

## Sens et bonheur

### Regards pluriels sur deux concepts en débat

Le **bonheur** au carrefour des conceptions occidentales et arabo-musulmanes : Caractéristiques, différences et impacts empiriques. Samia Ben Youssef Mnif | Un modèle intégratif du bonheur pour en percevoir le **sens**. Marie-Pierre Deumon Feuvrier | « Durabilité au carré » : L'effectuation au service des carrières individuelles, du bonheur et des **besoins du monde**. Stéphane Bonzon et Shékira Rochat | Le **jeu** : Une approche porteuse de sens, voire de bonheur ? Shékina Rochat et Caroline Arnoux-Nicolas.



## **Sciences & Bonheur**

### *Direction de ce numéro*

Caroline Arnoux-Nicolas (Université Paris Nanterre, France)  
Laurent Sovet (Université Paris Cité | Université Gustave Eiffel, France)

### *Direction de la publication*

Gaël Brulé (Haute École de Santé de Genève, Suisse)

### *Co-édition*

Laurent Sovet (Université Paris Cité | Université Gustave Eiffel, France)

### *Comité de rédaction*

Justine Chabanne (Positran, France)  
Antonia Csillik (Université Paris Nanterre, France)  
J. Indigo Jones (Université d'Orléans, France)  
Charles Martin-Krumm (École de Psychologues Praticiens, France)  
Thierry Nadisic (emlyon business school, campus de Paris, France)  
Damien Oudin Doglioni (Institut Pasteur, France)  
Emmanuel Wassouo (Université Paris Cité | Université Gustave Eiffel, France)

### *Comité scientifique*

Samia Ben Youssef Mnif (Université de Tunis, Tunisie)  
Ilona Boniwell (HEC Paris, France)  
Philippe d'Iribarne (CNRS, France)  
Fabien Fenouillet (Université Paris Nanterre, France)  
Pascale Haag (EHESS, France)  
Jean Heutte (Université de Lille, France)  
Simon Langlois (Université Laval, Canada)  
Félicien Lemaire (Université d'Angers, France)  
Anthony Lepinteur (Université du Luxembourg, Luxembourg)  
Anne Musson (ESSCA, France)  
Yvan Paquet (Université de la Réunion, France)  
Rémy Pawin (Lycée Louise Michel, France)  
Rebecca Shankland (Université Lumière Lyon 2, France)  
Franck Zenasni (Université Paris Cité | Université Gustave Eiffel, France)  
Thibaud Zuppinger (Université d'Amiens, France)

## **Sciences & Bonheur**

### *Expertise des contributions*

Toute l'équipe éditoriale remercie les personnes qui ont participé à l'expertise des contributions reçues.

Nadia Baatouche (Laboratoire CRTD, CNAM/INETOP, France)  
Jean-Luc Bernaud (Laboratoire CRTD, CNAM/INETOP, France)  
Ilona Boniwell (University of East London, UK | Positran, France)  
Léandre Bouffard (Université du Québec à Trois-Rivières | Université de Sherbrooke, Canada)  
Jean-Pierre Boutinet (Université Catholique de l'Ouest, France)  
Gaël Brûlé (Haute École de Santé de Genève, Suisse)  
Macarena-Paz Celume (LaPEA, Université Paris Cité | Université Gustave Eiffel, France)  
Eric Dose (Université de Lille, France)  
Fabien Fenouillet (Université Paris Nanterre, France)  
Ariane Froidevaux (Université du Texas à Arlington, États-Unis)  
Nicolas Guénolé (Laboratoire CRTD, CNAM/INETOP, France)  
Pascale Haag (Laboratoire BONHEURS, EHESS, France)  
Dany Hamon (EDA, Université Paris Cité, France)  
Christine Jeoffrion (Université Grenoble Alpes, France)  
Lin Lhotellier (Laboratoire CRTD, CNAM/INETOP, France)  
Thierry Nadisic (emlyon business school, campus de Paris, France)  
Isabelle Olry-Louis (Université Paris Nanterre, France)  
Fred Poché (Faculté des Sciences Humaines et Sociales, Université Catholique de l'Ouest, France)  
Shékina Rochat (Université de Lausanne, Suisse)  
Habib Tiliouine (Labo-PECS, Université Oran 2, Algérie)  
Emmanuel Wassouo (LaPEA, Université Paris Cité | Université Gustave Eiffel, France)  
Samia Ben Youssef Mnif (Faculté des Sciences Humaines et Sociales de Tunis, Université de Tunis, Tunisie)  
Franck Zenasni (LaPEA, Université Paris Cité | Université Gustave Eiffel, France)  
Roweida Zein (Université Libanaise, Liban)  
Thibaud Zuppinger (CURAPP-ESS, Université de Picardie Jules Verne, France)



## **Sommaire**

<b>Caroline Arnoux Nicolas et Laurent Sovet</b>	<b>p. 8</b>
Introduction au numéro thématique :	
« Sens et bonheur : Regards pluriels sur deux concepts en débat »	
<b>Samia Ben Youssef Mnif</b>	<b>p. 13</b>
Le bonheur au carrefour des conceptions occidentales et arabo-musulmanes :	
Caractéristiques, différences et impacts empiriques	
<b>Marie-Pierre Demon Feuvrier</b>	<b>p. 35</b>
Un modèle intégratif du bonheur pour en percevoir le sens	
<b>Stéphane Bonzon et Shékina Rochat</b>	<b>p. 60</b>
« Durabilité au carré » : L'effectuation au service des carrières individuelles,	
du bonheur et des besoins du monde	
<b>Shékina Rochat et Caroline Arnoux-Nicolas</b>	<b>p. 83</b>
Le jeu : Une approche porteuse de sens, voire de bonheur ?	
<b>Nadia Baatouche</b>	<b>p. 103</b>
Recension de « Psychologie de l'accompagnement. Concepts et outils pour développer	
le sens de la vie et du travail » de Jean-Luc Bernaud, Lin Lhotellier, Laurent Sovet,	
Caroline Arnoux-Nicolas et Frédérique Moreau (Dunod, 2020)	
<b>Mathilde Moisseron-Baudé</b>	<b>p. 107</b>
Recension de « Coaching existentiel. Accompagner la recherche de sens au travail »	
de Omid Kohneh-Chahri, (Dunod, 2020)	
<b>Laurent Sovet</b>	<b>p. 112</b>
Recension de « Meaning in life: An evidence-based handbook for practitioners »	
de Joel Vos (Palgrave, 2018)	
<b>Christian Heslon</b>	<b>p. 116</b>
Postface : Sens et bonheur face à l'absurdité du malheur	



**Caroline Arnoux-Nicolas**

**Laurent Sovet**

Introduction au numéro thématique : « Sens et bonheur : Regards pluriels sur deux concepts en débat »

*Introduction to the theme issue  
“Meaning and happiness: Plural views on two concepts under debate”*

Le sens et le bonheur sont deux concepts qui ont fait l'objet d'une attention particulière dans les sciences humaines et sociales au cours des dernières décennies ainsi que d'un intérêt marqué de la part du grand public. Pourtant, l'exploration des littératures scientifiques anglophone et francophone met en lumière certaines inconsistances dans leur appropriation et leur définition.

En effet, Sonja Lyubomirsky (2007) souligne que le bonheur peut être vu comme un « concept parapluie » qui englobe à la fois les approches hédonistes – à travers le bien-être subjectif – et les approches eudémoniques – à travers le bien-être psychologique. Dans ce contexte, les risques de « *jingle-jangle fallacies* » sont fréquents où certains termes vont être utilisés comme synonymes dans certaines publications ou comme éléments distincts dans d'autres publications (Donaldson et al., 2015 ; Sovet, 2014 ; Zeidner, 2021).

Quant au concept de sens, ce dernier apparaît comme complexe et relevant de multiples facettes, il s'avère possible de l'expliciter et de le modéliser (Bernaud et al., 2020). La littérature sur

le sens de la vie est traversée par les mêmes ambiguïtés où les termes « plein de sens » (*meaningful*) et « sens » (*meaning*) sont parfois utilisés de manière interchangeables (Steger, 2019). En effet, Jean-Luc Bernaud (2021, p. 93) évoque que « le concept a souvent été remis en cause pour sa polysémie, la diversité de ses points d'ancrages conceptuels, voire ses confusions ». En l'occurrence, la vie pleine de sens (*meaningful life*) se définit comme un « processus psychologique qui implique nécessairement pour les individus de ressentir que leur vie a une importance, de donner un sens à leur vie et de déterminer un but plus général pour leur vie » (Steger, 2012, p. 177) tandis que le sens de la vie (*meaning of life*) représente les sources de sens qui constituent une vie pleine de sens (Sovet & Bernaud, 2019). Ces éléments de complexité et ces ambiguïtés terminologiques se retrouvent également dans le sens au travail (Arnoux-Nicolas, 2019 ; Sovet & Bernaud, 2019).

Ces difficultés à identifier des consensus peuvent freiner ou complexifier la compréhension des liens entre le sens de la vie et le bonheur dans la mesure où la définition choisie et explicitée pour chaque terme apparaît comme une étape déterminante. À ce titre, Laurent Sovet (2021, p. 185) rappelle que : « Le sens de la vie et le bonheur sont deux termes que nous pourrions avoir tendance spontanément à réunir dans une même phrase. De nombreux ouvrages de développement personnel à destination du grand public les mettent facilement en lien avec de multiples configurations possibles. En effet, il peut arriver qu'ils soient présentés comme deux synonymes, comme l'un étant la conséquence de l'autre ou encore comme deux rapports distincts à l'existence. Face à ces différents points de vue, il est pos-

sible de cerner très rapidement les enjeux d'apporter une définition précise à chaque terme ».

Vikor E. Frankl (1905-1997), professeur de neurologie et de psychiatrie, représentant de la troisième école viennoise de psychothérapie et auteur pionnier dans l'étude contemporaine du sens de la vie, aborde les liens entre sens et bonheur sous l'angle d'une causalité. Le sens y est appréhendé sous l'angle de la vie pleine de sens (i.e., et plus particulièrement la composante motivationnelle) tandis que le bonheur y est alors appréhendé sous l'angle du bien-être subjectif : « Le plaisir n'est jamais le but de l'existence, il est et doit demeurer un effet, et plus spécifiquement, la conséquence du fait d'avoir atteint un but. Le fait d'atteindre un but constitue une bonne raison d'être heureux. Autrement dit, si nous avons une raison d'être heureux, le bonheur suivra, automatiquement et spontanément, comme il se devra. Et c'est pourquoi nul ne doit chercher le bonheur, nul ne doit s'en occuper tant qu'il n'a pas de raison de le faire » (Frankl, 2009, p. 32). Plus récemment, une méta-analyse basée sur 51 études auprès de 27 000 personnes en Chine (Jin et al., 2016) et une méta-analyse basée sur 147 études menées auprès de plus de 90 000 personnes au profil varié (Li et al., 2021) mettent en évidence des corrélations moyennes entre la vie pleine de sens et le bien-être subjectif. En somme, ces éléments suggèrent que « la compréhension des liens entre le sens de la vie et le bonheur doit se penser au moins à un niveau terminologique et à un niveau théorique » (Sovet, 2021, p 195).

L'objectif de ce numéro thématique vise à mettre en dialogue sens et bonheur à la croisée de plusieurs contributions s'inscrivant dans le champ de la psychologie, de la philosophie et des sciences de l'éducation et à partir

d'études empiriques et de revues de question. Il s'inscrit dans le prolongement du colloque international « travailler, s'orienter, quel(s) sens de vie ? » organisé conjointement par l'Université Paris Cité (i.e., anciennement Université Paris Descartes) et le Conservatoire National des Arts et Métiers à Paris du 21 au 23 novembre 2019. À la suite de cette manifestation scientifique, un appel à contributions fut lancé. Au total, ce numéro thématique réunit quatre articles, trois recensions et une postface.

Les deux premiers articles apportent des éléments de réflexion sur la manière de conceptualiser les liens autour du bonheur et du sens. Plus spécifiquement, les liens entre le bien-être subjectif et le bien-être psychologique sont discutés et parfois revisités pour se diriger vers une approche plus holistique ou intégrative. Samia Ben Youssef Mnif (2022) s'appuie sur une revue approfondie de la littérature en psychologie et en philosophie pour comparer les conceptions occidentales et arabo-musulmanes du bonheur. Elle fait ressortir à la fois les éléments de ressemblances et différences et leurs répercussions sur la mesure du bonheur. Marie-Pierre Demon Feuvrier (2022) apporte un éclairage critique sur les conceptualisations du bonheur dans la littérature scientifique en soulignant la nécessité d'envisager une meilleure conciliation entre le bien-être subjectif et le bien-être psychologique. Une étude empirique sur les représentations sociales du bonheur est y menée auprès d'une population naïve et d'une population experte dans plusieurs pays anglophones et francophones. Ces deux premières parties servent d'éléments d'appui pour proposer un modèle intégratif du bonheur.

Les deux articles suivants mettent l'accent sur la manière dont il est possible de favoriser le bonheur et le sens.

Stéphane Bonzon et Shékina Rochat (2022) proposent une revue de questions sur l'effectuation – définie comme « la manière dont les entrepreneur·e·s agissent dans l'incertitude en partant des ressources qu'ils et elles ont à disposition pour créer de la valeur par la transformation de leur environnement » (p. 64) – et ses liens potentiels avec le bonheur et le sens à l'échelle de l'individu et de la société dans un contexte de transformation des parcours professionnels et de promotion des objectifs de développement durable. Shékina Rochat et Caroline Arnoux-Nicolas (2022) appréhendent le jeu comme une métaphore utile porteuse de sens, voire même pourvoyeuse de bonheur pour l'individu dans sa vie, à l'aune de deux perspectives conjuguées, celle de la psychologie existentielle et celle de la psychologie positive. Des pistes d'application du jeu dans des dispositifs de recherche et des interventions tant dans le domaine de l'orientation tout au long de la vie que dans la sphère du travail y sont proposées et discutées.

Pour compléter ce numéro thématique, trois recensions d'ouvrages sont proposées respectivement par Nadia Baatouche (2022), Mathilde Moisseron-Baudé (2022) et Laurent Sovet (2022). Ces ouvrages ont en commun de proposer des pistes d'interventions et des réflexions pratiques sur le sens et le bonheur.

En conclusion, ce numéro thématique apporte des éclairages complémentaires sur les concepts de sens et de bonheur et la manière de se les approprier dans la littérature scientifique. Christian Heslon (2022) offre une postface critique sur les enjeux terminologiques, épistémologiques, étymologiques et conceptuels qui structurent les liens entre sens et bonheur. De manière

élargie, son écrit invite à rechercher davantage de consensus en vue de parvenir à concilier les termes et les concepts au fondement des sciences du bonheur.

## LIENS D'INTÉRÊT

Caroline Arnoux-Nicolas ne déclare aucun lien d'intérêt. Laurent Sovet est coéditeur de la revue Sciences & Bonheur.

## BIBLIOGRAPHIE

Arnoux-Nicolas, C. (2019). *Donner un sens au travail : Pratiques et outils pour l'entreprise*. Dunod.  
<https://doi.org/10.3917/dunod.arnou.2019.01>

Baatouche, N. (2022). Recension de « Psychologie de l'accompagnement. Concepts et outils pour développer le sens de la vie et du travail » de Jean-Luc Bernaud, Lin Lhotellier, Laurent Sovet, Caroline Arnoux-Nicolas et Frédérique Moreau (Dunod, 2020). *Sciences & Bonheur*, 7, 103–106.

Ben Youssef Mnif, S. (2022). Le bonheur au carrefour des conceptions occidentales et arabo-musulmanes : Caractéristiques, différences et impacts empiriques. *Sciences & Bonheur*, 7, 13–34.

Bernaud, J.-L. (2021). *Traité de psychologie existentielle : Concepts, méthodes et pratiques*. Dunod.

Bernaud, J.-L., Lhotellier, L., Sovet, L., Arnoux-Nicolas, C., & Moreau, F. (2020). *Psychologie de l'accompagnement : Concepts et outils pour développer le sens de la vie et du travail* (2ème éd.). Dunod.  
<https://doi.org/10.3917/dunod.berna.20.01>

Bonzon, S., & Rochat, S. (2022). « Durabilité au carré » : L'effectuation au ser-

vice des carrières individuelles, du bonheur et des besoins du monde. *Sciences & Bonheur*, 7, 60–82.

Demon Feuvrier, M.-P. (2022). Un modèle intégratif du bonheur pour en percevoir le sens. *Sciences & Bonheur*, 7, 35–59.

Donaldson, S. I., Dollwet, M., & Rao, M. A. (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 185–195. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.943801>

Frankl, V. E. (2009). *Nos raisons de vivre : À l'école du sens de la vie*. InterEditions/Dunod.

Heslon, C. (2022). Postface : Sens et bonheur face à l'absurdité du malheur. *Sciences & Bonheur*, 7, 116–122.

Jin, Y., He, M., & Li, Y. (2016). The relationship between meaning in life and subjective well-being in China: A Meta-analysis. *Advances in Psychological Science*, 24(12), 1854–1863. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2016.01854>

Li, J.-B., Dou, K., & Liang, Y. (2021). The relationship between presence of meaning, search for meaning, and subjective well-being: A three-level meta-analysis based on the Meaning in Life Questionnaire. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 467–489. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00230-y>

Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin Press.

Moisseron-Baudé, M. (2022). Recension de « Coaching existentiel. Accompagner la recherche de sens au travail » de Omid

Kohneh-Chahri, (Dunod, 2020). *Sciences & Bonheur*, 7, 107–111.

Rochat, S., & Arnoux-Nicolas, C. (2022). Le jeu : Une approche porteuse de sens, voire de bonheur ? *Sciences & Bonheur*, 7, 83–102.

Sovet, L. (2014). *Bien-être subjectif et indécision vocationnelle : Une comparaison interculturelle* [Thèse de doctorat, Conservatoire National des Arts et Métiers]. Theses.fr.

<http://www.theses.fr/2014CNAM0965>

Sovet, L. (2021). Sens de la vie et bonheur : Quels liens conceptuels ? In F. Lemaire, & A.-S. Hocquet (Éds.), *Penser et construire le bonheur : Regards croisés* (pp. 185–195). Mare & Martin.

Sovet, L. (2022). Recension de « Meaning in life: An evidence-based handbook for practitioners » de Joel Vos (Palgrave, 2018). *Sciences & Bonheur*, 7, 112–115.

Sovet, L., & Bernaud, J.-L. (2019). Repères et débats conceptuels sur la psychologie du sens. In J.-L. Bernaud, L. Lhotellier, L. Sovet, C. Arnoux-Nicolas, & P. de Maricourt (Éds.), *Sens de la vie, sens du travail : Pratiques et méthodes de l'accompagnement en éducation, travail et santé* (pp. 13–28). Dunod. <https://doi.org/10.3917/du-nod.berna.2019.01.0013>

Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology, and wellbeing. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 165–184). Routledge.

Steger, M. F. (2019). Meaning in life and in work. In R. Yeoman, C. Bailey, A. Madden, & M. Thompson (Eds.), *The*

*Oxford handbook of meaningful work* (pp. 208–221). Oxford University Press.

Zeidner, M. (2021). “Don’t worry—be happy”: The sad state of happiness research in gifted students. *High Ability*

*Studies*, 32(2), 125–142.  
<https://doi.org/10.1080/13598139.2020.1733392>

## PRÉSENTATION DES AUTEUR·E·S

### Caroline Arnoux-Nicolas

*Université de Paris Nanterre, Laboratoire Parisien de Psychologie Sociale (LAPPS - EA4386), Nanterre, France*

Diplômée de l’EDHEC et psychologue, dotée d’une expérience en entreprise et dans le conseil en orientation auprès de jeunes et d’adultes, elle consacre ses travaux de recherche au sens du travail ainsi qu’aux transitions tout au long de la vie et à leur accompagnement, auprès de publics jeunes et adultes.

Contact : [caroline.arnouxnicolas@gmail.com](mailto:caroline.arnouxnicolas@gmail.com)

### Laurent Sovet

*Université Paris Cité and Univ Gustave Eiffel, LaPEA, F-92100 Boulogne-Billancourt, France*

Ses recherches s’inscrivent dans le champ de l’orientation tout au long de la vie et se structurent autour de trois axes : conceptualisation des compétences à s’orienter, accompagnement au sens et évaluation de l’efficacité des pratiques en orientation. Il s’intéresse également à la modélisation du bien-être et du sens au travail.

Contact : [laurent.sovet@u-paris.fr](mailto:laurent.sovet@u-paris.fr)

---

### Pour citer cette introduction :

Arnoux-Nicolas, C., & Sovet, L. (2022). Introduction au numéro thématique « Sens et bonheur : Regards pluriels sur deux concepts en débat ». *Sciences & Bonheur*, 7, 8–12.

## **Samia Ben Youssef Mnif**

Le bonheur au carrefour des conceptions occidentales et arabo-musulmanes : Caractéristiques, différences et impacts empiriques

*Happiness at the crossroads of Western and Arab-Muslim conceptions: Characteristics, differences and empirical impacts*

### **RÉSUMÉ**

Les conceptions psychologiques du bonheur puisent quasi exclusivement dans des sources philosophiques occidentales<sup>1</sup> dominant les théories générales sur le bonheur et le bien-être, prévalant comme la norme dans la recherche en psychologie (Tadin, 2015). Or la psychologie en tant que science du comportement aborde l'individu dans sa singularité, en particulier dans son contexte socioculturel. Nous posons la question de savoir si le bonheur en tant que déterminant du progrès universel social et humain couvre les mêmes dimensions et requiert les mêmes significations dans des cultures différentes (arabo-musulmanes<sup>2</sup>) de celle où il a été conceptualisé scientifiquement et empiriquement (culture occidentale). Cet article, sous forme de revue de questions d'une part

et de recherches empiriques dans la culture arabo-musulmane d'autre part, attire notre attention sur le fait que les dimensions du bonheur diffèrent d'une culture à une autre, ce qui impacte considérablement sa mesure. Une analyse comparative entre la conception occidentale et la conception arabo-musulmane du bonheur est apportée incitant à approfondir la réflexion sur l'universalité du concept du bonheur. Des pistes de recherches et d'actions sont proposées à la fin de l'article afin que la dimension socioculturelle du bonheur soit considérée comme un facteur à intégrer dans la mesure du bonheur humain universel.

### **MOTS-CLÉS**

Bonheur universel ; Bien-être, Vertus ; Religiosité ; Culture occidentale ; Culture arabo-musulmane.

### **ABSTRACT**

Psychological conceptions of happiness draw almost exclusively from Western philosophical sources, dominating general theories of happiness and well-being, prevailing as the norm in psychological research (Tadjin, 2015). Yet psychology as a science of behavior addresses the individual in their uniqueness, particularly in their socio-cultural context. We ask the question of whether happiness as a determinant of universal social

<sup>1</sup> Le terme « occident » fait référence ici aux pays/sociétés qui partagent une culture, un système de croyances issus de l'Europe des Lumières, du moyen âge européen ou de l'Empire Romain et imprégnés par le christianisme. L'Occident regroupe des pays de l'Europe, de l'Amérique Latine, de l'Amérique du Nord, l'Australie, la Nouvelle-Zélande voire même l'Afrique du Sud.

<sup>2</sup> Le terme « culture arabo-musulmane » fait référence non seulement aux pays dont la langue officielle est l'Arabe, mais inclut également tous les pays qui se définissent comme des Etats musulmans abritant une majorité de population de confession musulmane (plus de 70 %).

and human progress covers the same dimensions and requires the same meanings in cultures different (e.g., Muslim Arabs) from the one where it has been conceptualized scientifically and empirically (e.g., the West). This article, part a review of issues and part empirical research in Muslim Arabs' culture, draws our attention to the fact that the dimensions of happiness differ from one culture to another, which has a considerable impact on its measurement. A comparative analysis between the West's and the Muslim Arabs' conceptions of happiness is done to encourage further reflection on the universality of the concept of happiness. At the end of the article, further research and action is proposed such that the socio-cultural dimension of happiness is considered as a factor to be integrated in the measurement of universal human happiness.

## KEY WORDS

Universal happiness; Well-being; Virtues; Religiosity; Western culture; Muslim Arab culture.

## 1. INTRODUCTION

Seligman (2002) est considéré comme le premier psychologue à s'être penché sur le concept de bonheur en ayant développé avec Peterson (2004) une classification de six vertus humaines censées mener au fonctionnement optimal pour atteindre le bonheur. Cette définition du bonheur et la possession de forces de caractère en tant que vertus humaines ont été proposées dans le cadre de la psychologie positive nord-américaine comme des conditions im-

portantes pour atteindre une vie épanouissante. Cependant, outre la phase de conceptualisation du modèle où des études multiculturelles sur les différentes valeurs et vertus tirées des différentes traditions religieuses (occidentales et orientales) ont été étudiées, de timides études empiriques se sont penchées sur l'existence de ces vertus et sur la signification du bonheur dans les pays musulmans (McGrath, 2015).

De ce fait, la littérature actuelle sur le bonheur et le bien-être a été critiquée par de nombreux chercheurs (Christopher, 1999 ; Joshanloo, 2013 ; Lu & Gilmour, 2006 ; Uchida & Kitayama, 2009) au motif qu'elle ignore la composante culturelle dans la définition du bonheur. Il a été avancé que les notions occidentales contemporaines de bonheur et de fonctionnement optimal trouvent leurs racines dans des courants de pensée occidentale (Joshanloo, 2014) qu'ils soient philosophiques ou religieux s'appuyant principalement sur les valeurs et croyances de la civilisation européenne (Hwang, 2009).

L'objectif de cette revue de questions est d'examiner les différences fondamentales entre les cultures occidentales et les cultures arabo-musulmanes dans leur conception du bonheur. Les conceptions occidentales du bonheur seront d'abord passées en revue. Le bonheur sera ensuite présenté sous l'angle de la culture arabo-musulmane selon à la fois la religion musulmane et la philosophie arabo-musulmane médiévale, objet d'un grand nombre d'études spécialisées.

Une revue des ressemblances et des différences entre les deux cultures seront ensuite abordées pour ouvrir des perspectives sur les fondements de la mesure du bien-être en psychologie.

## **2. LES CONCEPTIONS DU BONHEUR DANS LA CULTURE OCCIDENTALE**

Il est probablement impossible de cartographier l'ensemble du champ de la recherche sur le bien-être en Occident (Joshanloo, 2013). Tout au long de la tradition philosophique occidentale, deux approches principales du bonheur s'opposent : l'approche hédonique centrée sur la recherche du plaisir, et l'approche eudémone pour qui le vrai bonheur consiste à identifier ses vertus, à les cultiver et à les respecter. Outre la distinction classique entre ces deux approches largement acceptées dans l'étude du bien-être (Delle Fave et al., 2011), nous mettons l'accent sur la conception vertueuse du bonheur telle que présentée par Peterson et Seligman (2004) dans leur conception du bonheur optimal à travers le modèle des Valeurs En Action (VAE).

### **2.1 Aspects hédoniques et eudémoneux du bonheur dans la culture occidentale**

L'établissement d'une distinction entre les aspects hédoniques et eudémoneux du bien-être s'est avéré instructif et est considéré par de nombreux chercheurs comme justifié sur le plan théorique et empirique (Delle Fave & Bassi, 2009 ; Ng et al., 2003 ; Ryan & Deci, 2001 ; Ryan et al., 2008 ; Waterman et al., 2008). *Eudémonia* était le mot utilisé dans la philosophie grecque pour faire référence à une bonne vie ou au bonheur. L'hédonisme n'était pas considéré comme le rival de l'eudémisme ni comme une composante centrale de l'eudémone dans la philosophie occidentale antique. L'hédonisme y est défini comme « une position éthique qui prétend que le plaisir ou le bonheur est

le bien le plus élevé ou le plus intrinsèque de la vie, et que les gens devraient rechercher autant de plaisir et aussi peu de douleur que possible » (Bunnin & Yu, 2004, p. 298). Dans sa renaissance après le siècle des Lumières, en particulier avec les travaux des psychologues, la vision hédoniste s'est concentrée sur les dimensions émotionnelles positives en opposition aux dimensions émotionnelles négatives et sur une satisfaction générale de la vie (Marar, 2003 ; Tatarkiewicz, 1976). Cette nouvelle signification du bonheur, devenue dominante en psychologie occidentale, conçoit le bien-être comme identique au bien-être subjectif (Diener, 1984). Le bien-être subjectif est opérationnalisé et évalué comme une prédominance de l'affect positif sur l'affect négatif (i.e., c'est-à-dire l'équilibre de l'affect) et une satisfaction globale de la vie basée sur les propres normes de l'individu (Diener, 1984).

En revanche, la tradition eudémone s'appuie sur l'éthique de la vertu pour définir le bonheur et les moyens de l'atteindre. L'éthique de la vertu est une approche de l'éthique normative qui met l'accent sur les vertus et le caractère moral. Cette approche du bonheur confère au bien-être une nouvelle conception définie par les psychologues comme le bien-être psychologique. Ce point de vue affirme que la question centrale de l'éthique, « comment devrais-je vivre ? », peut être interprétée comme : « Quel genre de personne devrais-je être ? » (Bunnin & Yu, 2004). En Occident, cette approche de l'éthique remonte aux philosophes de la Grèce antique, notamment Platon et Aristote.

Dans la lignée de l'eudémisme philosophique, certains psychologues positivistes et humanistes, adhérant à la vision eudémone, considèrent que le bien-être ne se limite pas au plaisir hédonique, suggérant que les gens qui se

déclarent comme heureux et profitant de la vie n'ont pas forcément atteint un fonctionnement optimal sur le plan psychologique et social (Keyes & Annas, 2009 ; Keyes et al., 2002). Dans la même lignée que l'approche philosophique, cette approche en psychologie se préoccupe d'actualiser le potentiel et les capacités des individus, en visant un fonctionnement optimal et complet (Deci & Ryan, 2008).

La principale différence entre les définitions hédoniques et eudémoniques du bien-être est que les premières sont fondées sur l'obtention du plaisir et des sentiments positifs (Keyes & Annas, 2009) tandis que les secondes sont fondées sur la culture des vertus, des compétences et du fonctionnement positif. Ces deux approches ont été reprises dans les recherches en psychologie positive sur le bonheur qui est étudié tantôt sous l'angle du bien-être subjectif (hédonisme) tantôt sous l'angle du bien-être psychologique (*eudémonia*). Néanmoins, ces deux modèles du bonheur ont évolué d'une approche binaire du bien-être (psychologique et subjectif) vers une conception beaucoup plus unifiée référant davantage à l'épanouissement qu'au bonheur (Diener et al., 2009 ; Diener et al., 2010).

## **2.2 Le bonheur authentique et ses dimensions vertueuses dans les pays occidentaux**

Ainsi après avoir été l'objet de réflexion de longues racines philosophiques, existentielles et religieuses, le bonheur devient l'objet d'étude des sciences humaines et sociales et en particulier de la psychologie positive centrée davantage sur une approche eudémone du bonheur. La psychologie positive est définie comme l'étude scientifique des forces et des vertus humaines

qui visent à développer ce qui nous caractérise au mieux. Ainsi, elle aide les individus, les communautés et les sociétés à développer et à promouvoir les qualités qui conduisent à leur épanouissement (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). La définition qui décrit au mieux l'objet de son étude est celle de Shelly Gable et Jonathan Haidt (2005, p. 104) pour qui : « La psychologie positive, est l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des personnes, des groupes et des institutions ».

Selon la psychologie positive, chaque individu possède naturellement une série de forces, et l'investissement personnel dans l'identification, l'utilisation et le développement de ces forces peuvent avoir un impact positif sur le bien-être, sur la performance, sur le fonctionnement optimal et sur l'épanouissement (Dubreuil et al., 2014 ; Forrest et al., 2012 ; Linley & Harrington, 2006 ; Peterson & Seligman, 2004). Peterson et Seligman (2004) ont établi à cet effet une classification des traits de la personnalité qui sont moralement valorisés dans différentes cultures du monde. L'objectif de la psychologie positive est donc de promouvoir les forces de chacun afin d'arriver à un fonctionnement optimal qui serait à l'origine du bonheur. Peterson et Seligman (2004) ont développé une classification des forces conçues comme étant des chemins menant à des vertus : les Valeurs En Action (VEA). Le fondement du modèle tient compte d'une grande variété de vertus que les religions, les philosophies anciennes et les traditions les plus influentes de l'histoire de la pensée humaine avaient considérées comme indispensables à la vie en communauté (Park et al., 2004) : le Confucianisme et le Taoïsme pour la Chine, le Bouddhisme et l'Hindouisme pour l'Asie du Sud ainsi

que la Grèce antique, le Judéo-Christianisme et l'Islam pour l'Orient (Dahlgard et al., 2005). Cette classification envisage les forces humaines comme des traits de personnalités à valeur morale et dont l'utilisation et le développement seraient vertueux. Le modèle se présente sous 24 forces regroupées en six vertus (i.e., connaissance et sagesse, courage, justice, humanité, tempérance, et transcendance) qui présentent une similitude entre les cultures citées ci-dessus.

Les forces de caractère qui sont des traits de valeur morale qui sous-tendent les vertus et définies comme « une disposition à agir, à désirer et à ressentir qui implique l'exercice du jugement et conduit à une excellence humaine reconnaissable ou à un exemple d'épanouissement humain » (Yearley, 1990, p. 13, cité dans Park et al., 2004) permettent d'atteindre le bonheur par l'utilisation optimale de son propre potentiel. Seligman (2002) a déclaré que les forces sont des éléments essentiels pour atteindre le bonheur et « produire une émotion positive authentique » (p. 138).

Malgré sa valeur incontestable et le fondement multiculturel du modèle VEA, la majorité des recherches concernant la relation entre le bonheur et les forces de caractère ont été réalisées aux États-Unis (Proctor et al., 2011), ce qui suscite de nombreuses questions sur la validité du construit et de sa mesure dans des contextes culturels différents (Peterson et al., 2007).

### **2.3 Des perceptions différentes du bonheur entre culture occidentale et culture arabo-musulmane**

Les différentes conceptions du bonheur de la psychologie occidentale contemporaine représentent le bien-être comme une dimension essentiellement individuelle et mettent l'accent sur ses

propres caractéristiques personnelles (Keyes, 1998).

Cet examen de la littérature sur le bonheur indique que les chercheurs se sont, jusqu'à présent, concentrés sur les cultures occidentales, et que la contribution de nombreuses autres cultures notamment arabo-musulmanes (i.e., au Maghreb arabe et au Moyen-Orient) fait défaut à la psychologie positive définie comme la science du bonheur. En outre, la plupart de ces études se sont appuyées sur des conceptualisations enracinées dans la culture occidentale et en particulier américaine et ont largement ignoré les conceptions provenant d'autres régions du monde (Said, 1979).

Uchida et al. (2004) suggèrent que la manière dont les gens évaluent leur vie ne peut être séparée du contexte culturel dans lequel ils vivent. Or les contextes culturels occidentaux et arabo-musulmans sont différents à bien des égards. La première différence se situe au niveau des valeurs influençant la perception et la définition du bonheur (Hofstede, 2001). Les sociétés occidentales à valeurs individualistes sont « principalement motivées par leurs propres préférences, besoins, droits et contrats qu'elles ont établis avec d'autres. Elles donnent la priorité à leurs objectifs personnels en opposé aux objectifs communs ; et se basent sur des pensées rationnelles » (Triandis, 1995, p. 2). Les sociétés à orientation collectiviste, notamment les pays arabo-musulmans, s'insèrent dans un modèle social composé d'individus qui se considèrent comme faisant partie d'une ou de plusieurs collectivités (c.-à-d., famille, collègues, tribu, nation) ; et sont principalement motivées par les normes et les devoirs imposés par ces collectivités. Elles donnent ainsi la priorité aux objectifs de ces collectifs plutôt qu'aux leurs (Triandis, 1995). Les cultures collectivistes mettent l'accent sur

la famille, l'intégrité, l'harmonie, l'interdépendance, la sauvegarde de l'image de soi, de l'autorité et de la hiérarchie collective — et ces valeurs sont plus importantes que la compétition, le plaisir, et l'épanouissement personnel (Dwairy, 2006). « Le soi est défini comme un appendice du collectif, et l'identité d'un individu est associée à l'affiliation sociale à la famille plutôt que des qualités personnelles ou des réalisations » (Dwairy, 2006, p. 7).

La deuxième différence entre les deux cultures réside dans la définition de l'identité de la population par l'État. Les recherches occidentales sur le bonheur se sont concentrées sur des conceptions laïques du bien-être, ce qui n'est pas surprenant étant donné les traditions intellectuelles en Europe occidentale depuis le siècle des Lumières qui ont permis la séparation de l'Église et de l'État, avec une dissociation de la spiritualité de la recherche empirique. Pourtant, les notions spirituelles et religieuses continuent d'être un aspect important de la façon dont les gens se perçoivent et perçoivent le monde (Hogan & Bond, 2009 ; Triandis, 2007), notamment dans les pays musulmans.

Aujourd'hui, 50 pays dans le monde abritent une majorité musulmane de leur population. Environ 30 de ces pays abritent une population à 90 % de confession musulmane. Il existe 20 autres pays dont la population musulmane se situe entre 50 et 80 %. L'islam est la religion officielle d'État par la constitution de 26 pays d'Asie, d'Afrique subsaharienne, d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient. Les principales régions du monde dont la population est majoritairement musulmane sont situées en Asie centrale, dans tout le Moyen-Orient et l'Asie occidentale (i.e., à l'exception de l'Arménie et d'Israël), dans toute l'Afrique du Nord et dans de nombreux

pays d'Afrique subsaharienne orientale, d'Asie du Sud et d'Asie du Sud-Est maritime. Aujourd'hui, les musulmans avec 1,8 milliard de personnes, soit plus de 24 % de la population mondiale, constituent le deuxième groupe religieux au monde (Pew Research Center, 2017).

Les travaux d'Abu-Raiya et Pargament (2011) soulignent « l'importance de la religion musulmane dans le quotidien et le bien-être des musulmans, et [...] la nécessité d'accorder une plus grande attention au rôle de la religion lorsqu'on s'intéresse aux populations musulmanes. Ne pas le faire pourrait conduire à une image incomplète et biaisée du bonheur chez les musulmans » (p. 106).

### **3. LE BONHEUR DANS LA CULTURE MUSULMANE**

L'examen complet d'un sujet aussi vaste que le bonheur dans des pays imprégnés par une culture arabo-musulmane aussi hétérogènes est une tâche difficile (Joshanloo, 2018). Elle nécessite un grand nombre de généralisations et de résumés qui laissent de côté de nombreuses nuances, exceptions et détails importants. Ainsi, cette partie de l'article est nécessairement une humble tentative pour apporter des réponses préliminaires à ces questions. Il convient également de noter que le mot « bonheur » est utilisé tout au long de cet article, comme un équivalent du « bien-être ». Deux axes importants sont présentés afin de s'approprier la notion de bonheur dans les cultures arabo-musulmanes. Nous présentons tout d'abord la conception du bonheur dans la religion musulmane qu'est l'Islam. Sera par la suite présentée la conception du bonheur dans la philosophie arabo-musulmane médiévale.

Avant de présenter les deux approches, il nous semble pertinent de présenter au lecteur des données décrivant

les valeurs, les croyances et les repères identitaires des jeunes vivants dans des pays musulmans. Ceci permettra une meilleure compréhension du contexte socioculturel. Un rapport de l'UNICEF (Khouri & Lopez, 2011) a souligné deux éléments caractérisant les identités des jeunes musulmans qui influencent leur vision du bonheur : la famille et la religion. Jusqu'à 68 % des répondants ont dit que la religion les définissait en tant que personne. Une enquête similaire réalisée par le Pew Research Center (2012) montre que 73 % des jeunes âgés de 18 à 34 ans ont déclaré que la religion est très importante pour eux. La vie quotidienne des musulmans des sociétés contemporaines et leur rapport au bonheur semblent encore être imprégnés par la foi musulmane (Joshanloo, 2013).

Ces études montrent clairement que la religion et la spiritualité sont des éléments clés pour comprendre la notion de santé mentale et de bonheur (Inayat, 2005) dans les sociétés imprégnées par la culture arabo-musulmane.

### 3.1 Le bonheur dans l'Islam

Il peut sembler absurde d'associer le bonheur à la religion dans des pays où la laïcité est un principe fondamental de la république et où le bonheur ne se réaliserait qu'à travers des dimensions individuelles (compétences, affirmation et réalisation de soi, émotions positives, etc.). Paradoxalement, il peut paraître absurde dans les pays musulmans de ne pas associer le bonheur à la religion. Dans ces cultures, la vie quotidienne des

citoyens ainsi que leurs croyances sont façonnées par des références religieuses, enracinées dans l'Islam. Cette religion est décrite et détaillée dans le Coran<sup>3</sup>. Elle est formalisée dans ses lois fondamentales régissant la vie sociale à travers la shari'a, qui signifie le chemin ou la voie, et expliquée par des *Hadiths*<sup>4</sup> du prophète et des érudits.

Le mot « Islam » signifie littéralement « soumission » ou « abandon ». Il indique la soumission absolue du croyant à la volonté d'Allah. L'Islam affirme que l'humanité a certainement besoin de la religion pour atteindre le bien-être (Joshanloo, 2014). « Vous devez croire en Allah et en son messager, et lutter pour la cause d'Allah avec vos biens et vos vies. Cela est meilleur pour vous ... » (Q 61:11)<sup>5</sup>.

Dans l'islam, Allah a une importance fonctionnelle primordiale dans tous les aspects quotidiens de la vie. Il est le créateur et le soutien du monde, ainsi que l'enseignant, l'observateur et l'évaluateur des êtres humains. Dans le Coran, Allah est décrit comme étant omniprésent dans tous les coins de la vie : « C'est Lui qui a créé les cieux et la terre en six jours, puis s'est établi au-dessus du Trône. 1 Il sait ce qui pénètre dans la terre et ce qui en sort, et ce qui descend du ciel et ce qui y monte ; et Il est avec vous2 où que vous soyez. Et Allah, de ce que vous faites, est observateur ». (Q57:4). Il représente de ce fait un soutien éternel, un compagnon omniprésent, une force protectrice.

<sup>3</sup> Le Coran (Al Qûran en arabe qui signifie la récitation et lecture) est le livre sacré de l'Islam, celui qui, selon la croyance des musulmans, contient la parole de Dieu (Allah en arabe), révélée à leur prophète Mahomet (Mohammed) par l'intermédiaire de l'archange Gabriel (Jibril). Le Coran se compose de 30 grands chapitres dits jûz, divisés en 114 chapitres appelés sourates (sourah), eux-mêmes divisés en 6 236 ayat (pluriel de ayah qui signifie « révélation ») ou versets.

