comportements de conduite prosociaux. Bien que l'empathie, en tant que disposition personnelle de l'individu (c'est-à-dire sa capacité générale à prendre en considération le point de vue des autres, à être sensible à leur bien-être voire à partager leurs émotions dans la plupart des situations), ait fait l'objet de nombreuses recherches démontrant son importance dans les relations interpersonnelles, son influence sur les comportements de

conduite a été très peu étudiée dans le monde et, à notre connaissance, ne l'a jamais été encore en France. Si l'empathie favorise les relations d'entraide, permet dans une certaine mesure de diminuer l'agressivité et est associée à moins de transgressions dans divers domaines, la même influence positive ne devrait-elle pas se retrouver sur la route, où des millions d'usagers interagissent quotidiennement ?

L'objectif principal de cette étude est d'investiguer le rôle protecteur de l'empathie dans la conduite automobile. Nous posons ici les hypothèses suivantes : (1) l'empathie serait un facteur protecteur contre les comportements à risque (infractions et erreurs de conduite), et (2) l'empathie prédirait les comportements de conduite prosociaux. Pour ce faire le second objectif est d'adapter le TEQ en français (Short-FTEQ) et d'en explorer les qualités psychométriques auprès d'un échantillon d'automobilistes français.

## 2. MÉTHODE

### 2.1 Participants

Dans cette étude, 578 automobilistes volontaires ont été recrutés selon la méthode dite « boule de neige » et quatre critères d'inclusion ont été considérés : les participants devaient être majeurs, posséder un permis B valide, conduire au moins 100 kilomètres par

an et être capables de lire et d'écrire le français. Vingt-huit participants ont été exclus à cause d'informations personnelles manquantes (âge, expérience de conduite, etc.) ou parce qu'ils n'ont pas répondu à plus de 50% des items du questionnaire. Les 550 automobilistes de l'échantillon final sont âgés de 18 à 88 ans ( $M = 40.27$ ,  $ET = 15.51$ ), 52.7% d'entre eux sont des femmes, 45.5% ont perdu des points de permis et 25.3% ont été impliqués dans au moins un accident de la circulation dans les trois dernières années. Les participants déclarent le plus souvent être mariés ou en couple (64.2%). Parmi eux, 17.4% rapportent un niveau d'éducation inférieur au baccalauréat, 14.2% avoir obtenu le baccalauréat, 18.5% avoir effectué deux ans d'études après cet examen, et 49.3% avoir un niveau d'études au moins égal ou supérieur à trois années d'études supérieures. Dans notre échantillon, 52.6% des participants indiquent travailler à temps plein, 18.9% être étudiants, 10.2% être retraités, 7.5% exercer une activité professionnelle indépendante, 6.7% travailler à temps partiel et 4.2% être sans activité ou au chômage. Le tableau 1 présente les informations relatives à la conduite rapportées par les participants : expérience de conduite, nombre de kilomètres parcourus à l'année, points de permis perdus et accidents survenus dans les trois dernières années.

Tableau 1 : Expérience de conduite, kilométrage annuel, points de permis perdus et nombre d'accidents moyens (dans les trois dernières années)

	Échantillon total (N = 550)	Hommes (n = 260)	Femmes (n = 290)
Expérience (années)	20.56 [15.34]	21.10 [16.01]	20.08 [14.73]
Km/an	17 005.75 [16 222.16]	21 434.04 [17 979.91]	13 035.55 [13 294.07]
Points de permis	1.42 [2.46]	1.92 [2.95]	.98 [1.80]
Accidents	.31 [.58]	.32 [.58]	.29 [.56]

Les écart-types sont entre crochets.

## 2.2 Procédure

Après avoir lu un formulaire de consentement éclairé, les participants ont rempli un questionnaire « papier-crayon ». Ils ont été recrutés dans plusieurs régions de France : Île-de-France (71.3%), Grand Est (13.3%), Provence-Alpes-Côte d'Azur (4.0%), Auvergne-Rhône-Alpes (3.6%), Nouvelle Aquitaine (3.5%), Bretagne (2.4%), et Normandie (2.0%) ; et ont rempli ce questionnaire dans des contextes divers (professionnels et associatifs). Les jeunes conducteurs ont été recrutés dans des centres d'éducation, au travers de leurs anciennes auto-écoles ou sur leur lieu de travail pendant les vacances scolaires. Enfin, trente et un automobilistes ont rempli le questionnaire au cours de stages de sensibilisation à la sécurité routière (5.6%).

## 2.3 Mesures

Toronto Empathy Questionnaire (TEQ ; Spreng et al., 2009). Le TEQ a été adapté en français selon la méthode proposée par Vallerand (1989) : deux psychologues bilingues ont indépendamment traduit les 16 items du TEQ. La meilleure traduction de chaque item a ensuite été sélectionnée. Une « back-translation » a enfin été effectuée par une personne native anglophone et les difficultés de compréhension liées notamment à la culture ont été discutées directement avec l'auteur principal du TEQ. L'échelle, dans sa version originale est cotée sur une échelle de Likert en 5 points (0 = jamais à 4 = toujours), mais pour des raisons d'homogénéité avec les autres échelles du questionnaire, le Short-FTEQ a été coté de 1 (jamais) à 5 (toujours). Dans l'étude de validation du TEQ, la consistance interne était bonne ( $\alpha$  de Cronbach = .87)

et reste acceptable dans la présente recherche (.77).

Interpersonal Reactivity Index (IRI ; Davis, 1983). Afin de vérifier la validité convergente du Short-FTEQ, nous avons utilisé l'adaptation française du IRI (Gilet et al., 2013). Cette échelle d'auto-évaluation est composée de 28 items cotés sur une échelle de Likert en 7 points (1 = cette affirmation ne me décrit pas du tout à 7 = cette affirmation me décrit parfaitement). Quatre dimensions de l'empathie sont évaluées : Fantaisie (FS), Prise de Perspective (PT), Souci Empathique (EC) et Détresse Personnelle (PD). La consistance interne de chaque sous-échelle est acceptable ( $\alpha$  de Cronbach = .71 pour EC ; .79 pour PD ; .67 pour PT ; et .79 pour FS). Dans l'étude de validation française, les auteurs ont trouvé des coefficients  $\alpha$  de .70, .78, .71 et .81 pour ces sous-échelles.

Driving Behavior Questionnaire (DBQ ; Reason et al., 1990). Les comportements de conduite des participants ont été évalués avec 23 items de la version française du DBQ (Guého et al., 2014). Les participants devaient indiquer la fréquence à laquelle ils se sont engagés dans différents comportements au cours de l'année écoulée (1 = jamais à 6 = très souvent). Six types de comportements sont ainsi mesurés : infractions ordinaires (transgressions volontaires sans agressivité, 4 items), infractions agressives (3 items), erreurs dangereuses (4 items), erreurs d'inattention (4 items), erreurs liées à l'inexpérience (4 items), et comportements prosociaux (4 items). Dans cette étude, la consistance interne des différentes sous-échelles d'infractions et d'erreurs n'étant pas satisfaisante, seuls les scores globaux d'infractions (7 items,  $\alpha$  de Cronbach = .72) et d'erreurs (12 items,  $\alpha$  de Cronbach = .73) sont considérés dans les analyses. La consistance interne de

l'échelle de comportements prosociaux est également discutable ( $\alpha$  de Cronbach = .61).

Les participants ont également indiqué : leur âge, sexe, niveau d'éducation, statut marital, kilométrage annuel parcouru en voiture, l'année où ils ont obtenu le permis de conduire, le nombre d'accidents dans lesquels ils ont été impliqués dans les trois dernières années ainsi que le nombre de points de permis perdus dans les trois dernières années.

### 3. RÉSULTATS

Nous examinons tout d'abord la structure factorielle du Short-FTEQ ainsi que sa cohérence interne et sa validité. Afin de vérifier l'influence de l'empathie sur les comportements routiers, nous procédons ensuite à des analyses descriptives et corrélationnelles des variables de l'étude. Nous terminons par des analyses de régression hié-

rarchique et une analyse en clusters. Toutes ces analyses sont réalisées à l'aide du logiciel SPSS 23.0.

#### 3.1 Structure factorielle du Short-FTEQ

Afin de vérifier la structure factorielle de l'adaptation française du TEQ, nous avons tout d'abord mené une analyse factorielle exploratoire avec rotation Varimax. Cette première analyse a révélé la présence de quatre facteurs. Cependant, la consistance interne des facteurs 2, 3 et 4 est très insatisfaisante (de Cronbach = .63, .47 et .43 respectivement). De plus les coefficients de saturation des items 4, 7, 8, 9 10 et 14 sont inférieurs au seuil recommandé de .40. Par conséquent seul le premier facteur a été conservé. Le tableau 2 présente les résultats de l'analyse exploratoire incluant uniquement les six items du facteur 1.

Tableau 2 : Analyse factorielle exploratoire du modèle en six items

Items	$\lambda$
2. Les malheurs des autres me laissent plutôt indifférent(e).*	.51
3. Cela me perturbe de voir que l'on manque de respect à quelqu'un.	.45
5. J'aime faire en sorte que les gens se sentent mieux.	.63
6. J'éprouve de la compassion pour les gens qui ont moins de chance que moi.	.69
13. Je ressens une forte envie d'aider quand je vois quelqu'un qui est malheureux.	.70
16. Quand je vois qu'on profite de quelqu'un, je ressens une certaine envie de la/le protéger.	.62
Valeur propre	.21
Pourcentage de variance expliquée	36.9
Alpha de Cronbach	.77
Oméga de McDonald	.77

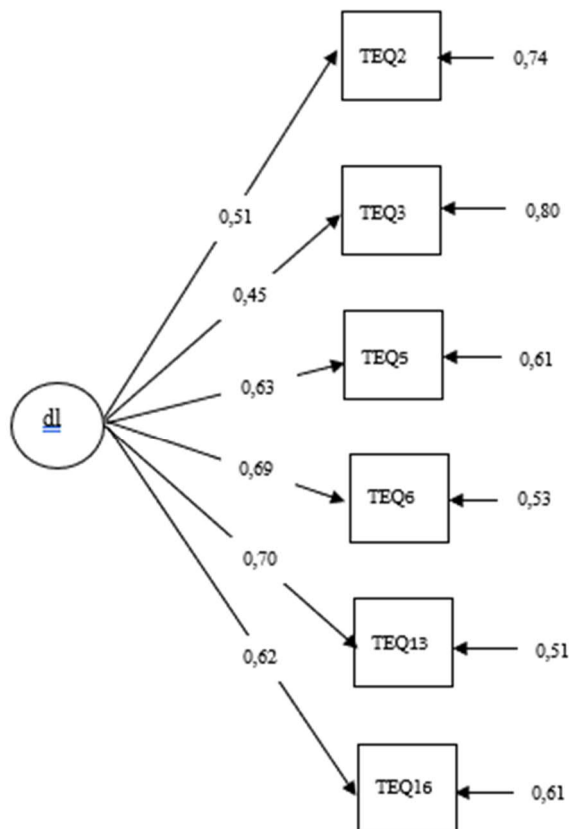
\* Items inversés.

Une analyse factorielle confirmatoire montre enfin un excellent ajustement de nos données au mo-

dèle unidimensionnel en six items :  $\chi^2(9) = 12.395$ ,  $p = .19$  ;  $\chi^2/ddf = 1.38$ , RMSEA = .03, CI 90 % [.00 ; .06],

CFI = .99, TLI = .99, SRMR = .02. En effet, un modèle est jugé acceptable quand la valeur du  $\chi^2$  divisée par le degré de liberté est inférieure à 5, la valeur de RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) est inférieure à .05, les valeurs de comparaison CFI (Comparative Fit Index) et TLI (Tucker-Lewis Index) sont supérieures à .90 et la valeur de SRMR (Standardized Root Mean Residual) est inférieure à .08 (Brown, 2015). La figure 1 présente les résultats de l'analyse confirmatoire.

Figure 1 : Analyse factorielle confirmatoire du Short-FTEQ



### 3.2 Validité convergente du Short-FTEQ

Pour vérifier la validité convergente du Short-FTEQ, les corrélations entre cette échelle et les sous-échelles de l'IRI ont été considérées.

Le Short-FTEQ est fortement corrélé à l'échelle de souci empathique du IRI ( $r = .70$ ,  $p < .001$ ), moyennement corrélé aux échelles de prise de perspective et de fantaisie ( $r = .33$  et  $.23$  respectivement,  $p < .001$ ) et faiblement corrélé à la détresse personnelle ( $r = .13$ ,  $p = .003$ ). Le facteur unique du Short-FTEQ semble donc avant tout évaluer la préoccupation de l'individu pour le bien-être d'autrui, composante plus émotionnelle et motivationnelle de l'empathie.

### 3.3. Empathie et conduite automobile

Pour réaliser les analyses descriptives, la normalité de chaque variable a été vérifiée ; les coefficients d'aplatissement et d'asymétrie des scores moyens obtenus à toutes les échelles sont situés dans l'intervalle de  $[-2 ; +2]$  recommandé pour que la distribution des données ne soit pas considérée comme exagérément anormale (Gravetter et al., 2020). Afin de comparer les hommes et les femmes de l'échantillon, l'homogénéité des variances a été testée : le test de Levene est significatif dans le cas de la sous-échelle d'infractions du DBQ, indiquant que l'hypothèse nulle d'homogénéité des variances est à rejeter. Pour comparer les scores moyens des hommes et des femmes à cette échelle, le test t de Welch a été pratiqué, pour les autres échelles le test t de Student a été utilisé. Le tableau 3 présente les scores moyens obtenus par les participants aux différentes échelles de cette étude.

Les femmes ont obtenu des scores significativement supérieurs aux hommes au Short-FTEQ [ $t(548) = -5.44$ ,  $p < .001$ ,  $d = .45$ ], ainsi qu'aux échelles de souci empathique [ $t(548) = -7.47$ ,  $p < .001$ ,  $d = .61$ ] et de détresse personnelle du IRI [ $t(548) = -4.53$ ,  $p < .001$ ,

$d = .38$ ]. Elles rapportent également faire plus d'erreurs de conduite [ $t(548) = -3.57, p < .001; d = .30$ ] mais moins d'infractions que les hommes [ $t(509.93) = 5.41, p < .001,$

$d = .46$ ]. Il n'y a pas de différence significative entre hommes et femmes dans la capacité à adopter la perspective d'un autre ; et la fréquence de comportements de conduite prosociaux.

Tableau 3 : Scores moyens obtenus aux échelles d'empathie et de comportements routiers

	Échantillon total (N = 550)	Hommes (n = 260)	Femmes (n = 290)
Short-FTEQ*	23.82 [3.24]	23.04 [3.32]	24.51 [3.01]
IRI-Souci Empathique*	35.78 [6.32]	33.75 [6.26]	37.59 [5.80]
IRI-Détresse Personnelle*	23.80 [7.40]	22.32 [6.84]	25.13 [7.65]
IRI-Prise de perspective	32.05 [6.06]	31.92 [5.96]	32.16 [6.16]
Infractions*	14.41 [5.50]	15.73 [5.81]	13.23 [4.92]
Erreurs*	24.75 [6.92]	23.65 [6.49]	25.73 [7.14]
Comportements prosociaux	17.58 [3.84]	17.67 [3.66]	17.50 [4.01]

Les écart-types sont entre crochets. \* Différences significatives au seuil  $p < .05$ . Short-FTEQ : Short-French Toronto Empathy Questionnaire ; IRI : Interpersonal Reactivity Index.

Tableau 4 : Corrélations entre empathie, comportements routiers, kilométrage annuel et nombre d'accidents et de points de permis perdus dans les trois dernières années

	Pearson r			Spearman $r_s$		
	Infractions	Erreurs	CCP	Km/an	Accidents	Points
Short-FTEQ	-.14**	.10*	.27***	-.07	-.001	-.06
IRI-PT	-.18***	-.01	.30***	-.01	-.02	-.12**
Infractions		.18***	-.15**	.24***	.17***	.19***
Erreurs			-.07	-.13**	.04	.03
CCP				-.003	-.07	-.10*
Km/an					.09*	.31***
Accidents						.07

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ . Short-FTEQ : Short-French Toronto Empathy Questionnaire ; IRI-PT : Interpersonal Reactivity Index-Prise de Perspective ; CCP : Comportements de conduite prosociaux.

Le Short-FTEQ et la sous-échelle de souci empathique du IRI étant fortement corrélés, seul le score de Short-FTEQ sera considéré comme mesure de sensibilité empathique dans les analyses suivantes.

Les corrélations entre empathie, comportements de conduite, kilométrage annuel, accidents et perte de points sont présentées dans le tableau 4. Des coefficients de Pearson ont été calculés, sauf pour les variables kilomètres par an, nombre d'accidents et

nombre de points perdus dans les trois dernières années dont les distributions ne suivent pas une loi normale : le coefficient de corrélation de Spearman a alors été utilisé.

Le Short-FTEQ est positivement associé aux comportements de conduite prosociaux ( $r = .27, p < .001$ ), tout comme l'échelle de prise de perspective ( $r = .30, p < .001$ ). Le Short-FTEQ est également négativement corrélé aux infractions ( $r = -.14, p = .001$ ), tout comme l'échelle de prise de perspective

( $r = -.18$ ,  $p < .001$ ). Enfin, seul le Short-FTEQ est associé positivement aux erreurs de conduite auto-rapportées ( $r = .10$ ,  $p = .023$ ). Il n'y a pas de lien significatif entre les accidents et les différentes mesures d'empathie, en re-

vanche, la prise de perspective est négativement corrélée avec le fait d'avoir perdu des points de permis dans les trois dernières années ( $r_s = -.10$ ,  $p = .018$ ) ainsi que le nombre de points perdus ( $r_s = -.12$ ,  $p = .004$ ).

Tableau 5 : Analyses de régressions multiples visant à prédire infractions, erreurs et comportements de conduite prosociaux.

Variable dépendante : INFRACTIONS							
Bloc	Variables prédictives	Bêta	p	R <sup>2</sup>	Variation de R <sup>2</sup>	F	p
1				.078	.078	23.07	< .001
	Sexe	-.23	< .001				
	Âge	-.16	< .001				
2				.114	.036	17.45	< .001
	Sexe	-.22	< .001				
	Âge	-.17	< .001				
	Short-FTEQ	-.02	.712				
	IRI-PT	-.18	< .001				
Variable dépendante : ERREURS							
Bloc	Variables prédictives	Bêta	p	R <sup>2</sup>	Variation de R <sup>2</sup>	F	p
1				.027	.027	7.51	.001
	Sexe	.015	< .001				
	Âge	-.06	.132				
2				.030	.004	5.72	.001
	Sexe	.14	.002				
	Âge	-.07	.102				
	Short-FTEQ	.06	.147				
Variable dépendante : COMPORTEMENTS PROSOCIAUX							
Bloc	Variables prédictives	Bêta	p	R <sup>2</sup>	Variation de R <sup>2</sup>	F	p
1				.008	.008	2.20	.112
	Sexe	-.02	.604				
	Âge	.09	.043				
2				.135	.127	21.19	< .001
	Sexe	-.07	.075				
	Âge	.08	.044				
	Short-FTEQ	.20	< .001				
	IRI-PT	.24	< .001				

Short-FTEQ : Short-French Toronto Empathy Questionnaire ; IRI-PT : Interpersonal Reactivity Index-Perspective Taking.

Le nombre de points perdus est également associé au nombre de kilomètres parcourus à l'année ( $r_s = .31$ ,  $p < .001$ ) et à la fréquence d'infractions des automobilistes ( $r_s = .19$ ,  $p < .001$ ), on remarquera d'ailleurs que plus ils rapportent parcourir de kilomètres chaque année, plus ils déclarent commettre

d'infractions sur la route ( $r_s = .24$ ,  $p < .001$ ) mais moins commettre d'erreurs de conduite ( $r_s = -.13$ ,  $p = .003$ ). Le nombre d'accidents est positivement associé à la fréquence d'infractions ( $r_s = .17$ ,  $p < .001$ ) mais n'est pas associé aux erreurs. Enfin, le nombre de points de permis perdus

dans les trois dernières années est négativement corrélé aux comportements de conduite prosociaux ( $r_s = -.10$ ,  $p = .016$ ).

Des régressions hiérarchiques ont été réalisées afin de vérifier le rôle prédictif de l'empathie dans les infractions, les erreurs de conduite et les comportements prosociaux. L'âge moyen ainsi que le sexe des participants ont été intégrés dans un premier bloc afin d'en contrôler l'effet. Les mesures d'empathie ont été ajoutées dans un second bloc. Comme le montre le ta-

bleau 5, le Short-FTEQ prédit significativement les comportements prosociaux ( $\beta = .20$ ,  $p < .001$ ). La variable prise de perspective mesurée par le IRI prédit significativement et négativement les infractions ( $\beta = -.18$ ,  $p < .001$ ) et positivement les comportements prosociaux ( $\beta = .24$ ,  $p < .001$ ). L'âge et le sexe des automobilistes ainsi que les deux composantes de l'empathie permettent d'expliquer 13.5% de la variance des comportements de conduite prosociaux.

Tableau 6 : Scores moyens obtenus par les participants des deux clusters aux échelles d'empathie, d'infractions et de comportements de conduite prosociaux

	Automobilistes à faible risque n = 299	Automobilistes à risque élevé n = 251
Short-FTEQ*	25.41 [2.60]	21.92 [2.90]
IRI-Prise de perspective*	34.90 [5.48]	28.64 [4.86]
Infractions*	12.67 [4.57]	16.48 [5.79]
Comportements prosociaux*	19.73 [2.64]	15.01 [3.45]

N = 550. Les écart-types sont entre crochets. \* Différences significatives au seuil  $p < .05$ .

Une analyse en clusters utilisant la méthode K-means a été réalisée. Les scores moyens standardisés des deux variables d'empathie Short-FTEQ et IRI-PT ainsi que des deux variables de comportements routiers volontaires, infractions et comportements prosociaux, ont permis d'identifier deux groupes distincts d'automobilistes. Le cluster 1 contient 299 automobilistes dits « à faible risque » (59.2% de femmes). En effet, seulement 20.7% d'entre eux ont déclaré avoir été impliqués dans au moins un accident au cours des trois dernières années et 39.8% avoir perdu des points. Le cluster 2 contient 251 automobilistes dits « à risque élevé » (45.0% de femmes), puisque 30.7% d'entre eux ont déclaré avoir été impliqués dans au moins un accident au cours des trois dernières années et 52.2% avoir perdu des points.

Des tests t de Student pour échantillons indépendants révèlent que les automobilistes « à faible risque » rapportent moins d'infractions [ $t(548) = -8.61$ ,  $p < .001$ ,  $d = -.74$ ], plus de comportements de conduite prosociaux [ $t(548) = 18.14$ ,  $p < .001$ ,  $d = 1.55$ ] et ont des scores significativement plus élevés aux variables Short-FTEQ [ $t(548) = 14.91$ ,  $p < .001$ ,  $d = 1.28$ ] et IRI-PT [ $t(548) = 14.06$ ,  $p < .001$ ,  $d = 1.20$ ] que les automobilistes « à risque élevé ». Les variables âge et kilométrage annuel ne suivant pas une distribution normale, des tests de Mann-Whitney ont été réalisés et révèlent que les automobilistes « à faible risque » (Mdn = 40 ans) sont significativement plus âgés que ceux du groupe « à risque élevé » (Mdn = 35 ans) avec  $U = 33\,256$ ,  $p = .021$ . Enfin les participants constituant le groupe « à faible risque » (Mdn = 11 000 km/an) ont dé-



claré conduire significativement moins que les automobilistes « à risque élevé » (Mdn = 15 000 km/an) avec  $U = 32\,428$ ,  $p = .006$ .

#### 4. DISCUSSION

L'objectif principal de cette étude était d'investiguer le rôle protecteur de l'empathie dans la conduite automobile. Pour cela, nous avons tout d'abord adapté en français une échelle de mesure de l'empathie, le Toronto Empathy Questionnaire (TEQ; Spreng et al., 2009). Cette échelle, dans sa version originale, est composée de 16 items permettant d'évaluer un facteur unique de réactivité empathique. Nous avons donc vérifié sa structure factorielle et sa fiabilité auprès d'un échantillon de 550 automobilistes français. Les analyses factorielles n'ont cependant pas permis de valider sa structure unidimensionnelle théorique. D'autres adaptations du TEQ ont soulevé des difficultés similaires : en Italie, la structure validée est composée de deux dimensions : empathie et froideur (Chiorri, 2016), l'item 11 a été supprimé de l'adaptation grecque (Kourmoussi et al., 2017), les auteurs de l'adaptation turque ont quant à eux supprimé trois items (Totan et al., 2012) et, enfin, le TEQ a été validé en Chine dans une version contenant 14 items répartis sur trois facteurs (Xu et al., 2020). Dans notre échantillon français, il a été possible, après suppression de 10 items dont les coefficients de saturation sur le facteur unique n'étaient pas satisfaisants, d'obtenir une échelle courte et fiable permettant d'évaluer rapidement la sensibilité empathique de l'individu, c'est-à-dire l'intérêt porté au bien-être des autres ainsi que la volonté de les aider ou de les protéger. Cette préoccupation reflète une facette motivationnelle de l'empathie qui serait également un moteur des comportements proso-

ciaux (Zaki, 2014). C'est donc sous cet angle que nous interprétons nos résultats en ce qui concerne les liens entre empathie et comportements routiers.

Notre première hypothèse était que l'empathie est un facteur protecteur contre les comportements routiers à risque (erreurs de conduite et infractions). Nous constatons tout d'abord que la sensibilité empathique ne constitue pas une variable prédictive des erreurs de conduite. Celles-ci sont des comportements non intentionnels qui relèvent avant tout de l'inattention, un manque d'expérience ou un défaut dans le traitement de l'information (de Winter et al., 2015). Il n'est alors pas étonnant de constater que l'intérêt de l'individu pour le bien-être des autres (composante émotionnelle et motivationnelle de l'empathie) n'a pas d'influence sur la survenue de ces erreurs en situation de conduite.

