



**HAL**  
open science

## Bonheur

Jean-François Verlhac

► **To cite this version:**

| Jean-François Verlhac. Bonheur. 2018. hal-01707184

**HAL Id: hal-01707184**

**<https://hal.parisnanterre.fr/hal-01707184>**

Submitted on 12 Feb 2018

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

## Bonheur

La recherche scientifique en psychologie associe, dans son sens large, le terme « bonheur » aux synonymes tels que « qualité de vie », « bien-être », « satisfaction de vie ». Pour notre propos nous utiliserons de manière indifférenciée les termes de « bonheur » et de « satisfaction de vie ». Toutefois, le lecteur ne sera pas étonné d'apprendre que l'histoire de la recherche en psychologie sur le « bonheur » se construit sur une polysémie, source de confusions et de malentendus. Aussi, vouloir définir le « bonheur » n'est pas vide de sens ni de parti pris ; il en découle qu'il n'y a pas de consensus dans l'usage et l'étude de ce mot dans la littérature scientifique ; tout au moins en psychologie. Pour n'aborder qu'un point illustrant cette question de la polysémie, l'usage approprié de synonymes du mot « bonheur », dont les significations recouvreraient tout ou partie le sens du mot « bonheur », renvoie également aux débats idéologiques sur ce qui fait le « bonheur » des personnes et aux valeurs qui seront jugées prioritaires les unes par rapport aux autres pour contribuer à ce « bonheur ». Associé à ce qui « est bien ou bon », le « bonheur » pourra être conditionnel de la réalisation de principes, d'objectifs ou de buts tels que la « justice », « l'équité », « l'égalité », « la santé », « la pro-socialité », « la religion », « la liberté », « le respect de la vie », « la réussite individuelle ou celle de son enfant », « les loisirs », « la prospérité économique et matérielle », « le bien-être au travail » etc..., recouvrant alors un large spectre des possibles pour les individus et les sociétés humaines qui seront tentées de les défendre et d'user de prosélytisme, de légiférer, d'instaurer ou d'imposer un ordre politique particulier légitimant ainsi de telles priorités aux niveaux individuels et collectifs.

Qu'il soit individuel ou collectif, objectif ou subjectif, le « bonheur » renvoie à l'idée que dans une certaine mesure les individus sont en mesure de dire ou d'évaluer la qualité globale de leur vie et d'en éprouver, à un certain degré, une (in)satisfaction. Dans ce cadre, il apparaît que la perception du « bonheur » a un caractère très relatif et que les individus procèdent à des anticipations – qu'elles soient erronées, tronquées ou bien fiables et raisonnées - sur ce qu'il est nécessaire de posséder ou d'atteindre pour avoir été/être/devenir « heureux ». Nous aborderons plus tard ces dimensions relatives et contextuelles du « bonheur ».

Pour l'heure, nous allons rendre compte de la multiplicité des formes que prend « le bonheur ». Un certain nombre de conditions peuvent déterminer le niveau de satisfaction d'une personne. La « qualité de vie » ou la qualité des caractéristiques de l'environnement de vie (pour utiliser un néologisme nous pourrions parler de « vivabilité » d'un cadre de vie qu'il s'agisse de son environnement immédiat de vie, son quartier, sa ville, sa région, sa famille, son milieu professionnel etc.) mais également aux ressources de l'individu, aussi bien physiques que biologiques ou bien que psychiques, psychologiques et sociales, qui participent au développement de ses capacités d'adaptation à son environnement de vie. Ces éléments renvoient aux chances ou à la probabilité que les individus puissent non seulement bénéficier, mais également contribuer au développement, d'un environnement social et personnel participant à leur « satisfaction de vie ».

Le « bonheur » présume également que certaines valeurs, dans leurs fonctions utilitaires, sont importantes voire des priorités, et qu'elles contribuent à la « satisfaction de vie ». Ces valeurs