<sup>4</sup> Hadiths : citations du prophète référant le plus souvent à une recommandation de pratique particulière.

<sup>5</sup> Il s'agit des références des citations dans le Coran. Le Q réfère à la sourate, accompagné du numéro du verset dans la même sourate.

La recherche de Dieu est, dans le Coran, une part entière de la nature humaine marquée par un fort besoin psychologique d'adorer une puissance supérieure, qui devrait être prioritaire par rapport aux autres besoins humains (Joshanloo, 2013). L'incapacité à satisfaire ce besoin fort empêche l'atteinte d'un véritable bien-être : « Les plaisirs tirés des moyens physiques, matériels et naturels de la vie ne suffisent pas au bonheur et à la félicité de l'homme. Une série de besoins spirituels sont intégrés dans la nature humaine, sans la satisfaction desquels la jouissance fournie par les moyens matériels de la vie ne suffit pas à rendre l'homme vraiment heureux. » (Al-Jibouri, 2009).

Bien que le Coran détourne les musulmans du désespoir en Allah « miséricordieux et compatissant » : Ceux qui préfèrent la vie mondaine à l'au-delà et détournent [les gens] du chemin d'Allah, cherchant à le rendre [déviant]. Ceux-là sont dans l'erreur (Q14:3), la crainte d'Allah est utilisée comme une importante force de motivation, qui intensifie le dévouement et le sens chez une personne. Les musulmans considèrent la shari'a comme une prescription donnée par Dieu sur la bonne façon de vivre, « l'incarnation concrète de la volonté de Dieu, la façon dont Dieu veut qu'ils agissent dans cette vie pour obtenir le bonheur dans ce monde et la félicité dans l'au-delà » (Nasr, 2003, p. 75).

Les croyances centrales qui unissent les musulmans comprennent la croyance en l'unicité d'Allah, la prophétie de Mahomet et le Coran comme révélation Sacrée (*acha'hadatayn*). Les

principales pratiques religieuses qui lient les musulmans sont la salat ( prière quotidienne), la zakat (charité annuelle), le sawm (jeûne d'un mois) pendant le mois de Ramadan et le hajj (pèlerinage à la Mecque) pour celui qui le peut. Ces cinq piliers de l'Islam sont censés, à eux seuls, apporter plénitude et bien-être à tout musulman grâce au bien-être spirituel retrouvé par la prière cinq fois par jour, le bien-être corporel apporté par le jeûne ( recommandé chaque lundi et chaque jeudi en suivant la prescription du prophète) et le bien-être social procuré par la charité annuelle à travers le partage des gains, la générosité et l'entraide auprès des plus démunis.

Le Coran est de ce fait particulièrement clair sur la manière dont un musulman doit mener une vie bonne, épanouissante, correcte, digne et admirable. La réalisation du bien-être n'est pas un statut, mais un travail continu qui ne s'arrête jamais. L'être humain a constamment besoin d'un combat intérieur, d'une auto-épuration et d'un développement personnel, qui doivent se dérouler dans le contexte de la société, et non à l'écart de celle-ci (Joshanloo, 2013). Vivre sa vie au jour le jour conduit à un véritable bien-être qui consiste en des plaisirs matériels et spirituels intenses et permanents dans l'au-delà.

De ce fait, dans la tradition musulmane basée sur la loi coranique, sont mises en avant des vertus comme la générosité (Q3:103), l'hospitalité (Q2:215), le sacrifice de soi (Q9:60), le pardon<sup>6</sup> (Q12:92), la miséricorde et la tolérance<sup>7</sup> (Q3:59), et le courage (rigueur), la foi

<sup>6</sup> Il dit : « Aucun reproche ne vous sera fait aujourd'hui. Qu'Allah vous pardonne, et Il est le plus miséricordieux des miséricordieux. »

<sup>7</sup> Ainsi, par la miséricorde d'Allah, [ô Muhammad], tu as été clément avec eux. Et si tu avais été grossier [en paroles] et dur de cœur, ils se seraient dissous autour de toi. Alors, pardonne-leur, demande pardon pour eux et consulte-les sur l'affaire. Et quand vous aurez décidé, fiez-vous à Allah. En effet, Allah aime ceux qui s'en remettent à Lui.

(Q2:4), la confiance face à l'avenir (Q12:108) qui peut s'interpréter parfois en tant que destinée fataliste (Cottraux, 2010). Ces vertus sont les sources du bonheur chez la communauté musulmane.

Le véritable bien-être en Islam est le plaisir spirituel le plus intense et le plus durable, et il n'est accessible dans l'au-delà qu'en étant près d'Allah et en obtenant son approbation. La voie du véritable bien-être n'est accessible qu'à travers une dévotion totale à Allah — une foi profonde, une adoration et un service continu envers lui, y compris en exerçant une influence spirituelle positive dans sa communauté.

Dans l'islam, le Coran est considéré comme fournissant la réponse aux questions théoriques les plus importantes concernant la nature et le but de l'humanité et de l'univers. En un sens, il n'y a pas de place pour une recherche philosophique indépendante du Coran. En résumé, la conception islamique du bonheur est plus cohérente avec la perspective eudémoniste.

### **3.2 Le bonheur chez les philosophes musulmans de l'époque médiévale**

Alors que les philosophies occidentales se sont libérées des pensées théologiques depuis des siècles et plus précisément depuis trois siècles en France, l'évolution de la philosophie dans les pays musulmans, ne peut être comprise qu'à travers des domaines diversifiés du savoir scientifique, théologique et littéraire arabes. Il s'agit souvent d'une philosophie mêlée de théologie, de mysticisme ou de littérature. Deux principaux récits du bonheur ont dominé la philosophie arabo-musulmane dite classique (Citot, 2017). Nous avons choisi d'évoquer ceux dont les écrits et les pensées ont été les plus répandus en contexte arabo-musulman pendant l'apogée de la

philosophie arabo-musulmane médiévale (IXe siècle-XIe siècle), et les plus traduits particulièrement de l'arabe à l'anglais ou au français. Nous présentons d'une part les perspectives mettant l'intellect et la sagesse au service du bonheur (Al Kindi, Al Razi, Al Farabi, Averroès), et d'autre part, nous détaillerons les pensées philosophiques musulmanes concevant le bonheur comme cheminement naturel de la spiritualité (Al Ghazali, Ibn-al-Arabi, Rûmi).

Les premiers philosophes musulmans sont apparus au neuvième siècle. Ils ont fait de la philosophie une discipline islamique distincte, qui a inspiré les développements ultérieurs de la pensée philosophique dans d'autres régions du monde, notamment en Europe (Saeed, 2006). Deux conceptions du bonheur ont historiquement marqué les philosophes musulmans. Certains admiraient la raison humaine et les facultés intellectuelles et cherchaient à harmoniser la rationalité et la foi religieuse à l'origine du bonheur. C'est du fait de nourrir le cerveau que le sentiment du bonheur prenait forme. Une autre pensée fondée sur la spiritualité constituait la conception du bonheur chez les mystiques musulmans. Le bonheur était intimement lié à la purification de l'âme en rapport avec l'au-delà.

#### ***La connaissance et la raison comme source du bonheur chez les philosophes musulmans***

Dans son traité sur le bonheur, Al Kindi (801-873) penseur irakien surnommé « le penseur des arabes » a opposé le bonheur à la joie. La description de la joie comme attitude volontaire, intérieure, qui nous rend contents de ce que le monde changeant nous offre, en fait une attitude subjective. Le bonheur, au contraire, semble objectif, puisqu'il

dépend, dans sa plénitude, de la possession de biens spirituels qui, eux, sont stables (Van Riet, 1963). Pour Al Kindi, c'est l'absence de tristesse et de douleur qui fonde le bonheur. Dans son œuvre « L'Épitre sur l'art de chasser les tristesses », Al Kindi (2004) dresse un certain nombre de préceptes destinés à gérer et à apaiser la douleur afin que l'âme puisse se libérer du corps. Nous remarquons dans cette pensée qu'une allusion au rôle des émotions dans le bonheur y est établie.

Dans la lignée des lectures de philosophes grecs comme Platon ou Épicure, l'objectif de Razi est de proposer une sorte de manuel de préparation à la vie philosophique, qui passe par la pratique de la tempérance. Dans son ouvrage « La médecine spirituelle », Razi (865-925), médecin perse, s'inspire de l'idée platonicienne prônant la libération de l'âme par la philosophie, pour critiquer le médecin latin Galien quant aux principes de la physique aristotélicienne (Koetschet, 2011). Pour Razi, la médecine spirituelle fait pour l'esprit ce que la médecine corporelle fait pour le corps. Il s'agit de réfréner la passion en luttant contre elle avec son intellect. Razi fait ainsi le portrait du philosophe, dans le chapitre 19 : « La vie que passèrent et vécurent les plus excellents des philosophes consiste, pour le dire en abrégé, à commerçer avec les gens en toute justice et, après cela, à user avec eux d'amabilité, en étant rempli de tempérance, d'indulgence, de bon conseil pour tous, et en multipliant les efforts pour être utile à tous ». Razi reprend à l'épicurisme le raisonnement qui sert de remède à la peur de la mort : « l'homme [...] n'est atteint une fois mort par absolument rien qui le fasse souffrir, puisque la souffrance est une sensation, et que la sensation ne se trouve que chez le vivant » (Al Razi, 2003, p.206). Le bonheur est ainsi perçu par Razi sous forme

d'eudémonisme. Al-Kîndî et Al Razi presupposent que le bonheur réside dans une économie émotionnelle de plaisir et de peines, rendue possible à travers la libération de l'âme de son étouffement matériel exercé par le monde et le corps (Ben Youssef, 2019).

Al Farabi (872-950), philosophe turque, a laissé deux œuvres sur le bonheur : « De l'obtention du bonheur » (2005) et « Le rappel de la voie à suivre pour parvenir au bonheur » (1987-1988). Au-delà de ces deux œuvres, le fondement de la pensée philosophique d'Al Farabi s'appuie sur la recherche du bonheur. Pour le philosophe, surnommé le « Second Maître » après Aristote (Koetschet, 2011), la connaissance, la logique et la philosophie sont les seules voies pour atteindre le bonheur. La philosophie étant pour lui le domaine le plus sûr de la raison qui prend en considération la connaissance globale des composantes de l'existence. Le philosophe estime que le bonheur n'est que le résultat de l'expression des vertus qu'il classe en quatre catégories : les vertus théoriques, les vertus intellectuelles, les vertus éthiques ou morales et les vertus opérationnelles. Pour Al Farabi (Koetschet, 2011, p. 75) : « Chaque être est fait pour atteindre la perfection ultime qu'il est susceptible d'atteindre conformément à sa place dans l'ordre de l'être. La perfection spécifique de l'homme est appelée le bonheur suprême ».

Contrairement au soufisme pour qui le bonheur est individuel et ne passe que par l'isolement et à la marge de la société, Al Farabi prône un bonheur collectif « la cité où le communautarisme et l'entraide sont mis à contribution pour l'obtention du bonheur véritable est la cité vertueuse (...) et la communauté par laquelle les individus s'entraident pour obtenir le bonheur est la communauté

virtueuse. Tout comme la planète vertueuse est celle où les nations entières s'entraident pour atteindre le bonheur » (Al Farabi, 2005, p. 93).

Se plaçant à cheval entre un rationalisme aristotélicien et une mystique existentialiste distinguant l'existence de l'essence, Avicenne (980-1037) de son nom (Ibn Sina), philosophe, juriste et médecin perse, considère le bonheur comme une quête de savoir servant à la fois la vie d'ici-bas, mais également permettant de cerner les lois de la métaphysique dans un rapport avec l'au-delà. Sa pensée et ses écrits influencèrent Al-Ghazâlî qui pensa le bonheur dans une dyade entre la connaissance et l'amour de Dieu.

Dans la lignée d'Avicenne, mais fervent opposant à la mystique et au soufisme d'Al-Ghazâlî, Averroès (Ibn Rochd) philosophe, juriste et médecin andalou (1126-1198), associe le bonheur à une véritable béatitude. Celle-ci est considérée comme seule possible pour les êtres humains sur Terre (Koetschet, 2011) à travers une jonction entre l'intelligence acquise par voie divine (intellect agent) et une intelligence fruit de l'union entre l'âme et la matière (intellect matériel). Cette jonction n'est autre que la voie vers « l'accomplissement de l'homme en tant qu'homme » dans sa forme du bonheur, aboutissement ultime de l'existence humaine.

Ainsi, les philosophes musulmans « rationalistes » pensent que le bonheur ultime s'obtient par la recherche de la connaissance rationnelle ainsi que par l'activité vertueuse qui implique en grande partie la soumission des désirs corporels aux principes religieux. Le bien-être ultime est un état où l'on acquiert des pouvoirs intellectuels semi-divins, la capacité de comprendre les intelligibles non matériels et la connaissance des vérités ultimes. Cet état éternel et hautement plaisant se produit

lorsque l'intellect humain est pleinement actualisé par le contact avec l'intellect actif, qui est une émanation de Dieu. Le bonheur ultime ne peut survenir qu'après la mort, lorsque l'âme est séparée du corps. En un sens, le plaisir résultant de la connaissance des vérités ultimes est considéré comme le plaisir le plus noble.

Les philosophes musulmans étaient généralement des individus pieux et attachés à la religion musulmane. Ils affirment que le vrai bonheur n'est pas réalisable dans ce monde, que le moyen d'atteindre le bonheur est de maîtriser les désirs corporels, et qu'un style de vie basé sur la loi coranique est nécessaire pour atteindre le bonheur.

### *La spiritualité et la sagesse comme source de bonheur chez les philosophes mystiques musulmans*

La conception mystique du bonheur (soufisme) met de côté la rationalité, les efforts intellectuels et le raisonnement pour faire plutôt appel aux facultés intuitives et spirituelles pour parvenir à une union avec Dieu (Saeed, 2006).

Pour Al-Ghâzâlî (1058-1111), philosophe et juriste perse, représentant la mystique dogmatique, la conscience et le savoir sont les traits distinctifs majeurs de l'être humain, lequel puise sa connaissance en deux sources, l'une humaine, qui lui permet de découvrir le monde matériel où il vit, au moyen de ses outils limités que sont la perception et la raison, et l'autre divine, qui lui permet de connaître le monde de l'au-delà, par la révélation et l'inspiration. Pour Al-Ghâzâlî, le bonheur parfait repose sur trois facultés : la colère, le désir et la connaissance. Les deux premières doivent s'équilibrer et être guidées par l'intellect afin de cheminer sur la voie de la guidance (Ghâzâlî, 2016). Plus l'être humain maîtrise les deux premières, plus l'âme

acquiert ce savoir à travers la connaissance de Dieu et s'en rapproche, et plus son bonheur est grand. Selon Al-Ghazali, l'individu vertueux est celui qui renonce à ce monde pour tendre vers l'au-delà, qui préfère la solitude à la fréquentation de ses semblables, le dénuement à la richesse et la faim à la satiété (Gazālī & Marcelot 2010). Ils avancent que : « pour l'homme, le bonheur provient, dans son entièreté, de la maîtrise de son égo ; le malheur provient de ce que son ego le maîtrise » (p. 307).

Le bonheur est ainsi conçu dans une logique vertueuse à travers les bons caractères humains enracinés à la fois dans la connaissance, dans l'intellect et dans la tempérance. Le cheminement spirituel vers la connaissance ultime du divin est le bonheur parfait. L'alchimie du bonheur chez Al Ghazali repose sur quatre composantes : la connaissance de soi, la connaissance de Dieu, la connaissance de l'univers et la connaissance de l'au-delà.

Mohyiddin Ibn'Arabi (1165-1240) et Djalâl Oddîn Rûmî (1207-1273) représentent quant à eux la mystique fondamentale où le bonheur ne réside que dans une ascension de l'âme vers le divin dans une logique de transcendance et de recherche du sens dans l'existence.

Rûmî, poète, philosophe et penseur mystique, avance que le bonheur réside dans la recherche du soi (Rûmî, 2010) inspirant une psychologie transscendante, où le seul vecteur est l'amour : l'amour du beau (cosmos : fission de l'atome et de la pluralité du système solaire) et l'amour du divin (Roumi, 2004). Dans son recueil de poèmes « Rubâ'iyat » (Rûmî, 1993), le poète décrit les états spirituels de l'âme dans la quête de sens et de l'absolu pour la rencontre du Divin, seule voie du bonheur.

« L'Alchimie du bonheur parfait » (Ibn al-'Arabî, 2007), un des plus célèbres chapitres de l'œuvre du mystique Ibn Arabî, décrit les transfigurations de l'âme en exploitant « tous les registres du symbolisme alchimique mis en relation avec ses métamorphoses successives » dont la seule quête est sa réalisation métaphysique (Ibn al-'Arabî & Ruspoli, 2017, p. 5).

Les soufis croient que c'est le cœur humain, et non l'intellect ou le corps, qui peut entrer en contact direct avec Dieu, et donc la voie soufie est essentiellement un certain nombre d'étapes pour préparer le cœur à rencontrer Dieu (Joshanloo, 2013). Les conceptions philosophiques rationnelles et soufies presupposent que le type de bien-être le plus parfait et le plus authentique peut être expérimenté dans l'au-delà. La principale caractéristique qui sous-tend toutes ces notions est le désir ardent d'entrer en contact avec le Créateur.

Ces différentes conceptions du bonheur dans la culture musulmane, toutes liées à la foi et aux fondements religieux de la vie, offrent un éclairage sur la perception du bonheur qui au-delà d'une conception eudémone est liée à une grande valeur morale spirituelle. Toutefois à l'ère d'une accélération de la mondialisation où notre quotidien est soumis aux progrès technologiques et est régi par la culture de l'hyperconnectivité, dans quelle mesure les notions religieuses entourant le concept de bien-être sont-elles encore acceptées dans le monde musulman contemporain ?

La plupart des sociétés musulmanes contemporaines sont des cultures collectivistes où l'harmonie entre l'individu et la société est considérée comme fondamentale pour le bien-être mental des individus. La relation entre l'individu et la société y est considérée comme largement harmonieuse, et pour l'individu, la

société musulmane est une source d'identité sociale et du moi collectif (Smither & Khordandi, 2009).

Les recherches dans des sociétés musulmanes conduisent généralement à un accord avec la notion aristotélicienne selon laquelle, pour obtenir le bonheur, nous devons connaître tous les aspects de l'humanité, toutes ses capacités et aptitudes, ses déficiences et ses besoins.

#### **4. RESSEMBLANCES ET DIFFÉRENCES DU BONHEUR ENTRE CULTURE OCCIDENTALE ET CULTURE ARABO-MUSULMANE**

La psychologie positive occidentale et le fondement de la culture musulmane convergent sur le fait que l'absence de maladie mentale ne peut représenter le bonheur ou l'épanouissement en soi. Pour vivre une vie heureuse, des émotions positives sont nécessaires en plus de l'absence d'états négatifs. Une autre similitude est que la distinction entre le bien-être hédonique et eudémone est théoriquement justifiée dans les conceptions occidentales et musulmanes du bonheur.

Nous relevons également à travers cet exposé que le modèle des valeurs en action (Peterson & Seligman, 2004) englobe les vertus des forces intellectuelles et cognitives et les vertus des forces spirituelles comme source de bonheur à travers un meilleur rapport au monde et à sa vie et ce au même titre que dans la culture musulmane.

Le bonheur est à ce titre appréhendé comme un phénomène humain universel qui revêt davantage une dimension eudémonique dans la culture musulmane. On pourrait alors s'attendre à un bon ajustement des modèles eudémoneiques occidentaux dans des cultures musulmanes. Cependant, il est impor-

tant de noter que les vertus et les dimensions positives préconisées par l'eudémonisme musulman sont fondamentalement différentes de celles identifiées dans la psychologie occidentale contemporaine, le premier mettant l'accent sur l'altruisme, l'adaptation à l'environnement et les vertus relationnelles, et le second sur des vertus comme l'autonomie et la maîtrise de l'environnement. Dans les cultures musulmanes, même les vertus personnelles sont utilisées pour atteindre finalement le dépassement de soi, l'attention portée aux autres humains et aux autres êtres vivants, et la contribution à la collectivité.

Des différences fondamentales sur le bonheur entre sociétés occidentales et sociétés musulmanes ont été répertoriées par Joshanloo (2014). Premièrement, le rapport au soi : Alors que le concept occidental du soi est principalement fondé sur les idéaux de l'individualisme, les traditions orientales tendent à considérer le soi comme une petite partie du collectif et du cosmos. Conformément à la conception occidentale du soi, l'amélioration de l'autonomie, de l'indépendance, de l'estime de soi et d'un ego fort est considérée comme un ingrédient essentiel d'une bonne vie dans ces cultures (Markus & Hamedani, 2007). Dans la tradition musulmane, un moi mature est celui qui perd son individualité et s'absorbe dans le transcendant. Dans ces cultures, le choix personnel et l'autonomie ne sont pas présentés comme des idéaux moraux.

Deuxièmement, le rapport au monde et à l'environnement : dans les sociétés occidentales, les compétences de maîtrise, de contrôle, d'agir, de changer le cours des choses (y compris les divers aspects de la vie, des relations et de la nature) ont autant de qualités vertueuses explicatives du bonheur. Alors que dans les sociétés musulmanes, la

priorité est donnée à l'adaptation à l'environnement et à l'harmonie avec les autres et le cosmos.

Troisièmement, une opposition entre contentement et satisfaction : à première vue, le concept oriental de contentement peut sembler similaire au concept occidental de satisfaction de vie, composante fondamentale du bien-être subjectif (Diener, 2012). Cependant, un examen plus approfondi indique qu'il existe des différences fondamentales entre ces deux concepts. En Orient, il est compris comme un équilibre délicat entre la joie et la tristesse qui doit être préservé dans les moments heureux et tristes. Il faut ainsi s'efforcer d'acquérir des vertus objectives (l'empathie et le dépassement de soi). Paradoxalement, la satisfaction de la vie est conçue essentiellement comme un but pour ressentir un bien-être subjectif (Joshanloo, 2014).

Quatrièmement, un rapport différencié à la souffrance. Les sociétés musulmanes valorisent généralement les émotions négatives (la tristesse) et les échecs, et croient que les difficultés et la souffrance peuvent contribuer au bonheur. À l'opposé, la conception hédoniste du bonheur, comme orientation dominante en Occident, met l'accent sur la maximisation du bien-être subjectif (consistant en partie en l'absence d'émotions négatives) et rend difficile l'acceptation des difficultés, des affects négatifs et du malheur comme parties intégrantes possibles d'une bonne vie (Held, 2002 ; Robbins, 2008).

Même si l'eudémonisme psychologique occidental est plus tolérant que l'hédonisme quant à l'existence du malheur et de la souffrance (Wong, 2011, 2012, 2015), ce potentiel théorique n'a toutefois pas conduit à l'intégration complète de ces notions dans les modèles eudémonistes dominants en Occident (Deci & Ryan, 2000 ; Ryff, 1989).

Cinquièmement, le rôle de la religion. Contrairement aux sociétés occidentales moralement pluralistes, dans les cultures musulmanes, la spiritualité et la religion sont imbriquées dans la compréhension et l'expérience de la vie en général et du bonheur en particulier. Pour de nombreux musulmans, le bonheur est formulé sur la base de la vision musulmane du monde et va au-delà de ce monde. La transcendance, la spiritualité, l'expérience mystique et la pratique des rituels et des devoirs religieux sont essentielles dans la compréhension par les musulmans de concepts tels que le bonheur et la bonne vie.

Ces particularités sociétales et culturelles ont été largement ignorées jusqu'à présent, en partie parce que les théories occidentales actuelles du bonheur (qui s'appuient sur des perspectives laïques) et les outils de mesure existants ne prennent pas en considération cette dimension religieuse. Cet écart peut conduire à des conclusions hâtives et déformées sur l'état de bien-être réel des musulmans. Par exemple, il est possible qu'un musulman soit malheureux selon tous les critères occidentaux (par exemple, il n'a pas réussi à atteindre ses objectifs et à satisfaire ses désirs, et a obtenu des scores faibles pour la force de l'ego, l'équilibre des affects et l'autonomie), mais il se considère comme heureux selon les critères spirituels prévalant dans sa culture.

## 5. IMPACTS DES DIFFÉRENCES DES CONCEPTIONS CULTURELLES DU BONHEUR SUR LES RECHERCHES EN PSYCHOLOGIE

Ces différences fondamentales entre les concepts occidentaux et orientaux du bonheur ont des conséquences importantes pour la détermination de la nature des dimensions psychologiques positives pour le bonheur. Les modèles et

les instruments de mesure occidentaux développés pour mesurer le bonheur mettent l'accent sur l'autodétermination, la résistance à l'enculturation et la délivrance des conventions (Deci & Ryan, 2000 ; Ryff, 1989 ; Ryff & Singer, 2006). Les modèles occidentaux actuels de mesures ont été principalement développés sur la base d'un modèle de maîtrise, ignorant l'importance de l'harmonie dans les contextes non occidentaux. Par ailleurs, les mesures contemporaines du bien-être subjectif ne sont pas en mesure de refléter les importantes subtilités des expériences émotionnelles et spirituelles orientales, car pour elles, la présence de sentiments négatifs signifie nécessairement le malheur. De plus, ces instruments de mesure ont principalement laissé de côté l'aspect social du bien-être, se concentrant sur ses aspects privés (Keyes, 1998). Ces qualités individualistes ne sont pas de bons indicateurs du bien-être psychologique dans les cultures musulmanes où le dépassement de soi est au cœur de la maturité psychologique. Les recherches futures dans les sociétés musulmanes doivent ainsi reconceptualiser le bonheur dans son contexte.

Des échelles authentiques de mesure du bien-être devraient être développées en s'appuyant sur le contexte culturel des sociétés musulmanes et pourraient potentiellement inclure des dimensions nouvelles au-delà de ce que l'on peut trouver dans la littérature occidentale existante. Une étude menée par Joshanloo (2013) montre qu'un musulman peut considérer certains de ses sentiments négatifs (la tristesse) comme une bénédiction facilitant le rattachement à Dieu. Un musulman peut également considérer un sentiment positif comme un péché. Si tel est le cas, il serait nécessaire de distinguer ces types spécifiques d'émotions négatives ou positives

dans les cultures musulmanes. Il semble à cet effet nécessaire d'inclure dans les recherches futures une échelle permettant d'évaluer dans quelle mesure un musulman pense avoir trouvé le bonheur dans l'au-delà. Une autre échelle serait nécessaire pour évaluer comment un musulman interprète ses expériences émotionnelles.

Afin de comprendre l'influence du climat religieux sur la psychologie humaine et le bien-être, Joshanloo et Gebauer (2020) ont développé un indice de religiosité valide et comparable au niveau mondial. Leur étude a couvert 166 pays et repose sur des données représentatives de 1 619 300 participants au Gallup World Poll. Les résultats révèlent que la santé psychologique et physique des habitants des pays à dominance culturelle religieuse tend à être particulièrement meilleure une fois le développement économique pris en compte ; les pays religieux sont principalement caractérisés par des niveaux élevés de communion (c'est-à-dire de collectivisme et d'agréabilité).

Dans le même ordre d'idée, et afin de développer une vision beaucoup plus globale du bien-être, l'initiative « Global Wellbeing » a été lancée en 2019, par une équipe internationale (Lambert et al., 2020 impliquant le Gallup et la fondation Wellbeing for Planet Earth. L'initiative se concentre sur le développement des dimensions « non occidentales » du bien-être et en fin de compte, sur une compréhension mondiale plus inclusive du bien-être afin d'être intégrées comme nouveaux indicateurs dans le rapport mondial sur le bonheur publié chaque année par les Nations Unies (Helliwell et al., 2020).

L'équipe a réussi à intégrer en 2020 dans le sondage Gallup trois nouvelles dimensions non occidentales relevant

du bien-être : les émotions à faible niveau d'excitation, l'équilibre et l'harmonie et de degré de connexion au groupe. Prônant une méthode inductive, cette équipe de recherche vise à développer un modèle théorique de bien-être plus inclusif qui incorpore ces diverses perspectives non occidentales et à les intégrer d'ici l'horizon 2023 dans le sondage Gallup.

## 6. CONCLUSION

La culture dans sa dimension scientifique, philosophique et religieuse, a des impacts notables sur la pensée, les sentiments et le comportement humains. Cet article a été une tentative de mettre la lumière sur la conception du bonheur dans la culture arabo-musulmane sous l'éclairage des philosophies arabo-musulmanes médiévales et de l'Islam. L'analyse révèle de toute évidence que la religion dans la culture arabo-musulmane est une composante déterminante dans le bonheur dans le sens où elle procure du sens aux actions du quotidien et où elle définit les règles vertueuses de la vie sociale.

Comprendre le bonheur dans les sociétés musulmanes peut nécessiter une vision plus large qui inclut les perspectives historiques et contemporaines sur la moralité, le soi et le monde provenant de sources qui influencent la façon dont les gens se définissent eux-mêmes, définissent une vie vertueuse à travers notamment la religion (Abu-Raiya & Pargament, 2011 ; Skinner, 2010).

Ce travail ne fait pas partie des thèmes de recherche dominants dans la littérature de la psychologie dans les pays de culture occidentale et en particulier en France où une séparation très stricte est établie entre la science et la religion. Or si nous, en tant que chercheurs en psychologie, souhaitons que le

bonheur puisse sortir de l'emprise philosophique pour devenir un objet d'étude scientifique dans différents contextes culturels, il est indispensable d'en saisir le sens dans ces environnements arabo-musulmans largement imprégnés par la religion qui fonde même l'identité des individus. Les gens donnent un sens à leur vie quotidienne, développent leur compréhension du bonheur et choisissent certaines valeurs auxquelles ils adhèrent. Les reconnaître nous incite à prendre conscience de l'importance de la place de la religion de la spiritualité pour certaines cultures (Leong & Wong, 2003).

On estime que le domaine de la psychologie et les études sur le bonheur ont grand besoin d'un tel apport hétérogène provenant de cultures peu étudiées. La généralisation du bonheur dans divers contextes culturels est un défi, car la grande majorité des recherches sur le bonheur s'appuie sur des outils développés à partir de contextes théoriques occidentaux (Lu et al., 2001). Une prise de conscience scientifique dans le domaine de la psychologie en particulier positive est en train de naître afin d'étendre les recherches conceptuelles sur le bonheur et surtout afin d'avoir les instruments de mesure appropriés aux contextes culturels des populations étudiées.

## LIENS D'INTÉRÊT

L'auteure ne déclare aucun lien d'intérêt.

## BIBLIOGRAPHIE

- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2011). Empirically based psychology of Islam: Summary and critique of the literature. *Mental Health, Religion & Culture*, 14(2), 93–115.

Al Farabi, Abu N. (1987-1988). Le rappel

de la voie à suivre pour parvenir au bonheur. Introduction, Traduction et notes (Traduit par D. Mallet). *Bulletin d'études orientales*, 39–40, 113–140.

Al Farabi, Abu N. (2005). *De l'obtention du bonheur*. (Traduit par O. Sedeyn & N. Levy). Éditions Allia.

Al Kindi, Y. ibn I. Abu Y. (2004). *Le moyen de chasser les tristesses* (Traduit par S. Mestiri & G. Dye). Fayard.

Al Razi, A. B. M. ibn Z. (2003). *La médecine spirituelle* (Traduit par R. Brague). Flammarion.

Al-Jibouri, Y. T. (Ed.). (2009). *Nahjul-Balagha : Path of eloquence*. Tahrike Tar-sile Qur'an.

Ben Youssef, S. (2019). *Les ressources psychologiques au service du bien-être dans l'orientation tout au long de la vie*. [Thèse de doctorat, Conservatoire national des arts et métiers – CNAM ; Université des lettres, arts et sciences sociales - Tunis I. Faculté des sciences humaines et sociales]. Archives Ouvertes. <https://hal.inria.fr/tel-02276183/>

Bunnin, N., & Yu, J. (2004). *The Blackwell dictionary of Western Philosophy*. Black-well.

Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 141–152. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1999.tb02434.x>

Citot, V. (2017). L'apogée de la libre pensée en Islam. *Le Philosophoire*, 47, 51–75. <https://doi.org/10.3917/phoir.047.0051>

Cottraux, J. (2010). *La force avec soi : Pour une psychologie positive*. Odile Jacob.

Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. P. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 9(3), 203–213. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.203>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>

Deci, E.-L., & Ryan, R. M. (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/S15327965PLI10\\_4\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI10_4_01)

Delle Fave, A., & Bassi, M. (2009). Sharing optimal experiences and promoting good community life in a multicultural society. *The Journal of Positive Psychology*, 4(4), 280–289. <https://doi.org/10.1080/17439760902933716>

Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). *Psychological selection and optimal experience across cultures: Social empowerment through personal growth*. Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-9876-4>

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590–597. <https://doi.org/10.1037/a0029541>

- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being* (pp. 247–266). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_12](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12)
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Dubreuil, P., Forest, J., & Courcy, F. (2014). From strengths use to work performance: The role of harmonious passion, subjective vitality, and concentration. *The Journal of Positive Psychology*, 9(4), 335–349. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.898318>
- Dwairy, M. A. (2006). *Counseling and psychotherapy with Arabs and Muslims: A culturally sensitive approach*. Teachers College, Columbia University.
- Forest, J., Mageau, G. A., Crevier-Braud, L., Bergeron, É., Dubreuil, P., & Lavigne, G. L. (2012). Harmonious passion as an explanation of the relation between signature strengths' use and well-being at work: Test of an intervention program. *Human Relations*, 65(9), 1233–1252. <https://doi.org/10.1177/0018726711433134>
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Ĝazālī, M. ibn M. A. Ḥāmid al-. (2016). *L'alchimie du bonheur : Connaissance de soi et connaissance de Dieu*. (Traduit par T. Chouiref). Éditions Tasnîm.
- Ĝazālī, M. M. A. H., Marcelot, M., & Penot, A. A. (2010). *L'alchimie du bonheur : Kimya'e Saadat ; suivie du Dernier poème attribué à l'Imâm al- Ghazâlî*. La Chapelle-Villars, Lieu-Dit Alif Ed. Diff. DDPME.
- Held, B. S. (2002). The tyranny of the positive attitude in America: Observation and speculation. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 965–992. <https://doi.org/10.1002/jclp.10093>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., & De Neve, J.-E. (2020). *The 8th World Happiness Report*. <http://worldhappiness.report>
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across Nations* (2nd ed.). Sage.
- Hogan, R., & Bond, M. H. (2009). Culture and personality. In P. J. Corr & G. Matthews (Eds.), *The Cambridge handbook of personality psychology* (pp. 577–588). Cambridge University Press.
- Hwang, K.-K. (2009). The development of indigenous counseling in contemporary Confucian communities. *The Counseling Psychologist*, 37(7), 930–943. <https://doi.org/10.1177/0011000009336241>
- Ibn al-‘Arabī, M. ibn ‘Alī M. al-Dīn, & Ruspoli, S. (2017). *L'Alchimie du bonheur parfait : Traité d'alchimie spirituelle*. (Traduit par S. Ruspoli). Berg International éditeurs.
- Inayat, Q. (2005). Islam, divinity, and spiritual healing. In R. Moodley & W. West (Eds.), *Integrating traditional healing practices into counseling and psychotherapy* (pp. 159–169). Sage.
- Joshanloo, M. (2013). A comparison of

western and Islamic conceptions of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(6), 1857–1874.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-012-9406-7>

Joshanloo, M. (2014). Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with western views. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 475–493.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-013-9431-1>

Joshanloo, M. (2018). Optimal human functioning around the world: A new index of eudaimonic well-being in 166 nations. *British Journal of Psychology*, 109, 637–655.  
<https://doi.org/10.1111/bjop.12316>

Joshanloo, M., & Gebauer, J. E. (2020). Religiosity's nomological network and temporal change introducing an extensive country-level religiosity index based on Gallup World Poll Data. *European Psychologist*, 25(1), 26–40.  
<https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000382>

Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140. <https://doi.org/10.2307/2787065>

Keyes, C. L. M., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197–201.  
<https://doi.org/10.1080/17439760902844228>

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>

Khoury, R., & Lopez, V. (2011). *A generation on the move: Insights into the conditions, aspirations and activism of Arab youth*. United Nations Children's Fund.  
[https://unispal.un.org/pdfs/UNICEF\\_PaIYouth-GenOntheMove.pdf](https://unispal.un.org/pdfs/UNICEF_PaIYouth-GenOntheMove.pdf)

Koetschet, P. (Éd.) (2011). *La philosophie arabe : IXe - XIVe siècle*. Éd. Points.

Lambert, L., Lomas, T., van de Weijer, M. P., Passmore, H. A., Joshanloo, M., Harter, J., Ishikawa, Y., Lai, A., Kitagawa, T., Chen, D., Kawakami, T., Miyata, H., & Diener, E. (2020). Towards a greater global understanding of wellbeing: A proposal for a more inclusive measure. *International Journal of Wellbeing*, 10(2), 1–18.

<https://doi.org/10.5502/ijw.v10i2.1037>

Leong, F. T. L., & Wong, P. T. P. (2003). Optimal functioning from cross-cultural perspectives. In B. Walsh (Ed.), *Counseling psychology and optimal human functioning* (pp. 123–150). Lawrence Erlbaum Associates.

Linley, P. A., & Harrington, S. (2006). Strengths coaching: A potential-guided approach to coaching psychology. *International Coaching Psychology Review*, 1, 37–46.

Lu, L., & Gilmour, R. (2006). Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 36–49. <https://doi.org/10.1111/j.1467-839X.2006.00183.x>

Marar, Z. (2003). *The happiness paradox*. Reaction books. Foci.

Markus, H. R., & Hamedani, M. G. (2007). Sociocultural psychology: The dynamic interdependence among self systems and social systems. In

- S.Kitayama & D. Cohen (Eds.), *Handbook of cultural psychology* (pp. 3-39). Guilford Press.
- McGrath, R. E. (2015). Character strengths in 75 nations: An update. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 41-52.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2014.88580>
- Nasr, S. H. (2003). *Islam: Religion, histoire et civilisation*. Harper Collins.
- Ng, A. K., Ho, D. Y. F., Wong, S. S., & Smith, I. (2003). In Search of the Good Life: A Cultural Odyssey in the East and West. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129(4), 317-363.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.  
<https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Peterson, C., Ruch,W., Beermann, U., Park, N., & Seligman,M. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156.  
<https://doi.org/10.1080/17439760701228938>
- Pew Research Center. (2012). *The world's Muslims: Unity and diversity*.  
<https://www.pewresearch.org/religion/2012/08/09/the-worlds-muslims-unity-and-diversity-executive-summary/>  
Accessed 17 August 2022.
- Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. A. (2011). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 153-169. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9181-2>
- Robbins, B. D. (2008). What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36(2), 96-112.  
<https://doi.org/10.1080/08873260802110988>
- Roumi, D A-D. (2004). *Amour, ta blesse dans mes veines* (Traduit par M. Tajadod, N. Tajadod & J-C Carrière). JC Lattès.
- Rûmî, D A-D. (1993). *Rubâ'i'yât* (Traduit par E. De Vitray-Meyerovitch). Editions Albin Michel.
- Rûmî, D A-D. (2010). *Le Livre du Dedans. Kitâb fîhi-mâ-fîhi* (Traduit par E. De Vitray-Meyerovitch). Babel.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- 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>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119.  
<https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006>

.01.002

Saeed, A. (2006). *Islamic thought: An introduction*. Routledge.

Said, E. W. (1979). *Orientalism*. Random House.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. Free Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Skinner, R. (2010). An Islamic approach to psychology and mental health. *Mental Health, Religion and Culture*, 13(6), 547–551.

<https://doi.org/10.1080/13674676.2010.488441>.

Smithier, R., & Khordandi, A. (2009). The implicit personality theory of Islam. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1, 81–96.

Tajdin, M. (2015). مفهوم السعادة في الفكر [من الفلسفة إلى الدين الإسلامي الوسيط] [The concept of happiness in medieval Islamic thought: From philosophy to religion]. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 1(1), 36–44.

Tatarkiewicz, W. (1976). *Analysis of happiness*. Polish Scientific.

Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Westview Press.

Triandis, H. C. (2007). Culture and psychology: A history of the study of their relationship. In S. Kitayama & D. Cohen (Eds.), *Handbook of cultural psychology* (pp. 59–76). The Guilford Press.

Uchida, Y., & Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in east and west: Themes and variations. *Emotion*, 9(4), 441–456.

<https://doi.org/10.1037/a0015634>

Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5(3), 223–239. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-8785-9>

Van Riet, S. (1963). Joie et bonheur dans le traité d'al-Kindi sur l'art de combattre la tristesse. *Revue Philosophique de Louvain*, 61(69), 13–23. <https://doi.org/10.3406/phlou.1963.5192>

Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41–79. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9020-7>

Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 52(2), 69–81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>

Wong, P. T. P. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 3–22). Routledge.

Wong, P. T. P. (2015). *What is second wave positive psychology and why is it necessary?* <http://www.drpaulwong.com/what-is-second-wave-positive-psychology-and-why-is-it-necessary/>

Yearley, L. H. (1990). *Mencius and Aquinas: Theories of virtue and conceptions of courage*. State University of New York Press.

## PRÉSENTATION DE L'AUTEURE

### **Samia Ben Youssef Mnif**

*Université de Tunis- Faculté des Sciences Humaines et Sociales de Tunis, Tunis, Tunisie  
Unité de recherche Émotion, COgnition, TIce et DIdactique (ECOTIDI), Université Virtuelle de Tunis, Tunis, Tunisie*

*Laboratoire Centre de Recherche sur le Travail et le Développement (CRTD), INETOP-CNAM, Paris, France*

Ses recherches s'articulent autour de trois grandes thématiques : l'application de la psychologie positive dans les différents domaines du travail et des transitions professionnelles, le développement des méthodes d'accompagnement à l'orientation tout au long de la vie et l'adaptation des outils psychométriques.

Contact : [samiabymnif@gmail.com](mailto:samiabymnif@gmail.com)

---

### **Pour citer cet article :**

Ben Youssef Mnif, S. (2022). Le bonheur au carrefour des conceptions occidentales et arabo-musulmanes : Caractéristiques, différences et impacts empiriques. *Sciences & Bonheur*, 7, 13–34.