Contrairement aux erreurs, les infractions sont des comportements le plus souvent intentionnels qui reflètent le style de conduite et les habitudes du conducteur. S'il existe bien des corrélations négatives entre ces comportements volontaires et la sensibilité empathique d'une part et l'empathie cognitive d'autre part, les analyses de régression montrent que, lorsque l'on contrôle l'effet de l'âge et du sexe des automobilistes, c'est avant tout la composante cognitive qui permet de prédire négativement ces comportements à risque. Ces résultats sont en accord avec ceux de van Langen et al. (2014) qui ont mis en avant une association négative entre empathie cognitive et transgressions en général. Ce serait donc la capacité à se mettre à la place de l'autre qui aurait un effet inhibiteur sur la fréquence d'infraction des automobilistes ; se projeter dans l'expérience d'un autre usager de la route permettrait

d'imaginer les effets de ses propres comportements sur cet usager (stress, peur, agacement, danger, etc.). La prise de perspective pourrait également permettre à l'automobiliste d'inférer les motivations sous-jacentes au comportement d'un autre usager. On sait en effet que plus un automobiliste perçoit les comportements d'autrui comme intentionnels et agressifs, plus il aura tendance lui-même à devenir agressif et à commettre des infractions (Vallières et al., 2014). Parvenir à imaginer des explications alternatives aux comportements des autres usagers permettrait ainsi d'inhiber ces réactions agressives et la fréquence des transgressions.

Notre seconde hypothèse était que l'empathie prédit les comportements de conduite prosociaux. Des analyses de régression montrent en effet que, après avoir contrôlé l'effet de l'âge et du sexe des automobilistes, la sensibilité empathique ainsi que l'empathie cognitive permettent d'expliquer 12.7% de la variance des comportements prosociaux. Il semble en effet que plus un automobiliste porte d'intérêt au bien-être des autres en général et plus il est capable d'adopter la perspective d'un autre individu, plus il aura tendance, sur la route, à s'engager dans des comportements visant à prendre soin des autres usagers et de leur sécurité. Ces résultats sont en accord avec la littérature sur l'empathie et les comportements prosociaux en général (Habashi et al., 2016 ; Lockwood et al., 2014) : la disposition personnelle de l'individu pour l'empathie semble bien être un précurseur de ces comportements positifs. Sur la route en particulier, les comportements prosociaux ont pour but de prendre soin de l'environnement routier et des autres usagers. Ce sont cependant des comportements que l'automobiliste met en place dans des

situations de conduite faciles et peu contraignantes, pour lesquels il doit avoir suffisamment de ressources cognitives disponibles (Özkan & Lajunen, 2005)

Ces résultats sont en accord avec un modèle motivationnel de l'empathie (Borja Jimenez et al., 2020 ; Zaki, 2019) dans lequel le contexte joue un rôle primordial : l'individu est-il motivé, dans cette situation, à laisser s'exprimer son empathie ? Il s'agit ici de distinguer sa disposition générale à entrer en résonance avec l'expérience émotionnelle d'un autre et sa propension à le faire dans un contexte donné (Keysers & Gazzola, 2014). Cette distinction repose sur deux phénomènes : l'attention portée aux indices sociaux et la motivation. Ainsi, lorsque la situation de conduite se complexifie, que le trafic se densifie ou que l'automobiliste est préoccupé par des facteurs personnels extérieurs, il a moins de ressources attentionnelles disponibles pour les indices sociaux émanant des autres usagers, une objectivisation peut alors s'installer : ce n'est plus un usager de la route, c'est une voiture, une moto, un poids-lourd, etc.

La pression du temps, tout particulièrement, a pour effet d'inhiber les comportements de conduite prosociaux et la prise en compte des autres usagers de la route (Nandavar et al., 2019). En effet, l'empathie est cognitivement coûteuse : 1) elle nécessite un effort, celui de se décentrer de sa propre perspective et cela demande du temps (Epley et al., 2004) ; 2) l'empathie peut être frustrante car source d'erreur (mauvaise interprétation des indices sociaux, mauvaise compréhension des émotions...) ; 3) l'individu peut ne pas se sentir efficace, ne pas avoir confiance dans sa capacité à comprendre l'émotion de l'autre (Cameron et al.,

2019). Ce dernier point est d'ailleurs un prédicteur important de l'engagement dans des situations pouvant susciter de l'empathie. Cameron et al. (2019) ont montré qu'en manipulant ce sentiment d'efficacité, il était possible de diminuer la perception des coûts cognitifs et donc de favoriser l'engagement dans ces situations empathiques.

Une analyse en clusters a permis d'identifier deux groupes distincts d'automobilistes. Dans le premier groupe nous avons trouvé des automobilistes « à faible risque », préoccupés par le bien-être des autres, adoptant plus facilement leur perspective et s'engageant plus fréquemment dans des comportements prosociaux et moins souvent dans des comportements de transgression que dans le second groupe d'automobilistes « à risque élevé ». Ils déclarent également avoir eu moins d'accidents et perdu moins de points de permis dans les trois ans précédant l'étude. Ce premier groupe de conducteurs prudents et empathiques semble confirmer le rôle protecteur de l'empathie sur la route.

Il est important de souligner que les automobilistes « à faible risque » sont légèrement plus âgés que ceux « à risque élevé ». Des études ont en effet démontré que la fréquence d'infractions tend à diminuer lorsque l'âge et l'expérience de conduite des conducteurs augmentent (de Winter & Dodou, 2010). À l'inverse, les comportements de conduite prosociaux eux, tendent à augmenter (Özkan & Lajunen, 2005). Dans notre échantillon également, l'âge est un facteur prédictif négatif des infractions et positif des comportements prosociaux.

La proportion de femmes est également plus importante chez les automobilistes « à faible risque ». La littérature montre en effet que les femmes

déclarent généralement avoir une conduite plus prudente que celle des hommes et sont moins souvent impliquées dans des accidents (Guého et al., 2014). Elles déclarent également être plus préoccupées par le bien-être des autres (Spreng et al., 2009). Dans notre population de recherche nous retrouvons cette différence entre conducteurs et conductrices, les femmes ayant obtenu des scores de sensibilité empathique plus élevés que les hommes. En revanche nous n'avons pas constaté de différence dans la capacité cognitive à adopter la perspective d'un autre individu ce qui est également consistant avec d'autres résultats observés dans une population française (Gilet et al., 2013).

Enfin, les conducteurs du groupe « à risque élevé » déclarent parcourir un nombre de kilomètres annuels plus élevé que ceux du groupe « à faible risque » et ce kilométrage annuel est positivement corrélé aux infractions, aux accidents ainsi qu'aux points perdus : plus les automobilistes déclarent parcourir de kilomètres plus ils rapportent transgresser les règles, être sanctionnés et être impliqués dans des accidents. Il est important de tenir compte de ces caractéristiques personnelles pour interpréter nos résultats : l'âge des automobilistes ainsi que le temps passé en circulation peuvent influencer les ressources cognitives disponibles pour gérer l'espace routier et les autres usagers.

D'autres études devront confirmer le rôle protecteur de l'empathie en situation de conduite mais cette recherche, dont les résultats se révèlent prometteurs, est la première de ce type en France, et ouvre de nouvelles pistes intéressantes pour mieux comprendre les comportements routiers.

## 5. LIMITES

Cette étude présente quelques limites. Tout d'abord, malgré son intérêt théorique, le Short-FTEQ présente des limites quant à sa structure factorielle et ne permet pas d'identifier un facteur général d'empathie dans la population française. Cette limite n'est cependant pas propre à notre échantillon et d'autres difficultés quant à la structure factorielle de cette échelle ont été identifiées auprès d'échantillons grecs, turcs, italiens et chinois. Le Short-FTEQ reste cependant une échelle valide qui devra être considérée comme mesure brève de l'empathie dispositionnelle. En revanche, des mesures plus fines de l'empathie situationnelle, en lien avec le contexte spécifique de la conduite automobile, seraient utiles pour confirmer les résultats de cette étude.

## 6. CONCLUSION

L'empathie semble bien jouer un rôle de protection des automobilistes en réduisant la fréquence d'infractions souvent responsables d'accidents et en augmentant la fréquence des comportements de conduite prosociaux qui visent à ramener plus de sécurité pour tous les usagers de la route. Cependant, comme le soulignent un nombre croissant d'auteurs, il est important de distinguer la disposition personnelle de l'individu à l'empathie et sa propension dans un contexte donné où de nombreux facteurs extérieurs peuvent influencer l'attention et la prise de décisions des automobilistes. Dans ce but, une échelle de mesure de l'empathie en situation spécifique de conduite a été créée et un article de validation est actuellement en cours de rédaction. De plus, une autre étude est également en cours pour confirmer le rôle protecteur de l'empathie auprès d'une population à

risque d'automobilistes multi-infractionnistes. Outre l'empathie, cette recherche investiguera le rôle d'autres ressources psychologiques qui peuvent influencer l'attention et la gestion des émotions des automobilistes comme la *mindfulness* et la bienveillance envers soi-même.

Il est important de souligner que, au-delà d'une disposition personnelle de l'individu, l'empathie est également une ressource psychologique qui peut être développée, notamment au travers d'interventions spécifiques. C'est notamment le cas en République Tchèque (Shaw et al., 2020) où les automobilistes dont le permis de conduire a été suspendu pour infraction(s) grave(s) sont contraints de suivre un programme de réhabilitation basé sur des techniques d'induction de l'empathie dans le but de modifier leurs attitudes envers les comportements à risque. Shaw et al. (2020) ont réalisé une étude basée sur l'imagerie neuronale et ont montré qu'après avoir suivi ce programme, les conducteurs présentent une augmentation de l'activation des zones cérébrales impliquées dans l'empathie, ce qui ouvre des pistes de recherche intéressantes. D'autres chercheurs ont également mis en évidence la capacité de l'individu à moduler son empathie lorsqu'on lui donne clairement l'instruction d'orienter son attention vers les indices sociaux importants ou qu'il y est motivé par une promesse de récompense (Arbuckle & Shane, 2017 ; Epley et al., 2004 ; Keysers & Gazzola, 2014).

Ces résultats ouvrent donc de nouvelles pistes de recherche quant à la prévention des comportements dangereux et la prise en charge des populations à risque comme les jeunes conducteurs ou les automobilistes infractionnistes rencontrés dans les

stages de sensibilisation à la sécurité routière.

## CONFLITS D'INTÉRÊT

Les auteur-e-s ne déclarent aucun conflit d'intérêt.

## BIBLIOGRAPHIE

Arbuckle, N. L., & Shane, M. S. (2017). Up-regulation of neural indicators of empathic concern in an offender population. *Social Neuroscience*, 12(4), 386–390.

<https://doi.org/10.1080/17470919.2016.1179669>

Ball, L., Tully, R., & Egan, V. (2018). The influence of impulsivity and the Dark Triad on self-reported aggressive driving behaviours. *Accident Analysis & Prevention*, 120, 130–138.

<https://doi.org/10.1016/j.aap.2018.08.010>

Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004). The Empathy Quotient: An investigation of adults with Asperger syndrome or high-functioning autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(2), 163–175.

<https://doi.org/10.1023/B:JADD.0000022607.19833.00>

Batson, C. D. (2011). These things called empathy: eight related but distinct phenomena. In J. Decety & W. Ickes (Eds.), *The social neuroscience of empathy* (pp. 3–15). MIT Press.

Berdoulat, É., Rochaix, D., Caroline, P., Harrati, S., & Vavassori, D. (2017). Étude des liens entre conduite automobile agressive et transgressive et impulsivité : Compréhension empirique et clinique à l'aide du modèle UPPS de l'impulsivité. *Pratiques Psychologiques*, 24(2), 227–238.

<https://doi.org/10.1016/j.prps.2017.05.002>

Borja Jimenez, K. C., Abdelgabar, A. R., De Angelis, L., McKay, L. S., Keysers, C., & Gazzola, V. (2020). Changes in brain activity following the voluntary control of empathy. *NeuroImage*, 216, 116529. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2020.116529>

Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research* (2nd ed.). Guilford Publications.

Cameron, C. D., Hutcherson, C. A., Ferguson, A. M., Scheffer, J. A., Hadjiandreou, E., & Inzlicht, M. (2019). Empathy is hard work : People choose to avoid empathy because of its cognitive costs. *Journal of Experimental Psychology: General*, 148(6), 962–976. <https://doi.org/10.1037/xge0000595>

Chiorri, C. (2016). Competing factor structures for the toronto empathy questionnaire. In D. Watt & J. Panksepp (Eds.), *The neurobiology and psychology of empathy* (pp. 399–432). Nova Science Publishers, Inc.

Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>

de Winter, J. C. F., & Dodou, D. (2010). The Driver Behaviour Questionnaire as a predictor of accidents: A meta-analysis. *Journal of Safety Research*, 41(6), 463–470. <https://doi.org/10.1016/j.jsr.2010.10.007>

de Winter, J. C. F., Dodou, D., & Stanton, N. A. (2015). A quarter of a century of the DBQ : Some supplementary notes on its validity with regard to accidents. *Ergonomics*, 58(10), 1745–1769. <https://doi.org/10.1080/00140139.2015.1030460>

Decety, J. (2017). Empathie. *Encyclopæ-*

dia Universalis. <http://www.universalis-edu.com>

Delhomme, P., & Villieux, A. (2005). Adaptation française de l'échelle de colère au volant D.A.S. : Quels liens entre colère éprouvée au volant, infractions et accidents de la route déclarés par de jeunes automobilistes ? *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 55(3), 187–205.

<https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.11.001>

Eisenberg, N., Eggum, N. D., & Di Giunta, L. (2010). Empathy-related responding: associations with prosocial behavior, aggression, and intergroup relations. *Social Issues and Policy Review*, 4(1), 143–180.

<https://doi.org/10.1111/j.1751-2409.2010.01020.x>

Epley, N., Keysar, B., Boven, L. V., & Gilovich, T. (2004). Perspective taking as egocentric anchoring and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 327–339.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.327>

Gilet, A.-L., Mella, N., Studer, J., Grün, D., & Labouvie-Vief, G. (2013). Assessing dispositional empathy in adults: A French validation of the Interpersonal Reactivity Index (IRI). *Canadian Journal of Behavioural Science*, 45(1), 42–48.

<https://doi.org/10.1037/a0030425>

Gravetter, F. J., Wallnau, L. B., Forzano, L.-A. B., & Witnauer, J. E. (2020). *Essentials of statistics for the behavioral sciences* (10th ed.). Cengage Learning.

Guého, L., Granié, M.-A., & Abric, J.-C. (2014). French validation of a new version of the Driver Behavior Questionnaire (DBQ) for drivers of all ages and level of experiences. *Accident Analysis & Prevention*, 63(2), 41–48.

<https://doi.org/10.1016/j.aap.2013.10.024>

Habashi, M. M., Graziano, W. G., &

Hoover, A. E. (2016). Searching for the prosocial personality: A Big Five approach to linking personality and prosocial behavior. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 42(9), 1177–1192.

<https://doi.org/10.1177/0146167216652859>  
Keyesers, C., & Gazzola, V. (2014). Dissociating the ability and propensity for empathy. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(4), 163–166.

<https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.12.011>  
King, Y., & Parker, D. (2008). Driving violations, aggression and perceived consensus. *European Review of Applied Psychology*, 58(1), 43–49.

<https://doi.org/10.1016/j.erap.2006.05.001>

Kourmoussi, N., Amanaki, E., Tzavara, C., Merakou, K., Barbouni, A., & Koutras, V. (2017). The Toronto Empathy Questionnaire: Reliability and validity in a nationwide sample of Greek Teachers. *Social Sciences*, 6(2), 1–14.

<https://doi.org/10.3390/socsci6020062>  
Lajunen, T., Parker, D., & Summala, H. (2004). The Manchester Driver Behaviour Questionnaire: A cross-cultural study. *Accident Analysis & Prevention*, 36(2), 231–238.

[https://doi.org/10.1016/S0001-4575\(02\)00152-5](https://doi.org/10.1016/S0001-4575(02)00152-5)  
Lockwood, P. L., Seara-Cardoso, A., & Viding, E. (2014). Emotion regulation moderates the association between empathy and prosocial behavior. *PLOS One*, 9(5), e96555.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0096555>  
Mehrabian, A. (1997). Relations among personality scales of aggression, violence, and empathy: Validation evidence bearing on the Risk of Eruptive Violence Scale. *Aggressive Behavior*, 23(6), 433–445.

[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-2337\(1997\)23:6<433::AID-AB3>3.0.CO;2-H](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-2337(1997)23:6<433::AID-AB3>3.0.CO;2-H)

Monteiro, R. P., Coelho, G. L. de H., Hanel, P. H. P., Pimentel, C. E., & Gouveia, V. V. (2018). Personality, dangerous driving, and involvement in accidents: Testing a contextual mediated model. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 58, 106–114.

<https://doi.org/10.1016/j.trf.2018.06.009>

Mundutéguy, C., & Darses, F. (2007). Perception et anticipation du comportement d'autrui en situation simulée de conduite automobile. *Le Travail Humain*, 70(1), 1–32.

<https://doi.org/10.3917/th.701.0001>

Nandavar, S., Lewis, I., & White, K. M. (2019). Understanding drivers' altruistic driving decisions: A theoretically guided investigation. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 62, 212–227.

<https://doi.org/10.1016/j.trf.2018.12.017>

Navon, M., & Taubman-Ben-Ari, O. (2019). Driven by emotions: The association between emotion regulation, forgivingness, and driving styles. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 65, 1–9.

<https://doi.org/10.1016/j.trf.2019.07.005>

Nordfjaern, T., & Simsekoglu, Ö. (2014). Empathy, conformity, and cultural factors related to aberrant driving behaviour in a sample of Turkish urban drivers. *Safety Science*, 68, 55–64.

<https://doi.org/10.1016/j.ssci.2014.02.020>

Observatoire Interministériel de la Sécurité Routière. (2020). Bilan 2019 de la sécurité routière.

<https://www.onisr.securite-routiere.gouv.fr/etat-de-l-insecurite-routiere/bilans-annuels-de-la-securite-routiere/bilan-2019-de-la-securite->

[routiere](#)

Özkan, T., & Lajunen, T. (2005). A new addition to DBQ: Positive driver behaviours scale. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 8(4-5), 355–368.

<https://doi.org/10.1016/j.trf.2005.04.018>

Palat, B., Saint Pierre, G., & Delhomme, P. (2019). Evaluating individual risk proneness with vehicle dynamics and self-report data – toward the efficient detection of At-risk drivers. *Accident Analysis & Prevention*, 123, 140–149.

<https://doi.org/10.1016/j.aap.2018.11.016>

Reason, J., Manstead, A., Stradling, S., Baxter, J., & Campbell, K. (1990). Errors and violations on the roads: A real distinction? *Ergonomics*, 33(10-11), 1315–1332.

<https://doi.org/10.1080/00140139008925335>

Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In J. S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science; Formulations of the Person and the social context* (Vol. 3, p. 184–256). McGraw-Hill.

Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Houghton Mifflin.

Shaw, D. J., Czekóová, K., Špiláková, B., Salazar, M., Řezáč, P., Kurečková, V., Zámečník, P., & Brázdil, M. (2020). A neuroscientific evaluation of driver rehabilitation: Functional neuroimaging demonstrates the effectiveness of empathy induction in altering brain responses during social information processing. *PLOS One*, 15(4), e0232222. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232222>

Shen, B., Ge, Y., Qu, W., Sun, X., & Zhang, K. (2018). The different effects of personality on prosocial and aggressive driving behaviour in a Chinese sample.



- Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour, 56, 268–279. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2018.04.019>
- Smorti, M., Andrei, F., & Trombini, E. (2018). Trait emotional intelligence, personality traits and social desirability in dangerous driving. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 58, 115–122. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2018.06.012>
- Song, P., Zhang, Z., Wang, B., Nussbaum, D., Zhao, H., Wang, Q., Xiao, Y., & Yang, B. (2018). The influence of trait empathy on reactive aggression: An ERP study. *International Journal of Psychophysiology*, 133, 102–110. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2018.08.002>
- Spreng, R. N., McKinnon, M. C., Mar, R. A., & Levine, B. (2009). The Toronto Empathy Questionnaire: Scale development and initial validation of a factor-analytic solution to multiple empathy measures. *Journal of Personality Assessment*, 91(1), 62–71. <https://doi.org/10.1080/00223890802484381>
- Sümer, N. (2003). Personality and behavioral predictors of traffic accidents: Testing a contextual mediated model. *Accident Analysis & Prevention*, 35(6), 949–964. [https://doi.org/10.1016/S0001-4575\(02\)00103-3](https://doi.org/10.1016/S0001-4575(02)00103-3)
- Totan, T., Dogan, T., & Sapmaz, F. (2012). The Toronto Empathy Questionnaire: Evaluation of psychometric properties among Turkish university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 46, 179–198.
- Vallerand, R. J. (1989). Vers une méthodologie de validation trans-culturelle de questionnaires psychologiques : Implications pour la recherche en langue française. *Psychologie Canadienne*, 30(4), 662–680. <https://doi.org/10.1037/h0079856>
- Vallièrès, E. F., Vallerand, R. J., Bergeron, J., & McDuff, P. (2014). Intentionality, anger, coping, and ego defensiveness in reactive aggressive driving. *Journal of Applied Social Psychology*, 44(5), 354–363. <https://doi.org/10.1111/jasp.12228>
- van Langen, M. A. M., Wissink, I. B., van Vugt, E. S., Van der Stouwe, T., & Stams, G. J. J. M. (2014). The relation between empathy and offending: A meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 19(2), 179–189. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2014.02.003>
- Villieux, A., & Delhomme, P. (2008). Colère éprouvée au volant et différentes manières de l'exprimer : Quels liens avec des transgressions de conduite déclarées ? *Le Travail Humain*, 71(4), 359–384. <https://doi.org/10.3917/th.714.0359>
- Welp, L. R., & Brown, C. M. (2013). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54–65. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.831465>
- Xu, R. H., Wong, E. L., Lu, S. Y., Zhou, L., Chang, J., & Wang, D. (2020). Validation of the Toronto Empathy Questionnaire (TEQ) among medical students in China: Analyses using three psychometric methods. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00810>
- Zaki, J. (2014). Empathy: A motivated account. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1608–1647. <https://doi.org/10.1037/a0037679>
- Zaki, J. (2019). *The war for kindness: Building empathy in a fractured world*. Crown Publishing.



## PRÉSENTATION DES AUTEUR·E·S

Marion Karras

Laboratoire Clinique Psychanalytique Développement (CLIPSYD), Université Paris Nanterre, France

Doctorante en psychologie clinique et psychologue dans le domaine de la sécurité routière, ses recherches se structurent autour des ressources psychologiques et plus particulièrement de l'empathie et de son influence sur les comportements de conduite des automobilistes.

Contact : [mkarras@outlook.fr](mailto:mkarras@outlook.fr)

Antonia Csillik

Laboratoire Clinique Psychanalytique Développement (CLIPSYD), Université Paris Nanterre, France

Maître de conférences HDR en psychologie clinique, vice-présidente de l'Association française et francophone de psychologie positive depuis 2012. Elle étudie les facteurs protecteurs de la santé mentale dont principalement les ressources psychologiques ainsi que l'efficacité des interventions psychologiques dont notamment celles issues de la psychologie positive.

Contact : [ascsillik@yahoo.fr](mailto:ascsillik@yahoo.fr)

Patricia Delhomme

Laboratoire de Psychologie et d'Ergonomie Appliquées (LaPEA), Université Gustave Eiffel, France

Avec différents chercheurs et doctorants, elle étudie les déterminants du risque en tenant compte du contexte de production du comportement des usagers de la route dans le but de promouvoir des mobilités plus sûres et plus éco-compatibles.

Contact : [patricia.delhomme@univ-eiffel.fr](mailto:patricia.delhomme@univ-eiffel.fr)

Fabien Fenouillet

Laboratoire Interdisciplinaire en Neurosciences, Physiologie et Psychologie : Apprentissages, Activité Physique, Santé (LINP2-2APS), Université Paris Nanterre, France

L'objectif général de ses recherches est de comprendre l'effet de différentes formes de motivations qui peuvent être en lien avec des thématiques fortes de la psychologie positive et/ou avec les apprentissages notamment dans le cadre de l'usage des technologies.

Contact : [fabien.fenouillet@parisnanterre.fr](mailto:fabien.fenouillet@parisnanterre.fr)

---

Pour citer cet article :

Karras, M., Csillik, A., Delhomme, P., & Fenouillet, F. (2020). L'empathie est-elle une ressource protectrice sur la route ? Sciences & Bonheur, 5, 62–81.

Amandine Junot

Yvan Paquet

Un modèle intégrateur des effets vitalisants de la nature : La nature un environnement favorable à la construction des ressources

An integrated model of vitalizing effects of nature: Natural environment as factor of resources

## RÉSUMÉ

Le bien-être des individus est un sujet important dans la société actuelle. Des nombreux travaux menés jusqu'à aujourd'hui, l'exposition à la nature a été vue comme un vecteur du bien-être humain, dans le sens où elle favoriserait la construction de ressources en jeu dans la hausse de la vitalité. Toutefois, dans les liens entre l'exposition à la nature et la vitalité, les mécanismes en jeu ont été très peu explorés. À l'aide des théories de la restauration de l'attention, de réduction du stress, des émotions et de l'auto-détermination, ce travail cherche à mettre en avant les voies et mécanismes psychologiques impliqués, explorer et approfondir leurs relations afin de les intégrer dans un cadre théorique complet, unifié et ainsi offrir une compréhension holistique sur la construction de ressources favorables à la vitalité en environnement naturel.

## MOTS-CLÉS

Nature ; Vitalité ; Restauration, Émotions positives ; Besoins fondamentaux ; Besoin d'appartenance à la nature.

## ABSTRACT

The well-being of individuals is an important subject in today's society. From previous research, exposure to nature has been identified as a tool for increasing well-being and vitality. However, the mechanisms linking exposure to nature and vitality have not been well explored. Drawing upon directed attention, biophilia, broaden-and-build, and self-determination theories, this work proposes a unified theoretical framework to understand how exposure to nature can increase vitality.

## KEYWORDS

Nature; Vitality; Positive emotions; Restoration; Fundamental needs; Nature relatedness.