sont présumées agir et contribuer à l'amélioration et la préservation du « bien-être » ; celles-ci peuvent être prônées différemment selon les sociétés et cultures (e.g., collectivistes ou individualistes), et prescrites par des personnes morales comme nous le formulions précédemment, mais il ne faut pas oublier que la « satisfaction » du point de vue de l'individu constitue un cadre d'appréciation subjectif et d'idéal que l'individu (ou groupe social) pourra souhaiter atteindre, croire pouvoir atteindre voire penser l'avoir atteint ; ceci alors contribuera à l'émergence d'un sentiment, qu'il soit fondé ou non, d'(in)satisfaction de vie, d'(in)justice voire de privation sociale (i.e., ne pas « posséder » un objet/statut « x » qu'une personne ou groupe « y » possède alors que l'on pense soi-même ou son groupe le mériter) faisant émerger alors des motivations particulières au changement social (e.g., améliorer les conditions personnelles et sociales de son existence quitte à lutter activement pour défendre un droit particulier au dépens d'un autre droit jugé moins prioritaire). Ce dernier point peut aussi bien renvoyer à des problématiques socio-politiques telles que les luttes actives contre le racisme, la discrimination sociale, la solidarité et le droit des minorités, mais il peut également renvoyer à des problématiques de vie plus ordinaires telles que la consommation et l'accès à des biens et des services ou des pratiques quotidiennes variées (i.e., lecture, sport, jardinage, promenade etc.) qui façonnent et contribuent au « bien-être » des personnes.

En complément d'une dimension évaluative et cognitive du « bonheur », nous identifions ses propriétés affectives, à savoir le fait que les personnes ont des émotions, pensées et sentiments positifs à l'égard d'événements de vie passés, présents ou à venir. Des individus pourront alors vivre des émotions négatives, de l'anxiété, de la colère, voire de la dépression quand leurs conditions de vies sont inacceptables et indésirables ou qu'ils les considèrent ainsi. Ces émotions participeront à leur « satisfaction de vie ». Il apparaît qu'une même personne pourra donc alterner entre des émotions positives et négatives sans pour autant que nous soyons en mesure de préjuger de la part que ces deux types d'émotions prennent dans leur capacité respective à déterminer le niveau de « satisfaction de vie » ou de « bonheur ». La littérature scientifique sur ce point suggère cependant une asymétrie quant à l'impact sur le « bien-être » d'un événement négatif par rapport à un événement positif ; une perte ayant davantage de répercussions sur le « bien être » d'un individu qu'un événement positif. Nous verrons plus tard que l'impact des événements de vie (qu'ils soient positifs ou négatifs) sur le « bien-être », sera relatif à la façon dont les personnes sont en mesure de s'adapter aux effets de leurs expériences de vie négatives ou positives.

Dans la continuité d'une présentation des formes multiples potentielles du « bonheur », nous pouvons dire que la « satisfaction de vie » renvoie à des aspects transitoires ou ponctuels. Il peut s'agir d'un ressenti, d'un plaisir temporaire éprouvé de manière discrète dans la réalisation d'une activité, que l'on voudrait pouvoir maximaliser tel un hédoniste. Il peut s'agir également d'une expérience pleine et entière éprouvée lors d'événements extatiques suite à une expérience transitoire plus ou moins longue mais intense qu'elle soit intellectuelle, poétique, religieuse, sexuelle, sportive ou mystique faisant oublier la temporalité (i.e., le terme « flow » renvoyant à cette capacité de concentration exceptionnelle sur une activité au cours de laquelle l'individu réalise pleinement son activité). La « satisfaction de vie » peut être également plus profonde qu'épisodique et renvoyer soit à des domaines particuliers de la

vie tels que le travail, la famille, les loisirs, l'implication profonde dans une activité qui apporte des bénéfices intrinsèques pas forcément matériels (e.g., une activité artistique, créatrice, de jardinage etc.), ou bien, être associée à une conception globale que l'individu pourra se forger de sa vie ; ce que l'on pourrait assimiler à l'idée d'un « bonheur » plein et entier.

Y-a-t-il des conditions au « bonheur » ? Faute d'espace nous ne pourrions répondre de façon détaillée à cette question. Des études internationales, corrélationnelles pour certaines et utilisant la méthode expérimentale pour d'autres, ont appréhendé la satisfaction de vie à plusieurs niveaux d'analyses : 1- macro-sociétaux (e.g., richesse économique, liberté et autonomie des citoyens, justice sociale, sécurité, qualité des institutions et services publics, urbanisation et développement des technologies), 2- organisationnels et leurs modes de fonctionnement (e.g., famille, école, entreprises, associations etc.), 3- individuels, interpersonnels et intergroupes et le statut social (métier, occupations, revenu, éducation, appartenance à un groupe social minoritaire discriminé ou non), la participation à la vie sociale et politique, le lien social (e.g., mariage, famille, enfants, amis, etc.) et les ressources personnelles (cognitives, affectives et de personnalité).