## **Marie-Pierre Demon Feuvrier**

Un modèle intégratif du bonheur pour en percevoir le sens

*An integrative model of happiness to perceive its meaning*

### **RÉSUMÉ**

Cet article vise à déterminer les articulations entre bonheur et sens, en analysant dans un premier temps quelques théories fondamentales du bonheur, par une étude empirique dans un deuxième temps, et en proposant *in fine* un modèle intégratif du bonheur capable d'expliquer la diversité des représentations du bonheur entre les personnes. Le bonheur est un concept polysémique. Les recherches sur le bonheur se développent davantage depuis une trentaine d'années. Cependant, les conceptualisations scientifiques du bonheur ne font pas consensus, et restent aussi diversifiées que les approches philosophiques dont elles sont issues. Le croisement avec le concept de sens permet de comprendre notamment qu'une dimension temporelle n'est pas toujours prise en compte dans les modèles, qui ne distinguent pas la signification du bonheur sur un moment, son importance et la quête de bonheur. Nous avons récolté les définitions du bonheur d'une centaine de personnes issues de cultures diversifiées, avec deux échantillons. Dans le premier, des personnes dites « naïves », à savoir interrogées spontanément sur la notion du bonheur sans qu'elles aient réfléchi au préalable au sujet. Dans le deuxième,

des « personnalités » ayant déjà intégré une réflexion (scientifique, philosophique, éducative ou anthropologique), en vertu de leur fonction, sur le bonheur. Les résultats montrent que dans les deux catégories, les définitions du bonheur sont presque aussi nombreuses que les individus eux-mêmes. L'analyse qualitative (analyse thématique) révèle cependant différents niveaux de sens que les personnes donnent, ou associent, au bonheur. Plus les personnes ont évolué en conscience, plus elles ont la vision d'un bonheur en termes de processus. Nous proposons un modèle intégratif du bonheur comme analyseur des conceptions du bonheur, à la fois empiriques et théoriques, qui nous amène à envisager le bonheur dans une perspective dynamique et évolutionnaire, mettant en évidence l'interdépendance des facteurs personnels, comportementaux, émotionnels et environnementaux. Le bonheur est modélisé comme un guide motivationnel qui permet de gérer les ressources d'une personne qui vit, agit, interagit et évolue dans son environnement. De ce fait, les différents sens du bonheur s'en trouvent éclairés.

### **MOTS-CLÉS**

Bonheur ; Bien-être ; Sens ; Conscience ; Buts ; Modèle systémique.

### **ABSTRACT**

This paper aims to determine the links between happiness and meaning, first by an analysis of several fundamental theories of happiness, second by an empirical study, and finally by a pro-

posal of an integrative model of happiness capable of explaining the diversity of the representations of happiness between people. Happiness is a polysemous concept. Research on happiness has developed rapidly in the last thirty years. However, the scientific conceptualizations of happiness have not generated a consensus and so remain as diverse as the philosophical approaches from which they are derived. Comparing happiness with meaning shows that the temporal dimension is not always considered in the existing models, which do not distinguish the meaning, importance, or pursuit of happiness at a given moment. We collected the definitions of happiness from a hundred people from various cultures across two samples. The first sample consisted of "naïve" people who were asked spontaneously about the notion of happiness without having reflected on the subject beforehand. The second sample consisted of "experts" who had chosen a professional stance on happiness (be it scientific, philosophical, educational, or anthropological). In both samples the results show that definitions of happiness are almost as numerous as individuals. However, the qualitative analysis (thematic analysis) reveals different levels of meaning that people give to or associate with happiness. The expert sample more often described happiness as a process. We propose an integrative model of happiness as an analyzer of both empirical and theoretical conceptions of happiness, which leads us to view happiness from a dynamic and evolutionary perspective, highlighting the interdependence of personal, behavioral, emotional, and environmental factors. Happiness is modeled as a mo-

tivational tool that guides the management of the resources of a person who lives, acts, interacts, and evolves in their environment. As a result, the different meanings of happiness are clarified.

## KEY WORDS

Happiness; Well-being; Meaning; Consciousness; Systemic model.

## 1. INTRODUCTION

### 1.1 Le bonheur : sens commun, enjeux philosophiques et enjeux scientifiques

Depuis 2000 ans, de multiples représentations du bonheur ont émergé. Lyubomirsky (2008) avance que la plupart de nos croyances concernant le bonheur sont erronées. La doxa sociétale amène à de nombreux raisonnements incorrects à propos du bonheur, pour plusieurs raisons. Déjà, au sens commun, le bonheur autant synonyme de chance, de plaisir ou de joie liée à une circonstance, d'état de bien-être, de réussite, de plénitude ou d'état de la conscience pleinement satisfaite<sup>1</sup>.

La seconde est l'héritage historique, politique (Pawin, 2013), et religieux (Pommier, 2004), vecteurs de croyances et de l'idée d'un bonheur tabou. Le bonheur est en effet porteur de normes sociales (Baudelot & Gollac, 2008). La troisième est liée au fait que les études scientifiques sur le bonheur n'étaient pas une préoccupation majeure, au détriment des aspects négatifs de l'être humain (Dambrun, 2012). Lecomte précise qu'en 2003 « 5548 articles ont été

---

<sup>1</sup> Compilation de différentes définitions issues des dictionnaires Larousse, Robert, Rey, Antidote et linternaute.fr

écrits sur la colère, 41416 sur l'anxiété et 54040 sur la dépression, mais seulement 415 sur la joie, 1710 sur le bonheur et 2582 sur la satisfaction à l'égard de l'existence » (2012, p. 28).

Les théories scientifiques du bonheur restent cependant hétéroclites. Pour comprendre pourquoi, un retour aux origines s'impose. En effet, différentes représentations du bonheur coexistent depuis longtemps, et les courants philosophiques illustrent ce fait. Nous ne synthétiserons ici que les principaux : le bonheur est inaccessible (Pascal, Schopenhauer), ou labile (Kant, Alain), le bonheur est lié au plaisir (Aristippe, Callicès, Épicure d'une certaine manière), le bonheur est le but de la vie humaine, lié à une vie réussie (Aristote, Socrate), le bonheur est un état intérieur durable (les stoïciens), il est la vie telle qu'elle est, avec la réconciliation avec le malheur (Nietzsche), le bonheur est une joie active (Spinoza), ou encore étroitement lié à la relation à soi, aux autres et à plus grand que soi (Teilhard de Chardin). Comte-Sponville et al. (2016) associent étroitement bonheur et sens de la vie.

Différents concepts scientifiques de bonheur en sont issus, et ils ne font pas consensus (Voyer & Boyer, 2001 ; Gosselin, 2005 ; Mandeville et al., 2008 ; Feuvrier, 2015 ; Lecomte, 2016). L'expression d'un bonheur lié au « plaisir », qualifiée d'hédoniste, et celle d'un bonheur eudémonique lié au développement de ses potentialités, sépare encore les scientifiques, et dans chacun des « camps » différents concepts de bonheur en découlent. (Les concepts les plus significatifs seront présentés en section 2).

La vision épicurienne d'un bonheur hédonique faite d'une vie de plaisir a largement dominé – et domine peut-être encore – notre société occidentale

(Bouffard, 1997 ; Lefrançois, 2007 ; Myers & Bouffard, 2007). Mais pour certains auteurs, cet engouement dans laquelle notre société semble s'être engouffrée est un faux bonheur (Faucheux, 2002). D'autres scientifiques ont conceptualisé un bonheur eudémonique dans lequel le plaisir ne figure pas. En effet, pour certaines personnes, le bonheur ne représente pas le plaisir, mais plutôt « la bonne vie » (Baudelot & Gollac, 2008).

La psychologie positive, qui tente d'unifier les cadres théoriques par une approche interdisciplinaire, a fait l'objet de nombreuses critiques et est en perpétuelle amélioration (Bouffard, 2019). Pourtant, la plupart des recherches en psychologie, mais aussi en sociologie, en économie, ou en sciences de l'éducation, reprennent l'un ou l'autre des modèles théoriques du bonheur pour en tirer des généralisations quant aux retombées pour le bonheur des gens.

Cette diversité de théories qui s'affichent parfois en profonde divergence interroge.

## 1.2 Problématique

Pawin (2013) décrit comment, au fil des années, « les hommes inventent des représentations de la vie heureuse et des idéaux, imaginent des moyens pour les réaliser, et empruntent ces chemins » (p. 270).

Pour mieux comprendre la notion de bonheur, nous avons alors recherché s'il existait un modèle théorique plus unificateur, capable d'illustrer les multiples représentations sociétales du bonheur.

La question du sens du bonheur est alors apparue. L'intérêt pour le sens en psychologie va croissant et de pair avec d'autres interrogations de la société,

notamment le rapport au bonheur (Bernaud, 2018).

Une pré-étude sur les représentations sociales du bonheur nous a montré qu'elles étaient en effet hétéroclites (Feuvrier, 2015). Lorsque nous avons cherché un modèle théorique de bonheur capable de les éclairer, et capable également de refléter nos propres représentations du bonheur au cours du temps, aucun modèle théorique ne s'est avéré capable de le faire dans son intégralité.

Nous avons procédé tout d'abord à l'analyse de notre propre approche phénoménologique du bonheur, permise par la tenue d'un journal intime régulier et d'écriture autobiographique ou histoire de vie. En effet, comme l'a souligné Gaston Pineau, le plus personnel est aussi le plus universel (Pineau, 1983), et dans l'étude de l'humain, il faut prendre au sérieux les effets de la conscience réflexive que révèle la phénoménologie sans quoi on risque « un réductionnisme désespérant et non scientifique. » En effet, pour donner un exemple, à différents moments de notre vie, le bonheur était pour nous le plaisir, ou le sens, ou un aspect particulier de notre vie, comme il l'était aussi pour les personnes interrogées dans notre pré-étude. Si les choses avaient changé au cours du temps, ce qui avait été le bonheur à un moment était réel et ne pouvait pas être renié. L'opposition affichée comme irréconciliable entre un bonheur hédonique et un bonheur eudémonique au niveau des concepts nous laissait dans l'expectative.

Il nous a donc semblé intuitivement qu'aucun des modèles théoriques existants ne devait refléter l'intégralité du bonheur dans la vie d'une personne. « L'intuition est la forme humaine d'une connaissance immédiate, soit intellectuelle, soit vécue, donnant un ac-

cès privilégié à une certaine vérité » (Paillé & Muchielli, 2012, p 45). Chacune des théories pouvait par contre avoir désigné le bonheur, ou un morceau du bonheur, à une époque de notre vie, ou à des moments différents de notre vie, voire simultanément dans une même journée. « Même si la biographie ne fournit pas, par elle-même, de preuve décisive en faveur d'une hypothèse, elle peut-être un cas négatif qui nous oblige à déclarer inadéquate la théorie proposée » (Dorais, 1993, p. 19).

Veilleux et al. (2017) soulignent que la suprématie des études quantitatives sur le qualitatif est à l'origine de certaines généralisations à propos du bonheur. L'objet de cette publication est donc d'aller au-delà de cette intuition et d'élaborer un modèle systémique du bonheur capable de prendre en compte, d'illustrer et de comprendre la multiplicité des représentations du bonheur des gens entre eux ou d'une même personne au cours du temps.

Après exposé du cadre théorique, seront présentés les résultats d'une enquête qualitative ayant permis d'élargir la pré-étude pour mieux appréhender, qualitativement, si ce caractère hétéroclite du bonheur existait sur une même population dans un temps donné, ou chez une même personne au cours du temps. Pour ce faire, les représentations spontanées d'une population dite « naïve » (i.e., n'ayant pas réfléchi spécialement au sens que le bonheur prenait), et celles d'une population dite « experte » (i.e., ayant réfléchi au sens du bonheur, et donc ayant *a priori* analysé l'évolution de son bonheur au cours du temps) ont été analysées.

La présentation de l'élaboration d'un modèle compréhensif sur le bonheur, issu de l'analyse des verbatim, et du croisement des différentes théories scientifiques va permettre de com-

prendre comment lever certains paradoxes induits par les modèles précédents.

## 2. CADRE THÉORIQUE

### 2.1 Les concepts et théories du bonheur

Dans sa nature de prime abord, le bonheur emprunte, selon les scientifiques, les états suivants, seuls ou combinés : traits de caractère ; état mental ; évaluation hédonique d'une émotion ; émotion ; humeur ; sentiment ; affects ; évaluation cognitive (satisfaction), motivation (Feuvrier, 2015).

Le bonheur est un concept polysémique qui a fait l'objet de multiples théories. Notons tout d'abord que selon les auteurs, le bonheur est synonyme de bien-être (Kim Prieto et al., 2005 ; Lyubomirsky, 2008 ; Seligman, 2002 ; Shankland, 2012), est un déterminant du bien-être (Massé et al., 1998), est inférieur au bien-être sans en être un déterminant (Diener, 1984), est supérieur au bien-être (Jacobsen, 2007 ; Lecomte, 2007), n'a rien à voir avec le bien-être (Raibley, 2012), bonheur et bien-être sont complémentaires (Huta & Ryan, 2010 ; Ryff, 1995). Seligman (2011) conclut que le bonheur est devenu un terme éculé et que la science ne peut pas étudier ce concept. Pour lui, l'objet de la psychologie positive à ses yeux devient le bien-être, son objectif l'épanouissement. Or les recherches continuent à utiliser les différentes théories comme cadre de référence pour analyser le bonheur ou le bien-être.

Dans un des premiers ouvrages français présentant la psychologie positive, qui témoigne également des difficultés conceptuelles autour du bonheur, Boiron (2013) conclut ainsi : « Je constate que de nombreux travaux

scientifiques sont rendus ambigus et donc inutilisables entre bonheur et bien-être [...] Le bonheur est néocortical, les plaisirs sont d'origine limbique ou reptilienne. [...] . Ce qu'on appelle bien-être est en général un mélange de sensations néocorticales (bonheur), reptiliennes (plaisirs physiques) et limbiques (plaisirs grégaires et assouvissement des émotions » (p. 676).

Quatre théories sont cependant les plus utilisées dans les cadres conceptuels de recherche : le BES, le BEP, le Flow, et le modèle PERMA, décrits ci-après.

Le bien-être subjectif ou BES décline un bonheur hédonique, dont les attributs sont un haut niveau d'émotions positives, un bas niveau d'émotions négatives et un haut degré de satisfaction dans la vie (Diener, 1984). Le BES est associé à une vision descendante du bonheur, proche d'un bonheur de plaisir. Ainsi, être heureux dans la vie serait lié à la somme des petits bonheurs ressentis au travail, en famille, en amour, dans le couple, etc.

Le bien-être psychologique ou BEP est associé au bonheur eudémonique. Il reprend la vision aristotélicienne du bonheur, considérant que tous nos désirs ne se traduisent pas en bien-être quand ils sont atteints. Le bonheur consisterait alors à vivre selon sa vraie nature (son daemon) et en fonction de ses vraies valeurs, et en actualisant ses potentiels. Les déterminants du BEP sont l'acceptation de soi, la croissance personnelle, l'autonomie, la relation, la maîtrise sur l'environnement et les buts dans la vie ou le sens de la vie (Ryff, 1995 ; Deci & Ryan 2008). Le BEP est associé à une vision descendante du bonheur : si on est heureux en général, de manière globale, alors on peut l'être dans chaque sphère de la vie. En lien avec le BEP, la théorie de

l'autodétermination (Deci & Ryan, 2008), indique que le bonheur ou le bien-être psychologique s'obtient lorsque trois besoins psychologiques fondamentaux sont satisfaits : autonomie, relation, compétence.

Le *flow* représente un état d'épanouissement que peut ressentir une personne dans une activité (Csikszentmihalyi, 2004). Le *flow* se produit lorsque la personne est engagée dans une expérience optimale. Les attributs d'une telle expérience sont : une activité avec des buts clairs et des défis à la mesure de ses aptitudes, pour lesquels la personne dispose de rétroactions. Si les conditions d'une telle expérience optimale pour la personne sont réunies, toute activité de l'individu devient motivante pour elle-même. L'activité est propre à la personne, car en lien avec ses talents. Elle est alors heureuse dans ce qu'elle fait. Le sens est donné par les buts (qui sous-tendent les défis) et l'engagement vers ces buts.

Le modèle PERMA, mis en évidence par le Seligman (2011) pour l'épanouissement, décrit encore d'autres facteurs qui sont repris dans la plupart des publications comme déterminants du bonheur :

- *l'émotion positive* : avoir des émotions positives dans la vie, dont le plaisir.
- *l'engagement* : s'engager dans des activités captivantes et y ressentir l'état de *flow* ou enchantement
- *les relations positives* : entretenir des relations positives avec autrui.
- *le sens* : les valeurs, les projets de vie, les croyances positives, les buts.
- *l'accomplissement* : atteindre un ou des objectifs importants à nos yeux, se réaliser.

Son modèle précédent donnait au bonheur les trois attributs suivants : plaisir, engagement et sens à la vie (Se-

ligman, 2002). Le sens apparaît clairement ici comme une composante du bonheur ou de l'épanouissement.

Le modèle de Lecomte (2007) en est assez proche puisqu'il attribue au bonheur les trois facteurs suivants :

- *le bien-être* : émotions positives, ce qui procure du plaisir
- *le sens à la vie* : projet de vie, croyances, valeurs, engagement dans des actions
- *les relations positives* à la croisée des deux facteurs précédents

Selon Lecomte (2007), le sens possède une dimension relationnelle (amour, amitié, parentalité, filialité), une dimension cognitivo-axiologique (convictions, valeurs) et une dimension comportementale (activité professionnelle, engagement associatif).

Remarquons d'emblée que ces différentes théories ne se situent pas au même niveau. Le BES représente directement les composantes du bonheur en deux dimensions, une dimension affective et une dimension cognitive. Le BEP décrit davantage des déterminants du bonheur, c'est-à-dire des moyens de l'atteindre, par l'acceptation de soi, des relations positives, une bonne maîtrise de l'environnement, des buts dans la vie etc. Quant au *flow*, il se situe davantage dans une dimension motivationnelle. La théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (2008) est également liée à une dimension motivationnelle, en introduisant la notion de besoins physiologiques. Le modèle PERMA comporte des moyens de mieux s'épanouir. Dans le même sens en effet, Bouffard (2011) synthétise différentes voies, validées scientifiquement, pour améliorer le bonheur et éviter la simple adaptation hédonique par l'entretien de relations positives et d'une attitude positive face à la vie, par la gestion des buts de la vie, par l'engagement dans des activités

procurant du *flow* et en actualisant les forces de caractère.

Dans la vision ascendante liée au premier courant, la réalité expérientielle est objective et emmagasinée successivement par l'individu qui représente, de prime abord, une *tabula rasa* forgée par son environnement. Les théories descendantes présument au contraire chez les personnes une prédisposition à interpréter des expériences ou des événements en positif ou en négatif, dans une perspective plus globale (Bouffard, 1997, Gosselin, 2005). Les chercheurs ont tenté de déterminer la suprématie d'une voie sur l'autre, en vain car elles reposent toutes sur des bases solides et il semble qu'elles bénéficient, jusqu'à présent, d'une validité équivalente. (Bouffard, 1997 ; Diener & Larsen, 1993 ; Gosselin, 2005 ; Laguardia & Ryan, 2000). Bien que des auteurs, dont le précurseur Frankl (1988), rendent le sens primordial sur le plaisir, le plaisir et les affects positifs demeurent des états recherchés (Laguardia & Ryan, 2000).

On pourrait acter que les modèles qui rajoutent les émotions positives au BEP, définissant le bonheur comme la somme du BES et du BEP (Huta, 2015), ou des modèles comme PERMA (Seligman, 2011) sont des théories unificatrices. Elles présentent pourtant plusieurs inconvénients. Citons-en quelques-uns. La composante émotionnelle du bonheur est étroitement liée à l'expérience subjective du bonheur et à sa nature, tandis que les composantes « relation », « engagement » ou « accomplissement » sont liées à des actions comportementales. Et quid des autres expériences subjectives du bonheur, évaluative et cognitive dans le BES (la satisfaction), ou physique c'est-à-dire le ressenti sur le corps (Veilleux et al., 2017). Autre exemple, pour Csikszent-

mihalyi (2004), le sens de la vie n'est pas donné, il appartient à chacun de le chercher, en se dotant de buts et en s'engageant dans ces buts, alors que PERMA positionne au même niveau sens et engagement.

## 2.2 Le concept de sens et le sens du bonheur

Pour Sovet (2018) et Steger (2018), malgré l'absence de théories unifiées du sens, il existe un consensus sur une composante tripartite du sens :

- *l'interprétation ou la cohérence* (dimension cognitive) : donner du sens à sa vie ou à l'expérience vécue, en lien avec les croyances et les représentations ;
- *l'importance* (dimension évaluative), ce qui est significatif, valeur associée à sa propre existence, lié au sentiment d'épanouissement (signification) ;
- *la poursuite d'un but* (dimension motivationnelle) : avoir des objectifs clairs, une vision ou une mission (direction).

Schnell (2009) a déterminé 24 sources de sens, réparties en 4 catégories comprenant la transcendance de soi (spiritualité par exemple), la réalisation de soi (créativité par exemple), l'ordre (valeurs morales par exemple) et le bien-être et communauté (écoute, bienveillance par exemple). Ces 24 sources de sens recoupent en partie les 24 forces (Seligman, 2011) pour être heureux.

Remarquons d'emblée le caractère complexe de l'exercice. Bonheur et sens sont étroitement liés. En effet, dans certaines théories, le sens est un des attributs du bonheur. Dans d'autres, les buts de la vie, ou encore les forces de caractère, sont à la fois source de sens et de bonheur. Néanmoins, si on applique les trois facteurs du sens au bon-

heur, le sens du bonheur pourrait être l'interprétation que chacun donne au bonheur (évaluation cognitive) ou aux facteurs qui composent le bonheur, en fonction de l'expérience vécue et de ses propres représentations, l'importance ou la signification que l'on donne au bonheur, ou aux différents facteurs du bonheur comme éléments constitutifs du bonheur (dimension évaluative) et la poursuite d'un but pour atteindre le bonheur, ou la poursuite du bonheur comme but (dimension motivationnelle). Sur ce dernier point, Steger et al. (2006) constatent en effet que le sens prend deux aspects : un lié à la présence de sens, et l'autre à la recherche de sens. La dimension temporelle liée aux représentations du bonheur, déjà soulignée, apparaît ainsi au travers de la quête de bonheur.

### **2.3 Question de recherche**

Le sens du bonheur faisant appel à la fois à des dimensions statiques (cognitives et évaluatives) et à des notions dynamiques (motivationnelle), retrouve-t-on ces dimensions dans les représentations sociales que les gens ont du bonheur ? Les questions de recherche sont donc : Qu'est-ce que le bonheur ? Sur le terrain, lorsqu'on pose la question à des personnes « Qu'est-ce que le bonheur pour vous ? », qu'est-ce qui fait sens pour elles ? Quelles réponses donnent-elles ? Ces réponses sont-elles énoncées en termes de signification du bonheur, c'est-à-dire selon la nature du bonheur (e.g., émotionnelle, cognitive, motivationnelle) ou les déterminants du bonheur comme ceux du BEP ou du PERMA (e.g., les relations, le sens), en terme d'importance, à savoir ce qui est significatif, ce qui leur donne du bonheur en ce moment, en terme de quête de bonheur ou de but à poursuivre ou quelque chose d'autre.

Les modèles classiques (BES, BEP, PERMA et *flow* sont-ils capables de situer l'ensemble de ces représentations ?

## **3. ÉTUDE EMPIRIQUE SUR LE BONHEUR**

### **3.1 Caractéristiques de la recherche**

#### **Type de recherche**

Il s'agit d'une recherche exploratoire de nature descriptive. Un devis qualitatif d'approche phénoménologique a été privilégié. Cette démarche met l'accent sur la compréhension et la signification de l'expérience vécue des individus, à partir de leur propre subjectivité (Giorgi & Giorgi 2003).

#### **Population et récolte des données**

Il s'agit de comprendre ce que représente le bonheur dans la vie de toute personne. Néanmoins, nous avons scindé la population en deux, les personnes pour lesquelles rien n'indique qu'elles ont réfléchi au sens du bonheur (population naïve), et les personnes qui ont réfléchi à la question du bonheur (population experte). Deux échantillons de personnes ont été sélectionnés.

Le premier (60 personnes) est un échantillonnage basé sur le hasard simple (Pirès, 2007). Les personnes ont été interrogées sur le vif, en pleine rue, après les avoir informées que la question était liée à une recherche sur le bonheur. Elles étaient libres de répondre ou non. L'échantillon interrogé de manière aléatoire était plus large que 60 au départ, mais n'ont pas été retenues dans l'échantillon final les personnes qui n'ont pas répondu (i.e., une trentaine) et celles qui ont répondu qu'elles ne savaient pas du tout ce qu'est le bonheur (i.e., une dizaine). Elles ont été interrogées à Sherbrooke et à Montréal au Québec, à Pontivy et à

Montpellier en France, pour une certaine diversité (deux villes locales et moyennes et deux grandes villes touristiques). L'idée était en effet d'interroger, toute personne qui passait sur une place donnée sans en exclure aucune, pendant une heure sur chacun des lieux, pour conserver l'effet échantillon représentatif d'une population en général.

Le second échantillon (33 personnes) est au contraire un échantillon de convenance (Miles & Huberman, 2003) : il a fait l'objet d'une sélection précise. Il s'agissait de sélectionner des personnes prétendant « éduquer au bonheur ». Pour éduquer (ou former), il faut avoir un minimum d'expertise sur le sujet. Elles ont donc déjà eu l'occasion de réfléchir, d'une manière plus ou moins poussée, à ce que pouvait signifier le bonheur. Le repérage de ces informations a débuté en janvier 2012 et s'est clôturé le 1er décembre 2013. Une première sélection a eu lieu en recherchant, par le biais d'Internet, les personnes qui affichaient (dans un livre, une conférence, un site web, un article) pouvoir aider ou former d'autres personnes à aller mieux ou à être plus heureuses, ou de manière générale qui indiquent pouvoir éduquer ou former au bonheur. Cela a donné plus de trois cent résultats. Un deuxième filtre a alors été appliqué en étudiant de plus près les livres, sites ou tout matériel public de ces personnes, en repérant celles qui présentaient un niveau d'expertise tangible (présence d'un véritable dispositif éducatif et non de simples allégations par exemple). Au final, 9 femmes et 24 hommes ont répondu à nos critères de sélection. Un formulaire de consentement éclairé a été établi avec ces personnes. Leur âge varie entre 25 et 70 ans. Du point de vue de leur statut, elles sont, d'une manière

assez proportionnée : formatrices, psychologues, coach, enseignantes, ou conférencières. Elles exercent, par ordre d'importance : en libéral à leur propre compte, au sein d'établissements publics d'enseignement supérieur, primaire, ou secondaire, et enfin au sein d'une entreprise privée. Du point de vue de leur nationalité, elles sont originaires de : France, Québec, Belgique, Angleterre, États-Unis.

### ***Entretiens***

Les entretiens ont été menés par l'auteure de cette recherche. Une seule question a été posée au premier échantillon : « qu'est-ce que le bonheur pour vous ? ». Pour le second groupe, un entretien semi-directif a été constitué, incluant d'autres questions de recherche, notamment liées à l'éducation au bonheur. Nous ne traiterons dans cet article que la première question, la même que celle pour le premier échantillon. Dans les deux cas, le temps imparti était fixé par la liberté de réponse de la personne.

### ***Recueil des données***

La capitalisation des données s'est faite soit en prise de note directe, soit en enregistrement audio avec retranscription. Pour cette seule question, la durée varie entre 30 secondes et cinq minutes, avec une retranscription des données d'une ligne à quelques lignes pour l'échantillon 1, d'une ligne à 1 page pour l'échantillon 2. La quantité de verbatims recueillis constitue donc plus d'une vingtaine de pages de retranscription.

### ***Analyse des données***

L'analyse thématique de Paillé et Muccielli (2012), consistant à identifier

et relever tous les termes pertinents parmi les verbatim, en lien avec les objectifs de recherche, a été choisie. Nous avons effectué plusieurs lectures des retranscriptions de verbatim, pour comprendre ce qui était traité et en faire dans un premier temps une synthèse pour les textes longs. La thématisation a constitué ensuite la phase centrale de l'opération, elle consiste à « procéder systématiquement au repérage, au regroupement, et subsidiairement, à l'examen discursif des thèmes abordés dans un corpus, qu'il s'agisse de verbatim d'entretiens, de documents ou de notes d'observation » (Paillé & Mucchielli, 2012, p. 162). La logique en a été la découverte et la construction de sens, en relevant les thèmes pertinents au regard de la question de recherche. Ainsi, pour les méthodes qualitatives de ce type, au-delà de la précision des mots, ce sont les phénomènes vécus ou observés qui importent. Nous avons donc pris appui sur le texte pour nous en imprégner, en nous mettant dans l'état d'esprit suivant : qu'a voulu dire l'interviewé, que nous apprend son verbatim quant à sa représentation du bonheur. Cela nous a permis de nous placer dans la posture de curiosité requise pour ce type d'analyse. En effet, le thème doit à la fois partir du texte sans reprendre le mot exact du verbatim, mais il ne doit pas non plus être interprétatif (au regard de facteurs du bonheur émanant des cadres théoriques existants par exemple).

Il s'agit ensuite de classer les thèmes en repérant les convergences ou les divergences, de manière inductive, sans les interpréter, ni théoriser, puis d'élaborer un travail de thématisation (regroupement, fusion de thèmes, hiérarchisation en rubriques), qui se nomme l'arbre thématique. Il se présente sous forme d'un tableau ou d'une

carte heuristique. Cet arbre a comme but de construire un panorama permettant d'appréhender les grandes tendances du phénomène étudié, en l'occurrence le sens du bonheur pour les personnes, ce que représente pour eux le bonheur.

### 3.2 Résultats

L'arbre thématique issu de la vingtaine de pages de verbatims, puis de la trentaine de pages comprenant les différentes phases de la thématisation, est donné dans le Tableau 1 ci-après. Les thèmes, séparés par une virgule, sont regroupés en sous-rubriques, puis en rubriques. Pour chacune de ces trois catégories, la distinction entre l'échantillon 1 (personnes « naïves »), et l'échantillon 2 (personnes « expertes »), a été établie. Lorsque les rubriques reflètent les thèmes présents dans les deux échantillons, les colonnes ont été fusionnées.

#### Premier résultat

Le caractère hétéroclite du phénomène est bien présent. Les rubriques (colonnes 1) montrent que le bonheur peut être attribué à un état d'être, à une personne, à une chose, à une relation, à une action, au sens, au temps, à un affect ou à un phénomène plus complexe comme un chemin, une quête, vers soi ou vers la vie entière, et il peut être le guide qui contribue à cette quête. Pour les personnes interrogées, le bonheur représente un éventail élargi de thèmes (colonne 3a),

Donnons à titre d'illustration quelques exemples de verbatim ayant donné naissance au thème de la colonne 3a ligne 3 « être bien avec soi » : « pour moi, le bonheur, c'est quand le suis en phase avec moi-même », « le bonheur, c'est être bien dans son

corps » ; « c'est une sensation de bien-être en soi » ; « le bonheur, c'est quand on se sent bien à l'intérieur » ; « c'est une sensation de bien-être, lorsqu'on est connecté à soi ». Ainsi quatre personnes « naïves » ont permis de constituer le thème « être bien avec soi ». Le niveau d'inférence est beaucoup plus fort pour le thème « se sentir bien », il a été répertorié lorsqu'au contraire la référence au soi n'était pas explicite, et il est très proche du verbatim : trois personnes se sont contentées de répondre à la question par « c'est se sentir bien », ou « c'est quand je me sens bien ».

Notons que les thèmes de la colonne 3a sont nombreux, une cinquantaine sur 60 personnes interrogées. En effet, 75 % d'entre elles ont répondu de façon spontanée à la question posée en une phrase ou deux, dans laquelle un à trois thèmes ont pu être posé par personne. Autrement dit, pour une majorité de personnes de l'échantillon 1, un seul sens au bonheur a été donné, mais ce sens se retrouve dans 24 sous-rubriques (colonne 2a).

Dans ce type d'analyse qualitative, le fait qu'un thème apparaisse une seule fois, deux fois, trois fois n'a pas de valeur particulière. Par exemple, le fait que pour dix personnes le bonheur soit lié à celui d'être bien avec soi n'est pas plus représentatif que le fait que deux personnes aient répondu que le bonheur soit lié à la bonne santé. Tout dépend en effet, comme précisé dans notre cadre théorique, du sens qu'elles attribuent au bonheur à l'instant où elles répondent. Chaque représentation a de la valeur en soi. De plus, l'effet saturation s'est fait ressentir pour cet échantillon : à partir de la 45ième personne environ, les verbatims n'ont donné quasiment aucun thème nouveau.

Néanmoins, la signification du nombre de chaque thème a du sens au

regard de la comparaison entre les deux échantillons.

### **Deuxième résultat**

Pour le sujet « naïf », l'expression du bonheur est faite en général avec des termes simples, dans une direction pour une personne et dans de multiples directions au final pour l'ensemble des personnes. Pour les sujets « experts » l'expression du bonheur est plus complexe. Parmi les 33 personnes interviewées, celles qui ont exprimé le bonheur avec un verbatim ne donnant qu'un seul thème sont rares (moins du quart), tandis que celles pour qui la thématisation a abouti à plusieurs thèmes sont majoritaires. Dans la colonne 3b, un thème reflète en général l'expression de plusieurs personnes.

Ainsi, pour le thème famille, les personnes « naïves » ont répondu : « le bonheur, c'est ma vie familiale » ; « c'est quand je suis en famille », « c'est lui, c'est mon bébé » (en montrant le bébé qu'elle tenait dans les bras ; « c'est la famille, mais c'est aussi faire les choses que j'aime faire » ; « le bonheur est lié à ma famille, quand je suis bien avec ma famille ; c'est aussi lié au fait d'être en bonne santé. Dans ces deux derniers cas, il y avait deux thèmes dans la phrase.

**Tableau 1 : Arbre thématique du bonheur**

1. Rubriques		2. Sous rubriques		3. Thèmes principaux	
1.a) Naïves	1.a) Expertes	2.a) Naïves	2.b) Expertes	3.a) Naïves	3.b) Expertes
Bonheur attribué à un état d'être		Être en harmonie avec soi		Être bien avec soi, se sentir bien, être en accord avec ses idées	Être en phase avec ses valeurs, être soi-même, expression du meilleur de soi
		Être à son écoute		Écouter ses désirs, ses intuitions	<i>Pas les désirs</i>
		Être en bonne santé		La bonne santé, nourriture saine	
		Être libre		La liberté	
		Être responsable		Faire des choix et assumer ses choix	Faire des choix et assumer ses choix, prendre conscience
Bonheur attribué à une personne		La famille ou un membre de la famille		Famille Un être cher	
		Les amis		Les amis	
		Les autres		Le groupe	
Bonheur attribué à quelque chose		Des biens matériels		Avoir certaines choses, avoir ce qu'on veut,	<i>Pas dans les biens matériels</i>
		La nature		La lumière, le soleil, la nature	
Bonheur attribué à une relation		Liens qu'on entretient avec les autres		Être solidaire, être bien entouré, l'amour	Bonnes relations aux autres
		Actions avec ou pour les autres		Aider les autres, partager, pardonner	
Bonheur attribué à une action		Faire pour soi ou avec soi		Faire ce qu'on aime, faire ce qu'on veut, créer, danser, apprendre	Agir, produire, plaisir à faire, s'engager dans des actions
		Liée au travail		Un métier qui plait, réussite professionnelle	
		Se rapprocher de ses buts		réaliser ses rêves, poursuivre des buts en lien avec ses valeurs	Avoir des buts ou des projets
Bonheur attribué au sens		Avoir du sens		Quand la vie a un sens, plaisir + sens	Plaisir + sens
		Donner du sens		Faire des choses qui ont du sens	Contribuer à plus grand que soi
			Prendre conscience		Pleine conscience, conscience que bonheur évolue au cours du temps
Bonheur lié au temps		Avoir du temps		Du temps pour soi, disposer de son temps	
		Vivre au présent		Être présent, vivre au présent, profiter de chaque instant	

**Tableau 1 : Arbre thématique du bonheur (suite)**

1. Rubriques		2. Sous rubriques		3. Thèmes principaux	
1.a) Naïves	1.a) Expertes	2.a) Naïves	2.b) Expertes	3.a) Naïves	3.b) Expertes
Bonheur attribué à un affect		Plaisir		Plaisir ou les petits plaisirs	
		Émotions		Joie, enthousiasme, sérénité, émerveillement, épanouissement	
		Sensations		De plénitude, de légèreté	De plénitude
Bonheur attribué à un phénomène plus complexe		Un équilibre global, une harmonie		La vie	Harmonie corps âme esprit
		Un voyage, une quête pour l'harmonie ou pour la vie		Apprendre à vivre	Apprendre à vivre, apprendre à concilier le passé le présent le futur
Une quête, un chemin de réalisation de soi				Se découvrir	Devenir soi-même, développer ses potentiels, épanouissement vertueux, un chemin d'éveil et d'évolution de conscience
	Un guide		Éclairage intérieur		Guide de nos intuitions, guide de l'action juste, guide de parcours
			État dynamique et temporel		Motivation à agir selon nos besoins, moteur de nos comportements, indicateur temporel pour l'évolution au cours du temps

Pour les « experts », le nombre de thèmes est plus restreint au final, une trentaine (colonne 3b), alors que leurs verbatims sont beaucoup plus étoffés. Les réponses de neuf « experts » sur 33 sont proches de celles des « naïfs », à savoir que le bonheur serait lié à des items simples tels que les bonnes relations aux autres, un état d'être (bonne relation avec soi), de bonnes relations avec ce qu'elles font.

À titre d'exemple, pour le thème être soi-même, voici deux extraits de verbatim : « Dans le monde occidental, on croit que le vrai bonheur se rencontre dans certaines conditions ou circonstances environnementales, politiques ou sociales. De nombreux livres nous font croire que l'on peut accéder au bonheur de manière ésotérique (« le

secret du bonheur ») ou rapide (« les 10 étapes pour ... »). Le bonheur est un processus intérieur. Il commence avec soi-même, rester avec soi-même et dans tous nos propres efforts. Certaines conceptions anciennes et modernes se basent sur des états d'esprits que nous devons cultiver. » et « C'est la possibilité de se sentir bien, avec soi-même et avec les autres sans recours à des objets, à des addictions ». Pour ces deux personnes, il ne s'agit que d'extraits de leurs réponses à la question, et d'autres thèmes ont été relevés dans la suite de leur discours.

Pour le thème « bonne relation aux autres », voici un extrait de verbatim d'une des 33 personnes n'ayant évoqué que ce thème, et il est le seul : « Vivre harmonieusement chaque relation dans

la joie d'une complicité efficace. La complicité est la mise en action concrète, et performante, d'une entente singulière. »

Et voici un autre extrait dont le verbatim comporte d'autres thèmes, parmi lesquels les bonnes relations aux autres : « Il est vrai que découvrir ses potentiels insoupçonnés conduit forcément à plus de bonheur. Le bonheur au travail, ce serait d'être heureux d'aller au travail car la relation avec les autres va être bonne, on ne va pas se faire agresser, on prend plaisir à faire ce que l'on fait. »

### **Troisième résultat**

S'il existe des similitudes entre les deux échantillons, les thèmes liés aux « experts » tendent davantage à l'expression du bonheur en termes plus complexes et sur un processus dynamique, qu'en un thème unique et statique.

Pour commencer, le bonheur attribué à des biens matériels présente des thèmes uniquement pour les naïfs. Au contraire, trois des personnes expertes ont exprimé, dans leur verbatim, que le bonheur ne se trouvait surtout pas dans les biens matériels.

Les personnes « naïves » ayant présenté le bonheur en termes complexes (en général, ou dans le cadre d'une quête) ne sont que sept. Voici des extraits de verbatim complet : « le bonheur n'est pas le sommet de la montagne mais la façon de la gravir », « C'est une quête, le bonheur est différent selon les âges de la vie », « le bonheur est un équilibre de vie, une harmonie entre le corps et l'esprit ». Pour les quatre autres, le verbatim est plus long, présentant des exemples personnels illustrant les propos pour deux d'entre eux, et nous ne retrançrivons ici que des extraits : « un processus qui

nous amène à nous découvrir nous même pour découvrir les autres », « Le bonheur est difficile à décrire, c'est toute la vie ! Au cours de la vie entière, on vit du bonheur et on vit du malheur et on apprend ainsi à vivre. Bonheur et malheur se complètent ».

Chez les « experts », 23 ont situé le bonheur dans un phénomène complexe, et plus de la moitié ont cité, en parallèle, des actions liées à la relation à soi ou aux autres, les plaisirs ou des états émotionnels. Dans ce phénomène complexe, la réalisation de soi ou accomplissement pour neuf d'entre eux, (nous citerons ci-après les thèmes) : devenir soi-même, développer ses potentiels, un épanouissement vertueux, un chemin d'éveil et d'évolution de conscience.

Neuf autres ont décrit le bonheur comme un chemin ou un processus dynamique sans préciser l'accomplissement, mais plutôt une harmonie, soit intérieure, soit en lien avec l'extérieur (i.e., thèmes concernés : apprendre à vivre, apprendre à concilier le passé le présent le futur, harmonie corps-âme-esprit).