## 1. INTRODUCTION

Le bien-être des individus est un sujet important dans la société actuelle. Parmi les facteurs en jeu, la vitalité apparaît comme un concept intéressant à étudier car déterminante pour le bon fonctionnement corporel, psychologique et pour le fonctionnement optimal des individus au sein des organisations et de la société.

Dans les nombreux travaux menés jusqu'à aujourd'hui, l'exposition à la nature a été vue comme un vecteur du bien-être humain de diverses manières (Hartig, 2004 ; Hartig et al., 2001, 2007 ; Hoot & Friedman, 2011 ; Pretty et al., 2007 ; Schultz & Zelezny, 1999). Parmi

les bienfaits des environnements naturels, leur influence sur la vitalité est reconnue (Capaldi et al., 2014 ; Hartig et al., 2007 ; Mayer et al., 2008 ; Nisbet, 2014 ; Nisbet et al., 2011 ; Nisbet & Zelenski, 2011 ; Ryan, 2005 ; Ryan et al., 2010). Si les environnements naturels semblent si bénéfiques, c'est en partie parce qu'ils offrent les conditions nécessaires à la construction de ressources psychologiques impliquées dans le bien-être des individus.

Les ressources sont des facteurs de protection qui permettent la réduction des facteurs stressants (Csillik, 2017), mais également des facteurs qui impulsent la réalisation de soi. Les individus peuvent disposer d'un répertoire de ressources variées, dont font partie les ressources cognitives, émotionnelles et motivationnelles. Ces ressources sont largement impliquées dans le bien-être en améliorant les capacités attentionnelles, les capacités à résoudre des problèmes, à affronter efficacement le stress et à agir de manière autodéterminée. Ces ressources sont intéressantes à étudier dans le cadre des environnements naturels. En effet, les travaux passés ont révélé que les contacts avec ces environnements aident à développer ces ressources favorables par le biais de la vitalité.

Les effets bénéfiques des environnements naturels ont été traités par différentes entrées théoriques, de la théorie de la restauration (Kaplan, 1995 ; Ulrich et al., 1991), des hypothèses de biophilie (Wilson, 1984), à la théorie « étendre et développer » (Fredrickson, 1998, 2001, 2004 ; Fredrickson et al., 2003) ou à la théorie de l'autodétermination (TAD ; Deci & Ryan, 1985). Cependant à ce jour, il n'y a pas de cadre théorique clairement posé qui définisse les mécanismes et conditions d'apparition de la vitalité et qui permettrait de mieux comprendre

les ressources inspirées par les environnements naturels et leur contribution à la santé des individus.

Ce travail propose un cadre théorique qui cherche à mettre en avant les voies et mécanismes psychologiques impliqués dans la hausse de la vitalité en milieu naturel. Il s'agit d'explorer, d'approfondir leurs relations et d'établir un cadre théorique complet et unifié qui permettrait d'identifier les ressources développées en nature et expliquer la manière dont la vitalité s'améliore dans cet environnement.

## 1.1 Vitalité

La vitalité se définit comme étant « l'expérience consciente de l'énergie et de la vigueur disponibles » (Ryan & Frederick, 1997, p. 530). La vitalité est souvent assimilée à l'enthousiasme, au contentement, à l'énergie (Thayer, 1996), au sentiment de vigueur (McNair et al., 1971) ou à ce que l'on appelle familièrement le « peps ». Elle est également associée à un état d'activation élevé (Watson & Tellegen, 1985), ou à un niveau de stimulation sur l'attention de l'individu. Ces états d'énergie ont une influence positive sur les processus perceptifs et cognitifs. Ainsi, par-delà les émotions positives ou les sentiments agréables, la vitalité se caractérise par le sentiment positif d'être en vie, alerte et énergique (Ryan & Frederick, 1997). Elle représente une source d'énergie physique et mentale (Fini et al., 2010). La vitalité est souvent associée aux résultats de bonne santé (Benyamini et al., 2000 ; Cohen et al., 2006 ; Polk et al., 2005) et de bien-être (Kasser & Ryan, 1999 ; Penninx et al., 2000 ; Ryan & Frederick, 1997). En effet, les personnes avec un haut niveau de vitalité sont plus actives, productives, elles font mieux face au stress, aux défis et affichent une meilleure santé mentale. Par ailleurs, elles sont plus résistantes

aux stressseurs physiques et viraux et ainsi moins vulnérables à la maladie (Diener, 1984 ; Ryan & Fredrick, 1997 ; Ryff, 1995).

Du fait de ces implications en matière de bien-être, la vitalité est un axe important de la recherche sur le bien-être. Afin de contribuer aux actions dans le domaine de la santé, identifier les sources de vitalité et les mécanismes de développement s'avère important. Les environnements naturels sont souvent mis en avant pour leurs effets bénéfiques sur la santé des individus car ils seraient propices au développement de ressources par la suite favorables à la vitalité et ainsi au bien-être.

## 1.2 Exposition aux environnements naturels et vitalité

Les individus rapportent souvent se sentir plus « vivants » après avoir passé un moment à l'extérieur et plus particulièrement en présence de nature. La nature a souvent été associée à une baisse de l'épuisement et de la dévitalisation, ce qui a conduit à l'hypothèse d'un effet vitalisant des environnements naturels et ce au-delà des activités physiques et sociales qui peuvent y avoir lieu (Greenway, 1995 ; Kaplan & Talbot, 1983 ; Stilgoe, 2001).

Plus récemment, les travaux de Nisbet (2014) et de Ryan et al. (2010) ont pu confirmer cette hypothèse. Dans le cadre de travaux empiriques, Ryan et al. (2010) ont exploré les effets des contacts avec des espaces extérieurs naturels réels ou virtuels sur la vitalité. Les auteurs ont comparé l'influence d'une promenade en milieu extérieur naturel ou à l'intérieur sur la vitalité. Leurs résultats ont révélé que les participants affichaient une meilleure vitalité lors des journées où ils passaient au moins 20 minutes à l'extérieur en milieu naturel ( $M_{avant} = 3.9$  ;  $M_{après} = 5.4$ ) contrairement

aux participants qui marchaient à l'intérieur et qui n'avaient pas connu de changement significatif dans leur score de vitalité ( $M_{avant} = 3.8$  ;  $M_{après} = 2.3$ ). Par la suite, les auteurs ont cherché à confirmer ces résultats au travers d'une étude exposant des participants à des diapositives représentant soit des milieux naturels, soit des milieux urbains. Les résultats se confirment. Les participants exposés à des scènes de nature rapportaient une hausse de la vitalité au fil du temps ( $M_{avant} = 2.8$  ;  $M_{après} = 3.2$ ) alors que ceux qui avaient vu les diapositives de milieux urbains avaient connu une diminution de la leur ( $M_{avant} = 2.9$  ;  $M_{après} = 2.6$ ).

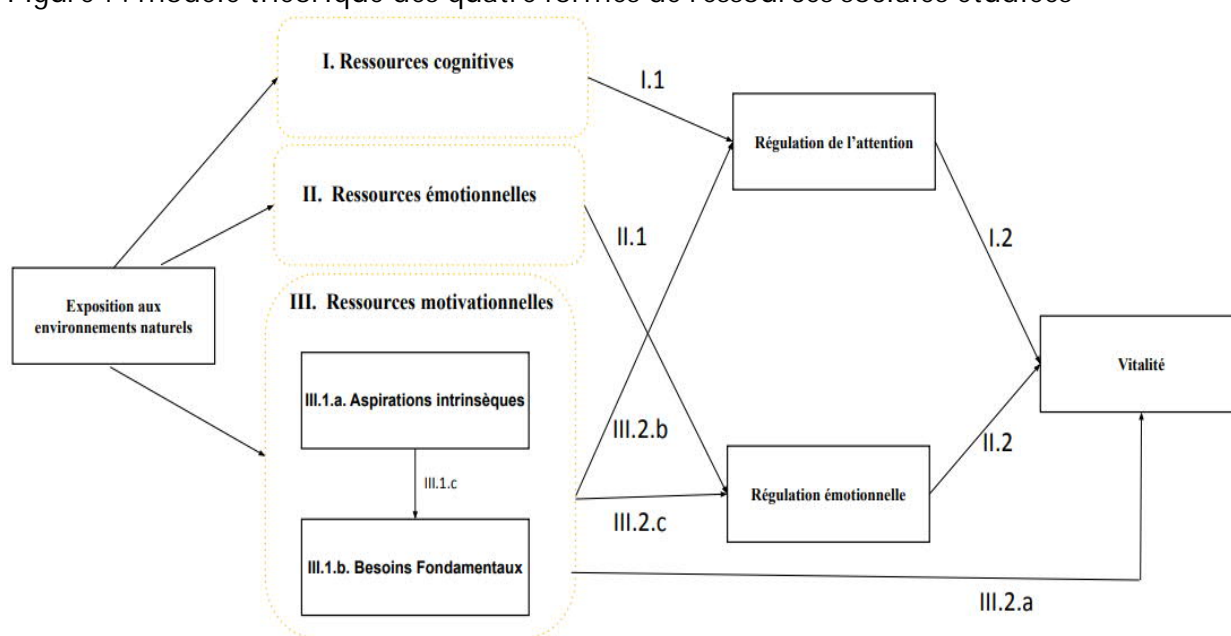
Ces constats sur les effets bénéfiques de la nature pour la santé mentale ont conduit à la multiplication de programmes de bien-être en nature, comme le « 30x30 Nature Challenge » en 2012, de la Fondation David Suzuki. Ce programme encourageait les Canadiens à passer 30 minutes par jour dans la nature au cours du mois de mai. À l'instar des études passées, les données récoltées ont également permis de mettre en avant une amélioration significative de la vitalité chez les participants le long du programme ( $M_{avant} = 3.87$ ,  $M_{après} = 4.25$ ,  $t = 2.2$ ,  $p < .01$  ; Nisbet, 2014).

Ainsi, qu'il s'agisse d'une exposition physique ou virtuelle, les recherches sont en accord et confirment qu'être exposé à des environnements naturels mène à une augmentation de la vitalité des participants (Berman et al., 2008 ; Mayer et al., 2008 ; Nisbet et al., 2011 ; Ojala et al., 2019 ; Takayama & Kagawa, 2013 ; Tyrväinen et al., 2014). Toutefois, si le lien entre l'exposition aux environnements naturels et la vitalité est confirmé, reste encore à comprendre les processus en jeu. Dans la littérature, les bénéfices associés à la nature sur le plan

du bien-être ont été mis en lien principalement avec la théorie de la restauration de l'attention (Kaplan, 1995) et celle de la récupération du stress psychophysiologique (Ulrich et al., 1991). L'appartenance à la nature ou encore les besoins fondamentaux sont également mentionnés comme facteurs en jeux. Mais quel est le rôle de ces ressources ? Expliquent-elles les effets vitalisants de la nature ? Comment se mettent-elles en place ?

En raison de l'implication de plusieurs mécanismes présentés dans la littérature sans pour autant déterminer leurs relations et effets, les liens entre l'exposition aux environnements naturels et la vitalité peut être complexe à saisir. Au travers des parties qui suivent nous souhaitons mettre en lumière ces différents mécanismes et leurs interactions. La figure 1 ci-dessous présente le modèle intégrateur que nous proposons afin de comprendre les effets vitalisants des environnements naturels.

Figure 1 : modèle théorique des quatre formes de ressources sociales étudiées



## 2. RESSOURCES COGNITIVES

### 2.1 Régulation de l'attention

Selon les travaux de Kaplan (1995), les environnements naturels grâce à leur capacité à capter l'attention involontaire des individus permettraient la restauration des ressources mentales et diminueraient la fatigue. Afin d'expliquer la restauration de l'attention en milieu naturel, Kaplan (1995) s'appuie sur la distinction entre l'attention involontaire

et volontaire. L'attention volontaire requiert un contrôle cognitif et une intentionnalité prolongée qui va entraîner une fatigue mentale face aux sollicitations à l'inverse de l'attention involontaire qui est déclenchée automatiquement par un stimulus. Les environnements naturels, du fait de nombreux stimuli riches et fascinants, vont capter l'attention involontaire, permettant ainsi de réduire la sollicitation de l'attention dirigée, et par conséquent de réduire la fatigue attentionnelle et de

restaurer en partie les ressources mentales (Berman et al., 2008 ; Kaplan & Kaplan, 1989 ; Korpela & Hartig, 1996 ; Nisbet et al., 2011 ; Ryan et al., 2010).

Les recherches passées ont révélé des effets positifs des promenades en nature sur la restauration de l'attention et sur l'excitation du système nerveux en comparaison aux promenades en milieux urbains construits (Berman et al., 2008 ; Berto, 2005 ; Hartig et al., 2003 ; Ottosson & Grahn, 2005 ; Park et al., 2009 ; Raanaas et al., 2011). Afin de tester l'hypothèse de la restauration de l'attention en nature, les études ont utilisé entre autres les tests de mémoire de travail à court terme, en particulier la tâche d'empan mnésique de lecture des chiffres qui consiste à présenter des séries d'items de chiffres aux participants qui doivent les rappeler dans l'ordre croissant puis décroissant. À titre d'exemple, Berman et al., (2008) ont montré qu'une marche en nature contrairement à une marche dans un environnement urbain, entraînait de meilleures performances lors du test de mémoire. Précisément, les résultats indiquaient que la performance au test s'était améliorée significativement pour les participants ayant pratiqué une marche en nature [ $M_{\text{avant}} = 7.90$ ,  $M_{\text{après}} = 9.40$ ,  $t(36) = 54.783$ ,  $p < .01$ ].

D'autres outils ont été utilisés pour vérifier l'hypothèse de restauration en nature, dont l'échelle générale de restauration perçue (Hartig et al., 1996, 1997), devenue un instrument référent pour l'évaluation de la restauration cognitive. Elle a été structurée et développée sur la base de la théorie de la restauration de l'attention et comporte les quatre qualités réparatrices définies par cette théorie : être éloigné, fascination, cohérence et compatibilité. À titre d'exemple, Marselle et al., (2015) ont noté une cor-

rélation positive entre le fait d'être exposé aux environnements naturels et la restauration de l'attention perçue ( $r = .31$ ,  $p < .001$ ). Tyrväinen et al. (2014) avaient quant à eux appuyé les effets de la nature en comparant la restauration de l'attention après des marches en forêt ou dans un parc et en ville. Leurs résultats ont mis en avant un effet principal du lieu [ $F(1.82, 138.94) = 47.10$ ,  $p < .01$ ]. Les scores de restauration perçue étaient significativement différents selon le milieu dans lequel les participants se baladaient ( $M_{\text{ville}} = 3.8$ ,  $M_{\text{parc}} = 4.6$ ,  $M_{\text{forêts}} = 5.3$ ). Par ailleurs, il apparaît qu'il y avait une taille d'effet importante des parcs et forêts par rapport à la ville (parc/ville :  $29.85$ ,  $r^2 = .53$  ; forêt/ville :  $74.64$ ,  $r^2 = .70$ ), ainsi qu'une taille d'effet moyenne des forêts par rapport aux parcs (parc/forêt :  $23.77$ ,  $r^2 = .49$ ).

Les effets restaurateurs de la nature ont pu être confirmés également au niveau physiologique grâce à une électroencéphalographie mobile (EEG). Dans leur travail d'Aspinall et al. (2015) mesuraient les ondes cérébrales des participants marchant soit en nature soit en ville. Dans le groupe bénéficiant de la marche en nature, les résultats ont mis en avant une réduction de l'activité des ondes caractérisant l'excitation, la frustration et l'engagement et donc associées au processus d'attention dirigée. À l'inverse, ce même groupe présentait une augmentation des ondes associées à la méditation et l'éveil de l'esprit, d'avantage liées à l'attention non-dirigée, confirmant ainsi les effets restaurateurs des environnements naturels sur les processus cognitifs.

## 2.2 Régulation de l'attention et vitalité

Dans la littérature, la restauration de l'attention et la vitalité apparaissent

liées, comme dans les travaux de Tyrväinen et al., (2014) qui montrent une corrélation positive entre la restauration perçue et la vitalité ( $r = .64, p < .01$ ). Si peu de travaux ont étudié ces liens, les auteurs s'accordent à dire que la nature en permettant de réduire la fatigue attentionnelle, participerait à un regain d'énergie et favoriserait le renouvellement des ressources psychologiques. En ce sens, la vitalité serait un effet de la restauration (Nix et al., 1999 ; Ryan et al., 2010).

Ainsi les environnements naturels permettent de construire les ressources cognitives bénéfiques pour le développement de la vitalité chez les individus. Au-delà des ressources cognitives construites, les environnements naturels sont souvent mis en avant pour leur influence sur les émotions et le stress. Dès lors, les effets vitalisants des environnements naturels pourraient également être le résultat de la construction de ressources émotionnelles au pouvoir restaurateur.

### 3. RESSOURCES EMOTIONNELLES

#### 3.1 Régulation émotionnelle

Ulrich a été l'un des précurseurs de la recherche des effets restaurateurs des environnements naturels sur le plan émotionnel. Dans son étude publiée en 1984, Ulrich a comparé deux groupes de patients hospitalisés, exposés à des scènes naturelles ou à des murs de bâtiments, afin de démontrer l'efficacité de l'observation de scènes naturelles sur le rétablissement des patients. Ces résultats ont confirmé ses hypothèses, et mettent en avant le rôle d'émotions aux tonalités plus positives dans le rétablissement des patients. Selon cet auteur, les paramètres naturels produiraient toujours un effet positif chez les

individus du fait que l'homme ait longtemps évolué en milieux naturels. De nombreuses études ont ainsi montré qu'une exposition à des environnements naturels peut avoir des effets directs sur les processus émotionnels, avec notamment la réduction des émotions négatives et l'augmentation des émotions positives (Berman et al., 2008 ; Hartig et al., 2003 ; Mayer et al., 2008 ; Tyrväinen et al., 2014 ; van den Berg et al., 2003 ; van den Berg et al., 2016). À titre d'exemple, Mayer et al. (2008) notaient que le score d'émotions positives dépendait du milieu dans lequel les participants se trouvaient, avec les environnements naturels qui avaient une influence significative [ $F(1, 69) = 5.04, p < .05$ ]. En effet, les participants qui marchaient dans une réserve naturelle rapportaient plus d'émotions positives ( $M = 2.55, SD = .80$ ) que ceux qui marchaient en milieu urbain ( $M = 2.06, SD = .70$ ). De plus, d'autres travaux ont mis en avant une hausse des émotions positives chez les participants pratiquant une marche en nature par opposition à ceux ayant pratiqué une marche en environnements urbains [ $F(1, 100) = 56.83, p < .001$  ;  $F(1, 35) = 9.64, p < .01$ , respectivement pour les travaux de Hartig et al. (2003) ou de Berman et al. (2008)]. De plus, les résultats ont souligné une baisse des émotions négatives, telles que la colère ou l'agressivité, après une marche en nature et au contraire une hausse de ces dernières pour ceux qui marchaient en milieu urbain [ $F(1, 99) = 8.19, p < .01$  ; Hartig et al., 2003]. Les travaux de Nisbet (2014) sur le programme de marche en nature de la Fondation David Suzuki, révèlent des résultats similaires. À la fin du défi qui invitait à marcher 30 minutes par jours pendant le mois de mai, les participants affichaient une hausse des émotions positives ( $M_{\text{avant}} = 3.18, M_{\text{après}} = 3.65$  ;  $t = 32.9$ ,

$p < .001$ ), et une baisse des émotions négatives ( $M_{\text{avant}} = 2.25$ ,  $M_{\text{après}} = 1.83$ ,  $t = -26.9$ ,  $p < .001$ ). Par l'induction d'émotions positives, la nature favoriserait ainsi un bon fonctionnement émotionnel qui serait par la suite en jeu dans le développement de la vitalité.

### 3.2 Régulation émotionnelle et vitalité

Dans la littérature, il est possible de trouver des exemples d'études qui révèlent un lien entre les émotions positives et la vitalité, à l'exemple des travaux de Takayama et al. (2014) avec  $r = .49$  ( $p < .01$ ), de Nisbet (2014) avec  $r = .75$  ( $p < .001$ ), de Morton et al., (2017) avec  $r = .61$  ( $p < .001$ ) ou encore de Mattila et al. (2020) avec  $r = .84$  ( $p < .01$ ). De plus, Morton et ses collègues (2017) ont noté que l'exposition aux images de milieux naturels, par rapport aux images de milieux urbains, améliorerait la vitalité [ $F(1, 105) = 4.1$ ,  $p < .05$ ]. Par ailleurs, Morton et ses collègues (2017), ont montré que lorsque l'on contrôlait les émotions positives, les effets sur la vitalité étaient annulés ( $p = .12$ ). Leurs travaux appuient ainsi le rôle médiateur des émotions positives entre l'exposition aux environnements naturels et la vitalité.

Afin de comprendre le rôle des émotions sur la vitalité, il est possible de s'appuyer sur la théorie des émotions positives « étendre et développer » de Fredrickson (2001). En effet, de cette théorie, il ressort que les émotions vécues ont une influence sur le répertoire de pensées et d'actions, l'élargissant ou le rétrécissant. Les émotions positives permettent de s'éloigner des préoccupations urgentes et des exigences mentales, et en contrepartie favorisent une pensée plus globale et créative. Par la suite, cela se traduit par l'ouverture d'esprit, la curiosité, l'exploration, le jeu (Fredrickson & Branigan, 2005 ; Waugh

& Fredrickson, 2006) que l'on peut considérer comme des expressions de la vitalité.

Ainsi, les émotions positives stimulées par les environnements naturels jouent un rôle important. Elles offriraient des moyens de construire de ressources personnelles, notamment sur le plan de la régulation émotionnelle, par la suite favorables à la vitalité.

## 4. RESSOURCES MOTIVATIONNELLES

Au-delà des théories de la restauration, la littérature sur les bénéfices de la nature a récemment intégré la théorie de l'autodétermination. Au travers de cette théorie, les recherches suggèrent que la nature serait également un cadre favorable au développement de ressources motivationnelles, notamment par le biais de la satisfaction des besoins fondamentaux d'autonomie, de compétence et d'appartenance, et d'une influence sur les orientations intrinsèques (TAD ; Deci & Ryan, 1985)

### 4.1 La théorie de l'autodétermination

#### Les aspirations intrinsèques

Dans les milieux naturels, les individus échappent aux règles de la société (Howell & Passmore, 2013 ; Passmore & Howell, 2014 ; Ridder, 2005) et se libèrent de la conscience du soi public (Mayer et al., 2008) ce qui leur permet de renforcer leurs propres croyances, valeurs intrinsèques, d'avoir une perspective sur les choses qui comptent vraiment et de se sentir inspirés (Howell & Passmore, 2013 ; Ridder 2005).

Dans la sous-théorie de la TAD du contenu des buts, s'intéresse aux objectifs de vie d'une personne, soit aux buts ou aspirations intrinsèques versus ex-



trinsèques des individus. Ces buts ou aspirations peuvent fournir une plus grande satisfaction des besoins et donc influencer le bien-être. Les aspirations intrinsèques impliquent la poursuite d'objectifs concernant la croissance personnelle ou celle de la communauté, et ces dernières sont associées à un plus grand bien-être (Kasser et al., 2014 ; Ryan et al., 2008). À l'inverse, les aspirations extrinsèques sont centrées sur des facteurs externes tels que de gagner la considération d'autrui, le pouvoir, la richesse ou l'affection. Ces aspirations sont davantage liées à la recherche d'approbation et sont corrélées négativement à la vitalité, la réalisation de soi et positivement à la dépression et l'anxiété (Kasser & Ryan, 1993, 1996, 2001).

Les études passées ont pu montrer une association entre le fait d'être exposé à la nature et les aspirations intrinsèques (Joye & Bolderdijk, 2015 ; Weinstein et al., 2009). Ainsi, Weinstein et al., (2009) ont montré que plus les participants étaient immergés dans des environnements naturels, plus la hausse des aspirations intrinsèques était grande ( $B = .12$ ,  $p < .05$ ). En parallèle, l'exposition à la nature prédisait négativement les aspirations extrinsèques ( $B = -.19$ ,  $p < .05$ ). Ainsi, il apparaît que les environnements naturels sont favorables au développement de buts intrinsèques et selon la TAD ces buts favoriseraient le fonctionnement optimal des individus qui seraient davantage orientés vers la satisfaction des besoins fondamentaux.

### Les besoins fondamentaux

Dans les travaux menés sur les bienfaits des environnements naturels, des liens ont été suggérés entre le contact à la nature et certains besoins fondamentaux. Dans leurs travaux, Weinstein et al. (2009) montrent que plus les participants étaient immergés dans des

photographies de nature, plus le sentiment d'autonomie est élevé ( $B = .31$ ,  $p < .01$ ). Ils appuient ainsi l'argument selon lequel l'exposition à la nature participerait à une hausse de l'autonomie perçue. Comme indiqué ci-dessus, dans les milieux naturels, les individus échappent aux règles de la société (Howell & Passmore, 2013 ; Passmore & Howell, 2014 ; Ridder, 2005), ils peuvent ainsi agir libérés du regard d'autrui, de la société et répondre à leur besoin d'autonomie.

Les environnements naturels, du fait de leur diversité, sont associés à de nombreux stimuli. Ils invitent aux défis au travers de la découverte de la nature et des activités qui peuvent y avoir lieu. Ils offrent alors l'occasion d'utiliser les capacités, de développer des buts, concourant ainsi au sentiment de compétence. Cependant, les preuves empiriques et quantitatives concernant le rôle des environnements naturels sur le sentiment de compétence sont insuffisantes à ce jour.

