

## Effet paradoxal de la poursuite du bonheur

**Auteur :** Castagna, Suzanne

**Promoteur(s) :** Hansenne, Michel

**Faculté :** Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Éducation

**Diplôme :** Master en sciences psychologiques, à finalité spécialisée en psychologie clinique

**Année académique :** 2020-2021

**URI/URL :** <http://hdl.handle.net/2268.2/13319>

---

### *Avertissement à l'attention des usagers :*

*Tous les documents placés en accès ouvert sur le site le site MatheO sont protégés par le droit d'auteur. Conformément aux principes énoncés par la "Budapest Open Access Initiative"(BOAI, 2002), l'utilisateur du site peut lire, télécharger, copier, transmettre, imprimer, chercher ou faire un lien vers le texte intégral de ces documents, les disséquer pour les indexer, s'en servir de données pour un logiciel, ou s'en servir à toute autre fin légale (ou prévue par la réglementation relative au droit d'auteur). Toute utilisation du document à des fins commerciales est strictement interdite.*

*Par ailleurs, l'utilisateur s'engage à respecter les droits moraux de l'auteur, principalement le droit à l'intégrité de l'oeuvre et le droit de paternité et ce dans toute utilisation que l'utilisateur entreprend. Ainsi, à titre d'exemple, lorsqu'il reproduira un document par extrait ou dans son intégralité, l'utilisateur citera de manière complète les sources telles que mentionnées ci-dessus. Toute utilisation non explicitement autorisée ci-avant (telle que par exemple, la modification du document ou son résumé) nécessite l'autorisation préalable et expresse des auteurs ou de leurs ayants droit.*

---



**Université de Liège**

Faculté de Psychologie, Logopédie, et Sciences de l'Éducation

# **EFFET PARADOXAL DE LA POURSUITE DU BONHEUR**

Mémoire présenté par **Suzanne CASTAGNA**

Promoteur : Michel HANSENNE

Lecteurs : Benoît DARDENNE et Arnaud D'ARGEMBEAU

En vue de l'obtention du grade de **Master en Sciences Psychologiques**, à finalité spécialisée  
en Psychologie clinique, filière Psychopathologie clinique

Année académique 2020 – 2021

# REMERCIEMENTS

---

*Ce travail constitue l'aboutissement de cinq longues, belles, passionnantes, intenses, et laborieuses années d'études qui débordent de souvenirs à jamais ancrés dans ma tête et dans mon cœur. Ainsi, je souhaite dédier mes remerciements les plus sincères à toutes celles et ceux qui auront été présents pour moi durant ce morceau de vie, de par leurs encouragements continus, et qui auront, d'une façon ou d'une autre, contribué à la réalisation de ce mémoire.*

*Mes premiers remerciements s'adressent à mon promoteur, Michel Hansenne, pour la disponibilité qu'il m'a accordée tout au long de l'élaboration de ce travail, pour ses conseils avisés, ses relectures, mais aussi pour avoir rendu captivant l'ensemble des cours qu'il a dispensés, et ce dès ma première année à l'université.*

*J'aimerais également exprimer ma reconnaissance envers Benoît Dardenne et Arnaud D'Argembeau pour avoir accepté de lire ce mémoire et pour l'intérêt qu'ils y auront porté.*

*Je remercie aussi chaleureusement tous les participants qui auront donné de leur temps pour m'aider à réaliser ces deux études, rien n'aurait été possible sans eux.*

*Ma plus sincère gratitude s'adresse à mon papa et à ma maman, pour leur soutien infaillible, et qui veillent nuit et jour à ce que je sois dans les meilleures conditions pour réaliser mes objectifs. Merci aussi à mon petit frère de croire autant en moi. Je remercie énormément tous les membres de ma famille qui m'auront quotidiennement encouragée et plus encore.*

*Merci à mes amies et partenaires d'études, Lucie et Lisa, pour leur présence depuis tant d'années, pour nos fous rires, et cette expérience que nous avons vécue ensemble. Merci à Lydia, Raffaële, Dorian, Manon, et Andrea, pour leur présence quand la vie devient tout à coup difficile. Merci à Nicolas, pour nos moments à la fac'. Merci à tous les autres que je n'oublie pas pour l'intérêt qu'ils portent à mon bonheur et à ma réussite.*

*Enfin, j'aimerais rendre hommage à mes étoiles dans le ciel, en particulier à ma nonna, qui nous a transmis tout l'amour du monde.*

# TABLE DES MATIERES

---

<b>INTRODUCTION GÉNÉRALE.....</b>	<b>2</b>
<b>PARTIE 1 – THÉORIE .....</b>	<b>4</b>
<b>Chapitre 1 : Le bien-être .....</b>	<b>4</b>
1.1 La conception et la notion de bien-être.....	4
1.1.1 La place majeure du bien-être.....	4
1.1.2 Historique et précisions terminologiques.....	5
1.1.3 Dans la littérature scientifique .....	8
1.2 Le bien-être subjectif et le bien-être psychologique .....	9
1.2.1 Le bien-être subjectif .....	9
1.2.2 Le bien-être psychologique.....	11
1.2.3 Le bien-être hédonique et le bien-être eudémonique .....	12
1.3 Les déterminants du bien-être .....	13
1.3.1 Le bien-être subjectif (la satisfaction de vie et les émotions).....	14
1.3.2 Les relations interpersonnelles.....	14
1.3.2 La santé .....	14
1.3.4 Les caractéristiques démographiques .....	15
1.3.5 Les caractéristiques sociétales et la participation à la vie sociale.....	15
1.3.6 Les besoins fondamentaux et les besoins psychologiques.....	16
1.3.7 Les déterminants génétiques, la personnalité et les psychopathologies .....	16
1.4 Une entrave au bien-être .....	16
1.4.1 L'adaptation hédonique .....	16
1.5 Une promotion pernicieuse du bien-être ? .....	21
<b>Chapitre 2 : Les effets obscurs de la poursuite du bonheur .....</b>	<b>23</b>
2.1 La valorisation du bonheur .....	23
2.1.1 Le souhait d'être et de se sentir heureux.....	23
2.1.2 L'importance de la culture dans la poursuite du bonheur.....	24
2.2 Le paradoxe de la poursuite du bonheur .....	26
2.2.1 Le bonheur : source potentielle de dysfonctionnements ? .....	26
2.2.2 Le processus de la poursuite du bonheur .....	27
2.2.3 Les effets paradoxaux de la poursuite du bonheur.....	33

2.3 Poursuivre le bonheur avec succès .....	36
2.3.1 Les bons outils .....	36
2.3.2 La priorisation de la positivité .....	36
<b>Objectifs et hypothèses .....</b>	<b>39</b>
<b>PARTIE 2 – EXPÉRIMENTATION.....</b>	<b>40</b>
<b>Chapitre 1 : Première étude.....</b>	<b>40</b>
1.1 Méthodologie .....	40
1.1.1 Participants.....	40
1.1.2 Matériel et procédure .....	40
1.1.3 Analyses statistiques .....	45
1.2 Résultats.....	46
1.2.1 Analyses de régression des mesures de bien-être sur la valorisation du bonheur et la priorisation de la positivité.....	46
1.2.2 Les dimensions de personnalité en tant que variables médiatrices.....	47
1.3 Discussion.....	50
<b>Chapitre 2 : Seconde étude .....</b>	<b>53</b>
2.1 Méthodologie .....	53
2.1.1 Participants.....	53
2.1.2 Matériel et procédure .....	53
2.1.3 Analyses statistiques .....	60
2.2 Résultats.....	61
2.2.1 Statistiques descriptives et homogénéité des groupes .....	61
2.2.2 Tests de normalité et de sphéricité.....	62
2.2.3 Homogénéité des scores relatifs aux deux activités.....	62
2.2.4 Manipulation check.....	64
2.2.5 Analyses de variance.....	65
2.3 Discussion.....	70
<b>Discussion générale .....</b>	<b>72</b>
La poursuite du bonheur : une voie épineuse ?.....	72
La priorisation de la positivité : une voie triomphante ? .....	76
Limites et perspectives futures.....	78

<b>Conclusion .....</b>	<b>80</b>
<b>PARTIE 3 – BIBLIOGRAPHIE .....</b>	<b>81</b>
<b>PARTIE 4 – ANNEXES.....</b>	<b>96</b>
<b>Annexe 1 : Consistance interne des échelles de la seconde étude .....</b>	<b>96</b>
<b>Annexe 2 : Tests de normalité et de sphéricité.....</b>	<b>97</b>
<b>Annexe 3 : Listes des activités réalisées par les participants .....</b>	<b>99</b>
<b>RÉSUMÉ .....</b>	<b>114</b>

# TABLE DES TABLEAUX

---

Tableau 1. <i>Analyses de régression (coefficients standardisés) des mesures de bien-être sur la valorisation du bonheur et la priorisation de la positivité</i> .....	46
Tableau 2. <i>Médiations partielles des dimensions de la personnalité dans le lien entre la valorisation du bonheur (et la priorisation de la positivité) sur la satisfaction de vie (E = extraversion, A = agréabilité, C = conscienciosité, N = neuroticisme, O = ouverture)</i> .....	47
Tableau 3. <i>Médiations partielles des dimensions de la personnalité dans le lien entre la valorisation du bonheur (et la priorisation de la positivité) sur le bonheur subjectif (E = extraversion, A = agréabilité, C = conscienciosité, N = neuroticisme, O = ouverture)</i> .....	48
Tableau 4. <i>Médiations partielles des dimensions de la personnalité dans le lien entre la valorisation du bonheur (et la priorisation de la positivité) sur le bien-être psychologique (E = extraversion, A = agréabilité, C = conscienciosité, N = neuroticisme, O = ouverture)</i> .....	49
Tableau 5. <i>Médiations partielles des dimensions de la personnalité dans le lien entre la valorisation du bonheur (et la priorisation de la positivité) sur les symptômes dépressifs (E = extraversion, A = agréabilité, C = conscienciosité, N = neuroticisme, O = ouverture)</i> .....	50
Tableau 6. <i>Consistance interne des échelles de la seconde étude</i> .....	Annexe 1
Tableau 7. <i>Statistiques descriptives des groupes expérimental et contrôle</i> .....	61
Tableau 8. <i>Tests de normalité des échelles de bien-être complétées au T1 et au T2 (tous groupes confondus)</i> .....	Annexe 2
Tableau 9. <i>Tests de normalité des scores relatifs au bien-être ressenti (tous groupes confondus) et aux efforts fournis pour être le plus heureux possible (groupe expérimental) pendant les activités</i> .....	Annexe 2
Tableau 10. <i>Test de sphéricité pour les analyses de variance à six mesures répétées (scores du bien-être ressenti tous groupes confondus au cours des six jours d'activité)</i> .....	Annexe 2
Tableau 11. <i>Test de sphéricité pour les analyses de variance à six mesures répétées (scores des efforts pour être le plus heureux possible du groupe expérimental au cours des six jours d'activité)</i> ..	Annexe 2
Tableau 12. <i>Homogénéité des activités 1 et 2 de chaque « Jour » concernant les scores relatifs au bien-être ressenti pour le groupe expérimental et le groupe contrôle séparément</i> .....	62
Tableau 13. <i>Homogénéité des activités 1 et 2 de chaque « Jour » concernant les scores relatifs aux efforts fournis pour être le plus heureux possible du groupe expérimental</i> .....	63
Tableau 14. <i>Résultats de l'ANOVA mixte à mesures répétées sur le bien-être ressenti des groupes expérimental et contrôle au fil du temps</i> .....	66
Tableau 15. <i>Résultats des ANOVAs mixtes sur les mesures de bien-être récoltées au T1 et au T2</i> .....	69

# TABLE DES FIGURES

---

Figure 1. <i>Les six ères historiques au travers desquelles le bonheur a évolué (Holt, 2006)</i> .....	7
Figure 2. <i>Le modèle hiérarchique du bonheur (Diener et al., 1999)</i> .....	10
Figure 3. <i>Le modèle de la Prévention de l'Adaptation Hédonique (Sheldon &amp; Lyubomirsky, 2012)</i> ....	19
Figure 4. <i>Le modèle cybernétique de la poursuite du bonheur (Zerwas &amp; Ford, 2021)</i> .....	28
Figure 5. <i>L'influence de la valorisation du bonheur (ou de priorisation de la positivité) sur le bien-être médiée par les dimensions de personnalité</i> .....	47
Figure 6. <i>Déroulement de la seconde étude</i> .....	55
Figure 7. <i>Les consignes pour le groupe contrôle et expérimental</i> .....	56
Figure 8. <i>Tâches pour le Jour 1</i> .....	57
Figure 9. <i>Tâches pour le Jour 2</i> .....	58
Figure 10. <i>Tâches pour le Jour 3</i> .....	58
Figure 11. <i>Tâches pour le Jour 4</i> .....	59
Figure 12. <i>Moyennes des efforts fournis pour être le plus heureux possible après la première journée d'activités</i> .....	64
Figure 13. <i>Moyennes concernant les efforts pour être le plus heureux possible du groupe expérimental pour chaque jour de l'expérimentation</i> .....	65
Figure 14. <i>Moyennes de bien-être ressenti des groupes contrôle et expérimental au fil des jours</i> .....	67
Figure 15. <i>Scores obtenus par le groupe expérimental et le groupe contrôle à l'échelle de satisfaction de vie (SWLS) au T1 et au T2</i> .....	68
Figure 16. <i>Scores obtenus par le groupe expérimental et le groupe contrôle à l'échelle évaluant les symptômes dépressifs (CES-D) au T1 et au T2</i> .....	69

# LE BONHEUR

*« Le bonheur est en même temps ce qu'il y a de meilleur,  
de plus beau et de plus agréable »*

# INTRODUCTION GÉNÉRALE

---

Depuis des lustres, le *bonheur* captive et émerveille ceux qui s'aventurent à l'éprouver, à le déchiffrer, et à en faire l'objet de théorie. Dès l'Antiquité, la fascination des philosophes et penseurs – dont font inmanquablement partie Aristote et Épicure – dédiée au contentement et à l'épanouissement de l'être humain ne cesse d'attiser aujourd'hui encore la curiosité des scientifiques de renom et le renouvellement des prises en charge de maints professionnels de la santé mentale (Bruchon-Schweitzer & Boujut, 2021).

Concept majoritairement étudié au sein de la psychologie positive – née à l'aurore du XXI<sup>e</sup> siècle et fondée par Seligman et Csikszentmihalyi (2000) – force est de constater que notre société, et plus encore la société occidentale, semble avoir une conscience véritablement passionnée pour le « défi par excellence » qu'est celui de poursuivre les émotions positives (De Konink, 2005 ; Gentzler et al., 2019). En effet, plus qu'une affaire politique et économique, le bonheur constitue sans aucun doute une « continuelle marche en avant » du désir premier de l'Homme, à savoir être et se sentir heureux (Foisneau, 2001).

Par conséquent, à l'heure où un nombre incalculable d'études valident le bien-fondé des discours des psychologues positivistes – dont l'un des objectifs principaux est d'identifier les déterminants du bien-être en vue de l'améliorer au quotidien et, de ce fait, conduire l'individu à vivre une vie épanouie (Seligman, 2012) – il en va de notre bon sens, dans le cadre de ce mémoire, de considérer une gamme d'études plus récentes qui ont permis d'émettre des nuances quant à l'efficacité des interventions encouragées par ce champ de la psychologie.

Plus en détail, cette littérature naissante se consacre à la question de la valorisation du bonheur et de son potentiel « retour de flamme » dont découle naturellement une interrogation légitime partagée par de nombreux chercheurs à travers le monde, à savoir, dans quel cas cette valorisation, poursuite ou encore quête perpétuelle du bonheur par un être humain peut-elle lui être bénéfique ou fatale ?

Afin de répondre à cette question, deux protocoles expérimentaux se focalisant sur l'impact de la valorisation du bonheur sur le bien-être – et plus particulièrement sur la satisfaction de vie, le bonheur subjectif, le bien-être psychologique ainsi que la dépression – ont été réalisés au sein d'une population belge. Également, nous avons souhaité tenir compte

des différences individuelles de nos participants, et plus spécifiquement de leur personnalité, afin de mieux comprendre son influence.

Le premier volet de ce mémoire se concentrera d'abord sur les bases théoriques du bien-être. Ensuite, nous aborderons les études qui, en petit nombre, exposent les conséquences néfastes, dites « paradoxales » du sujet du présent mémoire qu'est la poursuite du bonheur. En ce sens, avoir envie d'atteindre un niveau de bonheur à tout moment et dans chaque activité pourrait avoir des effets inverses à ceux attendus. L'individu serait par conséquent amené à voir son ressenti hédonique diminuer (Mauss et al., 2011) et à faire davantage l'expérience d'affects négatifs tels que des sentiments dépressifs (Ford, Shallcross, Mauss, Floerke, & Gruber, 2014) et une plus grande impression de solitude (Mauss, Savino, et al., 2012). Par ailleurs, nous verrons que la notion de standards est centrale. En effet, dans le cas où ceux-ci seraient trop élevés, le niveau de satisfaction en serait impacté, laissant alors la personne face à la déception et la frustration (Ford & Mauss, 2013). En dernier lieu, les objectifs et hypothèses seront décrits.

Le second volet présentera nos deux études réalisées dans le cadre de ce mémoire. De ce fait, cette partie inclura les méthodologies employées, les résultats obtenus, ainsi qu'une discussion générale qui permettra de débattre sur nos résultats en fonction des données de la littérature, cela en accordant une attention toute particulière au climat de crise sanitaire liée au Covid-19 dans lequel nos participants se sont prêtés à nos expérimentations. Au final, une conclusion sera développée dans laquelle nous relativiserons le précepte d'Aristote.

En effet, si le bonheur est bel et bien ce qu'il y a de meilleur, de plus beau et de plus agréable, pour quelles raisons sa recherche, quant à elle, serait-elle préjudiciable ?

# PARTIE 1 – THÉORIE

---

## CHAPITRE 1 LE BIEN-ÊTRE

### 1.1 La conception et la notion de bien-être

#### 1.1.1 La place majeure du bien-être

Il est à noter en Europe – et plus globalement dans le monde entier – l'intérêt intarissable que dévouent de nombreux secteurs publics pour le bien-être et qui nous incite à prendre connaissance de sa signification telle qu'elle est entendue par les politiques gouvernementales et économiques et telle qu'elle se reflète dans l'élaboration de programmes médicaux et de prestations en matière de santé. Dès lors, l'Organisation Mondiale de la Santé (2020) définit le bien-être comme « *une réalité subjective et personnelle, mais qui peut également se décrire de manière objective à l'échelle de la population grâce à des indicateurs tels que l'éducation, le revenu et le logement* ». Dans la génération actuelle qui façonne notre monde en un réseau dynamique d'individus interconnectés, le bien-être se veut attrayant tant il permet à la société de s'organiser, entre autre, à travers la surveillance dédiée à la santé physique et mentale de la population. Autrement dit, le bien-être est un potentiel indicateur, telle une boussole, offrant la possibilité à notre société de maintenir un contrôle sur son évolution en termes de qualité de vie. D'ailleurs, cette agence des Nations Unies indique que le bien-être possède une *place majeure* aussi bien, par exemple, dans les domaines artistiques et culturels, dont font partie les sciences psychologiques, que dans les champs pédagogiques et financiers.

En effet, lorsque nous nous intéressons de près aux grandes traditions modernes de la psychologie – citons le behaviorisme, la thérapie cognitive, la psychologie existentielle, la psychanalyse, la psychologie humaniste et bien d'autres encore – dont leurs développements découlent de l'intérêt des chercheurs pour la condition humaine, nous constatons que le bien-être y constitue un *élément fondamental* à travers lequel une multitude de connaissances sont générées en vue de nous permettre de mieux cerner les dimensions positives de l'expérience humaine (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005). Dès lors, le bien-être devient un objet de

recherche à part entière, dont les conceptions et théories ne cessent d'évoluer et d'être remises au goût du jour en l'occurrence par la psychologie positive, un courant contemporain né aux alentours des années 2000 qui prend son enracinement au mouvement académique de la psychologie humaniste, représentée entre autres par Rogers et Maslow (Resnick, Warmoth, & Selin, 2001). Plus spécifiquement, Seligman et Csikszentmihalyi (2000) – fondateur et co-fondateur de la psychologie positive – indiquent que « la valorisation d'expériences telles que le bien-être, le contentement et la satisfaction dans le passé ; l'espoir et l'optimisme dans le futur ; ainsi que les états de grâce et le bonheur dans le présent » représentent les principaux ingrédients de leur courant de recherche définit finalement comme « l'étude des conditions de processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions » (Gable & Haidt, 2005).

Dès lors, avant d'évoquer les différentes conceptions du bien-être qui sont mises en évidence et largement documentées dans la littérature scientifique, il convient de façon inévitable d'aborder une question sensible à laquelle font face bon nombre d'auteurs, à savoir, comment définir le bien-être ? En effet, il résiderait sans nul doute dans cette volonté une première difficulté. Autant dire qu'avec autant de champs de recherche qui posent ce sujet en vogue sur un piédestal (e.g., sciences psychologiques, sociales, médicales, économiques...), qu'avec une telle gamme d'approches (e.g. individuelle, collective, subjective, objective...), ainsi qu'en considérant le nombre de cultures qui l'expérimentent (e.g., individualistes, collectivistes...), il va de soi que cette multidimensionnalité du bien-être possède aussi bien la faculté de nous faire rêver de par ses perspectives à explorer, que nous compliquer la tâche en termes de définition commune à lui associer (Gruber, Mauss, & Tamir, 2011 ; Perron, Buzaud, Diter, & Martin, 2019). Dans la réalisation de ce travail, il a donc été intéressant de considérer divers points de vue selon lesquels cette notion de bien-être a été généralement présentée au fil du temps par les penseurs et chercheurs prédominants dans le domaine, cela dans le but d'en dégager une représentation admise par tous et de spécifier correctement le thème principal de ce mémoire.

### **1.1.2 Historique et précisions terminologiques**

De façon intéressante, si nous accordions une attention particulière au champ lexical du bien-être en vue de mieux cerner le contexte dans lequel s'inscrit sa définition, nous retrouverions un brin de complexité supplémentaire à nos tentatives de le définir. De fait, les notions de « bonheur », de « satisfaction », ainsi que de « qualité de vie » rejoignent le tableau,

engendrant chez certains auteurs la prise de décision radicale de faire du bien-être une notion à part entière qui doit éviter à tout prix d'être assimilée à d'autres concepts aussi étroitement liés (Perron, Buzaud, Diter, & Martin, 2019).

Afin de nous aligner sur les conceptions scientifiques actuelles concernant l'utilisation de ces termes, il serait judicieux de prendre en compte quelques précisions sur les différences terminologiques des notions de « bien-être » et de « bonheur », séparément. Cette analyse pourrait s'avérer essentielle, d'abord, pour la vulgarisation et la progression des savoirs élémentaires en sciences psychologiques sur le bien-être afin de pouvoir, ensuite, mieux comprendre ce sujet dans sa dimension scientifique (Oishi, Graham, Kesebir, et Galinha, 2013).

À cette fin, il est intéressant d'être en possession de deux éléments fondamentaux sur lesquels se sont basés les chercheurs et qui leur ont permis de produire les définitions les plus récentes retenues dans la littérature scientifique. Tout d'abord, les études ont démontré que l'élaboration de leurs conceptualisations prenait en compte leur *sens étymologique* (Lyubomirsky, 2008 ; Minois, 2009 ; Sotgiu, 2013). Puis, que *l'idée initiale du bonheur pouvait progresser et donc se transformer au fil des époques* (Diener, 1984).

Ainsi, renvoyée à son étymologie, la notion de bien-être peut être envisagée sous l'angle de la sensation. Par conséquent, « *bien être* » se définirait comme vivre avec une « sensation agréable procurée par la satisfaction des besoins du corps et de ceux de l'esprit » (E. Pasquier, Le Monophile, 1555). En ce sens, selon Grison (2012), la sensation serait perçue comme un phénomène psychophysiologique durant lequel un stimulus externe ou interne conduit à un changement d'état à prédominance affective dans l'existence biologique et consciente de l'individu. Ce changement d'état, c'est-à-dire la sensation, serait ainsi provoqué principalement par des stimuli affectifs rencontrés dans l'environnement de l'individu (e.g., voir des supporters célébrer la victoire de leur équipe sportive donne lieu à des affects positifs) ou produits par l'individu lui-même (e.g., repenser à ses fabuleuses vacances à la Mer du Nord donne lieu à des émotions positives). Dans cette perspective, l'auteur ajoute que si un être humain aspire à goûter au sentiment de bien-être, il passera assurément par « une quête active de sensations spécifiques » obtenues par l'expérience d'émotions positives telles que la joie ou l'excitation.

La notion de bonheur, quant à elle, peut se décoder à l'aide de ses racines latines « *bon* » et « *heur* ». La première se réfère au bon, la deuxième provient originairement de « *augurium* », qui signifie l'interprétation d'un présage. Cette association en deux mots (*bon heur*) suggère que le bonheur pourrait être entrevu comme un « signe favorable », et laisse par conséquent

entendre la « chance » lorsque qu'ils sont rassemblés (*bonheur*) (Vuillemin, 1987). Plus en détail, c'est en plein cœur de la Grèce antique que naît l'idée du bonheur. Ce concept héritera de significations spécifiques notables au travers de six ères historiques (Figure 1) (Holt, 2006 ; Kesebir & Diener, 2008).

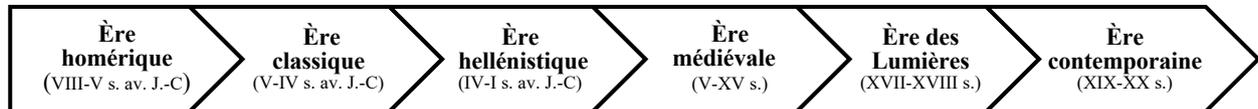


Figure 1. Les six ères historiques au travers desquelles le bonheur a évolué (Holt, 2006)

La première est l'ère Homérique<sup>1</sup>, qui fait référence à la Grèce antique dans laquelle la conceptualisation du bonheur était orientée sur les notions de chance et de hasard (Kesebir & Diener, 2011). Durant cette période, l'utilisation du terme grec « *eudaimonia* » devient fréquente pour nommer le bonheur (Oishi, Graham, Kesebir, et Galinha, 2013). Ce nom renvoie d'une part à « *eu* » (*bon*) et d'autre part à « *daimon* » (*le dieu, l'esprit, le démon*), ce qui lui confère la notion de hasard et de chance grâce au *bon esprit qui guide*, mais renvoie également à un concept de divinité étant donné que *Dieu* veille sur chacun de ses protégés. Finalement, quelques siècles plus tard, Aristote émet que cette appellation eudémoniste est substituable aux notions de chance ou de bénédiction. Selon cette façon de penser, l'origine même du bonheur et d'une « *bonne vie* » serait simplement « *d'être chanceux et béni* », une conception fragile qui relèverait d'un manque de contrôle de l'être humain (Oishi et al., 2013). Pendant des siècles, cette conception primera et laissera encore bien des traces dans nos idéologies contemporaines.

Kesebir et Diener (2011) décrivent la suite de cette ligne du temps. Les siècles passant, le bonheur se référera à la vertu et plus spécifiquement à la capacité d'un individu à vivre une vie bonne qui requiert les principes moraux les plus vertueux (ère classique). Dès lors, le bonheur n'est accessible que si la conduite de l'Homme comprend raisons et règles morales (ère hellénistique). Plus tard, les philosophes chrétiens considèrent le bonheur comme étant une affaire de l'ordre de la spiritualité (Moyen-Âge). En effet, seul le Royaume des Cieux peut offrir un bonheur entier et impérissable, à contrario du monde terrestre (Tatarkiewicz, 1976). Par la suite, la notion de plaisir s'assimilera au bonheur (ère des Lumières).

De nos jours, et plus particulièrement dans les civilisations occidentales comme l'Amérique du Nord, faire l'expérience du bonheur, qui autrefois ne pouvait se faire sans

<sup>1</sup> « Relatif à Homère, à ses œuvres, à son temps où a celui de ses héros », « se dit d'une époque très reculée » (Dictionnaire Larousse, 2021).

ressources extérieures (la chance), a pu acquérir au cours du temps la signification d'un défi davantage personnel, que bien des individus cherchent à réaliser (Kesebir & Diener, 2008). Autrement dit, *poursuivre le bonheur* correspondrait à un enjeu majeur contemporain, qui sous-entendrait que le bonheur est sous le contrôle des hommes et donc accessible à tous, indépendamment de la chance ou du hasard. Cette conceptualisation récente et plus communément admise d'entrevoir le bonheur comme une expérience agréable contraste donc avec celle de la Grèce antique (Oishi & Gilbert, 2016 ; Diener, Lucas, & Oishi, 2018).

Ensemble, ces précisions primaires nous permettront de mieux appréhender la dimension scientifique de notre sujet d'étude.

### **1.1.3 Dans la littérature scientifique**

C'est dans les années 1980 que la psychologie s'est sensiblement engagée dans la promotion d'études sur le bonheur (Diener, 1984). Comme nous l'avons évoqué plus tôt, la psychologie positive vit le jour à l'aube de la fin du XX<sup>e</sup> siècle et fit d'abord du bonheur, puis du bien-être (subjectif) son objet d'étude principal (Seligman, 2012). Pour la plupart des auteurs de ce domaine de recherche, le bonheur est conçu comme un concept insaisissable (Diener, Napa Scollon, & Lucas, 2009). En effet, ce terme revêt tellement de significations qu'il ne peut renvoyer à une conception uniforme dans le langage commun (Diener, 2009). Néanmoins, pour Diener (2010), le bonheur désigne « l'état d'esprit subjectif d'un individu qui rend compte de l'appréciation globale de sa vie dans son ensemble ». D'ordinaire, le bonheur est suffisamment documenté dans la littérature comme étant pourvu d'émotions agréables et durables. Plus largement, l'individu éprouvant du bonheur est susceptible de vivre une palette d'émotions allant du simple contentement à l'euphorie. Pour ces raisons, les recherches scientifiques actuelles dans le domaine axent leur attention sur l'expérience hédonique à long-terme ainsi que sur l'estimation positive qu'une personne fait de sa propre vie. Par conséquent, une personne heureuse ferait l'expérience de sentiments agréables de façon relativement permanente et jugerait sa vie comme étant satisfaisante (Oishi & Gilbert, 2016). Dans cette lignée, au vu des ambiguïtés qui se jouent dans l'utilisation du terme vaste « bonheur », Diener (1984) propose d'employer le terme « bien-être subjectif » à la place. Celui-ci recouvre alors la propriété subjective du bonheur dans le sens où les êtres humains sont considérés, selon Kesebir et Diener (2008), sans nul doute comme « les meilleurs juges de leur propre bonheur ». Par conséquent, le bien-être subjectif correspondrait simplement à l'évaluation globale que fait un individu de sa vie.