Cinq autres ont (en plus d'autres thèmes relevés) placé le bonheur comme guide d'un chemin de la vie. Pour illustration, trois extraits de verbatim ayant conduit à ce thème. 1 : « Les hommes courrent pour essayer d'avoir leur train, mais ils ont dépassé la gare depuis longtemps. Ils ont tout pour être heureux. Le bonheur n'a rien à voir avec le plaisir, rien à voir avec la bonne santé, la beauté, la richesse, cela a à voir avec le fait de s'accepter soi-même, c'est un travail, c'est un courage, c'est un chemin. Le bonheur c'est une sensation qui marque une justesse de notre existence. C'est un guide qui nous donne cette sensation de plénitude, un léger optimisme inconditionnel car on est

bien et juste avec soi. Cette sensation est un guide que nous envoie notre biologie interne pour nous dire ce qui est juste. A l'inverse, ce qui ne nous est pas agréable nous guide aussi. On a trois cerveaux, il y en a deux qui pensent : réflexif et émotionnel. Quand ils ne pensent pas la même chose, il y a un problème, cela crée de la peur, du stress, et toutes les émotions déléguées. Le bonheur est un guide, les mécanismes dont nous sommes bénéficiaires ont une finalité. Le plaisir physique, à quoi cela sert ? C'est fondamental, c'est ce guide qui m'incite à me nourrir d'une façon juste ... ». 2 : « Le bonheur n'est pas une donnée fixe mais se développe au fur et à mesure de la conscience. Il est lié à notre éclairage intérieur. Je suis prof de philo au départ, avec une conception socratique, c'est un grand bonheur pour moi d'accoucher les autres. Au cours de l'écriture de mon premier livre, j'ai compris qu'il y avait différents stades pour chacun d'entre nous. J'ai dessiné sept stades qui sont apparus comme une roue. Plus tard, j'ai vu que de nombreux stades de développement personnel s'appuient sur des roues, non fermées, en spirale, jusqu'au cœur, c'est le centre de l'être. Plus on s'approche du centre, plus on est vers la conscience globale (de soi, du monde), une qualité de présence, une ouverture de cœur. Quand on réunit ces qualités d'attention (pas forcément concentration), un centrage. Le premier stade est le fusionnel, le dernier stade est la sagesse ... » 3 : « Le bonheur est un état d'être intérieur, [...], une dynamique que l'on ressent, et qui nous amène vers des comportements, des habitudes, qui renforcent notre idée du bonheur. Nous avons tous un capital bonheur pas toujours exploité, c'est comme un trésor, une ressource à cultiver, à s'occuper pour aller vers une vie qui nous corres-

pond davantage. Quand on a un projet c'est pour améliorer notre vie, on cherche à vivre une dynamique positive, on cherche plus de joie, de bonheur, le bonheur est une façon d'être au quotidien, de voir la vie, la façon de percevoir les choses. Les choses sont comme elles sont, c'est nous qui leurs donnons une coloration positive ou négative [...]. Et pour cela, l'intuition collabore au bonheur, chaque information se manifeste pour nous guider vers ce qui est bon pour nous, notre savoir profond. Nous avons toutes les informations au plus profond de soi pour savoir ce qui nous rend heureux, mais on ne sait pas comment y accéder [...] J'aide à cela... »

### 3.3 Analyse et discussion

Ce qui est commun aux deux échantillons, et qui représente une majorité de personnes : le bonheur est lié à un état d'être, aux relations, à des actions, et le bonheur exprimé en termes d'affects. On retrouve donc des réponses s'expliquant à la fois par le BES, le BEP (i.e., sauf la maîtrise sur l'environnement) et le PERMA. Le *flow* n'apparaît pas en tant que tel, mais il explique les rubriques du bonheur lié aux actions. L'accomplissement (i.e., PERMA), que l'on retrouve dans la rubrique réalisation de soi, est cité, mais l'harmonie et la fonction guide du bonheur sont citées de manière aussi fréquente et ne s'inscrivent pas dans les déterminants des modèles théoriques de bonheur.

En ce qui concerne le sens du bonheur, on trouve à la fois des expressions du bonheur dans les différents facteurs de sens présentés en cadre théorique, en termes de signification, d'importance, de but à atteindre ou d'une quête. Pour certains, la signification du bonheur, c'est la nature du bonheur (e.g., émotion, plaisir associé

au sens). Quand une personne dit du bonheur qu'il « est un espace de l'esprit », « c'est une sensation de bien-être », « c'est de la joie ressentie », elle se situe dans cette appréhension. Pour d'autres, le bonheur correspond à « ce qui leur donne du bonheur » (une personne, un bien matériel, une relation ...). Par exemple : « c'est la famille » ; « c'est danser », « c'est créer ».

La dimension évaluative du sens apparaît également. Par exemple, lorsqu'une personne répond « pour moi, en ce moment, le bonheur c'est mon bébé », c'est ce qui est important pour elle. De même lorsqu'une personne nous dit que « c'est être dans un jardin, c'est vivre en campagne », et qu'elle rajoute qu'en ce moment elle est malheureuse car elle n'y a pas accès. La dimension dynamique et motivationnelle est très présente dans les expressions des « experts ». Il s'agit d'obtenir du bonheur en termes de poursuite de buts, d'une motivation à agir ou en termes d'une quête de bonheur plus large présentée comme un voyage ou le chemin de toute une vie, avec des étapes qui dépendent de l'évolution de notre conscience.

Aucun des modèles actuels, liés au BES, BEP, *flow* ou PERMA n'est capable de refléter l'ensemble des réponses. Par exemple, conceptualiser le bonheur par les facteurs sens, engagement et accomplissement, ne reflète pas du tout ce qu'est le bonheur pour la majorité des personnes du premier échantillon. Les déclarations des individus sur leur bien-être ne sont pas des phénomènes aléatoires et infondés. Il existe en effet une correspondance entre les déclarations de satisfaction ou de bien-être et les manifestations physiques de la peine et de la joie, que peuvent expliquer les sciences cognitives, la médecine ou la psychologie. Les individus qui se disent

heureux ont par exemple une activité cérébrale plus importante dans la partie préfrontale du cerveau droit qui serait le siège des émotions positives (Boarini et al., 2006).

Autre exemple, la conceptualisation du bonheur par le bien-être subjectif, à savoir ressentir des émotions positives dans différentes sphères de la vie, ne reflète pas non plus ce qu'est le bonheur pour de nombreuses personnes « expertes », dont certaines ont exclu le plaisir et d'autres ont évoqué la part importante que le malheur peut apporter dans le chemin du bonheur. De surcroît, ces modèles font l'objet de critiques, seuls quelques-uns seront cités à titre d'exemple. La plupart des auteurs publient sur le bonheur ces dernières années privilient la dimension eudémique du bonheur (Lecomte, 2016), issue du *flow*, du BEP et de PERMA plutôt qu'issu du BES.

Pour Simsek (2009), les déterminants du BEP s'entrecroisent, notamment croissance personnelle, buts ou sens de la vie. Il suggère les buts personnels comme facteur unificateur des deux concepts BES et BEP, dimension affective comme dimension cognitive étant incluses dans les buts. Il propose le concept de bien-être ontologique (BEO) pour le bonheur. Le BEO devient alors une évaluation de sa vie au regard des buts personnels, dont l'opérationnalité est définie par l'affectif : émotions passées, présentes, futures ; et par le cognitif : perception/évaluation/sens passé, présent et futur. Raibley (2012) critique également le BES et le BEP et suggère une forme de bonheur (qu'il préfère nommer bien-être) qui agirait comme agent de prospérité servant à actualiser les valeurs d'un individu nécessaire à sa croissance personnelle, buts et valeurs évoluant au cours du temps. Seligman (2011) opte

également pour « prospérité » (*flourishing*) à propos de PERMA au lieu de bonheur. Mais les dimensions de PERMA ne semblent pas non plus indépendantes. En effet, pour Bernaud (2018), le sens joue un rôle dans la construction des relations interpersonnelles, et dans une étude de Veilleux et al. (2017), sens à la vie et relations positives s'entrecroisent, ainsi qu'accompagnement et sens de la vie.

Des notions autour de l'harmonie ont souvent été citées comme ingrédient majeur du bonheur par les personnes interrogées, sans que ce facteur n'apparaisse dans les modèles. Pour Csikszentmihalyi (2004), le sens est défini par trois composantes : un projet ou grand but qui unifie tous les autres ; un engagement vers ce but, c'est-à-dire une intention et les efforts pour y parvenir ; l'harmonie, qui est la résultante des deux autres. En effet, pensée, sentiment et action convergent alors, et la vie devient une expérience optimale incessante.

Les modèles ne font pas non plus état de l'aspect temporel, à savoir que le bonheur peut être différent selon l'évolution de conscience, phénomène que nous avons découvert dans l'analyse de notre parcours comme auprès de la moitié des « experts ». Nous avons alors cherché dans la littérature scientifique des modèles liés à l'évolution de conscience. Là encore, la réponse est présente chez Csikszentmihalyi (2004). Pour ce chercheur, le sens de la vie dépend étroitement du développement de la personne. Il décrit un modèle évolutif de l'être humain en quatre étapes : (1) Sens de la vie égale survie, l'énergie psychique est dirigée vers les besoins de l'organisme et de l'intégrité du soi, ce qui procure du plaisir ; (2) Le sens de la vie embrasse les valeurs de la communauté (famille,

travail, etc.), et l'individu dirige son attention vers les buts ou les valeurs de la communauté ; (3) Le sens de la vie est lié à l'actualisation de ses potentiels, source de plaisir ou d'enchantedement, et l'attention revient sur soi, avec essai de dépassement de ses limites personnelles ; (4) Enfin, le sens de la vie s'intègre aux valeurs universelles et l'énergie de l'individu se dirige vers plus grand que soi. Ce modèle peut expliquer les différences de conception entre l'échantillon 1 qui se situe aux deux premiers niveaux, et l'échantillon 2 (niveau 3, voire 4 pour quelques-uns).

#### 4. MODÈLE D'UN BONHEUR DYNAMIQUE

L'analyse des résultats de notre recherche montre que les modèles existants ont une part exclusive, aucun n'est capable d'appréhender l'ensemble des représentations du bonheur des personnes (ceux de notre cadre théorique et ceux amenés lors de la discussion), mais éclairent toutefois une partie des représentations.

Nous avons donc entrepris l'élaboration d'un modèle systémique du bonheur capable de refléter à la fois les différentes représentations sociales du bonheur, ainsi que son caractère motivationnel et temporel peu présent dans les modèles existants.

Nous avons alors procédé à une analyse des théories et modèles du bonheur existantes d'une part, et des résultats de notre étude empirique d'autre part, en mode écriture (Paillé & Muchielli, 2012). L'analyse en mode écriture présente plusieurs avantages, mais il en est un utile à souligner ici : « Sa propre logique est de déplier le sens. Par l'écriture, le sens trouve à se révéler dans des conditions qui comptent parmi les plus optimales en termes de fluidité, précision, complexité, acces-

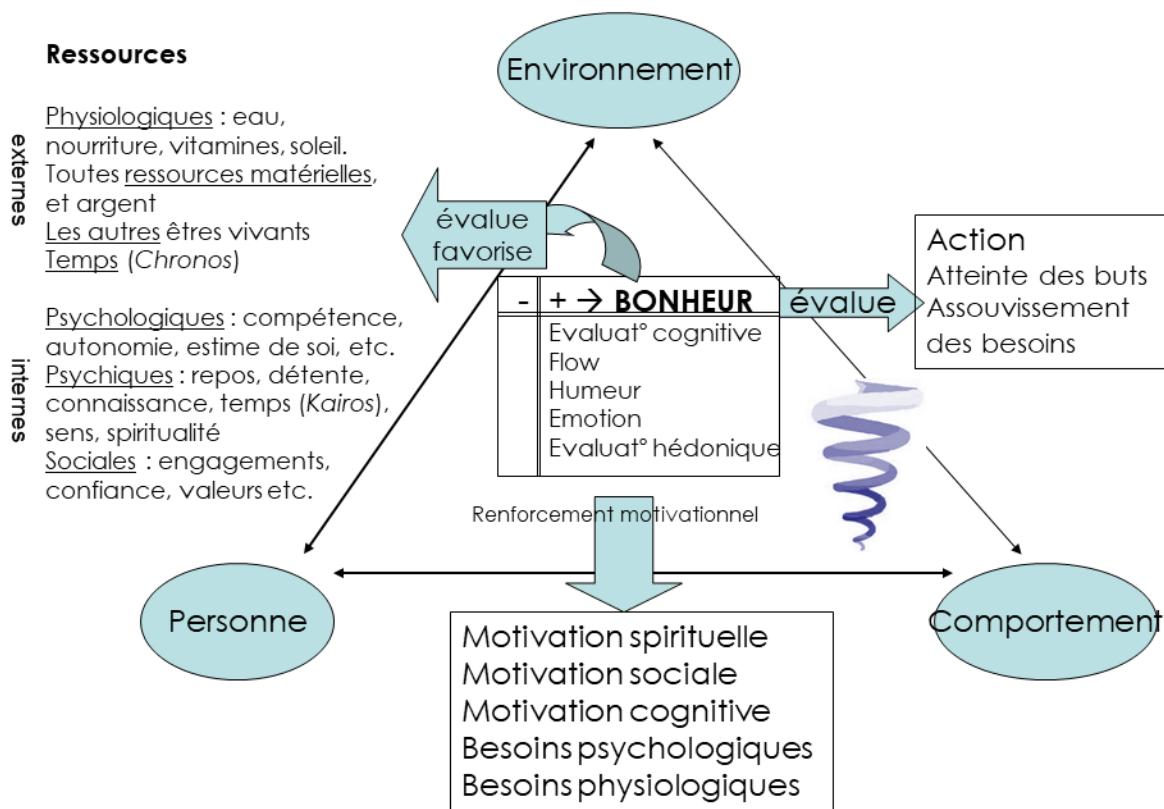
sibilité » (Paillé & Muchielli, 2012, p. 190). Devant les difficultés à conceptualiser véritablement le bonheur, éclairer le sens du bonheur apparaît comme essentiel.

Le résultat de notre analyse nous a montré que chaque modèle théorique était un morceau d'un puzzle à construire. Nos résultats empiriques s'inscrivaient alors soit dans une partie des modèles actuels (comme indiqué en partie dans la section 3.3), dans des ponts entre les modèles actuels, ou encore comme des pièces manquantes parmi les modèles actuels. Dans ce mo-

dèle, le bonheur est ainsi envisagé comme la facette positive d'un processus motivationnel, c'est un guide qui nous permet de gérer nos ressources pour survivre, agir, nous adapter à notre environnement et y évoluer, spatialement et temporellement. Notre schématisation du modèle est présentée à la Figure 1.

Considérant les interactions interdépendantes entre une personne, son comportement et l'environnement (Bandura, 1993), le bonheur est un guide, impulsant ou renforçant nos motivations, quelle que soit leur nature.

**Figure 1 : Modèle intégratif du bonheur**



Comme le suggèrent Fradin et Le-françois-Coutant (2016), l'action qui sous-tend le comportement a lieu avec des motivations primaires liées aux instincts et aussi avec des actions plus tangibles, émotionnelles, adaptatives ou résilientes. C'est la partie du modèle qui relie « personne » à « comportement » dans la Figure 1.

Ces actions motivationnelles nécessitent des ressources : le bonheur est également l'évaluateur de ces ressources, internes ou externes. Si elles sont présentes ou fonctionnelles, il s'active, c'est la branche qui relie « personne » à « environnement » dans la Figure 1. Mais le bonheur contribue également à favoriser et à construire les ressources (Fredrickson, 2004). Enfin, les motivations activées, les ressources présentes, le bonheur évalue l'atteinte du but au sens large (de la satisfaction d'un simple besoin à l'atteinte d'un but volitif), c'est la branche qui relie « environnement » à « comportement ». Les recherches convergent sur le fait qu'outre la satisfaction de besoins, les buts personnels procurent du BES (Deci & Ryan, 2000 ; Emmons, 1997 ; Laguardia & Ryan, 2000).

Pour ce faire, le bonheur prend la forme d'un continuum hédonique. Il est évaluateur, en cela le BES est un concept fort utile, sauf qu'il est incomplet. Par exemple, le bonheur sous forme d'humeur médiatisé aussi l'accès aux ressources (Gamble & Garling, 2012). Le bonheur traverse donc un continuum d'affects : évaluation hédonique ou plaisir, émotion ou sentiment, humeur, *flow*, évaluation cognitive. Le système est donc cyclique, chacune des composantes du bonheur étant, elles aussi, motivationnelles, conformément aux résultats de recherche qui montrent par exemple que la réussite mène au bon-

heur, mais le bonheur mène également à la réussite (Lyubomirsky et al., 2005).

Les déterminants du BEP ou du PERMA sont ainsi dispatchés en ressources (e.g., maîtrise sur l'environnement, relations, engagement, sens), en éléments motivationnels (e.g., besoins fondamentaux comme l'autonomie, motivations spirituelles comme l'accomplissement), en facteurs clés du processus : les buts, ou dans le continuum hédonique lui-même (émotions positives). Mais il existe d'autres motivations, d'autres, buts, et d'autres ressources que celles décrites dans les modèles, et le bonheur peut s'exprimer dans tout le spectre du continuum hédonique.

Ainsi les réponses des personnes de notre étude s'inscrivent toutes dans un des éléments du modèle, selon le sens ou la conscience que la personne a de son bonheur. Nous ne pouvons pas les développer toutes dans cette publication, mais il n'y a aucun thème du Tableau 1 que ce modèle intégratif n'explique pas. Quelques exemples. Quand les personnes lient leur bonheur à une personne ou à une relation, la relation peut être une ressource, ou elle peut constituer le facteur motivationnel fourni par les émotions positives de cette relation, ou encore constituer le but même (trouver l'amour par exemple). Quand elles lient le bonheur au plaisir ou à une émotion, c'est qu'elles perçoivent un des éléments du continuum hédonique. Quand une personne lie le bonheur à un état intérieur, c'est qu'elle perçoit la partie du bonheur inhérente à soi (personne), et l'état physiologique de bien-être procuré par le bonheur. Au contraire, quand elle lie le bonheur à un bien matériel, c'est qu'elle perçoit la partie externe du bonheur, soit le bonheur d'évaluation procuré par l'acquisition de ce bien maté-

riel qui peut-être, selon le cas, soit une ressource externe pour atteindre un but, soit le but qu'elle avait d'acquérir ce bien. Quand une personne lie le bonheur à l'instant présent, c'est qu'elle perçoit les travers du dysfonctionnement du modèle : le continuum hédonique évalue les actions présentes. S'il évalue une action présente avec des affects liés au passé ou au futur, il y a court-circuitage. Pas de bonheur possible sans lever ces entraves, et c'est tout l'objet du développement personnel. Les personnes qui lient dans notre enquête le bonheur à un chemin ou à la réalisation de soi ont alors perçu qu'au lieu de rester enfermé dans le cercle vicieux émotion - pensées - comportement négatif, il existe une spirale vertueuse qui permet d'évoluer en conscience. La spirale dessinée dans la Figure 1 représente cette évolution de conscience. Plus une personne prend conscience de tous les facteurs et des dimensions présentes dans le modèle schématisé Figure 1, plus elle évolue en conscience et le bonheur lui-même contribue à cette évolution de conscience par le biais des ressources internes adaptées.

Plus une personne devient consciente de certaines portions du processus décrit par le modèle schématisé en Figure 1 (les personnes interrogées évoquent la conscience de leur intériorité), ou de son intégralité, plus sa représentation du bonheur est plurielle ou holiste. Plus son sens de la vie évolue, plus elle va se doter de buts d'aspirations élevées, selon le modèle décrit fin de section 3.3 par Csikszentmihalyi (2004).

Lorsqu'une personne a des buts élevés concordants (Sheldon & Elliot, 1999), ou provenant d'une transcendance de l'ego (Zappala, 2007), son bonheur est plus durable, elle ne compare plus son bonheur à de simples buts

matériels, ou à des relations harmonieuses, et le bonheur lié au plaisir reste un souvenir passé : le plaisir reste le plaisir, ce n'est pas le bonheur. Csikszentmihalyi (2004) précise d'ailleurs que l'on trouve parmi la population des personnes dans chacun des quatre stades décrits en 3.3, des gens qui s'arrêtent à chacun de ces stades et y demeurent. C'est pourquoi, pour certaines personnes, en toute légitimité, le bonheur représente certains facteurs liés à leur survie, ou une personne, ou la famille etc. Tant que la ressource liée au but est présente, certaines personnes pourront être heureuses à ces niveaux toute leur vie.

Le bonheur guide ou renforce la motivation, évalue ou renforce les ressources, et évalue l'atteinte du but final. Les émotions positives comme négatives viennent guider le chemin. Certains experts évoquent l'importance du malheur ou du négatif pour parvenir au bonheur. Le modèle l'explique. Une émotion négative ne procure pas le bonheur, elle indique que le but n'est pas bon, les ressources absentes ou le but non atteint par exemple. Ainsi, l'état de stress est lié à la mauvaise disponibilité des ressources (Hobfoll, 2011), et le bonheur (l'idée du but atteint par exemple) engendre à nouveau une force motivationnelle, soit pour chercher d'autres ressources, soit pour réajuster le but. Lorsqu'un but est atteint, le bonheur final (évaluateur) est donné par la plus haute valeur positive du continuum hédonique lié au niveau de conscience de la personne - un simple plaisir, une émotion positive ou une satisfaction, et dans ce dernier cas des émotions négatives peuvent avoir *in fine* conduit au bonheur dans le processus global.

## 5. CONCLUSION

L'élaboration de ce modèle intégratif et systémique a demandé de nombreuses analyses. Cet article ne peut refléter l'ensemble du travail colossal effectué, tant sur l'analyse thématique à partir de nombreuses pages de verbatims, que sur l'analyse en mode écriture, ayant donné lieu à l'élaboration du modèle. Pour reprendre la métaphore, à partir d'une intuition de départ sur le côté partiel des modèles théoriques existants, il a fallu reconstituer l'équivalent d'un puzzle à l'aveugle. Néanmoins, l'objectif est atteint.

La modélisation stipule donc que le sens ou l'expression du bonheur, pour une personne, va dépendre à la fois de la nature et du type de but poursuivi, du niveau de conscience qu'elle y porte et du niveau de conscience qu'elle porte aux éléments constitutifs du processus lui-même et à leur interdépendance. Cette expression va aussi dépendre de ce que le processus est en train d'impulser ou d'évaluer : la cohérence d'un but, les ressources, l'atteinte finale du but en question. La question se complexifie quand on sait que nous ne possédons qu'un seul système motivationnel « bonheur » pour une multitude de besoins ou de buts qui peuvent alors s'imbriquer et interférer.

Dans une approche systémique, l'utilisation d'un modèle permet ainsi un décodage partiel et partial de la réalité, tout en sachant qu'aucun modèle ne pourra représenter toute la réalité (Mucchielli, 1998). Au lieu de rechercher ce qui donne du bonheur aux gens et ses déterminants, notre approche a consisté à considérer que tout ce qui faisait sens pour une personne lorsqu'elle évoque son bonheur devait trouver une réponse tangible et conceptuelle. Ce qui fait sens peut être ce qui lui donne du bonheur, mais aussi ce

qu'elle ressent, ce qu'elle fait, ce qui la motive, ce qui la fait progresser, ce à quoi elle aspire, ce que procure le bonheur en elle. Ce modèle de compréhension permet ainsi de cartographier et de clarifier l'éclectisme des représentations que les personnes ont du bonheur. Il nous semble qu'il peut aussi permettre de situer les modèles théoriques actuels comme parties d'un tout au lieu d'entretenir des clivages ou des compétitions.

## LIENS D'INTÉRÊT

L'auteure ne déclare aucun lien d'intérêt.

## BIBLIOGRAPHIE

- Bandura, A. (1993). La théorie sociale-cognitive des buts. *Revue québécoise de psychologie*, 14(2), 75–98.
- Baudelot, C., & Gollac, M. (2008). *Travailler pour être heureux*. Fayard.
- Bernaud, J.-L. (2018). Les défis du « sens » pour la psychologie du XXI<sup>e</sup> siècle. *Le Journal des psychologues*, 354(2), 12–12. <https://doi.org/10.3917/jdp.354.0012>
- Boarini, R., Johansson, Å., & d'Ercole, M. M. (2006). Alternative measures of well-being. *OECD Economics Department Working Papers*, 476. <https://doi.org/10.1787/1815199X>
- Boiron, C. (2011), Postface. In C. Tarquinio, & C. Martin-Krumm (Eds.), *Traité de psychologie positive* (pp. 673–678). De Boeck.
- Bouffard, L. (1997). Numéro spécial : Le bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 1–12.
- Bouffard, L. (2011). Avez-vous le gène du bonheur ? *Revue québécoise de psychologie*, 32(1), 201–211.

- Bouffard, L. (2019). Recension : « Cabanas, E. et Illouz, E. (2018). Happycratie. Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies. Paris, France : Premier Parallèle ». *Revue québécoise de psychologie*, 40(2), 291–295. <https://doi.org/10.7202/1065914ar>
- Comte-Sponville, A., Delumeau, J., & Farge, A. (2016). *La plus belle histoire du bonheur*. Le Seuil.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *Vivre, la psychologie du bonheur*. Laffont.
- Dambrun, M. (2012). La psychologie positive : Une approche nécessaire et complémentaire ? *Les cahiers internationaux de psychologie sociale*, 93(1), 15–20. <https://doi.org/10.3917/cips.093.0015>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (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)
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin* 95(3), 542–575. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2953.95.3.542>
- Diener, E., & Larsen, R. J. (1993). The experience of emotional well-being. In M. Lewis, & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 405–415). Guilford.
- Dorais, M. (1993). Diversité et créativité en recherche qualitative, *Recherche et pensée critique*, 42(2), 7–27. <https://doi.org/10.7202/706615ar>.
- Emmons, R.A., (1997). La contribution des buts personnels au bonheur et au sens à la vie. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 191–209.
- Faucheu, M. (2002). *Histoire du bonheur*. Philippe Lebaud.
- Feuvrier, M-P. (2015). *Éducation des adultes au bonheur : Modélisation du bonheur, caractérisation des modalités et des principes d'apprentissage*. Thèse de doctorat en sciences de l'éducation, Université de Sherbrooke, Sherbrooke. <http://hdl.handle.net/11143/6806>
- Fradin, J., & Lefrançois-Coutant, C. (2016). Le bonheur est-il miscible dans la (neuro)science ? *Sciences & Bonheur*, 1, 70–79.
- Frankl, V. E. (1988). *Découvrir un sens à sa vie*. Éditions de l'homme.
- Fredrickson, B. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377. <https://www.doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Gamble, A., & Garling, T. (2012). The relationships between life satisfaction, happiness, and current mood. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 31–45. <https://www.doi.org/10.1007/s10902-011-9248-8>
- Giorgi, A., & Giorgi, B. (2003). *Phenomenology*. NY Sage Publications.
- Gosselin, E. (2005). Contribution à une synthèse des connaissances sur la satisfaction dans la vie : Regard psychologique sur une réalité plurielle. *Revue de l'Université de Moncton*, 36(2), 131–169. <https://doi.org/10.7202/014502ar>
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing Con-

servation of Resources Theory. *Applied Psychology*, 50(3), 337–421.  
<https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>

Huta, V. (2015). The complementary roles of eudaimonia and hedonia and how they can be pursued in practice. In S. Joseph (Ed.), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (pp. 159–182). John Wiley & Sons, Inc.  
<https://doi.org/10.1002/978118996874.ch10>

Huta, V., & Ryan, R.M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735–762.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10902-009-9171-4>

Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., Christie, N., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 261–300.  
<https://www.doi.org/10.1007/s10902-005-7226-8>

Jacobsen, B. (2007). What is Happiness? The concept of happiness in existential psychology and therapy. *Existential Analysis*, 18(1), 39–50.

Laguardia, J. G., & Ryan, R. M. (2000). Buts personnels, besoins psychologiques fondamentaux et bien-être : théorie de l'autodétermination et applications. *Revue québécoise de psychologie*, 21(2), 281–304.

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

Lecomte, J. (2012). Est-il justifié de parler de psychologie positive ? *Les cahiers*

*internationaux de psychologie sociale*, 1(93), 21–36.  
<https://doi.org/10.3917/cips.093.0021>

Lecomte, J. (2016). Les paradoxes du bonheur. *Sciences & bonheur*, 1), 80–93.

Lefrançois, R. (2007). La postmodernité et sa promesse de béatitude. *Revue Québécoise de psychologie*, 28(1), 183–207.

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

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefit of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.  
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.131.6.803>

Mandeville, L., Labrecque, M.-È., D'Arcy-Dubois, L., & Bouffard, L. (2008). Les dix ans de la psychologie positive. *Revue québécoise de psychologie*, 29(3), 249–262.

Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, L., Bélair, S., & Battaglini, A. (1998). Élaboration et validation d'un outil de mesure du bien-être psychologique: L'ÉMMBEP. *Canadian Journal of Public Health*, 89, 352–357.  
<https://doi.org/10.1007/BF03404490>

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2003). *Analyse des données qualitatives* (2ème éd.). De Boeck.

Mucchielli, A. (1998). *Approche systémique et communicationnelle des organisations*. Armand Colin.

Myers, D. G., & Bouffard, L. (2007). Un équilibre individu-communauté pour le bonheur du plus grand nombre. *Revue québécoise de psychologie*, 28(1), 143–157.

Paillé, P., & Mucchielli, A. (2012). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Armand Colin.

- Pawin, R. (2013). La conversion au bonheur en France dans la seconde moitié du 20e siècle. *Vingtième Siècle. Revue d'histoire*, 118(2), 171-184. <https://doi.org/10.3917/ving.118.0171>
- Pineau, G. (1983). *Produire sa vie*. Éditions St Martin.
- Pirès, A.-P. (2007). Échantillonnage et recherche qualitative : Essai théorique et méthodologique. In J. Poupart, J.-P. Deslauriers, L.-H. Groulx, A. Laperrrière, P. Mayer, & A. P. Pirès (Eds.), *La recherche qualitative : Enjeux épistémologiques et méthodologiques* (pp. 113-172). Gaëtan Morin Éditeur.
- Pommier, G. (2004). Attention bonheur! *Psychanalyse*, 1(1), 85-100. <https://doi.org/10.3917/psy.001.0085>
- Raibley, J. R. (2012). Happiness is not well-being. *Journal of Happiness Studies*, 13(6), 1105-1129. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9309-z>
- 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>
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483-499. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760903271074>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourishing*. Free Press.
- Shankland, R. (2012). *La psychologie positive*. Dunod.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482-497. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482>
- Simsek, O. F. (2009). Happiness revisited: Ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 505-522. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9105-6>
- Sovet, L. (2018). Modéliser le sens: Quels enjeux scientifiques? *Le journal des psychologues*, 354(2), 14-18. <https://doi.org/10.3917/jdp.354.0014>
- Steger, M. F. (2018). Meaning in life and wellbeing. In M. Slade, L. Oades, & A. Jarden (Eds.), *Wellbeing, recovery, and mental health* (pp. 75-85). Cambridge University Press.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Veilleux, M., Mandeville, L., & Morin, K. (2017). Le bonheur des gens heureux. *Revue québécoise de psychologie*, 38(1), 103-128. <https://doi.org/10.7202/1040072ar>
- Voyer, P., & Boyer, R. (2001). Le bien-être psychologique et ses concepts cousins, une analyse conceptuelle comparative. *Santé mentale au Québec*, 26(1), 274-296. <https://doi.org/10.7202/014521ar>

Zappala, C. R. (2007). *Well-being: The correlation between self-transcendence and psychological and subjective well-being* (Publication No. 3297586) [Doctoral dissertation, Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, California]. ProQuest Dissertations and Theses Global.

## PRÉSENTATION DE L'AUTEURE

### Marie-Pierre Demon Feuvrier

*Formatrice consultante en innovation pédagogique et en bonheur au travail*

*Chercheur associée au LIRFE, Université Catholique de l'Ouest, Angers, France*

Ses recherches concernent l'éducation au bonheur à l'école, en formation adulte et au travail.

Contact : [mpierre.demon@orange.fr](mailto:mpierre.demon@orange.fr)

---

### Pour citer cet article :

Demon Feuvrier, M.-P. (2022). Un modèle intégratif du bonheur pour en percevoir le sens. *Sciences & Bonheur*, 7, 35–59.

**Stéphane Bonzon**

**Shékina Rochat**

« Durabilité au carré » : L'effectuation au service des carrières individuelles, du bonheur et des besoins du monde

*"Squared Sustainability": Effectuation in the service of individual careers, happiness and the needs of the world*

## RÉSUMÉ

Afin de réconcilier deux visions de la carrière durable, qui renvoient tour à tour à des préoccupations tantôt centrées sur le bien-être de l'individu et tantôt sur la préservation de l'environnement, cet article propose le concept des carrières durables « au carré » caractérisant des carrières durables non seulement du point de vue de l'individu, mais également de la société et de l'éologie. Pour ce faire, nous introduisons à une nouvelle approche de la carrière et suggérons l'« effectuation » — qui décrit la manière dont les entrepreneur·e·s créent de la valeur en contexte d'incertitude — comme logique d'action permettant de l'atteindre. Les apports et limites de ces propositions seront discutés, de même que les implications pour la pratique et la recherche.

## MOTS-CLÉS

Effectuation ; Carrière ; Durabilité<sup>2</sup> ; Incertitude ; Entrepreneuriat.

## ABSTRACT

To reconcile two visions of the sustainable career, which refer to concerns centered sometimes on individual well-being and sometimes on environmental preservation, this paper proposes the concept of “squared” sustainable careers, characterizing careers that are not only sustainable from the individual's point of view but also from societal and ecological perspectives. To this end, we introduce a new approach to careers and suggest the concept of “effectuation” — which describes the way entrepreneurs create value in the context of uncertainty — as a possible way to achieve such “squared” career sustainability. The contributions and limitations of these proposals will be discussed, as well as the implications for practice and research.

## KEYWORDS

Effectuation; Career; “Squared” sustainability; Uncertainty; Entrepreneurship.

## 1. INTRODUCTION

Au cours des dernières décennies, la notion de carrière a beaucoup évolué. Traditionnellement conçue comme la succession objective des postes occupés par un individu, elle est aujourd’hui comprise comme une « construction subjective qui impose un sens personnel aux souvenirs passés, aux expériences présentes et aux intentions d’avenir en les mettant en intrigue autour d’un thème de vie organisant la vie professionnelle de l’individu » (Savickas, 2005, p. 43, trad. pers.). Récemment, dans le champ de l’orientation, l’importance de

la « durabilité » d'une telle carrière a été mise en exergue. Toutefois, dans la littérature scientifique propre au champ de l'orientation, le terme de « carrière durable » (*sustainable career*) est utilisé dans deux acceptations différentes.

D'une part, les carrières durables désignent des séquences d'expériences professionnelles démontrant différentes formes de continuité au fil du temps, et caractérisées par des conditions sûres et favorables, l'action individuelle, le bien-être au travail et la satisfaction au travers de plusieurs sphères de vie (e.g., Chin et al., 2022 ; De Vos et al., 2020 ; De Vos & van der Heijden, 2015 ; Heslin et al., 2020 ; Kelly et al., 2020 ; Lent & Brown, 2020 ; voir également le concept de « travail soutenable », Ardent et al., 2010). D'autre part, elles sont comprises comme des carrières qui contribuent à soutenir l'avènement d'un monde durable (e.g., Di Fabio & Rosen, 2020 ; Guichard, 2013, 2016, 2019, 2021 ; Masdonati & Rossier, 2021 ; Rochat & Masdonati, 2019 ; voir aussi le concept de « développement soutenable », Brundtland, 1988), notamment en s'efforçant de participer à l'agenda du développement durable de l'Organisation des Nations Unies (2015).

Au niveau lexical, la durabilité fait simplement référence à « la capacité de maintenir quelque chose d'intact sur une certaine période » (Lele & Norgaard, 1996, p. 355). Ce faisant, le terme semble appliqué de manière appropriée dans ces deux cas de figure. Ainsi, plutôt que d'argumenter en faveur de l'une ou de l'autre de ces conceptions, cet article propose le concept de « durabilité<sup>2</sup> » ou « durabilité au carré » pour dénommer les carrières qui sont durables à la fois du point de vue de l'individu et de son environnement. La notion de multiplication soutient l'idée qu'il ne s'agit pas uniquement d'ajouter les bénéfices pour la personne et ceux pour son contexte,

mais véritablement de tenir compte des interactions mutuelles qu'ils entretiennent.

Afin d'étayer cette proposition, nous reviendrons sur les évolutions récentes de la carrière, de même que sur les deux acceptations de la « carrière durable » et leurs implications pour le bien-être, ainsi que sur les avantages de chercher à les concilier. Puis nous introduirons les tenants et aboutissants de l'approche de « l'effectuation » (Sarasvathy, 2001, 2008 ; Sarasvathy et al., 2008) appliquée à la carrière, comme moyen de concilier ces deux visions de la durabilité en termes d'accès au bonheur individuel et au bien-être universel. La discussion esquissera les apports et limites d'une telle démarche appliquée au champ de l'orientation professionnelle et des suggestions seront faites pour favoriser le développement de carrières durables<sup>2</sup>.

## 2. CARRIÈRE, DURABILITÉ, BONHEUR ET BIEN-ÊTRE

Sur un plan individuel, la carrière a évolué de sa forme organisationnelle linéaire et ascendante vers davantage d'autogestion et d'adaptation permanente effectuées par la personne sur la base de ses compétences, de ses aspirations et des opportunités du marché (Hall, 1996). Ce nouveau contexte de travail produit une incertitude grandissante dont l'expérience implique une révision des attentes vis-à-vis de l'organisation, de même que davantage d'autonomie et de tolérance aux discontinuités de la part de l'employé·e (Fraccaroli, 2007). Face à l'insécurité professionnelle et aux exigences de flexibilité, des formes émergentes de carrière, impliquant de nouvelles compétences et faisant toujours davantage appel à l'autogestion, se développent, comme celles consistant à cumuler plusieurs employeurs (Hirschi, 2018).

En dépassant les contours de l'organisation, la carrière prend en compte les mutations au sein de l'environnement (voir la « carrière sans frontière » ou « *boundaryless career* » ; Arthur, 2014 ; Arthur & Rousseau, 1996), telles que les évolutions technologiques (Brynjolfsson & McAfee, 2014 ; Degryse, 2016 ; Marchesnay, 2004 ; Rifkin, 1996 ; Valenduc & Vendramin, 2016), la mondialisation (e.g., Patton & McMahon, 2014), et aujourd'hui le changement climatique (e.g., Guichard, 2016). Les systèmes collectifs qui structuraient autrefois la vie communautaire ayant disparu, l'individu se retrouve seul face à ses choix (Aubert, 2006). Sur le plan de la carrière, ceux-ci s'avèrent de plus en plus complexes et fréquents en raison de l'accroissement du nombre de transitions (souhaitées ou non) produites par la volatilité du marché de l'emploi (e.g., Savickas et al., 2010). Partant, la mobilité professionnelle sous ses diverses formes devient désirée autant qu'imposée (Arnoux-Nicolas et al., 2016).

Ainsi renvoyé à lui-même et à la responsabilité de « sa propre réalisation » (De Gaulejac, 2006), l'individu est toujours davantage incité à autogérer sa carrière, c'est-à-dire à « construire, maintenir et utiliser intentionnellement diverses ressources personnelles et contextuelles [...] d'une manière qui mène à des résultats de carrière positifs » (Wilhelm & Hirschi, 2019, p. 119, trad. pers.). Ce faisant, augmenter les capacités d'adaptation et le pouvoir d'agir des individus s'avère primordial (Savickas et al., 2010). Ceci d'autant plus que les préoccupations de sens revêtent une importance grandissante dans le contexte d'incertitude de nos sociétés contemporaines et constituent désormais une composante centrale des questionnements liés à la carrière et à son accompagnement (Bernaud, 2016).

Dans la définition des carrières durables au sens individuel (e.g., Chin et al., 2022 ; De Vos et al., 2020 ; De Vos & van der Heijden, 2015 ; Heslin et al., 2020 ; Kelly et al., 2020 ; Lent & Brown, 2020), la durabilité est proposée comme une composante essentielle du bien-être des travailleur·euse·s, régie à la fois par des facteurs personnels, environnementaux et temporels. Une telle durabilité est comprise comme étant « aux antipodes des vulnérabilités professionnelles dans le monde du travail moderne » (Urbanaviciute et al., 2019, p. 55, trad. pers.).

Dans cette acception, les « carrières durables » se rapprochent alors de la notion de « travail décent » telle que proposée par le Bureau International du Travail. Ce dernier « regroupe l'accès à un emploi productif et convenablement rémunéré, la sécurité sur le lieu de travail et la protection sociale pour les familles, de meilleures perspectives de développement personnel et d'insertion sociale, la liberté pour les individus d'exprimer leurs revendications, de s'organiser et de participer aux décisions qui affectent leur vie, et l'égalité des chances et de traitement pour tous, hommes et femmes » (Organisation Internationale du Travail, 2016).

Favoriser l'accès de tous et de toutes à un travail décent figure parmi les objectifs de développement durable de l'Organisation des Nations Unies (2015), si bien que plusieurs auteurs ont proposé que l'orientation scolaire et professionnelle avait un rôle clé à jouer pour s'efforcer de guider les individus vers un tel but (e.g., Blustein et al., 2016; Di Fabio, 2018; Di Fabio & Maree, 2016; Duffy et al., 2016; Masdonati & Rossier, 2021). Par ailleurs, au-delà des conditions matérielles minimales nécessaires à un travail décent, la notion de carrière « durable » tend à englober également le

bien-être psychosocial de l'individu (De Vos et al., 2020 ; De Vos & van der Heijden, 2015 ; Urbanaviciute et al., 2019).

En effet, avec l'émergence de la psychologie positive (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), les préoccupations pour le bien-être de l'individu, et notamment dans son rapport au travail, ont connu un essor sans précédent (Dik et al., 2019). Ce faisant, de nombreux chercheurs se sont intéressés à identifier ce qui contribuait à rendre les gens « heureux ». Ainsi, plusieurs modèles du bien-être ont été proposés (e.g., Deci & Ryan, 2008 ; Ryff, 1989 ; Seligman, 2011). Ceux-ci distinguent généralement le « bonheur », en tant qu'émotion de joie et de satisfaction (American Psychological Association, 2021) du « bien-être », compris comme un état de contentement avec un faible niveau de détresse et de bonnes perspectives d'avenir (American Psychological Association, 2021).

Habituellement, le bonheur (aussi appelé bien-être « hédonique » ou « subjectif ») est associé à la recherche des plaisirs et à l'évitement de la souffrance, alors que le bien-être (également nommé bien-être « eudémonique » ou « psychologique ») est caractérisé par l'engagement dans des activités pleines de sens (e.g., Deci & Ryan, 2008). Ainsi, plusieurs auteurs ont souligné le rôle clé des spécialistes de l'orientation pour favoriser le bien-être des personnes lors de leurs transitions professionnelles (e.g., Dik et al., 2019 ; Eggerth, 2008 ; Rochat et al., 2017). Néanmoins, les limites inhérentes à ces visions individualistes de la carrière et de l'épanouissement commencent à être décriées. En effet, bien que la conception des carrières durables (De Vos et al., 2020 ; De Vos & van der Heijden, 2015), du travail décent (Blustein et al., 2016 ; Duffy et al., 2016) et du bien-être en emploi (Dik et al.,

2019) s'efforcent de prendre en compte le contexte plus général, c'est en définitive toujours le bénéfice de l'individu qui est mis en exergue.

Ce faisant, cette conception de la durabilité comme une affaire éminemment personnelle tend à négliger que le bien-être des un·e·s peut conduire (ou être bâti) aux dépens de celui des autres ; voire que la situation environnementale et sociale problématique d'aujourd'hui est en partie due à la poursuite irrépressible d'un bonheur et d'une stabilité individuelle (Kjell, 2011). Ainsi, Cohen-Scali (2018) souligne le rôle clé joué par les formes dominantes de l'emploi et d'échange des produits dans l'épuisement des ressources écologiques, le réchauffement climatique et les inégalités.