Enfin, l'appartenance aux pairs apparaît comme un besoin fondamental dans la TAD, mais bien plus que l'appartenance aux pairs, dans l'étude des interactions de l'homme avec la nature, l'appartenance au monde naturel apparaît comme un autre besoin inné à considérer. Un élément de réponse peut se trouver dans les hypothèses de biophilie (Kellert, 1997 ; Nabhan et al., 1993 ; Wilson, 1984). Issue du courant de la psychologie dite évolutionniste, la biophilie correspond à une tendance innée chez les hommes à chercher des liens avec la nature et d'autres formes de vie. Cette tendance s'expliquerait en partie par le fait que l'espèce humaine ait pendant très longtemps évolué dans un contact très proche avec la nature. Ainsi, comme les individus auraient besoin de se sentir connectés aux autres et de faire partie

d'un groupe, ils auraient également le besoin de sentir qu'ils font partie du monde naturel. De nombreux chercheurs s'accordent aujourd'hui à affirmer que l'appartenance à la nature pourrait être considérée comme un besoin fondamental (Baxter & Pelletier, 2019 ; Cleary et al., 2017 ; Deci & Ryan, 2002 ; Junot et al., 2017). Traités sous de nombreuses notions, telle que la connexion à la nature, l'affiliation à la nature, l'appartenance à la nature, etc., les travaux antérieurs soulignent l'importance de ce lien qui est nourri par l'exposition aux environnements naturels (Junot et al., 2017).

Les recherches démontrent que plus les individus passent de temps en nature, plus ils se sentent liés et appartenir à ces environnements (Kals et al., 1999 ; Mayer et al., 2008 ; Mayer & Frantz, 2004 ; Nisbet, 2014 ; Weinstein et al., 2009). À titre d'exemple, Mayer et al. (2008) notent que les personnes interrogées qui avaient passé du temps en nature affichaient des scores d'appartenance à la nature significativement plus élevés ( $M = 4.69$ ,  $SD = 1.12$ ) que celles ayant passé du temps dans des milieux urbains ( $M = 3.73$ ,  $SD = 1.06$ ,  $F(1, 67) = 11.63$ ,  $p < .001$ ). Les résultats de Nisbet (2014) sont en lien avec ces derniers, elle note une hausse de l'appartenance à la nature, après le programme de marche en nature sur un mois ( $M_{\text{avant}} = 4.29$ ,  $SD_{\text{avant}} = .44$ ,  $M_{\text{après}} = .40$ ,  $SD_{\text{après}} = .42$ ,  $t = 18.60$ ,  $p < .01$ ). Les résultats de Weinstein et al. (2009) allaient dans le même sens et affirmaient que les interactions avec les environnements naturels prédisaient l'appartenance à la nature ( $B = .18$ ,  $p < .01$ ). Les expositions aux environnements naturels permettent ainsi la construction de ressources motivationnelles, dans le sens où ils permettent aux individus de répondre à leur besoin d'appartenance à la nature.

## Aspirations intrinsèques et besoins fondamentaux

Il a été montré que les aspirations intrinsèques pouvaient influencer la satisfaction des besoins fondamentaux (Hope et al., 2019 ; Sebire et al., 2009). Par ailleurs, ces études ont appuyé le rôle médiateur des besoins fondamentaux entre les aspirations intrinsèques et les composantes du bien-être, et laissent entendre le rôle de médiateur des besoins fondamentaux dans la relation entre les expositions aux environnements naturels et la vitalité. Les travaux sur le lien entre les aspirations intrinsèques et les besoins fondamentaux dans le cadre d'environnements naturels sont rares, et seul le besoin d'appartenance à la nature a été étudié à ce jour.

Comme mentionné précédemment les environnements naturels en tant que milieux détachés des attentes de la société et d'autrui favoriseraient le développement d'aspirations intrinsèques chez les individus et la diminution d'aspirations extrinsèques. Les travaux de Mayer et Frantz (2004) ont ainsi noté des liens entre le sentiment d'appartenance aux environnements naturels et de nombreux comportements indicatifs des aspirations intrinsèques, tels les valeurs biosphériques, c'est-à-dire les valeurs tournées vers la terre et la protection de l'environnement ( $r = .45$ ,  $p < .01$ ) ou l'environnementalisme ( $r = .61$ ,  $p < .01$ ). À l'inverse, ces mêmes travaux ont révélé un lien négatif entre l'appartenance à la nature et le consumérisme ( $r = -.36$ ,  $p < .01$ ), les valeurs égoïstes centrées sur l'homme ( $r = .07$ ,  $p > .05$  ; Mayer & Frantz, 2004)

Les environnements naturels offrent la possibilité de stimuler les ressources motivationnelles des individus et offriraient ainsi des conditions propices à la hausse de la vitalité.

## 4.2 TAD et vitalité

### Relation directe

Ryan et Frederick (1997) ont estimé que la vitalité fait partie de la personne « pleinement fonctionnelle » et devrait donc être liée à la satisfaction des besoins fondamentaux. Récemment, Ryan et Deci (cités par Bouffard, 2017) ont reconnu les effets positifs des environnements naturels sur la vitalité subjective. De plus, ils suggèrent que les besoins psychologiques fondamentaux d'autonomie, de compétence et d'appartenance jouent un rôle de médiateur dans cette relation.

Comme souligné ci-dessus, la nature est associée à un sentiment d'autonomie. De fait, en nature les individus auraient plus d'opportunités d'agir selon leurs propres choix et cela alimenterait le sentiment de possession d'énergie disponible, et donc de vitalité, comme suggérés par les travaux antérieurs (Deci & Ryan, 1985 ; Nix et al., 1999 ; Ryan & Frederick, 1997). En ce qui concerne le sentiment de compétence, les défis offerts stimuleraient la curiosité, le goût d'explorer et de relever des défis, et c'est en ce sens que les environnements naturels pourraient favoriser la vitalité.

Si aucun résultat n'est publié sur le rôle des besoins d'autonomie et de compétence, le rôle du besoin d'appartenance à la nature a pu être solidement appuyé. Il y a un certain nombre de preuves sur le fait que l'appartenance à la nature ait un rôle de médiateur entre l'exposition à la nature et la vitalité (Capaldi et al., 2014 ; Cervinka et al., 2012 ; Nisbet et al., 2011 ; Zhang et al., 2014). Ainsi, dans leur travaux, Capaldi et al. (2014) notent que plus les individus se sentent appartenir à la nature plus ils avaient tendance à ressentir de la vitalité et cette dernière était fortement corrélée à l'appartenance à la nature ( $r = .24$ ,

$p < .001$ ). De même Nisbet et al., (2011) montrent que l'appartenance à la nature était corrélée positivement à la hausse de la vitalité après une marche en nature ( $r_{t2} = .24$ ,  $p < .001$  ;  $r_{t3} = .36$ ,  $p < .001$ ). Par la suite, ils appuient le lien de causalité, et le rôle médiateur de l'appartenance à la nature. L'exposition à la nature et l'appartenance expliquaient la hausse de la vitalité ( $\beta = .26$ ,  $p < .01$ ) et l'appartenance à la nature jouait un rôle capital. Dans les méta-analyses réalisées sur les effets de la nature sur le bien-être, la taille d'effet la plus importante sur le critère de la vitalité a été observée pour l'appartenance à la nature ( $\bar{r} = .25$  pour Pritchard et al., 2020 ;  $\bar{r} = .24$  pour Capaldi et al. 2014).

Plus les individus peuvent répondre à leurs besoins fondamentaux, plus ils sont empreints de vitalité, et les environnements naturels sont des milieux propices pour répondre à ces besoins et participer à la construction d'autres ressources bénéfiques à la santé mentale des individus. Par ailleurs au-delà des effets directs sur la vitalité, les besoins fondamentaux et les aspirations intrinsèques, peuvent être liés aux émotions et à la restauration de l'attention et ainsi influencer la vitalité par le biais des ressources cognitives et émotionnelles.

### Relation via la régulation de l'attention

Mayer et al. (2008) ont révélé des liens entre l'appartenance à la nature, la restauration attentionnelle et des aspirations intrinsèques. La TAD peut apporter une réponse à la restauration de l'attention en nature, à partir de l'hypothèse selon laquelle la satisfaction des besoins fondamentaux permettrait de construire des ressources cognitives. En effet, l'absence de satisfaction des besoins fondamentaux peut avoir des répercussions

sur le fonctionnement cognitif car l'individu non satisfait se retrouve dans un état de frustration qui peut conduire à une fatigue cognitive. La satisfaction des besoins quant à elle permet une meilleure adaptation psychologique des individus, elles favorisent la mobilisation de ressources psychologiques qui promeuvent le développement personnel et l'ajustement psychologique. Les environnements naturels répondent aux besoins d'appartenance à la nature et pourraient au contraire permettre de mobiliser les ressources cognitives nécessaires pour un fonctionnement optimal. Un lien entre les besoins fondamentaux et la restauration de l'attention est à envisager et reste ainsi à confirmer dans le cadre des contacts avec la nature.

#### Relation via la régulation émotionnelle

La satisfaction des besoins fondamentaux comme condition de fonctionnement optimal des individus a souvent été corrélée à une hausse des émotions positives (Forest et al., 2010 ; Martela et al., 2018 ; Sheldon & Schöler, 2011 ; Ryan & Deci, 2000 ; Milyavskaya & Koestner 2011 ; Reis et al. 2000 ; Sheldon & Bettencourt 2002 ; Demir, Simsek & Yalınçetin 2010 ; Deci et al. 2001 ; Véronneau et al. 2005 ; Wei et al. 2005). Les émotions positives, pourraient jouer un rôle entre les besoins fondamentaux et la vitalité. Dans le cadre des études sur les bénéfices des environnements naturels, cet argument s'observe principalement au travers du besoin d'appartenance à la nature. En effet, Nisbet et al., (2011) montrent que l'appartenance à la nature est positivement associée aux émotions positives (corrélations comprises entre  $r = .25$  et  $r = .30$ ,  $p < .01$ ) et qu'il existe une corrélation positive entre les changements dans l'appartenance à la nature et le changement dans les émotions au

fil du temps ( $r = .15$ ,  $p < .01$ ). De même pour Mayer et al., (2008), qui notent une corrélation positive entre ces deux éléments ( $r = .54$ ,  $p < .01$ ), et soutiennent le rôle de l'appartenance à la nature en tant que médiateur, du moins partiel, de l'exposition à la nature sur les émotions positives ( $\beta = 1.01$ ,  $p < .001$ ). En ce qui concerne les besoins d'autonomie et de compétence en nature, nous postulons que comme dans le cadre général, ils seraient très susceptibles d'influencer les émotions positives ressenties en nature.

#### 5. CONCLUSION

Le présent travail avait pour objet d'une part de synthétiser les connaissances actuelles sur les effets bénéfiques des environnements naturels sur la vitalité. D'autre part, il s'agissait d'intégrer entre eux les différents modèles exposés dans les précédents travaux au sein d'un cadre théorique unifié.

Au travers du modèle proposé, il est possible de saisir les facteurs impliqués, leurs liens et d'affiner la compréhension des effets vitalisants de la nature. La nature met en place des conditions qui stimulent les ressources cognitives, émotionnelles et motivationnelles des individus au travers de la restauration attentionnelle, la régulation émotionnelle, de l'ouverture d'esprit, de la création de nouveaux répertoires et la croissance psychologique, et ces dernières en interagissant, fournissent de l'énergie signe de vitalité.

Bien plus qu'une adaptation aux environnements naturels, comme suggéré par les thèses de biophilie, les effets bénéfiques des environnements naturels peuvent aussi résider dans le fait qu'ils puissent être considérés comme des environnements autodéterminés, dans le sens où ils offrent des opportunités aux individus de s'accomplir au travers de la

satisfaction de leurs besoins. La TAD enrichit le cadre et pose le lien à la nature non plus comme une habitude mais un besoin fondamental.

Ce cadre intégratif permet ainsi d'approfondir les connaissances et d'évaluer les effets de la nature sur la vitalité, et plus largement le bien-être, non pas au travers de processus psychologiques isolés mais au travers d'une approche plus holistique où sont en interaction différents processus cognitifs, émotionnels et motivationnels. Il ressort que les théories « étendre et développer » et de la TAD aux côtés des thèses de la biophilie, de la restauration de l'attention et de la réduction du stress sont pertinentes à étudier en interaction quand on cherche à comprendre comment la nature peut agir sur la vitalité.

## CONFLITS D'INTÉRÊT

Les auteur·e·s ne déclarent aucun conflit d'intérêt.

## BIBLIOGRAPHIE

Aspinall, P., Mavros, P., Coyne, R., & Roe, J. (2015). The urban brain : Analysing outdoor physical activity with mobile EEG. *British Journal of Sports Medicine*, 49(4), 272–276. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091877>

Baxter, D. E., & Pelletier, L. G. (2019). Is nature relatedness a basic human psychological need? A critical examination of the extant literature. *Canadian Psychology*, 60(1), 21–34. <https://doi.org/10.1037/cap0000145>

Benyamini, Y., Idler, E. L., Leventhal, H., & Leventhal, E. A. (2000). Positive affect and function as influences on self-assessments of health : Expanding our view beyond illness and disability. *The Journals of Gerontology*, 55(2), 107–116.

<https://doi.org/10.1093/geronb/55.2.P107>

Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207–1212. <https://doi.org/10.1111%2Fj.1467-9280.2008.02225.x>

Berto, R. (2005). Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity. *Journal of Environmental Psychology*, 25(3), 249–259. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2005.07.001>

Bouffard, L. (2017). Recension de livres [Review of book Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness, by R. M. Ryan, & E. L. Deci]. <https://id.erudit.org/iderudit/1041847ar>

Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness : A meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 5, 976.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976>

Cervinka, R., Röderer, K., & Hefler, E. (2012). Are nature lovers happy? On various indicators of well-being and connectedness with nature. *Journal of Health Psychology*, 17(3), 379–388. <https://doi.org/10.1177%2F1359105311416873>

Csillik, A. (2017). Les ressources psychologiques : Apports de la psychologie positive. Dunod.

Cleary, A., Fielding, K. S., Bell, S. L., Murray, Z., & Roiko, A. (2017). Exploring potential mechanisms involved in the relationship between eudaimonic wellbeing and nature connection. *Landscape and Urban Planning*, 158, 119–128.

<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2016.10.003>

Cohen, S., Alper, C. M., Doyle, W. J., Treanor, J. J., & Turner, R. B. (2006). Positive emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or influenza A virus. *Psychosomatic medicine*, 68(6), 809–815. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000245867.92364.3c>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-determination Research*. University Rochester Press.

Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagne, M., Leone, D. R., Usunov, J., Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 930–942. <https://doi.org/10.1177/0146167201278002>

Demir, M., Şimşek, Ö. F., & Procsal, A. D. (2013). I am so happy 'cause my best friend makes me feel unique: Friendship, personal sense of uniqueness and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1201–1224. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9376-9>

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Fini, A. A. S., Kavousian, J., Beigy, A., & Emami, M. (2010). Subjective vitality and its anticipating variables on students.

*Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 150–156. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.064>

Forest, J., Dagenais-Desmarais, V., Crevier-Braud, L., Bergeron, E., & Girouard, S. (2010). Le lien entre la santé mentale et la satisfaction des besoins d'autonomie, de compétence et d'affiliation sociale. *Gestion*, 35(3), 20–26. <https://doi.org/10.3917/riages.353.0020>

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of general psychology*, 2(3), 300–319. <https://doi.org/10.1037/%2F1089-2680.2.3.300>

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The Broaden-and-Build Theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

Fredrickson, B. L. (2004). The Broaden-and-Build Theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1378. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>

Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & emotion*, 19(3), 313–332. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 365–376.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>

Greenway, R. (1995). The wilderness effect and ecopsychology. In T. Roszak, M. E. Gomes, & A. D. Kranner (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind* (pp. 122–135). Sierra Club Books.

Hartig, T. (2004). Restorative environments. In C. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of applied psychology* (p. 273–279). Academic Press.  
<https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00821-7>

Hartig, Terry, Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S., & Gärling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 109–123.  
[https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00109-3](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00109-3)

Hartig, Terry, Kaiser, F. G., & Bowler, P. A. (2001). Psychological restoration in nature as a positive motivation for ecological behavior. *Environment and Behavior*, 33(4), 590–607.  
<https://doi.org/10.1177%2F00139160121973142>

Hartig, Terry, Kaiser, F. G., & Strumse, E. (2007). Psychological restoration in nature as a source of motivation for ecological behaviour. *Environmental conservation*, 34(4), 291–299.  
<https://doi.org/10.1017/S0376892907004250>

Hartig, Terry, Korpela, K., Evans, G. W., & Gärling, T. (1997). A measure of restorative quality in environments. *Scandinavian Housing and Planning Research*, 14(4), 175–194.  
<https://doi.org/10.1080/02815739708730435>

Hartig, Terry, Korpela, K. M., & Evans, G. W. (1996). Validation of a measure of perceived environmental restorativeness. *Goteborg Psychological Reports*, 26(7), 1–64.

Hoot, R., & Friedman, H. (2011). Connectedness and environmental behavior: Sense of interconnectedness and pro-Environmental behavior. *International Journal of Transpersonal Studies*, 30(1), 89–100.

Hope, N. H., Holding, A. C., Verner-Fillion, J., Sheldon, K. M., & Koestner, R. (2019). The path from intrinsic aspirations to subjective well-being is mediated by changes in basic psychological need satisfaction and autonomous motivation: A large prospective test. *Motivation and Emotion*, 43(2), 232–241.  
<https://doi.org/10.1007/s11031-018-9733-z>

Howell, A. J., & Passmore, H.-A. (2013). The nature of happiness: Nature affiliation and mental well-being. In C. L. M. Keyes (Ed.), *Mental well-being: International contributions to the study of positive mental health* (p. 231–257). Springer.  
[https://doi.org/10.1007/978-94-007-5195-8\\_11](https://doi.org/10.1007/978-94-007-5195-8_11)

Joye, Y., & Bolderdijk, J. W. (2015). An exploratory study into the effects of extraordinary nature on emotions, mood, and prosociality. *Frontiers in Psychology*, 5, 15–77.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01577>

Junot, A., Paquet, Y., & Martin-Krumm, C. (2017). Passion for outdoor activities and environmental behaviors: A look at emotions related to passionate activities. *Journal of Environmental Psychology*, 53, 177–184.  
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.07.011>

Kals, E., Schumacher, D., & Montada, L. (1999). Emotional affinity toward nature



as a motivational basis to protect nature. *Environment and behavior*, 31(2), 178–202.

<https://doi.org/10.1177/00139169921972056>

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. University Press.

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)

Kaplan, S., & Talbot, J. F. (1983). Psychological benefits of a wilderness experience. In I. Altman & J. F. Wohlwill (Eds.), *Behavior and the natural environment* (pp. 163–203). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3539-9\\_6](https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3539-9_6)

Kasser, T., Rosenblum, K. L., Sameroff, A. J., Deci, E. L., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., Árnadóttir, O., Bond, R., Dittmar, H., Dungan, N., & Hawks, S. (2014). Changes in materialism, changes in psychological well-being: Evidence from three longitudinal studies and an intervention experiment. *Motivation and Emotion*, 38(1), 1–22. <https://doi.org/10.1007/s11031-013-9371-4>

Kasser, V. G., & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935–954. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1999.tb00133.x>

Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Motivation, meaning, and wellness: A self-determination perspective on the creation and internalization of personal meanings and life goals. In P. Schmuck & K.

M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being*. Hogrefe.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280–287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410–422. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.410>

Kellert, S. R. (1997). *The value of life: Biological diversity and human society*. Island Press. <https://doi.org/10.1177/027046769601600415>

Korpela, K., & Hartig, T. (1996). Restorative qualities of favorite places. *Journal of Environmental Psychology*, 16(3), 221–233. <https://doi.org/10.1006/jevp.1996.0018>

Marselle, M. R., Irvine, K. N., Lorenzo-Arribas, A., & Warber, S. L. (2015). Moving beyond green: Exploring the relationship of environment type and indicators of perceived environmental quality on emotional well-being following group walks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(1), 106–130. <https://doi.org/10.3390/ijerph120100106>

Martela, F., Ryan, R. M., & Steger, M. F. (2018). Meaningfulness as satisfaction of autonomy, competence, relatedness, and beneficence: Comparing the four satisfactions and positive affect as predictors of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1261–1282.



<https://doi.org/10.1007/s10902-017-9869-7>

Mattila, O., Korhonen, A., Pöyry, E., Hauru, K., Holopainen, J., & Parvinen, P. (2020). Restoration in a virtual reality forest environment. *Computers in Human Behavior*, 107. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106295>

Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale : A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of environmental psychology*, 24(4), 503–515. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001>

Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2008). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environment and Behavior*, 41(5), 607–643. <https://doi.org/10.1177/0013916508319745>

McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971). *Manual for the profile of mood states*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services, 27.

Milyavskaya, M., & Koestner, R. (2011). Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and Individual Differences*, 50, 387–391. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.10.029>

Morton, T. A., Bles, A. M. van der, & Haslam, S. A. (2017). Seeing our self reflected in the world around us : The role of identity in making (natural) environments restorative. *Journal of Environmental Psychology*, 49, 65–77. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2016.11.002>

Nabhan, G. P., & St. Antoine, S. (1993). The loss of floral and faunal story: The extinction of experience. In S. R., Kellert, & E. O., Wilson, (Eds.), *The biophilia hypothesis* (pp. 229–250). Island Press.

Nisbet, E. (2014). Canadians connect with nature and increase their wellbeing : Results of the 2014. David Suzuki Foundation 30x30 Nature challenge. <https://davidsuzuki.org/wp-content/uploads/2017/09/2014-30x30-nature-challenge-results.pdf>

Nisbet, E. K., & Zelenski, J. M. (2011). Underestimating nearby nature affective forecasting errors obscure the happy path to sustainability. *Psychological science*, 22(9), 1101–1106. <https://doi.org/10.1177/0956797611418521>

Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2011). Happiness is in our nature : Exploring nature relatedness as a contributor to subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 303–322. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9197-1>

Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation : The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35(3), 266–284. <https://doi.org/10.1006/jesp.1999.1382>

Ojala, A., Korpela, K., Tyrväinen, L., Tiitinen, P., & Lanki, T. (2019). Restorative effects of urban green environments and the role of urban-nature orientedness and noise sensitivity: A field experiment. *Health & Place*, 55, 59–70. <https://doi.org/10.1016/j.health-place.2018.11.004>

Ottosson, J., & Grahn, P. (2005). A Comparison of leisure time spent in a garden

with leisure time spent indoors: On measures of restoration in residents in geriatric care. *Landscape Research*, 30(1), 23–55.

<https://doi.org/10.1080/0142639042000324758>

Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2009). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): Evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 18. <https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9>

Passmore, H.-A., & Howell, A. J. (2014). Eco-existential positive psychology: Experiences in nature, existential anxieties, and well-being. *The Humanistic Psychologist*, 42(4), 370–388. <https://doi.org/doi/10.1080/08873267.2014.920335>

Penninx, B. W., Guralnik, J. M., Bandeen-Roche, K., Kasper, J. D., Simonsick, E. M., Ferrucci, L., & Fried, L. P. (2000). The protective effect of emotional vitality on adverse health outcomes in disabled older women. *Journal of the American Geriatrics Society*, 48(11), 1359–1366. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2000.tb02622.x>

Polk, D. E., Cohen, S., Doyle, W. J., Skoner, D. P., & Kirschbaum, C. (2005). State and trait affect as predictors of salivary cortisol in healthy adults. *Psychoneuroendocrinology*, 30(3), 261–272. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2004.08.004>

Pretty, P. J., Peacock, J., Hine, R., Sellens, M., South, N., & Griffin, M. (2007). Green exercise in the UK countryside: Effects on health and psychological well-being, and implications for policy and planning. *Journal of Environmental Planning*

and Management, 50(2), 211–231. <https://doi.org/10.1080/09640560601156466>

Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D., & McEwan, K. (2020). The relationship between nature connectedness and eudaimonic well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21(3), 1145–1167. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00118-6>

Raanaas, R. K., Evensen, K. H., Rich, D., Sjøstrøm, G., & Patil, G. (2011). Benefits of indoor plants on attention capacity in an office setting. *Journal of Environmental Psychology*, 31(1), 99–105. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.11.005>

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419–435. <https://doi.org/10.1177/0146167200266002>

Ridder, B. (2005). Reorienting environmentalism to nature-inspired-autonomy. *Griffith Journal of the Environment*, 1, 1–26.

Ryan, R. L. (2005). Exploring the effects of environmental experience on attachment to urban natural areas. *Environment and Behavior*, 37(1), 3–42. <https://doi.org/10.1177%2F0013916504264147>

Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality*, 65(3), 529–565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., & Gagne, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30(2), 159–168. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.10.009>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Schultz, P. W., & Zelezny, L. (1999). Values as predictors of environmental attitudes: Evidence for consistency across 14 countries. *Journal of environmental psychology*, 19(3), 255–265. <https://doi.org/10.1006/jevp.1999.0129>
- Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2009). Examining intrinsic versus extrinsic exercise goals: Cognitive, affective, and behavioral outcomes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(2), 189–210. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.2.189>
- Sheldon, K. M., & Schöler, J. (2011). Wanting, having, and needing: Integrating motive disposition theory and self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 1106–1123. <https://doi.org/10.1037/a0024952>
- Sheldon, K. M., & Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41(1), 25–38. <https://doi.org/10.1348/014466602165036>
- Stilgoe, J. R. (2001). Gone barefoot lately? *American Journal of Preventive Medicine*, 20(3), 243–244. [https://doi.org/10.1016/s0749-3797\(00\)00319-6](https://doi.org/10.1016/s0749-3797(00)00319-6)
- Takayama, N., & Kagawa T (2013). 注意回復理論を用いた回復環境としての森林環境の機能に関する研究 [Study on a function of the forest environment as the restorative environment using the Attention Restoration Theory]. *Journal of the Japanese Institute of Landscape Architecture*, 76, 539–542. <https://doi.org/10.5632/jila.76.539>
- Takayama, N., Korpela, K., Lee, J., Morikawa, T., Tsunetsugu, Y., Park, B.-J., Li, Q., Tyrväinen, L., Miyazaki, Y., & Kagawa, T. (2014). Emotional, restorative and vitalizing effects of forest and urban environments at four sites in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(7), 7207–7230. <https://doi.org/10.3390/ijerph110707207>
- Thayer, R. E. (1996). *The origin of everyday moods*. Oxford University Press.
- Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y., & Kagawa, T. (2014). The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology*, 38, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.12.005>
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M.

(1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230.