À mesure que les études progressaient et s'inscrivaient dans ce domaine de recherche exclusif, l'apparition du terme « *bonheur* » se remarque dans les publications d'auteurs travaillant également sur le bien-être subjectif (e.g., Lyubomirsky & Ross, 1997). En 2007, Lyubomirsky définit le bonheur comme étant « l'expérience de joie, de contentement ou de bien-être positif, combiné avec un sens que la vie est bonne, pleine de sens, et vaut la peine d'être vécue ». Par conséquent, la signification du bonheur renverrait à toutes les formes de bien-être de façon générale, faisant alors référence plus spécifiquement à des sentiments agréables ressentis sur le moment, voire à une satisfaction de vie sur une longue durée mais pourrait également constituer la cause même du bien-être subjectif (Lyubomirsky & Lepper, 1999). C'est ainsi qu'une majorité de chercheurs utilisent actuellement le terme « bien-être subjectif » de manière interchangeable avec le terme « bonheur » (Diener, Lucas, & Oishi, 2018). Cependant, il n'en existe pas moins une distinction subtile. En effet comme le suggèrent Ford et Mauss (2013), nous utilisons le mot « bonheur » plus étroitement pour désigner l'état émotionnel du bonheur. Ainsi, se sentir heureux (l'état émotionnel) n'est pas à confondre avec être heureux, c'est-à-dire le sentiment de satisfaction de vie et de bien-être global.

Finalement, le terme « bien-être » est un terme général qui recouvre « la façon dont les individus se portent bien dans la vie, y compris les dimensions sociales, de santé, matérielles et subjectives du bien-être » (Diener, Lucas, & Oishi, 2018). Ainsi, nous utiliserons dans ce travail les termes « bien-être » et « bien-être subjectif » comme les équivalents du terme « bonheur ».

## **1.2 Le bien-être subjectif et le bien-être psychologique**

La littérature en psychologie met en évidence deux formes de bien-être plus spécifiques. Lorsqu'elles sont expérimentées de façon assez élevée, ces deux traditions du bien-être forment ce que nous appelons le « *bien-être optimal* » (Keyes, 2002).

### **1.2.1 Le bien-être subjectif**

Le bien-être subjectif désigne le degré auquel une personne évalue sa propre vie comme étant bonne et satisfaisante (Diener, 2009). En réalité, l'ajout de l'adjectif « subjectif » est utilisé afin de restreindre le construct original du bien-être. Dans cette optique, les chercheurs qui consacrent leurs études au bien-être subjectif portent leur intérêt sur l'évaluation de la qualité de vie d'un individu mais cela sous l'angle même de la façon dont cet individu estime sa vie, ce qui contraste bel et bien avec la définition du bien-être plus générale énoncée dans la

section précédente. La qualité de vie regrouperait donc les circonstances globales qui constituent la vie d'un individu, à savoir ses aspects matériels, environnementaux, sociétaux, sociaux et autres, et qui possèdent la faculté de l'impacter de façon à ce qu'elle y gagne un caractère désirable et positif (Hagerty, Cummins, Ferriss, Land, & Michaelos, 2001).

Plus particulièrement, le bien-être subjectif, auquel s'assimile un vécu personnel, a été modélisé par Diener et al. (1999). Dans ce modèle hiérarchique du bonheur, le bien-être subjectif se décompose en trois dimensions : les émotions agréables, les émotions désagréables, ainsi que la satisfaction de vie (Figure 2).

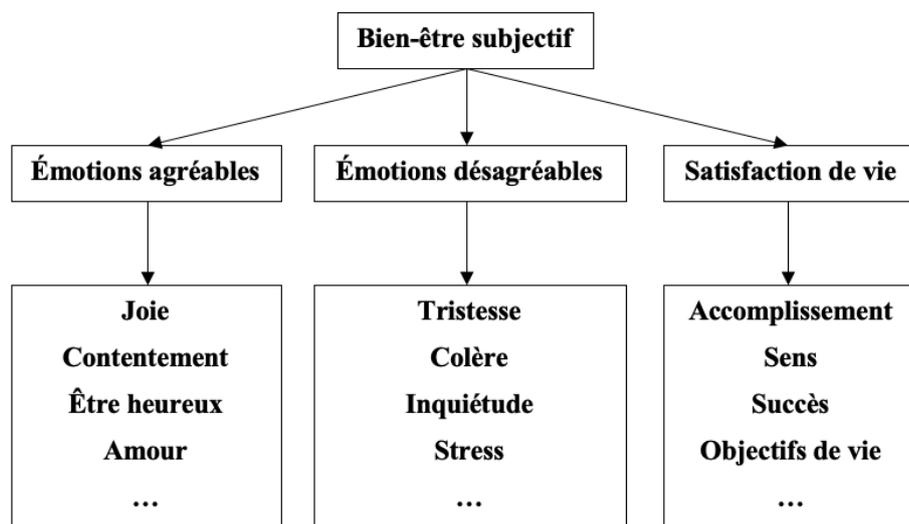


Figure 2. Le modèle hiérarchique du bonheur (Diener et al., 1999)

Le bien-être subjectif se caractérise par deux composantes principales. Tout d'abord, la *composante émotionnelle* correspond au niveau hédonique qui se rapporte par conséquent à la présence d'émotions à valence positive, et à peu d'émotions à valence négative (Lucas & Diener, 2009). Ensuite, la *composante cognitive* correspond aux réflexions et aux jugements que développe un individu au sujet de la qualité de son existence. Ainsi, cette composante comprend la satisfaction de vie que Diener, Emmons, Larsen et Griffin (1985) définissent comme « les évaluations explicites et conscientes que les personnes font de leur vie, fondées la plupart du temps sur des facteurs que l'individu juge pertinents ». Dès lors, cette composante cognitive peut être mesurée grâce à l'administration d'échelles de satisfaction de vie (e.g., Satisfaction With Life Scale, Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) qui reflètent l'évaluation des individus à propos de leurs conditions de vie.

In fine, suivant la définition du bien-être subjectif, une personne heureuse est quelqu'un qui fait fréquemment l'expérience d'affects positifs, plus rarement d'affects négatifs, et qui

possède une bonne satisfaction de vie à la fois générale mais aussi dans les domaines plus spécifiques de la vie (Nelson & Lyubomirsky, 2012 ; Lomas et al., 2020).

### **1.2.2 Le bien-être psychologique**

Le bien-être psychologique désigne l'engagement et la prospérité associée aux défis existentiels de la vie. Par exemple, ces défis sont de l'ordre de la recherche de buts significatifs et donc de la poursuite d'objectifs réalisables tournés, d'une part, vers l'extérieur comme l'établissement de relations saines avec les autres, mais qui reflètent également, d'autre part, des challenges plus personnels comme grandir, se développer et évoluer en tant que personne dans sa singularité (Ryan & Deci, 2001 ; Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002).

Cette tradition du bien-être se fonde en particulier sur l'importance du développement humain et des défis auxquels il fait face au cours de son existence (Ryff & Singer, 1996). Pour mieux comprendre ce concept et dès lors prendre connaissance des éléments sur lesquels il s'appuie, faire un bond dans le passé peut être utile. Ainsi, c'est dans les années 1950-1960 que la littérature scientifique commence à traiter de « la résolution des défis de base de la vie » (Ryff, 1985). Ainsi, l'essence même du bien-être psychologique recouvre la pleine croissance et l'évolution florissante de l'individu, ce qui ne diffère pas des activités de recherche actuelles menées par les psychologues positivistes. Dans ce sens, Maslow (1968) évoque la notion d'*accomplissement de soi*, qu'il place au sommet de sa pyramide des besoins composée de cinq niveaux, dont il fait son intérêt central, le considérant comme un processus fondamental par lequel les individus peuvent s'auto-accomplir. À ce cinquième et dernier niveau de la pyramide, la personne auto-actualisée parvient à faire l'expérience d'un état de plénitude psychologique dans lequel elle tire avantage de ses forces, talents et ressources, et tend vers une personnalité « éclairée » qui lui permet d'accorder une place essentielle aux sentiments spirituels et aux expériences mystiques. En particulier, ce sont ces talents et ces forces, d'une personne auto-actualisée, qui font majoritairement l'objet des recherches et des théories existantes en psychologie positive (Peterson & Seligman, 2004).

S'inscrivant dans cette même idée de développement prospère, Ryff (1989) propose un modèle multidimensionnel du bien-être psychologique qui contient six dimensions relatives aux différents challenges auxquels fait face un être humain au cours de sa vie, et d'autant plus lorsqu'il s'efforce à mener une vie épanouissante (Ryff & Keyes, 1995). Dans cette perspective, le bien-être psychologique renvoie au fait que l'individu a le désir de fonctionner sainement, de

façon à se sentir bien dans son corps et son esprit, tout en ne négligeant pas ses propres limites (*acceptation de soi*). L'individu est un être sociable qui va, par conséquent, naturellement rechercher le contact avec autrui et ainsi tenter de développer des relations chaleureuses de qualité, dans lesquelles la confiance sera de mise (*relations positives avec les autres*), cela dans un environnement qu'il modulera dans le but qu'il puisse y obtenir ses besoins et réaliser ses désirs intimes (*maîtrise de l'environnement*). De façon globale et propre à l'être humain, le besoin de travailler un sentiment d'autodétermination est crucial, au même point que cultiver une autorité personnelle (*autonomie*). De plus, l'être humain est conditionné à rechercher un sens à ses efforts et aux défis qu'il tente d'accomplir (*but dans la vie*), c'est pourquoi il doit accorder de la valeur à ses talents qui reposent au fond de lui-même mais aussi à ses nombreuses habiletés dont il peut tirer profit au quotidien pour atteindre ses objectifs (*croissance personnelle*). Selon Ryff et Singer (1998), ces six composantes offrent des renseignements très appréciables concernant les éléments pouvant contribuer à la santé physique et émotionnelle.

### **1.2.3 Le bien-être hédonique et le bien-être eudémonique**

Dans la littérature scientifique, de nombreux auteurs ont montré que les notions de bien-être subjectif et de bien-être psychologique pouvaient s'apparenter de façon plus spécifique encore à deux conceptions philosophiques du bonheur (Waterman, 1993 ; Ryan & Deci, 2001).

#### Le bien-être hédonique

Le bonheur hédonique est une expérience subjective qui comprend « des sentiments positifs qui accompagnent l'obtention des objets matériels que nous désirons ou les possibilités d'action que nous souhaitons » (Kraut, 1979).

Le bien-être hédonique a souvent été associé à l'approche subjective du bien-être. Ainsi, il correspondrait à la composante émotionnelle du bien-être subjectif. Il se rapporte donc aux indicateurs affectifs du bonheur et plus particulièrement à l'expérience fréquente d'émotions positives et plus rare d'émotions négatives (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002 ; Deci & Ryan, 2006). Selon Waterman (1993), qui centre ses théories sous l'angle des activités, ce type de bonheur peut s'expérimenter dans une large gamme d'occupations et peut dès lors être ressenti quand un affect agréable se dégage de la réalisation de celles-ci. Ainsi, ce type de bien-être concernerait avant toute chose « l'expérience du plaisir par rapport au déplaisir pour inclure tous les jugements sur les bons ou mauvais éléments de la vie » (Ryan & Deci, 2001).

## Le bien-être eudémonique

Le bien-être eudémonique se réfère aux attributs psychologiques désirables comme la croissance personnelle ou encore la faculté à projeter des objectifs de vie qui peuvent affecter positivement le fonctionnement du bien-être subjectif (Butler & Kern, 2016).

Comme nous l'avons déjà abordé dans la section « Historique et précisions terminologiques », il y a déjà deux millénaires que le bonheur eudémonique a été abordé, entre autres par Aristote qui l'a associé à la notion de bien-être tout en le distinguant totalement de la notion de bonheur hédonique, celui-ci n'étant, selon lui, qu'un « idéal vulgaire » contraignant les individus à exécuter leurs désirs (Ryan & Guardian, 2000). À l'opposé, ce second type de bonheur se rapporterait à la recherche des moyens permettant à un être humain de parvenir à la réalisation du potentiel qui sommeille en lui (Hudson, 1996). Plus en détails, la conception eudémonique du bonheur fait intervenir les valeurs profondes de l'individu (Waterman, 1993). En effet, l'auteur ajoute qu'il y a présence d'eudémonisme lorsque l'individu entreprend des activités congruentes à ses vertus ainsi qu'avec son « lui véritable » (Waterman, 1993).

Pour conclure, le bien-être eudémonique est assimilé au bien-être psychologique et irait au-delà du simple bonheur hédonique, même si certaines revues de la littérature le considère assez proche de ce concept (Ryff & Keyes, 1995 ; Kesebir & Diener, 2011). De plus, hédonisme et eudémonisme entretiennent une relation asymétrique étant donné qu'il est possible de se sentir subjectivement heureux (bien-être subjectif) sans pour autant mener sa vie selon des principes vertueux (bien-être eudémonique). En revanche, il existe peu de personnes ayant un niveau élevé d'eudémonisme sans hédonisme, ce qui signifie que l'eudémonisme conduit naturellement à l'hédonisme, mais qu'il existe de nombreuses manières d'atteindre l'hédonisme autrement que par l'eudémonisme (Waterman, 2008).

### **1.3 Les déterminants du bien-être**

Au point précédent, nous avons décrit les différentes dimensions du bien-être subjectif afin de pouvoir définir et appréhender au mieux ce concept. Outre les composantes émotionnelle et cognitive incluant respectivement l'expérience fréquente d'émotions agréables et moins fréquente d'émotions désagréables ainsi que l'évaluation satisfaisante de sa propre vie, des auteurs issus de la psychologie positive ont exploré plus spécifiquement les variables qui déterminent la propension d'un individu à ressentir du bonheur, cela grâce à l'analyse de

trois groupes de personnes : les plus heureuses, moyennement heureuses, et très malheureuses (e.g., Diener & Seligman, 2002 ; Diener, Seligman, Choi, & Oishi, 2018).

### **1.3.1 Le bien-être subjectif (la satisfaction de vie et les émotions)**

Les résultats de leurs études montrent que les personnes très heureuses rapportent une satisfaction de vie très élevée. Au quotidien, elles tendent à ressentir plus d'émotions positives – sans pour autant se sentir euphoriques – et occasionnellement des émotions négatives, se remémorent plus de moments agréables et n'affichent pas de pensées suicidaires (Diener & Seligman, 2002). Ces données suggèrent que ces personnes sont pourvues d'un « système émotionnel qui fonctionne de manière appropriée aux événements de la vie ». De plus, ces personnes semblent plus optimistes quant à leur futur (Diener, Seligman, Choi, & Oishi, 2018).

### **1.3.2 Les relations interpersonnelles**

Les relations sociales de qualité sont une variable qualifiée « nécessaire » à l'expérience du bonheur, car la majorité des personnes très heureuses possèdent un bon réseau social, mais pas « suffisante ». Ainsi, elles seraient un ingrédient de la recette pour être heureux, mais à seules, elles ne suffiraient pas pour être heureux (Diener & Seligman, 2002 ; Diener, Seligman, Choi, & Oishi, 2018). Plus particulièrement, ces personnes passent une grande partie de leur temps entourées de leurs familles et amis proches, ce qui leur permet d'augmenter leurs compétences sociales. Ainsi, elles font partie d'un bon réseau social qui, pour la plupart, leur a donné la possibilité de faire la rencontre d'une personne sur laquelle elles peuvent actuellement compter en cas de problème et qui les traite avec respect (Diener, Seligman, Choi, & Oishi, 2018). De plus, les personnes les plus heureuses seraient plus romantiques dans leurs relations amoureuses que les personnes plus malheureuses (Diener & Seligman, 2002).

### **1.3.2 La santé**

L'influence des conditions de santé sur le bien-être subjectif n'est pas à laisser pour compte. En effet, il est logique que des personnes qui vivent au quotidien avec des problèmes de santé, comme subir d'importantes blessures ou souffrir de maladies qui impactent la mobilité, expérimentent moins de bonheur (Lucas, 2007 ; Diener, Seligman, Choi, & Oishi, 2018). Également, vivre un accident vasculaire cérébral (AVC) est davantage associé à une diminution du bien-être subjectif qu'un cancer (Wikman, Wardle, & Steptoe, 2011). Diener, Seligman, Choi, et Oishi (2018) démontrent que les problèmes de santé sont moins répandus

chez les personnes les plus heureuses et qu'elles ont tendance à moins fumer. Elles seraient en meilleure santé physique, s'adonneraient davantage à des exercices sportifs, et auraient plus rarement des courbatures ou d'autres douleurs.

### **1.3.4 Les caractéristiques démographiques**

Au niveau du revenu, les personnes les plus heureuses ont un salaire plus élevé que les personnes moins heureuses et possèdent donc un budget substantiel permettant d'assurer sans encombre des besoins de base, comme la nourriture et le logement (Diener, Seligman, Choi, & Oishi, 2018). Ces résultats peuvent s'expliquer par le fait qu'un revenu plus élevé permet d'améliorer différents aspects de la vie d'un individu comme la possibilité de se payer les meilleurs soins de santé ou encore diversifier ses loisirs. Dès lors, ce salaire peut augmenter la qualité de vie et peut, plus largement, influencer les conditions de vie d'un individu. Concernant l'état civil et les niveaux d'éducation, ceux-ci n'ont pas une association très élevée avec le bien-être auto-déclaré (Lucas & Dyrenforth, 2006 ; Michalos, 2008), même si Diener, Seligman, Choi, et Oishi (2018) exposent que les personnes très heureuses ont généralement un niveau d'éducation plus élevé, ces données démographiques recouvrent plusieurs spécificités dans leur interprétation qui nécessitent d'être approfondies. De plus, à propos de la religion, Diener et Seligman (2002) ont démontré que les personnes les plus heureuses ne prennent pas forcément part à plus d'activités d'ordre religieuses que les personnes très malheureuses, mais Hackney et Sanders (2003) ont montré que les personnes croyantes avaient un bien-être subjectif plus élevé, cela d'autant plus dans des pays où les conditions de vie sont mauvaises, dues à la famine et la faible espérance de vie.

### **1.3.5 Les caractéristiques sociétales et la participation à la vie sociale**

Diener, Seligman, Choi, et Oishi (2018) ont mis en évidence que certaines combinaisons d'aspects communautaires et sociétaux sont en faveur d'un bonheur élevé. Par exemple, les personnes les plus heureuses résident dans des pays dans lesquels le support social est généralisé, le niveau de bien-être moyen élevé, le capital social élevé, ou encore dont le revenu se distingue d'autres nations plus pauvres dans lesquelles résideraient les personnes plus malheureuses. Par ailleurs, les personnes les plus heureuses se prêtent davantage à des activités bénévoles et donnent plus d'argent à des œuvres caritatives. Cependant, d'autres recherches émettent que ces deux dernières variables pourraient ne pas déterminer le bien-être des individus, mais seraient plutôt des conséquences de leur bien-être (Whillans et al., 2016).

### **1.3.6 Les besoins fondamentaux et les besoins psychologiques**

Les besoins fondamentaux comme posséder assez d'argent pour pouvoir se nourrir et se loger, ou encore être aimé et posséder un soutien social, sont fortement associés au bonheur. Dans un autre registre, les personnes les plus heureuses possèdent des besoins psychologiques « accomplis » dans le sens où elles bénéficient de moments de repos satisfaisants, éprouvent davantage de fierté, et font plus rarement l'expérience d'anxiété. Ces personnes déclarent pouvoir vaquer à diverses occupations de leur choix grâce au grand temps libre dont elles disposent, ceci contrastant avec les personnes moins heureuses, et déclarent le plus souvent avoir fait l'apprentissage de nouvelles choses le jour précédent, ce dernier élément reflétant les besoins de maîtrise et rejoignant les résultats de recherches antérieures (Tay & Diener, 2011 ; Diener, Seligman, Choi, & Oishi, 2018).

### **1.3.7 Les déterminants génétiques, la personnalité et les psychopathologies**

En ce qui concerne les déterminants génétiques, le bien-être subjectif serait en partie héréditaire si nous nous en tenons aux études réalisées sur des jumeaux qui évoluent dans des environnements différents et qui font état en grandissant de niveaux de bien-être subjectif quasiment équivalents (Lykken & Tellegen, 1996). De plus, le bien-être subjectif serait assez stable au cours du temps. Cependant, des circonstances de vie peuvent l'impacter à court et à long terme, ce qui suggère que les individus les plus heureux possèdent des caractéristiques internes pouvant affecter positivement leur bien-être subjectif (Fujita & Diener, 2005). En outre, Diener et Seligman (2002) mettent en évidence que la personnalité ainsi que l'absence de psychopathologies ont un rôle déterminant sur l'expérience de bonheur élevé. Ainsi, les personnes les plus heureuses s'avèreraient davantage extraverties (E), agréables (A), possèderaient une meilleure stabilité émotionnelle (N) et scoreraient bas sur plusieurs échelles des psychopathologies du Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI).

## **1.4 Une entrave au bien-être**

### **1.4.1 L'adaptation hédonique**

Au sein de la société, la population qualifie le bonheur comme un élément important à atteindre dans sa vie (Diener, Napa Scollon, & Lucas, 2009). Cependant, Lyubomirsky, Martin-

Krumm, et Nelson (2012) exposent le principe curieux que lorsqu'un événement positif a lieu dans la vie d'un être humain, il aurait plutôt tendance à l'oublier. En fait, l'état de bonheur ou de bien-être subjectif n'est que temporaire et l'être humain possède la capacité de s'y accommoder de façon assez rapide, ce qui fait que le niveau de bien-être subjectif influencé par cet événement s'atténue et finit par « retomber » au niveau de base de bonheur de la personne (Sheldon & Lyubomirsky, 2012 ; Diener, Lucas, & Oishi, 2018). De cette façon, « l'adaptation hédonique constituerait le principal obstacle au maintien du bonheur » (Lyubomirsky, Martin-Krumm, & Nelson, 2012). Par exemple, qui n'a jamais dit que son plus grand bonheur serait d'avoir des millions dans les poches ? Dans l'État de l'Illinois, en 1978, Brickman et ses collaborateurs se sont penchés sur ce changement positif si particulier au cours d'une vie en contactant les gagnants d'un jackpot d'1 million de dollars de la loterie ainsi que ceux qui n'avaient absolument rien gagné. Au bout du compte, dix-huit mois après l'annonce de leurs gains, les gagnants n'étaient pas plus heureux que les personnes qui n'avaient rien gagné. Selon ces chercheurs, une raison qui expliquerait ces résultats serait que les gagnants ont pu profiter de leur argent en prenant part à des activités de loisirs désormais accessibles et donc nouvelles, ce qui a malheureusement donné un aspect moins agréable à leurs anciens plaisirs : leurs standards avaient changé. Dans le même sens, après avoir suivi pendant près de quinze ans des Allemands qui s'étaient mariés au cours de cette période, des auteurs ont mis en évidence une hausse de bonheur assez prévisible après le mariage, mais qui néanmoins aura tendance à chuter deux années plus tard, le niveau de bonheur retrouvant son niveau antérieur, celui avant le mariage (Lucas et al., 2003).

Dès lors, des chercheurs en psychologie positive ont décidé d'étudier les mécanismes de l'adaptation hédonique afin d'enrayer ce pernicieux processus ; ils ont développé le modèle de la Prévention de l'Adaptation Hédonique (HAP) (Figure 3) (Sheldon & Lyubomirsky, 2012).

### Le modèle de la Prévention de l'Adaptation Hédonique (HAP) (Sheldon & Lyubomirsky, 2012)

En premier lieu, un **changement positif** se produit dans la vie d'un individu, ce qui entraîne un gain ( $\alpha$ ) de bien-être subjectif ( $BE + \alpha$ ), celui-ci ayant été défini selon ses composantes émotionnelle et cognitive.

En deuxième lieu, ce modèle met en évidence deux voies par lesquelles le sentiment de bonheur engendré par un changement de vie positif s'estompe plus ou moins rapidement au

cours du temps. La *première voie* repose sur des *processus ascendants (approche bottom-up)*, à savoir une diminution de la fréquence et de l'intensité des **expériences d'émotions positives** qu'un individu retire de ce changement positif. Ces émotions positives peuvent donc progressivement disparaître, privilégiant de ce fait l'adaptation hédonique. Pour illustrer cela, Sheldon et Lyubomirsky (2012) prennent comme situation l'achat d'une luxueuse voiture (décapotable et toutes fonctions intégrées) qui permet à l'individu de vivre une multitude **d'événements positifs**. Toutefois, il n'empêche qu'au fil du temps, ces événements positifs se feront de plus en plus rares, tout comme, en parallèle, les émotions positives (le ressenti hédonique) telles que la joie ou la fierté, qui en découlent.

Malgré cela, les auteurs suggèrent que l'adaptation hédonique n'a pas uniquement lieu lorsque la personne ressent moins d'émotions positives ! Les standards peuvent changer également et être à la base de l'adaptation hédonique. Par exemple, imaginons une personne dont l'exploit a été de perdre son excès pondéral qui l'empêchait de s'épanouir au quotidien. Ce changement corporel bénéfique va sans nul doute impacter positivement différents aspects de sa vie (e.g., dans sa vie sociale, il se sentira mieux dans sa peau et sera plus dynamique dans sa vie professionnelle), lui procurant maintes émotions positives. Néanmoins, cette nouvelle vie palpitante deviendra rapidement pour la personne sa nouvelle norme.

Ainsi, la *seconde voie* s'appuie sur des *processus descendants (approche top-down)*, à savoir un **niveau d'aspiration** qui ne cesse de s'accroître à un degré supérieur de positivité. Effectivement, à ce stade, sa nouvelle vie étant progressivement devenue sa norme, la personne aura envie d'augmenter un peu plus encore sa qualité de vie, comme si les avantages actuels de sa perte de poids ne lui suffisaient plus et ne pouvaient être savourés plus longtemps. Kahneman (1999) qualifie ce phénomène de « tapis roulant sans fin de satisfaction ou d'aspiration » qui survient lorsqu'il y a une « modification du standard même à partir duquel les expériences sont jugées » (Lyubomirsky, Martin-Krumm, & Nelson, 2012). Il est à noter que ce changement d'aspirations, ces dernières étant augmentées, s'opèrera par la personne dans le but de maintenir son nouveau niveau de bonheur et d'amplifier son bien-être global, mais malheureusement cela n'aura pas la conséquence escomptée étant donné que cela la ramènera à son niveau de bonheur initial (T1 BE).

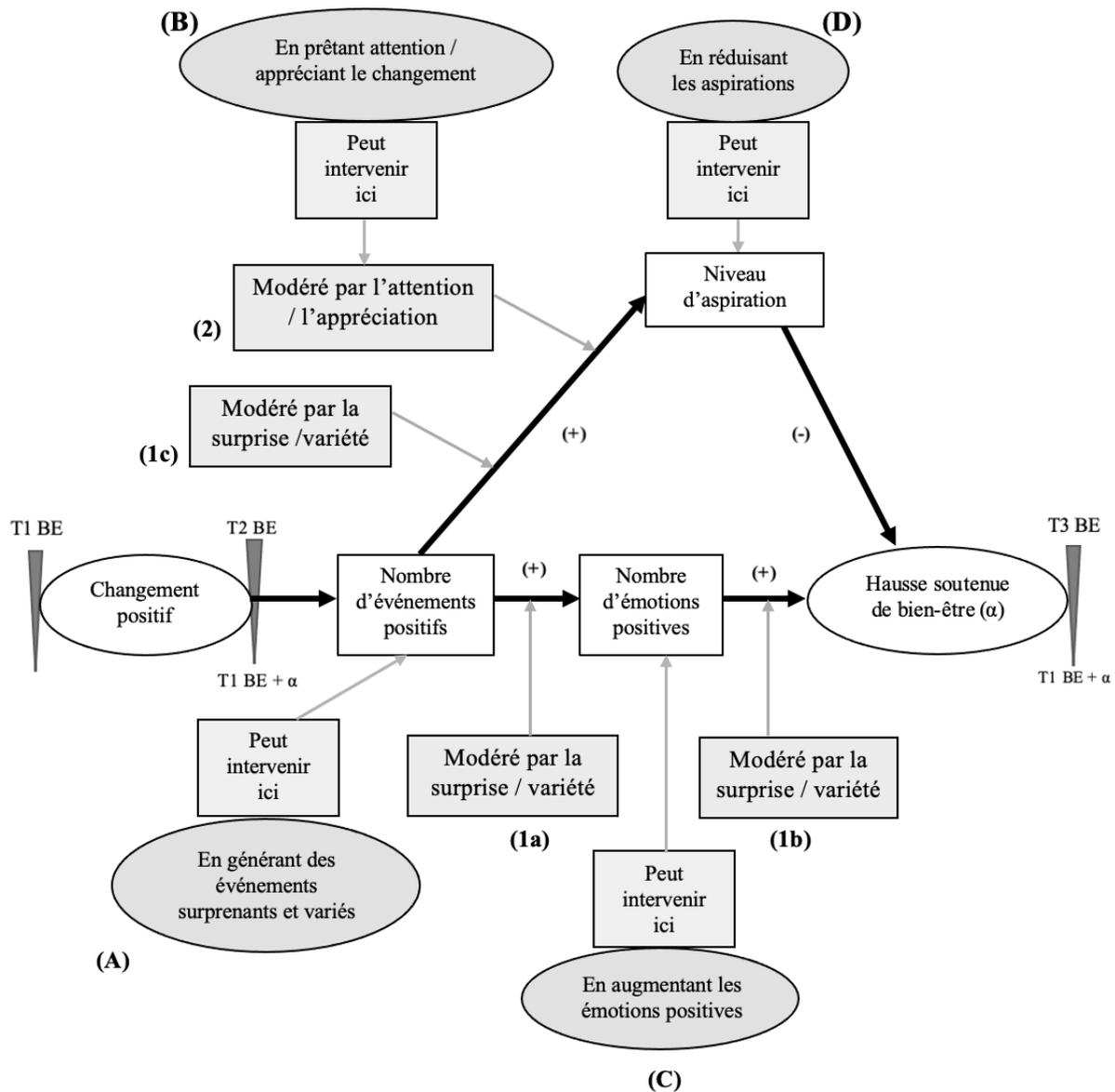


Figure 3. Le modèle de la Prévention de l'Adaptation Hédonique (Sheldon & Lyubomirsky, 2012)

Deux types de modérateur afin d'éviter ou de freiner le processus de l'adaptation hédonique aux changements de vie positifs

Le premier modérateur (1a/b/c) comporte deux éléments : les *expérience neuves et surprenantes* ainsi que les *expériences variées et dynamiques* (que nous regroupons sous la forme « surprise / variété » dans le schéma ci-dessus). La surprise et la variété sont des antidotes à l'adaptation hédonique. En effet, étant donné que la nature humaine semble répondre intensément aux stimuli surprenants et variés, il est logique qu'un changement positif qui n'apporte pas par la suite un aspect inattendu risqué, au cours du temps, de réduire la hausse de bien-être initiale ( $T1\ BE + \alpha$ ) qu'a impliqué ce changement positif, le niveau de bien-être retombant dès lors au niveau de base, celui avant ce changement ( $T1\ BE$ ). Ainsi, tout nous

laisse à penser, par exemple, que les changements positifs dans les sphères professionnelle ou sociale (e.g., accepter un nouveau poste de travail ou débiter une nouvelle relation amoureuse) permettront à l'individu d'élargir son répertoire d'événements positifs grâce à de nouvelles expériences surprenantes (et donc variées) et qui le prédisposeront à ressentir plus intensément des émotions positives dans le temps (Ortony et al., 1988), cela étant donc en faveur d'une absence d'adaptation hédonique. Au final, trois hypothèses ont été émises quant à ce premier modérateur. D'abord, plus les événements positifs sont variés, surprenants, et impliquent de la nouveauté et plus ils apporteront des émotions positives (1a). Ensuite, à leur tour, plus les émotions positives seront variées et nouvelles et plus elles auront la possibilité de soutenir cette hausse initiale de bien-être ( $T1\ BE + \alpha$ ) (1b). Enfin, plus les événements positifs répondront à ces critères de variété, nouveauté, et surprise, et moins ils inciteront le sujet à élever ses standards (1c).