Or, un environnement naturel préservé et la possibilité de tisser des liens sociaux étant essentiels pour répondre aux besoins fondamentaux de l'individu, leur appauvrissement ne peut être que délétère pour le bien-être physique et psychique des êtres humains (Kjell, 2011). Ceci amène à rappeler que « le travail n'est décent que s'il contribue à une société et à un environnement durable » (Cohen-Scali, 2018, p. 299, trad. pers.) Ainsi, plusieurs voix ont commencé à s'élever pour dénoncer une vision de l'orientation et de la gestion de carrière au service d'une croissance économique alimentée par des aspirations individualistes, et plaider en faveur d'une « éco-orientation » (*green guidance* ; Di Fabio & Bucci, 2016 ; Plant, 2014).

Dans cette perspective, certains auteurs (Cohen-Scali, 2018 ; Di Fabio & Rosen, 2020 ; Guichard, 2013, 2016 ; Rochat & Masdonati, 2019) ont proposé que les spécialistes de l'orientation ne doivent pas promouvoir uniquement l'accès au travail décent, mais l'ensemble des 17 objectifs de développement durable listés par l'Organisation des Nations Unies

(2015). Pour cela, ces derniers devraient être en mesure de susciter chez chaque personne qui s'interroge sur son avenir des préoccupations relatives à la durabilité et de soutenir son sentiment d'efficacité à agir en ce sens (Cohen-Scali, 2018 ; Di Fabio & Rosen, 2020 ; Guichard, 2016 ; Rochat & Masdonati, 2019). Encourager les individus à poursuivre des objectifs altruistes et écologiques est alors proposé comme une manière de favoriser le sentiment que leur travail et leur existence ont un sens, et donc de promouvoir l'atteinte d'un bien-être eudémonique, pour autant que la tâche ne soit pas perçue comme dépassant les ressources à leur disposition (Rochat & Masdonati, 2019).

Au vu de ce qui précède, il apparaît intéressant de chercher à concilier ces différentes facettes de la durabilité, de manière à favoriser la concrétisation de carrières qui permettent autant l'atteinte d'un bonheur hédonique (ou bien être « subjectif ») que d'un bien-être eudémonique (ou « psychologique »), tout en participant à la préservation de l'environnement et de la société. Nous proposons alors que les principes et les heuristiques de l'« effectuation » (Sarasvathy, 2001, 2008 ; Sarasvathy et al., 2008) puissent contribuer à favoriser cette synergie.

En effet, Bonzon (2019) propose que pour autogérer leur carrière dans l'incertitude et donner à celle-ci la forme qui leur convient, les individus pourraient gagner à miser sur leur singularité et à développer un état d'esprit et des compétences d'entrepreneur·e afin de créer de la valeur, et ce, grâce à l'effectuation. Ceci reviendrait à en faire des « individus entrepreneurs de leur carrière » (Bonzon, 2020). Dans le présent article, nous proposons que l'effectuation puisse, en outre, être mise au service d'une conception de l'autogestion de carrière qui favorise la durabilité « au

carré » en encourageant l'atteinte d'un bien-être dont la poursuite n'implique l'exploitation ni des ressources ni d'autrui, mais leur préservation et leur époussettement (Kjell, 2011).

### 3. EFFECTUATION

#### 3.1 Définition du concept

L'effectuation (Sarasvathy, 2001) décrit la manière dont les entrepreneur·e·s agissent dans l'incertitude en partant des ressources qu'ils et elles ont à disposition pour créer de la valeur par la transformation de leur environnement. L'incertitude est en effet une composante ordinaire du quotidien de ces derniers (Sarasvathy, 2001 ; Silberzahn, 2014 ; Valleau, 2006) et appelle un processus de décision et des comportements d'un ordre nouveau. Ceux-ci ont été théorisés dans le champ de la recherche entrepreneuriale par Sarasvathy (2001) sous le nom d'« effectuation ».

Cette auteure a essayé de comprendre comment les entrepreneur·e·s raisonnent et agissent en rendant compte de la réalité de leur expérience de création. Elle a mis en évidence dans une série d'articles, ainsi que d'autres à sa suite, que les entrepreneur·e·s qui réussissent le mieux n'adoptent pas une démarche prédictive, mais mobilisent un type de raisonnement qu'elle appelle « l'effectuation » (Sarasvathy, 2001 ; Sarasvathy et al., 2008 ; Silberzahn, 2014 ; Wiltbank et al., 2006).

En effet, dans une situation qui rend possible la prédiction, lorsque la nature et la distribution des événements sont connues, l'entrepreneur·e peut s'appuyer sur celles-ci pour prendre ses décisions et fixer des buts. C'est aussi vrai en situation de risque (pour autant que l'information soit existante et accessible) à la différence près qu'il s'agira, dans ce cas, d'étudier les événements passés

pour en tirer des renseignements pertinents au préalable.

La véritable situation d'incertitude, appelée également l'incertitude « knightienne » (Knight, 1921), renvoie quant à elle à l'impossibilité de calculer des probabilités, car l'information historique est inexistante ou sa pertinence ne peut être évaluée. Dans ce contexte, le recours à l'effectuation se traduira par des comportements d'expérimentation, de délimitation des pertes acceptables, de flexibilité et d'engagement sous diverses formes dans une perspective de co-construction avec des parties prenantes (Sarasvathy et al., 2008 ; Wiltbank et al., 2006).

Dans son ouvrage qui a notamment contribué à la diffusion des travaux de Sarasvathy en langue française, Silberzahn (2014) récapitule et décrit les cinq principes de l'effectuation. Les voici présentés succinctement avant d'être développés ultérieurement dans notre propos : (1) l'esprit entrepreneurial, (2) le raisonnement en termes de pertes acceptables, (3) les itérations successives, (4) les surprises, et (5) la création de valeur. Ainsi, l'idée selon laquelle l'entrepreneur·e démarre avec ce qu'il ou elle a sous la main fonde le premier principe de l'effectuation. Plus précisément, dans cette approche, tout individu dispose de trois ressources fondamentales : (1) qui il est, (2) ce qu'il connaît et (3) qui il connaît. À partir de ces ressources, il ou elle est capable d'en obtenir de nouvelles pour cheminer dans son processus de création.

Le second principe suppose que l'entrepreneur·e raisonne en matière de pertes acceptables plutôt qu'en fonction du gain attendu. Ceci implique qu'il ou elle se concentre davantage sur ce qu'il ou elle accepte de perdre au lieu de ce qu'il ou elle pourrait gagner. Le troi-

sième principe renvoie aux multiples itérations de l'entrepreneur·e dans le champ social avec différentes parties prenantes susceptibles d'exprimer de nouveaux besoins, comme de lui mettre à disposition des ressources supplémentaires. Ces échanges successifs favorisent les surprises qui fondent le quatrième principe de l'effectuation et dont l'entrepreneur·e sait tirer parti. Quant au cinquième et dernier principe, il renvoie à la posture fondamentale selon laquelle la meilleure façon d'agir dans un univers impossible à prédire est de le contrôler en le créant soi-même.

Si ces cinq principes n'induisent pas une méthode prédéfinie en eux-mêmes, ils mobilisent toutefois un regard sur le monde et des comportements favorables à l'action en contexte d'incertitude. Cette incertitude concerne aussi bien les entrepreneur·e·s dans la conduite de leur entreprise que les individus dans l'autogestion de leur carrière. En effet, si l'environnement des organisations et la marche de leurs affaires sont imprévisibles, la carrière aussi ne peut être que difficilement anticipée. Il y a donc une incertitude tant au niveau des entreprises que des individus qui partagent la même nécessité de délivrer de la valeur, les premiers à leurs clients, les seconds à leurs employeurs.

### 3.2 Individus créateurs de valeur

La valeur s'exprime par les transactions effectuées entre agents par l'intermédiaire des prix fixés par les marchés, et sa création est une notion fondamentale en entrepreneuriat (Verstraete & Fayolle, 2005). Après une redistribution de la valeur entre pays industrialisés et émergents d'Asie, opérée dès le début des années 1990 par la mondialisation, c'est la révolution numérique qui contribue à changer la donne en situant le con-

sommateur au cœur de la chaîne de valeur. Ce déplacement induit alors l’éclosion de nouveaux modèles économiques, qui profitent de la dématérialisation des échanges via les réseaux et reposent sur de sérieux avantages tels que les rendements croissants et les communautés d’utilisateurs — eux-mêmes créateurs de valeur (Vadcar & Biacabe, 2017 ; Verdier & Colin, 2012).

Selon Marchesnay (2004, 2014), ces changements dans la chaîne de création de valeur, induits par les bouleversements technologiques, participent notamment à la remise en cause de l’idée de la supériorité des grandes organisations par rapport aux plus petites. Ce faisant, ces transformations appellent un renouvellement de l’entrepreneuriat dans des structures réduites, individualisées, nomades et en réseau. L’activité de ces entrepreneur·e·s repose ainsi toujours davantage sur des savoirs et des compétences fortement particularisées, où singularité, créativité et flexibilité sont des atouts clés et deviennent la base du développement économique et du progrès social.

Les possibilités de création de ces formes d’entreprise inédites se multiplient d’autant plus que le passage à l’entrepreneuriat est favorisé par l’essor des nouvelles technologies (Sahlman, 1999). De plus, cette économie numérique, qui redessine les contours de l’entrepreneuriat en donnant accès au monde entier depuis chez soi, est aussi celle qui change la manière dont les individus créent et proposent de la valeur via leur capacité de travail en hybridant les formes salariées et indépendantes (Coste, 2011, 2018).

#### 4. INDIVIDUS ENTREPRENEURS DE LEUR CARRIÈRE

En considérant que les individus appelés désormais à autogérer leur carrière

dans le contexte d’incertitude du travail et de l’emploi sont des créateurs de valeur singulière, ceux-ci pourraient gagner à le faire à la manière des entrepreneur·e·s, c'est-à-dire grâce à l'effectuation (Bonzon, 2019). La dimension entrepreneuriale est considérée ici dans une perspective dialogique « sujet-objet » telle que l’évoque Bruyat (1993) et selon laquelle l’individu-créateur est tout autant la source que le résultat de son projet. Partant, toute forme donnée à sa proposition de valeur par l’individu-créateur afin de la concrétiser (une création de poste, d’entreprise, un projet intrapreneurial, etc.) est considérée ici — comme le suggère Fonrouge (2002) au sujet du projet entrepreneurial — en tant que mode de réalisation d’objectifs personnels et professionnels de l’individu-créateur. C’est un projet de vie dans lequel l’individu se construit en même temps qu’il crée de la valeur.

Recourir à l’effectuation dans le cadre de la carrière (Bonzon, 2019) consistera en l’exploration et l’identification de la valeur que peuvent créer les individus grâce aux ressources singulières qu’ils ont accumulées tout au long de leur parcours personnel et professionnel, en mobilisant dans l’action les principes et les heuristiques de l’effectuation. Celle-ci compose ainsi tout à la fois un état d’esprit, une attitude créatrice face au monde et des compétences pour prendre en charge le développement et la gestion de sa carrière dans l’incertitude.

En augmentant le pouvoir d’agir des individus, l’effectuation permet d’inscrire la carrière et le développement des compétences nécessaires à sa gestion dans une perspective qui dépasse les préoccupations d’employabilité au profit de davantage de créativité propre à favoriser notamment différentes formes de

mobilités porteuses de sens (Arnoux-Nicolas, 2016), et de participer à la co-construction du contexte de travail et d'emploi. Dans cette perspective, les cinq principes de l'effectuation appliqués à la carrière (Sarasvathy, 2001) prennent une tonalité spécifique.

#### 4.1 L'esprit entrepreneurial

Pour l'individu entrepreneur de sa carrière, démarrer avec ce qu'il a sous la main implique l'exploration et l'identification des ressources développées tout au long de son parcours de vie qu'il peut mobiliser en vue d'une création de valeur singulière.

Ce premier principe suppose de dresser un bilan des ressources dont dispose la personne (capital psychologique, économique, social et physiologique), ainsi que des moyens de les élaborer et les autogérer. Tout comme il ou elle veillera à faire émerger les obstacles actuels du contexte auxquels il est particulièrement sensible, avant de l'aider à identifier comment de telles ressources pourraient contribuer à répondre à ces problématiques.

#### 4.2 Les pertes acceptables

À cette fin, le second principe de l'effectuation suppose que l'entrepreneur·e raisonne en termes de pertes acceptables plutôt qu'en fonction du gain attendu. Ce principe prend en compte des considérations liées à l'argent (« combien puis-je me permettre de perdre financièrement ? »), au temps (« combien de temps suis-je prêt·e à consacrer ? ») et au coût d'opportunité (« à quoi dois-je renoncer ? ») inhérentes à l'engagement dans la conception et la réalisation de son projet de carrière.

Ce principe invite ainsi la personne entrepreneuse de sa carrière à recenser les différentes composantes de sa sphère

privée et professionnelle susceptibles d'être influencées par son investissement dans l'élaboration d'un projet et à faire des arbitrages en fonction de ses priorités (Bollmann et al., 2020). L'individu peut par exemple faire le choix de baisser son temps de travail pendant une période donnée afin d'évaluer la pertinence de son projet professionnel.

#### 4.3 Les itérations successives

Le troisième principe renvoie aux itérations sociales avec de potentielles parties prenantes susceptibles d'exprimer des besoins ou des ressources supplémentaires. Dans l'esprit de l'effectuation, les rencontres avec les personnes concernées vont aider à vérifier la pertinence du projet professionnel, à l'affiner (Wiltbank et al., 2006), ainsi qu'à engager des parties prenantes dans l'aventure.

Au travers de leur implication, ces nouveaux acteurs pourront contribuer au bon déroulement du projet en allouant des ressources à celui-ci, comme des informations ou des conseils, des biens matériels, du temps et de l'énergie, ou en donnant l'accès à des relations sociales inédites (House, 1987). L'individu entrepreneur de sa carrière est ainsi encouragé à développer son réseau et à le mobiliser dans ce sens.

#### 4.4 Les surprises

Derrière chaque action se cache une surprise potentielle (besoins ou ressources) dont l'individu entrepreneur de sa carrière peut faire l'expérience à la manière de l'entrepreneur·e traditionnel·le. En effet, les interdépendances entre les besoins identifiés et les ressources à disposition peuvent être non-linéaires et conduire à des résultats surprenants. Ces surprises fondent le quatrième principe. Dans le contexte d'un

monde incertain et mouvant, il est évident que les individus en rencontreront un grand nombre au fil de leur carrière et qu'ils gagneront à savoir accueillir et tirer parti de ces multiples imprévus (Krumboltz, 2009 ; Pryor & Bright, 2011).

#### 4.5 La création de valeur

Quant au cinquième et dernier principe, il renvoie à la posture fondamentale selon laquelle la meilleure façon d'agir dans un univers impossible à prédire est de le contrôler en le créant soi-même. Dans cet esprit, l'individu entrepreneur de sa carrière est un acteur stratégique de par l'influence qu'il exerce sur l'environnement grâce à la valeur qu'il produit. Qu'il contribue à la création de son poste, innove au sein d'une organisation qui l'emploie déjà ou bâtit son entreprise sous une forme ou une autre, son action s'inscrit dans la perspective de Sarasvathy selon laquelle « nous pouvons construire une variété d'artefacts grâce à l'effectuation en nous concentrant sur ce que nous pouvons faire, plutôt qu'en nous inquiétant continuellement de ce que nous devrions faire compte tenu d'objectifs prédéterminés » (2003, p. 218, trad. pers.).

En cela, l'effectuation invite chacun·e à participer activement à la construction du monde dans lequel nous vivons, plutôt qu'à chercher essentiellement à s'y « adapter », comme cela est préconisé dans les approches postmodernes de la carrière (Savickas, 2005). Dans la mesure où les individus entrepreneurs de leur carrière créent de la valeur à l'articulation de leurs ressources et des besoins du monde tout en tenant compte de leurs attentes, ils peuvent être rapprochés des entrepreneur·e·s « lifestyle », caractérisés par l'offre singulière qu'ils proposent basée sur leur expérience, ainsi que par des préoccupations notamment sociales, familiales et

environnementales qui les amènent à penser leur organisation et son développement de façon différente (Gomez-Breyssse, 2016).

### 5. EFFECTUATION, BONHEUR ET DURABILITÉ<sup>2</sup>

La section précédente a permis de présenter l'effectuation (Sarasvathy, 2008) ainsi que les spécificités de son application au développement et à l'autogestion de carrière en contexte d'incertitude. Il s'agit à présent d'exposer plus en détail comment cette approche peut contribuer à une durabilité « au carré », c'est-à-dire bénéficiant autant à la personne qu'à son environnement humain et écologique. Pour cela, nous reprenons les cinq aspects-clés de l'effectuation appliquée à la carrière, afin d'en étudier les liens avec le bonheur individuel et le bien-être universel.

#### 5.1 L'esprit entrepreneurial

Du point de vue de l'autogestion de carrière, l'esprit entrepreneurial implique de se focaliser sur les ressources identitaires, techniques et sociales de la personne. Depuis plusieurs années, la psychologie positive a mis en évidence l'importance de déceler et de mobiliser les ressources pour contribuer au bon fonctionnement des individus, des groupes et des institutions (Gable & Haidt, 2005). En particulier, les « forces de caractère », soit les traits positifs qui différencient les êtres humains (Peterson & Seligman, 2004) ont reçu un grand intérêt dans la littérature scientifique (Niemiec, 2019).

Il apparaît notamment que l'utilisation de ses forces de caractère au travail serait associée à davantage de satisfaction professionnelle, d'engagement et de performance dans son emploi, ainsi que de bien-être (Miglianico et al., 2020). De

plus, Corral-Verdugo (2012) explicite comment ces forces sont similaires aux traits et attitudes caractérisant les individus qui veillent à la protection du vivant, comme la tempérance, la gentillesse ou l'équité. Ce faisant, mettre l'accent sur les ressources dans l'autogestion de carrière comme le suggère l'effectuation est susceptible de mettre en exergue et de valoriser des traits positifs aussi bien pour l'individu que pour son environnement au sens large.

## 5.2 Les pertes acceptables

La notion des pertes acceptables encourage les individus à prioriser les buts qu'ils aspirent à poursuivre dans les différentes sphères de leur existence, en délimitant notamment le temps et l'énergie qu'ils souhaitent ou peuvent leur allouer. L'établissement d'une telle hiérarchie implique généralement de relier ses objectifs à court terme à ses objectifs de vie globaux (Klein et al., 2008), aussi appelés « valeurs » (Schwartz, 1992). Cette considération est essentielle pour le bien-être des individus, car il apparaît que l'alignement entre les valeurs et les buts poursuivis constitue une composante clé de l'épanouissement (Sheldon et al., 2004 ; Sheldon & Elliot, 1999).

Par ailleurs, si les valeurs peuvent inclure des objectifs dirigés vers soi (comme « avoir du pouvoir » ou « profiter de la vie »), elles comprennent également typiquement des buts orientés vers les autres (comme « se préoccuper de l'humanité » ou « se préoccuper de la nature ») (Schwartz et al., 2012). De telles valeurs altruistes sont par ailleurs associées à l'adoption de comportements respectueux de l'environnement (Landon et al., 2018). En conséquence, encourager un raisonnement sur les pertes acceptables en fonction de ses valeurs peut contribuer à la réflexion sur les conditions d'un bien-être individuel

qui ne se fasse pas au détriment des environnements humain et naturel, mais bien en synergie avec le soin de ces derniers.

## 5.3 Les itérations successives

Le troisième principe clé de l'effectuation consiste à créer, tester et partager ses idées auprès des membres de son réseau social, de sorte à les affiner et à découvrir des partenaires potentiels pour les mener à bien. Cet aspect est essentiel pour un bien-être durable, car il contribue à encourager l'individu à s'ancrer dans son environnement, humain et naturel plutôt qu'à s'en distancer (Kjell, 2011). En effet, les recherches sur le bonheur tendent à indiquer que les relations avec autrui (e.g., Lambert et al., 2013) sont essentielles au bien-être psychologique des êtres humains. Au niveau professionnel, le soutien social et institutionnel, ainsi que le réseautage font, par exemple, partie des ressources clés conduisant à une autogestion de carrière réussie (Hirschi et al., 2018).

De même, les travaux de Geiger et al. (2019) tendent à indiquer qu'entretenir des relations proches avec des expert·e·s du climat en vue d'en obtenir des conseils était associé à des comportements en faveur de l'environnement tant au niveau privé que public et professionnel. Par conséquent, la création, l'exploration et la mobilisation proactive d'un réseau de guidance et de soutien pertinent, tel que préconisé par l'effectuation, pourraient contribuer à favoriser la durabilité tant du point de vue individuel qu'universel.

## 5.4 Les surprises

L'effectuation propose aux individus d'accueillir et de tirer parti des surprises qui surviendront inévitablement tout au

long de leur carrière. Ce faisant, cette démarche invite à se focaliser non sur les menaces associées à l'incertitude, mais sur les possibilités qu'elle recèle (Sarasvathy, 2001, 2008 ; Wiltbank et al., 2006). Ce revirement de perspective permettrait alors de passer d'un vécu anxieux à un sentiment d'émulation vis-à-vis du défi rencontré (Wood Brooks, 2014) ; un changement d'état d'esprit susceptible de mener à de meilleures performances et à l'adoption de stratégies d'adaptation plus adéquates (Alter et al., 2010 ; Behnke & Kaczmarek, 2018 ; Drach-Zahavy & Erez, 2002).

Un tel recadrage pourrait donc s'avérer particulièrement bénéfique pour aider les individus à préserver leur bien-être et maintenir des comportements prosociaux et écologiques, en dépit des nombreux défis anxiogènes associés à l'autogestion de carrière (e.g., Vignoli et al., 2005) et à la poursuite des objectifs de développement durable (Desbiolles, 2020). Ceci est d'autant plus pertinent qu'il apparaît qu'aussi bien les émotions négatives (telles que la peur et la culpabilité) que positives (comme l'enthousiasme et l'intérêt) peuvent motiver l'engagement dans des comportements d'autogestion de carrière (e.g., Rochat & Banet, 2020) ou de préservation du vivant (Corral-Verdugo, 2012).

## 5.5. La création de valeur

Enfin, dans une perspective de durabilité « au carré », l'effectuation conduit les individus à envisager leur carrière comme un moyen de répondre aux besoins du monde (e.g., Rochat & Masdonati, 2019). Cette compréhension encourage alors la poursuite individuelle des objectifs de développement durable de l'Organisation des Nations Unies (2015) et donc une contribution à la préservation du vivant.

Cette considération est également importante pour le bien-être personnel. Il apparaît en effet qu'envisager de servir le bien commun (Steger, 2016) ou utiliser ses compétences et son potentiel (Scott, 2019) sont deux manières de trouver du sens à sa vie ou à son travail. Ainsi, la nécessaire réflexion induite par le recours à l'effectuation sur qui nous sommes, ce que nous savons faire et qui nous connaissons, peut contribuer à la préservation du vivant et de l'humanité, et potentiellement à favoriser le sentiment de sens, et donc le bien-être eudémonique, dans les carrières.

## 6. DISCUSSION

### 6.1 Apports et limites

À l'heure où vient de paraître le sixième rapport d'évaluation du Groupe d'Experts Intergouvernementaux sur le Climat (2021), il devient évident pour chacun que l'humanité est confrontée à une crise mondiale qui touche aussi bien dans ses dimensions écologiques qu'économiques, démographiques et idéologiques (Guichard, 2021). Dans ce contexte, il apparaît essentiel d'interroger la manière dont les carrières individuelles peuvent contribuer à l'avènement d'un monde plus humain et durable (Guichard, 2013, 2016, 2019, 2021). Pour cela, il nous semblait important de chercher à proposer une approche de la carrière qui soit durable « au carré », c'est-à-dire durable tant du point de vue de l'individu que de son environnement naturel et social.

À cette fin, nous avons suggéré l'effectuation (Sarasvathy, 2001, 2003, 2008 ; Sarasvathy et al., 2008) en tant que modèle alternatif pour la gestion de carrière dans un environnement incertain et mouvant, à la suite d'autres théoriciens sur le sujet (Arthur, 2014 ; Arthur & Rousseau, 1996 ; Hall, 1996 ; Pryor &

Bright, 2011 ; Savickas et al., 2010). L'application de l'effectuation au contexte de l'autogestion de carrière a permis de clarifier la pertinence d'envisager cette dernière à la manière d'un·e entrepreneur·e, ainsi que les principes-clés, compétences et perspectives pour ce faire. Une telle approche pourrait alors constituer un axe de développement majeur pour l'orientation tout au long de la vie en ce qu'elle augmente le pouvoir d'agir des individus en leur proposant de devenir des créateurs de valeur et de façonner ainsi leur carrière à l'articulation de leurs caractéristiques et des besoins du monde.

Ceci rejoint les considérations sur l'autogestion de carrière (compétences, ressources et autres adaptabilités de carrière ; Savickas, 2010 ; Hirschi, 2018) et offre des perspectives nouvelles pour aborder cette question dans le contexte d'incertitude du travail et de l'emploi d'un monde en profondes mutations économiques, technologiques, humaines et écologiques. Il est relevé ici que le fait de développer un état d'esprit et des compétences d'entrepreneur·e dans le cadre de l'autogestion de carrière peut être rapproché de la notion d'*« esprit d'entreprendre »*, reconnue par l'Union européenne comme l'une des huit compétences clés pour la formation tout au long de la vie (voir Verzat, 2015).

Par ailleurs, nous avons tenté d'illustrer en quoi ces propositions pouvaient contribuer à favoriser l'émergence d'une carrière qui soit durable *« au carré »* en soulignant comment l'effectuation pouvait concourir au bonheur individuel et à la protection du vivant, via son ancrage dans les ressources, les valeurs, les relations humaines, la focalisation sur les opportunités et la création de valeur. Ces propos s'inscrivent ainsi dans la lignée de ces travaux pionniers qui se sont ef-

forcés d'insuffler des réflexions, des outils et des approches (Bodoira & Rochat, 2021 ; Cohen-Scali, 2018 ; Di Fabio & Rosen, 2020 ; Masdonati & Rossier, 2021 ; Rochat & Masdonati, 2019) pour contribuer à une orientation « verte », c'est-à-dire qui permette aux individus de prendre des décisions de carrière qui tiennent compte des besoins du monde, en plus de leurs aspirations personnelles (Di Fabio & Bucci, 2016 ; Plant, 2014).

Toutefois, il convient de relever que nos réflexions comportent plusieurs limites. D'une part, elles se concentrent sur une vision individuelle de la carrière et de la durabilité et tiennent peu compte des nombreux systèmes qui gravitent autour de la personne (Bronfenbrenner, 1979 ; Patton & McMahon, 2014) et influencent autant son accès à un emploi décent qu'au bien-être au travail (Duffy et al., 2016) et qu'aux possibilités de préserver le vivant (Guichard, 2021). Ce faisant, il s'agirait de compléter ces propositions au moyen d'approches adoptant une perspective plus globale sur ces questions, par exemple en échangeant sur ces thématiques avec des spécialistes de la sociologie, des sciences politiques ou de l'économie (Guichard, 2021).

Aussi, l'effectuation mise au service de l'autogestion et du développement de carrière ne saurait être comprise comme une réponse « magique » ou universelle aux questions et préoccupations liées au travail et à l'emploi. En effet, si l'augmentation du pouvoir d'agir des individus sur leur carrière constitue à nos yeux un effet positif de l'application de l'effectuation, ceci ne suffira pas pour transformer à coup sûr les situations professionnelles et personnelles de chacun. De ce point de vue, alors qu'il n'a jamais été question dans cet article d'aller vers le *« tou·te·s entrepreneur·e·s »*, au sens de tous créateurs d'entreprises, il n'est pas

non plus question d'aller vers le « tou·te·s entrepreneur·e·s de leur carrière ». À une échelle sociétale, notre proposition d'encourager, chez les individus, l'acquisition et le développement d'un état d'esprit et de compétences d'entrepreneur pour piloter leur carrière grâce à l'effectuation, ne saurait ignorer la prise en compte d'éléments plus structurels et politiques, non abordés dans cet article, mais absolument nécessaires (voir Boutillier & Uzunidis, 2015).

D'autre part, il convient de relever que notre réflexion s'est peu attelée à identifier les possibles freins à la prise en compte des enjeux humains et écologiques dans la carrière. Pourtant, il apparaît qu'à l'heure actuelle, les spécialistes de l'orientation ne sont généralement pas formés sur les questions de durabilité environnementale et sociale (Guichard, 2013, 2016, 2021). De plus, les individus (professionnel·le·s de l'orientation y compris) peuvent varier grandement en termes d'importance accordée aux aspects écologiques et de confiance en leurs capacités à exercer un véritable impact (Di Fabio & Rosen, 2020). Ces limites soulignent dès lors que cet article ne traite que de manière superficielle et théorique un sujet très vaste et complexe. C'est donc l'espoir des auteurs que d'autres travaux viennent questionner et approfondir ces propositions, ainsi que suggérer de nouvelles pistes pour aborder ces thématiques pressantes.

## 6.2 Implications pour la recherche

Au niveau de la contribution à la recherche dans le champ de l'orientation et de l'accompagnement de carrière, les auteurs du présent article invitent à davantage d'exploration des bénéfices potentiels du recours à l'effectuation dans le cadre de l'autogestion et du développement de carrière individuelle, ainsi

que le propose Bonzon (2019). En particulier, il apparaît que la recherche dans le champ de l'orientation gagnerait à se rapprocher des travaux menés en entrepreneuriat.

Historiquement, la psychologie s'est intéressée à l'entrepreneuriat dans une tentative de mettre au jour le profil de personnalité ou les ressorts de la motivation de l'entrepreneur·e (e.g., Filion, 2012 ; McClelland, 1965). Pourtant, en considérant, à l'instar de Coste (2018), que les hybridations des formes salariées et indépendantes dessinent de nouvelles manières d'exercer ses compétences et de délivrer le fruit de son travail, il semblerait que la recherche dans le champ de l'orientation et de la carrière et celle menée en entrepreneuriat pourraient gagner à se rapprocher mutuellement pour s'enrichir l'une l'autre.

En effet, l'entrepreneuriat, en tant qu'agir entrepreneurial (voir Schmitt, 2015) — qu'il aboutisse à la création d'une grande organisation ou d'une activité indépendante d'artisan —, pourrait être considéré comme une forme de carrière parmi d'autres, à ceci près qu'il en est, d'une certaine manière, l'expression la plus créative de par le travail et l'emploi qu'il génère, pour soi-même et pour les autres. La « carrière effectuelle » (Bonzon, 2020) vient ainsi, en quelque sorte, déplacer la frontière entre le ou la salarié·e et l'entrepreneur·e en offrant à l'individu entrepreneur de sa carrière de délimiter lui-même son champ de possibles professionnels en devenant un « créateur de valeur ».

Par ailleurs, les contributions de l'effectuation au bien-être individuel et sociétal-environnemental pourraient gagner à être éprouvées. Par exemple, il serait intéressant d'identifier des paragons de l'autogestion de carrière basée sur l'effectuation et de contraster leur

degré d'épanouissement et de contribution au monde perçu avec ceux des tout-venant. Cette évaluation pourrait notamment porter sur le niveau de satisfaction de vie (Diener et al., 1985) et de bien-être (Butler & Kern, 2016), mais également sur l'utilisation des forces de caractère (Wood et al., 2011), sur le sentiment d'autoconcordance (Sheldon et al., 2004), d'état d'esprit vis-à-vis des défis (Drach-Zahavy & Erez, 2002), de soutien social perçu (Hirschi et al., 2018) et de sens au travail (Steiger et al., 2012).

### 6.3 Implications pour la pratique

Afin de concrétiser une approche de l'autogestion de carrière basée sur l'effectuation, Bonzon (2021) propose que son premier principe s'enrichisse de nouvelles questions visant à identifier non seulement les ressources de l'individu créateur, mais également ses attentes à l'égard de ce qu'il est en train de construire. Concrètement, la question de l'effectuation (1) qui je suis, se structure en quatre questions « classiques » de l'accompagnement psychologique dans le champ de l'orientation et du développement de carrière, soit : (1a) comment je fonctionne (e.g., mes traits de personnalité), (1b) qu'est-ce qui est important pour moi (e.g., mes valeurs), (1c) qu'est-ce qui m'intéresse (e.g., mes domaines d'intérêts), et (1d) quel sens je veux donner à mon projet (e.g., sens de la vie et du travail).

Les éléments de réponses à ces interrogations constituent autant de ressources psychologiques que d'attentes à l'égard du projet en devenir qui viennent compléter le questionnement de base de l'effectuation, (2) ce que je connais (e.g., mes savoirs, savoir-faire et savoir-être) et (3) qui je connais (e.g., mon réseau). L'idée sera alors ici de proposer une approche qui favorise la création de valeur

tout en tenant compte du sens pour l'individu.

Enfin, les spécialistes de l'orientation et de l'accompagnement de carrière désireux de favoriser chez leurs clients l'articulation de leurs besoins et de ceux du monde peuvent s'appuyer sur les quelques outils qui ont été créés dernièrement pour faciliter la prise en compte des objectifs de l'Organisation des Nations Unies dans le cadre des choix de carrière, comme le *Sustainable Development Goals Psychological Inventory* (Di Fabio & Rosen, 2020) ou le *Sustainable Career Cards Sort* (Bodoira & Rochat, 2021 ; Rochat & Masdonati, 2019). De tels outils permettent aux individus de discerner et de prioriser les buts de développement humain et durable auxquels leur carrière pourrait contribuer. Toutefois, il s'agirait de veiller à ce que les réponses envisagées ne se fassent pas au détriment de l'atteinte des autres objectifs (e.g., favoriser l'éducation via des moyens technologiques coûteux au niveau environnemental).

Ce point peut soulever des doutes sur l'éthique qu'il y aurait pour les spécialistes de l'orientation à user de leur influence ou tenter de persuader les individus qui les consultent de tenir compte des enjeux environnementaux dans leur carrière, au détriment de leur autonomie. Toutefois, à l'instar de la posture adoptée par Lélé et Norgaard (1996) à l'égard de la communauté scientifique, nous soutenons que si les spécialistes de la gestion de carrière ne doivent pas dicter de valeurs à leur public, ils ne doivent pas non plus « se dérober à leur responsabilité sociale » (p. 363, trad. pers.) en la matière.

Néanmoins, pour accroître l'importance accordée aux aspects humains et environnementaux au moment du choix, il sera essentiel d'employer des approches dont l'esprit et les techniques

permettent de préserver et d'honorer l'autonomie de la personne, telle celle de l'entretien motivationnel (Miller & Rollnick, 2013). Dans ce cadre, des outils tels que l'Inventaire des Difficultés d'Éco-Orientation (Rochat, 2021) peuvent également être utilisés par les spécialistes de l'orientation pour cerner avec davantage de précision les facteurs qui entraînent la prise en compte par la personne des considérations écologiques et humaines lors de démarches d'éco-orientation.

Dans la mesure où l'accompagnement et le conseil en orientation et en carrière ne se veulent pas prescripteurs, il nous apparaît utile d'insister ici en particulier sur la nécessaire prise en compte des valeurs et du sens que la personne entend donner à son projet. En effet, comme le propose Bonzon (2021), l'individu entrepreneur de sa carrière ne dispose pas uniquement de ressources à mettre au profit de sa capacité de création de valeur, mais également d'attentes à l'égard de son projet en devenir. Ces attentes doivent pouvoir être prises en compte. Celles-ci peuvent être explorées au moyen des instruments habituellement utilisés en psychologie de l'orientation et de l'accompagnement de carrière. Une fois identifiées, elles peuvent être mobilisées et mises à profit pour filtrer les potentielles créations de valeur.

À noter que la création de valeur dans ce contexte peut également impliquer des formes non traditionnelles de l'emploi, telles que l'engagement dans des projets d'éco-entrepreneuriat (ou entrepreneuriat durable ; Fonrouge & Petzold Dumeynieux, 2013), ou la transformation d'un travail existant (Wrzesniewski & Dutton, 2001) pour lui donner une tonalité plus humaine ou écologique.

## 7. CONCLUSION

Cet article propose de concevoir sa carrière comme un ou une entrepreneur.e au service de l'environnement et de la société. Cette démarche est susceptible de favoriser l'atteinte d'un bonheur personnel qui ne se fasse pas au détriment du bien-être d'autrui et de la nature, mais en synergie avec eux. Cette dynamique favoriserait alors la poursuite de carrières qui soient durables « au carré », c'est-à-dire autant du point de vue individuel qu'environnemental.

## LIENS D'INTÉRÊT

Les auteur.e.s ne déclarent aucun lien d'intérêt.

## BIBLIOGRAPHIE

Alter, A. L., Aronson, J., Darley, J. M., Rodriguez, C., & Ruble, D. N. (2010). Rising to the threat: Reducing stereotype threat by reframing the threat as a challenge. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46, 166–171. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.09.014>

American Psychological Association. (2021). Happiness. In *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association. <https://dictionary.apa.org/happiness>

Ardenti, R., Mathieu, R., & Gorgeu, A. (2010). Caractère soutenable du travail et trajectoires ouvrières : Études de cas dans la filière automobile et les industries agroalimentaires. *Sociétés Contemporaines*, 78, 87–113. <https://doi.org/10.3917/soco.078.0087>

Arnoux-Nicolas, C. (2016). Sens du travail et mobilité professionnelle : « La mobilité signifiante ». *L'Orientation Scolaire et Professionnelle*, 45,

<https://doi.org/10.4000/osp.5086>

Arnoux-Nicolas, C., Dosnon, O., Lallmand, N., Sovet, L., Di Fabio, A., & Bernaud, J.-L. (2016). Influence des différences interindividuelles et de la mobilité professionnelle sur le sens du travail. *Le Travail Humain*, 79, 147–168. <https://doi.org/10.3917/th.792.0147>

Arthur, M. B. (2014). The boundaryless career at 20: Where do we stand, and where can we go? *Career Development International*, 19, 627–640. <https://doi.org/10.1108/CDI-05-2014-0068>

Arthur, M. B., & Rousseau, D. M. (1996). *The boundaryless career*. Oxford University Press.

Aubert, N. (2006). L'intensité de soi. In N. Aubert (Ed.), *L'individu hypermoderne* (pp. 73–87). Erès.

Behnke, M., & Kaczmarek, L. D. (2018). Successful performance and cardiovascular markers of challenge and threat: A meta-analysis. *International Journal of Psychophysiology*, 130, 73–79. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2018.04.007>

Bernaud, J.-L. (2016). Le « sens de la vie » comme paradigme pour le conseil en orientation. *Psychologie Française*, 61(1), 61–72. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2013.06.004>

Blustein, D. L., Olle, C., Connors-Kellgren, A., & Diamanti, A. J. (2016). Decent work: A psychological perspective. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00407>

Bodoira, X., & Rochat, S. (2021). Une intervention basée sur les « besoins du monde » pour favoriser le sens du travail dans l'insertion professionnelle de

jeunes vulnérables. *L'Orientation Scolaire et Professionnelle*, 50(3), CDLIII–CDLXIX.

<https://doi.org/10.4000/osp.14548>

Bollmann, G., Clot-Siegrist, E., & Henningsen, L. (2020). Conciliation des domaines de vie : Le rôle du contexte social et des ressources d'adaptabilité. In J. Masdonati, K. Massoudi, & J. Rossier (Éds.), *Repères pour l'orientation* (pp. 49–78). Antipodes.

Bonzon, S. (2019, avril). *Esprit d'entreprendre : Agir dans l'incertitude grâce à l'effectuation*. <https://stephanebonzon.com/esprit-entreprendre-agir-sens-incertitude-effectuation>

Bonzon, S. (2020, juillet). *Devenez entrepreneur de votre carrière grâce à l'effectuation*. <https://stephanebonzon.com/effectuation-entrepreneur-carriere/>

Bonzon, S. (2021, septembre). *Un framework basé sur l'effectuation pour penser, développer et accompagner les carrières*. <https://stephanebonzon.com/framework-carriere-effectuation>

Boutillier, S., & Uzunidis, D. (2015). De la société salariale à la société entrepreneuriale ou la création d'entreprises au secours de l'emploi : une analyse critique. *La Revue des Sciences de Gestion*, 275–276, 23–31. <https://doi.org/10.3917/rsg.275.0023>

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Brundtland, G. H. (1988). *Notre avenir commun*. Les Éditions du Fleuve.

Bruyat, C. (1993). *Création d'entreprise : Contributions épistémologiques et modélisation* [Thèse de Doctorat]. Faculté de Gestion et Management, Université

Pierre Mendès-France-Grenoble II.

Brynjolfsson, E., & McAfee, A. (2014). *The second machine age: Work, progress, and prosperity in a time of brilliant technologies*. W.W. Norton & Company.

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6, 1-48.  
<https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>

Chin, T., Jawahar, I. M., & Li, G. (2022). Development and validation of a career sustainability scale. *Journal of Career Development*, 49(4), 769-787.  
<https://doi.org/10.1177/0894845321993234>

Cohen-Scali, V. (2018). Life and career design interventions to help people direct their active lives toward human-sustainable development: The case of young people interested in the social and solidarity economy. In V. Cohen-Scali, J. Pouyaud, M. Podgórný, V. Drabik-Podgórná, G. Aisenson, J. L. Bernaud, I. Abdou Moumoula, & J. Guichard (Eds.), *Interventions in career design and education* (pp. 285-302). Springer.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-319-91968-3\\_16](https://doi.org/10.1007/978-3-319-91968-3_16)

Corral-Verdugo, V. (2012). The positive psychology of sustainability. *Environment, Development and Sustainability*, 14, 651-666.  
<https://doi.org/10.1007/s10668-012-9346-8>

Coste, J.-H. (2011). Deux lectures transatlantiques du processus entrepreneurial : des causes aux effets. *Entreprendre & Innover*, 9-10, 112-116.  
<https://doi.org/10.3917/entin.009.0112>

Coste, J.-H. (2018). À la lisière de deux mondes : L'entrepreneur « hybride ». *Entreprendre & Innover*, 37, 36-54.

<https://doi.org/10.3917/entin.037.0036>

De Gaulejac, V. (2006). Le sujet manqué. In N. Aubert (Ed.), *L'individu hypermoderne* (pp. 129-143). Erès.

De Vos, A., & van der Heijden, B. (2015). *Handbook of research on sustainable careers*. Edward Elgar Publishing.

De Vos, A., van der Heijden, B. I. J. M., & Akkermans, J. (2020). Sustainable careers: Towards a conceptual model. *Journal of Vocational Behavior*, 117.  
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.06.011>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>

Degryse, C. (2016). *Les impacts sociaux de la digitalisation de l'économie*. Etui.

Desbiolles, A. (2020). *L'éco-anxiété : vivre sereinement dans un monde abîmé*. Fayard.