Ces différents niveaux ont été étudiés dans leur capacité différentielle à apporter et contribuer à la « satisfaction de vie » des personnes. Les travaux sur ces différents niveaux d'analyses suggèrent que les résultats sont très contingents des situations, des cultures et des personnes (pour une revue, voir Veenhoven 2015). Par exemple, pour noter le caractère complexe de la situation, relevons que si le niveau de richesse économique des nations est corrélé avec l'indice de « satisfaction de vie » des personnes (i.e., affluence matérielle), le bénéfice d'une croissance économique est davantage observable pour les nations pauvres que riches économiquement (Easterlin 1974). Un résultat analogue est obtenu dans le cas de l'étude des liens entre le niveau d'étude des personnes et la richesse économique nationale ; ces liens étant ténus, peu significatifs (voire même se traduisant par des liens de corrélations négatifs). Le « bonheur » ne serait pas proportionnel à la richesse matérielle et il y aurait un seuil au delà duquel l'enrichissement personnel et l'acquisition de biens n'aurait plus les effets attendus sur le « bien être » (i.e., paradoxe « Easterlin ») : la relation coût-bénéfice devenant progressivement défavorable.

D'autres résultats suggèrent que d'avoir des amis, avoir une famille, être marié, que l'on ait ou non des enfants (certains travaux révélant que parfois les préoccupations parentales altèrent le « bien être »), sont autant de situations qui affectent positivement le niveau de « satisfaction de vie » des personnes. Par exemple, le niveau de dépression, plus important dans les pays aux économies les plus développées, est relié à l'anonymat relatif des personnes, leur isolement social, leur manque de lien social. Certains travaux montrent que, paradoxalement, dans les sociétés de type individualiste la poursuite du bonheur altère le « bien être » des personnes ; qui éprouvent non seulement des difficultés à atteindre les standards matériels, de réussite individuelle etc., qu'elles se sont données pour se définir « heureuses » mais également ont des symptômes dépressifs, associés à des sentiments de solitude. A l'inverse, dans des sociétés de type collectiviste, le lien social étant fortement associé à la poursuite du « bonheur », renforce l'engagement social et la recherche de lien

social et de connexion à l'autre (e.g., aider et prendre soin d'autrui, passer du temps avec sa famille, amis etc.), médiatisant ainsi le sentiment de « bien-être » des personnes (Ford et al. 2015). La qualité des relations sociales, le soutien social (notamment perçu), le sentiment de solitude et/ou d'appartenance sociale (identité sociale positive) auraient donc un impact important favorable au (sentiment de) « bonheur » et aux attentes optimistes pour le futur.

D'une façon générale, le « bonheur » des personnes est relié à leurs propres ressources personnelles telles que leur sentiment d'efficacité personnelle, leur capacité à faire face à des situations de stress, leur niveau d'estime de soi, leur optimisme vis-à-vis du futur, leurs compétences sociales (adaptation au contexte social), la sociabilité et leur ouverture à autrui. Parmi les traits de personnalité explorés dans leur lien avec le « bonheur », l'extraversion est reliée positivement, et le névrosisme est relié négativement au « bonheur ». Les événements et expériences de vies participent au développement de telles compétences personnelles qui, par l'expérience, sont mobilisées et ont une fonction adaptative voire d'anticipation proactive (anticiper un événement futur) qui permettra de réguler à long terme l'impact d'expériences négatives (e.g., un accident, un handicap) sur le « bien-être ». Ces travaux suggèrent donc que les personnes « heureuses » ont le sentiment d'exercer leur libre arbitre et leur volonté de contrôle (Reich et Diener 1994) comme les moyens de les réaliser.

Les conditions sociales matérielles d'existence, lorsqu'elles s'améliorent, ne sont finalement pas diagnostiques d'un état particulier de « bonheur » plus élevé. « La richesse, comme la santé » par leur absence contribuent à la misère mais ne garantissent pas le bonheur » (Myers et Diener 1995 : 13). Par exemple, l'être humain s'adapterait très rapidement aux nouvelles circonstances de vie qu'il rencontre ; de nouveaux gagnants de billets de loterie s'ajusteraient très rapidement à leurs nouvelles conditions de vies et ne seraient (ou ne se déclareraient) finalement pas plus heureux qu'avant (certains même rencontreraient des difficultés inhérentes à leur enrichissement personnel dont ils n'avaient pas anticipé la portée). Les travaux de Gilbert et ses collaborateurs (Gilbert et Willson 2000) montrent ainsi que les personnes surestiment la durée avec laquelle ils éprouveraient du « bonheur » consécutif à un événement positif (e.g., une promotion professionnelle) négligeant ainsi leur potentiel adaptatif à leur nouvelle situation (e.g., de nouvelles responsabilités et de nouvelles préoccupations liées à la nouvelle fonction etc.).