[https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)

Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420–421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>

van den Berg, A. E., Koole, S. L., & van der Wulp, N. Y. (2003). Environment preference and restoration: (How) are they related? *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 135–146. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00111-1](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00111-1)

van den Berg, M., van Poppel, M., van Kamp, I., Andrusaityte, S., Balseviciene, B., Cirach, M., Danileviciute, A., Ellis, N., Hurst, G., Masterson, D., Smith, G., Triguero-Mas, M., Uzdaviciute, I., Wit, P. de, Mechelen, W. van, Gidlow, C., Grazuleviciene, R., Nieuwenhuijsen, M. J., Kruize, H., & Maas, J. (2016). Visiting green space is associated with mental health and vitality: A cross-sectional study in four European cities. *Health & Place*, 38, 8–15. <https://doi.org/10.1016/j.health-place.2016.01.003>

Veronneau, M., Koestner, R. F., & Abela, J. R. Z. (2005). Intrinsic need satisfaction and well-being in children and adolescents: An application of the Self-Determination Theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 280–292. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.2.280.62277>

Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219–235. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.98.2.219>

Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self–other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 93–106. <https://doi.org/10.1080/174397605000510569>

Wei, M., Philip, A. S., Shaffer, A., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 591–601. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.591>

Weinstein, N., Przybylski, A. K., & Ryan, R. M. (2009). Can nature make us more caring? Effects of immersion in nature on intrinsic aspirations and generosity. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 35(10), 1315–1329. <https://doi.org/10.1177%2F0146167209341649>

Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.

Zhang, S., Shi, R., Liu, X., & Miao, D. (2014). Passion for a leisure activity, Presence of meaning, and search for meaning: The mediating role of emotion. *Social indicators research*, 115(3), 1123–1135. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0260-8>

## PRÉSENTATION DES AUTEUR·E·S

Amandine Junot

Université de La Réunion, UFR Sciences de l'homme et de l'environnement, France

Ses recherches ont trait aux interrelations homme-environnement afin de mettre en lumière les bienfaits des environnements naturels sur la santé psychosociale des individus et étudier leurs conséquences dans la promotion des comportements environnementaux.

Contact : [amandine.junot1@gmail.com](mailto:amandine.junot1@gmail.com)

Yvan Paquet

Université de La Réunion, UFR Sciences de l'homme et de l'environnement, France

Ses recherches portent les notions de contrôle et d'autonomie en relation avec la motivation, la passion ou le stress dans des domaines d'application comme le sport, la santé, l'éducation ou encore le travail.

Contact : [yvan.paquet@univ-reunion.fr](mailto:yvan.paquet@univ-reunion.fr)

---

Pour citer cet article :

Junot, A., & Paquet, Y. (2020). Un modèle intégrateur des effets vitalisants de la nature : La nature un environnement favorable à la construction des ressources. *Sciences & Bonheur*, 5, 82–101.

Barbara Bonnefoy

Laure Léger

Ressourcer son attention au  
contact de la nature

Restoration of your attention in  
contact with nature

## RÉSUMÉ

L'objectif de cette étude est de voir si une vidéo présentant une scène liée à la nature permettrait de restaurer les ressources attentionnelles des individus venant de subir un stress. Pour évaluer cet effet restaurateur de la nature une expérience a été mise en place auprès de 52 participant·e·s, en utilisant le test ANT (Attention Network Test ; Fan et al., 2002) pour évaluer le niveau de ressources attentionnelles. Les résultats nous indiquent que le type de restauration (nature, urbaine, silence) a un effet différentiel sur les scores attentionnels (alerte, orientation et conflit) pour les participant·e·s qui ont été stressé·e·s. Plus précisément la restauration par la nature détériore le score de conflit, dans le sens d'un désengagement.

## MOTS-CLÉS

Ressources attentionnelles ; Restauration ; Nature ; ANT ; Stress.

## ABSTRACT

The objective of this study is to investigate whether a video of a natural scene would restore the attentional resources of stressed individuals. To assess this restorative effect of nature on attentional

resources, an experiment was done using the ANT among a sample of 52 participants (Attention Network Test; Fan et al., 2002). The results indicate that the type of restoration (nature, urban, or silence) has a differential effect on the three attentional scores assessed by the ANT (alert, orientation, and conflict) only for participants who were stressed. Contrary to results found in previous research, restoration by nature worsened the conflict score in the direction of a disengagement.

## KEYWORDS

Attentional resources; Restoration; Nature; ANT; Stress.

## 1. INTRODUCTION

Nous nous intéressons, dans cet article, aux bénéfices psychologiques de l'exposition à un environnement naturel à la suite d'un état de fatigue cognitive. Nous cherchons, d'une part, à vérifier expérimentalement les effets classiques des bénéfices psychologiques du contact avec la nature et d'autre part, à évaluer précisément les dimensions du système attentionnel impactés par le contact avec la nature.

### 1.1 Les bénéfices de la nature

Deux théories complémentaires rendent compte des bénéfices psychologiques du contact avec la nature: la Théorie de la Réduction du Stress (TRS ; Ulrich, 1984 ; Ulrich et al., 1991), qui s'intéresse aux bienfaits des environnements naturels quand un individu est confronté à une situation perçue comme exigeante ou menaçant son bien-être ; et la Théorie de la Restauration de l'Attention (ART ; Kaplan & Kaplan, 1989 ; Ka-

plan, 1995), qui met l'accent sur la restauration de la fatigue attentionnelle qui se produit après l'engagement prolongé dans une tâche mentalement fatigante. Ces deux théories sont bien-sûr complémentaires car elles abordent chacune différents aspects de la restauration (Hartig et al., 2003). Elles s'appuient toutes les deux sur l'idée bien développée en psychologie que nos ressources cognitives et attentionnelles sont limitées, qu'elles s'épuisent et demandent à être reconstruites régulièrement (Kahneman, 1973). La vie quotidienne offre son lot de tracasseries et d'épisodes stressants. L'environnement résidentiel peut également devenir hostile et être une source du stress à travers les aspects aversifs de la vie urbaine, la pollution de l'air, les bruits, les conflits de voisinage. Le quartier peut aussi devenir une ressource qui permet aux habitants de faire face à ce stress. Selon le modèle dynamique de la vulnérabilité au stress (Headley & Wearing, 1989) l'accès limité aux espaces verts amène une plus grande vulnérabilité des individus face à l'impact des événements de vie stressants sur leur santé mentale et physique, car les individus qui n'habitent pas à proximité d'un espace vert ont plus de difficultés que les autres à mettre en place des stratégies d'adaptation (Kaplan & Kaplan, 1989). En 1984, Ulrich dans un article célèbre, publié dans la revue *Science*, mettait en évidence que des patients se remettaient plus rapidement d'une opération, qu'ils consommaient moins d'analgésiques et se sentaient plus sereins si la fenêtre de leur chambre d'hôpital donnait sur un paysage naturel. Depuis, d'autres travaux ont mis en évidence les effets bénéfiques du contact avec la nature (paysage naturel, sons, photos etc.) sur la réduction du stress ou de l'anxiété liés à une hospitalisation ou

à un examen invasif ou douloureux. Effectivement, quand un individu est confronté à une situation perçue comme exigeante ou menaçant son bien-être, les environnements naturels induisent des émotions positives et réduisent les pensées négatives et le stress. Or le fait de pouvoir exercer du contrôle sur les événements en régulant positivement nos émotions négatives et notre anxiété est une composante importante de la santé ; le contact avec la nature y contribue. Les environnements naturels ont aussi un effet bénéfique sur la santé car ils permettraient de récupérer d'une fatigue mentale et attentionnelle. Ces expériences restauratrices peuvent se dérouler de manière très ponctuelle à travers la vue d'une plante verte, devant une peinture, une photo, un arbre ou en écoutant le chant des oiseaux (Kaplan, 2001). Accumulé au fil du temps, de telles expériences peuvent significativement améliorer le bien-être et servir de « tampon » contre les impacts négatifs d'événements de la vie quotidienne. Dans une enquête réalisée sur la nature et les stratégies de coping auprès d'enseignants d'école primaire ces expériences micro-restauratrices sont particulièrement efficaces quand le niveau de stress est bas (Gulwadi, 2006). Les enseignants qui souffrent régulièrement de stress professionnel préfèrent aller dehors et être dans la nature (comme faire une promenade dans les bois). Des études récentes auprès d'individus en bonne santé montrent que l'exposition à la nature augmente les émotions positives et la capacité à réfléchir (Mayer et al., 2009), elle favorise également la vitalité subjective ou le niveau d'énergie (Ryan et al., 2010). Enfin, les environnements naturels contribuent à reconnecter les citoyens à la nature. La notion de connexion à la nature est intéressante



pour comprendre les relations personnelles et parfois intimes qui s'instaurent entre l'individu et la nature (Clayton, 2003).

## 1.2 Les qualités des environnements restaurateurs

Pour Kaplan (1995), le contact avec des environnements naturels (parcs naturels, jardins, forêts, plages, parcs urbains, mais aussi plantes vertes sur le rebord d'une fenêtre, vue sur des arbres etc.) est un moyen de rendre temporairement inutile le déploiement de l'attention soutenue, dirigée ou sélective, et donc de lui permettre de prendre du repos. Ces environnements naturels peuvent ainsi contrer le déficit attentionnel, mais sous quatre conditions dans la relation à l'environnement (Kaplan, 1995) : fascination, évasion, cohérence et compatibilité. La fascination est centrale dans l'ART. Elle renvoie à une forme d'attention qui permet de soutenir son attention sans effort, c'est en quelle que sorte une forme d'attention flottante, distribuée. Le caractère fascinant d'un objet ou d'un environnement offre en effet la possibilité à l'individu de reposer son attention sélective ou soutenue en la remplaçant par une attention qui ne demande aucune concentration particulière. Herzog et al. (1997) distinguent la fascination forte de la fascination douce. La première renvoie à des activités qui vont occuper totalement l'attention, captiver l'individu sans nécessairement permettre la réflexion : regarder une course automobile, fréquenter un parc d'attraction, un concert rock, un bar, une fête, jouer aux jeux vidéo. Ces activités récréatives peuvent faciliter la récupération de l'attention en permettant l'évasion mais elles favorisent peu la réflexion. La fascination douce, au contraire, est moins captivante et plus contemplative (regarder la neige tomber, les

arbres, écouter le chant des oiseaux, sentir des plantes, se sentir connecté à la nature à un espace naturel). Ce type de fascination a l'avantage de promouvoir la réflexion tout en favorisant la récupération de l'attention. La seconde qualité recommandée par l'ART est l'évasion, qui renvoie à l'éloignement physique ou virtuel des aspects de la vie quotidienne. Cette évasion permet de se sentir ailleurs, de sortir de ses préoccupations, elle libère l'individu de l'activité mentale requérant l'attention dirigée. L'évasion ne se situe pas nécessairement au niveau géographique (même si cet aspect peut en amplifier le sentiment), mais à un niveau psychologique ; un simple changement de perspective de la part de l'individu peut permettre l'évasion. Troisième qualité reconstituante, la cohérence se rapporte à l'équilibre entre la facilité d'utilisation et la richesse d'un milieu. L'environnement doit en effet être suffisamment riche pour générer de la fascination et offrir la possibilité de contempler, expérimenter ou réfléchir. Enfin, la compatibilité représente les liens et interactions entre l'environnement et l'individu : un environnement compatible répond aux besoins de l'individu sans lui demander un effort d'attention. L'individu peut effectuer ses actions et accomplir ses buts sans que l'environnement ne l'en empêche. Ces quatre qualités de la relation à l'environnement sont interdépendantes et s'influencent les unes les autres. Un environnement peut, de plus, répondre à une ou plusieurs de ces propriétés sans être pour autant qualifié de reconstituant. En résumé, la théorie de la restauration de l'attention (ART) entrevoit certaines expériences comme une alternative au quotidien, qui permettent de se reposer temporairement des efforts attentionnels que certaines activités requièrent. En se plongeant



dans un environnement naturel fascinant, cohérent et compatible avec ses besoins, l'individu s'éloigne mentalement de ses préoccupations. La restauration de l'attention repose sur quatre bénéfices cognitifs : nettoyer l'esprit du bruit cognitif résiduel produit au cours des tâches effectuées quotidiennement, récupérer de la fatigue attentionnelle, pouvoir penser à des problèmes immédiats à résoudre et réfléchir à des questions existentielles comme ses priorités, ses buts, sa place dans l'univers (Kaplan & Kaplan, 1989). La capacité de la nature à restaurer des ressources attentionnelles épuisées est établie en démontrant une amélioration des tâches cognitives effectuées après une exposition à des environnements naturels, dans un état de fatigue ou de stress (Hartig et al., 2003 ; Laumann et al., 2003). Toutefois, les méthodes permettant de rendre compte de la récupération attentionnelle diffèrent d'une étude à une autre, notamment lorsqu'il s'agit d'évaluer ses effets sur le système attentionnel.

### 1.3 Évaluer le système attentionnel

Plusieurs tests existent pour évaluer les performances attentionnelles des individus. Mais dans la mesure où l'attention recouvre différentes dimensions (sélection, vigilance, inhibition) les tests qui permettent d'évaluer ces trois composantes avec une seule tâche sont rares. Celui qui est le plus utilisé dans la recherche est l'ANT (Attentional Network Test ; Fan et al., 2002). Ce test repose sur l'idée que ces 3 systèmes attentionnels sont indépendants et reposent sur des structures cérébrales différentes (Fan et al., 2005). Le système d'alerte permettrait de déclencher et maintenir un niveau de vigilance afin de pouvoir détecter la présence d'éventuels stimuli. Il s'agit de se tenir prêt. Le système d'orientation permet de sélectionner

l'information à traiter à partir d'une entrée sensorielle : diriger son attention vers une localisation dans l'espace par exemple pour traiter les informations présentes à cette localisation. Le système exécutif se définit par la résolution de conflit pouvant émerger entre plusieurs réponses possibles. Par exemple, ce système exécutif permet d'inhiber une réponse automatique pour fournir une réponse contrôlée dans la tâche du Stroop (inhiber l'information provenant de la lecture qui est un processus automatique quand la lecture est acquise pour privilégier l'information provenant de la couleur dans lequel le mot écrit). Pour évaluer ces trois systèmes l'ANT demande à l'individu de répondre à une question perceptive toute simple : dans quelle direction pointe une flèche centrale : vers la droite ou vers la gauche. Pour répondre à cette question deux boutons (clavier ou bien souris) sont à disposition : si la flèche pointe vers la droite il faut appuyer sur le bouton situé à droite, si la flèche pointe vers la gauche il faut appuyer sur le bouton situé à gauche. Les conditions d'apparition de la flèche vont déterminer le système attentionnel impliqué. Un indice qui prévient de la temporalité d'apparition de la cible (la flèche va apparaître très peu de temps après l'apparition de cet indice) déclenche le système d'alerte. Un indice qui prévient de la position de la cible (cet indice qui apparaît avant la cible, est positionné à l'endroit où la cible doit apparaître) implique le système d'orientation. Un contexte d'apparition de la cible pouvant entraîner une réponse contraire à celle à fournir (une cible qui pointe vers la droite, entourée de plusieurs flèches qui pointent vers la gauche) implique le système exécutif (ou résolution de conflit). À partir des temps de réponse enregistrés dans chacune de ces

conditions il est possible d'évaluer séparément chacun de ces systèmes.

Utilisant ce test, Berman et al. (2008) montrent que le centre exécutif est le seul système attentionnel qui soit influencé par la visualisation d'une série de 40 images liées à des paysages naturels (comparé à des images représentant des paysages urbains) : après cette visualisation, les participants sont plus performants sur cette composante qu'avant. Cette amélioration du système exécutif a été également observé chez une population âgée (65-79 ans ; Gamble et al., 2014).

L'objectif de cette étude est de voir dans quelle mesure une vidéo montrant un paysage naturel avec les bruits de la nature associés peut aider à restaurer des ressources attentionnelles qui auraient été altérées par une induction d'émotions négatives. Dans la lignée des travaux expérimentaux de Berman et al. (2008) et Gamble et al. (2014), ces deux effets sur les ressources attentionnelles devraient essentiellement influencer les processus attentionnels liés aux fonctions exécutives, ces fonctions requérant un plus grand contrôle cognitif comparé aux fonctions d'alerte et d'orientation (Berman et al., 2008).

## 2. MÉTHODE

### 2.1 Échantillon

Au total, 83 étudiant·e·s (dont 75 femmes) de première année de licence de psychologie ont participé à cette expérience ( $M_{\text{age}} = 19.4$  ans,  $ET_{\text{age}} = 2.36$  ans). Cette participation donnait lieu à des crédits qui permettaient de valider en partie un enseignement de première année.

### 2.2 Matériel

Phase d'induction. Au total, 84 images

ont été sélectionnées dans la base de données de l' International Affective Picture System (IAPS ; Lang et al., 2008). La moitié de ces images ont une valence neutre d'une moyenne de 5.47/9 ( $ET = .17$ ) et un éveil moyen de 3.69/9 ( $ET = .65$ ). Les 42 autres images avaient une valence négative d'une moyenne de 2.65/9 ( $ET = .25$ ) et une intensité moyenne de 5.22/9 ( $ET = .71$ ). Ces images représentaient soit des paysages, des moyens de locomotion, des animaux, ou bien des personnes. Les différences de valence et d'arousal entre les deux groupes d'images étaient significatives [respectivement :  $t(82) = 59.95$ ,  $p < .01$  et  $t(82) = 10.25$ ,  $p < .01$ ]. Chacune des 42 images d'un type de valence a été visualisée pendant cinq secondes. La visualisation des images pour la phase d'induction a duré quatre minutes. Un pré-test mené auprès de 46 participant·e·s issu·e·s de la même population que la présente étude mais n'ayant pas participé à cette expérience ( $M = 19.9$  ans,  $ET = 3.6$  ans) a permis d'évaluer le caractère stressant de la visualisation des images négatives à l'aide d'une échelle mesurant les émotions positives et négatives ressenties par un individu à un moment donné (PANAS ; Watson et al., 1988). Suivant les données présentées dans le Tableau 1, la visualisation des 42 images négatives entraînaient un score des émotions négatives significativement plus élevé qu'avant leur visualisation [ $F(1, 44) = 54.15$ ,  $p < .001$ ] et par rapport au groupe ayant visualisé les images neutres [ $F(1, 44) = 24.30$ ,  $p < .001$ ]. En revanche et comme attendu la visualisation d'images neutres n'a pas eu d'effet significatif sur les scores des émotions négatives. Cette visualisation

d'images négatives entraînait en parallèle une diminution des scores des émotions positives [ $F(1, 44) = 10.04, p < .001$ ],

ce qui n'est pas le cas des images neutres ( $F(1,44) = 1.95, p = .17$ ).

Tableau 1 : Moyennes et écart-type aux scores des affects négatifs et des affects positifs évalués dans le pré-test par la PANAS (Watson et al., 1988) avant et après la visualisation d'images neutres et négatives

	Affects négatifs				Affectifs positifs			
	Avant induction		Après induction		Avant induction		Après induction	
	M	ET	M	ET	M	ET	M	ET
Images neutres	12.05	4.57	11.2	1.79	27.85	8.67	25.9	8.64
Images négatives	11.5	1.45	20.81	8.55	26.4	4.8	22.54	6.32

Vidéo. Deux vidéos de quatre minutes ont été sélectionnées. La vidéo « nature » présentait une rivière qui coulait dans une forêt avec les bruits de la forêt (vent dans les feuilles, oiseaux) et le bruit de l'eau. La vidéo « urbain » présentait une traversée dans les rues piétonnes d'un centre-ville en pleine journée avec les bruits de la rue (discussions, voitures au loin...). Une évaluation des

vidéos par un pré-test a montré que la vidéo nature a produit plus d'émotions positives [ $F(1, 40) = 4.76, p < .001$ ] et moins d'émotions négatives [ $F(1, 40) = 8.89, p < .01$ ] que la vidéo urbaine en cas d'induction négative (Tableau 2). En revanche le type de vidéo n'a pas d'effet significatif sur le ressenti émotionnel quand l'induction était neutre.

Tableau 2 : Évaluation des ressentis émotionnels après la visualisation d'une vidéo (nature ou urbaine pendant 4 minutes) en cas d'induction négative

	Affects positifs		Affects négatifs	
	M	ET	M	ET
Nature	23.8	5.5	10.4	0.7
Urbain	16.6	5.3	18.9	10.0

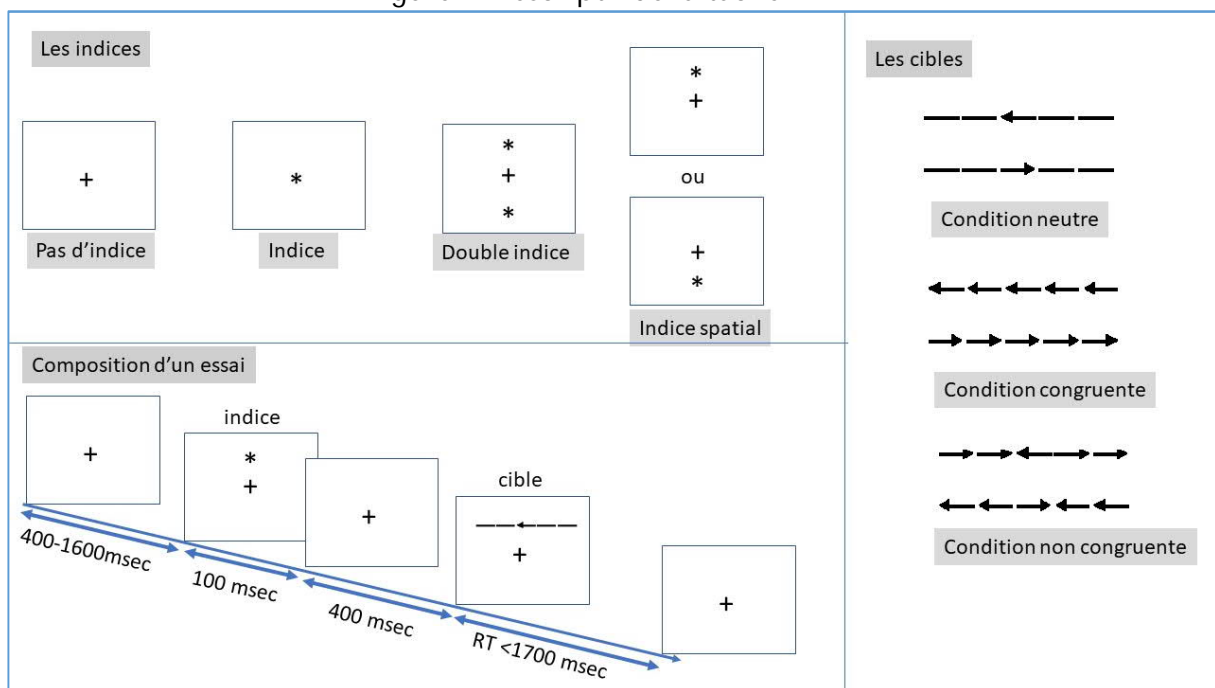
ANT. L'Attention Network Test (Fan et al., 2002) permet d'évaluer trois systèmes attentionnels tels qu'ils ont pu être décrit par Posner et Petersen (1990) : le système d'alerte, le système d'orientation, le système de conflit. Cette tâche est constituée de 3 blocs de 96 essais chacun. Chaque essai (Figure 1) était constitué d'un ensemble de 5

écrans qui s'affichaient automatiquement : 1) un écran avec au centre une croix (+) qui restait affichée à l'écran sur une durée variable de 400 à 1600 msec ; 2) un 2ème écran indice d'une durée de 100 ms avec soit une étoile (\*) située en haut ou bien en bas de la croix (indice spatial) ou deux étoiles répartie autour de la croix (double indice) ou bien la croix toute seule (sans indice) ; 3) un

écran avec une croix (+) centrale qui s'affiche pour une durée de 400 msec ; et 4) un écran avec la cible (une flèche  $\rightarrow$  ou bien  $\leftarrow$ ) placée au-dessus ou bien en dessous de la croix (+). Cette flèche peut être entourée de 4 traits :  $\text{---} \text{---} \leftarrow \text{---} \text{---}$  ou bien  $\text{---} \text{---} \rightarrow \text{---} \text{---}$  (condition neutre) ou bien d'autres flèches qui vont soit dans la même directions que la cible  $\rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow \rightarrow$  (condition congruente) ou bien dans la direction inverse ( $\leftarrow \leftarrow \rightarrow \leftarrow \leftarrow$ ) (condition incongruente). Cet écran cible reste affiché jusqu'à la réponse du participant ou au maximum 1700ms. Quand la personne interrogée a donné sa réponse,

l'écran cible disparaissait immédiatement et un nouvel écran avec une croix apparaissait pendant un temps variable calculé en prenant en compte le temps d'affichage du premier écran de fixation, et du temps de réponse (3500 msec – temps d'affichage du premier écran croix – temps de réponse). Puis un nouvel essai démarrait. La durée totale d'un essai était de 4000 msec. Un bloc de 96 essais durait environ 5 minutes. Les essais étaient présentés dans un ordre aléatoire pour chaque bloc. Entre chaque bloc un écran permettait au participant de faire une pause. Les stimuli ont été présentés via le logiciel E-Prime (Version 2, Psychology Software Tools, Pittsburgh, PA).

Figure 1. Descriptif de la tâche ANT



Évaluation de l'anxiété. Pour évaluer le niveau d'anxiété des participant·e·s l'IASTA (Gauthier & Bouchard, 1993) a été utilisé. Il s'agit d'une adaptation française de la STAI (State-Trait Anxiety Inventory de Spielberger, 1983). Cette échelle est composée de 20 items que les participant·e·s doivent noter sur une échelle de Likert en 4 points.