Di Fabio, A. (2018). The challenge of sustainability in the construction and managing of personal projects for a decent work and a decent life: Psychological contributions. In V. Cohen-Scali, J. Pouyaud, M. Podgórný, V. Drabik-Podgórná, G. Aisenson, J. L. Bernaud, I. Abdou Moumoula, & J. Guichard (Eds.), *Interventions in career design and education* (pp. 173-194). Springer.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-319-91968-3\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-319-91968-3_10)

Di Fabio, A., & Bucci, O. (2016). Green positive guidance and green positive life counseling for decent work and decent lives: Some empirical results. *Frontiers in Psychology*, 7.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00261>

- Di Fabio, A., & Maree, J. G. (2016). A psychological perspective on the future of work: Promoting sustainable projects and meaning-making through grounded reflexivity. *Counseling: Giornale Italiano di Ricerca e Applicazioni*, 9, 60–74.  
<https://doi.org/10.14605/CS931619>
- Di Fabio, A., & Rosen, M. A. (2020). An exploratory study of a new psychological instrument for evaluating sustainability: The Sustainable Development Goals Psychological Inventory. *Sustainability*, 12, 1–19.  
<https://doi.org/10.3390/su12187617>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.  
[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Dik, B. J., O'Connor, W. F., Shimizu, A. B., & Duffy, R. D. (2019). Personal growth and well-being at work: Contributions of vocational psychology. *Journal of Career Development*, 46, 31–47.  
<https://doi.org/10.1177/0894845317730642>
- Drach-Zahavy, A., & Erez, M. (2002). Challenge versus threat effects on the goal–performance relationship. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 88, 667–682.  
[https://doi.org/10.1016/S0749-5978\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0749-5978(02)00004-3)
- Duffy, R. D., Blustein, D. L., Diemer, M. A., & Autin, K. L. (2016). The Psychology of Working Theory. *Journal of Counseling Psychology*, 63, 127–148.  
<https://doi.org/10.1037/cou0000140>
- Eggerth, D. E. (2008). From theory of work adjustment to person–environment correspondence counseling: Vocational psychology as positive psychology. *Journal of Career Assessment*, 16, 1–19.
- Filion, L. J. (2012). Le champ de l'entrepreneuriat : Historique, évolution, tendances. *Revue Internationale P.M.E.*, 10, 129–172.  
<https://doi.org/10.7202/1009026ar>
- Fonrouge, C. (2002). L'entrepreneur et son entreprise : une relation dialogique. *Revue Française de Gestion*, 28(138), 145–158.
- Fonrouge, C., & Petzold Dumeyniew, S. (2013). Entrepreneuriat durable : nouvel eldorado ? In C. Léger-Jarniou (Ed.), *Le grand livre de l'entrepreneuriat* (pp. 275–287). Dunod.
- Fraccaroli, F. (2007). L'expérience psychologique de l'incertitude au travail. *Le Travail Humain*, 70, 235–250.  
<https://doi.org/10.3917/th.703.0235>
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9, 103–110.  
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Geiger, N., Swim, J. K., & Glenna, L. (2019). Spread the green word: A social community perspective into environmentally sustainable behavior. *Environment and Behavior*, 51, 561–589.  
<https://doi.org/10.1177/0013916518812925>
- Gomez-Breyssse, M. (2016). L'entrepreneur « lifestyle ». *Revue de l'Entrepreneuriat*, 15, 231–256.  
<https://doi.org/10.3917/entre.153.0231>
- Groupe d'Experts Intergouvernementaux sur le Climat. (2021). *Climate change 2021: The physical science basis*. Intergovernmental Panel on Climate Change.  
[https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg1/downloads/report/IPCC\\_AR6\\_WGI\\_Full\\_Report.pdf](https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg1/downloads/report/IPCC_AR6_WGI_Full_Report.pdf)

- Guichard, J. (2013, novembre). *Career guidance, education, and dialogues for a fair and sustainable human development*. Inaugural conference of the UNESCO chair of lifelong guidance and counselling, University of Wroclaw, Poland.
- Guichard, J. (2016). Life-and working-design interventions for constructing a sustainable human(e) world. *Journal of Counselling*, 5, 179–190.
- Guichard, J. (2019). Quelles interventions d'accompagnement à l'orientation pour contribuer à un développement mondial, humain, équitable et durable ? In Canzittu, D. (Ed.), *Penser et agir l'orientation au 21ème siècle : De l'élève au citoyen engagé* (Chap. 1). Qui Plus Est.
- Guichard, J. (2021). Accompagner l'orientation des vies actives vers une économie durable, équitable et humaine. In V. Cohen-Scali (Ed.), *Psychologie de l'orientation tout au long de la vie : Défis contemporains et nouvelles perspectives* (pp. 249–268). Dunod.
- Hall, D. T. (1996). Protean careers of the 21st century. *Academy of Management Perspectives*, 10, 8–16. <https://doi.org/10.5465/ame.1996.3145315>
- Heslin, P. A., Keating, L. A., & Ashford, S. J. (2020). How being in learning mode may enable a sustainable career across the lifespan. *Journal of Vocational Behavior*, 117, 1–17. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.103324>
- Hirschi, A. (2018). The fourth industrial revolution: Issues and implications for career research and practice. *The Career Development Quarterly*, 66, 192–204. <https://doi.org/10.1002/cdq.12142>
- Hirschi, A., Nagy, N., Baumeler, F., Johnston, C. S., & Spurk, D. (2018). Assessing key predictors of career success: Development and validation of the career resources questionnaire. *Journal of Career Assessment*, 26, 338–358. <https://doi.org/10.1177/1069072717695584>
- House, J. S. (1987). Social support and social structure. *Sociological Forum*, 2, 135–146. <https://doi.org/10.1007/BF01107897>
- Kelly, C. M., Strauss, K., Arnold, J., & Stride, C. (2020). The relationship between leisure activities and psychological resources that support a sustainable career: The role of leisure seriousness and work-leisure similarity. *Journal of Vocational Behavior*, 117, 1–15. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.103340>
- Kjell, O. N. E. (2011). Sustainable well-being: A potential synergy between sustainability and well-being research. *Review of General Psychology*, 15, 255–266. <https://doi.org/10.1037/a0024603>
- Klein, H. J., Austin, J. T., & Cooper, J. T. (2008). Goal choice and decision processes. In R. Kanfer, G. Chen, & R. D. Pritchard (Eds.), *Work motivation: Past, present and future* (pp. 129–178). Routledge.
- Knight, F. H. (1921). *Risk, uncertainty and profit*. Houghton Mifflin.
- Krumboltz, J. D. (2009). The happenstance learning theory. *Journal of Career Assessment*, 17, 135–154. <https://doi.org/10.1177/1069072708328861>
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). To belong is to matter: Sense of belonging enhances meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 1418–1427. <https://doi.org/10.1177/014616721349918>

- Landon, A. C., Woosnam, K. M., & Boley, B. B. (2018). Modeling the psychological antecedents to tourists' pro-sustainable behaviors: An application of the value-belief-norm model. *Journal of Sustainable Tourism*, 26, 957–972. <https://doi.org/10.1080/09669582.2017.1423320>
- Lele, S., & Norgaard, R. B. (1996). Sustainability and the scientist's burden. *Conservation Biology*, 10, 354–365. <https://doi.org/10.1046/j.1523-1739.1996.10020354.x>
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2020). Career decision making, fast and slow: Toward an integrative model of intervention for sustainable career choice. *Journal of Vocational Behavior*, 120, 1–15. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103448>
- Marchesnay, M. (2004). Hypermoderne, hypofirme et singularité. *Management & Avenir*, 2, 7–26. <https://doi.org/10.3917/mav.002.0007>
- Marchesnay, M. (2014). Repenser l'entrepreneur : de l'esprit d'entreprise à l'esprit de métier. *Innovations*, 44, 11–31. <https://doi.org/10.3917/inno.044.0011>
- Masdonati, J., & Rossier, J. (2021). Vers une orientation au service de la durabilité. In V. Cohen-Scali (Ed.), *L'orientation tout au long de la vie : Théories, pratiques et enjeux* (pp. 269–284). Dunod.
- McClelland, D. C. (1965). N achievement and entrepreneurship: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 389–392. <https://doi.org/10.1037/h0021956>
- Miglianico, M., Dubreuil, P., Miquelon, P., Bakker, A. B., & Martin-Krumm, C. (2020). Strength use in the workplace: A literature review. *Journal of Happiness Studies*, 21, 737–764. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00095-w>
- Miller, R. M., & Rollnick, S. (2013). *L'entretien motivationnel : Aider la personne à engager le changement* (2e éd.). InterEditions.
- Niemiec, R. M. (2019). Finding the golden mean: The overuse, underuse, and optimal use of character strengths. *Counselling Psychology Quarterly*, 32, 453–471. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1617674>
- Organisation des Nations Unies. (2015). *Transformer notre monde : Le programme de développement durable à l'horizon 2030*. Organisation des Nations Unies. <https://un-docs.org/fr/A/RES/70/1>
- Organisation Internationale du Travail. (2016). *Travail décent*. Organisation Internationale du travail. <http://ilo.ch/global/topics/decent-work/lang--fr/index.htm>
- Patton, W., & McMahon, M. (2014). *Career development and systems theory: Connecting theory and practice* (3rd éd.). Sense Publishers.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Plant, P. (2014). Green guidance. In G. Arulmani, A. J. Bakshi, F. T. L. Leong, & A. G. Watts (Eds.), *Handbook of career development* (pp. 309–316). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9460-7\\_17](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9460-7_17)
- Pryor, R. G. L., & Bright, J. E. H. (2011). *The chaos theory of careers: A new perspective on working in the 21st century*. Taylor & Francis.

- Rifkin, J. (1996). *La fin du travail*. La Découverte.
- Rochat, S. (2021). « Éco-orientation » : Quelles interventions pour quelles problématiques ? *L'Orientation Scolaire et Professionnelle*, 50, 537–562. <https://doi.org/10.4000/osp.14894>
- Rochat, S., & Banet, E. (2020). Choix professionnel, indécision et émotions. In J. Masdonati, K. Massoudi, & J. Rossier (Éds.), *Repères pour l'orientation* (pp. 331–360). Antipodes.
- Rochat, S., & Masdonati, J. (2019). Sustainable Career Cards Sort (SCCS): Linking career choices to the world needs. In K. Maree (Ed.), *Handbook of innovative career counselling* (pp. 505–520). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-22799-9\\_28](https://doi.org/10.1007/978-3-030-22799-9_28)
- Rochat, S., Masdonati, J., & Dauwalder, J.-P. (2017). Determining career resilience. In K. Maree (Ed.), *Psychology of career adaptability, employability and resilience* (pp. 125–141). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-66954-0\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-319-66954-0_8)
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sahlman, W. A. (1999). The new economy is stronger than you think. *Harvard Business Review*, 77(6), 99–106.
- Sarasvathy, S. D. (2001). Causation and effectuation: Toward a theoretical shift from economic inevitability to entrepreneurial contingency. *Academy of Management Review*, 26, 243–263. <https://doi.org/10.5465/amr.2001.4378020>
- Sarasvathy, S. D. (2003). Entrepreneurship as a science of the artificial. *Journal of Economic Psychology*, 24, 203–220. [https://doi.org/10.1016/S0167-4870\(02\)00203-9](https://doi.org/10.1016/S0167-4870(02)00203-9)
- Sarasvathy, S. D. (2008). *Effectuation: Elements of entrepreneurial expertise*. Edward Elgar Publishing.
- Sarasvathy, S. D., Dew, N., Read, S., & Wiltbank, R. (2008). Designing organizations that design environments: Lessons from entrepreneurial expertise. *Organization Studies*, 29, 331–350. <https://doi.org/10.1177/0170840607088017>
- Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (Vol. 1, pp. 42–70). Wiley.
- Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J.-P., Duarte, M. E., Guichard, J., Soresi, S., Esbroeck, R. V., Vianen, A. E. M. van, & Bigeon, C. (2010). Construire sa vie (Life designing): Un paradigme pour l'orientation au 21e siècle. *L'Orientation Scolaire et Professionnelle*, 39, 5–39. <https://doi.org/10.4000/osp.2401>
- Schmitt, C. (2015). La place de l'action dans la recherche en entrepreneuriat : Pour le développement d'un agir entrepreneurial. *Projectics / Proyéctica / Projectique*, 15, 113–128. <https://doi.org/10.3917/proj.015.0113>
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theory and empirical test in 20 countries. In M. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 1–65). Academic Press.
- Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C.,

Ramos, A., Verkasalo, M., Lönnqvist, J.-E., Demirutku, K., Dirilen-Gumus, O., & Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103, 663–688. <https://doi.org/10.1037/a0029393>

Scott, K. S. (2019). Making sense of work: Finding meaning in work narratives. *Journal of Management & Organization*, 1–21. <https://doi.org/10.1017/jmo.2019.43>

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Free Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482–497. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482>

Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Ryan, R. M., Chirkov, V., Kim, Y., Wu, C., Demir, M., & Sun, Z. (2004). Self-concordance and subjective well-being in four cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35, 209–223. <https://doi.org/10.1177/0022022103262245>

Silberzahn, P. (2014). *Effectuation : les principes de l'entrepreneuriat pour tous*. Pearson.

Steger, M. F. (2016). Creating meaning and purpose at work. In L. G. Oades, M. F. Steger, A. Delle Fave, & J. Passmore (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of the psychology of positivity and strengths-based approaches at work* (pp. 60–81). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118977620.c>

## h5

Steger, M. F., Dik, B. J., & Duffy, R. D. (2012). Measuring meaningful work: The Work and Meaning Inventory (WAMI). *Journal of Career Assessment*, 20, 322–337.

<https://doi.org/10.1177/1069072711436160>

Urbanaviciute, I., Bühlmann, F., & Rossier, J. (2019). Sustainable careers, vulnerability, and well-being: Towards an integrative approach. In J. G. Maree (Ed.), *Handbook of Innovative Career Counselling* (pp. 53–70). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-22799-9\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-030-22799-9_4)

Vadcar, C., & Biacabe, J.-L. (2017). *Création de valeur dans un monde numérique : transformer l'action économique*. Institut Friedland.

Valeau, P. (2006). L'accompagnement des entrepreneurs durant les périodes de doute. *Revue de l'Entrepreneuriat*, 5, 31–57. <https://doi.org/10.3917/entre.051.0031>

Valenduc, G., & Vendramin, P. (2016). *Le travail dans l'économie digitale : Continuités et ruptures*. Etui.

Verdier, H., & Colin, N. (2012). *L'âge de la multitude : Entreprendre et gouverner après la révolution numérique*. Armand Colin.

Verstraete, T., & Fayolle, A. (2005). Paradigmes et entrepreneuriat. *Revue de l'Entrepreneuriat*, 4, 33–52. <https://doi.org/10.3917/entre.041.0033>

Vignoli, E., Croity-Belz, S., Chapelard, V., de Fillipis, A., & Garcia, M. (2005). Career exploration in adolescents: The role of anxiety, attachment, and parenting style. *Journal of Vocational Behavior*, 67, 153–168. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2004.08.006>

Wilhelm, F., & Hirschi, A. (2019). Career self-management as a key factor for career wellbeing. In I. L. Potgieter, N. Ferreira, & M. Coetzee (Eds.), *Theory, research and dynamics of career wellbeing* (pp. 117–137). Springer.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-030-28180-9\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-030-28180-9_6)

Wiltbank, R., Dew, N., Read, S., & Sarasvathy, S. D. (2006). What to do next? The case for non-predictive strategy. *Strategic Management Journal*, 27, 981–998. <https://doi.org/10.1002/smj.555>

Wood Brooks, A. (2014). Get excited: Reappraising pre-performance anxiety as excitement. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143, 1144–1158.

<https://doi.org/10.1037/a0035325>

Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B., & Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50, 15–19. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.004>

Wrzesniewski, A., & Dutton, J. E. (2001). Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work. *Academy of Management Review*, 26, 179–201. <https://doi.org/10.5465/amr.2001.4378011>

## PRÉSENTATION DES AUTEUR·E·S

### Stéphane Bonzon

*Psychologue spécialiste en développement de carrière, Lausanne, Suisse*

Ses intérêts de recherche portent sur la création de valeur en contexte de transformation numérique, d'incertitude et de quête de sens, et se structurent autour des thématiques de l'effectuation, du développement de carrière, de l'innovation et de l'entrepreneuriat. Contact : [stephane@stephanebonzon.com](mailto:stephane@stephanebonzon.com)

### Shékina Rochat

*Institut de psychologie, Université de Lausanne, Suisse*

Ses intérêts de recherche portent sur les thématiques du jeu, de la psychologie positive, de l'indécision, de l'entretien motivationnel et de la durabilité en orientation.

Contact : [shekina.rochat@unil.ch](mailto:shekina.rochat@unil.ch)

---

### Pour citer cet article :

Bonzon, S., & Rochat, S. (2022). « Durabilité au carré » : L'effectuation au service des carrières individuelles, du bonheur et des besoins du monde. *Sciences & Bonheur*, 7, 60–82.

**Shékina Rochat**

**Caroline Arnoux-Nicolas**

Le jeu : Une approche porteuse de sens, voire de bonheur ?

*Game: An approach that brings meaning, even of happiness?*

## RÉSUMÉ

Le jeu a souvent été présenté comme une activité essentielle au bon développement et au bien-être des individus. Néanmoins, les liens entre ces concepts ont peu été étudiés. Dans cet article, nous examinerons comment le jeu, en tant qu'activité et métaphore pour aborder la réalité, est susceptible d'aider tout un chacun à trouver du sens à son existence et à vivre davantage de bonheur. À cet effet, le jeu sera mis en relation avec les principes-clés de la psychologie existentielle et de la psychologie positive, de sorte à étudier les synergies potentielles entre ces concepts. Les apports et limites de cette métaphore pour favoriser le sens et le bonheur seront discutés et des pistes pratiques seront proposées.

## MOTS-CLÉS

Jeu ; Sens ; Bonheur ; Bien-être ; Métaphore.

## ABSTRACT

Play has often been presented as an essential activity for the proper development and well-being of individuals.

However, the links between these concepts have rarely been studied. In this article, we will examine how play, as an activity and as a metaphor for dealing with reality, can help everyone find meaning in their lives and live more happily. To this end, play will be linked to the key principles of existential psychology and positive psychology, to study the potential synergies between these concepts. The contributions and limits of play as a metaphor to promote meaning and happiness will be discussed, and practical interventions will be proposed.

## KEYWORDS

Play; Meaning; Happiness; Wellbeing; Metaphor.

## 1. INTRODUCTION

Activité présente dans toutes les cultures, le jeu est de longue date reconnu comme essentiel au bon développement cognitif, émotionnel et social des enfants (e.g., Fisher, 1992). En 1975, Winnicott suggérait déjà l'existence d'une forte relation entre la santé, le bien-être et la capacité à jouer. Ainsi, certaines recherches se sont intéressées aux liens entre les jeux et le bonheur chez l'enfant (e.g., Ewing et al., 2014 ; Howard & McInnes, 2013 ; Storli & Hansen Sandseter, 2019). Plus récemment, de tels travaux ont également été menés auprès d'adultes (e.g., Van Vleet & Feeney, 2015) où le jeu a notamment été proposé comme un moyen d'améliorer l'épanouissement au travail (e.g., Alatalo et al., 2018 ; Petelczyc et al., 2018). Toutefois, les liens entre le jeu et le sens ou le bien-être restent encore peu théorisés (Van Fleet & Feeney, 2015 ; van Leeuwen

& Westwood, 2008), et plus particulièrement en regard des modèles du bien-être et du bonheur.

Dans le champ de la psychologie, deux courants s'intéressent depuis plusieurs années à comprendre ce que représente le bonheur : la psychologie existentielle (e.g., Yalom, 2017) et la psychologie positive (e.g., Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Bien que reposant sur des présupposés différents, ces deux approches ont pour point commun de s'intéresser à découvrir ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue et à faciliter la confrontation de l'individu aux questions liées au sens de son existence (Jurica et al., 2014 ; Wong, 2011). Dans le champ de la psychologie positive, le bonheur est alors généralement compris comme un état émotionnel de joie et de satisfaction globale avec la vie, alors que le bien-être fait référence à un état général d'épanouissement caractérisé par un faible niveau de détresse et de bonnes perspectives d'avenir (e.g., Seligman, 2011). En complément, dans une perspective existentielle, le sens peut être défini comme « le sens donné et la signification ressentie concernant la nature de son être et de son existence » (Steger et al., 2006, p. 81, trad. pers.).

Dans cet article, nous proposons que le jeu puisse constituer un moyen de réunir ces deux approches et d'ouvrir de nouvelles perspectives aux personnes en recherche de sens, voire de bonheur. Pour cela, nous définirons le concept du jeu et, plus précisément, du jeu en tant que métaphore, avant de décliner comment celui-ci peut venir en appui aux principes fondateurs d'une vie heureuse selon les modèles de la psychologie existentielle et de la psychologie positive. La discussion permettra de commenter ces différents aspects et de proposer des pistes sur la manière d'utiliser le jeu pour

guider les individus dans leur quête de sens et de bien-être.

## 2. LE JEU : ENTRE ACTIVITÉ ET ÉTAT D'ESPRIT

Le jeu se présente généralement comme une activité spécifique, intrinsèquement plaisante et gratifiante, régie par des règles et soumise à l'incertitude dans laquelle l'individu s'engage de manière volontaire (Hoppes et al., 2001). Toutefois, sa définition a souvent fait débat dans la littérature (voir notamment Petelczyc et al., 2018). Suivant van Fleet et Feeney (2015), nous proposerons que le jeu puisse être caractérisé comme : « une activité ou un comportement qui (a) est mené avec l'objectif d'avoir du plaisir et de s'amuser, (b) implique une attitude ou approche enthousiaste et focalisée sur le moment présent, et (c) est hautement interactif entre les partenaires du jeu ou avec l'activité en elle-même » (p. 640, trad. pers.).

Le jeu peut alors prendre toute sorte de formes : sports, jeux de hasard, de lutte ou de poursuite, d'imagination, de « faire semblant », d'imitation, de société, de cartes ou de jeux vidéo. Selon Sutton-Smith (1967), le jeu implique d'adopter délibérément une attitude de « comme si » à l'égard des objets, des événements ou des gens, c'est-à-dire de se comporter comme si ces derniers étaient autre chose que ce qu'ils sont vraiment. Les précurseurs de la psychologie ont très tôt avancé le rôle clé tenu par cette activité dans le développement émotionnel (Freud, 1927 ; Winnicott, 1975), cognitif (Piaget, 1962), biographique (Erikson, 1950), comportemental (Ellis, 1973) et social (Vygotsky, 1966) de l'enfant. Le jeu a également ensuite été évoqué comme développant l'apprentissage (Reilly, 1974), ainsi que la créativité et la flexibilité (Bruner, 1972 ; Sutton-Smith, 1967) à un jeune âge (voir Mellou,

1994, pour une revue à ce sujet). Il est par ailleurs proposé comme un moyen thérapeutique, en ce qu'il permet aux enfants de « jouer » des sentiments et des problèmes, de tester de nouvelles approches et de comprendre les relations avec des actes plutôt que des mots (e.g., Axline, 1969).

De nos jours, le jeu est aussi vanté pour ses vertus motivationnelles (e.g., Harris & Reid, 2005) et pédagogiques (e.g., Koeners & Francis, 2020 ; Wood, 2009), notamment auprès des adultes. Récemment, Bakker et al. (2020) ont ainsi proposé le terme de « conception ludique du travail » (*playful work design*) pour désigner « le processus par lequel les employé·e·s créent de manière proactive, durant le travail, les conditions qui favorisent le plaisir et les défis, sans changer le dispositif du travail en lui-même » (p. 1, trad. pers.). Selon les auteurs, ce processus ne se réduirait pas à la sphère professionnelle et pourrait concerner n'importe quel type de tâche.

En tant qu'activité intrinsèquement réjouissante par nature, le jeu se présente donc comme particulièrement propice à générer du bonheur. Néanmoins, pour Winnicott (1975), le jeu ne se limite pas à une activité, mais il constitue aussi un état d'esprit qui peut perdurer à l'âge adulte. Une telle mentalité est notamment traduite par le concept de « caractère joueur » (*playfulness*), soit la capacité à cadrer ou à recadrer les tâches du quotidien comme des activités intellectuellement stimulantes, divertissantes et personnellement intéressantes (Proyer, 2017). Or, la présence d'un tel caractère joueur a notamment été associé à une satisfaction de vie accrue, ainsi qu'à un style de vie plus actif (e.g., Proyer, 2013), de même qu'à une amélioration du bien-être et à une diminution des symptômes dépressifs à court terme

(Proyer et al., 2021), ce qui laisse entendre que le jeu, en tant qu'état d'esprit, pourrait également constituer une clé importante du bonheur (Csikszentmihalyi, 1975).

Cette perspective s'avère particulièrement intéressante, car, s'il n'est pas toujours envisageable de « jouer » (le jeu étant généralement considéré comme une activité distincte du reste de la vie quotidienne), il est en revanche possible d'aborder n'importe quelle tâche « comme s'il s'agissait d'un jeu ». En ce sens, le jeu peut devenir une « métaphore » pour apprêhender la réalité sous un angle inédit, permettant ainsi de faire émerger de nouvelles compréhensions de la situation et des pistes d'action innovantes (Pryor & Bright, 2009 ; Rochat & Borgen, 2021). Néanmoins, les raisons pour lesquelles une telle activité ou métaphore peut contribuer au bien-être n'ont que peu été clairement théorisées jusqu'à présent. Cet article se propose d'explorer les conséquences possibles de ce changement de perspective à l'aune de la psychologie existentielle et de la psychologie positive, afin de tenter de répondre successivement aux questions de savoir en quoi le jeu peut se révéler porteur de sens, voire de bonheur.

### **3. LE JEU DANS UNE PERSPECTIVE DE PSYCHOLOGIE EXISTENTIELLE**

La psychologie existentielle aborde les questions fondamentales inhérentes à notre rapport à l'existence en interrogeant la manière dont nous vivons notre relation au monde, à nous-mêmes et aux autres, ainsi que les objectifs et la signification que nous donnons à la vie et qui guident nos choix (Bernaud, 2018). Dans la perspective existentielle, l'individu doit faire face à une série de préoccupations ultimes telles que l'absence de but ou de sens dans la vie, l'anxiété associée

à la liberté et à la responsabilité, la solitude qui découle de l'isolement et le caractère inéluctable de la souffrance et de la mort (Jurica et al., 2014). Ainsi, ce courant de la psychologie interroge notamment les thèmes des dilemmes de vie (Jacobsen, 2007), d'authenticité, de sens de la vie et du travail, d'esthétique, de sagesse et de spiritualité laïque (Bernaud, 2018).

En particulier, Yalom (2017) définit le sens comme renvoyant à la signification et à la cohérence que l'individu donne à sa vie. Il distingue alors le *sens cosmique* — en lien avec une instance supérieure — du *sens terrestre* — qui correspond au fait de trouver une finalité, un dessein ou encore un objectif dans sa vie. Selon sa conception, une approche existentielle doit permettre de rendre compte de dimensions fondamentales de l'existence, parmi lesquelles : la souffrance et la mort, l'isolement, la liberté et la perte de sens. En fonction de ces aspects, selon lui, certaines activités humaines se révèlent être particulièrement pourvoyeuses de sens, comme la création et l'altruisme. Même si le lien entre le jeu et ces thématiques existentielles n'apparaît pas d'emblée comme une évidence, envisageons maintenant la manière dont ce dernier, en tant qu'activité et état d'esprit, est susceptible d'apporter du sens vis-à-vis de ces dimensions fondamentales.

### 3.1 Face à la souffrance et à la finitude

Dans la perspective existentielle, la souffrance fait partie intégrante de la vie et son acceptation constitue un enjeu clé dans l'existence de l'individu. Yalom (2017) souligne ainsi les liens inextricables entre la vie et la mort : cette dernière étant l'issue inéluctable et prévisible de l'existence, toute personne doit affronter la réalité de sa mort future afin de vivre pleinement, sous peine d'avoir à

subir l'angoisse générée par la pensée de cette finalité (Yalom, 2017). Le caractère inexorable de la mort conduit l'individu à s'interroger sur les buts de la vie et sur ce qu'il advient après. En quoi le jeu pourrait-il aider ce dernier lorsque celui-ci doit faire face aux questions de souffrance et de finitude ? Deux éléments de réponse peuvent être apportés. D'une part, le jeu, en tant qu'activité ou comportement plaisant, enthousiaste et ancré dans le présent (Hoppes et al., 2001 ; van Fleet & Feeney, 2015) peut contribuer à détourner l'individu de ses pensées en lien avec la souffrance et la finitude, ne serait-ce que temporairement. Cette proposition est appuyée par le fait que les jeux virtuels sont, par exemple, de plus en plus utilisés pour réduire la perception de la douleur, l'anxiété et la détresse suscitées par les prises en charge médicales (Alazba et al., 2019 ; Jin et al., 2016 ; Li et al. 2011 ; Verschueren et al., 2019). Par ailleurs, au-delà de la seule distraction de la douleur, la recherche tend à indiquer que ces jeux détiendraient un véritable effet analgésique dû à des mécanismes neurobiologiques sous-jacents (mobilisant l'attention, les émotions, les sens et la mémoire) encore peu compris (Li et al., 2011). Ce faisant, le jeu pourrait contribuer à atténuer les affects négatifs associés à ces questionnements existentiels, sans pour autant les nier.

D'autre part, le jeu, en tant que métaphore de la vie, peut aider à éclairer sous un jour nouveau les questions ineffables de l'existence que représentent la souffrance et la mort. En effet, dans les jeux comme au quotidien, les individus rencontrent continuellement des obstacles et des difficultés. Pourtant, ils tendent à les approcher de manière radicalement différente : alors que, dans la vie, l'adversité est souvent perçue comme une injustice génératrice de frustration,

de découragement et d'anxiété (Peck, 1978), les difficultés dans les jeux sont généralement abordées avec enthousiasme et curiosité, en tant que moyen de tester ses compétences et sa créativité et de les améliorer (McGonigal, 2015). Ainsi, inciter les personnes à envisager leur vie sous l'angle du jeu peut les aider à percevoir sous un jour nouveau les inévitables souffrances de l'existence en tant que manière de tester et de cultiver leurs forces. La métaphore de la vie comme un jeu encourage alors à l'individu d'adopter une attitude différente face aux obstacles et aux difficultés et à les affronter, voire les rechercher. Une telle perspective permet ainsi de développer la « flexibilité psychologique » (Kashdan & Rottenberg, 2010), soit la capacité à percevoir et à identifier les menaces et les problèmes, de même qu'à trouver de multiples moyens de les surmonter.

### 3.2 Face à la liberté

Le sujet est fondamentalement libre et ne peut se soustraire à sa liberté. Cette liberté permet à l'individu d'être l'auteur de sa vie, mais elle est circonscrite par ses décisions et ses actions (Yalom, 2017). Ainsi, la liberté est indissociable de la responsabilité que toute personne contracte à l'égard de ses choix (Frankl, 1959). Par analogie, le jeu offre un espace de libre expression (Marrou, 2019), de créativité (Meyer, 2018), tout en étant délimité et régi par des règles nécessaires autant à l'activité qu'à sa définition comme un « jeu » (McGonigal, 2015). Ce faisant, le jeu, en tant que métaphore de la vie humaine, permet d'illustrer la nécessaire coexistence de la joie et des règles ; de la liberté et de la responsabilité.

Par ailleurs, la notion de jeu interroge aussi l'équilibre entre ce qui est déterminé dans la situation, ce qui relève

de notre libre arbitre et ce qui appartient au hasard ou à la chance (Pryor & Bright, 2009). Ainsi, le jeu peut servir de métaphore utile pour amener les individus à prendre conscience de la liberté qui est la leur, tout comme de la responsabilité qui en découle, par exemple en leur demandant comment ils peuvent jouer au mieux en fonction des cartes qu'ils ont reçues. De plus, en filant la métaphore, ils pourront être amenés à se confronter à d'autres thématiques existentielles, telles que la spiritualité et la religion, en leur demandant, par exemple, selon eux, d'où viennent les règles du jeu, qui les édicte (le cas échéant) ou distribue les cartes.

De tels questionnements peuvent alors aider les personnes à mettre des mots sur leur système de croyances et à en explorer les implications pour la conduite de leur vie. Cette démarche est essentielle, car la spiritualité — qu'elle soit verticale (théologique) ou horizontale (laïque ; Compte-Sponville, 2006) — et la religion constituent des facteurs fondamentaux de sens pour les êtres humains (e.g., Pedersen et al., 2018) et il est important de pouvoir les explorer lors d'un accompagnement existentiel.

### 3.3 Face à l'isolement

L'être humain est inexorablement seul ; il naît seul et meurt seul. Cette réalité est énoncée sans fard par Yalom (2017) qui définit trois sortes d'isolement : (1) l'isolement interpersonnel pouvant être assimilé à la solitude, qui concerne le rapport à l'autre ; (2) l'isolement intrapersonnel qui se réfère au fait que l'individu ressent une fragmentation dans son être, et ; (3) l'isolement existentiel, plus fondamental, qui sépare le sujet du monde. Par conséquent, il n'est pas étonnant de constater que le sentiment de compter pour les autres constitue la source de sens la plus commune parmi

les êtres humains, et ce quel que soit leur âge (e.g., De Vogler & Ebersole, 1981, 1983).

Le jeu qui, par essence, implique une interaction entre les partenaires ou avec l'activité en elle-même (van Fleet & Feeney, 2015) peut alors être perçu comme une occasion pour l'individu d'interagir avec autrui et de tisser des liens de collaboration ou d'entraide susceptibles de rompre la solitude. En effet, il apparaît que les jeux coopératifs contribuent au développement des compétences relationnelles et favorisent la cohésion du groupe (Rebetez & Amendola, 2012). Par ailleurs, les études menées sur les jeux vidéo montrent que ces derniers, lorsqu'ils impliquent des efforts collaboratifs, peuvent offrir des possibilités accrues de développer et de renforcer ses relations avec autrui et de faire preuve d'entraide (Jordan, 2014), et ce, également dans la vraie vie (voir Granic et al., 2014, pour une revue).

Cet aspect est important, car, au-delà de l'importance des liens sociaux, l'altruisme fait partie des dispositions humaines les plus fortement associées à la perception de sens à son existence (Xi et al., 2017). En effet, les personnes qui considèrent le plus fortement que leur vie et leur travail ont du sens sont généralement celles qui les conçoivent comme des moyens d'aider les autres (e.g., Steger, 2016). De plus, rendre service à autrui contribuerait également au sentiment de bien-être (Post, 2005). Ce faisant, le jeu, via les interactions positives qu'il provoque, peut contribuer à apaiser la solitude immédiatement, mais également à encourager l'adoption à plus long terme et dans la « vraie vie » de comportements porteurs de sens et permettant de lutter contre l'isolement, du moins au niveau interpersonnel.

### 3.4 Face à la perte de sens

L'absence de sens constitue un enjeu existentiel qui, lorsqu'il frappe, peut déboucher sur des questions de vie et de mort. Quel est le sens de mon travail et de ma vie ? Quelles sont mes raisons de vivre ? Selon Frankl (2009), il n'existe pas de réponses toutes faites à ces interrogations : le sens est découvert et donné par l'individu. La question se pose alors de savoir dans quelle mesure le jeu pourrait constituer un moyen de (re)trouver du sens dans sa vie, dans son travail ou dans son parcours. Dans les propos précédents, le jeu a été suggéré comme une manière de s'aménager du repos dans la souffrance et face à la finitude, de la créativité et de la responsabilité au sein des contraintes, ainsi que du lien et de l'engagement social en réponse à l'isolement interpersonnel. L'ensemble de ces facteurs étant susceptibles d'être porteurs de sens selon Yalom (2017), il apparaît que l'activité ou l'état d'esprit de jeu peuvent contribuer à la quête de sens en reconnectant l'individu à ses sources de sens privilégiées.

Par ailleurs, le jeu en tant que tel peut être proposé comme une finalité possible de l'existence. En effet, étant donné que le sens n'est pas donné à priori, mais qu'il se donne et se trouve, il est possible que le fait de concevoir son existence comme un jeu puisse, en tant que tel, s'avérer porteur de sens. Percevoir sa vie comme un jeu permettrait alors aux individus de raconter une histoire cohérente sur eux-mêmes et sur le monde qui les entoure, donnant une trame au récit de leur passé, de leur présent et de leur futur (Rochat & Borgen, 2021). Cette mise en récit de l'existence sous la forme d'un jeu peut s'avérer bénéfique, car le sentiment de cohérence constitue un vecteur de sens important qui est, de plus, associé à plusieurs indi-

cateurs de santé physique et psychologique (Martela & Steger, 2016). À la question « quel est le sens de ma vie ? », la personne pourrait alors répondre « la vie est un jeu, donc le sens que j'y trouve, c'est de jouer », au même titre qu'elle aurait pu répondre « c'est d'espérer », « c'est de créer » ou « c'est de servir » dans les cas de figure évoqués précédemment.

#### 4. LE JEU DANS UNE PERSPECTIVE DE PSYCHOLOGIE POSITIVE

La psychologie positive est généralement définie comme « l'étude scientifique des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des personnes, des groupes et des institutions » (Gable & Haidt, 2005, p. 103, trad. pers.). Dans l'ensemble, il s'agit d'un terme parapluie qui permet de rassembler un vaste champ de travaux mené dans différentes disciplines dont le point commun consiste à s'intéresser aux forces et aux vertus des individus, plutôt qu'à la compréhension et aux traitements de leurs troubles psychiques. Par contraste avec la psychologie existentielle, cette discipline met l'accent sur le développement d'une connaissance scientifique des constituants du bien-être (Jurica et al., 2014). À ses débuts, la psychologie positive s'est beaucoup intéressée à la notion de bonheur, avec l'idée de découvrir ce qui rend les individus « heureux ». Néanmoins, au cours des dernières années, les spécialistes ont peu à peu privilégié le terme de « bien-être » à celui de « bonheur », notamment car la poursuite effrénée du bonheur pouvait s'avérer plus délétère que bienfaisante (voir Shankland, 2014).

Récemment, la psychologie positive a évolué vers une seconde vague, aussi appelée « psychologie 2.0 » qui vise à encourager les individus à reconnaître la

coexistence du bon et du mauvais dans toutes les situations de la vie (e.g., Wong, 2011). En ce sens, elle se rapproche de perspectives plus existentielles et en lien avec le sens. Parmi les différents modèles du bien-être (e.g., Deci & Ryan, 2008 ; Ryff, 1989 ; Seligman, 2003, 2011), nous nous attarderons sur celui plus récent de Seligman (2011) qui propose de synthétiser les principaux constituants de cet état sous l'acronyme PERMA : émotions Positives, Engagement, Relations, sens (*Meaning*) et Accomplissement. Les relations entre le jeu et la question du sens ayant déjà été abordées dans la section précédente, nous nous attarderons ici plus en détail sur le lien que le jeu peut entretenir avec les quatre autres composantes du modèle, ainsi que la manière dont il peut les favoriser.

##### 4.1 Émotions positives

Au travers de ses travaux, Fredrickson (2013) identifie dix émotions positives (ou plaisantes) principales que constituent la joie, l'amour, l'amusement, l'intérêt, la gratitude, la sérénité, l'admiration, l'inspiration, la fierté et l'espoir. Dans sa théorie de l'élargissement-construction (« broaden-and-built »), cette chercheuse (Fredrickson, 2001) suggère que le fait de vivre de telles émotions peut temporairement élargir le répertoire de pensées et d'actions des individus et conduire au développement de ressources durables. En particulier, elle considère que la joie crée un besoin irrépressible de jouer (au sens général) qui va promouvoir, à terme, l'acquisition de compétences physiques, cognitives, affectives et sociales durables (Fredrickson, 1998). Par ailleurs, en plus de déclencher d'émotions positives, le propre du jeu est également d'en susciter. Ainsi que l'écrivait Huizinga « l'amusement qu'il y a à jouer résiste à toute analyse, à

toute interprétation logique » (1950, cité par Hoppe et al., 2001, p. 60, trad. pers.).

Ainsi le fait de définir une situation comme un jeu va avoir pour effet de produire des émotions positives comme la curiosité, l'excitation ou la joie. Par ailleurs, de tels affects ont tendance à être renforcés par le sentiment d'incertitude (Bar-Anan et al., 2009), qui représente l'une des autres caractéristiques des jeux. Ceci implique que le jeu va non seulement découler d'émotions positives, mais également en créer et en renforcer par sa nature même. Ceci est aussi susceptible de s'appliquer au jeu en tant que métaphore étant donné que, chez l'adulte, les émotions vont principalement découler de l'interprétation (et donc du cadrage) qui est faite de la réalité (Ford, 1987). Par ailleurs, dans le jeu, l'incertitude apparaît comme une aventure plutôt qu'une menace à fuir (Reilly, 1974), ce qui conduit à l'appréhender avec de la joie au lieu de l'anxiété. Un tel état d'esprit pourrait donc s'avérer sauveur pour trouver du bonheur à une époque où l'incertitude règne en maître.

#### 4.2 L'engagement

La deuxième composante du modèle de Seligman (2011) fait référence au « flux » (*flow*) qui décrit les expériences durant lesquelles les individus sont pleinement impliqués dans le moment présent (Csikzentmihaly, 1990). Cet état de grâce se produirait lorsque quelqu'un s'efforce d'atteindre un objectif ambitieux, mais tout de même réaliste au vu de ses compétences. À l'aune de ce concept, une « bonne vie » est caractérisée par l'absorption complète dans une activité. À l'origine, cette disposition a été repérée puis étudiée dans les loisirs, et en particulier lors des jeux ou du sport (Csikszentmihalyi, 1975). Par la suite, ces

travaux ont été étendus à la sphère professionnelle, mais les jeux restent considérés comme des activités clés pour susciter l'état de flux. Ainsi, concevoir ses tâches quotidiennes comme un jeu pourrait faciliter l'atteinte de cet état d'engagement. En effet, augmenter le flux pourrait constituer l'une des raisons pour laquelle les individus recherchent les activités ludiques au travail, en plus d'éviter l'ennui ou de faire diminuer le stress professionnel (Petelczyc et al., 2018).

En effet, une étude récente (Scharp et al. 2021) montre que la ludification du travail contribuerait à modérer le lien entre les stresseurs inhérents à certaines tâches professionnelles et l'engagement quotidien. De manière intéressante, il apparaît également que le simple fait d'appeler une activité un « jeu » encourrait à diminuer la propension à la procrastination (Ferrari & Tice, 2000) et conduirait à davantage de motivation à apprendre, ainsi qu'à de meilleures performances, du moins chez les individus les plus jeunes (Webster & Martocchio, 1993). Par ailleurs, Howard et McInnes (2013) relèvent que le cadrage d'une activité comme un jeu (i.e., laissée au libre choix, se déroulant par terre et avec un adulte à proximité) conduit les jeunes enfants à manifester davantage de signes paralinguistiques positifs, d'engagement et de motivation dans la tâche que ceux pour qui cette dernière est présentée sous un format non associé au jeu (i.e., obligatoire, dirigée par un adulte et à une table).