Le second modérateur se réfère à l'attention (2) accordée à ces événements positifs et repose sur un élément fondamental : l'appréciation, continuer à apprécier ce qui a été à la base de l'augmentation du bonheur. Le principe de l'appréciation est l'opposé de l'adaptation, et va dès lors à l'encontre du principe de considérer une chose pour acquise. De fait, rien n'est véritablement acquis à partir du moment où l'individu prend le temps de savourer et d'apprécier ce qu'il possède (e.g., au niveau social : une nouvelle voiture décapotable ; au niveau personnel : un nouveau partenaire). Pour Sheldon et Lyubomirsky (2012), savourer signifie, d'une part, élaborer des cognitions du type « je n'aurais peut-être jamais eu l'occasion de posséder cela », « je peux le perdre à tout moment », c'est-à-dire reconnaître la valeur de ce que nous possédons au moment précis où nous l'avons entre nos doigts, et d'autre part, ne pas considérer, par exemple, cette nouvelle voiture ou ce nouveau partenaire comme acquis en ne leur accordant plus aucune attention, mais plutôt en amplifiant cette attention envers eux, et en alimentant ainsi sa volonté à les découvrir davantage. Par conséquent, « au plus la personne va prêter attention à un changement positif d'activité dans sa vie, au moins elle aura tendance à s'y adapter » (Sheldon, Boehm, & Lyubomirsky, 2012)

*Quatre solutions délibérées permettant de freiner le processus de l'adaptation hédonique aux événements positifs et de maintenir la hausse initiale de bien-être*

La première solution (A) décrite par Lyubomirsky, Martin-Krumm, et Nelson (2012) serait de rechercher des événements positifs qui intriqueront l'individu grâce à leur nouveauté, leur variété, ou encore leur aspect surprenant. La deuxième solution (B) concerne le bénéfice

de soutenir son attention sur le changement positif qui a eu lieu ainsi que sur les événements positifs que celui-ci entraîne au quotidien. Il s'agit de prendre conscience que les bonnes choses qu'il possède dans sa vie peuvent s'arrêter à tout moment, ce qui lui donne alors l'envie de les apprécier davantage, et qui en retour maintient la hausse initiale de bien-être. La troisième solution (C) concerne la possibilité de l'individu d'accroître son expérience d'émotions positives provenant de son changement de vie positif, cela par différents biais qui lui sont accessibles comme par exemple suivre les interventions recommandées par les psychothérapies positives (e.g., écrire des lettres de gratitude le soir avant d'aller dormir ; Lyubomirsky, 2008) ou cognitivo-comportementales (e.g., exercices de restructuration cognitive permettant une lecture plus positive des situations vécues au quotidien découlant de ce changement de vie positif ; Hollon et al., 2002). La quatrième solution (D) consiste à réguler ses aspirations en réaction à un changement positif, cela dans le but de les réduire. Cette régulation est fonction des objectifs de l'individu ainsi que de la situation propre dans laquelle il se trouve. Par exemple, elle consiste, en l'augmentation de ses aspirations avant l'atteinte d'un objectif (e.g., acquérir de la confiance et travailler pour passer un examen) et en les diminuant une fois la copie de l'évaluation rendue, ce qui permettra de viser une meilleure satisfaction de son résultat (Heath et al., 1999).

## **1.5 Une promotion pernicieuse du bien-être ?**

Au début des années 2000, à travers sa « *théorie du bien-être* », la psychologie positive s'est donnée comme mission de promouvoir le bien-être en augmentant l'épanouissement de l'individu par le biais d'une hausse des émotions positives, de l'engagement, des relations positives, du sens, et de la réussite, à savoir cinq dimensions mesurables sous-jacentes que Seligman (2012) regroupe sous l'acronyme « PERMA » (« Positive emotion », « Engagement », « Relationships », « Meaning », et « Accomplishments », c'est-à-dire des émotions positives, une vie engagée, des relations sociales, une vie qui a du sens, et des réalisations personnelles).

À partir de cet objectif, le monde scientifique a élaboré de nombreuses interventions qui sont fortement valorisées et qui ne cessent d'être mises à jour dans le but de conduire l'individu à expérimenter des changements durables au niveau de son bien-être subjectif (Diener, Lucas, & Oishi, 2018). Pour la plupart, ces interventions visent et encouragent des comportements et attitudes positifs, comme l'expression de sa gratitude, s'engager avec sens dans la société (volontariat, bénévolat), maximiser ses expériences positives grâce à l'appréciation, aligner son

comportement avec ses valeurs, et bien d'autres encore (Heintzelman et al., 2020). À titre d'illustration, des recherches ont montré que les individus qui réfléchissent et font l'inventaire des choses de leur vie pour lesquelles ils sont reconnaissants augmentent plus rapidement leurs émotions positives que ceux qui détaillent uniquement leur journée (Emmons & McCullough, 2003). Ceux qui écrivent des lettres de gratitude à une personne qu'ils apprécient bénéficient de plus de changements positifs significatifs par rapport à ceux qui n'en écrivent pas (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). Ceux qui écrivent sur la réalisation de leurs objectifs idéaux et sur la façon d'être la meilleure version de soi-même perçoivent une amélioration de leur bien-être contrairement à ceux qui ne le font pas (King, 2001). Plus encore, la combinaison d'une thérapie positive (qui favorise le sens, l'engagement et les émotions positives) avec une thérapie traditionnelle (c'est-à-dire une thérapie cognitive et comportementale axée sur le traitement des distorsions cognitives du patient et la modification de comportements-cibles problématiques qui vise la réduction maximale des symptômes dépressifs du patient et sa rémission clinique) dans le cadre d'une dépression amène une rémission plus importante de la symptomatologie dépressive de ces patients que s'ils étaient traités uniquement par une thérapie traditionnelle (Seligman et al., 2006). Avec de tels résultats autant répandus dans la littérature que dans les ouvrages accessibles au grand public, tout porte à croire que la solution pour accroître durablement son bien-être se trouve au sein de ces recommandations proposées par la psychologie positive. Toutefois, l'efficacité de ces interventions, bien qu'elle ait été jugée très élevée dans une première méta-analyse avec des tailles d'effet de l'ordre de 0.65 (Sin et Lyubomirsky, 2009), a été revue à la baisse par d'autres auteurs par la suite, pour être même créditée d'insignifiante (Bolier et al., 2013 ; White et al., 2019).

Par conséquent, cette promotion du bien-être, généralement perçue sous un bon œil de par son objectif de développer davantage le bonheur des individus, lance un débat légitime au sein de ce mémoire, à savoir : cette valorisation du bonheur assure-t-elle systématiquement de meilleures expériences hédoniques à tous les coups et pour tous, sans exception ? Est-ce que cette quête absolue du bonheur, tout tenter pour être le plus heureux possible, par exemple au moyen des interventions encouragées par la littérature actuelle, est-il sans piège ?

Dans le chapitre suivant, notre attention se portera sur des articles récents qui exposent les conséquences néfastes de cette course effrénée au bonheur et qui nous permettront de mieux comprendre ce que recouvre ce processus de la poursuite du bonheur et ses potentiels retours de flamme qui nuancent les discours des psychologues positivistes et remettent dès lors en question l'efficacité de leurs recommandations.

# CHAPITRE 2

## LES EFFETS OBSCURS DE LA POURSUITE DU BONHEUR

### 2.1 La valorisation du bonheur

#### 2.1.1 Le souhait d'être et de se sentir heureux

Au siècle des Lumières, Thomas Jefferson, 3<sup>e</sup> président des États-Unis, prend activement part à la rédaction de la déclaration d'indépendance des États-Unis d'Amérique (1776), dans laquelle il énonce :

« Nous tenons pour évidentes pour elles-mêmes les vérités suivantes : tous les hommes sont créés égaux ; ils sont doués par le Créateur de certains droits inaliénables ; parmi ces droits se trouvent la vie, la liberté et la recherche du bonheur... ».

Et si la destinée humaine n'était donc autre que celle de rechercher le bonheur ? (Dalai Lama et Cutler, 1998). « *Rechercher le bonheur* ». Voici donc un objectif de vie qui, de façon incontestable, représente l'une des plus grandes priorités des êtres humains, cela indépendamment de leur contexte culturel (Diener, Sapta, & Suh, 1998). Par la suite, nous verrons que ce désir d'éprouver du bonheur virerait même vers une réelle obsession dans les civilisations occidentales (Gentzler et al., 2019).

Comme nous l'avons évoqué précédemment, le bonheur constitue un élément primordial de la recette du bien-être, et par conséquent, peut être considéré comme un indicateur de bonne santé physique et mentale (Howell, Kern, & Lyubomirsky, 2007). Plus en détail, un individu tirerait bien des bénéfices à être et à se sentir heureux, ce qui pourrait faire partie des raisons les plus probables de sa quête effrénée du bonheur (Neehall, 2021). Effectivement, les résultats des recherches dans le domaine sont unanimes : les personnes heureuses « excellerait » davantage dans différents domaines de la vie tels que le travail (e.g., réussite), les relations sociales (e.g., mariage heureux, augmentation de la qualité des relations interpersonnelles), ou encore la santé (e.g., plus grande longévité, moindre douleurs physiques) (Scheier et al., 1989 ; Marks & Flemming, 1999 ; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005 ; Lyubomirsky, Tkach, & DiMatteo, 2006).

Cependant, la question des conséquences de la *valorisation du bonheur*, du *désir d'éprouver du bonheur*, de la *poursuite du bonheur* ou encore de la *recherche du bonheur* sur le bien-être est moins claire et fait l'objet de nombreuses controverses (Gruber et al., 2011 ; Luhmann et al., 2016). Par ailleurs, bien que ces expressions recouvrent chacune certaines spécificités, elles sont généralement utilisées de manière interchangeable dans la littérature scientifique pour définir « la tendance d'un individu à rechercher et à poursuivre des états hédoniques positifs » et font plus particulièrement référence à des processus employés par les individus de façon modérée, voire extrême, pour y parvenir (Ford & Mauss, 2013 ; Zhao, Wang, & Wang, 2019). Ainsi, les personnes qui valorisent de façon modérée voire excessive le bonheur ressentent le besoin d'être heureux tout le temps ou presque.

Vouloir et valoriser le bonheur peut se concevoir comme un objectif émotionnel qui équivaut au désir d'augmenter davantage le ressenti hédonique, et plus globalement le bien-être. Cela signifie que l'individu est prêt à prendre les mesures qu'il jugera nécessaires – sans pour autant qu'elles soient adéquates et adaptées – pour atteindre ce but dont il est fougueusement épris (Gruber, Mauss & Tamir, 2011).

### **2.1.2 L'importance de la culture dans la poursuite du bonheur**

Sans l'ombre d'un doute, les êtres humains valorisent le bonheur car il fait partie des expériences les plus plaisantes à vivre, mais aussi car leur culture semble les y inciter (Barret & Russell, 1999 ; Ford & Mauss, 2013). Il est à noter que les émotions et le bonheur peuvent se qualifier différemment selon l'appartenance d'un individu à une culture particulière (Eid & Diener, 2001 ; Frijda & Mesquita, 1995 ; Tsai, Knutson, & Fung, 2006). De ce fait, il est logique de penser que des populations de différentes cultures ont des croyances divergentes à propos du bonheur et que celles-ci vont influencer non seulement la manière dont elles vont le poursuivre, mais également les effets – tant positifs que négatifs – qui découleront de cette quête (Ford & Mauss, 2013).

Tout d'abord, une majorité d'études ont recensé une obsession toute particulière de la culture américaine pour le bonheur (Diener & Biswas-Diener, 2008). Ainsi, les scientifiques s'accordent sur l'idée que de nombreux citoyens américains valorisent fortement le bonheur. Toutefois, ce comportement n'est pas surprenant lorsque nous savons que les Occidentaux sont plus souvent exposés à des influences culturelles, telles que des livres sur la science du bonheur ou des contes, qui renforceraient chez eux, dès l'enfance, les valeurs personnelles vis-à-vis du

bonheur (Ford & Mauss, 2013). Ainsi, les personnages très positifs (i.e., qui ont des expressions de contentement et des sourires plus larges) qui sont mis en scène dans les livres de contes pour enfants stimuleraient l'intérêt de ces derniers à se lancer dans des activités plus excitantes et qui font la promotion de niveaux de bonheur encore plus élevés (Tsai, Louie, Chen et Uchida, 2007). Il n'est dès lors pas incohérent de retrouver plus tard, dans les bibliothèques pour adultes, un nombre infini de livres d'entraide qui permettraient de découvrir le pot aux roses d'une conquête du bonheur couronnée de succès (Ford & Mauss, 2013).

Ensuite, cette culture individualiste (e.g., nord-américaine) diffère de la culture collectiviste (e.g., chinoise, japonaise) plus spécifiquement au niveau de trois dimensions proposées par Gruber et ses collègues (2011) qui permettent de mieux comprendre comment les valeurs culturelles jouent un rôle capital dans les effets du bonheur. La première touche au *niveau d'excitation des émotions*. Les auteurs remarquent que les populations collectivistes accorderaient une plus grande valeur aux états positifs d'intensité faible (e.g., la satisfaction) qu'aux états positifs d'intensité forte (e.g., l'excitation), contrairement à la culture occidentale. En particulier, ce sont les différences perçues entre les niveaux attendus et réels des états positifs à faible intensité qui seraient associés à des symptômes dépressifs chez les Chinois, et inversement pour les européens-américains. La deuxième dimension correspond à *l'engagement social* qui stipule que la fierté ou la colère, c'est-à-dire des « émotions socialement désengagées » seront plus aptes à prédire le bien-être dans les contextes culturels nords-américains, et que l'amitié ou la culpabilité, à savoir des « émotions socialement engagées » que privilégient les Japonais, représenteront quant à elles une meilleure source de prédiction du bien-être au sein de leur culture. Enfin, la dernière dimension a trait à *l'accent mis sur l'expérience hédonique personnelle* qui, dans la culture américaine, s'apparente à un bonheur qui se caractérise en termes de réalisation et performance personnelle comme des expériences de réussite professionnelle, mais qui coïncide davantage avec un désir d'harmonie sociale en Asie de l'Est.

Enfin, ces dernières informations font, à titre d'exemples, partie des éléments à prendre en compte dans les études traitant de la poursuite du bonheur et de ses éventuelles répercussions négatives que nous découvrirons dans la section suivante. En effet, Ford et Mauss (2013) suggèrent que le bonheur comporte de multiples facettes qui lui permettent de rendre sa recherche pertinente à travers les cultures, à savoir favoriser l'obtention d'un plaisir dans la culture individualiste et contribuer à l'harmonie sociale au sein des cultures collectivistes. Par conséquent, la recherche du bonheur peut bel et bien avoir des effets culturellement spécifiques.

## 2.2 Le paradoxe de la poursuite du bonheur

Selon les modèles illustrant la poursuite d'objectifs (e.g., Mischel, Cantor, & Feldman, 1996), travailler ardemment pour atteindre son but (e.g., un étudiant qui élabore une méthode de travail efficace afin de réussir ses examens universitaires) augmente la probabilité d'atteindre ce but. De cette façon, nous pourrions logiquement nous laisser séduire par la croyance que plus nous valorisons ou poursuivons le bonheur, et plus nous serons heureux. Alors que nous ne l'imaginerions pas une seule seconde, c'est précisément dans cette intuition naïve que réside le paradoxe de la poursuite du bonheur. En effet, il a été démontré à plusieurs reprises que cette valorisation – intense et extrême – du bonheur pouvait se retourner contre soi, dans le sens où plus un être humain tend à valoriser ou à accorder de l'importance au bonheur, et moins il est susceptible de l'atteindre, et par conséquent, d'être heureux, aussi bien à court qu'à long terme (Mauss, Tamir, Anderson, & Savino, 2011 ; Zerwas & Ford, 2021).

### 2.2.1 Le bonheur : source potentielle de dysfonctionnements ?

Nous avons précédemment mentionné les mérites du bonheur généralement reconnus par la littérature. Néanmoins, ceux-ci ne constituent qu'une facette du bonheur parmi d'autres qui se pourraient être plus sombres. Pour illustrer cela, Gruber et ses collègues (2011) ont souligné quatre raisons principales pour lesquelles le bonheur pourrait s'avérer dysfonctionnel, et qui seront évoquées de façon plus spécifique encore dans la section suivante.

Premièrement, *le bonheur peut se vivre à un mauvais degré*. Il s'agirait de considérer le bonheur sous l'angle d'un continuum dans le sens où des niveaux modérés de bonheur seraient à privilégier au vu des différents avantages qu'ils offriraient, contrairement à des niveaux extrêmes qui occasionneraient des conséquences problématiques. Dans le cas de la valorisation excessive du bonheur, le pôle du continuum qui nous intéresse correspond à celui de l'expérience d'un bonheur trop élevé, voire extrême (Grant & Schwartz, 2011). En particulier, le ratio émotionnel (positif/négatif) éclaire ce fait dans le sens où les personnes qui dépassent le rapport de 5:1, c'est-à-dire qui présentent davantage d'émotions positives que d'émotions négatives, présenteraient des comportements plus rigides (Fredrickson & Losada, 2005). D'ailleurs, dans la perspective de la santé, les émotions positives très fortes sont généralement corrélées à des comportements à risque (e.g., toxicomanie) ou encore à la négligence de dangers importants (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer, & Vohs, 2001).

Deuxièmement, *il existerait des mauvais moments pour vivre le bonheur*. Le caractère adaptatif du bonheur dépend du contexte dans lequel il est expérimenté (Gruber et al., 2011). En effet, bien qu'il présente une série d'aspects bénéfiques dans certaines situations, il peut ne surtout pas être recommandé dans d'autres. Par exemple, l'individu qui recherche des concessions de la part des autres ne les obtiendra certainement pas en éprouvant des émotions positives telles que le bonheur dans sa négociation. Van Kleef, De Dreu, Pietroni, et Manstead (2006) sont formels : les émotions négatives telles que la colère engendreraient de meilleurs résultats dans ce type de situation, ce qui prouve que les émotions n'ont un aspect adaptatif qu'au sein des situations où l'impact qu'elles créent est souhaitable.

Troisièmement, *il existe des façons plus favorables que d'autres de rechercher le bonheur*. Cependant, les individus ne mettent pas en œuvre les bons comportements afin d'en faire l'expérience. En effet, les stratégies de régulation émotionnelle employées par l'individu afin de parvenir à faire l'expérience d'un ressenti hédonique positif ne seraient pas systématiquement adaptées à cet objectif. Ainsi, les tentatives d'augmenter le bien-être par la maximisation d'émotions positives entraînerait sa chute, tandis que l'acceptation des émotions négatives ouvrirait la voie vers l'expérience hédonique recherchée (Gruber et al., 2011).

Quatrièmement, *des mauvais types de bonheur peuvent être expérimentés*. Il existe deux types de bonheur qui peuvent avoir des effets négatifs sur le bien-être de l'individu (Gruber et al., 2011). D'un côté, le bonheur nuisant aux processus sociaux se rattache au fait que pour avoir des relations sociales de qualité, il est parfois nécessaire d'éprouver des émotions négatives (e.g., éprouver de la culpabilité peut mener à des gestes de réparation d'action). D'un autre côté, le bonheur ne s'alignant pas sur les valeurs culturelles. Comme déjà explicité auparavant, il existe des différences interculturelles concernant la définition du bonheur et les valeurs accordées aux émotions. Par exemple, les sentiments de honte sont plus valorisés dans les civilisations d'Asie de l'Est, tandis qu'ils peuvent être la cause de troubles psychologiques dans les cultures américaines (Cho, 2000). Un individu extraverti est plus enclin à ressentir du bien-être dans un pays où les émotions positives sont mises sur un piédestal.

### **2.2.2 Le processus de la poursuite du bonheur**

De fait, cette valorisation du bonheur semble impacter les expériences émotionnelles des individus en leur apportant une panoplie d'effets indésirables, dits « paradoxaux », qui les contraignent à expérimenter de moindres ressentis hédoniques positifs.

Par conséquent, nous nous attellerons à l'exploration du processus même de la poursuite d'un objectif émotionnel qu'est, dans le présent mémoire, la recherche du bonheur, en tenant compte des processus sous-jacents étant en mesure de l'influencer, et qui sont potentiellement à l'origine de ce malheureux paradoxe (Ford & Mauss, 2013 ; Zerwas & Ford, 2021).

### Le modèle cybernétique de la poursuite du bonheur (Zerwas & Ford, 2021)

Le modèle cybernétique de la poursuite du bonheur intègre, d'une part, trois composantes centrales généralement impliquées dans la recherche d'un objectif émotionnel tel que la poursuite du bonheur, mais qui peuvent malgré tout empêcher l'expérience du bien-être dans certaines circonstances (Figure 4). D'autre part, ce modèle analyse deux traits individuels qui sont susceptibles de façonner la recherche du bonheur par un individu.

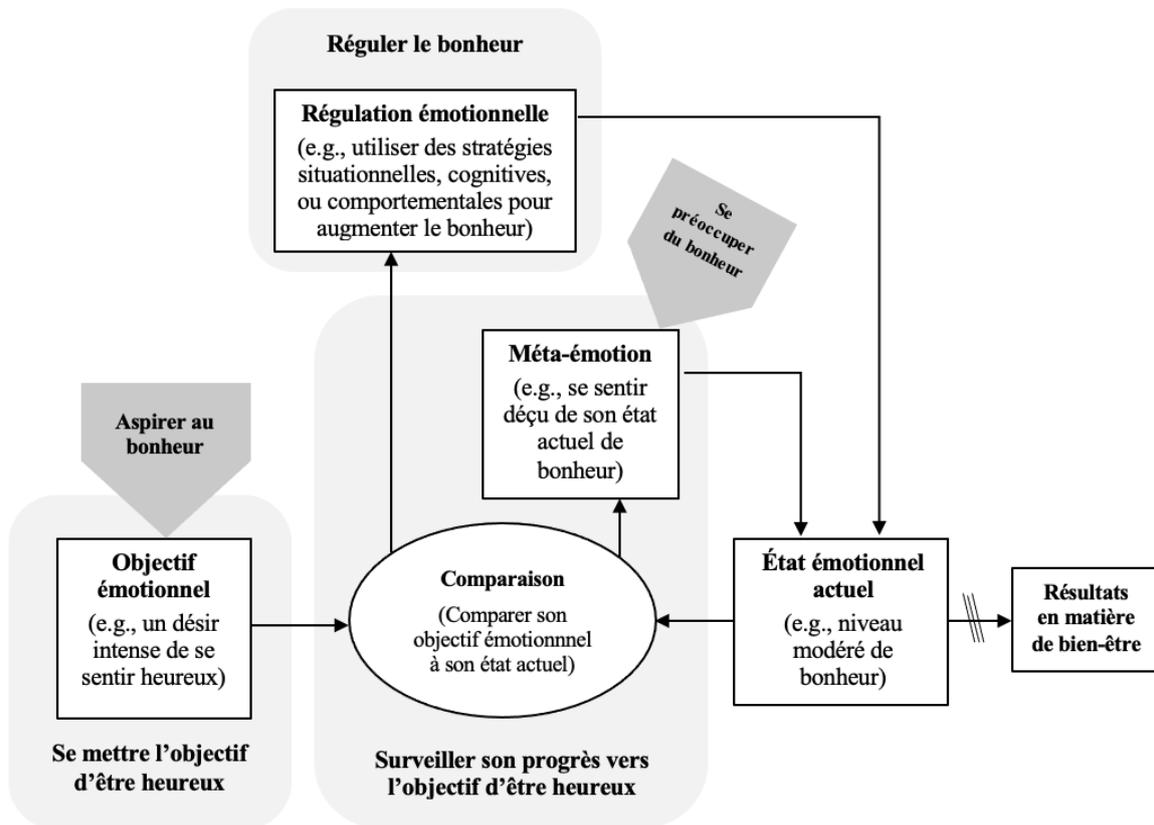


Figure 4. Le modèle cybernétique de la poursuite du bonheur (Zerwas & Ford, 2021)

#### *Se mettre pour objectif d'être heureux*

D'abord, l'individu se fixe l'objectif de se sentir heureux. Cependant, lorsque ce désir monte en intensité ou en fréquence, la propension à réaliser cet objectif s'effondre, l'individu ruinant paradoxalement ses chances d'atteindre l'état de bonheur tant désiré. En réalité, ce

phénomène peut s'expliquer par la présence de normes trop élevées qu'établit la personne en vue de parvenir à cet état final très souhaité (Zerwas & Ford, 2021). Plus en détail, Ford et Mauss (2013) décrivent que ces standards irréalistes se rapportent à la tendance de la personne à vouloir augmenter l'intensité à laquelle elle se sentira heureuse, mais aussi à sa tendance à vouloir se sentir heureuse aussi fréquemment que possible, c'est-à-dire dans chaque contexte de sa vie quotidienne. Hélas, ces notions d'intensité et de fréquence ne sont pas adaptatives.

Premièrement, rechercher à éprouver du bonheur à une intensité accrue suppose l'envie d'éprouver un haut degré de bonheur tel qu'il est difficilement atteignable, ce qui risque par la suite de mener l'individu à une déception sans équivoque, qui survient à la suite de la comparaison entre l'état de bonheur qu'il rêvait d'atteindre et qui ne correspond pas à son état hédonique actuel. Par conséquent, la déception gagne l'individu et provoque une chute de son bien-être. Par ailleurs, Gruber et ses collègues (2011) ont pu mettre en évidence que cet effet paradoxal de la poursuite du bonheur, médiée par la déception, était fonction du contexte émotionnel à portée de main. Ainsi, l'individu qui fait l'expérience d'un état hédonique négatif (e.g. tristesse) qui découle d'une situation négative (e.g. la perte d'un proche) peut attribuer son absence de bonheur à ces circonstances, l'apparition d'une déception de ne pas se sentir heureux étant de ce fait peu probable. Par contre, les dégâts provoqués par cette déception de ne pas se sentir heureux sur le bien-être seront d'autant plus probables dans des situations propices à expérimenter le bonheur. En effet, lorsque l'individu possède toutes les raisons de se sentir heureux dans une situation qui s'y prête favorablement, il sera plus susceptible d'être déçu si il ne l'est pas (e.g., organiser une giga fête d'anniversaire et être déçu de ne pas l'apprécier davantage). En résumé, lorsque l'état émotionnel de l'individu n'est pas aussi intense qu'il l'avait projeté dans un contexte où en faire l'expérience était logiquement envisageable, l'individu peut ressentir de la déception qui, à son tour, va l'empêcher de vivre le bonheur.

Deuxièmement, rechercher à éprouver du bonheur à une fréquence accrue suppose que la personne tentera de s'appropriier du bonheur dans des contextes même où l'expérience de ce dernier pourrait s'avérer préjudiciable, ce qui soutient également le caractère non adaptatif de valoriser le bonheur en toutes circonstances (Tamir, 2009 ; Ford & Mauss, 2013 ; Zerwas & Ford, 2021). Par exemple, éprouver du bonheur n'est pas judicieux lors d'échanges d'arguments conflictuels avec une personne lors d'une négociation (e.g., situation de confrontation), contrairement à l'expérience de colère qui favorise la réussite de ce duel et qui privilégie des niveaux de bien-être plus élevés qu'en apporte le bonheur dans ce type de conditions (Tamir & Ford, 2010).

Toutefois, Zerwas et Ford (2021) estiment que ce ne sont pas tant ces paramètres d'intensité et de fréquence qui amènent l'être humain à faire l'expérience de moins de bien-être, mais que cette conséquence serait plutôt fonction de la façon dont il parvient à émettre des stratégies de régulation émotionnelle efficaces pour atteindre leur objectif de bonheur.

### *Réguler le bonheur au moyen de diverses stratégies*

Ainsi, la réalisation d'un objectif émotionnel fixé par un individu, comme, par exemple, être heureux, dépendra majoritairement de ses bonnes capacités en matière de régulation des émotions. En effet, pour faire correspondre son état émotionnel actuel à cet objectif, le passage par diverses stratégies pour réguler et donc accroître son bonheur est sans nul doute salutaire et plus que nécessaire. La régulation des émotions concerne l'adoption de toute stratégie permettant de modifier un état émotionnel. Ces tactiques se rapportent à différents registres, à savoir situationnel (e.g., prendre part à des activités particulières ou changer d'environnement), attentionnel ou cognitif (e.g., recadrer autrement les croyances et les pensées par rapport à la situation), ou encore comportemental (e.g., réprimer ses affects ou émotions).

Plus en détail, la littérature distingue deux types d'activités contre-productives qui mettent en péril l'expérience de bonheur : le premier concerne les activités considérées comme un moyen pour atteindre le bonheur et qui ne sont pas pratiquées pour leur essence même (Schooler, Aryely, & Loewenstein, 2003) ; le second se rapporte aux activités qui poussent à se concentrer sur soi-même, et qui peuvent dès lors nuire au lien social. Cette détérioration des relations interpersonnelles est susceptible de procurer des sentiments de solitude à l'individu et, par conséquent, peut réduire la probabilité de se sentir heureux (Ford & Mauss, 2013).

### *Accorder de l'attention au bonheur en surveillant son progrès vers l'objectif d'être heureux*

Tout d'abord, toute poursuite d'objectif entreprise par un individu implique la surveillance constante de son progrès vers cet objectif afin de savoir si il est parvenu à le réaliser ou pas. Cette troisième composante englobe deux processus plus spécifiques. Le premier concerne le *processus nécessaire de comparaison entre l'état émotionnel espéré et l'état émotionnel actuel* (e.g., ne pas vivre le ressenti hédonique escompté) ; le deuxième se réfère au *processus de méta-émotion*, c'est-à-dire la réaction émotionnelle que peut impliquer ce

processus de comparaison (e.g., être déçu ou insatisfait de son état actuel de bonheur). Contrairement au processus de comparaison, le processus de méta-émotion n'est pas une condition sine qua non à la poursuite du bonheur. En effet, il est possible de rechercher le bonheur sans éprouver une émotion particulière à la progression de son état émotionnel. Néanmoins, si ce processus a lieu, il est important de garder à l'esprit qu'il peut influencer négativement l'état émotionnel actuel de l'individu.

Puis, pour expliquer comment ces surveillance et attention parfois excessives peuvent occasionner des conséquences dramatiques, nous pouvons nous référer à l'un des principes émis par Werner Heisenberg (1901-1976), un physicien allemand, selon lequel « l'observation du phénomène modifie le phénomène lui-même ». De ce fait, Ford et Mauss (2003) mettent en lumière que « la surveillance de l'état hédonique d'une personne interfère avec l'expérience réelle de cet état hédonique ». Ce résultat a pu être démontré par Cupchik et Leventhal (1974). Dans leur étude, il a été demandé aux participants du groupe expérimental de prendre conscience du degré d'hilarité de douze blagues par le biais d'auto-observations et d'évaluations de leurs sourires ainsi que de leurs rires en réaction à l'énonciation de ces dernières. Le groupe contrôle était simplement amené à écouter les blagues, sans donner d'attention particulière aux raisons pour lesquelles celles-ci s'avéreraient drôles. Résultat des courses, les participants rendus conscients des raisons pour lesquelles ils trouvaient une blague amusante la trouvait justement moins amusante que les sujets qui n'avaient pas accordé cette surveillance vis-à-vis de l'hilarité de ces blagues.