Pour ce qui concerne les événements négatifs, les personnes surestiment également leur portée sur leur « bien-être ». En effet, après des événements négatifs les personnes reconstruisent leur mémoire du passé de telle sorte que ce dernier devient moins pénible et suscite de moindres réactions émotionnelles. Gilbert et Willson suggèrent également que de telles adaptations ne se font pas de manière délibérée ou consciente mais plutôt sont contingentes des informations dont les personnes disposent et de la façon dont elles vont focaliser leur attention sur les éléments situationnels qui les invite à évaluer de manière plus exacte non seulement l'intensité mais également la portée et durée de leur « satisfaction de vie » personnelle consécutive à une expérience de vie positive ou négative. Il en découle par exemple que les participants à une série d'études de Gilbert et Willson, quand ils sont invités à réfléchir sur leurs activités quotidiennes et futures, et de fait conduits à réaliser que leur quotidien apporte son lot de préoccupations sur différents aspects de leur vie, relativiseront de

fait le temps qu'ils penseront passer à penser (éprouver des émotions positives ou négatives) et à être profondément affectés ou non par un événement spécifique positif ou négatif. Il en découle qu'une simple addition des expériences positives (et en contrepartie la prise en compte des expériences négatives) ne suffira pas à comprendre le niveau de « bonheur » général des personnes tant ces dernières semblent adaptatives dans leur façon de s'appuyer sur leur expérience pour réviser leur passé et pour anticiper leur futur.

Il n'est pas sans mentionner également les stratégies particulières que les personnes adoptent pour modifier leurs perspectives et points de vue relatifs à leurs expériences de vie positives ou négatives. Dans le cas d'une expérience négative, des stratégies particulières, par exemple se comparer à plus mal loti que soi (comparaison sociale descendante), permettent de relativiser sa situation personnelle et de l'envisager sous un nouvel angle. Des stratégies de régulation des émotions usitées (par exemple parler avec quelqu'un, faire des activités qui détournent l'attention au problème, se reposer, consommer des produits tels que la caféine, le tabac, l'alcool, des tranquillisants etc..), certaines sont plus efficaces et moins nocives que d'autres du point de vue de leurs effets secondaires (notamment sur la santé physique et mentale). La recherche de biens matériels est également une réponse transitoire faite pour faire face à une menace et rétablir ainsi un équilibre au niveau du « bien être ». Par exemple, après les attentats du 11 septembre 2001 les Etats Unis ont connu une hausse record d'achats de biens de consommations suite à la prescription du président des Etats Unis G.W. Bush, aux citoyens américains, de sortir faire du « shopping » (Arndt, Solomon, Kasser et Sheldon 2004) ; une satisfaction provisoire qui, si elle répond à des angoisses existentielles profondes, n'a pour autant pas la portée d'autres moyens d'actions possibles pour se protéger d'une détresse éprouvée suite à une attaque terroriste comme le fait de se rapprocher de ses proches ou de se réfugier dans des activités intellectuelles ou spirituelles.

Ce qui préoccupe les chercheurs est donc de savoir quelles sont les stratégies d'amélioration du « bien-être » les plus efficaces pour maintenir le « bonheur » ou le renforcer. Il s'agit également de repérer les activités qui seraient révélatrices d'un état de « bonheur » particulier. Une véritable taxonomie des comportements induisant du bonheur a pu être établie (pas moins de 14 stratégies) et pour ne nommer que quelques unes parmi celles énumérées précédemment nous noterons la relation à autrui, le don et la générosité, la culture de l'optimisme, savourer l'instant présent, s'engager dans des buts et objectifs de vie, exprimer et éprouver de la gratitude, adopter et trouver des stratégies de coping, éviter l'ennui, l'engagement spirituel et religieux. Parmi ces comportements, et pour illustration, nous pouvons nous attarder sur le comportement d'aide ou les comportements « pro-sociaux » qui apportent un gain émotionnel ainsi que des sentiments de connexion à autrui importants chez les personnes qui les pratiquent. Dans ce cadre, il est vraisemblable que le comportement pro-social, par exemple être coopérant ou le fait de donner quelque chose à quelqu'un que l'on ne connaît pas, est bénéfique en soi tout en augmentant, même si cela n'est pas une finalité pour les personnes qui pratiquent le comportement pro-social, les chances de réciprocité dans les échanges sociaux. La réciprocité dans les échanges constituera une conséquence positive supplémentaire mais pas nécessaire à la satisfaction éprouvée lors de la réalisation d'un comportement altruiste.