#### 4.3 Les relations positives

La troisième composante du modèle du bien-être est représentée par les relations positives, qui impliquent de se savoir aimé·e, soutenu·e et valorisé·e par les autres (Seligman, 2011). Les êtres humains ont d'ailleurs fondamentalement

besoin de se sentir connectés (Baumeister & Leary, 1995) et la qualité (plus que la quantité) des relations sociales est fortement liée au bien-être, par exemple chez les personnes âgées (e.g., Pinquart & Sörensen, 2000). Ainsi, le soutien social perçu apparaît comme un prédicteur important de la satisfaction de vie et des affects (e.g., Siedlecki et al., 2014), alors que le sentiment de solitude est associé à plusieurs indicateurs de détresse psychologique (voir Mellor et al., 2008). Par ailleurs, l'analyse réalisée par Lyubomirsky et al. (2005) suggère que le bonheur ne découle pas seulement de bonnes relations avec les autres, mais qu'il y contribue activement. Par conséquent, les gens heureux s'investiraient plus volontiers dans la communauté et démontreraient plus de relations sociales de qualité et seraient plus satisfaits de leur vie de couple.

Les jeux, qu'ils soient coopératifs ou compétitifs, peuvent alors créer des occasions de se réunir et de vivre des émotions positives (e.g., Hoppes et al., 2001 ; van Fleet & Feeney, 2015) ou de gérer les tensions (Baxter, 1992). En ce sens, les jeux peuvent promouvoir l'établissement de liens de qualité, d'autant plus qu'ils sont aussi réputés pour contribuer au développement de compétences sociales (Granic et al., 2014), comme cela a été mentionné précédemment. Une attitude joueuse semble également en mesure de cultiver et de renforcer les relations épanouissantes (Proyer, 2014a). Ainsi, une étude de Proyer (2014b) suggère l'existence d'un lien positif, quoique faible, entre l'attitude joueuse et la satisfaction dans le couple. Pour McGonigal (2015), envisager sa vie comme un jeu facilite l'accès au soutien social, car cette attitude permet à l'individu de considérer qu'il ne doit pas demander de l'aide à son entourage — ce qui semble parfois

difficile —, mais plutôt les inviter à jouer.

#### 4.4 L'accomplissement

Dans l'approche de Seligman (2011), l'accomplissement se comprend comme la recherche de la réussite comme un but en soi, de manière momentanée, ou comme un objectif de vie. Cette notion traduit le sentiment de compétence, de maîtrise et d'efficacité qui résulte de la progression et de l'atteinte des buts importants que vise l'individu (Butler & Kern, 2016). Selon Grant et Dweck (2003), une grande partie de la motivation à la réussite dériverait de la manière de se fixer des objectifs. En particulier, ces auteurs ont montré que, lorsque les individus dans une situation donnée avaient pour but d'apprendre (et donc d'améliorer leurs compétences), ils étaient plus susceptibles de rester motivés même en présence de résultats négatifs et de voir ces derniers comme des indicateurs de la manière de progresser plutôt que comme des retours sur leur valeur, ainsi que des moyens d'atteindre de meilleures performances à terme.

À l'inverse, les individus qui se fixaient pour objectif de valider leurs aptitudes avaient tendance à faire preuve d'une motivation plus faible, ainsi que d'une perte de sentiment de valeur et de compétences lors d'un échec, ainsi que de moins bons résultats par la suite. Ces résultats se révèlent intéressants, car le jeu est souvent présenté comme un moyen naturel d'explorer son environnement, d'apprendre et de s'adapter (e.g., Bruner, 1972 ; Reilly, 1974). Pour autant que le périmètre du jeu garantisse liberté et sécurité, l'individu peut lâcher prise (Roussillon, 2004) dans l'espace-temps délimité du jeu. En ce sens, percevoir sa vie comme un jeu pourrait faciliter l'adoption d'un état d'esprit dans le-

quel l'objectif est de tester et d'apprendre, plutôt que de démontrer de sa valeur.

## 5. DISCUSSION

### 5.1 Apports et limites

Il apparaît, au travers de l'analyse réalisée précédemment, que le jeu — sous forme d'activité ou d'état d'esprit — peut contribuer à alimenter certaines dimensions existentielles de la vie, ainsi qu'amplifier les composantes du bien-être. En particulier, la première partie de l'étude présente le jeu comme une métaphore utile pour aborder les questions fondamentales de l'existence définie par Yalom (2017) que sont la souffrance et la finitude, la solitude, la liberté et la perte de sens, d'une manière cohérente et porteuse d'espoir, notamment car elle peut encourager des comportements favorables à l'établissement de sens, tels que les expériences de transcendance, l'altruisme et la créativité. Par ailleurs, au-delà de ces questions existentielles, la seconde partie de l'analyse montre comment le jeu, en tant qu'activité ou qu'état d'esprit, peut contribuer à créer des conditions favorables permettant de rassembler différentes dimensions du bien-être tel que répertorié dans le modèle PERMA (Seligman, 2011). Le jeu se positionne donc comme un principe actif important pour stimuler simultanément autant le vécu d'émotions plaisantes, que l'engagement, la réussite et les relations positives.

En filigrane, il apparaît également que l'analyse conduite ici contribue à mettre en évidence que les approches de la psychologie existentielle et de la psychologie positive paraissent aborder de manière complémentaire différentes facettes de l'existence. Ainsi, les questions relatives à la souffrance et à la mort semblent constituer le revers de la médaille

des émotions positives et notamment de la joie, tout comme la thématique de la liberté fait écho à celle de l'engagement, celle de l'isolement aux relations positives et la notion du sens à celle de l'accomplissement. Ainsi, la métaphore du jeu apparaît comme une interface permettant d'articuler les questionnements propres à la psychologie existentielle et à la psychologie positive. Ceci laisse entendre que le jeu pourrait effectivement constituer une voie possible vers le bonheur, en autorisant l'atteinte d'un équilibre entre les aspects hédoniques (liés aux émotions positives) et eudémoniques (relatifs aux questions de sens) de l'existence (Deci & Ryan, 2008).

Le jeu en tant que moyen de contribuer au sens et au bonheur de l'individu semble d'autant plus intéressant qu'il se trouve dans l'ensemble des cultures et que, en définitive, tout un chacun aime jouer (Hartung, 2002), même s'il ou elle s'en défend de prime abord. Néanmoins, la métaphore du jeu est loin de constituer une panacée ni d'être applicable en tout temps et de convenir à tout le monde (Rochat & Borgen, 2021), notamment car elle comporte le risque de donner l'impression de minimiser les difficultés ou la gravité d'une détresse exprimée. En effet, le jeu, souvent associé à la futilité (Schmoll, 2011), pourrait apparaître comme dérisoire à certains égards. Par ailleurs, certaines situations de souffrance psychologique peuvent ne pas se prêter au jeu, même s'il ressort de nos analyses que ce dernier puisse se trouver à la confluence des thématiques propres à la psychologie existentielle et positive. Ce faisant, son usage doit être réalisé de manière parcimonieuse, ciblée et prudente. En ce sens, il pourrait être judicieux de s'inspirer des dispositifs et de la posture mobilisés lors de thérapies par le jeu, par exemple avec des enfants ayant

vécu des expériences traumatiques (e.g., Stauffer, 2021).

## 5.2 Implications pour la recherche et la pratique

De plus, il convient de relever que ces propositions sont limitées par leur nature uniquement spéculative. Ainsi, il conviendrait de concevoir des études empiriques qui permettent de vérifier leur validité. En matière de recherche, ces réflexions encouragent à incorporer la question du jeu dans celle du sens dans la perspective de psychologie existentielle et positive. Ainsi, il serait intéressant de mesurer l'influence d'une activité de jeu ou de conception ludique du travail (e.g., *Playful Work Design Questionnaire* ; Scharp et al., 2020), voire du caractère joueur (e.g., *Short Measure of Adult Playfulness* ; Proyer, 2012) sur la perception qu'ont les individus de certains aspects existentiels, tels que le sens de la vie (e.g., *Meaning in Life Questionnaire* ; Steger et al., 2006) et du travail (e.g., *Work and Meaning Inventory*, Steger et al., 2012 ; Inventaire du Sens du Travail, Arnoux-Nicolas et al., 2017). Un autre type d'étude intéressant consisterait à mettre en place un protocole de recherche destiné à évaluer l'efficacité d'une intervention visant à favoriser le bien-être ou le sens basée sur le jeu. À noter que de telles études devraient veiller à tenir compte des variables sociodémographiques, afin de vérifier la pertinence de ces approches auprès de publics aux références culturelles et sociales différentes (e.g., Vaquero, 2016).

Sur le plan de la pratique et au vu de ce qui précède, il semble par ailleurs important de pouvoir encourager les gens à jouer et à développer leur état d'esprit joueur, de manière à favoriser leur quête de sens, et même de bonheur. En effet, Proyer et al. (2021) ont récemment montré que le caractère joueur pouvait être

stimulé par des exercices quotidiens très simples, inspirés par les interventions classiques de la psychologie positive (tel que de se rappeler et d'écrire avant d'aller se coucher trois choses ludiques qui se sont produites au cours de la journée). Dans leur étude, l'accroissement du caractère joueur par le biais de ces exercices était associé à une augmentation temporaire du bien-être. Ce type d'intervention pourrait donc s'avérer pertinent pour les individus traversant des phases de vie difficiles au niveau privé et familial. Ces dernières pourraient alors prendre place au cours de démarches de conseil en orientation, de réduction des risques psychosociaux au travail, ou de psychothérapie personnelle. Elles pourraient adopter la forme d'activités ludiques permettant de faciliter la prise en charge, ou d'intervention visant spécifiquement à aider l'individu à aborder différentes sphères de vie sous l'angle du jeu.

Par exemple, dans le domaine de l'orientation, le jeu a souvent été proposé comme un moyen efficace de stimuler l'apprentissage, la motivation, la curiosité et le plaisir lors des activités d'aide au choix professionnel (e.g., Miller & Knippers, 1992 ; Uy, 2019). Les jeux de société destinés à faciliter la réflexion sur les trajectoires de carrière connaissent d'ailleurs un fort essor, par exemple « *Reflectory* » (Poriau, 2020 ; 2021), « *Who You Are Matters* » (Franklin & Stebleton, 2020) et « *La Vie SenSationnelle* » (Arnoux-Nicolas, 2022). De tels jeux pourraient ainsi être utilisés lors des séances de conseil en orientation ou de psychologie du travail. De manière générale, les interventions classiques dans ce domaine gagneraient également à être présentées de manière ludique, par exemple, en privilégiant les évaluations par jeux de cartes au lieu d'outils standardisés (e.g., Rochat, 2019).

Pour aider les individus à apprécier leur vie sous l'angle du jeu, les divers praticiens peuvent encourager leurs clients à développer ce que cette métaphore impliquerait dans leur situation particulière (voir Amundson, 2015). Une approche plus inductive consisterait à leur suggérer d'administrer cette dernière de manière plus structurée, par exemple en suivant les sept règles proposées par la méthode SuperBetter (Rochat, 2019) pour transformer sa vie en un jeu. Cette approche, qui est notamment opérationnalisée par une application (SuperBetter, LLC, 2018), a déjà démontré son efficacité pour aider des individus à lutter contre l'anxiété et la dépression (Roepke et al., 2015), ainsi qu'à se remettre d'une commotion cérébrale (Worthen-Chaudhari et al., 2017). Certains chercheurs ont également proposé que cette métaphore puisse s'avérer utile pour favoriser la résilience lors de transitions de carrière difficiles (Rochat et al., 2017 ; Rochat & Armengol, 2020 ; Rochat & Borgen, 2021).

Enfin, des interventions de « façonnage de l'emploi » (« job crafting » ; Wrzesniewski & Dutton, 2001) pourraient être mise en place pour aider les individus à recadrer leur tâche d'une manière plus amusante pour eux. C'est notamment ce que propose Rochat (2019) avec son concept des objectifs « SMART+IES », c'est-à-dire la poursuite de buts qui soient non seulement Spécifiques, Mesurables, Adaptés, Réalistes et définis dans le Temps (selon le célèbre « SMART » ; Doran, 1981), mais également Intéressants, Enthousiasmants et Stimulants. Ce type d'intervention serait d'autant plus pertinent que l'implantation de pratique de façonnage de l'emploi a été associée non seulement à de meilleures performances professionnelles, à davantage de sens au travail

(Arnoux-Nicolas, 2019 ; Guénolé & Arnoux-Nicolas, 2019), mais également à un bonheur accru (Wrzesniewski et al., 2013).

## 6. CONCLUSION

Cet article souhaitait proposer le jeu comme une métaphore utile pour aider les individus à réfléchir sur le sens de leur vie, voire à trouver des pistes pour mener une existence plus heureuse. Les apports de la notion du jeu aux facettes-clés de la psychologie existentielle et de la psychologie positive ont ainsi été détaillés. Le potentiel du jeu et de la métaphore du jeu pour favoriser l'efficacité des interventions de conseil a été discuté, laissant le jeu s'inviter comme un médiateur utile porteur de sens et comme une promesse de bonheur à l'interface entre la psychologie existentielle et la psychologie positive.

## FINANCEMENT

Cet article a été partiellement financé par la bourse de mobilité P2LAP1\_187673 du Fonds National Suisse de la Recherche.

## LIENS D'INTÉRÊT

Les auteures ne déclarent aucun lien d'intérêt.

## BIBLIOGRAPHIE

- Alatalo, S., Oikarinen, E. L., Reiman, A., Tan, T. M., Heikka, E. L., Hurmelinna-Laukkanen, P., Muhos, M., & Vuorela, T. (2018). Linking concepts of playfulness and well-being at work in retail sector. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 43, 226–233. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2018.03.013>

- Alazba, A., Al-Khalifa, H., & AlSobayel, H. (2019). Rabbitrun: An immersive virtual reality game for promoting physical activities among people with low back pain. *Technologies*, 7, 1–17. <https://doi.org/10.3390/technologies7010002>
- Amundson, N. E. (2015). Using metaphor in career intervention. In P. J. Hartung, M. L. Savickas, & W. B. Walsh (Eds.), *APA handbook of career intervention, Volume 2: Applications* (pp. 293–304). American Psychological Association.
- Arnoux-Nicolas, C. (2019). *Donner une sens au travail : Pratiques et outils pour l'entreprise*. Dunod.
- Arnoux-Nicolas, C. (2022). *La Vie SenSationnelle : Jeu collaboratif en orientation pour accompagner la réflexion sur le sens de la vie et le sens du travail*. Éditions Qui Plus Est.
- Arnoux-Nicolas, C., Sovet, L., Lhotellier, L., & Bernaud J.-L. (2017). Development and validation of the Meaning of Work Inventory among French workers, *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 17, 165–185. <https://doi.org/10.1007/s10775-016-9323-0>
- Arnoux-Nicolas, C., & Rochat, S. (2021). *Promoting meaning in life and work through game*. Paper presented at the NICE Academy 2021, Paris.
- Axline, V. (1969). *Play therapy*. Ballantine.
- Bakker, A. B., Scharp, Y. S., Breevaart, K., & De Vries, J. D. (2020). Playful work design: Introduction of a new concept. *The Spanish Journal of Psychology*, 23, 1–6. <https://doi.org/10.1017/SJP.2020.20>
- Bar-Anan, Y., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2009). The feeling of uncertainty intensifies affective reactions. *Emotion*, 9, 123–127. <https://doi.org/10.1037/a0014607>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2959.117.3.497>
- Baxter, L. A. (1992). Forms and functions of intimate play in personal relationships. *Human Communication Research*, 18, 336–363. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1992.tb00556.x>
- Bernaud, J.-L. (2018). *Introduction à la psychologie existentielle*. Dunod.
- Bruner, J. S. (1972). Nature and uses of immaturity. *American Psychologist*, 27, 687–708. <https://doi.org/10.1037/h0033144>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6, 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Comte-Sponville, A. (2006). *L'esprit de l'athéisme*. Grasset.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games*. Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- De Vogler, K. L., & Ebersole, P. (1981). Adults' meaning in life. *Psychological*

- Reports*, 49, 87–90. <https://doi.org/10.2466/pro.1981.49.1.87>
- De Vogler, K. L., & Ebersole, P. (1983). Young adolescents' meaning in life. *Psychological Reports*, 52, 427–431. <https://doi.org/10.2466/pro.1983.52.2.427>
- Doran, G. T. (1981). There's a SMART way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 70(11), 35–36.
- Ellis, M. J. (1973). *Why people play*. Prentice-Hall.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W.W. Norton.
- Ewing, D. L., Monsen, J. J., & Kwoka, M. (2014). Behavioural and emotional well-being of children following non-directive play with school staff. *Educational Psychology in Practice*, 30, 192–203. <https://doi.org/10.1080/02667363.2014.907128>
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73–83. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2261>
- Fisher, E. P. (1992). The impact of play on development: A meta-analysis. *Play & Culture*, 5(2), 159–181.
- Ford, D. H. (1987). *Humans as self-constructing living systems: A developmental perspective on behavior and personality*. Erlbaum.
- Frankl, V. E. (1959). *A man's search for meaning*. Simon & Schuster.
- Frankl, V. E. (2009). *Nos raisons de vivre : À l'école du sens de la vie*. InterEditions.
- Franklin, M., & Stebleton, M. J. (2020). Another story to tell: Outcomes of a single session narrative approach, blended with technology. *Canadian Journal of Career Development*, 19(1), 1–7.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300–319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1–53. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Freud, S. (1927). *Au-delà du principe de plaisir*. Média Diffusion.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9, 103–110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69, 66–78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>
- Grant, H., & Dweck, C. S. (2003). Clarifying achievement goals and their impact. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 541–553. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.3.541>
- Guénolé, N., & Arnoux-Nicolas, N. (2019). Sens du travail et façonnage de l'emploi : Un dispositif innovant d'ac-

compagnement. In J.-L. Bernaud, L. Lhotellier, L. Sovet, C. Arnoux-Nicolas, & P. De Maricourt (Éds.), *Sens de la vie, sens du travail : Pratiques et méthodes de l'accompagnement au sens de la vie et sens du travail*. Dunod.

Harris, K., & Reid, D. (2005). The influence of virtual reality play on children's motivation. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 72, 21–29.  
<https://doi.org/10.1177/000841740507200107>

Hartung, P. J. (2002). Development through work and play. *Journal of Vocational Behavior*, 61, 424–438.  
<https://doi.org/10.1006/jvbe.2002.1884>

Hoppen, S., Wilcox, T., & Graham, G. (2001). Meanings of play for older adults. *Physical & Occupational Therapy In Geriatrics*, 18, 57–68.  
[https://doi.org/10.1080/J148v18n03\\_04](https://doi.org/10.1080/J148v18n03_04)

Howard, J., & McInnes, K. (2013). The impact of children's perception of an activity as play rather than not play on emotional well-being. *Child: Care, Health and Development*, 39, 737–742.  
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2012.01405.x>

Jacobsen, B. (2007). *Invitation to existential psychology*. Wiley.

Jin, W., Choo, A., Gromala, D., Shaw, C., & Squire, P. (2016). A virtual reality game for chronic pain management: A randomized, controlled clinical study. In J. D. Westwood, S. W. Westwood, L. Felländer-Tsai, C. M. Fidopiastis, A. Liu, S. Senger, & K. G. Vosburgh (Eds.), *Medicine Meets Virtual Reality 22* (pp. 154–160). IOS Press.

Jordan, N. A. (2014). Video games: Support for the evolving family therapist. *Journal of Family Therapy*, 36, 359–370.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2012.00593.x>

Jurica, J., Barenz, J., Shim, Y., Graham, K., & Steger, M. F. (2014). Ultimate concerns from existential and positive psychological perspectives. In A. Batthyány, & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in Positive and Existential Psychology* (pp. 115–128). Springer.  
[https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5\\_8](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5_8)

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30, 865–878.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>

Koeners, M. P., & Francis, J. (2020). The physiology of play: Potential relevance for higher education. *International Journal of Play*, 9, 143–159.  
<https://doi.org/10.1080/21594937.2020.1720128>

Li, A. Montaño, Z., Chen, V. J., & Gold, J. I. (2011). Virtual reality and pain management: Current trends and future directions. *Pain Management*, 1, 147–152.  
<https://doi.org/10.2217/pmt.10.15>

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2950.131.6.803>

Marrou, É. (2019). Dramatique des jeux de langage. *A Contrario*, 28, 39–55.  
<https://doi.org/10.3917/aco.191.0039>

Martela, F. & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11, 531–545.

<https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>

McGonigal, J. (2015). *SuperBetter: A revolutionary approach to getting stronger, happier, braver and more resilient*. Penguin.

Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., & Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 45, 213–218. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.03.020>

Mellou, E. (1994). Play theories: A contemporary review. *Early Child Development and Care*, 102, 91–100. <https://doi.org/10.1080/0300443941020107>

Meyer, P. (2018). Le jeu d'acteur ? Un jeu d'enfant ! L'expression scénique : Une médiation au carrefour de la créativité et du thérapeutique. *Revue de l'Enfance et de l'Adolescence*, 97, 29–44. <https://doi.org/faraway.parisnan-terre.fr/10.3917/read.097.0029>

Miller, M. J., & Knippers, J. A. (1992). Jeopardy: A career information game for school counselors. *The Career Development Quarterly*, 41, 55–61. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1992.tb00358.x>

Peck, S. (1978). *Le chemin le moins fréquenté : Les leçons fondamentales de l'existence*. J'ai Lu.

Pedersen, H. F., Birkeland, M. H., Jensen, J. S., Schnell, T., Hvidt, N. C., Sørensen, T., & la Cour, P. (2018). What brings meaning to life in a highly secular society? A study on sources of meaning among Danes. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59, 678–690. <https://doi.org/10.1111/sjop.12495>

Petelczyc, C. A., Capezio, A., Wang, L., Restubog, S. L. D., & Aquino, K. (2018). Play at work: An integrative review and agenda for future research. *Journal of Management*, 44, 161–190. <https://doi.org/10.1177/0149206317731519>

Piaget, J. (1962). *Play, dreams and imitation in childhood*. W.W. Norton.

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, 187–224. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.15.2.187>

Poriau, A. (2020). *Reflectory*. <https://www.reflectory.ch>

Poriau, A. (2021). Le jeu en gestion de carrière et développement personnel : la méthode REFLECTORY©. *L'Orientation Scolaire et Professionnelle*, 53(4), DCXCIX–DCCXV. <https://doi.org/10.4000/osp.15059>

Proyer, R. T. (2012). Development and initial assessment of a short measure for adult playfulness: The SMAP. *Personality and Individual Differences*, 53, 989–994. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.07.018>

Proyer, R. T. (2013). The well-being of playful adults: Adult playfulness, subjective well-being, physical well-being, and the pursuit of enjoyable activities. *European Journal of Humour Research*, 1, 84–98. <https://doi.org/10.7592/EJHR2013.1.1.proyer>

Proyer, R. T. (2014a). Perceived functions of playfulness in adults: Does it mobilize you at work, rest, and when being with others? *European Review of Applied Psychology*, 64, 241–250.

<https://doi.org/10.1016/j.erap.2014.06.001>

Proyer, R. T. (2014b). To love and play: Testing the association of adult playfulness with the relationship personality and relationship satisfaction. *Current Psychology*, 33, 501–514. <https://doi.org/10.1007/s12144-014-9225-6>

Proyer, R. T. (2017). A new structural model for the study of adult playfulness: Assessment and exploration of an understudied individual differences variable. *Personality and Individual Differences*, 108, 113–122. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.011>

Proyer, R. T., Gander, F., Brauer, K., & Chick, G. (2021). Can playfulness be stimulated? A randomised placebo-controlled online playfulness intervention study on effects on trait playfulness, well-being, and depression. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13, 129–151. <https://doi.org/10.1111/aphw.12220>

Pryor, R. G. L., & Bright, J. E. H. (2009). Game as a career metaphor: A chaos theory career counselling application. *British Journal of Guidance & Counselling*, 37, 39–50. <https://doi.org/10.1080/03069880802534070>

Rebetz, F., & Amendola, C. (2012). Jeux coopératifs : Un espace pour vivre la rencontre. *Prismes : Revue Pédagogique HEP Vaud*, 17, 40–41. <http://hdl.handle.net/20.500.12162/1462>

Reilly, M. (1974). *Play as exploratory learning: Studies of curiosity behavior*. Sage.

Rochat, S. (2019). *L'art du conseil en orientation : Une carte des interventions*. Lucnia.

Rochat, S., & Armengol, J. (2020). Career counseling interventions for video game players. *Journal of Career Development*, 47, 207–219. <https://doi.org/10.1177/0894845318793537>

Rochat, S., & Borgen, W. A. (2021). Career life as a game: An overlooked metaphor for successful career transitions. *British Journal of Guidance & Counseling*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/03069885.2021.1940844>

Rochat, S., Masdonati, J., & Dauwalder, J.-P. (2017). Determining career resilience. In K. Maree (Ed.), *Psychology of career adaptability, employability and resilience* (pp. 125–141). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-66954-0\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-319-66954-0_8)

Roepke, A. M., Jaffee, S. R., Riffle, O. M., McGonigal, J., Broome, R., & Maxwell, B. (2015). Randomized controlled trial of SuperBetter: Smartphone-based/Internet-based self-help tool to reduce depressive symptoms. *Games for Health Journal*, 4, 235–246. <https://doi.org/10.1089/g4h.2014.0046>

Roussillon, R. (2004). Le jeu et le potentiel. *Revue Française de Psychanalyse*, 68, 79–94. <https://doi.org/10.3917/rfp.681.0079>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Scharp, Y. S., Bakker, A. B., Breevaart, K., Kruup, K., & Uusberg, A. (2020). Playful work design: Conceptualization, measurement, and validity [Manuscript sub-

- mitted for publication]. Center of Excellence for Positive Organizational Psychology, Erasmus University Rotterdam.
- Scharp, Y. S., Breevaart, K., & Bakker, A. B. (2021). Using playful work design to deal with hindrance job demands: A quantitative diary study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26, 175–188. <https://doi.org/10.1037/ocp0000277>
- Schmoll, P. (2011). Sciences du jeu : État des lieux et perspectives. *Revue des sciences sociales*, 45, 10–19.
- Seligman, M. E. P. (2003). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shankland, R. (2014). *La psychologie positive*. Dunod.
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research*, 117, 561–576. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0361-4>
- Stauffer, S. D. (2021). Overcoming trauma stuckness in play therapy: A superhero intervention to the rescue. *International Journal of Play Therapy*, 30, 14–27. <https://doi.org/10.1037/pla0000149>
- Steger, M. F. (2016). Creating meaning and purpose at work. In L. G. Oades, M. F. Steger, A. Delle Fave, & J. Passmore (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of the psychology of positivity and strengths-based approaches at work* (pp. 60–81). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/978118977620.c>
- Steger, M. F., Dik, B. J., & Duffy, R. D. (2012). Measuring meaningful work: The Work and Meaning Inventory (WAMI). *Journal of career Assessment*, 20, 322–337. <https://doi.org/10.1177/1069072711436160>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Storli, R., & Hansen Sandseter, E. B. (2019). Children's play, well-being and involvement: How children play indoors and outdoors in Norwegian early childhood education and care institutions. *International Journal of Play*, 8, 65–78. <https://doi.org/10.1080/21594937.2019.1580338>
- SuperBetter, LLC. (2018). *SuperBetter* (1.1.9) [Computer software]. <https://apps.apple.com/us/app/superbetter/id536634968>
- Sutton-Smith, B. (1967). The role of play in cognitive development. *Young Children*, 22(6), 360–370.
- Uy, D. J. (2019). Career SUPERDRIVE: A qualitative evaluation of serious play in the career exploration process. *Asia Pacific Career Development Journal*, 2(2), 63–81.
- Van Vleet, M., & Feeney, B. C. (2015). Young at heart: A perspective for advancing research on play in adulthood. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 639–645.

<https://doi.org/10.1177/174569161559678>  
9

van Leeuwen, L., & Westwood, D. (2008). Adult play, psychology and design. *Digital Creativity*, 19(3), 153–161. <https://doi.org/10.1080/14626260802312665>

Vaquero, S. (2016). Raconter le travail scolaire. Effets cognitifs et sociaux de la tenue du carnet de bord de travaux personnels encadrés. *Recherches en éducation*, 25, 82–92. <https://doi.org/10.4000/ree.5674>

Verschueren, S., van Aalst, J., Bangels, A. M., Toelen, J., Allegaert, K., Buffel, C., & Vander Stichele, G. (2019). Development of Clinipup, a serious game aimed at reducing perioperative anxiety and pain in children: Mixed methods study. *JMIR Serious Games*, 7, 1–16. <https://doi.org/10.2196/12429>

Vygotsky, L. S. (1966). Play and its role in the mental development of the child. *International Research in Early Childhood Education*, 7(2), 3–25.

Webster, J., & Martocchio, J. J. (1993). Turning work into play: Implications for microcomputer software training. *Journal of Management*, 19, 127–146. <https://doi.org/10.1177/014920639301900109>

Winnicott, D. W. (1975). *Jeu et réalité*. Gallimard.

Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 52, 69–81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>

Wood, E. (2009). Developing a pedagogy of play. In E. Wood & J. Atfield (Eds.), *Play, learning and the early childhood curriculum* (2nd ed., pp. 158–183). Sage.

Worthen-Chaudhari, L., McGonigal, J., Logan, K., Bockbrader, M. A., Yeates, K. O., & Mysiw, W. J. (2017). Reducing concussion symptoms among teenage youth: Evaluation of a mobile health app. *Brain Injury*, 31, 1279–1286. <https://doi.org/10.1080/02699052.2017.1332388>

Wrzesniewski, A., LoBuglio, N., Dutton, J. E., & Berg, J. M. (2013). Job crafting and cultivating positive meaning and identity in work. In A. Baaker (Ed.), *Advances in positive organizational psychology* (Vol. 1, pp. 281–302). Emerald Group Publishing.

Wrzesniewski, Amy, & Dutton, J. E. (2001). Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work. *Academy of Management Review*, 26, 179–201. <https://doi.org/10.5465/amr.2001.4378011>

Xi, J., Lee, M., LeSuer, W., Barr, P., Newton, K., & Poloma, M. (2017). Altruism and existential well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 12, 67–88. <https://doi.org/10.1007/s11482-016-9453-z>

Yalom, I. (2017). *Thérapie existentielle*. J'ai Lu.

## PRÉSENTATION DES AUTEURES

### Shékina Rochat

*Institut de psychologie, Université de Lausanne, Suisse*

Ses intérêts de recherche portent sur les thématiques du jeu, de la psychologie positive, de l'indécision, de l'entretien motivationnel et de la durabilité en orientation.

Contact : [shekina.rochat@unil.ch](mailto:shekina.rochat@unil.ch)

### Caroline Arnoux-Nicolas

*Université de Paris Nanterre, Laboratoire Parisien de Psychologie Sociale (LAPPS - EA4386), Nanterre, France*

Diplômée de l'EDHEC et psychologue, elle consacre ses travaux de recherche au sens du travail ainsi qu'aux transitions tout au long de la vie et à leur accompagnement, auprès de publics jeunes et adultes.

Contact : [caroline.arnouxnicolas@gmail.com](mailto:caroline.arnouxnicolas@gmail.com)

---

### Pour citer cet article :

Rochat, S., & Arnoux-Nicolas, C. (2022). Le jeu : Une approche porteuse de sens, voire de bonheur ? *Sciences & Bonheur*, 7, 83-102.

## Nadia Baatouche

Recension de « Psychologie de l'accompagnement. Concepts et outils pour développer le sens de la vie et du travail » de Jean-Luc Bernaud, Lin Lhotellier, Laurent Sovet, Caroline Arnoux-Nicolas et Frédérique Moreau (Dunod, 2020)

Au moment où paraît cette seconde édition de l'ouvrage « Psychologie de l'accompagnement. Concepts et outils pour développer le sens de la vie et du travail », notre monde est bouleversé par une pandémie. Les répercussions de cette crise sanitaire majeure – qui succède elle-même à d'autres crises – sont profondes, tant au niveau de la santé mentale avec notamment une augmentation du nombre de personnes en situation de dépression ou d'épuisement (Ustun, 2021 ; Ye et al., 2020) qu'au niveau social et économique (Guerini et al., 2020 ; Guillot & Khlat, 2020). Or, ainsi que l'illustre cet ouvrage de 138 pages, dans le climat anxiogène qui est une marque de notre société postmoderne, la question du sens de sa vie et de son travail se réinvite dans les pensées. L'individu confronté à la finitude, cherchant un apaisement psychologique, explore ses expériences de vie personnelles et professionnelles. Quel est le sens de son parcours ? Quelle direction donner à sa vie dans ce monde incertain ? L'intérêt pour le sens est inéluctablement lié à l'équilibre de vie d'un individu, son rapport à la société et aux autres (Bernaud, 2018a, 2018b). Comment évoluer dans ce monde aux repères flottants, ce monde où les crises s'enchaînent, en surmontant un sentiment de vide existentiel,

dont le corolaire est souvent une perte de sens du travail ?

Pour tout professionnel se pose la question de l'accompagnement de ces personnes en crise existentielle (Bernaud, 2018a, 2018b). Cet ouvrage collectif apporte des repères théoriques et une palette d'outils utiles aux praticiens de l'accompagnement, mais aussi aux étudiants souhaitant investiguer le concept de sens. Le livre s'articule autour de deux grandes parties. C'est tout d'abord à une exploration des fondements théoriques que les auteurs nous convient, dans une première partie procédant à un état des lieux de la pensée et de la recherche autour de la question du sens de la vie et du sens du travail. Ils abordent la définition du sens de l'existence, en questionnant tour à tour l'origine du concept, ses propriétés et ses composantes. Les auteurs présentent dans cet ouvrage les cadres de références disciplinaires autour de ce concept polysémique, les modèles d'élaboration de sens, les enjeux du développement de sens, pour conclure avec une vision panoramique et sociétale de la question.

Trois éléments particulièrement méritant parmi cette matière dense peuvent être mis en exergue :

- Tout d'abord, l'importance de questionner les événements de vie les plus significatifs pour préserver sa santé mentale et tendre vers le bonheur (Schmid, 2014). En effet, les nombreuses recherches portant sur le sens et la santé mentale tendent à confirmer que la présence d'un niveau de sens donné à la vie permet de se défaire d'un sentiment de vide existentiel (Steger et al. ; 2006, Steger et al., 2008 ; Schnell, 2009).
- Ensuite, parmi les propositions et modèles intégrés de constructions de sens, le modèle proposé par Reker et Wong (1988) et Wong (2012) se révèle

très éclairant. Il est constitué de trois dimensions : cognitive (i.e., la compréhension du sens donné à sa vie), motivationnelle (i.e., la recherche d'un but à atteindre) et affective (i.e., le sentiment de satisfaction et d'accomplissement de sa vie).

- Le modèle PURE de Wong (2012) mérite également une attention particulière. Il est constitué de quatre composantes : avoir des buts (P) qui fait référence à la composante motivationnelle, la compréhension (U) qui fait référence à la composante cognitive, agir de manière responsable (R) qui fait référence à la composante comportementale, et enfin l'évaluation (E) qui renvoie à la composante de satisfaction dans la vie.

Les lecteurs sont ensuite invités, en deuxième partie, à adopter le regard du praticien d'accompagnement psychologique, pour découvrir comment développer le sens par la mise en place d'un dispositif « Sens de la vie et sens du travail ». Le dispositif est décrit en termes de format et de modalités, en termes d'outils et d'étapes, au moyen d'un focus sur chacun de ses sept modules et leur mise en miroir avec les fondements théoriques.

- Le premier module intitulé « Théories implicites du sens » présente le cadre et invite le bénéficiaire à une première réflexion écrite sur le sens de la vie et le sens du travail.
- Le deuxième module intitulé « Analyse des valeurs » invite le bénéficiaire à un questionnement sur les valeurs existentielles qui aiguillent ses actions personnelles et professionnelles.
- Le troisième module intitulé « Analyses des modèles et des parcours de vie » est une invitation par le biais de l'esthétique – œuvres littéraires, artistiques, cinématographiques, etc. – à

se décenter de soi, de ses expériences de vie. Ces matériaux offrent au bénéficiaire un panorama des problématiques existentielles et des stratégies de contournements adoptées par des personnages de fiction.

- Le quatrième module intitulé « Rapport au travail » invite le bénéficiaire à questionner ses valeurs au travail et les significations données au mot travail. Ce module conduit le bénéficiaire à penser le mouvement permanent qui lie la sphère du travail et la sphère de vie prise dans sa globalité.
- Dans le cinquième module intitulé « Autobiographie des scénarios de vie personnelle et professionnelle future », les bénéficiaires imaginent deux trames de vie professionnelle et personnelle pour les prochaines années, élaborant une réflexion autour de chaque scénario. L'objectif est ici de permettre aux bénéficiaires de se projeter dans une mise en action.
- Le sixième module intitulé « Développement de l'art de vivre » invite chaque bénéficiaire à dégager plusieurs axes de travail personnel autour de leur qualité de vie et d'une forme de développement spirituel. À ce stade, il entre dans la réalisation d'une action au présent, quotidienne, en accord avec lui-même, consignée durant deux semaines.
- Enfin, le septième et dernier module intitulé « Une vision 360° du sens de la vie et du travail » constitue un bilan du vécu du ou de la bénéficiaire et de son élaboration de sens tout au long du dispositif, s'ouvrant sur les perspectives d'avenir.

Désireux d'illustrer le dispositif et le propos, les auteurs concluent cette deuxième partie en accordant une large place à l'étude d'un cas d'accompagnement psychologique individuel. Qu'est-

ce qui a motivé la démarche ? Où se situait la bénéficiaire en amont du dispositif ? Comment se sont passées les séances ? Quels exercices ont pu provoquer des prises de conscience, des élaborations de pensée et de sens ? Où se situait le bénéficiaire à l'issue du dispositif – et comment entendait-il poursuivre le travail entrepris ?

Le livre inclut également dix pages de références bibliographiques fort utiles pour approfondir la thématique. Un accès numérique sur le site compagnon des Éditions Dunod est également possible avec la possibilité de télécharger dans son intégralité le carnet de bord utilisé par les accompagnateurs du dispositif « Sens de la vie et sens du travail ». Un des objectifs poursuivis est ici d'outiller de futurs praticiens par de la méthode liée à de la connaissance. Les professionnels de l'orientation pourront ainsi acquérir un premier niveau d'équipement et d'autonomie dans une pratique de l'accompagnement au sens.

## LIENS D'INTÉRÊT

L'auteure est affiliée au même groupe de recherche que les auteur·e·s de l'ouvrage recensé.

## BIBLIOGRAPHIE

Bernaud, J.-L. (2018a). Les défis du « sens » pour la psychologie du XXe siècle. *Le Journal des psychologues*, 354(2), 12–12.  
<https://doi.org/10.3917/jdp.354.0012>

Bernaud, J.-L. (2018b). Introduction à la psychologie existentielle. Dunod.

Guerini, M., Nesta, L., Ragot, X., & Schiavo, S. (2020). Dynamique des défaillances d'entreprises en France et crise de la Covid-19. *OFCE Policy brief*, 73, 1–22.  
[https://www.ofce.sciences-](https://www.ofce.sciences-po.fr/pdf/pbrief/2020/OFCEp-brief73.pdf)

[po.fr/pdf/pbrief/2020/OFCEp-brief73.pdf](https://www.ofce.sciences-po.fr/pdf/pbrief/2020/OFCEp-brief73.pdf)

Guillot, M., & Khlat, M. (2020). *Épidémie de Covid-19 : Quel impact sur l'espérance de vie en France ?* The Conversation.  
<https://theconversation.com/epidemie-de-covid-19-quel-impact-sur-lesperance-de-vie-en-france-141484>

Reker, G. T., & Wong, P. T. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengston (Eds), *Emergent theories of aging* (pp. 214–246). Springer Publishing Company.

Schmid, W. (2014). *Le Bonheur : Un idéal qui rend malheureux*. Autrement.

Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483–499.  
<https://doi.org/10.1080/17439760903271074>

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93.  
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>

Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199–228.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>

Ustun, G. (2021). Determining depression and related factors in a society affected by COVID-19 pandemic. *International Journal of Social psychiatry*, 67(1), 54–63.

<https://doi.org/10.1177/0020764020938807>

Ye, B., Zhou, X., Im, H., Liu, M., Wang, X. Q., & Yang, Q. (2020). Epidemic rumination and resilience on college students' depressive symptoms during the COVID-19 pandemic: The mediating

role of fatigue. *Frontiers in Public Health*, 8, 560983.

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.560983>

Wong, P. T. P. (2012). *The human quest for meaning : Theories, research, and applications*. Routledge.

## PRÉSENTATION DE L'AUTEURE

### Nadia Baatouche

*Équipe 2S2T, Université Catholique de l'Ouest, Angers, France*

*Laboratoire du Centre de Recherche sur le Travail et le Développement (CRTD), EA4132, CNAM, Paris, France*

Ses recherches sont axées autour de trois thématiques principales – l'approche de la psychologie existentielle dans le champ de l'orientation, le sens des études, l'héritage culturel – et portent sur un public d'apprenants en formation universitaire.

Contact : [nbaatouche@uco.fr](mailto:nbaatouche@uco.fr)

---

### Pour citer cette recension :

Baatouche, N. (2022). Recension de « Psychologie de l'accompagnement. Concepts et outils pour développer le sens de la vie et du travail » de Jean-Luc Bernaud, Lin Lhotellier, Laurent Sovet, Caroline Arnoux-Nicolas et Frédérique Moreau (Dunod, 2020). *Sciences & Bonheur*, 7, 103–106.

## **Mathilde Moisseron-Baudé**

Recension de « Coaching existentiel. Accompagner la recherche de sens au travail » de Omid Kohneh-Chahri, (Dunod, 2020)

Rien ne prédisposait Omid Kohneh-Chahri, l'auteur de « Coaching existentiel. Accompagner la recherche de sens au travail », au métier de coach professionnel et plus précisément, celui tourné vers le coaching existentiel. Diplômé d'une maîtrise de physique, ingénieur dans le domaine informatique, il entreprend après plusieurs années d'expérience des transitions/reconversions professionnelles pour trouver sa « voie ». Il décide, *in fine*, de se consacrer aux autres en obttenant notamment le titre de professeur de yoga et en mettant à profit son cheminement réflexif et introspectif au service de l'accompagnement des dirigeants et des particuliers pour les aider à se révéler à eux-mêmes dans leur vie personnelle comme professionnelle et à penser leurs priorités pour entrevoir une vie plus harmonieuse.