## 2.3 Procédure

Passation. Les passations étaient collectives avec simultanément six participant·e·s et pilotées par ordinateur. Une fois installé·e·s, un formulaire de consentement leur était distribué pour prendre connaissance des conditions de cette expérimentation notamment la possibilité de se retirer à tout moment

sans subir le moindre préjudice, la garantie de l'anonymat de leurs données. Une fois le consentement lu et signé, il était possible de remplir l'IASTA. Puis les participant·e·s étaient invité·e·s à s'installer confortablement et à mettre le casque mis à leur disposition sur les oreilles. Le programme E-run qui pilotait l'expérience était alors lancé. Dans un premier temps la consigne leur était affichée. Elle leur expliquait leur tâche (donner la direction d'une flèche centrale), les modalités de réponse (appui sur le clic droit de la souris si la flèche pointe vers la droite, appui sur le clic gauche de la souris si la flèche pointe vers la gauche). Il leur était précisé de répondre le plus rapidement et le plus justement possible et que ces informations de vitesse et de justesse seraient enregistrées. Il leur était également précisé que cette flèche pouvait apparaître au-dessus ou bien en dessous de la croix centrale. De plus, pour plusieurs essais un indice sous la forme d'une étoile indiquera quand et où la flèche apparaîtra. Ensuite le déroulé de l'expérience leur était précisé : les participant·e·s vont devoir effectuer cette tâche sur un ensemble de 10 blocs d'essais. Le premier bloc est un entraînement à la tâche prenant environ 2 minutes. Les neuf autres blocs sont des blocs expérimentaux durant chacun environ cinq minutes. Il leur était spécifié qu'après chaque bloc le texte « prenez une pause » s'afficherait à l'écran. Dès que les personnes interrogées étaient de nouveau prêtes, elles devaient appuyer sur une touche du clavier et le bloc suivant démarrait. Tous les trois blocs expérimentaux on leur demanderait de prendre quatre minutes pour visualiser dans un premier temps une suite d'images, puis dans un second temps, soit un film soit un écran vide. A la fin de la consigne il leur était précisé que l'expérience durait environ 70 minutes.

L'assignation des participant·e·s à un des six groupes expérimentaux résultant de la combinaison des deux types d'induction (neutre ou négative) et des trois types de restauration (urbain, nature, silence) était déterminé aléatoirement à l'avance par une fonction Excel. Une fois que l'expérience était terminée, un débriefing avait lieu pour expliquer l'objectif et les manipulations expérimentales aux participant·e·s qui étaient ensuite remercié·e·s pour leur participation.

Plan expérimental. Le plan expérimental de cette expérience était 2 (types d'induction : négative vs neutre) X 3 (Types de restauration : nature vs urbain vs silence) facteurs inter-groupes X 3 (moment de la mesure : avant l'induction vs après l'induction vs après la restauration) facteur intra-groupe.

Analyses des données : calculs des scores. Pour analyser les performances à la tâche deux indices ont été récupérés : la précision à la tâche qui correspond au taux de réussite (appui sur le bouton de la souris correspondant à la direction de la flèche dans le temps imparti) et les temps de réponse (TR) qui correspondent au temps qui s'écoule entre le moment où l'écran cible s'affiche et le moment où le participant appuie sur l'un des deux boutons de la souris. Les 3 scores attentionnels ont été calculés en comparant deux groupes d'essais en particulier, suivant les instructions de Fan et al (2002) :

- Le score d'alerte a été déterminé en soustrayant les TR des essais avec double indice au TR des essais sans indice.
- Le score d'orientation a été obtenu en soustrayant les TR des essais avec indice spatial au TR des essais avec indice central.

- Le score de conflit a été calculé en soustrayant les TR des essais congruents aux TR des essais incongruents.

Plus les scores d'alerte et d'orientation sont élevés et plus les systèmes correspondants sont efficaces. En revanche un score de conflit élevé indique une difficulté d'inhibition.

Les analyses ne portent que sur un total de 52 participant·e·s. En effet, 31

participant·e·s ont dû être exclu·e·s des analyses soit pour un résultat à l'IASTA trop élevé (score supérieur à 42 ;  $n = 25$ ) soit des taux de précision à la tâche trop faibles (inférieur à la moyenne – 2,5 écart-type sur la totalité des essais et des participant·e·s restant après exclusion pour cause d'IASTA trop élevée ;  $n = 6$ ). La répartition des participants dans les groupes est présentée dans le tableau 3.

Tableau 3. Effectifs après exclusion dans les différents groupes

	Restauration		
	Nature	Urbain	Silence
Induction négative	9	7	12
Induction neutre	7	7	10

## 2.4. Hypothèses opérationnelles

Nous nous attendons à ce que l'induction d'émotions négatives impactent principalement les scores attentionnels liée aux fonctions exécutives : le score de conflit. Il devrait être plus élevé après l'induction qu'avant l'induction, montrant ainsi une perturbation de cette fonction. Nous nous attendons également à ce que lorsque les participant·e·s sont soumis à une induction négative, la restauration par la nature entraîne une amélioration du score de conflit entre avant et après la période de quatre minutes de restauration. Nous devrions alors observer une diminution du score de conflit.

## 3. RÉSULTATS

### 3.1 Performances à la tâche

Le taux de précision sur la tâche étant très élevé (95%) il n'est pas pertinent de l'analyser. Aucune de nos variables n'a eu d'effet significatif sur les temps de réponse.

### 3.2 Scores attentionnels

Scores d'alerte. Comme le montre la Figure 2, les scores d'alerte sont plus élevés après la restauration qu'au moment de l'induction (avant et après). Cet effet du moment de la tâche est significatif [ $F(2, 92) = 90.64, p < .001; \eta^2_p = .61$ ]. Cet effet se retrouve qu'elle que soit le type d'induction. En effet l'interaction moment de la mesure x induction n'est pas significative [ $F(2, 92) = 2.81, p = .065$ ]. Les interactions moment de la mesure x restauration et moment de la mesure x induction x restauration ne sont pas significatives sur les scores d'alerte [respectivement  $F(4, 92) = .958, p = .43$  ;  $F(4, 92) = .364, p = .83$ ].

Figure 2 : Évolution des scores d'alerte en fonction du moment de la mesure, du type d'induction et du type de restauration



Score d'orientation. L'induction a entraîné une baisse significative du score d'orientation [ $F(1, 42) = 10.34, p < .001$ ]. En revanche la restauration a entraîné une augmentation significative du score d'orientation qui dépasse alors le niveau avant l'induction [ $F(1, 46) = 49.36, p < .001$ ]. Cet effet principal du moment de la mesure est significatif sur le score d'orientation [ $F(2, 92) = 39.52, p < .001, \eta^2_p = .43$ ]. Ainsi l'induction a affaibli le score d'orientation alors que la restauration a amélioré celui-ci le rendant plus élevé qu'au début de l'expérimentation, suggérant un apprentissage. Comme le montre la Figure 3, l'effet du moment de la tâche sur le score d'orientation diffère

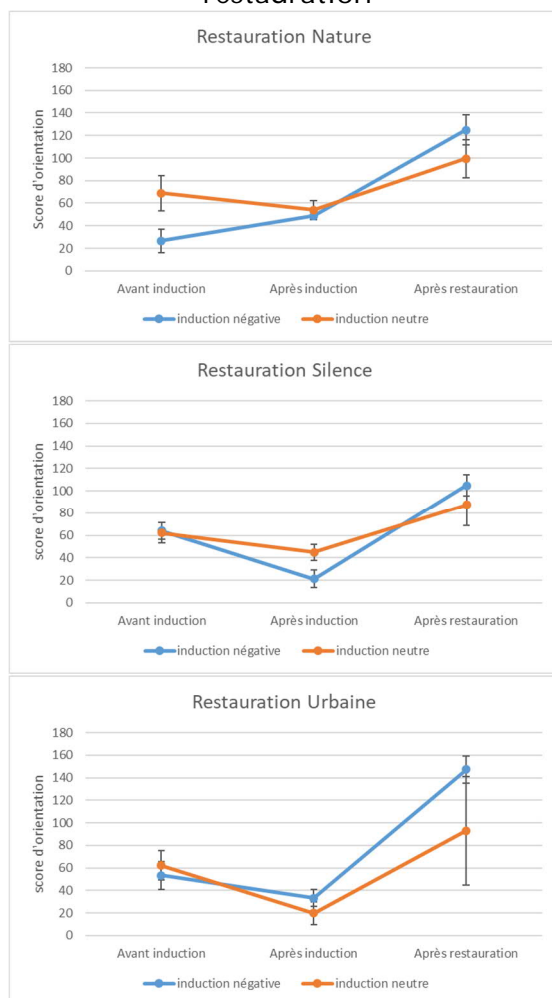
selon le type d'induction. Quand l'induction est neutre on retrouve l'effet principal : l'induction produit une baisse significative du score d'orientation [ $F(1, 48) = 8.08, p < .01$ ] et la restauration entraîne une augmentation significative de ce score surpassant le niveau pré-induction [ $F(1, 46) = 13.43, p < .001$ ]. En revanche quand l'induction est négative, elle n'a pas d'effet immédiat sur le score d'orientation [mesure juste après l'induction ;  $F(1, 46) = 2.76, p = .10$ ]. Mais les participant·e·s ayant eu une induction négative ont augmenté significativement leur score d'orientation après la restauration à un niveau supérieur aux deux autres mesures [ $F(1, 46) = 47.69, p < .001$ ]. Cette interaction moment de la mesure x induction est significative sur le score d'orientation [ $F(2, 92) = 4.56, p = .013, \eta^2_p = .09$ ]. Les interactions moment de la mesure x restauration et moment de la mesure x induction x restauration ne sont pas significatives sur le score d'orientation [respectivement  $F(2, 92) = 1.62, p = .18$  ;  $F(4, 92) = .86, p = .49$ ].

Score de conflit. Comme le montre la figure 4, l'induction a entraîné une baisse significative du score de conflit [ $F(1, 46) = 20.52, p < .001$ ] et la restauration a entraîné une hausse massive du score de conflit supérieure aux deux autres mesures [ $F(1, 46) = 47.11, p < .001$ ]. Cet effet principal du moment de la mesure sur le score de conflit est significatif [ $F(2, 92) = 35.43, p < .001$ ].

Alors qu'une induction négative devrait entraîner une augmentation du score de conflit par rapport à une induction neutre, cet effet délétère de l'induction est observé en différé : après la restauration et non pas juste après l'induction. En effet, le score de conflit est plus élevé pour une induction négative que pour une induction neutre après la restauration [ $F(1, 46) = 7.07, p = .01$ ], ce qui

n'est pas observé juste après l'induction [ $F(1, 46) = .34, p = .56$ ]. Mais si on regarde un peu plus dans le détail (Figure 4) alors que la restauration nature aurait dû diminuer le score de conflit, elle l'a augmenté. En outre cet effet de l'induction, contraire à ce qui est attendu, est significatif [ $F(1, 46) = 9.23, p < .01$ ]. Cet effet de l'induction n'est pas observé pour les autres restaurations. Cette interaction moment de la mesure x induction est significative sur les scores de conflit [ $F(2, 92) = 4.55, p = .013, \eta^2_p = .09$ ].

Figure 3 : Évolution des scores d'orientation en fonction du moment de la mesure, du type d'induction et du type de restauration



Les interactions moment de la mesure x restauration et moment de la mesure x induction x restauration ne sont pas significatives sur les scores de conflit [respectivement,  $F(4, 92) = .23, p = .92$  ;  $F(4, 92) = .870, p = .49$ ].

Figure 4. Évolution des scores de conflit en fonction de l'induction, pour chaque type de restauration



#### 4. DISCUSSION

L'objectif de cette expérience était de mesurer l'impact d'une vidéo montrant un paysage naturel sur la restauration attentionnelle d'individus dont l'humeur était teintée d'émotions négatives. Pour ce faire, reprenant l'ANT, un test mesurant l'attention en différenciant trois fonctions attentionnelles



(alerte, orientation et conflit), des participants ont été soumis à une induction d'émotions (négatives ou neutre) avant de visionner un film (nature vs urbain) pendant 4 minutes ou bien de rester quatre minutes dans le silence. Pour résumer, ces résultats nous suggèrent que la phase d'induction a eu un effet délétère sur le score d'orientation : le système d'orientation était moins efficace après la visualisation pendant quatre minutes d'une quarantaine d'images, qu'avant. Mais cet effet délétère a été contrebalancé par la phase de restauration, mais sans qu'un type de restauration soit plus efficace qu'un autre. De plus la phase d'induction a eu un effet bénéfique sur le score de conflit : le système inhibiteur était plus efficace après qu'avant, que l'induction soit neutre ou négative. En revanche cet effet facilitateur de la phase d'induction a été contrebalancé par une vidéo nature quand les participants ont été soumis à une induction négative : le score de conflit est plus mauvais dans cette situation après la visualisation de la vidéo nature, ce qui n'est pas observé dans les autres situations expérimentales. Ainsi contrairement à ce qu'on attendait la nature n'a pas permis d'améliorer les différents scores de l'ANT et entraînant même une détérioration du score de conflit, ce qui ne va pas dans le même sens des études de Bermann et al. (2008) et Gamble et al. (2014) qui observent une amélioration des scores de conflit après la visualisation d'images liées à la nature (en comparaison à des images présentant des paysages urbains). Cette différence de résultats nous suggère que la restauration par la nature telle qu'elle a été manipulée dans cette étude n'a pas permis de restaurer efficacement les ressources attentionnelles, alors qu'elle a bien entraîné plus d'émotions positives et

moins d'émotions négatives qu'une vidéo urbaine (résultats du pré-test réalisés pour valider le matériel expérimental). La différence avec les études de Berman et al (2008) et Gamble et al (2014), réside essentiellement sur l'induction d'émotions négatives que nous avons intégrée à notre étude. En effet dans les études précédentes, les auteur.e.s ont évalué l'effet de la nature sur les performances cognitives des participant.e.s appréhendées à travers l'ANT pour évaluer le système attentionnel et une tâche d'empan inverse pour la mémoire de travail. Dans notre étude nous avons décidé d'éprouver le système attentionnel des participant.e.s en leur faisant subir une induction négative entraînant effectivement une augmentation des émotions négatives et une baisse des émotions positives. Cette induction a bien influencé le système attentionnel (altération du système d'orientation et amélioration du système d'inhibition), mais contrairement à ce qu'on attendait la visualisation d'une vidéo liée à la nature n'a pas permis de contrecarrer les effets induits par la phase d'induction. Cette absence de restauration peut être soit due au type de matériel utilisé (vidéo suffisante pour annuler l'effet émotionnel généré par la phase d'induction mais pas l'effet attentionnel) ou à une faiblesse de l'effectif de l'échantillonnage, évalué à 12 participant.e.s par groupe avec Gpower, (Faul et al., 2007) mais qui n'a pu être atteint ici, suite à l'exclusion d'une trentaine de participant.e.s du fait d'un score à l'IASTA trop élevé (anxiété très élevée avant le début de la passation) ou à un trop faible taux de réussite à la tâche (voir Tableau 3).

Par ailleurs, les effets obtenus du moment de la mesure (différence entre avant et après l'induction et après la restauration) et l'absence d'un groupe témoin n'ayant pas vu d'images entre les

deux premières mesures ANT (mesure de l'induction) ne nous permet de conclure sur un effet de la visualisation d'images (qu'elles soient neutres ou négatives) ou bien un effet de la répétition de la tâche sur les scores attentionnels d'orientation et de conflit.

En l'état, les résultats observés ici suggèrent que les participants avec un taux d'émotions négatives élevé (suite à l'induction négative), visualisant une vidéo liée à la nature, avaient besoin de plus de temps pour rejeter les éléments distracteurs pouvant interférer avec la réponse pour assurer la justesse de la réponse. Cela pourrait suggérer que soit l'interaction avec la nature a entraîné une baisse des ressources attentionnelles pour inhiber l'information, ce qui va à l'encontre du modèle ART. Autrement, cela suggère que l'interaction avec la nature a entraîné un effet de rejet de la consigne de la tâche par les participants (entraînant ainsi une augmentation des ressources pour ne pas subir les contraintes de l'ANT), mais n'entraînant pas une hausse significative des temps de réponse. Ce résultat inattendu pourrait suggérer que le contact avec la nature les a détournés d'une activité ennuyeuse, les protégeant en quelque sorte d'une fatigue future, les rendant moins performant à une activité fastidieuse (visible notamment sur le score de conflit).

Cette étude nous indique donc que la restauration des ressources attentionnelles par la nature n'est pas simple à mesurer, évaluer avec les instruments que nous avons à disposition. En effet, en fonction du matériel utilisé (images ou vidéo) les résultats ne sont pas les mêmes sur une même tâche. De futures recherches devraient permettre d'améliorer notre dispositif expérimental (nombre de participant-e-s et ajout d'une condition expérimentale où il ne se passe « rien » en terme d'induction). Il

serait également intéressant de vérifier si le contact avec la nature encourage les personnes à se désengager d'activités pour lesquelles il existe peu de motivation.

## CONFLITS D'INTÉRÊT

Les auteures ne déclarent aucun conflit d'intérêt.

## BIBLIOGRAPHIE

Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207–1212.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x>

Clayton, S. (2003). Environmental identity: A conceptual and an operational definition. In S. Clayton & S. Opatow (Eds), *Identity and the natural world: The psychological significance of nature* (pp 45–65). MIT Press.

Fan, J., McCandliss, B. D., Sommer, T., Raz, A., & Posner, M. I. (2002). Testing the efficiency and independence of attentional networks. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14(3), 340–347. <https://doi.org/10.1162/089892902317361886>

Fan, J., McCandliss, B. D., Fossella, J., Flombaum, J. I., & Posner, M. I. (2005). The activation of attentional networks. *NeuroImage*, 26(2), 471–479. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2005.02.004>

Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G\*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175–191. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>

- Gamble, K. R., Howard, J. H. Jr, & Howard, D. V. (2014). Not just scenery: Viewing nature pictures improves executive attention in older adults. *Experimental Aging Research*, 40(5), 513–530. <https://doi.org/10.1080/0361073X.2014.956618>
- Gauthier, J., & Bouchard, S. (1993). Adaptation canadienne-française de la forme révisée du State-Trait Anxiety Inventory de Spielberger. *Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 25(4), 559–578. <https://doi.org/10.1037/h0078881>
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, P. R., Vagg, P.R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press
- Gulwadi, G-B. (2006). Seeking restorative experiences. Elementary school teachers' choices for places that enable coping with stress. *Environment and Behavior*, 38(4), 503–520. <https://doi.org/10.1177/0013916505283420>
- Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. J., Davis, D. S., & Gärling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 109–123. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00109-3](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00109-3)
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 731–739. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.731>
- Herzog, T. R., Black, A. M., Fountaine, K. A., & Knotts, D. J. (1997). Reflection and attentional recovery as distinctive benefits of restorative environments. *Journal of Environmental Psychology*, 17(2), 166–170. <https://doi.org/10.1006/jevp.1997.0051>
- Kahneman, D. (1973). *Attention and effort*. Prentice-Hall.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Kaplan, R. (2001). The nature of the view from home: Psychological benefits. *Environment and Behavior*, 33(4), 507–542. <https://doi.org/10.1177/00139160121973115>
- Lang, P. J., Bradley, M. M., & Cuthbert, B. N. (2008). *International affective picture system (IAPS): Affective ratings of pictures and instruction manual*. Technical Report A-8. University of Florida.
- Laumann, K., Gärling, T., & Stormark, K. M. (2003). Selective attention and heart rate responses to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 125–134. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00110-X](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00110-X)
- Mayer F. S., Frantz C. M., Bruehlman-Senecal E., & Dolliver K. (2009). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environment and Behavior*, 41(5), 607–643. <https://doi.org/10.1177/0013916508319745>
- Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13, 25–42. <https://doi.org/10.1146/annurev.ne.13.030190.000325>

Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., & Gagne, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30(2), 159–168. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.10.009>

Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420–421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>

Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M.

(1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

## PRÉSENTATION DES AUTEURES

Barbara Bonnefoy

Laboratoire parisien de Psychologie Sociale (LAPPS), Université Paris Nanterre, France  
Ses travaux de recherche portent sur la manière dont les individus régulent leurs relations à l'environnement, entendu comme le cadre socio-spatial des activités humaines. Ces expériences environnementales sont en rapport à la fois à un type d'espace, par exemple l'habitat, le quartier, la ville, la planète et à la nature des relations psychosociales que ces espaces impliquent.

Contact : [barbara.bonnefoy@parisnanterre.fr](mailto:barbara.bonnefoy@parisnanterre.fr)

Laure Léger

Laboratoire Interdisciplinaire en Neurosciences, Physiologie et Psychologie : Apprentissage, Activité physique et Santé (LINP2-2APS), Université Paris Nanterre, France

Ses recherches portent principalement sur le déploiement de l'attention dans l'apprentissage multimédia. Ce déploiement attentionnel est étudié en explorant les facteurs liés à la situation d'apprentissage et ceux liés à l'apprenant qui impactent sa mise en œuvre et les apprentissages.

Contact : [laure.leger-chorki@parisnanterre.fr](mailto:laure.leger-chorki@parisnanterre.fr)

---

Pour citer cet article :

Bonnefoy, B., & Léger, L. (2020). Ressourcer son attention au contact de la nature. *Sciences & Bonheur*, 5, 102–116.

Gaël Brulé

Marlène Sapin

Clémentine Rossier

Ressources sociales et bien-être :  
Soutien social et accès à des res-  
sources stratégiques dans 30 pays

Social resources and well-being: So-  
cial support and access to strategic  
resources in 30 countries

## RÉSUMÉ

Étudier le thème des ressources relationnelles requiert de mobiliser des cadres théoriques et analytiques issus de la psychologie, de la sociologie ou des sciences politiques. Plusieurs composantes se dessinent en rassemblant ces apports. Nous en retenons deux dans le cadre de cette étude, le soutien et l'accès aux ressources sociales stratégiques et tentons de voir comment elles sont liées au bien-être subjectif des personnes. Nous sous-divisons ces deux dimensions selon que ces ressources proviennent des cercles familiaux ou extrafamiliaux dans 30 pays à travers l'enquête ISSP (International Social Survey Programme). Nous analysons les contributions des formes de ressource sur le bien-être à travers des décompositions de Shapley. Soutien et accès stratégique aux ressources sont toutes deux liées de manière significative au bien-être subjectif. Le bien-être lié au soutien vient essentiellement du cercle familial alors que l'accès aux ressources stratégiques ne dépend pas de la

source. De grandes disparités géographiques existent avec notamment une prépondérance plus grande du cercle familial pour les deux types de ressources dans les pays riches par rapport aux pays à bas et moyen revenus.

## MOTS-CLÉS

Soutien social ; Ressources stratégiques ; Bien-être subjectif ; Décompositions Shapley.

## ABSTRACT

The study of the theme of relational resources requires the mobilisation of several theoretical and analytical frameworks from psychology, sociology and political sciences. There are several components that characterize them. We use two of them in this study, support and access to strategical resources. We aim at understanding how they relate to Subjective Well-Being (SWB). We divide them into depending on their sources, family and non-family circles in 30 countries in the ISSP (International Social Survey Programme). We analyse the contributions of these forms of relational resources using Shapley decompositions. Both dimensions are significantly related to SWB. The well-being drawn from support stems mainly from family circles whereas access to strategical resources is equally bound to family and non-family circles. Wide geographical disparities are observable with a larger influence of the family circles in rich countries in comparison to low and middle-income countries.

## KEYWORDS

Social support; Strategic resources; Subjective well-being; SWB; Shapley decomposition.

## 1. INTRODUCTION

En regardant l'étymologie du mot « ressource », on trouve des racines dans l'ancien français (ressourdre « ressusciter », « relever, secourir », « se rétablir ») et dans le latin (resurgere, « se relever », « se rétablir, se ranimer », « ressusciter »). Les ressources renvoient de fait à des stocks auxquels nous avons recours dans des situations particulières telles que des crises, des événements de vie ou des simples besoins d'aide au quotidien. Du point de vue économique, on pense aux personnes cossues qui ont les moyens de faire face à ces situations ou à ces demandes en puisant dans leurs réserves financières. Du point de vue psychologique, les ressources renvoient à des aptitudes personnelles à la résilience, qui donnent aux individus de quoi puiser et se relever en cas de problèmes. Kuhn et Brulé (2019) ont noté quatre formes de ressource auxquelles les individus se rattachaient lorsqu'il traversait un événement de vie difficile : économiques, psychologiques, spirituelles et sociales. Ainsi, les ressources ne se limitent pas à la sphère personnelle, elles sont également d'ordre social ou interpersonnel. Si le terme de ressource interpersonnelle pourrait à première vue renvoyer à une vision utilitariste des relations sociales, il représente néanmoins le mécanisme qui sous-tend la façon dont nous utilisons (et fournissons) du temps, du soutien, de l'argent dans les réseaux dans lesquels nous sommes imbriqués. Si l'on sait que différentes ressources économiques influencent nos vies de manière distincte

(Brulé & Ravazzini 2019), qu'en est-il des ressources interpersonnelles ? Comment influencent-elles notre bonheur en fonction des contextes nationaux ? Parmi toutes les ressources interpersonnelles mobilisables par les acteurs, quelles sont celles qui influencent le plus le niveau de bien-être ? C'est ce que cet article propose d'examiner.

