

## Laurent Sovet

Recension de « Évaluer le bien-être et les ressources psychologiques : À l'école, au travail et en psychothérapie » de Sophie Lantheaume, Rebecca Shankland et Samia Ben Youssef Mnif (De Boeck Supérieur, 2023)

Dans le paysage francophone, Sophie Lantheaume, Rebecca Shankland et Samia Ben Youssef Mnif apportent une contribution remarquable avec leur ouvrage « Évaluer le bien et les ressources psychologiques : À l'école, au travail et en psychothérapie » (2023), en rassemblant pour la première fois une sélection exhaustive d'outils de mesure du bien-être et des ressources psychologiques.

Pour mieux comprendre les origines et l'évolution de la mesure du bonheur, il est utile de revenir sur les premières tentatives de sa quantification. George W. Hartmann (1904-1955), chercheur américain en psychologie sociale, est souvent cité comme une figure pionnière dans la mesure psychologique du bonheur. En 1934, il réalise une étude auprès de 195 étudiant·e·s américain·e·s en deuxième année de psychologie. Chaque participant·e était invité·e à évaluer son niveau de bonheur perçu en répondant à un item unique formulé de la manière suivante : « Si vous vous comparez à d'autres personnes du même sexe et du même âge, comment évalueriez-vous votre bonheur général ? » (Hartmann, 1934, p. 205). Une échelle de Likert en 7 points allant de « Beaucoup moins heureux ou heureuse que les autres » à « Beaucoup plus heureux ou heureuses

*que les autres* ». Pourtant, cette publication a eu un impact limité dans un contexte où les mesures subjectives du bonheur n'étaient pas considérées comme suffisamment rigoureuses (Oishi, 2012). C'est à partir des années 1960 que les sciences du bonheur connaissent un nouvel essor, avec un nombre croissant d'indicateurs et d'échelles psychométriques pour en évaluer les différentes facettes (Oishi, 2012 ; Sovet, 2014). Les mesures auto-évaluées du bonheur sont alors de plus en plus fréquemment utilisées. Dans la première revue de la littérature consacrée à ce sujet, Wilson (1967, p. 294) dresse un premier constat : « La plupart des études sur le bonheur ont eu recours à une forme de mesure directe, auto-déclarée et de type questionnaire ; il semble donc pertinent de les considérer comme des études portant sur le bonheur revendiqué ».

Quelques décennies plus tard, plusieurs synthèses récentes témoignent du dynamisme des recherches sur le bonheur et sur la place accordée à ses mesures (Barrington-Leigh & Escande, 2018 ; Cooke et al., 2016 ; Lindert et al., 2015 ; Linton et al., 2016 ; Tsang et al., 2011 ; Žukauskienė et al., 2015). Ces publications s'appuient principalement sur des revues de la littérature scientifique internationale. À ce jour, rares sont les travaux offrant une revue synthétique des indicateurs et des échelles psychométriques disponibles en langue française pour mesurer le bonheur (e.g., Bouffard & Lapierre, 1997 ; Buzaud et al., 2019 ; Zeidan, 2012). C'est dans cette continuité que se situe aujourd'hui cet ouvrage.

Sophie Lantheaume est docteure en psychologie de la santé, chercheure associée au Laboratoire Inter-universitaire de Psychologie – Personnalité, Cognition, Changement Social (LIP/PC2S) et

psychologue clinicienne. *Rebecca Shankland* est professeure de psychologie du développement dans l'Unité de Recherche Développement, Individu, Processus, Handicap, Éducation (DIPHE) de l'Université Lumière Lyon 2 et membre de l'Institut Universitaire de France. *Samia Ben Youssef Mnif* est maître de conférences en psychologie sociale, du travail et de l'orientation à l'Université de Tunis et membre de l'Unité de Recherche Éducation, Cognition, TICE et Didactique (ÉCOTIDI) de l'Université Virtuelle de Tunis. Ces trois auteures proposent un ouvrage présentant plus de 100 échelles psychométriques disponibles en langue française, conçues pour évaluer le bien-être, les ressources psychologiques et les dimensions associées, dans divers contextes d'intervention et auprès de différents publics.