Proposé aux lecteurs en huit chapitres, l'ouvrage est un outil de travail que l'auteur a façonné à travers ses propres expériences professionnelles avec ses clients au fil du temps. Il repose davantage sur des savoir-faire et des savoir-être, qui font écho à la discipline pragmatique qu'est le coaching, que sur un savoir théorique existentiel étayé. Son objectif est de partager une méthode de travail et des techniques en soutenant une vision ternaire et éclectique du coaching existentiel. Il y allie

en effet, (i) le coaching influencé par le courant humaniste-rogérien (Rogers, 1968/2018), (ii) des thérapies existentielles telles que la thérapie existentielle de Yalom (2017) et la logothérapie de Frankl (2009, 2013) ainsi que, (iii) des méthodes psychocorporelles, incluant le yoga ou encore la méditation de pleine conscience. L'auteur tire la légitimité de l'écriture de ce livre de l'expérience professionnelle acquise ces dix dernières années, laquelle lui a permis d'éprouver ses outils, et du plébiscite de ses pairs, convaincus après les avoir testés auprès de leurs clients. Aussi s'adresse-t-il, en cœur de cible, avant tout aux professionnels de l'accompagnement en développement personnel et professionnel ainsi qu'aux métiers du conseil, des ressources humaines puis, plus largement, à tous les particuliers qui aspirent à trouver une meilleure conciliation entre leur mode de vie personnel, professionnel et leur véritable valeur.

L'approche existentielle, choisie par l'auteur, pour du coaching, est indéniablement en résonance avec l'ère de la société post-moderne du XXIème siècle dans laquelle nous vivons. Traversée par des crises, des transformations sociétales et environnementales, la société opère, en chacun dans son développement individuel, une révolution profonde de « l'être ». L'auteur le constate au quotidien dans sa pratique et oriente son travail de coach en conséquence afin d'aider ses clients à trouver leur juste place dans le monde professionnel. Il se saisit, dans son premier chapitre, des enjeux existentiels contemporains en dressant une liste de facteurs, non exhaustifs, qu'il considère comme contribuant à la perte de sens, à la perte de repères dans nos vies. Preuve de l'intérêt grandissant de cette approche, au moment de la rédaction de cette re-

cension, paraissait dans le numéro de Psychologies magazine du mois de novembre 2021 (n°427) un dossier spécial consacré à « Plus de sens et de plaisir – Les clés de la psychologie existentielle » où il émerge aujourd’hui « un sentiment individuel et collectif nouveau, celui d’une urgence à trouver du sens à sa vie » (Psychologies magazine, 2021, p. 44). Si, étrangement, cette préoccupation semble récente en France, elle est en revanche développée dans d’autres pays dans le milieu de la recherche scientifique, depuis les travaux fondateurs sur la psychologie existentielle de May (1958). Elle a pris son essor, en France, depuis deux dernières décennies (Arnoux-Nicolas, 2019 ; Bernaud, 2018, 2021).

Dans le deuxième chapitre, l’auteur prend le parti pris de présenter les fondements du coaching existentiel sous le prisme essentiellement de trois référents, à savoir Irvin David Yalom, professeur américain émérite en psychiatrie, existentialiste et psychothérapeute, Viktor Frankl, professeur autrichien de neurologie et de psychiatrie, créateur de la logothérapie, et Dominique Lussan, française, professeur de yoga et présidente fondatrice d’un centre de recherche et de développement sur les états de la conscience et la création de valeur globale. Au-delà de la vision réductrice et limitative de ce cadre, il manque aux lecteurs une justification argumentée de ce choix pour permettre d’en apprécier la pertinence. Si les deux premiers référents portent des thérapies existentielles bien référencées sur le plan international, l’association avec le troisième référent est moins évidente et reste à clarifier. Cette démarche, nécessaire, est importante à prendre en considération si, comme le souhaite l’auteur, l’intention est d’ancrer cette pratique professionnelle de manière

pérenne dans un univers de référence donné. D’autant qu’il se développe d’autres pratiques, utilisant d’autres formulations, qui pourraient créer de la confusion dans les esprits autour du coaching de vie (Cluzel et al., 2019 ; Jarosz, 2016 ; Terrisse, 2019) ou encore, du coaching existentiel transformateur (Lefdahl et al., 2018 ; van Deurzen & van Deurzen-Smith, 2018). Ce chapitre enfin, est l’occasion pour l’auteur de proposer un nouveau modèle qu’il considère être « le fil rouge de la découverte du sens ». Ce modèle repose sur trois niveaux logiques de sens à savoir, (i) les manifestations de notre être (nos élans, ce qui nous rend vivant, nos essences), (ii) les contributions au monde (notre utilité, ce qu’on donne et apporte aux autres) et (iii) le territoire social (la place choisie, notre domaine d’activité, notre environnement de travail). Malgré le soin qu’il apporte à expliciter ces trois éléments à travers notamment des exemples, un approfondissement des cadres conceptuels et une critique nuancée permettraient aux lecteurs d’entrevoir les potentialités offertes par ce modèle afin de se l’approprier.

Le troisième chapitre traite de la posture du coach existentiel et de ses zones d’intervention selon les représentations qu’en a l’auteur. Par une énumération structurée de conseils, l’auteur vise une posture équilibrée et réflexive pour évoluer vers l’objectif du client et impulser sa transformation. Il propose une « carte » ou une grille de lecture pour mieux appréhender le « territoire existentiel » et les difficultés des clients. Il la nomme à l’aide des quatre dimensions, SPEA : Sens, Projet de vie, Engagement décisions et passage à l’Action. Cette carte n’a pas pour vocation à être une méthode reproductible de manière immuable pour chaque client mais davantage un outil pratique pour le coach

afin de l'aider à déterminer les zones d'intervention prioritaires dans l'accompagnement de son client.

Les chapitres qui suivent, du quatrième au septième, explicitent chaque dimension de la carte en y associant pléthore d'outils visant à affiner, éclaircir, *in fine*, le modèle des trois niveaux logiques de sens du client. Régulièrement, des encadrés jalonnent la lecture permettant de relier le thème traité à des compléments d'ouvrages, à des conseils et recommandations destinés autant aux lecteurs qu'à ceux prenant en charge les individus. Cette partie de l'ouvrage s'assimile davantage à un assemblage de techniques empruntées à diverses disciplines. Des concepts sont mis bout à bout constituant, certes, des éléments encourageants pour le développement des interventions en coaching existentiel car reconnus individuellement pour leur efficacité clinique, mais le lecteur peut s'interroger sur la cohérence, la pertinence et l'efficacité de ces concepts agglomérés au fil du temps et n'ayant pas été éprouvés scientifiquement dans une démarche d'intervention globale.

Enfin, le huitième et dernier chapitre expose brièvement une étude de cas réel de coaching existentiel. Il aurait été valorisant d'apporter des éléments descriptifs sur chaque séance en précisant par exemple, l'objectif visé, son contenu et son organisation ainsi que les processus et effets observés. Cette rigueur aurait permis d'apprécier à sa juste valeur la qualité de l'accompagnement par le coach et le développement personnel et professionnel du client.

La psychologie existentielle offre véritablement un large champ de potentialités pour explorer les dilemmes de vie des êtres humains, pour comprendre leur rapport au monde, pour

les accompagner à se révéler à soi-même et contribuer ainsi, plus globalement, à maintenir l'équilibre dans le monde (Heidegger, 1927/1986 ; Jacobsen, 2007). Cette approche est, incontestablement, stimulante pour l'esprit. Elle doit s'évertuer, dans les prochaines décennies, à acquérir une meilleure assise dans le domaine de la recherche scientifique pour favoriser le développement de pratiques professionnelles qui puissent s'appuyer sur des cadres théoriques, méthodologiques et des techniques validés tant sur le plan scientifique qu'académique. Le coaching existentiel s'inscrit dans l'évolution des pratiques d'intervention et de conseil prenant en compte le rapport existentiel. Il gagnera en qualité et pertinence en s'enrichissant notamment de cadres de référence solides, évitant les agglomérats d'outils mis bout à bout et une frêle bibliographie. Cette ouverture holistique pour travailler l'orientation professionnelle de l'individu semble très prometteuse comme le démontre cet ouvrage et incite à poursuivre dans ce sens pour profiter de son rayonnement.

## LIENS D'INTÉRÊT

L'auteure ne déclare aucun lien d'intérêt.

## BIBLIOGRAPHIE

Arnoux-Nicolas, C. (2019). *Donner un sens au travail : Pratiques et outils pour l'entreprise*. Dunod.

Bernaud, J.-L. (2018). *Introduction à la psychologie existentielle*. Dunod.

Bernaud, J.-L. (2021). *Traité de psychologie existentielle : Concepts, méthodes et pratiques*. Dunod.

Cluzel, O., Colnot, F., & Vitry, F. (2019).

*Comprendre et pratiquer le coaching personnel. Comment devenir un bon coach de vie.* InterEditions.

Frankl, V. E. (2009). *Nos raisons de vivre. À l'école du sens de la vie.* InterEditions/Dunod.

Frankl, V. E. (2013). *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie.* Les Éditions de l'Homme.

Heidegger, M. (1927/1986). *Être et temps.* Gallimard.

Jacobsen, B. (2007). *Invitation to existential psychology: A psychology for the unique human being and its applications in therapy.* John Wiley & Sons.

Jarosz, J. (2016). What is life coaching? An integrative review of the evidence-based literature. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 14(1), 34–56.  
<https://doi.org/10.3316/informit.829786238991490>

Lefdahl-Davis, E. M., Huffman, L., Stancil, J., & Alayan, A. J. (2018). The impact of life coaching on undergraduate students: A multiyear analysis of coaching outcomes. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 16(2), 69–83.  
<https://doi.org/10.3316/informit.853047447712714>

May, R. (1958). *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology.* Simon and Schuster.

Rogers, C. R. (1968/2018). *Le développement de la personne.* Dunod.

Terrisse, A.-L. (2019). *Coaching de vie : Manuel de bord pour coachs et coachés.* Mardaga.

van Deurzen, E., & van Deurzen-Smith, S. (2018). Existential transformative

coaching: Working with images, feelings and values to revitalize the life-world. *Existential Analysis*, 29(1), 105–122.

Yalom, I. D. (2017). *Thérapie existentielle.* Le livre de Poche.

## PRÉSENTATION DE L'AUTEURE

### **Mathilde Moisseron-Baudé**

*Conservatoire national des arts et métiers (CNAM), Centre de recherche sur le Travail et le développement (CRTD), EA4132, Paris, France*

*École de Psychologues Praticiens (EPP) de l'Institut Catholique de Paris, Laboratoire Vulnérabilité, Capabilité et Rétablissement (VCR) - Équipe d'accueil Religion, culture et société, Paris, France*

*Institut de recherche biomédicale des armées (IRBA), Département de Neurosciences et Sciences Cognitives ; Unité de Neurophysiologie du Stress, Brétigny-sur-Orge, France*

Ses recherches s'articulent autour de trois axes et portent principalement sur des publics adultes : la prévention des risques professionnels, l'accompagnement au sens et l'étude des ressources du lien social communautaire.

Contact : [mathildebaude@gmail.com](mailto:mathildebaude@gmail.com)

---

### **Pour citer cette recension :**

Moisseron-Baudé, M. (2022). Recension de « Coaching existentiel. Accompagner la recherche de sens au travail » de Omid Kohneh-Chahri, (Dunod, 2020). *Sciences & Bonheur*, 7, 107–111.

## Laurent Sovet

Recension de « *Meaning in life: An evidence-based handbook for practitioners* » de Joel Vos (Palgrave, 2018)

Au cours de ces dernières décennies, les ouvrages et les articles portant sur la psychologie du sens se sont démultipliés et témoignent d'une volonté manifeste d'y apporter des bases scientifiques (Sovet & Bernaud, 2019) et de promouvoir des pratiques fondées sur les preuves (Bernaud & Sovet, 2019). Le livre intitulé « *Meaning in life: An evidence-based handbook for practitioners* » (« Sens dans la vie : Un manuel fondé sur les preuves à l'intention des praticien·ne·s », traduction personnelle en français) s'inscrit exactement dans cette perspective. Son auteur, Joel Vos, est fortement engagé dans l'élaboration et l'évaluation de thérapies et psychothérapies existentielles, et la formation des praticien·ne·s (i.e., psychologues, thérapeutes, psychothérapeutes) dans le développement de leurs compétences professionnelles. Ses nombreuses publications scientifiques permettent de saisir toute l'importance de sa contribution au champ de la psychologie existentielle. En l'occurrence, il a publié de nombreuses méta-analyses et revues systématiques de la revue sur l'efficacité des pratiques centrées sur le sens (Vos, 2016 ; Vos et al., 2015 ; Vos & Vitali, 2018). Cet ouvrage rassemble et met en dialogue les principaux enseignements de ses recherches, de ses pratiques professionnelles, de ses supervisions de groupe et de ses formations dans un format qui se veut accessible aux praticien·ne·s et à

la communauté scientifique s'inscrivant dans une perspective existentielle. Dans le champ de psychologie, il rappelle dès les premières pages et à différents endroits du texte toute l'importance de se concentrer sur l'expérience subjective du sens plutôt que de vouloir imposer une vision du monde ou un sens ultime aux personnes qui peuvent bénéficier d'un accompagnement au sens.

La première partie porte sur les fondements scientifiques du sens dans la vie et se divise en quatre chapitres. Elle débute par un exposé des conceptions théologiques et philosophiques dans les sociétés occidentales et non occidentales (Chapitre 1 et Chapitre 2) avant d'aborder les approches psychologiques contemporaines du sens dans la vie (Chapitre 3). Nous pouvons notamment y retrouver la distinction entre sens dans la vie (*meaning in life*) et sens de la vie (*meaning of life*) en s'appuyant sur les travaux scientifiques les plus récents. Le Chapitre 4 porte plus spécifiquement sur les pratiques centrées sur le sens en abordant les évolutions et les innovations d'un point de vue historique. L'auteur offre également un aperçu général de l'efficacité des interventions en soulignant l'importance des compétences professionnelles et de la formation des praticien·ne·s comme ingrédients critiques à leur réussite.

La deuxième partie se centre sur une présentation détaillée de 39 compétences professionnelles mobilisées par les praticien·ne·s dans la mise en œuvre d'interventions centrées sur le sens. Elles ont été identifiées à partir d'une méta-analyse qui explorait l'efficacité de 60 essais cliniques (Vos, 2016). Une taxonomie en cinq grandes catégories a été proposée à raison d'un chapitre par catégorie. Elles incluent des compétences relatives à (1) l'évaluation, (2) la compréhension théorique et pratique du concept de

sens, (3) la qualité de la relation et la dynamique des échanges, (4) l'analyse de l'histoire de vie et de l'expérience phénoménologique et (5) la connaissance des thèmes existentiels et leur importance dans l'expérience humaine. Il est à noter que l'auteur a récemment proposé un modèle en 13 grandes catégories basées sur la classification de 476 compétences (Vos, 2021). Il rappelle la nécessité de concevoir un référentiel de compétences qui facilite la mise en place de formations visant à développer et renforcer les compétences professionnelles. Ce positionnement reflète assez bien sa posture translationnelle et son engagement envers un dialogue dynamique entre recherche, pratique et formation.

La troisième partie présente une intervention centrée sur le sens à destination de personnes souffrant de maladie chronique ou de maladie grave mortelle en vue de leur apporter un soutien psychologique, et de mieux vivre leur existence malgré la situation. Cette intervention se décompose en dix séances avec un chapitre dédié à chaque séance. Ces chapitres suivent une structure similaire en détaillant les objectifs, les postures à privilégier ainsi que les exercices à réaliser avant, pendant et après la séance. Des temps indicatifs sont même parfois indiqués pour certaines étapes. Plusieurs outils d'évaluation utilisés durant cette intervention sont fournis dans les annexes de l'ouvrage.

En complément, il est possible de souligner la dimension pédagogique et réflexive de l'ouvrage. L'auteur y évoque plusieurs anecdotes personnelles - et notamment l'importance dans sa vie de s'impliquer dans l'écriture et des projets créatifs - et des récits de ses pratiques professionnelles. Des exemples et des études de cas sont régulièrement présentés sous la forme d'encadrés. Enfin, chaque chapitre se termine par une série

d'exercices - qui invitent souvent le lecteur à s'emparer des concepts pour interroger le sens de ses expériences et de son existence - et un résumé des points essentiels à retenir. Ce format permet une lecture à différents niveaux et une mise en perspective des éléments abordés.

En somme, cette lecture translationnelle entre recherches et pratiques est plutôt réussie. Elle offre aux praticien·ne·s la possibilité d'appréhender les interventions centrées sur le sens avec un regard critique et éclairé. Il est possible de rendre plus intelligibles de telles pratiques professionnelles et d'en évaluer l'impact sur les personnes qui en bénéficient (Arnoux-Nicolas et al., 2018 ; Bernaud et al., 2020). Le contexte actuel est particulièrement propice aux questionnements existentiels. En l'occurrence, la crise sanitaire peut se traduire par des réflexions profondes sur le sens de son existence et de ses priorités de vie (de Jong et al., 2020 ; Ekwonye & Truong, 2022). Cela appelle à proposer urgentement de nouveaux dispositifs et à promouvoir de bonnes pratiques pour accompagner les personnes en quête de sens et ainsi les aider à trouver leurs repères et à dépasser leurs difficultés.

## LIENS D'INTÉRÊT

L'auteur est co-éditeur de la revue Sciences & Bonheur.

## BIBLIOGRAPHIE

- Arnoux-Nicolas, C., Sovet, L., Lhotellier, L., Baatouche, N., Bernaud, J.-L., Lepez, S., & de la Faye, B. (2018). Meaning-centred career intervention for college students. In V. Cohen-Scali, J. Rossier & L. Nota. (Eds.), *International perspectives on current research in career counseling and guidance* (pp. 133–146). Springer International Publishing AG.

[https://doi.org/10.1007/978-3-319-61476-2\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-319-61476-2_9)

Bernaud, J.-L., & Sovet, L. (2019). Les pratiques d'accompagnement au sens du travail et de la vie. In J.-L. Bernaud, L., Lhotellier, L., Sovet, C., Arnoux-Nicolas, & P. de Maricourt (Éds.), *Sens de la vie, sens du travail : Pratiques et méthodes de l'accompagnement en éducation, travail et santé* (pp. 31–44). Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.berna.2019.01.0029>

Bernaud, J.-L., Lhotellier, L., Sovet, L., Arnoux-Nicolas, C., & Moreau, F. (2020). *Psychologie de l'accompagnement : Concepts et outils pour développer le « sens » de la vie et du travail* (2ème éd.). Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.berna.2020.01>

de Jong, E. M., Ziegler, N., & Schippers, M. C. (2020). From shattered goals to meaning in life: Life crafting in times of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577708>

Ekwonye, A. U., & Truong, N. (2022). Searching and making meaning of the COVID-19 pandemic: Perspectives of African immigrants in the United States. *Journal of Humanistic Psychology*, 62(1), 79–103. <https://doi.org/10.1177/00221678211022442>

Sovet, L., & Bernaud, J.-L. (2019). Repères et débats conceptuels sur la psychologie du sens. In J.-L. Bernaud, L., Lhotellier, L., Sovet, C., Arnoux-Nicolas, & P. de Maricourt (Éds.), *Sens de la vie, sens du travail : Pratiques et méthodes de l'accompagnement en éducation, travail et santé* (pp. 15–28). Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.berna.2019.01.0013>

Vos, J. (2016). Working with meaning in life in mental health care: A systematic literature review of the practices and effectiveness of meaning-centred therapies. In P. Russo-Netzer, S. E. Schulenberg, & A. Batthyany (Eds.), *Clinical perspectives on meaning: Positive and existential psychotherapy* (pp. 59–87). Springer International Publishing AG. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-41397-6\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-319-41397-6_4)

Vos, J. (2018). *Meaning in life: An evidence-based handbook for practitioners*. Palgrave.

Vos, J. (2021). The existential therapeutic competences framework: Development and primary validation. *International Journal of Psychotherapy*, 25(1), 9–51.

Vos, J., & Vitali, D. (2018). The effects of psychological meaning-centered therapies on quality of life and psychological stress: A metaanalysis. *Palliative & Supportive Care*, 16(5), 608–632. <https://doi.org/10.1017/S14789515170000931>

Vos, J., Craig, M., & Cooper, M. (2015). Existential therapies: A meta-analysis of their effects on psychological outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 115–128. <https://doi.org/10.1037/a0037167>

## PRÉSENTATION DE L'AUTEUR

### **Laurent Sovet**

*Université Paris Cité and Univ Gustave Eiffel, LaPEA, F-92100 Boulogne-Billancourt, France*

Ses recherches s'inscrivent dans le champ de l'orientation tout au long de la vie et se structurent autour de trois axes : conceptualisation des compétences à s'orienter, accompagnement au sens et évaluation de l'efficacité des pratiques en orientation. Il s'intéresse également à la modélisation du bien-être et du sens au travail.

Contact : [laurent.sovet@u-paris.fr](mailto:laurent.sovet@u-paris.fr)

---

### **Pour citer cette recension :**

Sovet, L. (2022). Recension de « Meaning in life: An evidence-based handbook for practitioners » de Joel Vos (Palgrave, 2018). *Sciences & Bonheur*, 7, 112–115.

## Christian Heslon

### Postface : Sens et bonheur face à l'absurdité du malheur

Le texte qui suit a pour l'essentiel été élaboré avant que ne gronde la guerre en Ukraine. Depuis lors, ce septième volume de *Sciences & Bonheur* intitulé « Sens et bonheur : Regards pluriels sur deux concepts en débat », résonne étrangement : s'il n'est ni sûr que le sens soit condition du bonheur, ni que le bonheur donne du sens à l'existence, il est en revanche certain que la guerre conjugue les deux antonymes du sens et du bonheur : elle n'est que malheur absurde. Nous nous serions pourtant tellement volontiers passés de cette démonstration du fait que, si les liens entre sens et bonheur sont diffus, le non-sens et l'absurde conduisent nécessairement au malheur ...

#### 1. SENS ET BONHEUR, DEUX NOTIONS AUX DESTINS CONTRASTÉS

Cette nouvelle livraison de la revue *Sciences & Bonheur* met au regard l'une de l'autre deux notions à l'actualité paradoxale : le « sens » et le « bonheur ». En effet, l'actuel succès du « sens » ne fait aucun doute, au point qu'il mérite d'être interrogé. Quant au « bonheur », il fait l'objet d'une vive ambivalence, notamment en France, ainsi que l'a montré Gaël Brûlé (2020). Dès lors, conjoindre sens et bonheur confine autant à l'aporie qu'à l'oxymore. D'un côté, l'intuition commune voudrait sans doute que le fait de vivre des choses qui « ont du sens » contribue au bonheur, voire en procure. De l'autre, la recherche métaphysique de sens (sens de la vie / sens de sa vie ; sens

du travail / sens au travail) risque fort de faire sombrer dans des abymes existentiels fort éloignés du bonheur, voire dans cet « anéantissement » de soi qui caractérise à certains égards notre époque et que Michel Houellebecq (2022) vient de dépeindre avec l'habituelle finesse ironique qui sert d'encre à sa plume. On sait d'ailleurs, depuis Jean-Paul Sartre (1943), que le néant constitue simultanément la condition et la négation de l'être.

Deux traditions s'opposent ici en psychologie : la tragique et la pragmatique. La première de ces traditions psychologique, que j'appelle tragique, s'enracine dans la philosophie classique, particulièrement allemande et, bien entendu, dans la psychanalyse freudienne. La seconde tradition, celle de la psychologie pragmatique, s'enracine dans la tradition plutôt nord-américaine, notamment initiée par William James à l'époque où Sigmund Freud fondait la psychanalyse. Sans retracer ici les diverses filiations et les multiples cousinages auxquels ces deux branches de la psychologie ont donné lieu en 130 ans, contentons-nous de remarquer que l'actuel regain de la psychologie existentielle articule ces deux traditions, quand la psychologie positive fait du bonheur non seulement un objet d'étude, mais encore un but louable, là où, au contraire, certains courants de la psychologie sociale s'en défient – ou le considèrent comme une représentation sociale. Voilà d'ailleurs le pari de *Sciences & Bonheur*, première revue francophone consacrée à l'approche scientifique du bonheur, dans un espace linguistique où il a moins bonne presse que dans l'anglosaxon, selon une approche tirée de recherches et de travaux réflexifs, mais aussi expérimentaux et cliniques, qui ont pour partie l'habitude de considérer ce thème avec circonspection. Le bonheur

apparaît en effet mal objectivable, flou, voire quelque peu vulgaire, banal, trop convenu pour être honnête, contrairement au « bien-être », notion mieux décrite, évaluée et objectivée par de nombreuses publications internationales qui tendent à faire consensus.

Et voici donc que cet objet suspect, en tout cas insuffisamment noble pour mériter un traitement scientifique, est ici croisé avec la notion de « sens » ! Cette relation ressemble à ces « allant de soi » hier pourfendus par les ethno-méthodologues : le bonheur passerait évidemment par le sentiment que les choses ont du sens. Mais, je viens de l'indiquer, la recherche de sens peut aussi conduire à la quête insatiable, à l'obsession, à l'angoisse, bref, à tout ce qui s'oppose au bonheur. J'ajouterais que si l'absurdité de la guerre est source de malheur, toute une partie de la tradition pragmatique en psychologie découle de l'absolue absurdité du malheur de la guerre, notamment celle que l'on nomme encore la « seconde » guerre mondiale – postulant qu'il n'y en aura pas de troisième – plus précisément des camps d'extermination nazis. Ainsi de la plupart des modèles et concepts les plus véhiculés par la psychologie existentielle et une partie de la psychologie positive, à commencer par la logothérapie de Viktor E. Frankl, dont on sait qu'il la déduit de sa propre expérience d'Auschwitz : ceux qui, comme lui, y survécurent avaient développé leur vie intérieure et leur capacité à trouver du sens malgré l'horreur absurde dans laquelle ils étaient jetés. De même, les concepts de résilience et de coping résultent de chercheurs marqués par la Shoah, dans leur propre vie ou celle de leurs familles.

Or c'est 60 ans après la Shoah que la notion de sens connaît à nouveau un grand succès, bien au-delà de ses disciplines d'origine que sont la philosophie,

la linguistique et la sémiologie. Aux débuts des années 2000 en effet, apparaissent d'une part la quête spirituelle devant le matérialisme triomphant du capitalisme de consommation, d'autre part les interrogations existentielles sur le sens d'une vie vouée à un travail souvent insatisfaisant au sein d'un Monde menacé d'effondrement écologique et géopolitique. En résulte le grand succès et l'intensification des publications scientifiques sur le sens, dont trois font précisément l'objet des recensions d'ouvrages réunies dans ce septième volume de *Sciences & Bonheur*. Celle de Nadia Baatouche est consacrée à la deuxième édition de l'ouvrage « Psychologie de l'accompagnement. Concepts et outils pour développer le sens de la vie » (Bernaud et al., 2020). Cette nouvelle édition, révisée et enrichie par rapport à la première, présente une méthode d'accompagnement psychologique visant à développer le sens de la vie et du travail, voire de la vie au travail, après avoir fourni nombre de repères théoriques sur ces notions.

La recension rédigée par Mathilde Moisseron-Baudé concerne l'ouvrage « Coaching existentiel. Accompagner la recherche de sens au travail » (Omid Khoneh-Chari, 2020). Ce livre débusque les problématiques » existentielles qui se logent dans les questionnements professionnels et propose une forme adéquate de coaching. La troisième recension due à Laurent Sovet présente « *Meaning in life: An evidence-based handbook for practitioners* » (Vos, 2018). Ce manuel explore le vaste champ des thérapies d'orientation existentielle. Ces trois recensions centrées sur le sens illustrent l'engouement dont cette notion, à peu près réservée voici vingt ans aux philosophes, linguistes et sémiologues, fait désormais l'objet, puisque chacun des trois ouvrages ici recensés comporte à

chaque fois une importante bibliographie francophone et anglophone récente. Rien à voir avec la réserve prudente, quand ce n'est pas la méfiance, qui entoure encore les trop rares publications francophones sur le bonheur en sciences humaines et sociales.

## 2. INTERROGER LE SENS POUR INTERROGER LE BONHEUR

Partant, n'est-il pas pertinent d'interroger ce succès du sens en même temps que l'insuccès du bonheur ? Si les travaux sur le sens, dans ses trois dimensions (signification, direction, sensation) sont pléthore, n'est-ce pas par un effet de mode auquel la présente revue, pourtant centrée sur le bonheur qui est tellement encore parent pauvre des sciences humaines et sociales, vient elle-même de sacrifier ? S'il est certain que les gens s'interrogent sur le sens de ce qu'ils vivent ou font, il n'est pas moins patent qu'ils cherchent surtout à être heureux – sans toujours savoir s'y prendre. Et si les chercheurs avaient eux-mêmes contribué à fabriquer cette quête de sens ? Si l'engouement récent pour le sens résultait au moins pour partie de la déshérence dans laquelle évoluent les universitaires, intellectuels et penseurs ? Il importe en tout cas d'esquisser une critique de ce concept de sens qui, à force d'être englobant, perd parfois de son acuité.

C'est ainsi que Jean-Pierre Boutinet (2018) rappelle, en une sorte de prolongement de la « déconstruction » de Jacques Derrida, l'instabilité du sens du fait des quatre caractéristiques de toute recherche de sens, par nature toujours singulière, provisoire, partielle et plurielle. Recherche singulière, car « propre à un individu, un groupe ou une collectivité donnée et tributaire de l'histoire de cet individu ou de ce groupe » (Boutinet, 2018, p. 3). Recherche provisoire

au sens où Deleuze définissait la recherche de sens comme « une régression infinie qui se nourrit d'un rapport intrinsèque entre le sens et le non-sens » (Boutinet, 2018, p. 4). Recherche « destinée à demeurer partielle, voire fragmentée, si tant est [...] que le monde est à jamais insaisissable dans sa profondeur abyssale » (Boutinet, 2018, p. 4). Recherche plurielle, enfin, car « bien que singulière, [elle] se veut plurielle, tant le terme sens est polysémique depuis ses lointaines origines étymologiques puisées dans l'ancien français médiéval (Boutinet, 2018, p. 4).

Autrement dit, le sens fait toujours défaut car il se dérobe dès lors que l'on croit l'avoir trouvé, un peu à la manière dont Lacan suggère que l'objet cause du désir n'est jamais pleinement atteint, que le désir manque toujours son but et que ce manque est source du désir. Le sens est-il alors autre chose que sa quête même, c'est-à-dire l'une des expressions du désir ? Boutinet amplifie alors les modèles habituels du sens qui comportent, comme je l'ai rappelé plus haut, trois dimensions, à savoir la direction, la signification et la sensibilité-sensorialité – cette polysémie étant d'ailleurs restreinte par le terme anglais de *meaning*, qui souligne surtout la signification, quand le *sense* renvoie aux sensations et qu'aucun de ces deux mots n'évoquent la direction. Toujours est-il que Jean-Pierre Boutinet distingue (2018, p. 14), à partir de la métaphore de l'embarcation dans un projet :

- le sens-orientation, soit la proue de l'embarcation et son cap. C'est la direction que le sujet donne à sa vie, le sens vers lequel il dirige son projet. Je distingue à mon tour cinq manières de se déplacer vers une direction, cinq types de trajets possibles pour un projet : la trajectoire du « projet sur », le parcours

du « projet pour », l’itinéraire du « projet de », le cheminement du « projet avec » et le combat, dans le cas du « projet contre » (Heslon, 2021, p. 205) ;

- le sens-sensorialité, soit la poupe de l’embarcation et les traces qu’elle laisse dans son sillage (les cinq sens sont traces olfactives, auditives, visuelles, tactiles et gustatives, ainsi que l’illustre la célèbre madeleine de Proust) ;

- le sens-justification, situé à la quille de l’embarcation qui lui permet de se stabiliser, de bifurquer, de s’équilibrer par un ancrage dans des motivations consistantes (la justification correspondant aux significations que le sujet attribue à son action) ;

- le sens-interaction, soit les significations qui découlent de la rencontre et de la confrontation avec les personnes significatives, ici l’équipage et les passagers (parfois clandestins) croisés sur le pont de l’embarcation – ce qui permet de distinguer les deux versants de la signification : celle issue de la réflexivité intrapersonnelle (le sens que le sujet donne à son action) et celle résultant de l’échange dialogique interpersonnel (le sens de l’action qui découle du dialogue – ou de l’incommunicabilité – avec autrui). Jean Guichard (2004) nomme « réflexivité duelle » la réflexivité intra-personnelle (le sujet (se) réfléchit) et « réflexivité ternaire » l’échange dialogique interpersonnel (le sujet, autrui et la réflexion produite par l’un chez l’autre) ;

- le sens-sensibilité, enfin, désigne ce qui se joue au niveau du mât, des voiles et du vent qui pousse ou freine l’embarcation dans un projet : le navigateur y puisera des informations l’invitant à maintenir ou corriger le cap (sens-orientation), à y relire les informations fournies par le sens-sensorialité, à revisiter le sens-justification qui sert de quille à son esquif, à transiger aussi, avec lui-

même et autrui, en fonction du sens-interaction tel qu’il évolue au gré de ses interactions avec les personnes significatives qui l’entourent en cette navigation subtile qui est l’odyssée de tout un chacun.

### 3. QUELLES CONNIVENCES ENTRE SENS ET BONHEUR ?

Cette modélisation du caractère fluctuant de toute recherche de sens, insaisissable autrement que dans son mouvement sur les flots capricieux de la vie, rappelle le fameux *fluctuat nec mergitur* des latins : flotter sans sombrer. Elle est aussi l’occasion de rappeler que l’étymologie de l’opportunité, *ob-portus*, désigne le vent propice qui ramène au port, quand celle de la précarité, *precarius*, « obtenu par la prière », indique une situation de naufrage dans laquelle il ne reste plus qu’à s’en remettre à la puissance divine (Heslon, 2008). Devant ce caractère précaire et, pour tout dire, transitoire de tout sens (*transire* veut dire « mourir »), l’intelligibilité critique des cinq sens du sens (orientation, sensorialité, justification, interaction et sensibilité) renseigne déjà à deux égards. D’abord sur les significations de l’actuel besoin de sens – et ses limites. Ensuite, sur les connivences possibles mais incertaines entre sens et bonheur qu’explore ce n° 7 de *Sciences & Bonheur* – quand les connivences entre non-sens et malheur paraissent à l’inverse mieux établies...

Commençons par le besoin de sens. Ce besoin résulte certes de ce que Jean-François Lyotard (1979) nomma la « fin des grands récits de la modernité » (la science, le progrès, les Lumières, etc.), dès lors que ces récits échouèrent à se substituer aux grands récits antérieurs que fournissaient les traditions, les mythologies et les religions. Mais ce besoin et cette quête de sens qui envahit notre

modernité tardive résulte aussi de l'attractif sentiment de découverte que procure le séduisant concept de sens aux chercheurs en sciences humaines et sociales, souvent éloignés quand ce n'est pas ignorants, de la philosophie et de l'anthropologie – dont je ne suis pas non plus grand spécialiste. Ainsi, si ce concept de sens apparaît comme une réponse englobante prometteuse, c'est souvent faute de n'en avoir pas opéré la déconstruction critique – dont je viens de proposer l'une des modalités possibles, qui reste certes à approfondir, critiquer, contester ou documenter. Bref, le besoin et la quête de sens nécessitent d'étayer sa modélisation au regard des vies plurielles et fluctuantes qui sont celles des adultes contemporains. Entre pandémie mondiale et menace de guerre planétaire, nous sommes désormais servis ! Sans oublier les crises existentielles ou identitaires qui fragilisent de longue date les avancées en âge adulte, tant du point de vue psycho-affectif (couple, famille, deuils, traumatismes) que psychosocial (études, travail, retraite). Alors oui, l'intelligibilité des différentes dimensions et fonctions du sens peuvent s'avérer utiles à se maintenir à flot face aux tempêtes de nos vies d'aujourd'hui. *Fluctuat nec mergitur.*

Cependant, se maintenir simplement à flot, c'est-à-dire échapper au malheur, survivre au transitoire, sortir du précaire et saisir le sens de l'opportunité ne suffit pas au bonheur. Car le bonheur n'est ni la sortie du malheur, ni son absence. C'est une sensation, presque une sensualité, cette sixième déclinaison du sens associée aux cinq autres que je viens de décrire : l'orientation, la sensorialité, la justification, l'interaction et la sensibilité. C'est ainsi que nous en arrivons aux connivences plausibles quoiqu'incertaines entre « sens » et

« bonheur », telles que ce septième volume de *Sciences & Bonheur* les explore.

C'est tout d'abord Samia Ben Youssef Mnif qui explore les convergences et divergences des conceptions culturelles occidentale et arabo-musulmane du bonheur. C'est ensuite Marie-Pierre Demont Feuvrier qui présente un modèle intégratif du bonheur permettant d'en mieux saisir le sens. Stéphane Bozon et Shékina Rochat présentent la logique « effectuée » pouvant redonner du sens aux carrières individuelles et à la vie sur Terre tout en tendant vers un certain bonheur. C'est enfin Shékina Rochat et Caroline Arnoux-Nicolas qui montrent les perspectives ouvertes par l'approche ludique, permettant à la fois de développer du sens et, au moins dans certains cas, du bonheur. Si ce panorama n'est pas exhaustif, il est assez complet, donnant déjà grandement à penser les connivences entre sens et bonheur :

- en premier lieu, quel(s) sens donne-t-on au bonheur ? Quelles sont les perceptions sensibles qui l'identifient et les sensations qu'il procure, quelles sont ses différentes significations selon les approches et les cultures, vers quelles directions oriente-t-il les actions, mais aussi les personnes et les groupes ?

- en second lieu, en quoi les pratiques guidées par le sens contribuent-elles au bonheur et comment, symétriquement, le sentiment de bord éclaire-t-il sous un nouveau jour le sens de la vie, celui des actions menées ou des projets échafaudés ?

#### 4. CONCLUSION

Tout un programme, donc ! D'autant plus nécessaire et précieux qu'il est le seul dont je dispose, depuis les fragiles menées de la psychologie universitaire où je me tiens, pour contrarier l'absurde malheur de la guerre qui gronde...

## LIENS D'INTÉRÊT

L'auteur ne déclare aucun lien d'intérêt.

## BIBLIOGRAPHIE

Baatouche, N. (2022). Recension de « Psychologie de l'accompagnement. Concepts et outils pour développer le sens de la vie et du travail » de Jean-Luc Bernaud, Lin Lhotellier, Laurent Sovet, Caroline Arnoux-Nicolas et Frédérique Moreau (Dunod, 2020). *Sciences & Bonheur*, 7, 103–106.

Ben Youssef Mnif, S. (2022). Le bonheur au carrefour des conceptions occidentales et arabo-musulmanes : Caractéristiques, différences et impacts empiriques. *Sciences & Bonheur*, 7, 13–34.

Bernaud, J.-L., Lhotellier, L., Sovet, L., Arnoux-Nicolas, C., & Moreau, F. (2020). *Psychologie de l'accompagnement : Concepts et outils pour développer le sens de la vie et du travail* (2ème éd). Dunod.

Bonzon, S., & Rochat, S. (2022). « Durabilité au carré » : L'effectuation au service des carrières individuelles, du bonheur et des besoins du monde. *Sciences & Bonheur*, 7, 60–82.

Boutinet, J.-P. (2018, mars). *Partir pour des situations extrêmes : quel(s) sens donner à un tel projet ?* [http://p5412.phpnet.org/boutinet/uploads/fichiers/Partir\\_le\\_sens\\_du\\_voyage.pdf](http://p5412.phpnet.org/boutinet/uploads/fichiers/Partir_le_sens_du_voyage.pdf)

Brûlé, G. (2020). *Petites mythologies du bonheur français*. Dunod.

Demon Feuvrier, M.-P. (2022). Un modèle intégratif du bonheur pour en percevoir le sens. *Sciences & Bonheur*, 7, 35–59.

Guichard, J. (2004). Se faire soi. *L'Orientation Scolaire et Professionnelle*, 33(4),

499–533.

<https://doi.org/10.4000/osp.226>

Heslon, C. (2021). *Psychologie des âges de la vie adulte. Vie plurielle et quête de soi*. Dunod.

Heslon, C. (2008). S'orienter dans le transitoire au fil de l'âge : De l'anticipation à l'opportunité. *Éducation Permanente*, 176, 37–49.

Houellebecq, M. (2022). *Anéantir*. Flammarion.

Khoneh-Chari, O. (2020). *Coaching existentiel. Accompagner la recherche de sens au travail*. Dunod.

Lyotard, J.-F. (1979). *La condition postmoderne. Rapport sur le savoir*. Minuit.

Moisseron-Baudé, M. (2022). Recension de « Coaching existentiel. Accompagner la recherche de sens au travail » de Omid Kohneh-Chahri, (Dunod, 2020). *Sciences & Bonheur*, 7, 107–111.

Rochat, S., & Arnoux-Nicolas, C. (2022). Le jeu : Une approche porteuse de sens, voire de bonheur ? *Sciences & Bonheur*, 7, 83–102.

Sartre, J.-P. (1943). *L'être et le néant*. Galimard.

Sovet, L. (2022). Recension de « Meaning in life: An evidence-based handbook for practitioners » de Joel Vos (Palgrave, 2018). *Sciences & Bonheur*, 7, 112–115.

Vos, J. (2018). *Meaning in life: An evidence-based handbook for practitioners*. Red Globe Press.

## PRÉSENTATION DE L'AUTEUR

### **Christian Heslon**

*École de psychologues praticiens, Paris et Lyon*

*Centre de recherche sur le travail et le développement, CNAM Paris, France*

Ses travaux portent sur la psychologie des âges de la vie, l'accompagnement des transitions identitaires et existentielles, les temporalités contemporaines et la clinique de la vie adulte.

Contact : [christian.heslon@wanadoo.fr](mailto:christian.heslon@wanadoo.fr)

---

### **Pour citer cette postface :**

Heslon, C. (2022). Postface : Sens et bonheur face à l'absurdité du malheur. *Sciences & Bonheur*, 7, 116–122.

### **Le bonheur comme objet d'étude**

*Sciences & Bonheur* (ISSN: 2498-244X) 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 retrouvent 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 Brûlé ([edition@sciences-et-bonheur.org](mailto:edition@sciences-et-bonheur.org))

Site de la revue : <https://sciences-et-bonheur.org>