Ensuite, en examinant de près le cheminement de son état émotionnel actuel vers l'état hédonique qu'il souhaite éprouver, l'individu risque de percevoir un manque de progrès vers cet objectif. Cette déception vis-à-vis de ce qu'il jugera comme une « incapacité à progresser » risquerait alors d'interférer avec ses expériences hédoniques actuelles, lui procurant donc un flux d'émotions désagréables qui ne lui permettront pas de ressentir le bonheur (Zerwas & Ford, 2021). Comme nous l'avons décrit antérieurement, se sentir déçu par rapport à son état émotionnel constitue une méta-émotion, qui plus est, négative, qui par conséquent entre en conflit avec l'émotion positive de bonheur recherchée. Dès lors, ce conflit de valence émotionnelle entrave la réalisation de l'objectif de bonheur (Bernecker & Becker, 2020).

Enfin, étant donné que surveiller sa progression vers cet objectif à travers divers canaux de concentration sur soi (e.g., introspection, auto-concentration) induit une « méta-conscience » de l'état émotionnel de l'individu, celui-ci est moins bien disposé à vivre ses expériences sur le

moment qui pourrait – si il n’y réfléchissait pas trop – impacter positivement son état émotionnel actuel (Ford & Mauss, 2013). Apprécier le moment présent, qui est généralement associé à des taux plus élevés de bonheur, étant dès lors impossible pourrait expliquer que l’individu n’arrive pas à accéder à son objectif hédonique (Schooler & Mauss, 2010).

### *Aspirer au bonheur et se préoccuper du bonheur*

Le modèle élaboré par Zerwas et Ford (2021) tient compte de deux différences individuelles qui soutiennent, d’une part, l’idée que chaque être humain possède une façon propre et spécifique d’entreprendre sa recherche du bonheur et qui, d’autre part, façonnent la manière dont les individus entament leur recherche du bonheur (Ford & Mauss, 2013 ; Luhmann, Necka, Schönbrodt, & Hawkey, 2016). Les auteurs décrivent ces deux paramètres personnels comme « des traits de caractère stables et pertinents pour la recherche du bonheur, et qui exercent une pression sur des composantes particulières (e.g., se mettre un objectif de bonheur et surveiller son progrès vers l’objectif de bonheur) en rendant encore plus probable que ces composantes soient confrontées à quelques complications (e.g., engendrement d’un effet paradoxal, à savoir une baisse de bien-être) ».

Le premier trait correspond à la *tendance à aspirer au bonheur*. Plus les personnes valorisent le bonheur et le conçoivent comme un élément important à posséder dans sa vie, plus il y a un risque que ce trait exerce de la pression sur l’objectif de bonheur, dans le sens où l’individu sera amené à en augmenter son intensité ou sa fréquence. Néanmoins, l’effet que ces aspirations auront sur le bien-être, c’est-à-dire une augmentation ou une diminution de celui-ci, sont médiées par l’utilisation de stratégies de régulation émotionnelle efficaces ou infructueuses par l’individu. Ainsi, ses aspirations à se sentir heureux et donc à accroître son bonheur ne seront satisfaites que dans le cas où il recourt à des techniques de régulation émotionnelle efficaces (e.g., la priorisation de la positivité) (Zerwas & Ford, 2021). Dans le cas contraire, son bien-être se retrouverait diminué, ce qui est d’autant plus probable étant donné les difficultés des individus à savoir ce qui les rendra heureux (Ford & Mauss, 2013).

Le deuxième trait se rapporte à la *tendance à se préoccuper du bonheur*. Plus les personnes valorisent le bonheur et plus il est probable qu’elles risquent de surveiller leur progression vers leur désir d’obtenir des expériences hédoniques positives. Dès lors, cette préoccupation du bonheur va ajouter une pression sur le processus méta-émotionnel de cette composante qui rend l’individu plus enclin à accumuler des affects négatifs à mesure qu’il se

sent déçu par rapport à ses progrès vers son objectif qu'il ne cesse d'inspecter dans le but de remarquer son évolution rêvée. Au final, ces émotions désagréables finiront même par se présenter quand le bonheur sera à portée de main. Au fil du temps, ces méta-émotions négatives quotidiennes altéreront le bien-être, et cela sur le long terme (Zerwas & Ford, 2013).

### **2.2.3 Les effets paradoxaux de la poursuite du bonheur**

Plus nous valorisons le bonheur et plus nous sommes susceptibles de rencontrer – en raison des mécanismes inadaptés sur lesquels s'appuie un individu dans le cadre de sa recherche du bonheur – des « effets paradoxaux », à savoir un bien-être subjectif, psychologique et un équilibre hédonique inférieurs, des symptômes dépressifs plus élevés allant jusqu'au diagnostic de trouble dépressif majeur, ou encore un plus grand sentiment de solitude (e.g., Mauss et al., 2011 ; Mauss et al., 2012 ; Luhmann, Necka, Schönbrodt, & Hawkley, 2016).

Une première étude intéressante concerne celle de Mauss et al. (2011), dont nous nous sommes inspirés pour élaborer l'étude expérimentale de ce mémoire. Dans leur recherche, les chercheurs ont émis l'hypothèse que les participants amenés à valoriser le bonheur se sentiraient moins heureux dans un contexte positif, mais pas négatif, et qu'ils ressentiraient de la déception face à leurs réactions émotionnelles. Ainsi, des participantes ont été recrutées et assignées au hasard au groupe contrôle ou expérimental. Dans ce dernier, elles ont été amenées à valoriser le bonheur grâce à la lecture d'un faux article de journal vantant l'importance du bonheur. Par la suite, elles ont été soumises à un visionnage de films induisant soit des émotions positives, soit négatives, c'est-à-dire le bonheur ou la tristesse. Ainsi, quatre groupes expérimentaux ont été mis au point : un groupe contrôle visionnant un film heureux, un groupe contrôle observant un film triste, un groupe expérimental regardant un film heureux, et enfin, un groupe expérimental visionnant un film triste. La valorisation du bonheur était appréciée par une courte échelle en 7 items développées par les auteurs qui comprend des questions telles que « *J'aimerais être plus heureux que je ne le suis habituellement* », « *Se sentir heureux est extrêmement important à mes yeux* », « *Je suis préoccupé par mon bonheur même quand je me sens heureux* », ou « *Pour avoir une vie pleine de sens, j'ai besoin de me sentir heureux la plupart du temps* ». Les résultats montrent une interaction significative entre la valorisation du bonheur et la valence du film. En effet, les sujets amenés à valoriser le bonheur demeuraient, après le visionnage d'un film heureux mais pas triste, dans un état émotionnel moins positif et ressentaient davantage de déception. Les auteurs concluent, que « la valorisation du bonheur peut conduire à moins de

bonheur précisément dans une situation où les attentes en matière de bonheur sont élevées (e.g., lors d'une induction d'émotion positive) » et dans laquelle il est donc difficile d'attribuer l'échec de se sentir heureux aux circonstances de cette situation. Ainsi, le sujet est plus susceptible de se sentir déçu de son niveau de bonheur, ce qui le rend finalement moins heureux.

Dans une seconde étude, Mauss et al. (2011) ont évalué, entre autres, l'interaction entre la valorisation du bonheur et le niveau du bien-être subjectif et psychologique, en fonction des situations stressantes de vie rencontrées par les participantes. Des femmes qui avaient vécu un événement de vie négatif et stressant au cours des dix-huit derniers mois ont été recrutées. Les résultats suggèrent que dans des conditions de stress de vie faibles, mais pas élevées, plus l'individu valorise le bonheur et plus son bien-être psychologique, sa satisfaction de vie, son équilibre hédonique sont faibles et plus ses symptômes de dépression plus élevés.

Une autre étude dans le domaine est celle réalisée par Schooler et al. (2003) qui mettent en lumière la façon dont le « monitoring » de ses émotions, c'est-à-dire la surveillance de son état hédonique, peut diminuer le bien-être. Cette étude impliquait l'écoute des « *Sacres du printemps* » de Stravinsky, choisis pour sa complexité sonore qui à son audition, paraît hédoniquement ambigu, et semblaient donc adéquats afin de mieux comprendre la façon dont s'efforçaient les individus à surveiller et à augmenter leur expérience hédonique. En premier lieu, les participants ont répondu à des échelles destinées à mesurer leur humeur et leur bien-être. En deuxième lieu, ils devaient soit simplement écouter la musique, soit essayer d'être heureux en l'écoutant, soit surveiller leur bonheur, soit essayer d'être heureux et surveiller leur bonheur. En dernier lieu, les participants ont à nouveau répondu à des échelles évaluant leur niveau d'humeur et de bien-être. Au final, les résultats montrent que porter une attention et émettre des réflexions sur son expérience hédonique pendant que celle-ci est en cours de réalisation, cela afin de prendre conscience de sa qualité à rendre heureux, ainsi que le fait de tout faire pour essayer d'être heureux durant cette expérience, diminuait la faculté des individus à apprécier la musique, ce qui suggère qu'être aux aguets de son expérience hédonique ou que faire tout ce qui est possible pour rechercher le bonheur peut véritablement conduire à un sentiment de frustration semblant entraver la possibilité des individus à gagner ce bonheur tant souhaité.

Dans le domaine clinique, Ford et ses associés (2014) ont examiné la relation entre la valorisation du bonheur et les symptômes dépressifs évalués par des cliniciens afin d'éviter de se fier uniquement à des données auto-déclarées. L'échantillon comprenait des participants en

réémission d'un trouble dépressif majeur ainsi que des participants contrôles. Les résultats montrent que la valorisation extrême du bonheur est associée à des antécédents de dépression, aux symptômes dépressifs évalués par le clinicien et est plus forte pour ceux qui sont en réémission d'un trouble dépressif majeur. En effet, en plus d'être considérée comme un facteur de risque pour la dépression, la valorisation du bonheur diminue l'émotion positive (Mauss et al., 2011), et « lorsque cette valorisation émotionnelle est extrême voire inflexible, elle peut dès lors conduire à une régulation émotionnelle désordonnée caractéristique de la dépression » (Tamir & Mauss, 2011).

Ford, Mauss, et Gruber (2015) ont montré, au sein de trois études différentes, qu'une valorisation extrême du bonheur constitue un facteur de risque de développer non seulement une dépression, mais également un trouble bipolaire. Dans leur première étude réalisée sur des étudiants, les résultats montraient que plus l'individu valorisait le bonheur, et plus le risque global de développer un trouble bipolaire était élevé. Dans leur deuxième étude qui reposait sur un échantillon d'adultes, ces mêmes résultats ont pu être démontrés, même lorsque les symptômes dépressifs étaient contrôlés, de la même façon que diverses données socio-démographiques (e.g., âge, genre, revenu ménager annuel...). Leur troisième expérience impliquait un échantillon de personnes bipolaires. Les résultats ont montré que les scores de valorisation du bonheur étaient plus élevés chez les personnes atteintes d'un trouble bipolaire, que chez des personnes qui n'avaient pas été diagnostiquées comme tel.

Mauss et al. (2012) ont formulé l'hypothèse, basée sur les conceptions occidentales du bonheur, que valoriser ce dernier pouvait donner aux individus une impression de solitude. En effet, valoriser des résultats personnels (e.g., l'estime de soi, le succès, ou encore le bonheur) entraîne une préoccupation de soi-même, donc une surveillance centrée sur soi, au détriment des autres, ce qui nuit aux relations sociales et augmente dès lors le sentiment de solitude. Ainsi, les participants ont eu pour tâche de remplir, pendant quatorze jours, un journal de bord avant de se coucher et d'y raconter l'événement le plus stressant de la journée, mais aussi à quel point ils s'étaient sentis stressés et seuls sur une échelle de 0 (pas du tout) à 4 (très) pendant cet événement. Conformément à leur hypothèse, les résultats suggèrent que plus les participants valorisaient le bonheur et plus ils se sentaient seuls dans les périodes plus angoissantes de leur vie quotidienne.

## 2.3 Poursuivre le bonheur avec succès

### 2.3.1 Les bons outils

Selon plusieurs auteurs, la voie vers une conquête réussie du bonheur demeurerait au sein des trois composantes du modèle cybernétique de la poursuite du bonheur. En effet, nous pouvons suggérer que le bonheur puisse être davantage abordable si l'individu troquait sa recherche directe du bonheur pour une quête plus automatique de ce dernier (Ford & Mauss, 2013). Dans cette optique, il s'agirait de permettre à l'individu de poursuivre le bonheur sans en avoir précisément conscience et devrait globalement devenir une habitude. En ce cas, le besoin de surveiller sa progression vers son objectif de bonheur serait avant tout atténué, les attentions et préoccupations conscientes vers cet objectif devenant peu à peu abandonnées pour des stratégies de régulation émotionnelle automatiques et donc moins coûteuses. Si l'individu réduisait ses aspirations trop élevées vis-à-vis du bonheur sans poursuivre des émotions particulières (e.g., maximiser les émotions positives et éviter les émotions négatives), mais plutôt en acceptant toute émotion, c'est-à-dire en employant des stratégies de régulation émotionnelle plus souples, celui-ci ressentirait davantage de bien-être (Shallcross, Troy, Boland, & Mauss, 2010). En outre, comme nous l'avons déjà évoqué, dépenser de l'argent pour les autres semble apporter davantage de bien-être, ce qui suppose que l'engagement dans des activités prosociales ainsi que la volonté à développer son intérêt pour l'essence même de ces activités semblent être des habitudes qui ouvrent la voie vers une recherche fructueuse du bonheur, l'arrière pensée de capturer le bonheur se réduisant ainsi naturellement (Ryff & Singer, 2006). De fait, la recherche du bonheur pourrait en effet conduire à un plus grand bonheur, mais pour cela, les individus doivent posséder les bons outils (Ford & Mauss, 2013).

### 2.3.2 La priorisation de la positivité

Tout d'abord, *prioriser la positivité* signifie « maximiser la probabilité de vivre des émotions positives spontanées au jour le jour » et est considérée comme une différence individuelle reflétant « la mesure dans laquelle les individus recherchent la positivité en vertu de la façon dont ils prennent des décisions sur l'organisation de leur vie quotidienne » (Catalino et al., 2014 ; Zerwas & Ford, 2021).

Ensuite, en phase avec les indications de la recherche dans le domaine, la priorisation de la positivité apparaît comme un processus-clé des plus efficaces à envisager dans une

poursuite du bonheur plus automatique, cela pour trois raisons. Premièrement, de nombreuses études exposent que les personnes qui donnent la priorité à la positivité expérimentent davantage d'affects positifs et estiment leur vie comme étant plus satisfaisante que les personnes qui ne fonctionnent pas sous ce mode. De plus, la priorisation de la positivité serait moins associée aux affects négatifs ainsi qu'aux symptômes dépressifs. Deuxièmement, elle apparaît comme étant une stratégie de régulation émotionnelle plus souple – car elle implique la prise de nouvelles habitudes bénéfiques pour l'individu qui réduisent dès lors la conscience de soi, cette diminution étant associée à une meilleure absorption dans son activité et rendant ainsi les expériences plus agréables – et est donc plus avantageuse afin d'atteindre son objectif émotionnel de bonheur. Troisièmement, la priorité accordée à la positivité est prédictrice de nombreux aspects directement ou indirectement liés au bien-être (Catalino et al., 2014).

Plus spécifiquement, Catalino et al. (2014) se sont penchés sur l'impact d'accorder la priorité au positif lors de la planification des journées sur le bien-être, autrement dit de décider sur cette base quelles seront les activités au quotidien. Ils ont construit une échelle afin de circonscrire les différences individuelles relatives à cette attitude incluant six questions, telles que « *J'organise mes journées afin de maximiser mon bonheur* », « *Une de mes priorités est de ressentir du bonheur dans ma vie quotidienne* », ou « *Les décisions importantes de ma vie (le travail que je choisis, la maison que j'achète) sont influencées par les émotions positives que je pourrais ressentir* ». D'une part, ils ont mis en exergue des associations positives entre cette mesure et la satisfaction de vie ainsi qu'avec les émotions positives, et des corrélations négatives avec la sévérité de la dépression et les émotions négatives. Des données opposées étaient obtenues avec l'échelle de valorisation du bonheur ; identiquement aux études de Mauss et al. (2012), valoriser le bonheur accentuait à la fois les symptômes dépressifs et les émotions négatives ressenties, et réduisait à la fois la satisfaction de vie et les émotions positives. Le même pattern d'associations avait été retrouvé dans une population belge comprenant majoritairement des étudiants (Hansenne, 2021).

D'autre part, en partant du principe que donner la priorité à la positivité était associé à davantage d'expériences émotionnelles positives et donc au bien-être, ces auteurs ont démontré que la priorisation de la positivité était positivement associée à de nombreuses ressources psychologiques et sociales. Leurs résultats indiquent que les personnes qui accordent la priorité au positif faisaient preuve d'une plus grande compassion, possédaient une meilleure résilience et pleine conscience, et s'impliquaient dans des relations plus positives avec les autres.

Enfin, compte tenu de ces différents éléments, ces auteurs suggèrent logiquement que les personnes qui recherchent régulièrement la positivité dans leur façon de mener leur vie quotidienne pourraient être plus heureuses. Ainsi, la sélection de la situation, à savoir la première composante du modèle de régulation des émotions proposé par Gross et Thompson (2007), pourrait s'avérer précieuse dans la recherche du bonheur car il s'agit d'une tactique dans laquelle les individus vont tenter de contrôler leurs émotions grâce à l'approche ou à l'évitement volontaire de relations sociales particulières, et donc de certaines personnes, d'environnements ou de certains objets, ceci reflétant plus globalement la faculté de l'individu à sélectionner les contextes susceptibles de susciter les émotions recherchées (Gross, 1998 ; Gross & Thompson, 2007). Un exemple de sélection de situation serait de changer de trottoir pour croiser la route d'un ami et discuter avec lui, ou bien d'éviter tel itinéraire pour ne pas rencontrer une mauvaise personne.

De cette façon, l'individu possède toutes les cartes en main en vue d'approcher ou d'esquiver différentes situations, comportements qui marquent par conséquent des « décisions critiques et proactives dans le processus qui consiste à influencer la façon dont il se sent » (Gross & Thompson, 2007). Par ailleurs, Wilson et Gilbert (2005) affirment que « les humains sont capables de prédire si les événements sont susceptibles d'être agréables ou désagréables », donc de leur apporter des émotions positives, et dès lors de les sélectionner si tel est le cas. Par conséquent, dans la mesure où la sélection de la situation s'apparente à une phase anticipatrice qui permet d'évaluer l'état émotionnel attendu, son utilité ne semble pas négligeable dans le cadre de la priorisation du bonheur où les individus tentent de rechercher une certaine positivité dans les décisions qu'ils prennent concernant l'organisation de leur vie quotidienne.

# OBJECTIFS ET HYPOTHÈSES

L'objectif général de ce mémoire s'inscrit dans les travaux plus généraux d'une littérature naissante qui concerne l'investigation des liens négatifs qu'entretient la valorisation du bonheur – qui semble assez délétère – sur le bien-être ressenti.

La partie « expérimentation » de ce mémoire sera scindée en deux études.

La *première étude* vise à répliquer, sur une population non-étudiante, l'association négative entre la valorisation du bonheur et le bien-être ressenti, déjà mise en avant dans les études antérieures (Mauss et al., 2011 ; Catalino et al., 2014 ; Hansenne, 2021). Nous avons formulé l'hypothèse d'une corrélation négative entre la valorisation du bonheur et le bien-être subjectif, le bien-être psychologique, ainsi qu'une corrélation positive avec la dépression. Inversement, nous avons émis l'hypothèse d'une corrélation positive entre la priorisation de la positivité et le bien-être subjectif, le bien-être psychologique, ainsi qu'une corrélation négative avec la dépression. De plus, nous analyserons comment la personnalité modère ces effets.

Au vu du peu de recherches du genre à avoir été réalisées dans le domaine, la *seconde étude* est une recherche expérimentale qui vise à investiguer de manière empirique et écologique le lien causal entre la valorisation du bien-être et le bien-être ressenti dans des activités quotidiennes. Conformément aux résultats qui ont déjà pu être démontrés dans la littérature, nous nous attendons à observer un moindre ressenti hédonique chez les personnes qui ont été amenées à valoriser le bonheur (e.g., Mauss et al., 2011, Mauss et al., 2012).

# PARTIE 2 – EXPÉRIMENTATION

---

## CHAPITRE 1 PREMIÈRE ÉTUDE

### 1.1 Méthodologie

#### 1.1.1 Participants

Six cent treize volontaires belges (530 femmes et 83 hommes) ont été recrutés pour participer à cette étude en ligne. Le recrutement s'est opéré via des annonces publiées dans différents groupes de communautés citoyennes (Esneux, Rochefort, Waremme, Huy, Mons...) sur les réseaux sociaux. L'échantillon impliquait des participants âgés obligatoirement entre 30 et 60 ans ( $M = 44,68$ ,  $ET = 8,91$ ) et qui n'étaient pas étudiants, uniques critères d'inclusion. Le Comité d'Éthique de la Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Éducation de l'Université de Liège a donné son approbation à la réalisation de cette étude et un consentement libre et éclairé a été signé par chaque participant avant de débiter l'enquête en ligne.

#### 1.1.2 Matériel et procédure

##### Procédure

Les participants ont reçu dans leur boîte à courriels l'enquête en ligne « Personnalité et Bonheur » – élaborée sur la plateforme UDI-Fplse de l'Université de Liège – après s'être inscrit de façon volontaire sur le lien internet de l'étude avec leur adresse e-mail.

##### *Description de l'enquête en ligne*

Tout d'abord, la page d'accueil de l'enquête en ligne faisait office de consentement éclairé qui comprenait principalement l'objectif de l'étude et le contenu de cette dernière en termes d'échelles d'évaluation. Par conséquent, avant qu'il leur soit proposé d'approuver le consentement libre et éclairé, il était signalé aux sujets qu'ils participaient à une étude en ligne sur la personnalité et le bonheur et que cette enquête était composée d'un inventaire de

personnalité de soixante questions et de six échelles de bien-être de soixante questions au total. La durée de remplissage des cent-vingt questions leur était également préalablement annoncée, celle-ci étant d'environ vingt minutes. En outre, les droits des participants étaient renseignés, à savoir qu'ils avaient la possibilité de mettre fin à tout moment à leur participation volontaire, qu'une assurance interviendrait en cas de dommage, que leurs données étaient strictement confidentielles et purement destinées à des fins scientifiques, et enfin, qu'ils pouvaient bien entendu joindre les auteurs de l'étude pour toute question ou information complémentaire.

Ensuite, la première page de l'étude présentait trois données sociodémographiques : l'âge, le genre, et le statut étudiant ou non de nos participants. Les pages suivantes présentaient chacune un questionnaire, dans l'ordre, BFI-2, SWLS, VHS, SHS, PPS, PWB, CES-D, qui seront décrits dans la section « Matériel ».

Enfin, après la complétion des sept échelles d'évaluation, les scores des participants au test de personnalité étaient automatiquement affichés. Il était proposé aux sujets qui le souhaitaient de prendre connaissance de l'interprétation de leurs différents scores afin de bénéficier d'une description détaillée de leur personnalité. Dans le cadre de cette étude, seule les données de nos participants concernant les cinq dimensions de personnalité (Extraversion, Agréabilité, Conscienciosité, Neuroticisme, Ouverture) nous intéressaient en vue de détailler nos résultats, la description complète de leur profil de personnalité incluant les facettes des dimensions que nous leur offrons n'étant donc pas utilisée à proprement parler dans nos analyses.

## Matériel

### *Échelles d'évaluation*

L'enquête en ligne englobait sept échelles d'évaluation, à savoir un inventaire de personnalité et six échelles de bien-être.

a) <u>Big Five Inventory – 2</u> (BFI-2, Soto & John, 2017)
---

Cette échelle de personnalité est la seconde version de l'inventaire des cinq facteurs. Elle est destinée à mesurer les traits de personnalités selon le modèle hiérarchique qu'elle propose, à savoir une structure de la personnalité contenant quinze facettes incluses dans cinq domaines plus larges intitulés Extraversion (E – Sociabilité, assertivité, énergie), Agréabilité

(A – Compassion, respect, confiance), Conscienciosité (C – Organisation, productivité, responsabilité), Neuroticisme (N – Anxiété, dépression, volatilité émotionnelle), et Ouverture (O – Curiosité intellectuelle, sensibilité artistique, imagination) (Soto & John, 2017).

L'inventaire est composé de 60 items (dont 30 inversés) mesurés grâce à une échelle de Likert allant de 1 à 5 (1 = désapprouve fortement, 5 = approuve fortement). Chaque domaine de personnalité est évalué par 12 items précisément. Par exemple, l'Extraversion est estimée par des items du type « *Est sociable, extraverti* », « *A une personnalité affirmée* » ; l'Agréabilité par des items tels que « *Est sensible, a bon cœur* », « *Est respectueux, traite les autres avec respect* » ; la Conscienciosité par des items comme « *Est sérieux, solide* », « *Est méthodique, aime que tout soit en ordre* » ; le Neuroticisme par des items du style « *Est d'humeur instable, avec des hauts et des bas* », « *Peut être angoissé* » ; et l'Ouverture par des questions comme « *A de la curiosité pour beaucoup de choses différentes* », « *Est fasciné par l'art, la musique ou la littérature* ». Les participants ont complété la version française en cours de validation.

b) Échelle de satisfaction de vie (Satisfaction with life scale, SWLS, Diener et al., 1985)

Cette échelle est un court instrument permettant d'évaluer la composante cognitive du bien-être subjectif, à savoir la satisfaction de vie (Diener, 1985 ; Blais et al., 1989).

L'échelle est formée de 5 items mesurés par une échelle de type Likert à 7 points (1 = fortement en désaccord, 7 = fortement en accord). Les items sont présentés comme suit : « *En général, ma vie correspond de près à mes idéaux* », « *Mes conditions de vie sont excellentes* », « *Je suis satisfait de ma vie* », « *Jusqu'à maintenant, j'ai obtenu les choses importantes que je voulais de la vie* », « *Si je pouvais recommencer ma vie, je n'y changerais presque rien* ».

c) Échelle de bonheur subjectif (Subjective Happiness Scale, SHS, Lyubomirsky, & Lepper, 1999)

L'échelle de bonheur subjectif fournit la possibilité aux individus d'estimer leur degré de bonheur, sans qu'ils aient de définition propre associée à celui-ci (Lyubomirsky & Lepper, 1999 ; Kotsou & Leys, 2017).

Il s'agit d'un questionnaire auto-rapporté de 4 items (le dernier est inversé) répondus à l'aide d'une échelle de Likert allant de 1 à 7. Ces items sont « *En général, je me considère comme... 1 = une personne pas très heureuse, 7 = une personne très heureuse* », « *Comparé à la plupart de mes connaissances, je me considère comme... 1 = Moins heureux(se), 7 = Plus heureux(se)* », « *Certaines personnes sont très heureuses d'une manière générale. Elles apprécient la vie quoi qu'il arrive, tirant le meilleur de chaque situation. Dans quelle mesure cette description s'applique-t-elle à vous ? 1 = Pas du tout, 7 = Tout à fait* », « *Certaines personnes ne sont pas très heureuses d'une manière générale. Bien qu'elles ne soient pas déprimées, elles n'ont jamais l'air aussi heureuses que ce qu'elles pourraient être. Dans quelle mesure cette description s'applique-t-elle à vous ? 1 = Pas du tout, 7 = Tout à fait* ».

d) Échelle de bien-être psychologique (Psychological Well-being Scale, PWB, Ryff, & Keyes, 1995)

Cette échelle est destinée à évaluer le bien-être psychologique d'un individu en mettant plus particulièrement l'accent sur un modèle multidimensionnel intégrant six critères, à savoir, la croissance personnelle, l'acceptation de soi, le sentiment de compétence, les relations positives avec autrui, l'autonomie, et le sens de la vie (Ryff & Keyes, 1995 ; Dubé, Lapierre, Bouffard, Alain, 2003).

Le questionnaire comprend 18 items (dont 8 items inversés) mesurés grâce à une échelle de Likert à 6 points (1 = fortement en désaccord, 6 = fortement en accord) comme par exemple « *J'ai tendance à me laisser influencer par les autres quand ils ont de fortes opinions* », « *Souvent, les exigences de la vie quotidienne m'abattent* », ou encore « *Je n'ai pas vécu beaucoup de relations chaleureuses et confiantes avec les autres* », ou encore « *Quand je regarde l'histoire de ma vie, je suis content de la manière dont les choses ont tourné* ».

e) Échelle de dépression (Center for Epidemiological Studies–Depression, CESD, Radloff, 1977)

Ce questionnaire permet de se procurer une évaluation de l'humeur d'un individu, et par conséquent possède la possibilité de mettre le doigt sur la présence d'une symptomatologie dépressive et, si tel est le cas, d'en déterminer sa sévérité. Plus en détail, cette échelle a la faculté

de fournir une évaluation en interrogeant la personne sur la fréquence d'apparition des symptômes ou des comportements la plupart du temps associés à un état dépressif, cela au cours de la semaine passée (Fuhrer & Rouillon, 1989).

L'échelle comprend 20 items (dont 4 items inversés), reflétant divers comportements observés lors d'une dépression, évalués par une échelle de Likert à 4 points qui rend compte de la fréquence des manifestations des symptômes (0 = Jamais, très rarement (moins d'1 jour), 1 = occasionnellement (1 à 2 jours) ; 2 = assez souvent (3 à 4 jours) ; 3 = fréquemment, tout le temps (5 à 7 jours)). Ces items se présentent de la manière suivante : « *Je n'ai pas eu envie de manger, j'ai manqué d'appétit* », « *Je me suis senti déprimé* », « *J'ai eu l'impression que toute action me demandait un effort* », « *Mon sommeil n'a pas été bon* », ou encore « *J'ai eu l'impression que les gens ne m'aimaient pas* ».

f) Échelle de valorisation du bonheur (Valuing Happiness Scale, VHS, Mauss et al., 2011)

L'échelle de valorisation du bonheur évalue dans quelle mesure un individu tend à valoriser le bonheur à un degré extrême (Mauss et al., 2011). Les participants ont complété la version française utilisée par Hansenne (2021).

Le questionnaire comprend 7 items évalués par une échelle de Likert à 7 points (1 = fortement en désaccord, 7 = fortement en accord) comme par exemple « *Combien je suis heureux à n'importe quel moment en dit long sur la valeur de ma vie* », « *Si je ne me sens pas heureux, c'est peut-être que quelque chose ne va pas chez moi* », « *J'accorde de l'importance aux choses de la vie seulement dans la mesure où elles influencent mon bonheur personnel* », « *Se sentir heureux est extrêmement important à mes yeux* ».

g) Échelle de priorisation de la positivité (Priorityzing Positivity Scale, PPS, Catalino et al., 2014)

L'échelle de priorisation de la positivité est destinée à mesurer dans quelle mesure « les personnes recherchent des expériences émotionnelles positives lorsqu'ils prennent des décisions sur la façon d'organiser leur vie quotidienne » (Catalino et al., 2014). Les participants ont complété la version française utilisée par Hansenne (2021).