Composé de 352 pages réparties en sept chapitres, l'ouvrage s'ouvre sur une préface de *Jean-Luc Bernaud*, professeur des universités en psychologie et membre du Centre de Recherche sur le Travail et le Développement au Conservatoire National des Arts et Métiers. Dans ce texte introductif, il insiste sur les précautions éthiques et méthodologiques indispensables à l'usage des échelles psychométriques, tout en mettant en lumière les finalités qu'elles peuvent servir. À ce titre, citons le passage suivant qui offre un éclairage très complet sur les usages possibles (Bernaud, 2023, p. 5) :

- « - Illustrer concrètement des théories existantes, en échantillonnant et en exposant des facettes des dimensions individuelles susceptibles de se manifester dans différents contextes ;
- Objectiver des indicateurs qui resteraient sinon cantonnés au

rang des intuitions, en construisant et en proposant, avec une visée opérationnelle, des paramètres fiables et transparents ;

- Évaluer des interventions et des pratiques, à partir d'une méthodologie expérimentale ou quasi expérimentale, impliquant des mesures répétées et permettant des comparaisons entre groupes ;
- Élaborer des modèles théoriques complexes, en s'appuyant sur des analyses de parcours des approches multi-niveaux ;
- Illustrer des cas cliniques servant pour la formation, l'analyse de pratiques et le partage d'expériences. »

Les chapitres débutent par un bref exposé théorique du thème abordé, puis se poursuivent par une présentation détaillée de chaque échelle psychométrique (Chapitre 1 à Chapitre 6). Ces présentations suivent un format relativement standard comprenant sept rubriques successives. Les *applications* précisent les contextes d'utilisation. Le *mode de passation* décrit comment administrer l'outil. La présentation comporte une présentation complète (cf. le plus souvent) ou partielle des consignes et des items. La *cotation* explique le calcul des scores. Les *études de validation* fournissent une présentation des qualités psychométriques avec une attention particulière sur les études portant sur les validations francophones. Les *normes* permettent de situer un score par rapport à des groupes de référence. Enfin, les *conclusions* synthétisent les points forts, les limites et les recommandations d'usage. Chaque chapitre se termine par une bibliographie organisée de façon à faciliter l'identification des sources associées à chaque outil présenté.

Un dernier chapitre (Chapitre 7), intitulé « Utilisation concrète des échelles

de mesure du bien-être et des ressources psychologiques », propose des recommandations pratiques ainsi que des illustrations visant à guider l'usage des outils psychométriques dans différents contextes d'intervention. Les propos se centrent plus particulièrement sur la mesure de l'efficacité des interventions. Ils mettent particulièrement l'accent sur l'évaluation visant à quantifier un certain niveau de bien-être ou de ressources psychologiques, ainsi que sur l'intégration de ces outils dans l'analyse de l'efficacité des interventions en psychologie positive.

Dans cet ouvrage, l'évaluation du bien-être et des ressources psychologiques s'appuie principalement sur des échelles psychométriques basées sur une auto-évaluation. Les auteures justifient ce choix en indiquant que « la mesure subjective du bien-être traduit ainsi le constat selon lequel la personne la mieux placée pour juger de son degré de bien-être ou de bonheur est l'intéressé lui-même » (Lantheaume et al., 2023, p. 11). Or, il convient de rappeler que l'auto-évaluation peut être associée à des distorsions volontaires (e.g., biais de désirabilité sociale) et involontaire (e.g., tendance à l'acquiescement) dans les réponses à une mesure auto-évaluée (Bernaud et al., 2014). Ces limites appellent à une vigilance accrue selon les contextes d'utilisation (Udayar & Antonietti, 2021). La conclusion de l'ouvrage semble en tenir compte en encourageant le recours à des méthodologies mixtes, combinant les échelles psychométriques à d'autres méthodes complémentaires, telles que les entretiens ou les mesures physiologiques. Elles précisent que « cette pluralité d'outils permet d'appréhender de manière plus fine la complexité de l'expérience humaine » (Lantheaume et al., 2023, p. 337).

Au regard de l'importance accordée

à l'étayage des qualités psychométriques, un chapitre introductif consacré à la validité, à la fidélité et à la sensibilité aurait été utile, notamment pour le lecteur non familier de ces notions. Dans cette perspective, il peut être intéressant de compléter cette lecture par des ouvrages d'introduction à la psychométrie (Bernaud, 2007 ; 2014 ; Hogan, 2017).