L'identification de stratégies du « bonheur » a conduit les chercheurs, notamment ceux inscrits dans le champ d'étude de la psychologie positive, à se poser des questions, quitte à être prescripteurs, sur leur transmission et sur le développement d'outils de prévention et de techniques d'aide, voire de thérapies comportementales, du « bonheur », vouées à transmettre aux personnes les « clés » de l'optimisme et à développer leurs compétences interpersonnelles, ainsi qu'à reconsidérer leurs expériences subjectives sous un angle positif dans le dessein de renforcer leurs forces personnelles et de construire les conditions « positives » de leur existence (Seligman et al. 2005). Seligman et al (2005) par exemple ont fait le point sur l'efficacité d'interventions fondées sur une modélisation d'assignations aléatoires à des groupes expérimentaux ou placebo. Ces interventions, portent par exemple sur l'expérience de la gratitude (i.e., écrire une lettre de gratitude envers une personne qui vous a rendu un service), sur les bonnes choses de la vie (i.e., chaque jour de la semaine écrire et expliquer trois belles choses vécues dans la journée), sur les forces personnelles (i.e., écrire une histoire où les sujets ont été sous leur meilleur jour, et chaque jour de la semaine réfléchir sur leurs forces). L'efficacité de ces exercices pratiques du « bonheur » varie selon les cas mais les auteurs observent un renforcement du sentiment de « bonheur » et moins de symptômes dépressifs parmi les participants ; ces effets pouvant durer jusqu'à six mois et dans la mesure où une pratique quotidienne se développe.

Comprendre et anticiper les modes de fonctionnements humains tant dans leurs aspects psychologiques, sociaux que comportementaux est l'une des ambitions de la psychologie. Cette ambition se retrouve dans la façon dont a été étudié le « bonheur ». Il s'agit de repérer ce qu'il y a de spécifique, de général et d'universel dans les modes de fonctionnements humains relativement à la question du « bonheur ». La connaissance que nous avons des processus et des mécanismes par lesquels les individus se représentent et participent à la construction de leur « bonheur » met en lumière le caractère relatif et subjectif du « bonheur » qui est fonction des significations que les individus construisent et retirent de leurs conditions sociales et personnelles d'existence. Le sentiment subjectif du « bonheur » n'est pas seulement relié à la réalité positive ou négative d'une condition. Il dépend aussi de la façon dont les personnes par leurs activités, par leurs échanges et interactions sociales se focaliseront sur des éléments spécifiques ou généraux de leur vie qui prendront sens du point de vue de la « satisfaction » qu'ils en éprouvent ou anticipent.

Jean-François Verhaciac

## Références

- Arndt Jamie, Solomon Sheldon, Kasser Tim and Sheldon Kennon M., 2004, "The Urge to Splurge: A Terror Management Account of Materialism and Consumer Behavior", *Journal of Consumer Psychology*, 14(3), p. 198-212.
- Easterlin Richard, 1974, "Does Economic Growth Improve the Human Lot ?", in David Paul D. and Melvin W. Reder (eds.), *Nations and households in economic growth*, New York, Academic Press, p. 89-125.
- Gilbert Daniel T. and Wilson Timothy D., 2000, "Miswanting", in Forgas Joseph (ed.), *Thinking and Feeling: The Role of Affect in Social Cognition* Cambridge, Cambridge

University Press, p. 178-197.

Myers David G. and Diener Ed, 1995, "Who is Happy?", *Psychological Science*, 6, p. 10-19.

Seligman, Martin E.P. and Csikszentmihalyi, Mihaly (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*, 55, 1, 5-14.

Seligman Martin E. P., Steen Tracy A., Park Nansook and Peterson Christopher, 2005, "Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions", *American Psychologist*, 60, p. 410-421.

Veehoven Ruut, 2015, "Social Conditions for Human Happiness: A Review of Research", *International Journal of Psychology*, 50, 5, p. 379-391.

### **Bibliographie complémentaire**

Ford Brett Q. and Mauss Iris B., 2014, The Paradoxical Effects of Pursuing Positive Emotion: When and Why Wanting to Feel Happy Backfires, in Gruber June and Moskowitz Judith T. (eds.), *The Light and Dark Sides of Positive Emotion* New York, NY: Oxford University Press, p. 363-381.

Ford Brett Q. *et al.*, 2015, Culture Shapes Whether the Pursuit of Happiness Predicts Higher or Lower Well-Being, *Journal of Experimental Psychology: General*, 144, 6, p. 1053-1062.

Graham Carol, 2009, *Happiness Around the World: The Paradox of Happy Peasants and Miserable Millionaires*, New York, Oxford University Press.

Nesse Randolph M. and Williams George C., 1994, *Why we Get Sick*, New York, New York Times Books.

->conscience, existence, individu, morale, sens éthique, sensibilité, souci de soi.