Il s'agit de 6 items à compléter via une échelle de Likert à 9 points (1 = très fortement en désaccord, 9 = très fortement en accord) tels que « *Une de mes priorités est de ressentir du bonheur dans ma vie quotidienne* », « *Je recherche et j'entretiens mes émotions positives* », « *Ce que je décide de faire pendant mes loisirs est influencé par les émotions positives que je pourrais ressentir* ».

### **1.1.3 Analyses statistiques**

Nous avons formulé l'hypothèse que d'une part, la valorisation du bonheur était négativement associée avec les mesures du bien-être et était négativement associée aux symptômes dépressifs, et que d'autre part, la priorisation de la positivité était positivement associée aux mesures de bien-être et était négativement associée avec les symptômes dépressifs.

Pour évaluer le lien entre la valorisation du bonheur et le bien-être ainsi que le lien entre la priorisation du bonheur et le bien-être, des analyses de régression ont été réalisées grâce au logiciel statistique JASP, avec comme variables dépendantes les quatre mesures de bien-être, à savoir la satisfaction de vie, le bonheur subjectif, le bien-être psychologique, ainsi que les symptômes dépressifs, et comme variables indépendantes la valorisation du bonheur et la priorisation de la positivité.

En outre, les logiciels statistiques JASP et JAMOVI ont été utilisés afin d'explorer la façon dont la personnalité médie ces effets. Des analyses de médiation ont été réalisées pour explorer l'influence de nos variables indépendantes, donc la valorisation du bonheur et la priorisation de la positivité, sur nos variables dépendantes, à savoir nos quatre mesures de bien-être (la satisfaction de vie, le bien-être subjectif, le bien-être psychologique, et les symptômes dépressifs), par le biais de notre variable médiatrice, c'est-à-dire la personnalité, et plus spécifiquement ses cinq grandes dimensions (Extraversion, Agréabilité, Conscienciosité, Neuroticisme et Ouverture).

## 1.2 Résultats

### 1.2.1 Analyses de régression des mesures de bien-être sur la valorisation du bonheur et la priorisation de la positivité

Tout d'abord, des analyses de régression ont été effectuées en posant la valorisation du bonheur (VHS) comme seul prédicteur (Tableau 1). Conformément à nos hypothèses, les résultats ont mis en évidence, d'une part, une association négative entre la valorisation du bonheur et la satisfaction de vie, le bonheur subjectif, ainsi que le bien-être psychologique, et d'autre part, une association positive entre la valorisation du bonheur et les symptômes dépressifs. Nos hypothèses ont également été confirmées lorsque nous avons inséré, comme seul prédicteur, la priorisation de la positivité (PPS) aux analyses de régression. Les résultats ont révélé, d'un côté, une association positive entre la priorisation de la positivité et la satisfaction de vie, le bonheur subjectif, ainsi qu'avec le bien-être psychologique, et d'un autre côté, une association négative entre la priorisation de la positivité et les symptômes dépressifs.

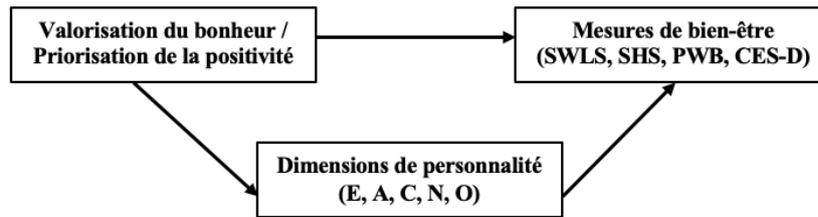
Ensuite, étant donné que la priorisation de la positivité (PPS) et la valorisation du bonheur (VHS) étaient positivement corrélées ( $r = .42, p < .001$ ), des analyses de régression ont à nouveau été réalisées en y intégrant simultanément la valorisation du bonheur ainsi que la priorisation de la positivité comme prédicteurs, cela dans le but de contrôler l'effet de ces variables l'une sur l'autre. De cette manière, nous avons pu, premièrement, obtenir l'effet direct de la valorisation du bonheur sur le bien-être après avoir contrôlé la priorisation de la positivité, et deuxièmement, recueillir l'effet direct de la priorisation de la positivité en contrôlant la valorisation du bonheur. Les résultats ont dévoilé que les associations entre chacune des variables prédictrices et les quatre mesures de bien-être se sont maintenues et se sont révélées davantage supérieures.

**Tableau 1.** *Analyses de régression (coefficients standardisés) des mesures de bien-être sur la valorisation du bonheur et la priorisation de la positivité*

Mesures de bien-être	Valorisation du bonheur	Priorisation de la positivité	Effet direct de la valorisation de la positivité	Effet direct de la priorisation de la positivité
Satisfaction de vie	-.17***	.29***	-.28***	.40***
Bonheur subjectif	-.12***	.31***	-.29***	.42***
Bien-être psychologique	-.22***	.28***	-.33***	.37***
Symptômes dépressifs	.28***	-.23***	.38***	-.34***

\*\*\*  $p < .001$

## 1.2.2 Les dimensions de personnalité en tant que variables médiatrices



**Figure 5.** *L'influence de la valorisation du bonheur (ou de priorisation de la positivité) sur le bien-être médiée par les dimensions de personnalité*

Des analyses de médiation ont été effectuées pour évaluer le rôle médiateur des dimensions de personnalité sur le lien entre la valorisation du bonheur ou de la priorisation de la positivité sur chacune de nos quatre échelles de bien-être à la fois.

De fait, les effets totaux de la valorisation du bonheur (ou de la priorisation de la positivité) sur chacune de nos quatre échelles de bien-être étaient significatifs ( $p < .001$ ). Avec l'inclusion des différentes dimensions de personnalité en tant que variables médiatrices, l'impact de la valorisation du bonheur (ou de la priorisation de la positivité) sur chacune de nos quatre échelles de bien-être était toujours significatif ( $p < .001$ ). Enfin, étant donné que les effets indirects de la valorisation du bonheur (ou de la priorisation de la positivité) sur chacune de nos échelles de bien-être par le biais de certaines dimensions de personnalité étaient jugés significatifs, nous avons pu conclure que la relation entre la valorisation du bonheur (ou la priorisation de la positivité) et chacune de nos quatre échelles de bien-être étaient partiellement médiées par certaines dimensions de personnalité. Ainsi, les effets indirects exposés ci-dessous, pour autant qu'ils soient significatifs, correspondent à ces médiations partielles (Tableau 2, Tableau 3, Tableau 4, Tableau 5).

### Satisfaction de vie (SWLS)

**Tableau 2.** *Médiations partielles des dimensions de la personnalité dans le lien entre la valorisation du bonheur (et la priorisation de la positivité) et la satisfaction de vie (E = extraversion, A = agréabilité, C = conscienciosité, N = neuroticisme, O = ouverture)*

	<i>Estimation</i>	<i>SE</i>	<i>z</i>	<i>p</i>	<i>IC (95%)</i>
<b>Valorisation du bonheur</b>					
<i>Effets indirects</i>					
VHS → E → SWLS	0.004	0.08	0.457	0.648	[-0.013 ; 0.020]
VHS → A → SWLS	-0.006	0.004	-1.421	0.155	[-0.014 ; 0.002]
VHS → C → SWLS	-0.003	0.006	-0.452	0.651	[-0.014 ; 0.009]
VHS → N → SWLS	-0.045	0.013	-3.468	< .001***	[-0.07 ; -0.019]
VHS → O → SWLS	-0.002	0.003	-0.876	0.381	[-0.008 ; 0.003]

<b>Priorisation de la positivité</b>					
<i>Effets indirects</i>					
PPS → E → SWLS	0.037	0.009	3.937	< .001***	[0.037 ; 0.090]
PPS → A → SWLS	0.034	0.006	3.511	< .001***	[0.031 ; 0.067]
PPS → C → SWLS	0.013	0.006	2.379	< .001***	[-0.004 ; 0.028]
PPS → N → SWLS	0.042	0.010	4.250	< .001***	[-0.024 ; 0.066]
PPS → O → SWLS	-0.001	0.006	-0.830	0.934	[-0.013 ; 0.012]

D'abord, la relation entre la valorisation du bonheur et la satisfaction de vie est significativement médiée par le neuroticisme ( $B = -.045$ ,  $p < .001$ ). Plus en détail, la valorisation du bonheur est positivement associée au neuroticisme ( $B = .21$ ,  $p < .001$ ) et le neuroticisme est négativement associé à la satisfaction de vie ( $B = -.31$ ,  $p < .001$ ).

Puis, la relation entre la priorisation de la positivité et le bonheur subjectif est significativement médiée par l'extraversion ( $B = .037$ ,  $p < .001$ ), l'agréabilité ( $B = .036$ ,  $p < .001$ ), la conscienciosité ( $B = .013$ ,  $p < .001$ ), et le neuroticisme ( $B = .042$ ,  $p < .001$ ). La priorisation de la positivité est positivement associée à l'extraversion, l'agréabilité et la conscienciosité (respectivement :  $B = .23$ ,  $p < .001$  ;  $B = .22$ ,  $p < .001$  ;  $B = .013$ ,  $p < .001$ ) et ces dimensions de personnalité sont positivement associées à la satisfaction de vie (respectivement :  $B = .18$ ,  $p < .001$  ;  $B = .16$ ,  $p < .001$  ;  $B = .12$ ,  $p < .001$ ). D'autre part, donner la priorité à la positivité est négativement associé au neuroticisme ( $B = -.24$ ,  $p < .001$ ).

### Bonheur subjectif (SHS)

**Tableau 3. Médiations partielles des dimensions de la personnalité dans le lien entre la valorisation du bonheur (et la priorisation de la positivité) et le bonheur subjectif (E = extraversion, A = agréabilité, C = conscienciosité, N = neuroticisme, O = ouverture)**

	<i>Estimation</i>	<i>SE</i>	<i>z</i>	<i>p</i>	<i>IC (95%)</i>
<b>Valorisation du bonheur</b>					
<i>Effets indirects</i>					
VHS → E → SHS	0.004	0.008	0.458	0.647	[-0.013 ; 0.022]
VHS → A → SHS	-0.010	0.006	-1.874	0.061	[-0.024 ; 0.003]
VHS → C → SHS	-0.001	0.001	-0.431	0.666	[-0.008 ; -0.002]
VHS → N → SHS	-0.051	0.014	-3.742	< .001***	[-0.08 ; -0.024]
VHS → O → SHS	-0.004	0.004	-1.237	0.216	[-0.009 ; 0.002]
<b>Priorisation de la positivité</b>					
<i>Effets indirects</i>					
PPS → E → SHS	0.037	0.008	5.011	< .001***	[0.023 ; 0.059]
PPS → A → SHS	0.017	0.005	3.469	< .001***	[-0.006 ; 0.023]
PPS → C → SHS	0.002	0.002	0.989	0.323	[-0.004 ; 0.028]
PPS → N → SHS	0.053	0.010	5.210	< .001***	[-0.024 ; 0.066]
PPS → O → SHS	0.006	0.006	1.575	0.135	[-0.013 ; 0.012]

D'abord, la relation entre la valorisation du bonheur et le bonheur subjectif est significativement médiée par le neuroticisme ( $B = -.51, p < .001$ ). Ainsi, la valorisation du bonheur est positivement associée au neuroticisme ( $B = .21, p < .001$ ) et le neuroticisme est négativement associé au bonheur subjectif ( $B = -.24, p < .001$ ).

Puis, la relation entre la priorisation de la positivité est significativement médiée par l'extraversion ( $B = .037, p < .001$ ), l'agréabilité ( $B = .017, p < .001$ ) et le neuroticisme ( $B = .053, p < .001$ ). La priorisation de la positivité est positivement associée à l'extraversion ( $B = .23, p < .001$ ) et à l'agréabilité ( $B = .14, p < 0.001$ ). L'extraversion ( $B = .16, p < .001$ ) et l'agréabilité ( $B = .12, p < .001$ ) sont positivement associés au bonheur subjectif. De plus, la priorisation de la positivité est négativement associée au neuroticisme ( $B = -.24, p < .001$ ).

### Bien-être psychologique (PWB)

**Tableau 4. Médiations partielles des dimensions de la personnalité dans le lien entre la valorisation du bonheur (et la priorisation de la positivité) et le bien-être psychologique (E = extraversion, A = agréabilité, C = conscienciosité, N = neuroticisme, O = ouverture)**

	<i>Estimation</i>	<i>SE</i>	<i>z</i>	<i>p</i>	<i>IC (95%)</i>
<b>Valorisation du bonheur</b>					
<i>Effets indirects</i>					
VHS → E → PWB	0.013	0.028	0.458	0.647	[-0.042 ; 0.022]
VHS → A → PWB	-0.016	0.009	-1.808	0.071	[-0.033 ; 0.003]
VHS → C → PWB	-0.003	0.007	-0.452	0.651	[-0.017 ; -0.011]
VHS → N → PWB	-0.065	0.018	-3.558	< .001***	[-0.10 ; -0.029]
VHS → O → PWB	-0.015	0.011	-1.341	0.180	[-0.04 ; 0.07]
<b>Priorisation de la positivité</b>					
<i>Effets indirects</i>					
PPS → E → PWB	0.13	0.022	5.750	< .001***	[0.009 ; 0.1740]
PPS → A → PWB	0.098	0.009	5.081	< .001***	[0.010 ; 0.1217]
PPS → C → PWB	0.064	0.007	4.140	< .001***	[0.055 ; 0.089]
PPS → N → PWB	0.071	0.015	4.732	< .001***	[0.024 ; 0.030]
PPS → O → PWB	0.014	0.011	1.230	0.135	[0.013 ; 0.025]

D'une part, la relation entre la valorisation du bonheur et le bien-être psychologique est significativement médiée par le neuroticisme ( $B = -.07, p < .001$ ).

D'autre part, la relation entre la priorisation de la positivité et le bien-être psychologique est significativement médiée par l'extraversion ( $B = .13, p < .001$ ), l'agréabilité ( $B = .10, p < .001$ ), la conscienciosité ( $B = .064, p < .001$ ) et le neuroticisme ( $B = .071, p < .001$ ). L'extraversion, l'agréabilité et la conscienciosité sont positivement associées au bien-être psychologique (respectivement :  $B = .56, p < .001$  ;  $B = .47, p < .001$  ;  $B = .26, p < .001$ ) et le neuroticisme est négativement associé au bien-être psychologique ( $B = -.33, p < .001$ ).

## Symptômes dépressifs (CES-D)

**Tableau 5. Médiations partielles des dimensions de la personnalité dans le lien entre la valorisation du bonheur (et la priorisation de la positivité) et les symptômes dépressifs (E = extraversion, A = agréabilité, C = conscienciosité, N = neuroticisme, O = ouverture)**

	<i>Estimation</i>	<i>SE</i>	<i>z</i>	<i>p</i>	<i>IC (95%)</i>
<b>Valorisation du bonheur</b>					
<i>Effets indirects</i>					
VHS → E → CES-D	-0.008	0.017	-0.457	0.647	[-0.042; 0.026]
VHS → A → CES-D	0.009	0.006	1.369	0.171	[-0.004 ; 0.023]
VHS → C → CES-D	0.003	0.007	0.449	0.653	[-0.01 ; 0.017]
VHS → N → CES-D	0.144	0.038	3.764	< .001***	[-0.07 ; 0.22]
VHS → O → CES-D	-0.001	0.004	-0.416	0.677	[-0.008 ; 0.006]
<b>Priorisation de la positivité</b>					
<i>Effets indirects</i>					
PPS → E → CES-D	- 0.08	0.017	-4.431	< .001***	[-0.11 ; -0.04]
PPS → A → CES-D	-0.017	0.010	-1.619	0.105	[-0.037 ; 0.035]
PPS → C → CES-D	-0.016	0.008	-0.417	0.802	[-0.031 ; 0.028]
PPS → N → CES-D	-0.17	0.031	-5.334	< .001***	[-0.232 ; -0.106]
PPS → O → CES-D	0.005	0.104	0.521	0.602	[-0.015 ; 0.026]

Tout d'abord, la relation entre la valorisation du bonheur et les symptômes dépressifs est significativement médiée par le neuroticisme ( $B = .14, p < .001$ ). Le neuroticisme est positivement associé aux symptômes dépressifs ( $B = .68, p < .001$ ).

Puis, la relation entre la priorisation de la positivité est significativement médiée par l'extraversion ( $B = .037, p < .001$ ) et le neuroticisme ( $B = -.17, p < .001$ ). L'extraversion est négativement associée aux symptômes dépressifs ( $B = -.33, p < .001$ ).

### 1.3 Discussion

Dans cette étude, nous avons exploré, au sein d'une population adulte non étudiante, la manière dont le bien-être était influencé par la valeur qu'un individu accorde au bonheur (VHS) et par la priorité qu'il donne à la positivité (PPS) dans sa vie quotidienne. Nous avons émis l'hypothèse que les associations entre ces deux « différences individuelles » et nos différentes mesures de bien-être seraient opposées. Conformément à nos attentes, nos résultats indiquent que valoriser le bonheur s'associe négativement à la satisfaction de vie, au bonheur subjectif, au bien-être psychologique, et s'associe positivement à l'apparition de symptômes dépressifs. Inversement, donner la priorité à la positivité s'associe positivement à la satisfaction de vie, au bonheur subjectif, au bien-être psychologique et s'affilie négativement avec la manifestation

de symptômes dépressifs. Ces résultats confirment les données de la littérature qui mettent en évidence des effets délétères de la valorisation du bonheur sur le bien-être au sein de populations nord-américaine et belge ainsi que des aspects plus bénéfiques et favorables de la priorisation de la positivité sur le bien-être au sein de populations nord-américaines, israéliennes, philippines et belges ; donner la priorité au positif pouvant dès lors être considéré comme une stratégie de régulation émotionnelle efficace – supposée sans danger – de poursuivre le bonheur (Mauss et al., 2011 ; Catalino et al., 2014 ; Datu & King, 2016, Littman-Ovadia & Russo-Netzer, 2018 ; Russo-Netzer & Shoshani, 2020 ; Hansenne, 2021). Ainsi, il est à noter que ces associations concernant la valorisation du bonheur et la priorisation de la positivité avec le bien-être s’observent dans ces divers contextes culturels et ne semblent pas être limitées aux populations d’étudiants.

En revanche, bien que les résultats de notre étude soient conformes globalement à ceux observés dans diverses études, ils diffèrent des résultats observés en Allemagne où l’association entre la valorisation du bonheur et le bien-être, bien que négative, n’était pas significative (Ford et al., 2015). Puisqu’il a été constaté que la culture modulait la relation entre la valorisation du bonheur et le bien-être, une explication donnée par Ford et al. (2015) est qu’il existe des preuves suggérant que l’Allemagne pourrait être un peu plus collectiviste que d’autres pays, notamment les États-Unis, un autre pays inclus dans l’étude pour lequel le lien était significativement négatif (Koopmann-Holm & Matsumoto, 2011), de sorte que la valorisation du bonheur n’a pas d’effet négatif sur le bien-être dans ce pays. Cette explication peut probablement être donnée pour justifier la différence entre la Belgique et l’Allemagne, la première étant plus individualiste que la seconde (Perlitz & Seger, 2004).

Malgré le lien entre la priorité donnée au positif et le bien-être observé dans notre étude et dans d’autres, nous pouvons nous interroger sur la possibilité que le fait de chercher à optimiser les chances de ressentir des émotions positives dans les activités que nous choisissons de faire dans la vie courante puisse malgré tout comporter une infime part d’ombre. Cette réflexion rejoint celle déjà émise par Catalino et al. (2014) et Hansenne (2021) qui ont pu mettre en avant les effets plus sombres de ce processus en se basant sur la part de variance partagée de la PPS avec la VHS. Dans notre étude, nous avons répliqué ces effets, nos résultats confirmant que la PPS possède bel et bien un aspect obscur et que la VHS comporte effectivement un aspect plus avantageux sur le bien-être, étant donné la variance qu’elles partagent l’une avec l’autre. De façon plus exploratoire, nos résultats montrent que, lorsque ces parties « négative » au sein de la PPS, et « positive » au sein de la VHS sont effacées, la priorisation de la positivité

se révèle être un moyen plus précieux encore de favoriser son bien-être tandis que la valorisation du bonheur induirait des conséquences davantage néfastes.

En outre, les résultats ayant intégré les dimensions de personnalité comme variables médiatrices dans la relation entre la valorisation du bonheur (et la priorisation de la positivité) et le bien-être indiquent, d'une part, une association positive entre la VHS et le neuroticisme, et d'autre part, une association négative entre la PPS et le neuroticisme. De plus, la PPS était positivement associée aux dimensions d'extraversion, d'agréabilité et de conscienciosité, contrairement à la VHS. Ces résultats sont en harmonie avec les recherches de Soto (2014) qui indiquent que les dimensions de la personnalité du Big-Five, à savoir l'extraversion, l'agréabilité, la conscienciosité, et le neuroticisme ont une influence directe ou indirecte sur le bien-être subjectif. Effectivement, nos résultats confirment les données antérieures selon lesquelles la valorisation du bonheur induirait une diminution du bien-être. Significativement et positivement associée au neuroticisme, celle-ci conduit donc à l'expérience de sentiments dépressifs, la dépression étant l'une des trois facettes de ce trait de personnalité. Concernant la priorisation de la positivité, nos résultats affirment sa bienfaisance sur le bien-être d'un individu et ne peuvent que nous inciter à comprendre davantage ses associations positives avec les dimensions d'extraversion, d'agréabilité, et de conscienciosité. De plus, nos résultats montrent que ces dimensions sont à leur tour, logiquement, positivement associées aux mesures de bien-être ( $p < .001$ ). Effectivement, les personnes extraverties, agréables et consciencieuses semblent détenir en leur personnalité les clés du bonheur (Soto, 2014), mais la question qui subsiste est : pour quelles raisons ?

La discussion générale recouvrira plus en profondeur nos réflexions et hypothèses concernant la raison pour laquelle certains traits de personnalité – contribuant à la façon d'être générale de l'être humain – se trouvent positivement associés à la valorisation du bonheur ou à la priorisation de la positivité.

Au final, cette brève et première discussion a permis d'attiser notre curiosité sur les implications générales de la valorisation du bonheur et de la priorisation de la positivité sur l'être humain, compte tenu de sa personnalité, et a permis de rendre sommairement compte de l'alignement de nos résultats sur les données similaires exposées par les recherches antérieures traitant des effets paradoxaux de la poursuite du bonheur. De fait, nos résultats peuvent sans difficulté enrichir et confirmer davantage les récentes hypothèses concernant le processus de la poursuite du bonheur ainsi que ses répercussions sur le bien-être des individus.

# CHAPITRE 2

## SECONDE ÉTUDE

### 2.1 Méthodologie

#### 2.1.1 Participants

Dans cette étude, notre échantillon compte un total de quatre-vingt-six volontaires belges (64 femmes et 22 hommes) âgés entre 18 et 33 ans ( $M = 22,5$ ,  $ET = 2,98$ ). Le logiciel d'analyse de puissance G\*Power (Erdfelder, Faul, Buchner, & Lang, 2009) a été utilisé au préalable en vue de déterminer la taille de notre échantillon pour respecter une puissance statistique de 0.8 et déceler une taille d'effet moyenne ( $d = 0.5$ ). Dès lors, le recrutement s'est réalisé grâce à une annonce publiée sur le réseau social Facebook. L'échantillon se composait de soixante-huit sujets étudiants et dix-huit sujets non étudiants. L'étude a été approuvée par le Comité d'Éthique de la Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Éducation de l'Université de Liège et un consentement libre et éclairé a été signé par chaque participant avant le commencement de l'expérience.

#### 2.1.2 Matériel et procédure

##### Procédure

##### *Création des groupes contrôle et expérimental*

L'annonce publiée sur Facebook avertissait les volontaires qu'ils participaient simplement à une étude sur le bien-être et les activités quotidiennes. Les personnes désireuses de participer à l'étude ont dû transmettre leur adresse e-mail, seule donnée personnelle recueillie. Simultanément aux demandes volontaires de participation à l'étude, les sujets étaient assignés de façon aléatoire au groupe contrôle ou expérimental. Ainsi, deux fichiers Excel faisant office de registres d'adresses e-mail pour le groupe contrôle et le groupe expérimental ont pu être créés afin d'envoyer ultérieurement et de façon automatique des questionnaires aux participants via la plateforme UDI-Fplse de la Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Éducation de l'Université de Liège.

Initialement, l'étude aurait compté nonante-deux participants. Par la suite, nous avons pris la décision d'exclure six sujets de plus de trente-cinq ans (cinq dans le groupe contrôle et un dans le groupe expérimental) de cet échantillon de départ afin de promouvoir une homogénéité des groupes contrôle et expérimental au niveau de l'âge. Finalement, et par conséquent, notre échantillon final de quatre-vingt-six participants se composait comme suit :

- Le groupe contrôle ( $n = 41$ ,  $M = 23,05$ ,  $ET = 3,52$ ) était constitué de 30 femmes et 11 hommes affectés à une manipulation dite « contrôle ».
- Le groupe expérimental ( $n = 45$ ,  $M = 22$ ,  $ET = 2,32$ ) était formé de 34 femmes et 11 hommes assignés à une manipulation que nous nommerons « valorisation du bonheur ».

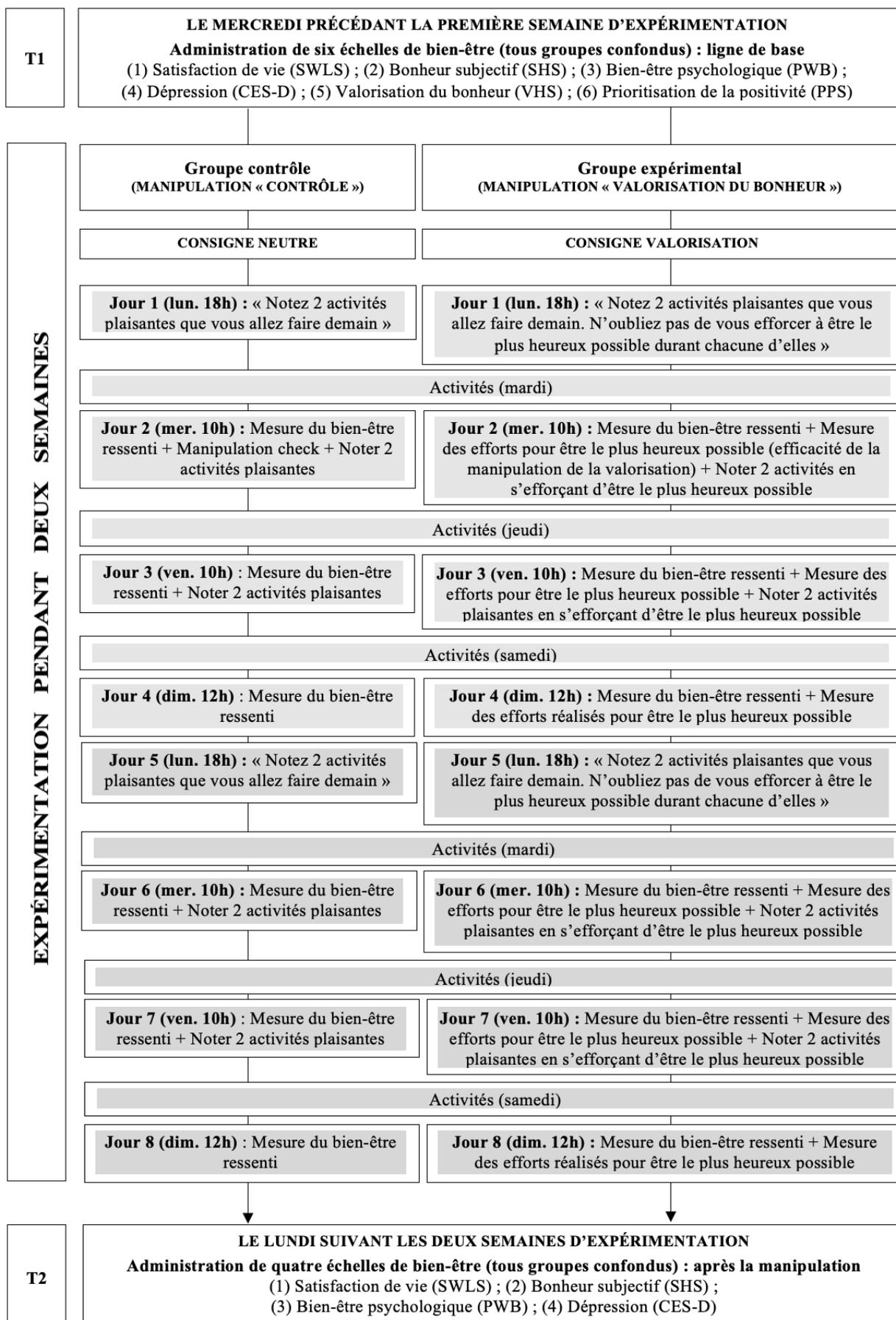
### *Déroulement de l'étude*

Un schéma récapitulatif ci-dessous illustre la manière dont se sont déroulées les deux semaines de notre expérimentation (Figure 6). Celles-ci étaient composées d'une alternance entre des activités libres planifiées et réalisées au cours de la journée et des questionnaires en ligne relatifs à ces activités envoyés aux participants via la plateforme UDI-Fplse.

Pour faciliter la compréhension de son processus, nous pourrions diviser cette étude en trois parties :

La *première partie* de l'étude correspond au **T1**, à savoir une première enquête en ligne « Bien-être » contenant 6 échelles de bien-être envoyée à tous nos participants – groupe contrôle et expérimental confondus – le mercredi précédant, à proprement parler, le commencement de notre expérimentation. Ces échelles d'évaluation, décrites dans la section précédente, ont été utilisées afin de recueillir en ligne de base les données de nos sujets concernant la satisfaction de vie (SWLS), le bonheur subjectif (SHS), le bien-être psychologique (PWB), la dépression (CES-D), ainsi que la priorité donnée à la positivité (PPS) et la valorisation accordée au bonheur (VHS).