Il convient tout d'abord de se pencher sur ce que recouvre le terme de ressources interpersonnelles. Il existe un grand nombre de concepts liés à ce terme aux niveaux macro ou méso [capital social, réseaux interpersonnels, réserves (Cullati et al., 2018)] et de nombreuses manières de les classifier. L'une des plus utilisées est celle de Granovetter (1973) qui distingue liens forts et liens faibles, les premiers incluant généralement les relations proches (famille, amis, voisins proches) et les seconds les connaissances plus éloignées. Gitell et Vidal (1998) puis Szreter et Woolcock (2004) distinguent le capital social « liant » (bonding social capital) du capital social « de rapprochement » (bridging social capital) et de raccordement (linking social capital). Ces différents capitaux correspondent à différentes distances sociales ou différentes formes de relations (relations directes, institutionnelles), (bonding, bridging, linking). Ensuite, au-delà des capitaux eux-mêmes, il convient également de distinguer les personnes possédant le capital social (celles qui font la demande pour l'utiliser) et les sources du capital social (les personnes acceptant ces demandes) des ressources elles-mêmes (Portes, 1998). Du côté des fonctions, Portes note a) l'accès à des ressources stratégiques, b) l'accès aux soutiens familial et extra familial et c) la source de contrôle. Si l'on s'intéresse aux aspects essentiellement positifs des ressources sociales, il existe donc deux fonctions positives du capital

social selon lui (en plus du contrôle social -ou rôles sociaux- qui remplit une fonction positive comme négative) : le soutien émotionnel et instrumental et l'accès aux capitaux économiques, culturels et sociaux. Si les deux dimensions ont parfois été liées (comme dans la tradition marxiste où la conscience de classe, liées aux capitaux détenus conditionne le soutien des ouvriers les uns aux autres), nous les considérons ici de manière distincte. Le soutien social est souvent considéré comme ayant plusieurs dimensions, que ce soit deux, le soutien instrumental et le soutien émotionnel (Cohen et al., 2000) ou trois, si l'on inclut le soutien informationnel (House et al., 1985). Il en va de même pour l'accès aux ressources stratégiques. Les acteurs mobilisent à travers les réseaux des ressources stratégiques : ressources économiques, via des réductions d'impôt, emprunts, stratégies économiques, ressources culturelles à travers l'habitus, forme de capital culturel incorporée ou à travers des affiliations institutionnelles (capital culturel institutionnalisé). Ces relations interpersonnelles dépendent aussi des contextes nationaux dans lesquelles elles s'insèrent. Voyons comment ces deux dimensions des relations interpersonnelles sont liées au bien-être des individus dans la littérature.

### 1.1 Soutien social

Que ce soit dans la littérature sociologique ou psychologique, le soutien social n'est ni une variable binaire ni une variable unidimensionnelle. Il recouvre généralement plusieurs formes de soutien: émotionnel, instrumental et informationnel. Les deux dernières dimensions sont parfois combinées au sein d'une seule, le soutien informationnel étant alors vu comme une forme de soutien instrumental. Le soutien émotionnel renvoie à une aide lors d'un besoin

d'échanger, de partager sur un mal-être ou lors d'une dépression alors que le soutien instrumental comprend des aides logistiques plus ou moins ponctuelles comme le fait d'aider pour une tâche domestique ou emprunter de l'argent. Les types de soutien peuvent être de nature formelle ou informelle (Chappell & Funk, 2011). En plus des différents types d'aide, le soutien provient de différentes sources. Il est possible de les classer en fonction de leur force (liens faibles ou liens forts, qualité), du type de lien (famille proche, famille éloignée, amis, connaissances) ou du type de rapport (fréquence de rencontre).

Les différents types de ressources relationnelles ont des effets différents sur la santé et le bien-être (Litwin & Stoeckel, 2014 ; Stephens et al., 2011), même si les effets varient en fonction du type de bien-être observé, stress, bien-être psychologique, détresse psychologique (Kawachi & Berkman, 2001) ou bien-être subjectif). Melchior et al. (2003) montrent que le sentiment de soutien, qu'il soit instrumental ou émotionnel, est positivement associé à la santé mentale des répondants alors que la fréquence de rencontres avec les amis et la famille n'y est pas significativement associée. Selon Morelli et al. (2015), le soutien émotionnel est lié au bien-être individuel, mais pas le soutien instrumental. Litwin et Landau (2000) comparent les effets du soutien chez les personnes de plus de 75 ans en Israël et observent les effets du soutien instrumental et émotionnel de quatre types de relations : famille élargie (réseau large et intime), famille proche (réseau proche et intime), amis (réseau large, amical et peu intime) et diffus (réseau large, familial mais pas intime). L'étude montre que les réseaux larges fournissent davantage de soutien et les réseaux proches en fournissent moins.

La plupart des études montre à la fois un effet positif du soutien familial et amical sur la santé mentale ou le bien-être des adolescents, des aidants (Pearlin, 1989), adultes (Diener, 1984) ou les personnes âgées (Blazer, 1982 ; Vanderhorst & McLaren, 2005). Selon, Mahanta et Aggarwal (2013), les soutiens amicaux et familiaux influencent tous deux le bien-être des étudiants américains de manière équivalente alors que selon Rahat et Ilhan (2016), l'influence des parents et l'influence des amis était d'importance à peu près équivalente, avec un léger avantage pour les parents en ce qui concerne le bien-être et la réussite des étudiants dans une université turque. Le soutien familial est fréquemment associé au bien-être, que ce soit la santé mentale (Edwards & Lopez, 2006 ; Suldo & Huebner, 2004) ou le bien-être subjectif (Diener & Fujita, 1995 ; Diener & Seligman, 2002). Parfois, les amitiés influencent davantage le bien-être subjectif que les relations familiales, notamment chez les seniors (Helliwell & Putnam, 2004 ; Larson et al., 1986 ; Pinquart & Sörensen, 2000) en partie car il est plus facile de se désengager d'une relation amicale que d'une relation familiale (Pinquart & Sörensen, 2000). Enfin, les liens extrafamiliaux sont également importants pour le bien-être des individus. Comparant la réussite des étudiants asiatiques par rapport aux communautés latines issues de milieux comparables aux États-Unis, il faut selon Portes (2010), sortir des effets individuels des familles et les inscrire dans un contexte communautaire plus large permettant d'expliquer les réussites scolaires et universitaires. Si le soutien est généralement lié à davantage de bien-être (même si des conséquences négatives de surprotection existent également), l'importance relative des sources semblent dépendre de la population étudiée et du

contexte. Toutefois, dans un grand nombre de cas, la plupart de ces études ne distinguent pas les sources de soutien ou sont spécifiques à des contextes particuliers. Les sources de soutien sont agrégées et il n'est pas donc possible de conclure sur les différences de soutien entre famille et amis.

## 1.2 Accès à des ressources stratégiques

La question de l'accès aux ressources stratégiques revêt, comme pour le soutien social, des dimensions bien différentes en regardant au sein des différents traditions linguistiques (francophone, anglophone) et des approches disciplinaires (psychologique, sociologique). Dans la littérature francophone, elle est souvent liée à la relation de capital social de Bourdieu (1986). Selon Bourdieu, celui-ci représente « l'ensemble des ressources actuelles ou potentielles qui sont liées à la possession d'un réseau durable de relations plus ou moins institutionnalisées d'interconnaissance et d'interreconnaissance » (p.2). Selon Michel Forsé (1997, p. 143), « à côté du capital humain qui reste un facteur primordial, le capital social joue pour tout ce qui touche à l'emploi, un rôle qui ne saurait être négligé ». Dans la littérature anglophone, on peut le voir sous la plume de Lin (2001), pour qui le réseau au sens large permet également d'accéder à des informations, des conseils ou des actions aidantes. De manière schématique, si les liens forts sont vus comme un moyen privilégié d'accéder à des formes de soutien émotionnel, les liens faibles permettent d'accéder à de nouvelles opportunités.

L'accès aux ressources stratégiques a souvent été approchée du point de vue de la diversité (notamment ethnique) puisque accès à des ressources straté-



giques et diversité du réseau sont fortement liés (Saint Pierre, 2019). Toutefois, il n'y a pas de réel consensus sur les effets de l'accès aux ressources stratégiques ou à la diversité du point de vue du bien-être. Certaines études ont montré que le manque de diversité était négativement lié au bien-être moyen (Alesina & La Ferrara, 2000 ; Costa & Kahn, 2003 ; McPherson et al., 2001). Dans cette littérature, un phénomène d'homophilie amènerait les acteurs à préférer être des gens avec le même profil socio-culturel, racial, etc. ce qui limiterait leurs opportunités. Selon Cutts et al. (2009), cet effet négatif est vrai non seulement pour la diversité ethnique mais également pour la diversité économique. Toutefois, d'autres études ont montré que les facteurs socioéconomiques déterminaient la qualité du capital social davantage que les dimensions raciales. Ainsi, les habitants de zones pauvres à dominante blanche ont moins de capital social que ceux qui habitent dans les zones pauvres mixtes selon Laurence et Heath (2008). Ainsi, il est difficile de tirer des enseignements forts de la grande hétérogénéité de la littérature sur la diversité sociale, surtout en prenant des indicateurs meso ou macrosociologiques. Les études s'attachant aux liens entre diversité du réseau social et santé mentale sont rares (Lin, 2001), mais les quelques disjuncta membra existantes montrent un lien négatif entre diversité du réseau et apparition des symptômes dépressifs (Haines et al., 2011 ; Song & Lin, 2009). Verhaeghe et al. (2017) montrent que le réseau social est positivement associé à la santé autodéclarée. Du point de vue de la satisfaction à l'égard de sa vie, Huang et al. (2019) indiquent que la diversité (mesurée par le nombre positions professionnelles des gens que le répondant connaît) n'a pas d'effet significatif sur le bien-être moyen en Australie.

### 1.3 Contextes nationaux

Puisqu'ils sont façonnés par des forces culturelles et institutionnelles, les effets du soutien social dépendent des contextes nationaux dans lesquels ils s'insèrent. Calvo et al. (2012) trouvent un effet positif du soutien social sur l'évaluation de sa vie (mesurée par l'échelle de Cantril) au sein de 142 pays. Cet effet est plus fort au sein des pays riches que dans les pays pauvres, soit parce qu'il y a moins de soutien au sein des pays pauvres ou au contraire parce qu'il est plus présent et que ses effets sont moins visibles dans les analyses. Matsuda et al. (2014) comparent l'effet du soutien social par les réseaux proches (familles et autres significatifs) parmi les étudiants sud-coréens, japonais et chinois et observent des effets particulièrement forts au Japon et en Corée du sud. Des études plus récentes confirment cette prévalence du soutien social dans les pays riches. Les derniers résultats montrent que les effets sont particulièrement forts dans les pays Nordiques et Anglo Saxons (Helliwell et al., 2018). Selon Szreter et Woolcock (2004), le soutien social est particulièrement important pour les pays libéraux, c'est à dire les pays riches avec des mesures sociales faibles.

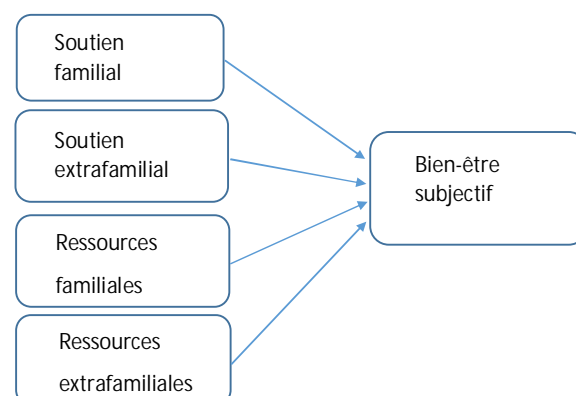
L'importance des ressources stratégiques dépend aussi du contexte, même si moins d'études se sont penchées sur cette disparité. Il existe des fragments dans la littérature. Bian (2019) montre qu'en Chine, les individus avec un réseau plus large sont plus heureux. Les études se penchant davantage sur la diversité du réseau avec un effet reporté positif entre diversité et bien-être (Cutts, et al. 2009 ; aux États-Unis et au Royaume-Uni), même si Kunovich (2004) ne trouve pas d'effet de l'accès aux ressources stratégiques en Europe de l'est, probablement en raison de conditions de vie relativement homogènes. De

nombreuses études se sont penchées sur le soutien familial et extrafamilial et leurs effets sur le bien-être des individus. Certains les ont même comparés (ex. Mahanta et Aggarwal 2013 pour les étudiants). De même les effets de l'accès à des ressources stratégiques sont connus de la littérature. Si la part des ressources familiales et extrafamiliales est connue dans certains cas, notamment vis-à-vis du soutien, il n'est pas possible de généraliser dans la littérature. En d'autres mots, si les effets du soutien et de l'accès aux ressources stratégiques semblent en partie connus et reconnus, ils le sont dans des contextes spécifiques et les apports relatifs des réseaux familiaux et extrafamiliaux ne sont souvent pas distingués. À notre connaissance aucune étude n'a observé conjointement les effets du soutien et de l'accès aux ressources stratégiques de la part des cercles familiaux et extrafamiliaux. De plus, l'importance des contextes nationaux est généralement laissée de côté. C'est ce que nous nous proposons de réaliser dans cet article. Dans un premier temps nous analyserons les effets du soutien et des ressources stratégiques sur le bien-être subjectif au sein des cercles familiaux et extra-familiaux en général. Puis, nous analyserons ces effets au sein des 30 pays présents dans l'enquête.

## 2. MODÈLE THÉORIQUE

Le modèle théorique de cet article s'appuie sur deux dimensions des ressources sociales, le soutien social d'une part et l'accès à des ressources stratégiques d'autre part. Chaque dimension est sous-divisée selon que cette ressource soit mobilisée au sein des cercles familiaux ou en dehors. Chaque dimension de ces ressources sociales influence le bien-être subjectif. Cela est représenté dans le schéma ci-dessous.

Figure 1 : modèle théorique des quatre formes de ressources sociales étudiées



### 2.1 Données et méthodes

Nous utilisons les données 2017 de la base de données de l'International Social Survey Programme (ISSP GROUP, 2019). Les données sont disponibles pour trente pays (Afrique du Sud, Allemagne, Australie, Autriche, Chine, Croatie, République tchèque, Danemark, Espagne, Etats-Unis, Finlande, France, Grande Bretagne, Hongrie, Islande, Inde, Israël, Japon, Lituanie, Mexico, Nouvelle Zélande, Philippines, Russie, Slovaquie, Slovénie, Surinam, Suède, Suisse, Thaïlande, Taiwan). La version 2017 de l'ISSP a un module spécial intitulé Social Networks and Social Resources (Sapin et al., 2020).

### 2.2 Bien-être subjectif

Le bien-être subjectif est mesuré par une questions sur la satisfaction à l'égard de sa vie : « de manière générale, à quel point êtes-vous satisfait-e de la vie que vous menez en ce moment ? ». Les répondants ont ensuite sept choix : 1. Complètement satisfait-e, 2. Très satisfait-e, 3., Assez satisfait-e, 4. Ni satisfait-e, ni insatisfait-e 5., Assez insatisfait-e, 6. Très insatisfait-e, 7. Complètement insatisfait-e. L'échelle est ensuite inversée pour avoir les plus

grandes valeurs représentant des niveaux de satisfaction plus élevés.

## 2.3 Création des indices

Il existe un certain nombre de questions pour le soutien et l'accès aux ressources stratégiques. À partir de ces questions, nous construisons quatre indices. Pour le soutien, il est demandé aux personnes vers qui elles se tourneraient en premier s'elles ont besoin a) d'aide pour des travaux domestiques ou pour le jardin si vous ne pouviez le faire vous-même ? b) d'aide pour votre maison si vous étiez malade et deviez rester au lit pour quelques jours ? c) être là pour vous si vous êtes un peu déprimé-e et aviez besoin d'en parler ? d) de conseils sur des problèmes familiaux ? e) avoir un moment social sympathique ?

Soutien familial. L'indice de soutien familial est composé d'une addition des réponses "un membre de ma famille proche" et "un membre de ma famille éloignée" aux cinq questions.

Soutien extrafamilial. L'indice de soutien extrafamilial est composé d'une addition des réponses « ami proche, voisin, un collègue » ou « quelqu'un d'autre » aux cinq questions.

Pour la question sur la diversité du réseau, il est demandé aux personnes si elles connaissent<sup>1</sup> un chauffeur ou une chauffeuse de bus, un.e cadre d'une grande entreprise, un homme ou une femme de ménage, un coiffeur ou une coiffeuse, un directeur ou une directrice des ressources humaines, un avocat.e, un.e garagiste, un infirmier ou une infirmière, un policier ou une policière, un enseignant ou une enseignante. Les personnes interrogées peuvent ensuite dire si cette personne qu'elles connaissent est

au sein de leur famille, leur famille ou si c'est quelqu'un d'autre.

Positions stratégiques familiales. L'indice d'accès aux ressources familiales est la combinaison des choix pour avocat, manager d'une grande entreprise et directeur des ressources humaines au sein de la famille.

Positions stratégiques extrafamiliales. L'indice d'accès aux ressources extrafamiliales est la combinaison des choix pour avocat.e, manager d'une grande entreprise et directeur ou directrice des ressources humaines au sein de mes ami.e-s et quelqu'un d'autre.

## 2.4 Variables de contrôle

La variable éducation est mesurée par le nombre d'années d'école. Le revenu est une variable construite au niveau ménage en quintile pour chaque pays. Pour le type de ménage, nous avons construit 14 types de ménage : deux grandes familles, nucléaires et non nucléaires contiennent chacune 7 sous-types de ménage de ménage : célibataire, célibataire avec enfant, marié-e ou union civile sans enfant, marié-e ou union civile avec enfant, marié-e ou union civile avec jeunes enfants, couple avec enfants adultes, veufs ou veuves.

## 2.5 Méthodes

La décomposition Shapley est utilisée après les régressions afin de décomposer la variance expliquée (mesurée par le R<sup>2</sup>) afin de percevoir la contribution des variables indépendantes (e.g. Azevedo et al., 2013 ; Deutsch & Silber, 2007 ; Ravazzini & Chavez-Juarez, 2017 ; Sastre & Trannoy, 2002). Les décompositions permettant de comprendre la contribu-

---

<sup>1</sup> Par connaître, il est spécifié dans le questionnaire que c'est une personne que l'on connaît suffisamment bien pour la contacter.

tion de chaque facette à la variation (expliquée) de satisfaction à l'égard de sa vie. Les variables de contrôle sont le genre, l'âge, l'âge carré, le type de ménage (partenaire ou non, cohabitation ou non, enfants ou non, revenu du ménage, et zone de résidence des répondants (grande ville, petite ville, zone rurale).

### 3. RÉSULTATS

Dans le tableau ci-dessous sont présentées les statistiques descriptives de l'échantillon de 44 492 répondants. Les moyennes et écarts-types sont présentées pour les variables indépendantes, de contrôle et dépendantes.

Tableau 2 : Statistiques descriptives

	Moyenne
Âge	48.7 (17.4)
Sexe (pourcentage H/F)	46.7 / 53.3
Années d'éducation	11.5 (5.2)
Type de ménage (pourcentage)	Familles nucléaires(n) / non nucléaires (nn) : célibataire (n :2.3 % / nn :5.6 %), célibataire avec enfant (n :2.2 % / nn :5.3 %), marié ou union civile sans enfant (n :0.5% / nn :0.3%), marié-e ou union civile avec enfant(n :9.9% / nn :4.1%), marié-e ou union civile avec jeunes enfants(n :7.1%/nn :4.5%), couple avec enfants adultes(n :22.4% / nn :9.8%), veufs ou veuves (16.3/9.4)
Revenu quintile	2.81 (1.40)
Grande ville/petit ville/rural (pourcentages)	45.0 / 23.4 / 31.6
Soutien extrafamilial	3.17 (1.68)
Soutien familial	1.50 (1.55)
Positions stratégiques extrafamiliales	.954 (1.03)
Positions stratégiques familiales	2.73 (.571)
Bien-être subjectif	5.18 (3.18)

Note. Les écarts-types sont entre parenthèses.

#### 3.1 Résultats des régressions

Les résultats de la décomposition de Shapley sont présentés dans le tableau 3 ci-dessous. Les coefficients et erreur standards correspondent aux résultats d'une régression de type OLS et le pourcentage de R<sup>2</sup> à la contribution de chaque variable au pourcentage de variable expliquée.

Une analyse agrégée donne une première impression, à travers la variance

expliquée, de l'importance relative des différentes ressources ainsi que des variables de contrôle. En tout, 12% de la variance de la satisfaction de vie est expliquée par les facteurs introduits dans le modèle. Parmi la variance expliquée, le soutien compte pour 8% de la contribution de l'explication des différences de satisfaction de vie, l'accès aux positions professionnelles stratégiques de l'ordre de 12%. Parmi les formes de soutien, la

plus grande partie vient du soutien familial (6.3%) et une moins grande partie du soutien extrafamilial (1.5%). Pour l'accès aux ressources stratégiques, il y a peu de différence entre l'accès aux ressources familiales (6%) et extrafamiliales (6.5%). Les variables de contrôle complètent le paysage, avec 14 % dû à la forme du ménage et 55% des différences expliqués

par une variable indicatrice des pays. Parmi les autres variables de contrôle, le sexe et l'âge semblent peu influencer les résultats (<0.5 %) alors que le revenu et l'éducation l'influencent davantage, avec respectivement une contribution de 8.6 et 5.4% à la variance expliquée en satisfaction à l'égard de sa vie.

Tableau 3 : Résultats de la régression avec décomposition de Shapley sur la satisfaction de vie (30 pays de l'ISSP, 2017)

	Coefficient		Erreur standard	P> t	%R2 global
Soutien familial	.0920	***	.00618	0	6.32
Soutien extrafamilial	.0260	***	.00658	0	1.49
Positions stratégiques familiales	.124	***	.0111	0	6.04
Positions stratégiques extrafamiliales	.0645	***	.00647	0	6.52
Types de ménage (dummies combinés)		***			14.2
Sexe	.0492	***	.0122	0	.2453
Âge	.00326	***	.000473	0	.472
Revenu	.0858	***	.00459	0	8.57
éducation	.0135	***	.00155	0	5.43
Pays (dummies combinés)		***		0	55.8
Intercept	3.69		.214	0	
Observations	36251				
R2 global	.120				
Ecart quadratique moyen	1.11				
F-stat modèle	97.1	***		0	
Log probabilité	-55351.73				

### 3.2 Résultats par pays

L'analyse au niveau agrégé montre que plus de la moitié de la variance expliquée l'est par une variable au niveau des pays. Il est important de dépasser le

niveau agrégé afin de voir d'éventuelles disparités entre les pays. Dans les opérations ci-dessous, nous répétons les régressions et décompositions Shapley par pays, en gardant les mêmes variables de contrôle individuelles.

Tableau 4 : Contribution des 4 formes de ressources sociales par pays (en % du R2)

	soutien fami- lial (%R2)	soutien extra- familial(%R2)	positions stra- tégiques fami- liales(%R2)	positions stra- tégiques ex- trafami- liales(%R2)	R2*
Australie	24.8	1.8	7.0	7.7	.109
Autriche	19.5	8.7	13.1	9.4	.0792
Chine	10.0	4.9	8.4	1.0	.0588
Taiwan	23.9	13.2	1.7	14.2	.0588
Croatie	7.9	5.0	3.5	6.8	.0611
République tchèque	15.1	7.0	.1	1.1	.0592
Danemark	36.7	13.5	5.9	7.1	.0639
Finlande	15.7	18.5	2.9	6.0	.0643
France	12.9	3.3	4.5	.6	.0737
Allemagne	14.7	3.6	3.5	13.6	.0622
Hongrie	8.5	4.2	2.5	2.4	.222
Islande	21.2	11.9	3.8	2.0	.115
Inde	13.6	11.7	5.7	21.8	.0893
Israël	18.8	6.9	16.5	1.8	.106
Japon	26.2	2.2	.6	9.2	.0742
Lituanie	3.4	5.7	1.0	5.6	.202
Mexique	19.9	16.0	8.2	16.6	.0393
Nouvelle Zélande	15.3	4.2	7.1	5.6	.0900
Philippines	17.7	14.7	.6	1.3	.014
Russie	6.1	4.3	4.9	33.7	.108
Slovaquie	0.9	1.4	9.8	13.3	.137
Slovénie	7.0	3.6	6.3	7.5	.126
Afrique du Sud	2.1	1.6	16.3	14.2	.126
Espagne	10.5	5.1	.8	5.7	.0600
Suède	8.7	.2	22.4	1.6	.0987
Suriname	18.5	7.6	4.1	10.6	.0296
Suisse	19.7	10.2	13.6	7.7	.0908
Thaïlande	2.7	1.3	4.5	2.6	.0920
Royaume Uni	26.9	2.3	2.2	2.6	.0846
États Unis	25.0	14.0	.8	4.1	.0846

\* R2 des quatre variables plus variables de contrôle (non montrées ici)

Le tableau ci-dessus vient compléter l'image obtenue dans l'image agrégée en venant montrer les variations entre pays. Le lien entre les quatre formes de ressources et le bien-être subjectif est présenté sous forme de part de la variance expliquée. Sans être en mesure d'extraire des tendances absolues, il est néanmoins possible de voir certaines inflexions et d'effectuer certains regroupements. Une

première tendance se dégage au niveau du soutien. Dans la plupart des pays, le soutien familial est davantage lié au bien-être que le soutien extrafamilial. Seuls trois pays (la Finlande, la Lituanie et la Slovaquie) sortent de ce schéma. Pour l'accès aux positions stratégiques, on observe que les pays se divisent à peu près équitablement entre ceux où l'on voit une prééminence de l'influence des

positions stratégiques sur la satisfaction à l'égard de sa vie par le biais familial et à peu près autant dans le cas inverse. L'accès privilégié aux cercles extrafamiliaux semble être davantage prégnante dans les pays plus pauvres alors que les cercles familiaux prennent davantage de place dans les pays riches. Dans les pays Européens de l'Ouest, l'accès aux ressources stratégiques semble prévalent par le canal familial et l'on observe plutôt l'inverse dans les pays d'Europe de l'Est et d'Asie. Enfin, si les niveaux de variance expliquée se situent aux alentours de 10%, des différences marquées entre pays existent et nous invitent à une certaine prudence (Hongrie et Lituanie, plus de 20%, Mexique et Surinam moins de 10%).

#### 4. DISCUSSION

Les résultats des analyses au niveau global et au niveau pays nous permettent de mettre en avant trois enseignements principaux que nous discutons dans cette partie : la prévalence de la famille dans le soutien familial, l'équivalence des cercles familiaux et extrafamiliaux en ce qui concerne l'accès aux ressources stratégiques et l'importance des contextes nationaux.

##### 4.1 Prévalence d'un soutien familial

Quand on compare les contributions des sources de soutien, on s'aperçoit que le soutien familial est plus lié que le soutien extrafamilial au bien-être des répondants. L'influence de la famille, qu'elle soit proche ou éloignée, est donc la source principale de bien-être si l'on s'intéresse aux relations de soutien. Si la littérature montrait à la fois des exemples de prévalence du soutien extrafamilial (e.g. Pinquart & Sörensen, 2000, pour les seniors) ou une équivalence (e.g. Rahat & Ilhan, 2016 pour les

étudiants), nous nous retrouvons dans le cas où le soutien familial prévaut sur le soutien extrafamilial. Nos résultats se positionnent dans la continuité de plusieurs travaux qui mettent en avant une prépondérance des formes de soutien avant tout familial (e.g., Mahanta & Aggarwal, 2013), même si les études en questions observaient des catégories spécifiques de la population (adolescents, étudiants, seniors).