En conclusion, « Évaluer le bien et les ressources psychologiques : À l'école, au travail et en psycho-thérapie » s'impose comme une référence majeure, en contribuant activement à la diffusion et à l'accessibilité des outils psychométriques francophones dans le champ du bien-être et des ressources psychologiques. Les auteures ont engagé des démarches rigoureuses auprès des équipes de recherche afin d'obtenir les autorisations nécessaires pour reproduire les échelles et les rendre disponibles, dans le respect des droits d'auteur·e·s et des principes déontologiques. En rassemblant plus de 100 outils validés et contextualisés, cet ouvrage constitue un véritable guide pratique, tout en participant à la structuration d'un domaine en plein essor. Ce travail s'adresse ainsi à toute personne souhaitant intégrer des mesures fiables et pertinentes dans ses démarches d'évaluation, d'intervention ou de recherche.

## LIENS D'INTÉRÊT

L'auteur est co-directeur de la revue Sciences & Bonheur.

## BIBLIOGRAPHIE

- Barrington-Leigh, C., & Escande, A. (2018). Measuring progress and well-being: A comparative review of indicators. *Social Indicators Research*, 135(3), 893–925. <https://doi.org/10.1007/s11205-016-1505-0>

- Bernaud, J.-L. (2007). *Introduction à la psychométrie*. Dunod.
- Bernaud, J.-L. (2014). *Méthodes de tests et questionnaires en psychologie*. Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.berna.2014.01>
- Bernaud, J.-L. (2023). Préface. In S. Lantheaumen R. Shankland, & S. Ben Youssef Mnif, *Évaluer le bien-être et les ressources psychologiques : À l'école, au travail et en psychothérapie* (pp. 5–10). De Boeck Supérieur.
- Bouffard, L., & Lapierre, S. (1997). La mesure du bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 271–310.
- Buzaud, J., Perron, Z., Diter, K., & Martin, C. (2019). Les mesures du bien-être des enfants. Revue de littérature sur les grandes enquêtes internationales. *Revue des politiques sociales et familiales*, 131–132(2), 127–135. <https://doi.org/10.3406/caf.2019.3350>
- Cooke, P. J., Melchert, T. P., & Connor, K. (2016). Measuring well-being: A review of instruments. *The Counseling Psychologist*, 44(5), 730–757. <https://doi.org/10.1177/001100001663350>
- Hartmann, G. W. (1934). Personality traits associated with variations in happiness. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 29(2), 202–212. <https://doi.org/10.1037/h0073108>
- Hogan, T. (2017). *Introduction à la psychométrie* (2ème éd.). Chenelière Mcgraw-Hill.
- Lantheaume, S., Shankland, R., & Ben Youssef Mnif, S. (2023). *Évaluer le bien-être et les ressources psychologiques : À l'école, au travail et en psychothérapie*. De Boeck Supérieur.
- Lindert, J., Bain, P. A., Kubzansky, L. D., & Stein, C. (2015). Well-being measurement and the WHO health policy Health 2010: Systematic review of measurement scales. *European Journal of Public Health*, 25(4), 731–740. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cku193>
- Linton, M., Dieppe, P., & Medina-Lara, A. (2016). Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: Exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ Open*, 6(3), e010641. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010641>
- Oishi, S. (2012). *The psychological wealth of nations: Do happy people make a happy society?* Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781444354447>
- 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>
- Tsang, K. L. V., Wong, P. Y. H., & Lo, S. K. (2012). Assessing psychosocial well-being of adolescents: A systematic review of measuring instruments. *Child: Care, Health and Development*, 38(5), 629–646. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2011.01355.x>
- Udayar, S., & Antonietti, J.-P. (2021). Les différences interculturelles dans les biais de réponses. In J. Rossier (Ed.), *L'évaluation psychologique en contexte multilingue et multiculturel : Questions et enjeux* (pp. 91–105). Mardaga.

Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294–306.  
<https://doi.org/10.1037/h0024431>

Zeidan, J. (2012). Les différentes mesures du bien-être subjectif. *Revue française d'économie*, 27(3), 35–70.  
<https://doi.org/10.3917/rfe.123.0035>

Žukauskienė, R., Kaniušonytė, G., Truskaitė, I., & Malinauskienė, O. (2015).

Systematic review of the measurement properties of questionnaires for the measurement of the well-being of children and adolescents. *Social Inquiry into Well-Being: The International Journal*, 1(1), 40–75.  
<https://cris.mruni.eu/cris/handle/007/14587>

## 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. (2025). Recension de « Évaluer le bien-être et les ressources psychologiques : À l'école, au travail et en psychothérapie » de Sophie Lantheaume, Rebecca Shankland et Samia Ben Youssef Mnif (De Boeck Supérieur, 2023). *Sciences & Bonheur*.  
<https://sciences-et-bonheur.org/2025/08/26/sb25-v1-r2>