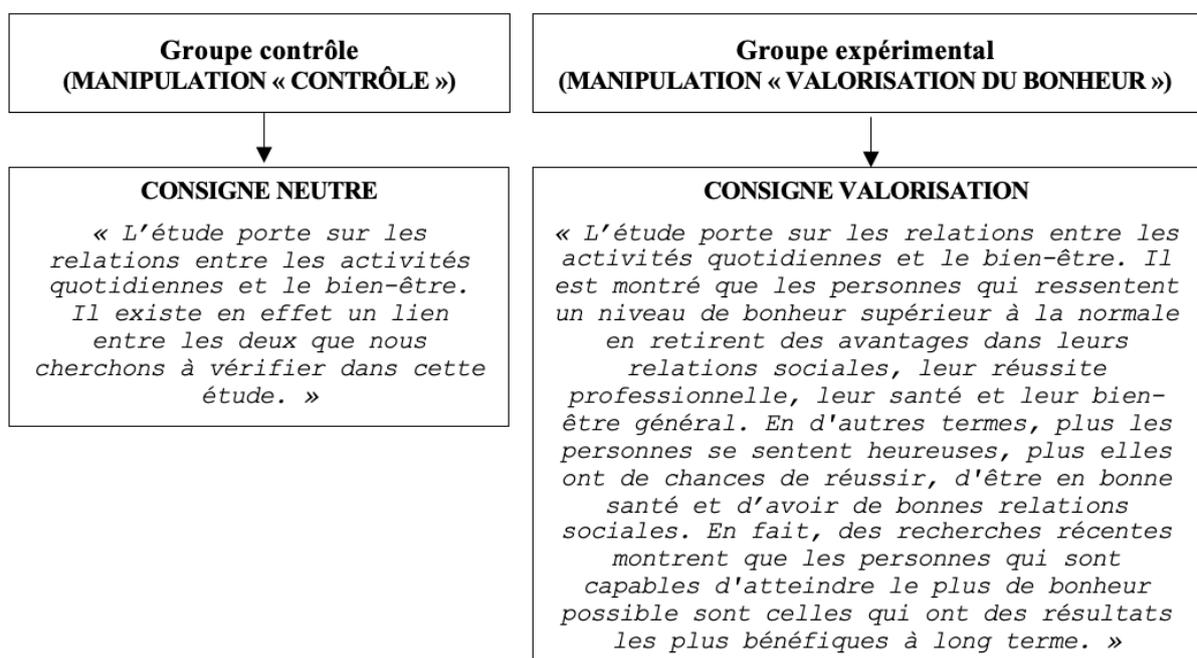
Avant de répondre à ces échelles, chaque participant a dû fournir trois informations sociodémographiques, à savoir son âge, son genre, et s'il était étudiant ou pas.



**Figure 6. Déroulement de la seconde étude**

La *deuxième partie* se réfère au cœur même de notre expérimentation qui s'est étendue sur deux semaines.

D'abord, à l'instar de l'étude de Mauss et ses collègues (2011), nous avons procédé de manière à ce que les participants assignés à la condition expérimentale soient amenés à valoriser le bonheur, contrairement aux participants de la condition contrôle. Pour ce faire, une consigne – neutre pour les participants du groupe contrôle ; visant à susciter une valorisation du bonheur pour les sujets du groupe expérimental (d'après Mauss et al., 2012) – a été envoyée à priori aux quatre-vingt-six volontaires selon le groupe auquel ils appartenaient (Figure 7).



**Figure 7. Les consignes pour le groupe contrôle et expérimental**

Ensuite, nous avons décomposé cette période d'expérimentation en **huit jours** durant lesquels une enquête en ligne était envoyée aux participants afin de recueillir, dans les deux groupes, des données au niveau du bien-être ressenti après les activités effectuées, ainsi que des données, uniquement dans le groupe expérimental, concernant les efforts réalisés pour être le plus heureux possible durant ces activités.

Pour mesurer explicitement ces deux variables, à savoir *l'état émotionnel* de nos participants ainsi que l'efficacité de notre manipulation dans le groupe expérimental, c'est-à-dire les *efforts réalisés pour être le plus heureux possible* pendant leurs occupations, les participants concernés ont respectivement évalué sur une échelle de 0 (extrêmement mal) à 100 (extrêmement bien) leur ressenti hédonique suite aux activités qu'ils avaient réalisées et sur une

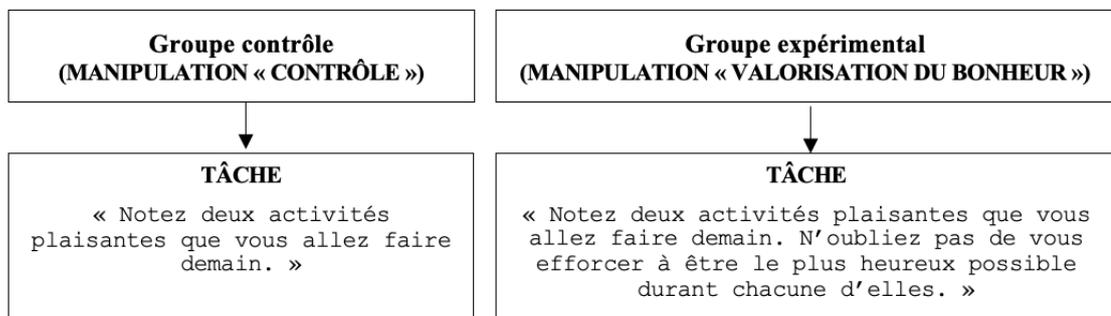
échelle de 0 (absolument pas) à 100 (totalement) le degré auquel ils avaient fait en sorte d’être le plus heureux possible pendant leurs occupations.

Dans l’intention de fournir une visualisation correcte de notre étude, seule la première semaine sera décrite entièrement, la seconde étant similaire dans son ensemble.

Première semaine d’étude :

– **Lundi : Jour 1**

La première enquête a été envoyée aux participants à 18h le lundi de cette première semaine d’expérimentation. Elle contenait une première tâche qui divergeait selon qu’elle ait été transmise au groupe contrôle ou au groupe expérimental (Figure 8).



**Figure 8. Tâches pour le Jour 1**

– **Mercredi : Jour 2**

Les participants ont reçu la deuxième enquête en ligne dans leur boîte à courriels à 10h le mercredi de cette première semaine d’expérimentation. Le contenu de cette enquête était relatif aux activités réalisées la veille (mardi) et s’avérait à nouveau précisément différent selon que les participants appartenaient à la condition contrôle ou expérimentale (Figure 9).

Dans le but de vérifier l’effet de notre manipulation, nous avons demandé au groupe contrôle si ils avaient tout mis en œuvre pour être le plus heureux possible lors de leurs activités uniquement au Jour 2.

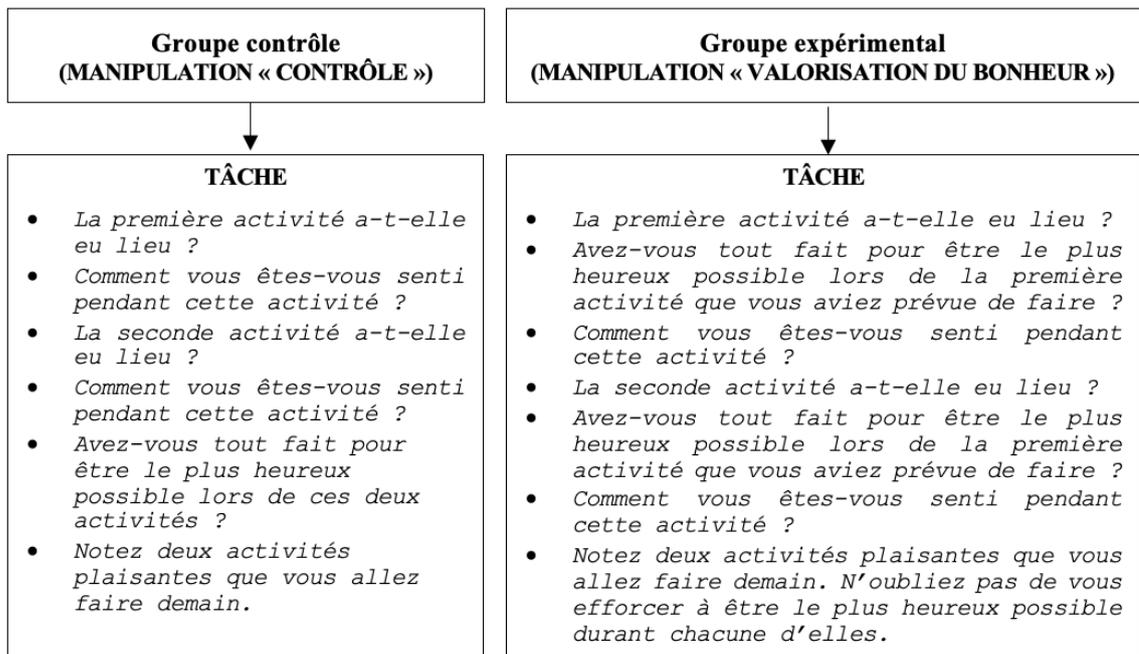


Figure 9. Tâches pour le Jour 2

– **Vendredi : Jour 3**

La troisième enquête en ligne a été envoyée par e-mail aux participants à 10h le vendredi de cette première semaine d'expérimentation. Le contenu du questionnaire était relatif aux activités effectuées la veille (jeudi) et était divergent selon que les participants appartenaient à la condition contrôle ou expérimentale (Figure 10).

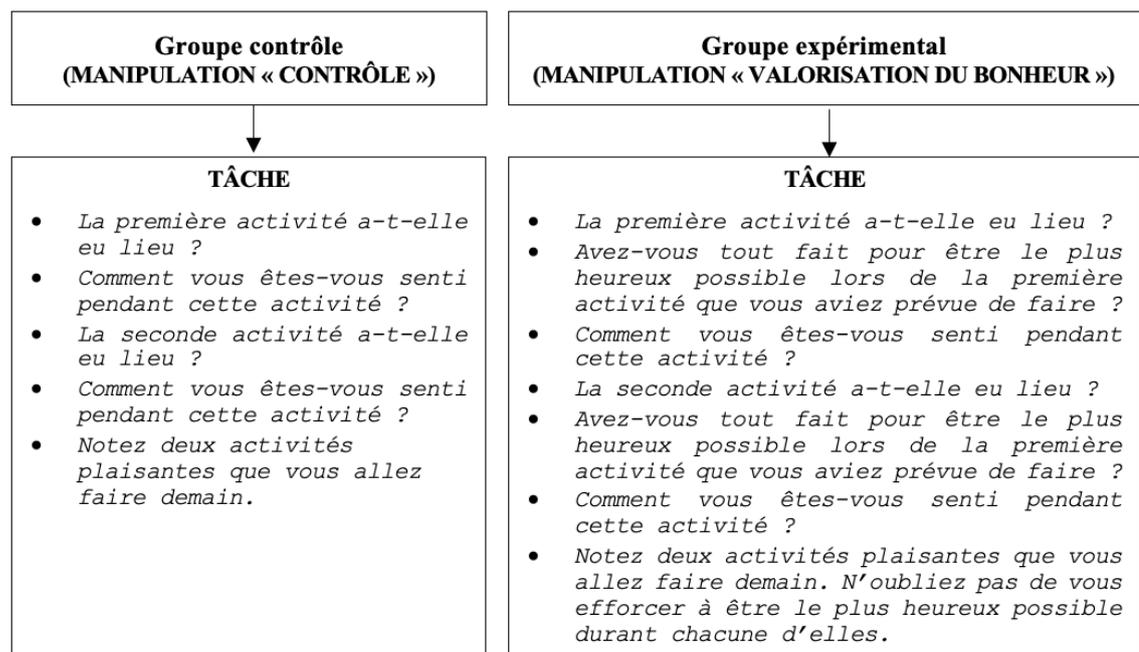


Figure 10. Tâches pour le Jour 3

## – Dimanche : Jour 4

Pour terminer la première semaine d'expérimentation, les participants ont reçu à 12h, le dimanche, une quatrième enquête en ligne dans leur boîte à courriels. Le contenu de cette enquête était associé aux activités entreprises la veille (samedi) et différait selon que les participants appartenaient à la condition contrôle ou expérimentale (Figure 11).

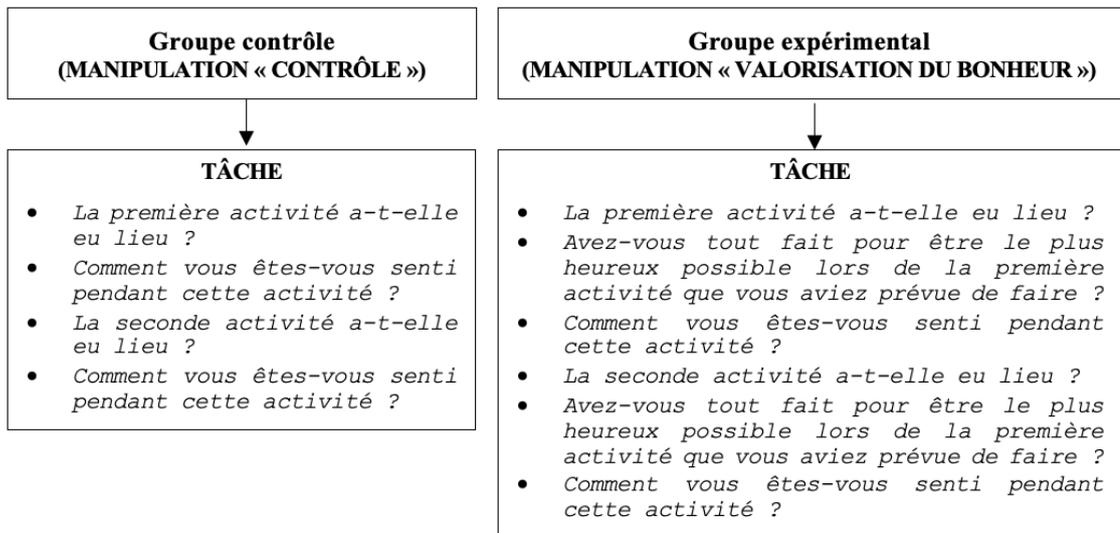


Figure 11. Tâches pour le Jour 4

La troisième partie correspond au T2, à savoir une nouvelle enquête en ligne « Bien-être » comprenant 4 échelles de bien-être – identiques à celles du T1 – envoyées à tous nos participants – groupe contrôle et expérimental confondus – le lundi, donc le jour qui suivit la fin de notre expérimentation. Ainsi, nous avons pu récolter les données des participants à propos de leur bien-être grâce aux échelles de satisfaction de vie (SWLS), de bonheur subjectif (SHS), de bien-être psychologique (PWB), et de dépression (CES-D), cela donc après notre manipulation expérimentale.

## Matériel

### *Échelles d'évaluation*

Les six échelles psychologiques utilisées dans le cadre de cette étude ont été abordées et décrites au point 1.1.2 de la partie expérimentale du présent mémoire. La consistance interne des échelles SWLS, SHS, CES-D, et PPS pour la présente étude sont acceptables ( $> .70$ ), contrairement aux échelles PWB et VHS ( $< .70$ ) selon la convention instaurée par Nunnally et Bernstein (1994) (Tableau 6 en Annexe 1).

### 2.1.3 Analyses statistiques

Comme nous l'avons déjà évoqué dans la partie « Objectifs et hypothèses », le but de cette étude était d'investiguer, de façon expérimentale, le lien entre la valorisation du bonheur et le bien-être ressenti au cours des activités quotidiennes des individus. À l'instar des études antérieures (e.g., Mauss, 2011), nous avons formulé l'hypothèse que les personnes qui accordent de la valeur au bonheur posséderaient un moindre niveau de bien-être.

D'abord, nous nous sommes intéressés à la potentielle présence de différences entre nos groupes contrôle et expérimental en ce qui concerne les caractéristiques socio-démographiques des participants. Un test T de Student a été utilisé dans le but de vérifier l'égalité des moyennes entre les deux groupes pour l'âge des participants. De plus, une analyse Khi-carré a été utilisée afin de démontrer l'indépendance des variables « genre » et « étudiant » de ces deux groupes.

Puis, des tests de normalité de Shapiro-Wilk et de sphéricité de Mauchly ont été effectués de façon préliminaire en vue de réaliser ultérieurement nos analyses de variances. Bien que les différents tests de normalité fonctionnent relativement bien (Pérée, 2018), nous n'avons pas utilisé le test de normalité de Kolmogorov-Smirnov étant donné que nous ne possédions guère la moyenne et l'écart-type de la distribution des données dans la population générale, celles-ci n'étant pas estimées à partir des données de notre échantillon. Ces tests de normalité ont donc été réalisés afin d'avoir une meilleure connaissance d'ensemble de nos données. D'une part, ces tests de normalité ont concerné la distribution des scores de bien-être totaux à chacune des échelles de bien-être complétées par les participants, autant pour le T1 que pour le T2, et ce tous groupes confondus. D'autre part, ces tests de normalité ont également porté aussi bien sur la distribution de nos scores de bien-être ressenti après les activités entreprises lors de chacun des six jours d'activités (les scores des groupes contrôle et expérimental confondus), que sur les scores des efforts fournis pour être le plus heureux possible après les activités accomplies lors de chacun des six jours d'activités (uniquement les scores du groupes expérimental amené à valoriser le bonheur).

Ensuite, au moyen d'un test T de Student pour échantillons appariés, nous avons vérifié l'homogénéité des scores relatifs aux activités, c'est-à-dire si il existait au sein des groupes contrôle et expérimental, des différences significatives entre les scores de bien-être ressenti entre les activités numéro 1 et numéro 2, pour chaque « Jour », ainsi que, uniquement au sein du groupe expérimental, des différences significatives entre les scores des efforts fournis pour être le plus heureux possible entre les activités numéro 1 et numéro 2, cela pour chaque « Jour ».

En outre, nous avons testé l'efficacité de notre manipulation expérimentale (« manipulation check ») au moyen d'un test T de Student.

Enfin, nous avons effectué des ANOVAs afin de répondre à notre hypothèse. Une première ANOVA mixte à mesures répétées nous a permis de vérifier si, dans le groupe expérimental, les scores rapportés concernant leurs efforts fournis pour être le plus heureux possible (c'est-à-dire l'effet de notre manipulation expérimentale) se maintenait dans le temps, c'est-à-dire au cours des six jours dédiés à l'exécution des activités prévues. Une ANOVA mixte à mesures répétées nous a permis de vérifier si les scores de bien-être ressenti rapportés pour chaque activité réalisée au cours des six jours dédiés à l'exécution de ces activités prévues étaient plus faibles dans le groupe expérimental après notre manipulation expérimentale que dans le groupe contrôle. Et enfin, pour mieux expliquer ces résultats, une dernière ANOVA mixte nous a permis de vérifier l'hypothèse selon laquelle le bien-être du groupe expérimental rapporté par les échelles de bien-être au T2, administrées après notre manipulation expérimentale, avait bel et bien diminué par rapport au bien-être rapporté par ces mêmes échelles au T1, celles-ci ayant été administrées en ligne de base.

## 2.2 Résultats

### 2.2.1 Statistiques descriptives et homogénéité des groupes

Notre échantillon comptait un total quatre-vingt-six participants, à savoir quarante-et-un dans le groupe expérimental et quarante-cinq dans le groupe contrôle. Nous avons observé une absence de différence significative entre les groupes concernant les variables « âge » ( $F=x$  ;  $p=y > .05$ ), « genre » et « étudiant » ( $\chi^2 =x$  ;  $p=y > .05$ ), rendant compte d'une homogénéité de nos groupes au niveau de ces trois indices (Tableau 7).

**Tableau 7. Statistiques descriptives des groupes expérimental et contrôle**

	<i>Groupe expérimental</i> <i>Moyenne (écart-type)</i>	<i>Groupe contrôle</i> <i>Moyenne (écart-type)</i>
Âge	23,05 (3,52)	22 (2,32)
Genre	30 femmes et 11 hommes	34 femmes et 11 hommes
Étudiant	32 étudiants et 9 non étudiants	36 étudiants et 9 non étudiants

## 2.2.2 Tests de normalité et de sphéricité

Dans le but de réaliser nos analyses de variances, des tests de normalité et de sphéricité ont été réalisés sur la distribution des scores aux quatre échelles de bien-être (SWLS, SHS, PWB, CES-D) ainsi que sur la distribution des scores relatifs aux activités, à savoir le bien-être ressenti et les efforts fournis pour être le plus heureux possible durant ces activités.

Les hypothèses de normalité et de sphéricité ont été tolérées ( $p > .05$ ) (Tableaux 8, 9, 10 et 11 en Annexe 2).

Les thèmes des activités plaisantes accomplies par les participants étaient variés (Annexe 3). Elles concernaient par exemple la *nature* (e.g., me balader sur la plage, découvrir la Roche aux Faucons, jardinage), la *cuisine* (e.g., préparer des cookies, aller manger une glace), les *relations sociales* (e.g., camper avec mes deux meilleurs amis, fêter un anniversaire, animer des jeunes), l'*éducation* (e.g., réaliser des aides pour mes élèves, aller étudier à l'université), le *sport* (e.g., faire une course d'orientation, séance de musculation, yoga), *prendre soin de soi* (e.g., faire des soins du visage, massages, prendre un bon bain), la *créativité* (e.g., confectionner des bougies, faire de la peinture sur toile), les *dépenses* (e.g., shopping, acheter un jeu, acheter des fleurs), la *musique* (e.g., écouter de la musique, faire du piano) ; la *détente chez soi* (e.g., regarder une série sur Netflix, lire un livre), et bien d'autres encore.

## 2.2.3 Homogénéité des scores relatifs aux deux activités

Les scores de bien-être ressenti que les participants des groupes contrôle et expérimental ont rapporté sur une échelle de 0 à 100 pour les deux activités ne diffèrent pas ( $p > .05$ ) (Tableau 12). En conséquence, les analyses porteront sur le score moyen des deux activités.

**Tableau 12. Homogénéité des activités 1 et 2 de chaque « Jour » concernant les scores relatifs au bien-être ressenti pour le groupe expérimental et le groupe contrôle séparément**

	<i>DDL</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<b>Groupe expérimental</b>			
Jour 2 (activités 1 et 2)	36	-1.58	0.1230
Jour 3 (activités 1 et 2)	36	-0.46	0.6460

Jour 4 (activités 1 et 2)	43	0.34	0.7374
Jour 6 (activités 1 et 2)	35	-0.01	0.9893
Jour 7 (activités 1 et 2)	34	-1.88	0.0683
Jour 8 (activités 1 et 2)	43	1.19	0.2401
<b>Groupe contrôle</b>			
Jour 2 (activités 1 et 2)	34	-0.20	0.8434
Jour 3 (activités 1 et 2)	28	1.29	0.2076
Jour 4 (activités 1 et 2)	35	-0.52	0.6060
Jour 6 (activités 1 et 2)	30	-0.75	0.4611
Jour 7 (activités 1 et 2)	29	2.04	0.0502
Jour 8 (activités 1 et 2)	40	0.42	0.6788

Les scores des efforts fournis pour être le plus heureux possible durant les activités ne diffèrent majoritairement et significativement pas entre les deux activités (Tableau 13). Cependant, nous observons tout de même une différence significative des efforts à être le plus heureux possible lors des activités du Jour 2, c'est-à-dire les deux premières activités réalisées. En effet, les moyennes de ces efforts rapportés par le groupe expérimental sur une échelle de 0 à 100 indiquent que les efforts pour être le plus heureux possible sont plus faibles pour l'activité 1 (*Moyenne des scores des efforts fournis* = 77,39 ;  $\mathcal{S}$  = 19.13) que pour l'activité 2 (*Moyenne des scores des efforts fournis* = 86,57 ;  $\mathcal{S}$  = 19.51). Malgré cette différence, les analyses porteront sur le score moyen des deux activités.

**Tableau 13. Homogénéité des activités 1 et 2 de chaque « Jour » concernant les scores relatifs aux efforts fournis pour être le plus heureux possible du groupe expérimental**

	<i>DDL</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Jour 2 (activités 1 et 2)	36	-4.96	< .001***
Jour 3 (activités 1 et 2)	36	-0.86	0.3942
Jour 4 (activités 1 et 2)	43	-0.51	0.6111
Jour 6 (activités 1 et 2)	35	0.13	0.8982
Jour 7 (activités 1 et 2)	34	-0.99	0.3273
Jour 8 (activités 1 et 2)	43	-0.53	0.5997

## 2.2.4 Manipulation check

Vérifier l'efficacité de notre manipulation était essentiel à la bonne réalisation de notre étude. Il s'agissait de vérifier si le groupe expérimental, dans lequel les bienfaits d'accorder une extrême valeur au bonheur a été induit, a bel et bien essayé d'être le plus heureux possible lors de la réalisation des activités.

Les résultats indiquent que les variances sont significativement hétérogènes ( $F = 1.99$ ,  $p = 0.0288$ ). Le test de Student révèle une différence significative entre les moyennes des efforts fournis pour être le plus heureux possible entre les deux groupes ( $t = -2.65$ ,  $p = 0.0098$ ). Effectivement, lorsque nous observons les moyennes des efforts fournis pour être le plus heureux possible durant chaque activité entre les deux groupes, nous observons que le groupe expérimental fournissait significativement de plus grands efforts (*Moyenne des efforts* = 81.75 ;  $\vartheta = 26.02$ ) que le groupe contrôle (*Moyenne des efforts* = 68.68 ;  $\vartheta = 18.46$ ), ceci démontrant l'efficacité de notre manipulation expérimentale (Figure 12).

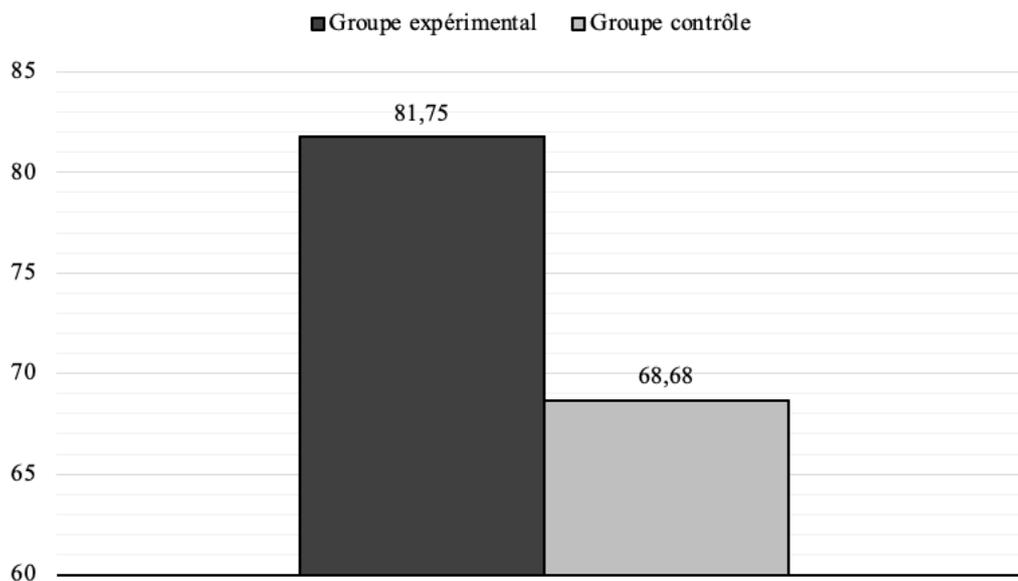


Figure 12. *Moyennes des efforts fournis pour être le plus heureux possible après la première journée d'activités*

### 2.2.5 Analyses de variance

En vue de répondre à notre hypothèse selon laquelle le bien-être diminuerait chez les personnes amenées à tenter d'être le plus heureux possible pendant les activités (valorisation extrême du bonheur), nous nous sommes tout d'abord demandé si les efforts du groupe expérimental pour être le plus heureux possible se sont maintenus tout au long de notre expérimentation, ce que nous pourrions dès lors traduire comme le reflet d'une certaine efficacité de notre manipulation expérimentale au fil du temps.

Les quarante-et-un participants du groupe expérimental ont chacun rapporté leur estimation subjective des efforts qu'ils ont fournis pour être le plus heureux possible sur une échelle allant de 0 à 100 concernant les deux activités, et ce, durant les Jours 2, 3, 4, 6, 7 et 8. Les résultats de l'ANOVA à mesures répétées, dont le groupe et le temps étaient les variables indépendantes et les efforts la variable dépendante, n'indiquent aucun effet principal du temps, et donc l'absence d'une différence significative des moyennes des efforts fournis pour être le plus heureux possible entre les différents jours ( $F_{5, 215} = 0.10, p = 0.9927$ ).

Par conséquent, nous pouvons affirmer que les efforts pour être le plus heureux possible se maintiennent au fil des jours et de façon homogène. Ces moyennes au cours du temps sont établies dans le graphique ci-dessous (Figure 13).

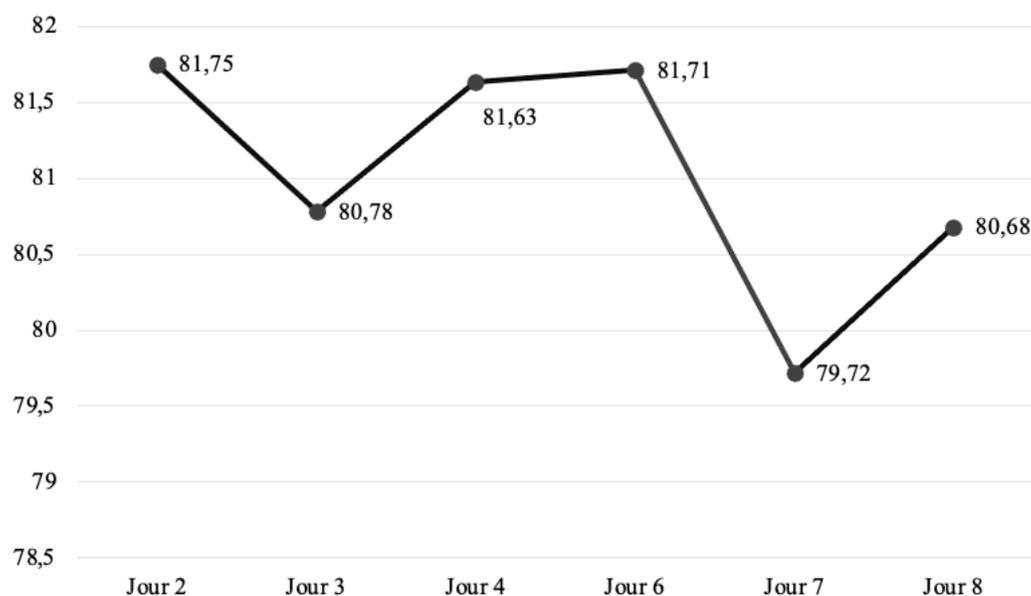


Figure 13. *Moyennes concernant les efforts pour être le plus heureux possible du groupe expérimental pour chaque jour de l'expérimentation*

Ensuite, une ANOVA mixte à mesures répétées nous a permis de vérifier si le bien-être ressenti au cours des différentes activités divergeait entre les groupes contrôle et expérimental au fil des différents jours.

Les quatre-vingt-six participants ont chacun rapporté, sur une échelle allant de 0 à 100, leur estimation subjective du bien-être qu'ils ont ressenti au cours des deux activités qu'ils avaient choisies de réaliser durant les Jours 2, 3, 4, 6, 7 et 8. Les résultats de l'ANOVA, dont le groupe et le temps étaient les variables indépendantes et le bien-être ressenti la variable dépendante, n'exposent aucun effet principal du temps, c'est-à-dire qu'ils mettent en évidence l'absence d'une différence significative des moyennes de bien-être ressenti entre les différents jours indépendamment du groupe, ni d'effets d'interaction entre les variables « temps » et « groupe », c'est-à-dire l'absence d'une différence significative des moyennes de bien-être ressenti entre les deux groupes en fonction du temps (Tableau 14).

Néanmoins, de façon intéressante, nos résultats mettent en évidence un effet principal du groupe, et donc une différence significative des scores de bien-être ressenti entre les deux groupes, cela indépendamment du temps, ce qui tendrait à confirmer notre hypothèse que les moyennes de bien-être ressenti du groupe expérimental seraient plus basses que celles du groupe contrôle.