Cette prévalence familiale est observable au niveau agrégé et dans la plupart des pays. Néanmoins, une comparaison au niveau national révèle des disparités importantes. Le soutien familial est prépondérant en particulier dans les pays les plus riches où le rapport contribution du soutien familial sur contribution du soutien extrafamilial est le plus important (exception: la Finlande). À l'inverse, le rapport semble moins marqué pour les pays à faible et moyen revenu (pays de l'est européen, Mexique, Afrique du Sud, Thaïlande), où les contributions des deux sphères semblent davantage s'équilibrer, voire s'inverser dans certains cas (la Lituanie et la Slovaquie).

##### 4.2 L'importance du carnet d'adresse, peu importe sa provenance

Si la contribution de l'accès à des ressources stratégiques dépasse celle du soutien social en termes de bien-être subjectif, l'image des différences entre accès par le biais familial et extrafamilial change. On observe une différence peu prononcée entre l'accès aux professions qualifiées au sein des réseaux familiaux et au sein des réseaux extrafamiliaux. Dans ce cas, l'accès à des ressources stratégiques influence le bien-être à travers les familles de manière équivalente qu'à travers les cercles extrafamiliaux. À l'inverse du soutien où la qualité du lien (proximité) prévaut sur les structures sociales (le statut social des membres de la

famille), c'est bien ici la structure des réseaux sociaux qui compte davantage que la qualité (proximité) pour les ressources stratégiques. Bien que nous contrôlions pour le revenu et le niveau d'éducation des répondants, les positions professionnelles des membres du réseau, le carnet d'adresse, représentent une dimension supplémentaire de la classe sociale, au même titre que le patrimoine par exemple (Brulé & Suter, 2019). Les ressources stratégiques au sein du réseau sont des ressources latentes exploitables au besoin pour changer de profession, demander du soutien instrumental, avoir accès à des personnes qualifiées.

Là encore, il convient de sortir d'une image purement agrégée et de se pencher sur les différences nationales. Il est difficile d'extraire une image claire, même si l'importance des cercles extra-familiaux semble, encore une fois, plus importante pour les pays à bas et moyen revenu. Pour les pays riches, aucune image claire ne se dessine et il se répartissent presque équitablement sur les deux cercles. L'une des raisons pourraient être la structure des réseaux. Si les réseaux se combinent de manière plus fluide dans les économies avancées, peu importe qui détient les crédits et les accès aux ressources privilégiées à partir du moment où l'on y a accès. À l'inverse, si les réseaux sont plus insulaires, ceux qui ont accès à d'autres îlots du réseau bénéficient d'un avantage en termes de possibilité et ici de bien-être.

#### 4.3 L'importance des contextes nationaux

On peut observer qu'une variable résiduelle « pays » prend plus de la moitié de la variance expliquée du bien-être subjectif. Cela indique qu'il est important de sortir de l'image agrégée et de se pencher sur les spécificités nationales.

Dans un autre travail en cours, nous observons les différences de satisfaction de vie dans les 30 pays en décomposant trois dimensions des relations sociales, soutien, diversité des professions dans les réseaux et contraintes relationnelles à travers une typologie en huit catégories, selon que chaque dimension ait une contribution basse ou élevée à la variance expliquée. Elle nous permet d'observer des typologies de pays en fonction des différences économiques, géographiques et culturelles. Mais nous sommes restés à un niveau analytique plus large puisque nous n'avons pas observé la provenance des ressources familiales (familiales ou extrafamiliales) comme dans cet article.

En lien avec nos travaux précédents, nous observons que les ressources relationnelles sont relativement peu liées au bien-être des individus dans certains pays comme les pays de l'Est de l'Europe (malgré un R<sup>2</sup> un peu plus élevé) ou certains pays à bas revenu. Cela pourrait être dû soit à un manque de soutien dans les contextes sociaux plus pauvres, soit au contraire à un niveau élevé et homogène qui empêche de voir tout effet sur le bien-être des individus. On observe la situation opposée dans les pays occidentaux et notamment libéraux où les ressources sociales, et notamment le soutien, jouent un rôle prépondérant. Cela va dans le sens des travaux de Anttonen et Sipilä (1996), les individus ont besoin de davantage de soutien informel pour compenser un soutien formel parfois manquant.

#### 5. CONCLUSION

Les ressources relationnelles sont souvent associées à un niveau de bien-être plus élevé. Encore faut-il s'entendre sur ce le type de ressource et leur provenance. Cette étude réaffirme l'import-



tance de considérer les ressources sociales comme multidimensionnelles, que ce soit par leur nature ou leur source. Le soutien social et l'accès à des ressources stratégiques sont tous les deux liés positivement au bien-être subjectif, avec dans notre cas une influence plus forte du second type de ressources que du premier. Mais les sources diffèrent fortement en fonction des deux types de ressources. Alors que le soutien social est davantage lié au bien-être à travers les liens familiaux, il n'y a pas de différences particulières au niveau agrégé pour l'accès aux ressources stratégiques, les deux sphères, familiale et extra-familiale contribuant également. La dimension nationale résiduelle comptant pour plus de la moitié de la variance expliquée en bien-être subjectif, il convient également de regarder la situation par pays. Le soutien familial prédomine dans pratiquement l'ensemble des pays alors que les ressources stratégiques se répartissent équitablement sur les sphères familiales et extrafamiliales. Les cercles sociaux des pays plus pauvres semblent moins resserrés sur la famille que souvent décrit. Davantage de recherche serait nécessaire pour bien en saisir les mécanismes.

## REMERCIEMENT

Cette publication a bénéficié du soutien du Pôle de recherche national LIVES – Surmonter la vulnérabilité : perspective du parcours de vie (PRN LIVES), financé par le Fonds national suisse de la recherche scientifique (numéro de subside : 51NF40-160590).

## CONFLITS D'INTÉRÊT

Les auteur·e·s ne déclarent aucun conflit d'intérêt.

## BIBLIOGRAPHIE

- Alesina, A., & La Ferrara, E. (2000). Who Trusts Others? *Journal of Public Economics*, 85(2), 207-34. [https://doi.org/10.1016/S0047-2727\(01\)00084-6](https://doi.org/10.1016/S0047-2727(01)00084-6)
- Anttonen, A., & Sipilä, J. (1996). European social care services: Is it possible to identify models? *Journal of European Social Policy*, 6, 87-100. <https://doi.org/10.1177/09589287960060201>
- Azevedo, J., Inchauste, G., & Sanfelice, V. (2013). Decomposing the recent inequality decline in Latin America. Policy Research working paper WPS 6715. World Bank Group.
- Bian, Y. (2019). *Guanxi, how China works*. Polity Press.
- Blazer, D. (1982). Social support and mortality in an elderly community population. *American Journal of Epidemiology*, 115(5), 684-94. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a113351>
- Bourdieu, P. (1980). Le capital social. *Actes de la recherche en sciences sociales*, 31, 2-3.
- Brulé, G., & Ravazzini, L. (2019). The four forms of wealth and happiness: How different forms of wealth affect the subjective well-being of the elderly in Europe. In G. Brulé & C. Suter (Ed.), *Wealth(s) and subjective well-being* (pp. 199-219). Springer [https://doi.org/10.1007/978-3-030-05535-6\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-030-05535-6_10)
- Brulé, G., & Suter, C. (2019). Why wealth matters more than income in terms of SWB. In G. Brulé & C. Suter (Eds.), *Wealth(s) and subjective well-being* (pp. 1-11). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-05535-6\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-05535-6_1)

- Calvo, R., Zheng Y., Kumar S., Olgiati A., & Berkman, L. (2012). Well-Being and social capital on planet Earth: Cross-national evidence from 142 countries. *PLOS One*, 7(8), e42793. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0042793>
- Chappell, N., & Funk, L. (2011). Social support, caregiving, and aging. *Canadian Journal of Aging*, 30(3), 355–70. <https://doi.org/10.1017/S0714980811000316>
- Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (2000). Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195126709.001.0001>
- Costa, D., & Kahn, M. (2003). Understanding the American decline in social capital, 1952–1998. *Kyklos*, 56(1), 17–46.
- Cullati, S., Kliegel, M., & Widmer, E. (2018). Development of reserves over the life course and onset of vulnerability in later life. *Nature Human Behaviour*, 2, 551–558. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0395-3>
- Cutts, D., Fieldhouse, E., & John, P. (2009). Is voting habit forming? The longitudinal impact of a GOTV campaign in the UK. *Journal of Elections, Public Opinion & Parties*, 19(3), 251–263. <https://doi.org/10.1080/17457280903073914>
- Deutsch, J., & Silber, J. (2007). Decomposing income inequality by population subgroups: A generalization. In J. Bishop & A. Yoram (Eds), *Research on economic inequality: Inequality and poverty*. (pp. 237–53). Springer.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95>
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 926–935. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.5.926>
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Edwards, L. M., & Lopez, S. J. (2006). Perceived family support, acculturation, and life satisfaction in Mexican American youth: A mixed-methods exploration. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 279–287. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.279>
- Forsé, M. (1997). Capital social et emploi. *L'Année Sociologique*, 47, 143–181.
- Gitell, R., & Vidal, A. (1998) *Community organizing: Building social capital as a development strategy*. Sage Publications.
- Granovetter, M. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360–1380.
- Haines, V., Beggs, J., & Hurlbert J. (2011). Neighborhood disadvantage, network social capital, and depressive symptoms. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(1), 58–73. <https://doi.org/10.1177/0022146510394951>
- Helliwell, J., & Putnam, R. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions-Royal Society of London Series B Biological Sciences*, 359, 1435–1446. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1522>
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2018). *World Happiness Report*. Sustainable Development Solutions Network.

House, J., Kahn, R., Mcleod, J., & Williams, D. (1985). Measures and concepts of social support. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp. 83–108). Academic Press

Huang, X., Western, M., Bian, Y., Li, Y., Côté, R., & Huang, Y. (2019). Social networks and subjective wellbeing in Australia: New evidence from a national survey. *Sociology*, 53(2), 401–421.  
<https://doi.org/10.1177/0038038518760211>

ISSP Research Group (2019). International Social Survey Programme: Social networks and social resources - ISSP 2017. GESIS Data Archive. ZA6980 Data file Version 2.0.0,  
<https://doi.org/10.4232/1.13322>

Kawachi, I., & Berkman, L. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 78(3), 458–67.  
<https://doi.org/10.1093/jurban/78.3.458>

Kuhn, U., & Brulé, G. (2018). Buffering Effects for Negative Life Events: The Role of Material, Social, Religious and Personal Resources. *Journal of happiness studies*, 20(5), 1397–1417.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-018-9995-x>

Kunovich, R. M. (2004). Social structural position and prejudice: an exploration of cross-national differences in regression slopes. *Social Science Research*, 33(1), 20–44.  
[https://doi.org/10.1016/S0049-089X\(03\)00037-1](https://doi.org/10.1016/S0049-089X(03)00037-1)

Larson, R., Mannell, R., & Zuzanek, J. (1986). Daily well-being of older adults with friends and family. *Psychology and Aging*, 1(2), 117–126.  
<https://doi.org/10.1037//0882-7974.1.2.117>

Laurence, J., & Heath, A. (2008). Predictors of community cohesion: multi-level

modelling of the 2005 Citizenship Survey. Department for Communities and Local Government.

Lin, N. (2001). *Social capital. A theory of social structure and action*. Cambridge University Press.

Litwin, E., & Landau, R. (2000). Social network type and social support among the old-old. *Journal of Aging Studies*, 14(2), 213–228.  
[https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(00\)80012-2](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(00)80012-2)

Litwin, H., & Stoeckel, K. J. (2016). Social Network, Activity Participation, and Cognition: A Complex Relationship. *Research on Aging*, 38(1), 76–97.  
<https://doi.org/10.1177/0164027515581422>

Mahanta, D., & Aggarwal, M. (2013). Effect of Perceived Social Support on Life Satisfaction of University Students. *European Academy of Research*, 1(6), 1083–94

Matsuda, T., Tsuda, A., Kim, E., & Deng, K. (2014). Association between Perceived Social Support and Subjective Well-Being among Japanese, Chinese, and Korean College Students. *Psychology*, 5, 491–499. doi: 10.4236/psych.2014.56059.

McPherson, M., Smith-Lovin, L., & Cook J. (2001). Birds of a feather: Homophily in social networks. *Annual Review of Sociology*, 27, 415–444.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.soc.27.1.415>

Melchior, M., Niedhammer, I., Berkman, L. & Goldberg M. (2003). Do psychosocial work factors and social relations exert independent effects on sickness absence? A six year prospective study of the GAZEL cohort. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 57, 285–293.  
<https://doi.org/10.1136/jech.57.4.285>

Morelli, S., Lee, I., Arnn, M., & Zaki, J.

(2015). Emotional and instrumental support provision interact to predict well-being. *Emotion* 15(4), 484–493. <https://doi.org/10.1037/emo0000084>

Pearlin, L. (1989). The sociological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 30(3), 241–256. <https://doi.org/10.2307/2136956>

Pinquart, M. & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*. 15(2), 187–224. <https://doi.org/10.1037//0882-7974.15.2.187>

Portes, A. (2010). *Economic sociology. A systematic inquiry*. Princeton, Princeton University Press.

Rahat, E., & İlhan, T. (2016). Coping styles, social support, relational self-construal, and resilience in predicting students' adjustment to university life. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 16(1), 187–208. <https://doi.org/10.12738/estp.2016.1.0058>

Ravazzini, L., & Chávez-Juárez, F. (2017). Which inequality makes people dissatisfied with their lives? Evidence of the link between life satisfaction and inequalities. *Social Indicators Research*, 137(3), 1119–1143. <https://doi.org/10.1007/s11205-017-1623-3>

Saint Pierre, J. (2019). *Gestion financière des PME : Théories et pratiques* (2ème éd.). PUQ.

Sapin, M., Joye, D., & Wolf, C. (2020). Measuring social networks and social resources: An exploratory ISSP Survey around the world. *GESIS - Leibniz-Institut für Sozialwissenschaften*.

Sastre, M., & Trannoy, A. (2002). Shapley inequality decomposition by factor

components some methodological issues. *Journal of Economics*, 77, 51–89. <https://doi.org/10.1007/BF03052500>

Song, L., & Lin, N. (2009). Social capital and health inequality: Evidence from Taiwan. *Journal of Health and Social Behavior*, 50(2), 149–163. <https://doi.org/10.1177/002214650905000203>

Stephens, C., Alpass, F., Towers, A., & Stevenson, B. (2011). The effects of types of social networks, perceived social support, and loneliness on the health of older people: Accounting for the social context. *Journal of Aging and Health*, 23(6), 887–911. <https://doi.org/10.1177/0898264311400189>

Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93–105. <https://doi.org/10.1521/scpq.19.2.93.33313>

Szreter, S. & Woolcock, M. (2004). Health by association? Social capital, social theory, and the political economy of public health, *International Journal of Epidemiology*, 33(4), 650–67. <https://doi.org/10.1093/ije/dyh013>

Vanderhorst, R.K, & McLaren, S. (2005) Social relationships as predictors of depression and suicidal ideation in older adults. *Ageing & Mental Health*, 9, 517–525. <https://doi.org/10.1080/13607860500193062>

Verhaeghe, N., Lievens, D., Annemans, L., Vander Laenen, F., & Putman, K. (2017). The health-related social costs of alcohol in Belgium. *BMC Public Health*, 17. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4974-4>

## PRÉSENTATION DES AUTEUR·E·S

Gaël Brulé

Université de Genève, Suisse

Ses intérêts de recherche portent notamment sur le bien-être subjectif, le développement durable et l'innovation.

Contact : [gael.brule@unige.ch](mailto:gael.brule@unige.ch)

Marlène Sapin

Centres FORs et LIVES, Université de Lausanne, Suisse

Ses intérêts de recherche portent sur les réseaux sociaux, la santé et les parcours de vie.

Contact : [marlene.sapin@unil.ch](mailto:marlene.sapin@unil.ch)

Clémentine Rossier

Université de Genève, Suisse et INED, France

Ses thèmes de prédilection sont la fertilité en Afrique Subsaharienne, le contrôle des naissances ainsi que les liens familiaux.

Contact : [clementine.rossier@unige.ch](mailto:clementine.rossier@unige.ch)

---

Pour citer cet article :

Brulé, G., Sapin, M., & Rossier, C. (2020). Ressources sociales et bien-être : Soutien social et accès à des ressources stratégiques dans 30 pays. *Sciences & Bonheur*, 5, 117–133.

Thierry Nadisic

Recension de « Ils ont vécu le burn-out : Témoignages et conseils pour se reconnecter à soi » de Virginie Bapt et Agathe Mayer (Vuibert, 2020)

Il y a plusieurs façons pour un livre d'être utile : en nous informant sur un thème sociétal important et actuel, en nous racontant des histoires qui nous transportent, en nous donnant des conseils pratiques ou en nous aidant à nous retrouver. La rare qualité de ce livre est qu'il nous offre ces quatre bénéfices en même temps.

D'abord il apporte des réponses claires aux questions que nous nous posons sur le burn-out : d'où vient ce sentiment d'être atteint dans notre dignité, ce désintérêt pour ce que nous faisons et cette immense perte de sens ? Comment les personnes touchées et leur entourage en font l'expérience ? Comment en sortir ?

Ensuite il nous fait vivre dix histoires de burn-outs. Nous entrons dans l'intimité de Pierre, victime d'un patron manipulateur, de Jean-Yves, mis au placard, de Martin, boulimique de travail ou de Hannah dont le couple et l'activité sont en crise en même temps. Nous lisons comme des nouvelles à suspense ces témoignages recueillis par les auteurs tout

en ressentant d'autant plus d'empathie que nous savons qu'elles sont vraies. Nous comprenons alors combien le burn-out, qui peut sembler être toujours la même chose, est en réalité à chaque fois une expérience singulière.

La plus grande utilité, sans doute, de ce livre est qu'il décrit avec clarté les mécanismes de reconstruction. Les témoignages eux-mêmes ne s'arrêtent pas aux difficultés : ils nous montrent la façon dont Martin a été sauvé par son amour pour la musique ou comment Alain, médecin qui ne prenait pas soin de lui-même, a appris à accepter ses vulnérabilités et à apprivoiser le temps. Surtout, il nous permet d'entrer dans le cabinet du psy : chaque témoignage d'une victime de burn-out est suivi par celui de son thérapeute. Nous découvrons la stratégie de soin suivie et la manière dont le patient a avancé vers la sortie. De nombreux conseils utiles ponctuent ces descriptions : prendre garde aux signaux d'alerte, choisir ses combats, se raccrocher à la vie...

Enfin, ce qui rend la lecture de ce livre profondément satisfaisante, même si nous n'avons pas vécu de burn-out, c'est que nous sommes en permanence renvoyés à nous-mêmes. Qu'est-ce que nous ne voulons pas voir lorsque nous disons que nous n'avons pas le choix, qu'il faut continuer, même si c'est dur et que notre santé en pâtit ? Où sont nos priorités ? Quel type d'équilibre avons-nous construit dans notre vie ? Pouvons-nous apprendre à mieux respirer ?

## PRÉSENTATION DE L'AUTEUR

Thierry Nadisic

emlyon business school, France

Professeur associé en management, ses recherches ont pour thèmes les sentiments de justice et d'injustice, les émotions et l'épanouissement, au travail et dans la vie quotidienne. Il a récemment publié plusieurs ouvrages comme « Le management juste » (Éditions PUG-UGA, 2018), « S'épanouir sans gourou ni expert, le meilleur coach c'est vous ! » (Éditions Eyrolles, 2018) et « S'épanouir en temps de crise : 21 techniques de psychologie positive (Éditions Eyrolles, 2021).

Contact : [nadisic@em-lyon.com](mailto:nadisic@em-lyon.com)

---

Pour citer cette recension :

Nadisic, T. (2020). Recension de « Ils ont vécu le burn-out : Témoignages et conseils pour se reconnecter à soi » de Virginie Bapt et Agathe Mayer (Vuibert, 2020). *Sciences & Bonheur*, 5, 134–135.



## Thierry Nadisic

Recension de « Savourons le silence : Se reconnecter à soi quand le bruit détruit » de Émilie Devienne (Eyrolles, 2020)

Le nouveau livre d'Émilie Devienne, coach et romancière, est une jolie balade dans le silence. Nous y apprenons d'abord qu'il est un privilège pour 87% des français et que Paris est la deuxième ville européenne la plus bruyante après Barcelone. Nous y découvrons aussi son côté paradoxal : on le cherche autant qu'on le fuit, et pas seulement parce qu'on en a peur : il existe aussi un mauvais silence, celui du mari de Natacha Caestrémé, qui l'a blessée, et qu'elle décrit dans son Ted-X, cité utilement dans le livre. C'est celui que le psychologue pour couples John Gottman, auquel il est également fait référence, appelle le « mur de pierre » qu'on bâtit à deux pour le pire.

Ces précautions étant prises, nous sommes alors prêts pour accueillir le bon silence, vital pour la régénération de notre cerveau. C'est aussi celui que nous choisissons parce qu'il permet de nous occuper de nous, et à partir de là de nous relier à l'autre et à notre destinée. Il inspire, ouvre à la gratitude, aide à faire le point et favorise l'émergence de ce que nous n'attendons pas. Plus fondamentalement il nourrit notre savoir-être, en nous permettant de créer notre monde intérieur, puis notre savoir-faire en nous projetant, en confiance, vers le monde du dehors. L'autrice cite « le silence de Churchill » comme l'illustration exemplaire de ce double mouvement. C'est parce qu'il a su rester silencieux lorsque

David Chamberlain a proposé de nommer Lord Halifax comme premier ministre que Winston Churchill a finalement obtenu le poste.

La dernière partie du livre nous fait parcourir huit chemins pragmatiques du silence. D'abord il faut savoir faire appel à lui en reconnaissant qu'il peut servir à tracer notre ligne de vie. Il nous est suggéré de nous référer au Ted-X de Susan Cain sur la « force des discrets » pour en savoir plus. Ensuite il est possible d'apprendre à repérer ses multiples et subtiles significations pour mieux l'expérimenter. La troisième voie consiste à nous rendre compte que c'est une ressource polluée et qu'il y a de nombreux moyens pour nous désintoxiquer. Alors nous pouvons aller au cœur du défi que le silence nous pose : comment apprivoiser toute la liste de peurs qu'il éveille ? Du vide au jugement en passant par le manque, l'absence, la solitude, l'abandon, le rejet et la remise en question ? Une piste fructueuse : nous exercer à la frustration. Les trois chemins suivants sont emprunts de douceur : nous servir de l'art, les peintures de Hopper par exemple, dont il disait qu'elles lui permettaient de dire sans mots ; nous délecter du moment présent comme lors d'une marche lente ; nous rappeler que la nature est faite d'un silence amical. Enfin, le huitième chemin est celui de la spiritualité, la voie royale étant bien sûr celle de la méditation, qu'elle soit Vipassana ou Zen. La fin de ce livre peut donc être le début d'un autre : que diriez-vous de continuer votre chemin avec un bon guide parmi tous ceux qui ont été écrits ces dernières années et de faire l'expérience bénéfique du silence de la pleine conscience ?



## PRÉSENTATION DE L'AUTEUR

Thierry Nadisic

emlyon business school, France

Professeur associé en management, ses recherches ont pour thèmes les sentiments de justice et d'injustice, les émotions et l'épanouissement, au travail et dans la vie quotidienne. Il a récemment publié plusieurs ouvrages comme « Le management juste » (Éditions PUG-UGA, 2018), « S'épanouir sans gourou ni expert, le meilleur coach c'est vous ! » (Éditions Eyrolles, 2018) et « S'épanouir en temps de crise : 21 techniques de psychologie positive (Éditions Eyrolles, 2021).

Contact : [nadisic@em-lyon.com](mailto:nadisic@em-lyon.com)

---

Pour citer cette recension :

Nadisic, T. (2020). Recension de « Savourons le silence : Se reconnecter à soi quand le bruit détruit » de Émilie Devienne (Eyrolles, 2020). Sciences & Bonheur, 5, 136–137.

### Le bonheur comme objet d'étude

Sciences & Bonheur (ISSN: 2448-244X) est la première revue scientifique et francophone consacrée au bonheur lancée en 2016. La revue est 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 venant de toute discipline : psychologie, sociologie, management, 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 retranscrivent un environnement, une situation ou un rapport social.

### Une revue scientifique gratuite et accessible en ligne

En présentant et discutant différents modèles, elle se veut le lieu de débats constructifs et critiques liés aux sciences du bonheur. Elle offre également une tribune aux investigations liées aux expériences variées de la « bonne vie ». Théorique, empirique mais aussi critique, elle accueille la production de savoirs sur le bonheur dans leurs dimensions épistémologiques, conceptuelles, méthodologiques, 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. Contrairement à bon nombre de revues, notamment les revues anglo-saxonnes dédiées au même sujet, elle est entièrement gratuite pour les lecteurs et pour les auteurs afin de permettre une diffusion non fondée sur des critères économiques.

### Appel à contributions

Sciences & Bonheur accueille toute contribution, qu'il s'agisse d'une revue de questions, d'une étude empirique ou même de la recension d'un ouvrage en lien avec le bonheur. Chaque contribution fait l'objet de deux évaluations indépendantes par un comité d'experts. Un guide est fourni sur le site internet de la revue pour accompagner le processus de rédaction et de soumission. Les contributions peuvent s'insérer dans un numéro thématique ou d'un numéro varia.

### Contact et informations complémentaires

Directeur de la publication : Gaël Brulé ([redaction@sciences-et-bonheur.org](mailto:redaction@sciences-et-bonheur.org))

Site de la revue : <https://sciences-et-bonheur.org>