**Tableau 14. Résultats de l'ANOVA mixte à mesures répétées sur le bien-être ressenti des groupes expérimental et contrôle au fil du temps**

<i>Source</i>	<i>DDL</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Groupe	1	3.97	0.0498**
Temps	5	0.91	0.4732
Temps x Groupe	5	0.46	0.8034

\*\*  $p < 0.05$

De fait, l'analyse des moyennes des groupes contrôle et expérimental signale un moindre bien-être ressenti chez les participants qui ont subi notre manipulation expérimentale que chez les participants qui n'ont pas été incités à valoriser le bonheur (Figure 14).

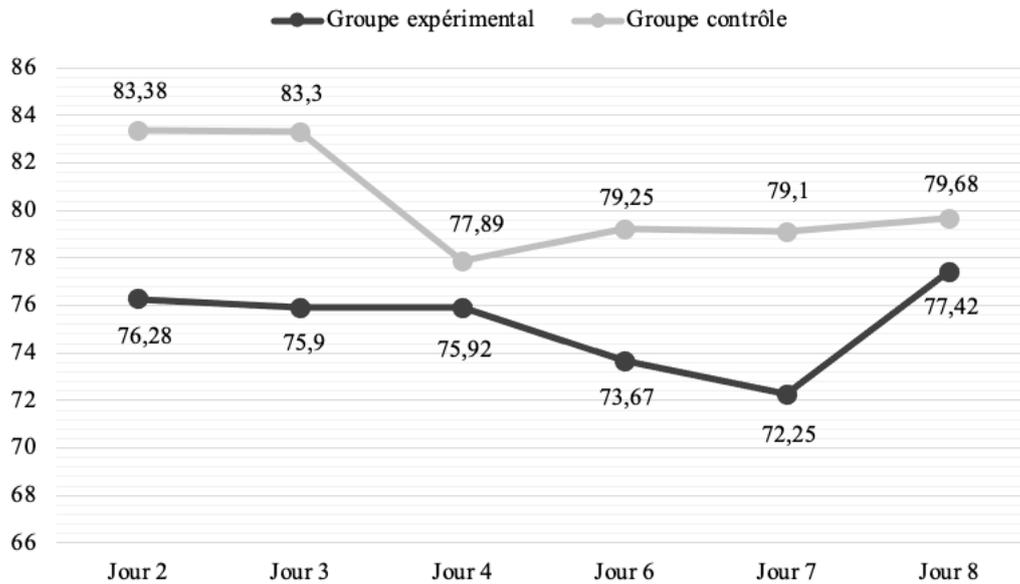
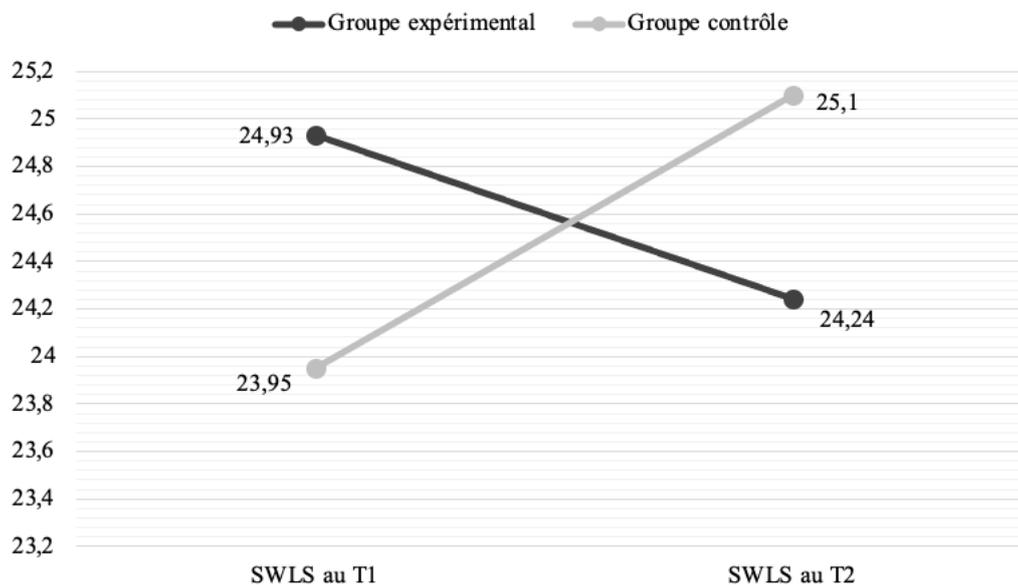


Figure 14. Moyennes de bien-être ressenti des groupes contrôle et expérimental au fil des jours

Enfin, le Tableau 15 expose les résultats des quatre ANOVAs mixtes effectuées afin de déceler des différences significatives entre les groupes contrôle et expérimental (variable intersujet) au niveau des quatre mesures de bien-être (variable intrasujet) récoltées, d'une part, au T1, c'est-à-dire en ligne de base, et donc avant que la manipulation expérimentale ait eu lieu, et d'autre part au T2, c'est-à-dire après notre manipulation expérimentale. Pour rappel, ces mesures de bien-être étaient la satisfaction de vie, le bonheur subjectif, le bien-être psychologique, ainsi que les symptômes dépressifs.

La première ANOVA mixte sur la satisfaction de vie (SWLS) rend compte d'un effet d'interaction entre les variables « temps » et « groupe », ce qui suggère que l'évolution du score de satisfaction de vie dans le temps (c'est-à-dire après la manipulation expérimentale) est différente selon le groupe auquel les participants appartiennent. Les moyennes des scores obtenus aux différents moments de passation de l'échelle signalent que le score de satisfaction de vie tend à augmenter entre le T1 (*Moyenne des scores à la SWLS* = 23,95 ;  $\vartheta$  = 7.20) et le T2 (*Moyenne des scores à la SWLS* = 25.1 ;  $\vartheta$  = 5.9) pour le groupe contrôle qui n'a subi aucune manipulation expérimentale, tandis qu'il a tendance à diminuer dans le groupe expérimental entre le T1 (*Moyenne des scores à la SWLS* = 24.93 ;  $\vartheta$  = 5.49) et le T2 (*Moyenne des scores à la SWLS* = 24.24 ;  $\vartheta$  = 5.7), après que celui-ci ait donc subi notre manipulation expérimentale (Figure 15).

Ces résultats confirment notre hypothèse selon laquelle valoriser le bonheur peut avoir des effets néfastes sur le bien-être, comme par exemple diminuer l'estime positive qu'accorde un individu à sa propre vie.



**Figure 15. Scores obtenus par le groupe expérimental et le groupe contrôle à l'échelle de satisfaction de vie (SWLS) au T1 et au T2**

La dernière ANOVA mixte sur les symptômes dépressifs (CES-D) rend compte d'un effet d'interaction entre les variables « temps » et « groupe », ce qui suggère que l'évolution du score de dépression dans le temps (c'est-à-dire après la manipulation expérimentale) est différente selon que les participants appartiennent au groupe contrôle ou expérimental. Les moyennes des scores obtenus à la CES-D aux différents moments de passation de l'échelle montrent que le score de dépression tend à diminuer entre le T1 (*Moyenne des scores à la SWLS* = 23,95 ;  $\vartheta = 7.20$ ) et le T2 (*Moyenne des scores à la SWLS* = 25.1 ;  $\vartheta = 5.9$ ) pour le groupe contrôle qui n'a subi aucune manipulation expérimentale, tandis qu'il a tendance à augmenter dans le groupe expérimental entre le T1 (*Moyenne des scores à la SWLS* = 24.93 ;  $\vartheta = 5.49$ ) et le T2 (*Moyenne des scores à la SWLS* = 24.24 ;  $\vartheta = 5.7$ ), après que celui-ci ait donc subi notre manipulation expérimentale (Figure 16).

Ces résultats vont dans le sens de notre hypothèse selon laquelle la valorisation du bonheur peut induire des effets opposés à ceux attendus, dits par conséquent « paradoxaux », à savoir, des symptômes dépressifs.

En revanche, aucune interaction groupe-temps ne s'observe ni pour le bonheur subjectif (SHS), ni pour le bien-être psychologique (PWB) (Tableau 15).

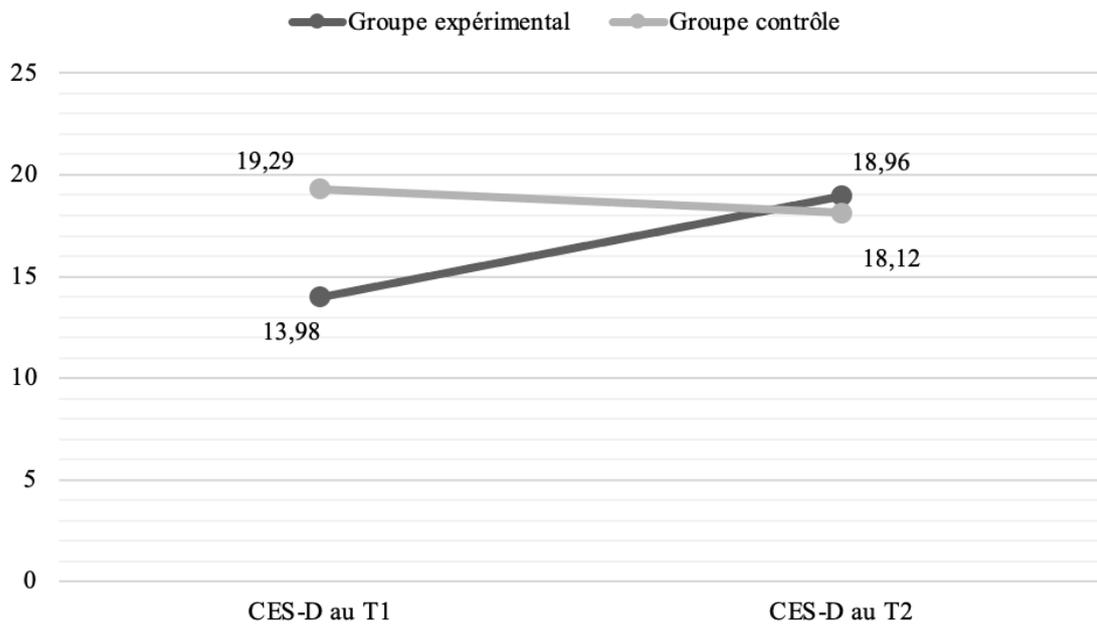


Figure 16. Scores obtenus par le groupe expérimental et le groupe contrôle à l'échelle évaluant les symptômes dépressifs (CES-D) au T1 et au T2

Tableau 15. Résultats des ANOVAs mixtes sur les mesures de bien-être récoltées au T1 et au T2

Source	DDL	F	p
<b>SWLS</b>			
Groupe	1	0.00	0.9594
Temps	1	0.39	0.5340
Temps x Groupe	1	6.28	0.0142**
<b>SHS</b>			
Groupe	1	0.05	0.8251
Temps	1	0.23	0.6334
Temps x Groupe	1	1.84	0.1785
<b>PWB</b>			
Groupe	1	0.02	0.8867
Temps	1	0.45	0.5021

Temps x Groupe	1	0.20	0.6574
<b>CES-D</b>			
Groupe	1	0.95	0.3318
Temps	1	3.08	0.0827
Temps x Groupe	1	8.04	0.0057**
** $p < .05$			

## 2.3 Discussion

Cette étude visait à investiguer le lien causal entre la valorisation du bien-être – essayer d’être le plus heureux lors des activités – et le bien-être ressenti dans des activités quotidiennes. L’objectif ainsi que la méthodologie de notre étude s’inspirent de la recherche menée par Mauss et ses collègues en 2011 qui avait donné des preuves empiriques à l’idée que valoriser le bonheur ne procurait pas davantage de bien-être à l’être humain. À l’inverse, cette tendance à accorder trop d’importance au bonheur aurait des effets délétères sur le ressenti hédonique de l’individu qui se retrouverait par conséquent diminué. De la même façon, nous avons fait l’hypothèse que le groupe expérimental de notre étude présenterait des taux de bien-être plus faibles que le groupe contrôle, qui plus est dans une situation propice à ressentir du bonheur, à savoir durant des activités plaisantes sélectionnées préalablement par les participants, après qu’ils aient été incités à valoriser le bonheur grâce à des informations vantant les bienfaits de cette tendance à tout mettre en oeuvre pour être le plus heureux possible. Nos résultats rejoignent les conclusions de Mauss et al. (2011), à savoir que les individus qui valorisent le bonheur sont plus enclins à se sentir moins heureux que ceux qui n’y accordent pas un intérêt notable, et cela dans une situation où ressentir du bonheur semble fortement réalisable.

Toutefois, bien que nous ayons pu confirmer l’influence nuisible de la valorisation du bonheur sur le ressenti hédonique rapporté subjectivement par nos sujets sur une échelle allant de 0 à 100, les résultats obtenus concernant les quatre mesures de bien-être spécifient que valoriser le bien-être induirait un impact négatif sur la satisfaction de vie et causerait la manifestation d’une symptomatologie dépressive, mais ne dévoilent aucun effet néfaste sur le

bonheur subjectif et le bien-être psychologique. Ces résultats sont majoritairement cohérents avec ceux démontrés par Mauss et al. (2011) qui ont par ailleurs mis en exergue, à l'inverse de nos données, l'effet nocif de la valorisation du bonheur sur le bien-être psychologique.

Étant donné que notre hypothèse tentait de vérifier l'aspect causal de la valorisation du bonheur sur la diminution du bien-être, les variables et paramètres pouvant expliquer la façon dont cette répercussion s'est opérée ont été moins investigués, ce qui ouvre dès lors la voie à d'exploration de nombreuses interprétations (e.g., Mauss et al., 2011, Mauss et al., 2012, Ford & Mauss, 2013 ; Zerwas & Ford, 2021) déjà discutées dans la littérature et qui sont pertinentes pour éclairer ces résultats antérieurs que nous avons, en partie, répliqués, dans cette étude

Effectivement, étant donné notre méthodologie similaire à celle employée par Mauss et ses collaborateurs (2011), nous pourrions principalement songer comme facteurs explicatifs aux composantes du modèle cybernétique de la poursuite du bonheur élaboré très récemment par Zerwas et Ford (2021) qui suggère la naissance d'aspirations excessives à « se sentir le plus heureux possible » comme nous y avons incités nos participants, et qui agissent comme une pression sur le cheminement vers cet objectif émotionnel extrême. Dès lors, les hypothèses concernant l'élaboration de standards irréalistes menant à un sentiment de déception qui à son tour tend à diminuer le bien-être (Mauss et al., 2011 ; Ford & Mauss, 2013), la surveillance octroyée à son bien-être au fil des différents jours de notre expérimentation (Schooler et al., 2003), ou encore l'effet sur l'humeur de la comparaison de son propre état émotionnel actuel par rapport aux avantages qu'impliquait l'état émotionnel très heureux décrit dans le paragraphe transmis aux sujets de la condition expérimentale qui visait à les inciter à valoriser le bonheur (Mauss et al., 2011), constituent des explications pertinentes à nos résultats ou, dans tous les cas des points de discussion indispensables, rendant compte des processus fondamentaux – pouvant avoir inconsciemment été induits par notre manipulation expérimentale – qui ont entraîné une diminution du bien-être au sein du groupe expérimental.

La discussion générale ci-après élargira plus en détail les hypothèses concernant la manière dont la valorisation du bonheur semble avoir constitué, dans les recherches passées ainsi que dans notre étude, une voie épineuse vers l'objectif émotionnel d'être heureux.

# DISCUSSION GÉNÉRALE

*« Il n'est rien de si difficile qu'à force de chercher on ne puisse trouver »*

Térence, poète latin – L'héautontimorouménos (II<sup>e</sup> s. av. J.-C.)

Dans la société actuelle, les Hommes ne recherchent pas uniquement une vie confortable, dénuée de contraintes et de sentiments désagréables, mais aussi peut-être de la stimulation et de nouveaux défis (Davoine, 2009). De fait, la croyance selon laquelle la quête du bonheur puisse simultanément représenter un challenge personnel susceptible de répondre au désir de se sentir bien, « heureux », semble ancrée dans les esprits des êtres humains. De fait, le bonheur peut dans certaines populations constituer une véritable obsession, mais celle-ci n'est-elle pas justifiée ? La littérature reconnaît que les personnes très heureuses excellent davantage dans différents domaines de la vie et seraient en meilleure santé (Diener & Seligman, 2002). Cependant, les discussions générales des articles de recherche portant sur la philosophie de mettre le bonheur sur un piédestal et de mettre en œuvre, par conséquent, toutes sortes d'efforts pour parvenir à l'atteindre, rendent compte d'une issue générale pour le moins désastreuse, à savoir que plus un individu cherche à être heureux, et moins il a de chance de l'être (e.g., Mauss et al., 2011 ; Ford, Shallcross, Mauss, Floerke, & Gruber, 2014).

## **La poursuite du bonheur : une voie épineuse ?**

Ce mémoire s'inscrit au sein d'un domaine scientifique récent dont les recherches ne cessent de débattre sur les effets néfastes de la valorisation du bonheur sur le bien-être. Dans ce travail, nous avons pu mettre en évidence des résultats similaires à ceux exposés dans cette littérature naissante grâce à des études impliquant à la fois des données d'échelles subjectives provenant d'un échantillon de six cent treize volontaires mais aussi grâce à des données empiriques recueillies auprès de quatre-vingt-six sujets ayant participé à notre étude expérimentale qui avait pour but d'examiner l'effet causal entre la valorisation du bonheur et le bien-être, à l'instar de Mauss et al. (2011). Plus spécifiquement, notre première étude apporte un enrichissement non négligeable au sein de cette littérature grâce à sa parfaite réplique, sur une population d'adultes belges, des résultats de l'étude de Catalino et al. (2014) d'une part, ainsi que les récentes conclusions d'Hansenne (2021) d'autre part, ces trois études démontrant des associations négatives entre la valorisation du bonheur (VHS) et la satisfaction de vie, le

bonheur subjectif et le bien-être psychologique, et une association positive avec les symptômes dépressifs, ainsi que des associations inverses entre la priorisation de la positivité (PPS) et ces quatre mesures de bien-être. Incontestablement, ces données constituent un argument de force dans la mise en garde des dommages psychologiques que peut induire une poursuite trop excessive du bonheur. Les résultats de notre seconde étude sont assimilables à ces premiers résultats qui rendent compte que valoriser le bonheur et s'efforcer d'être le plus heureux possible au travers de ses activités quotidiennes, et ce durant une période prolongée comporte un aspect obscur et des effets tout aussi sombres sur le bien-être d'un individu comme une diminution de son ressenti hédonique, une diminution de la satisfaction de vie ou encore une augmentation de comportements caractéristiques d'une dépression (e.g., sentiments de solitude, impression que toute action demande un effort).

Alors que notre première étude corrélacionnelle, basée sur un échantillon d'adultes (*Moyenne d'âge* = 44,68 ans) signale une association négative entre la valorisation du bonheur et la satisfaction de vie, le bonheur subjectif et le bien-être psychologique, ainsi qu'une association positive avec la dépression, notre deuxième étude expérimentale, réalisée sur un échantillon de sujets plus jeunes (*Moyenne d'âge* = 22,5 ans), ne démontre pas d'effet nocif de la valorisation du bonheur sur le bien-être psychologique, ni sur le bonheur subjectif. D'une part, ces conclusions sont d'autant plus intrigantes que la composante eudémonique du bonheur (le bien-être psychologique) correspond à un objectif important pendant l'adolescence et au début de la vie adulte étant donné qu'elle permet d'appréhender « une nouvelle étape dans le parcours de vie d'un individu » selon sa détermination à vivre en vertu de ses potentialités et d'élargir ses objectifs en vue de s'auto-actualiser (Hershberg et al., 2014 ; Fletcher & Prince, 2017). Dès lors, il serait difficile de penser que cette motivation saillante à vivre selon ses forces et ressources personnelles et à se fixer des objectifs de vie visant son propre épanouissement, d'autant plus à cet âge, ne puisse être impactée par la valorisation du bonheur qui justement peut être envisagée comme « une concentration sur son propre bonheur », ce focus ayant été maintes fois démontré comme étant délétère sur les différentes sorte de bien-être (e.g., Schooler et al., 2003 ; Gentzler et al., 2019). D'autre part, nos interrogations concernant l'absence d'un effet néfaste de la valorisation du bonheur sur le bonheur subjectif sur notre échantillon de jeunes adultes rejoignent celles de Gentzler et son équipe (2019) qui ont également démontré cette absence de pattern sur la base d'un échantillon d'adolescents âgés entre quinze et seize ans. Toutefois, ces résultats ne prouvent pas pour autant une absence de lien entre la valorisation du bonheur et ces types de bien-être dans une population d'individus plus jeunes. Les résultats

de cette seconde étude expérimentale, qui visait à tester l'impact du fait de vouloir être le plus heureux possible sur le bien-être, nous incite à étudier les éléments, au sein de notre expérimentation ou au sein de notre échantillon de participants, qui ont pu faire que l'effet néfaste du fait de vouloir être le plus heureux possible sur le bien-être n'a pas été significatif sur ces deux sortes de bien-être.

En outre, le fait que nous ayons trouvé une diminution de la satisfaction de vie et une augmentation des symptômes dépressifs chez nos participants ayant été amenés à valoriser le bonheur au sein de nos deux études semble confirmer l'hypothèse que la préoccupation excessive de son bonheur – à savoir un trait individuel mis en avant par Zerwas et Ford (2021) dans leur modèle cybernétique de la poursuite du bonheur – a pu s'exacerber à cause de la consigne de valorisation du bonheur attribuée aux sujets de la condition expérimentale et a pu par conséquent constituer l'amorce de la comparaison entre leur état de bonheur actuel et celui qu'il « serait bien » de posséder compte tenu du paragraphe décrivant les bienfaits dont jouissaient les personnes très heureuses. De la même manière que Gentzler et al. (2019), nos résultats suggèrent que la valorisation du bonheur, qui suppose l'élaboration d'attentes irréalistes en matière de bonheur, entraîne chez ces personnes un sentiment d'insatisfaction vis-à-vis de leur vie qui ne répondrait dès lors pas à leurs standards irréalistes. En ce qui concerne l'échelle CES-D, nos résultats ont révélé une interaction groupe-temps significative qui indique que la manifestation des symptômes dépressifs diffère entre les deux groupes au cours du temps. Plus spécifiquement, nos données signalent une augmentation de la symptomatologie dépressive au sein du groupe expérimental, et pas chez le groupe témoin, à la fin de notre expérimentation (T2). Cependant, cet effet d'interaction pourrait s'expliquer en partie par la différence des moyennes des scores obtenus à cette échelle administrée en ligne de base (T1) qui montrait que le groupe expérimental était à la base plus « dépressif » que le groupe contrôle.

Par ailleurs, nos résultats montrent que les efforts fournis par nos participants pour être le plus heureux possible ont persisté au fil des différents jours de notre expérimentation, ce qui rend compte d'une détermination de nos participants à ne pas lâcher leur objectif émotionnel de bonheur d'être le plus heureux possible. En parallèle, nos résultats montrent chez ces sujets un ressenti hédonique plus faible que dans le groupe contrôle. Vouloir à tout prix atteindre son objectif peut dès lors agir comme une « auto-pression » qui pousse l'individu à faire tout ce qui est en son pouvoir pour tenir le cap vers son objectif, jusqu'au moment où cette pression devient considérable au point de réaliser que ce but n'est pas et ne peut être atteint, ce qui finit par

engendrer un sentiment de déception pouvant impacter le bien-être et induire des symptômes dépressifs (Mauss et al., 2011 ; Ford & Mauss, 2013).

En outre, nos résultats suggèrent que la surveillance accordée à son bonheur n'est délétère que dans le cas où elle répond à un objectif émotionnel extrême étant donné que le bien-être ressenti était plus faible au sein du groupe expérimental qu'au sein du groupe témoin, et que chaque groupe était contraint de rapporter (surveiller) son taux de bien-être ressenti pendant une durée de deux semaines, mais que seul l'objectif d'être le plus heureux possible avait été induit chez le groupe expérimental. De plus, nos résultats peuvent rejoindre une autre composante du modèle de Zerwas et Ford (2021) qui suppose la sélection de stratégies de régulation émotionnelle inefficaces, inadéquates, voire contre-productives pour atteindre le niveau de bonheur espéré, et qui en retour impactent négativement le bien-être. Cette hypothèse, qui coïnciderait avec l'explication selon laquelle les individus auraient des difficultés à savoir quelles stratégies sont susceptibles de leur apporter davantage de bonheur, est émise à plusieurs reprises dans la littérature (e.g., Ford & Mauss, 2013).

Dans un autre registre, ce processus est largement démontré en psychologie du travail, et plus spécifiquement dans les modèles faisant intervenir l'impact des exigences internes (provenant de soi) ou externes (e.g., provenant de son patron) trop élevées sur l'épuisement professionnel, vu sous l'angle d'une diminution du bien-être du travailleur (Edey, 2018). Dans ces cas, le bien-être tend à diminuer lorsque les efforts fournis pour réaliser son objectif émotionnel par exemple de fierté personnelle ou de réussite professionnelle (e.g., décrocher une augmentation, maintenir l'image du meilleur travailleur) – se traduisant comme un objectif de bonheur dans les civilisations individualistes – ne permettent pas d'y parvenir. Ces modèles estiment que la pression que l'individu porte sur ses épaules pour atteindre son objectif induirait une fatigue mentale qui impacterait négativement le bien-être ressenti dans les activités liées à son travail uniquement. De fait, maintenir une détermination envers un objectif irréalisable, et de façon prolongée peut induire une fatigue mentale, qui à son tour impacte le bien-être ressenti (Jacquet 2021). Ces résultats de la littérature sont intéressants étant donné qu'ils se rapportent aux avis et retours de nos participants sur cette expérience et qui ont émis avoir ressenti une fatigue mentale, mais non physique, uniquement durant l'accomplissement des deux activités qu'ils avaient choisies de réaliser. Cette hypothèse concernant la fatigue mentale, celle-ci étant de surcroît corrélée avec les symptômes dépressifs, pourrait faire l'objet d'analyses futures plus approfondies au même titre que l'a été l'hypothèse de la déception en tant que médiateur entre la valorisation du bonheur et la diminution du bien-être.

## **La priorisation de la positivité : une voie triomphante ?**

Contrairement à l'effet délétère de la valorisation du bonheur, donner la priorité au positif semble être une voie intéressante pour poursuivre le bonheur si l'on s'en tient aux résultats d'études corrélationnelles.

D'un côté, la valorisation du bonheur induit des sentiments de solitude, et ceux-ci peuvent à leur tour mener l'individu à faire l'expérience d'une dépression (Cacioppo et al., 2006). Plus en détail, vu que valoriser le bonheur implique des stratégies inadéquates pour atteindre un bien-être décuplé, la recherche de ce dernier peut entraîner les personnes à se concentrer davantage sur elles-mêmes, ce qui se répercute négativement sur leurs liens sociaux, leur conférant ainsi plus fréquemment des sentiments de solitude et des symptômes dépressifs (Ford & Mauss, 2013). Une raison que nous avons déjà abordée et qui peut contribuer à l'explication de ce phénomène se réfère au fait que les individus qui valorisent le bonheur et qui s'efforcent à être le plus heureux possible n'ont pas toujours bonne connaissance de ce qui est capable de les rendre heureux. Par conséquent, ils auront davantage tendance à utiliser des stratégies inadaptées pour l'être comme s'adonner à des activités contre-productives ou user de stratégies de régulation émotionnelle inadéquates. Par exemple, la plupart des personnes pensent que dépenser de l'argent pour soi rend plus heureux que dépenser de l'argent pour les autres, or les études démontrent l'inverse (Dunn, Gilbert, & Wilson, 2011). Également, une majorité de personnes pensent qu'éviter de ressentir des émotions négatives peut augmenter le bonheur, or les scientifiques montrent qu'accepter les émotions négatives, et non pas les supprimer, permet d'améliorer son bien-être (Shallcross, Troy, Boland, & Mauss, 2010). Ainsi, par la mauvaise connaissance de ce qui peut les rendre réellement heureux, il se peut que nos participants aient fourni des efforts « inadaptés » pour être le plus heureux possible, et qui les ont amenés à faire les frais d'effets paradoxaux qui font suite à cette façon particulière de poursuivre le bonheur et donc d'atteindre leur objectif émotionnel de bonheur. Ce raisonnement, déjà appuyé par la littérature scientifique (e.g., Gruber et al., 2011 ; Ford & Mauss, 2013), condorde avec nos résultats qui mettent en exergue que les individus qui valorisent le bonheur ont tendance à être émotionnellement instables (neuroticisme élevé), et donc plus enclins à faire l'expérience de symptômes dépressifs, cela peut-être, en l'occurrence, à cause de la mauvaise façon qu'ils ont de rechercher le bien-être.

Inversement, nos résultats démontrent que les personnes qui tentent de maximiser leurs émotions positives en sélectionnant spontanément dans leur vie quotidienne des situations

propices à en vivre, comme le suggère la priorisation de la positivité, seraient plus stables émotionnellement (neuroticisme plus faible). Effectivement, cette stratégie de régulation émotionnelle qu'est la priorisation de la positivité convergerait positivement avec la recommandation de poursuivre le bonheur de façon plus automatique, telle une habitude, cela représentant un des principes-clé permettant à l'individu de parvenir à son objectif de bonheur (Ford & Zerwas, 2021). Si donner la priorité au positif est considéré comme une façon de conduire sa vie en vue de ressentir des émotions positives (et donc d'être plus heureux), cela en sélectionnant des situations favorables à cette fin, nous pourrions sans aucun doute étendre ces données à nos résultats qui signalent des associations positives entre la priorisation de la positivité et l'extraversion, l'agréabilité, et la conscienciosité. Alors que le niveau d'extraversion a tendance à être plus élevé chez les individus qui priorisent la positivité, l'agréabilité et la conscienciosité correspondent à des dimensions instrumentales que Soto (2014) affine respectivement à l'engagement dans des comportements davantage prosociaux (e.g., coopération, compassion, support, respect envers les autres) et à l'exécution minutieuse et fiable de tâches du quotidien ou réalisées dans différentes sphères de la vie. Ces deux dimensions de la personnalité peuvent mener, respectivement, à des récompenses psychologiques (e.g., relations positives avec les autres) ou matérielles (e.g., un salaire), ce qui impacte positivement le bien-être. Ainsi, nous pourrions faire l'hypothèse qu'au plus une personne use de comportements coopératifs et s'adonne soigneusement aux choses qu'elle accomplit, plus elle aura envie de répéter, de savourer et de maintenir ces comportements qui mènent à des récompenses, et donc à des émotions positives, dans les actions qu'elle entreprend, ce qui explique l'effet de ces dimensions de personnalité dans le lien entre la priorisation du positif et le bien-être.

De plus, Soto (2014) met également en évidence que les individus plus extravertis, agréables, consciencieux et stables émotionnellement ont de plus hauts niveaux de satisfaction de vie, d'affects positifs et ont de plus faibles niveaux d'émotions désagréables, et cela de façon durable. Ces éléments peuvent constituer une raison pour laquelle ces différentes dimensions de personnalité se révèlent, au sein de nos résultats, positivement associées à la priorisation de la positivité que nous avons elle-même décelée comme étant positivement associée à des taux plus élevés de bien-être et négativement associée aux symptômes dépressifs.

En conclusion, même si les données empiriques prouvent que sélectionner des situations favorables à la positivité augmente le bien-être, la question de l'accessibilité au bonheur pour tout le monde subsiste néanmoins. De fait, il apparaît impossible que les êtres humains puissent

tous s'aligner sur le même pied d'égalité. En effet, nous avons vu que le bonheur, au sens étymologique du terme, faisait référence à la chance, et d'une certaine façon, cet élément peut prendre tout son sens lorsque nous considérons le nombre d'individus qui – par chance, de façon innée, ou grâce à leur configuration de vie qui leur permet une marche de manœuvre plus large – se retrouvent à bénéficier de conditions de vie (e.g., génétique, caractéristiques sociétales, revenu salarial important) plus propices à expérimenter le bien-être, par rapport à d'autres individus qui ne possèdent déjà pas ces déterminants à la base de leur recherche du bonheur. De cette façon, nous pourrions suggérer que de nombreux déterminants du bien-être pouvant prédisposer l'individu à expérimenter davantage de bien-être puissent être hors de son contrôle, et que, même s'il avait la volonté de sélectionner des dispositions plus favorables afin d'atteindre son objectif de bonheur, il se pourrait qu'il ne possède malheureusement pas systématiquement toutes les clés pour y parvenir. Par conséquent, dans ce cadre de la priorisation du bonheur, il paraît dès lors primordial d'étendre la réflexion aux constituants premiers qui rythment la vie des individus, et qui comportent des enjeux parfois très radicaux. Effectivement, qu'il s'agisse de sélectionner une nouvelle situation professionnelle, un nouveau chez-soi, ou des loisirs susceptibles d'apporter davantage d'émotions positives, entreprendre de tels changements n'est sûrement pas à la portée de tous.

## **Limites et perspectives futures**

L'existence du Covid-19 a fortement chamboulé et diminué le bien-être des Belges (Joskin & Henry, 2020). De fait, il est possible que les taux de bien-être provenant des échelles auto-rapportées et de nos données empiriques étaient plus faibles que ceux que nous aurions récoltés hors contexte sanitaire. Étant donné cette situation, les restrictions sanitaires en vigueur (e.g., port du masque, couvre-feu, bulle limitée à quatre personnes) ont pu contraindre certains participants de notre étude expérimentale à s'adonner différemment à des activités qui leur plaisaient davantage en « temps normal » et dont le déroulement s'est vu quelque peu modifié (e.g., faire une activité avec moins d'amis, sélectionner les amis avec lesquels sortir et par conséquent être contraint à en « laisser tomber » d'autres, certains lieux fermés aux visiteurs, se dépêcher de terminer son activité de la soirée avant le couvre-feu), cette modification ayant pu amener de la frustration aux participants avant même de commencer leurs activités, pour autant qu'ils aient évidemment respecter les règles en vigueur, ce qui n'était pas le cas de toute la population (Lefèbre & Lambotte, 2021).

De plus, en tant qu'expérimentateur, nous avons conduit notre étude expérimentale à distance, ce qui impliquait que les questionnaires étaient complétés « en ligne » par nos participants, ceux-ci n'étant dès lors pas tous dans les mêmes conditions pour y répondre. En effet, certains participants rapportaient directement leur taux de bien-être ressenti durant les activités du jour précédent dans la minute même où le questionnaire leur était envoyé, d'autres ont parfois rapporté le vendredi – jour censé uniquement porter sur les mesures de bien-être ressentis et des efforts fournis pour être le plus heureux possible relatives aux activités du jeudi – aussi bien leur taux de bien-être ressenti durant les deux activités du jeudi (logiquement) que celles du mardi (qui auraient dû être rapportées dans le questionnaire du mercredi). Dans ces deux cas, ces mesures du bien-être pourraient davantage refléter le souvenir du bien-être ressenti que le bien-être pur ressenti au moment des activités, ou juste un peu après celles-ci. Dans le cas où les participants ont été contraints de rapporter le même jour leurs scores des mesures relatives aux activités réalisées durant les différents jours de l'expérimentation (bien-être ressenti et efforts pour être le plus heureux possible), nous pourrions faire l'hypothèse que des participants ont pu être confus, au point que ces mesures n'ont pu réellement et précisément rendre compte de leur bien-être ressenti au moment de ces activités.

À l'avenir, il pourrait être intéressant d'investiguer, dans une étude expérimentale similaire, d'une part la façon dont les participants catégorisent leurs activités (reflètent-elles de la nouveauté, de la surprise, de la variété ?) afin de mieux comprendre l'évaluation du bien-être ressenti au cours de celles-ci en fonction de leurs caractéristiques, et d'autre part, explorer davantage les façons dont les participants ont recherché à être le plus heureux possible durant ces activités, en vue d'intégrer dans l'analyse les résultats des informations concernant le degré auquel ils valorisaient le bonheur, accordaient une surveillance à leur progression vers leur objectif émotionnel de bonheur, et utilisaient des stratégies de régulation émotionnelle peut-être contre-productives pour se sentir manifestement très heureux. L'analyse de ces différentes variables pourrait permettre la compréhension plus globale de nos résultats, ainsi que ceux des recherches précédentes, et pourrait mieux rendre compte de la façon dont un individu s'y prend pour poursuivre un objectif émotionnel, ce qui en retour améliorerait la connaissance des éléments semblant être en faveur ou en défaveur d'une adaptation hédonique.

Enfin, puisque notre première étude met en évidence un lien entre la priorisation de la positivité et le bien-être, nous soulignons l'intérêt et l'utilité de réaliser une étude expérimentale dans le but d'établir la causalité entre le fait de donner la priorité au positif et le bien-être, comme nous l'avons réalisé pour l'effet de la valorisation du bonheur sur le bien-être.

## CONCLUSION

Au début du XXI<sup>e</sup> siècle, Diener (2000) énonce que « *la plupart des êtres humains veulent être heureux* ». À l'heure actuelle, il s'agit sans l'ombre d'un doute d'un fait de société véritable, établi scientifiquement par de nombreux chercheurs en sciences psychologiques, et qui s'inscrit aisément dans la continuité des discours émis à travers le temps, que cela soit des philosophes et polymathes grecs de l'Antiquité tels qu'Aristote, ou des juriconsultes et réformateurs tels que Jeremy Bentham en Grande-Bretagne durant le XVIII<sup>e</sup> siècle.

C'est également au début des années 2000 que Seligman crée le courant de la psychologie positive avec le « formidable défi », comme il l'eut énoncé lors d'une conférence donnée en 2004, d'accroître le potentiel hédonique des individus au moyen d'interventions « positives », comme le fait de développer de l'auto-compassion ou encore de cultiver des interactions de qualité avec son entourage (Heintzelman et al., 2020). Toutefois, les recherches qui s'intéressent à ces propos et ouvrages qui incitent les personnes à obtenir le « Graal » que représenterait un bien-être décuplé et une vie dès lors digne d'être vécue démontrent que cette publicité de la course au bonheur induit, paradoxalement, des effets néfastes sur le bien-être tels que des affects dépressifs, un sentiment de solitude, ainsi que des taux de bien-être moins élevés que ceux attendus (e.g., Mauss et al., 2011 ; Gruber, Mauss, et Tamir, 2011). Ces effets paradoxaux surviennent à la suite de l'utilisation de processus coûteux et « inadaptés » par lesquels les individus tentent de parvenir à leur objectif émotionnel de bonheur qui, lui-même, comporte un caractère irréaliste (Ford & Mauss, 2013 ; Zerwas & Ford, 2021).

Les résultats de nos études réalisées au sein de ce mémoire répliquent et rejoignent les conclusions de ces recherches récentes qui exposent les risques de valoriser le bien-être à outrance. Par conséquent, nos résultats suggèrent de s'équiper de prudence lors de la formulation d'un objectif émotionnel extrême tel celui de chercher à être heureux à tout prix.

Néanmoins, dès lors que la plupart des personnes semble rencontrer des difficultés pour estimer, d'une part, le bon moment pour rechercher le bonheur, un bonheur qui plus est susceptible d'être adapté, et d'autre part le bon degré auquel l'éprouver, cela combiné à la complexité de sélectionner des stratégies capables de leur apporter davantage de bonheur, nous concluons et insisterons, de la même façon que Ford et Mauss (2013), sur le fait que la quête du bonheur pourrait bien elle aussi être ce qu'il y a de meilleur, de plus beau, et de plus agréable, mais cela à condition que l'individu soit en possession des bons outils pour s'y lancer.

# PARTIE 3 – BIBLIOGRAPHIE

---

- Barrett, L. F., & Russell, J. A. (1999). The structure of current affect: Controversies and emerging consensus. *Current Directions in Psychological Science*, 8(1), 10–14.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is Stronger than Good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323-370. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.4.323>
- Bentham, J., *Of Laws in General*, « An Introduction to the Principles of Morals and Legislation », Londres, Athlone Press, 1970, I, 1.
- Bernecker, K., & Becker, D. (2020a). Beyond Self-Control : Mechanisms of Hedonic Goal Pursuit and Its Relevance for Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(4), 627-642. <https://doi.org/10.1177/0146167220941998>
- Bernecker, K., & Becker, D. (2020b). Beyond Self-Control : Mechanisms of Hedonic Goal Pursuit and Its Relevance for Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(4), 627-642. <https://doi.org/10.1177/0146167220941998>
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims : Is happiness relative ? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 917-927. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.8.917>
- Bruchon-Schweitzer, M., & Boujut, E. (2021). *Psychologie de la santé - 2e éd. - Concepts, méthodes et modèles : Concepts, méthodes et modèles (Psycho Sup)*. DUNOD.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms : Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21(1), 140-151. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.140>

- Catalino, L. I., Algoe, S. B., & Fredrickson, B. L. (2014). Prioritizing positivity : An effective approach to pursuing happiness ? *Emotion*, 14(6), 1155-1161. <https://doi.org/10.1037/a0038029>
- Cho, H. (2000). Public opinion as personal cultivation : A normative notion and a source of social control in traditional China. *International Journal of Public Opinion Research*, 12(3), 299-323. <https://doi.org/10.1093/ijpor/12.3.299>
- Cupchik, G. C., & Leventhal, H. (1974). Consistency between expressive behavior and the elevation of humorous stimuli: The role of sex and self-observation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30(3), 429–442. <https://doi.org/10.1037/h0036852>
- Datu, J. A. D., & King, R. B. (2016). Prioritizing positivity optimizes positive emotions and life satisfaction : A three-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 96, 111-114. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.069>
- Davoine, L. (2009). L'économie du bonheur. *Revue économique*, 60(4), 905. <https://doi.org/10.3917/reco.604.0905>
- De Koninck, T. (2005). Réflexion sur le bonheur. *La philosophie dans le monde actuel*. Université de Laval, Québec. [http://www.philomondeactuel.chaire.ulaval.ca/wp-content/uploads/2005\\_TDK\\_Re%CC%81flexions-sur-le-bonheur.pdf](http://www.philomondeactuel.chaire.ulaval.ca/wp-content/uploads/2005_TDK_Re%CC%81flexions-sur-le-bonheur.pdf)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). Hedonia, eudaimonia, and well-being : an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E. (2009a). Assessing Subjective Well-Being : Progress and Opportunities. *Assessing Well-Being*, 25-65. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_3](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_3)
- Diener, E. (Éd.). (2009b). The Science of Well-Being. *Social Indicators Research Series*. Published. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2009). Happiness: Unlocking the secrets of psychological wealth. Malden, MA: Blackwell.

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., Kahneman, D., & Helliwell, J. (2010). *International Differences in Well-Being*. Oxford University Press.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra : Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Diener, E., Napa Scollon, C., & Lucas, R. E. (2009). The Evolving Concept of Subjective Well-Being : The Multifaceted Nature of Happiness. *Assessing Well-Being*, 67-100. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_4](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_4)
- Diener, E., Napa-Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. M. (2000). Positivity and the Construction of Life Satisfaction Judgments : Global Happiness is not the Sum of its Parts. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 159-176. <https://doi.org/10.1023/a:1010031813405>
- Diener, E., Sapyta, J., J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37.
- Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 629-651. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending Money on Others Promotes Happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688. <https://doi.org/10.1126/science.1150952>
- Dunn, E. W., Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2011). If money doesn't make you happy, then you probably aren't spending it right. *Journal of Consumer Psychology*, 21(2), 115-125. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2011.02.002>
- Edey, C. (2018). Analyse des déterminants de la fatigue et du bien-être à partir du modèle Exigences-Ressources d'épuisement professionnel. *Archives des Maladies*

*Professionnelles et de l'Environnement*, 79(3), 442-443.  
<https://doi.org/10.1016/j.admp.2018.03.527>

Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389.

Foisneau, L. (2001). Hobbes (1588–1679) : les fondements de la théorie du bonheur. *Histoire raisonnée de la philosophie morale et politique*, 311-319.  
<https://doi.org/10.3917/dec.caill.2001.01.0311>

Ford, B. Q., Dmitrieva, J. O., Heller, D., Chentsova-Dutton, Y., Grossmann, I., Tamir, M., Uchida, Y., Koopmann-Holm, B., Floerke, V. A., Uhrig, M., Bokhan, T., & Mauss, I. B. (2015). Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower well-being. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(6), 1053–1062.  
[doi.org/10.1037/xge0000108](https://doi.org/10.1037/xge0000108)

Ford, B. Q., Mauss, I. B., & Gruber, J. (2015). Valuing happiness is associated with bipolar disorder. *Emotion*, 15(2), 211-222. <https://doi.org/10.1037/emo0000048>

Ford, B. Q., Shallcross, A. J., Mauss, I. B., Floerke, V. A., & Gruber, J. (2014a). Desperately Seeking Happiness : Valuing Happiness is Associated With Symptoms and Diagnosis of Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(10), 890-905.  
<https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.10.890>

Ford, B. Q., Shallcross, A. J., Mauss, I. B., Floerke, V. A., & Gruber, J. (2014b). Desperately Seeking Happiness : Valuing Happiness is Associated With Symptoms and Diagnosis of Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(10), 890-905.  
<https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.10.890>

Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678-686.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066x.60.7.678>

- Frijda, N. H., & Mesquita, B. (1995). The social roles and functions of emotions. *Emotion and culture : Empirical studies of mutual influence.*, 51-87. <https://doi.org/10.1037/10152-002>
- Fujita, F., & Diener, E. (2005). Life satisfaction set- point: Stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 158–164. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.158>
- 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>
- Gentzler, A. L., Palmer, C. A., Ford, B. Q., Moran, K. M., & Mauss, I. B. (2019). Valuing happiness in youth : Associations with depressive symptoms and well-being. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 62, 220-230. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2019.03.001>
- Gentzler, A. L., Palmer, C. A., Ford, B. Q., Moran, K. M., & Mauss, I. B. (2019). Valuing happiness in youth : Associations with depressive symptoms and well-being. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 62, 220-230. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2019.03.001>
- Giannopoulos, V. L., & Vella-Brodrick, D. A. (2011). Effects of positive interventions and orientations to happiness on subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 95-105. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.545428>
- Gilbert D. (2009). *Stumbling on Happiness*. Canada: Vintage.
- Grant, A. M., & Schwartz, B. (2011). Too Much of a Good Thing. *Perspectives on Psychological Science*, 6(1), 61-76. <https://doi.org/10.1177/1745691610393523>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation : Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York, NY: Guilford Press, 2007.

- Gruber, J., Mauss, I. B., & Tamir, M. (2011). A Dark Side of Happiness ? How, When, and Why Happiness Is Not Always Good. *Perspectives on Psychological Science*, 6(3), 222-233. <https://doi.org/10.1177/1745691611406927>
- Hackney, C. H., & Sanders, G. S. (2003). Religiosity and mental health: A meta-analysis of recent studies. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42, 43–55. DOI: <https://doi.org/10.1111/1468-5906.t01-1-00160>
- Hagerty, M. R., Cummins, R. A., Ferriss, A. L., Land, K., Michalos, A. C., et al. (2001). Quality of life indexes for national policy: Review and agenda for research. *Social Indicators Research*, 55(1), 1–96. DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1010811312332>
- Hansenne, M. (2021). Valuing happiness is not a good way of pursuing happiness, but prioritizing positivity is: a replication study. *Psychologica Belgica*, submitted
- Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Lutes, L. D., Wirtz, D., Kanippayoor, J. M., Leitner, D., Oishi, S., & Diener, E. (2020). ENHANCE : Evidence for the efficacy of a comprehensive intervention program to promote subjective well-being. *Journal of Experimental Psychology : Applied*, 26(2), 360-383. <https://doi.org/10.1037/xap0000254>
- Hershberg, R. M., DeSouza, L. M., Warren, A. E. A., Lerner, J. V., & Lerner, R. M. (2014). Illuminating Trajectories of Adolescent Thriving and Contribution Through the Words of Youth : Qualitative Findings from the 4-H Study of Positive Youth Development. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(6), 950-970. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0102-2>
- Hollon, S.D., Haman, K.L., Brown, L.L. (2002). Cognitive-behavioral treatment of depression. In: Gotlib, I.H., Hammen, C.L. (Eds.), *Handbook of depression*. The Guilford Press, New York, p.383–403.
- Holt, J. (2006, February 12). Oh, joy [Review of the book *Happiness: A history*]. *The New York Times*, p. 20.
- Howell, R. T., Kern, M. L., & Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits : Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1(1), 83-136. <https://doi.org/10.1080/17437190701492486>

- Hudson, D. W. (1996). *Happiness and the limits of satisfaction*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield.
- HUSAINI, B. A., & NEFF, J. A. (1980). Characteristics of Life Events and Psychiatric Impairment in Rural Communities. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 168(3), 159-166. <https://doi.org/10.1097/00005053-198003000-00006>
- Joskin, A., & Henry, A. (2020). Quel impact sur le bien-être des Belges?
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In: Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation, New York, p. 3–25.
- Kesebir, P., & Diener, E. (2008). In Pursuit of Happiness : Empirical Answers to Philosophical Questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 117-125. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00069.x>
- 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>
- King, L.A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798–807.
- Kraut, R. (1979). Two conceptions of happiness. *Philosophical Review*, 87, 167-196.
- Lama, D., & Cutler, H. C. (1998). *The art of happiness: A handbook for living*. New York: NY: Riverhead Books.
- 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>

- Langens, T. A., & Mörth, S. (2003). Repressive coping and the use of passive and active coping strategies. *Personality and Individual Differences*, 35(2), 461-473. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(02\)00207-6](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(02)00207-6)
- Larousse, É. (2021). Homérique. Dans dictionnaire en ligne. Consulté à l'adresse <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais>
- Layous, K., Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2015). The Prospects, Practices, and Prescriptions for the Pursuit of Happiness. *Positive Psychology in Practice*, 183-206. <https://doi.org/10.1002/9781118996874.ch11>
- Lefèbvre, Brice. *La communication publique en période de crise : Analyse comparative des discours institutionnels belges, français et canadiens durant la crise du coronavirus*. Faculté des sciences économiques, sociales, politiques et de communication, Université catholique de Louvain, 2020. Prom. : Lambotte, François. <http://hdl.handle.net/2078.1/thesis:27630>
- Littman-Ovadia, H., & Russo-Netzer, P. (2018). Prioritizing positivity across the adult lifespan : initial evidence for differential associations with positive and negative emotions. *Quality of Life Research*, 28(2), 411-420. <https://doi.org/10.1007/s11136-018-2012-3>
- Lucas, R. E. (2007). Long-term disability is associated with lasting changes in subjective well-being: Evidence from two nationally representative longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 717– 730. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.4.717>
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2009). Personality and subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 75–102). Springer Science + Business Media.
- Lucas, R. E., & Dyrenforth, P. S. (2006). Does the existence of social relationships matter for subjective well-being? In: Vohs, K. D., & Finkel, E. J. (Eds.), *Self and relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes*, 254–273. New York: Guilford.
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *J Person Soc Psychol* 84, 527–539.

- Luhmann, M., Necka, E. A., Schönbrodt, F. D., & Hawkley, L. C. (2016). Is valuing happiness associated with lower well-being? A factor-level analysis using the Valuing Happiness Scale. *Journal of Research in Personality*, 60, 46–50. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2015.11.003>
- Luhmann, M., Necka, E. A., Schönbrodt, F. D., & Hawkley, L. C. (2016). Is valuing happiness associated with lower well-being ? A factor-level analysis using the Valuing Happiness Scale. *Journal of Research in Personality*, 60, 46-50. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2015.11.003>
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186– 189. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x>
- Lyubomirsky, S. (2007), *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*, Penguin Books
- Lyubomirsky, S., & Della Porta, M. (2010). Boosting happiness, buttressing resilience: Results from cognitive and behavioral interventions. In: Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. (Eds.), *Handbook of adult resilience: Concepts, methods, and applications*, 450–464. New York: Guilford Press.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being ? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137– 155. DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
- Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1141-1157.
- Lyubomirsky, S., 2008. *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin Press, New York.

- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect : Does Happiness Lead to Success ? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Lyubomirsky, S., Martin-Krumm, C., & Nelson, S. (2012). Psychologie positive et modèle de l'adaptation hédonique. *Pratiques Psychologiques*, 18(2), 133-146. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2012.02.007>
- Marks, G. N., & Fleming, N. (1999). Influences and consequences of well-being among Australian young people: 1980-1995. *Social Indicators Research*, 46, 301-323.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being* (2nd éd.). New-York, États-Unis : D. Van Nostrand Company.
- Mauss, I. B., Savino, N. S., Anderson, C. L., Weisbuch, M., Tamir, M., & Ludenslager, M. L. (2012). The pursuit of happiness can be lonely. *Emotion*, 12(5), 908-912. <https://doi.org/10.1037/a0025299>
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. (2011a). « Can seeking happiness make people unhappy ? Paradoxical effects of valuing happiness » : Correction to Mauss, Tamir, Anderson, and Savino (2011). *Emotion*, 11(4), 767. <https://doi.org/10.1037/a0024986>
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy ? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807-815. <https://doi.org/10.1037/a0022010>
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011b). Can seeking happiness make people unhappy ? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807-815. <https://doi.org/10.1037/a0022010>
- Michalos, A. C. (2008). Education, happiness and wellbeing. *Social Indicators Research*, 87, 347-366. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9144-0>
- Minois, G. (2009). *L'âge d'or. Histoire de la poursuite du bonheur* [The golden age. History of the pursuit of happiness]. Paris: Fayard.

- Neehall, J. (2021). *Happy Is the New Healthy*. Adfo Books.
- Nelson, S. K. & Lyubomirsky, S. (2012). Finding happiness: Tailoring positive activities for optimal well-being benefits. To appear in M. Tugade, M. Shiota, & L. Kirby (Eds.), *Handbook of positive emotions*. New York: Guilford.
- Nussbaum, M. C. (2001). *The fragility of goodness: Luck and ethics in Greek tragedy and philosophy*. New York, NY: Cambridge University Press. (Original work published 1986)
- Oishi, S., & Gilbert, E. A. (2016). Current and future directions in culture and happiness research. *Current Opinion in Psychology*, 8, 54-58. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.005>
- Oishi, S., Graham, J., Kesebir, S., & Galinha, I. C. (2013). Concepts of Happiness Across Time and Cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(5), 559-577. <https://doi.org/10.1177/0146167213480042>
- Ortony, A., Clore, G.L., Collins, A., 1988. *The cognitive structure of emotions*. Cambridge University Press, New York.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Perlitz, M., & Seger, F. (2004). European cultures and management styles. *International Journal of Asian Management*, 3(1), 1-26. <https://doi.org/10.1007/s10276-004-0016-y>
- Perron, Z., Buzaud, J., Diter, K., & Martin, C. (2019). Les approches du bien-être. Un champ de recherche multidimensionnel. *Revue des politiques sociales et familiales*, 131(1), 119-126. <https://doi.org/10.3406/caf.2019.3349>
- Prince, D., Shen, C., & Fletcher, T. (2017). Semi-empirical Model for Fire Spread in Shrubs with Spatially-Defined Fuel Elements and Flames. *Fire Technology*, 53(3), 1439-1469. <https://doi.org/10.1007/s10694-016-0644-9>
- Resnick, S., Warmoth, A., & Serlin, I. A. (2001). The Humanistic Psychology and Positive Psychology Connection : Implications for Psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(1), 73-101. <https://doi.org/10.1177/0022167801411006>

- Russo-Netzer, P., & Shoshani, A. (2020). Authentic inner compass, well-being, and prioritization of positivity and meaning among adolescents. *Personality and Individual Differences, 167*, 110248. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110248>
- Ryan RM, La Guardia JG. 2000. What is being optimized over development? A self-determination theory perspective on basic psychological needs across the life span. In *Psychology and the Aging Revolution*, ed. SH Qualls, N Abeles, pp. 145–72. Washington, DC: APA Books. In press
- 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*(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1985). Adult personality development and the motivation for personal growth. In D. Kleiber & M. Maher (Eds.), *Advances in motivation and achievement: Motivation and adulthood* (Vol. 4, pp. 55–92). Greenwich, CT: JAI Press.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719 –727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics, 65*, 14–23.
- Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Magovern, G. J., Lefebvre, R. C., Abbott, R. A. et al. (1989). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects on physical and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1024-1040.
- Schooler, J. W., & Mauss, I. B. (2010). To be happy and to know it: The experience and meta-awareness of pleasure. In M. L. Kringelbach & K. C. Berridge (Eds.), *Pleasures of the brain* (pp. 244–254). Oxford University Press.
- Schooler, J. W., Ariely, D., & Loewenstein, G. (2003). The pursuit and assessment of happiness can be self-defeating. In J. C. I. Brocas (Ed.), *The Psychology of Economic Decisions* (Vol. Rationality and Well-Being, pp. 41–70). Oxford: Oxford University Press.

- Seligman, M. E. P., & Vade, B. (2013). *S'épanouir pour un nouvel art du bonheur et du bien être (L'esprit d'ouverture) (French Edition)* (BELFOND éd.). BELFOND.
- Seligman, M.E. P. (2012). *Flourish : A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being* (Reprint éd.). New-York, États-Unis : Atria Books.
- Seligman, M.E.P., Rashid, T., & Parks, A.C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774–788.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421.
- Seligman, Martin 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>
- Shallcross, A. J., Troy, A. S., Boland, M., & Mauss, I. B. (2010). Let it be : Accepting negative emotional experiences predicts decreased negative affect and depressive symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 48(9), 921-929. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.05.025>
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2012). The Challenge of Staying Happier. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(5), 670-680. <https://doi.org/10.1177/0146167212436400>
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2019). Revisiting the Sustainable Happiness Model and Pie Chart : Can Happiness Be Successfully Pursued ? *The Journal of Positive Psychology*, 1-10. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1689421>
- Sheldon, K. M., J. K. Boehm, & S. Lyubomirsky. (2012). Variety is the spice of happiness: The hedonic adaptation prevention (HAP) model. In S. David, I. Bonnywell, & A. C. Ayers (Eds.), *The Oxford handbook of happiness* (pp. 901-914). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Sotgiu, I. (2013). Choosing to live happily or unhappily. *The Journal of Positive Psychology*, 9(2), 183-185. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.831469>

- Soto, C. J. (2014). Is Happiness Good for Your Personality ? Concurrent and Prospective Relations of the Big Five With Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 83(1), 45-55. <https://doi.org/10.1111/jopy.12081>
- Soto, C. J., & John, O. P. (2017). The next Big Five Inventory (BFI-2) : Developing and assessing a hierarchical model with 15 facets to enhance bandwidth, fidelity, and predictive power. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(1), 117-143. <https://doi.org/10.1037/pspp0000096>
- Supplemental Material for The Secret to Happiness : Feeling Good or Feeling Right ? (2017). *Journal of Experimental Psychology : General*. Published. <https://doi.org/10.1037/xge0000303.supp>
- Tamir, M. (2009). What Do People Want to Feel and Why ? *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 101-105. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01617.x>
- Tamir, M., & Ford, B.Q. (2010). Instrumental emotion regulation in negotiations: Goals and the expected usefulness of emotions. Manuscript submitted for publication.
- Tatarkiewicz, W. (1976). Analysis of happiness. Warsaw: Polish Scientific Publishers.
- Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well- being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 354–365. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0023779>
- Thomas Jacquet. La fatigue mentale : marqueurs électrophysiologiques et stratégies de compensation. Education. Université Bourgogne Franche-Comté, 2021. Français. (NNT : 2021UBFCK006). (tel-03227434)
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7(2), 183–225. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-4754-1>
- Tsai, J. L., Knutson, B., & Fung, H. H. (2006). Cultural variation in affect valuation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(2), 288-307. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.2.288>

- Tsai, J. L., Louie, J. Y., Chen, E. E., & Uchida, Y. (2007). Learning What Feelings to Desire : Socialization of Ideal Affect Through Children’s Storybooks. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(1), 17-30. <https://doi.org/10.1177/0146167206292749>
- Van Kleef, G. A., De Dreu, C. K. W., Pietroni, D., & Manstead, A. S. R. (2006). Power and emotion in negotiation : power moderates the interpersonal effects of anger and happiness on concession making. *European Journal of Social Psychology*, 36(4), 557-581. <https://doi.org/10.1002/ejsp.320>
- Vuillemin, J. (1987). LE BONHEUR SELON DESCARTES. *Tijdschrift Voor Filosofie*, 49(2), 230-240. Retrieved July 1, 2021, from <http://www.jstor.org/stable/40885325>
- Waterman AS. 1993. Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *J. Pers. Soc. Psychol.* 64:678–91
- Whillans, A. V., Seider, S. C., Chen, L., Dwyer, R. J., Novick, S., Gramigna, K. J., Mitchell, B. A., Savalei, V., Dickerson, S. S., & Dunn, E. W. (2016). Does volunteering improve well-being ? *Comprehensive Results in Social Psychology*, 1(1-3), 35-50. <https://doi.org/10.1080/23743603.2016.1273647>
- Wikman, A., Wardle, J., & Steptoe, A. (2011). Quality of life and affective well-being in middle-aged and older people with chronic medical illnesses: Cross-sectional population based study. *PLOS One*. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0018952>
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2005). Affective Forecasting. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 131-134. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00355.x>
- Zhao, Y., Wang, Q., & Wang, J. (2019). Valuing happiness predicts higher well-being : The moderating role of acceptance. *PsyCh Journal*, 9(1), 132-143. <https://doi.org/10.1002/pchj.31>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). New York, NY: McGraw-Hill, Inc.

# PARTIE 4 – ANNEXES

---

## ANNEXE 1 CONSISTANCE INTERNE DES ÉCHELLES DE LA SECONDE ÉTUDE

Tableau 6. *Consistance interne des échelles de la seconde étude*

<i>Échelles</i>	<i>Alpha</i>
SWLS	0.88
SHS	0.82
PWB	0.55
CES-D	0.90
VHS	0.55
PPS	0.77

# ANNEXE 2

## TESTS DE NORMALITÉ ET DE SPHÉRICITÉ

**Tableau 8. Tests de normalité des échelles de bien-être complétées au T1 et au T2 (tous groupes confondus)**

	<i>W</i>	<i>p</i>
<b><i>T1</i></b>		
SWLS	0.9511	0.1426
SHS	0.9631	0.1678
PWB	0.9778	0.1882
CES-D	0.9660	0.1699
<b><i>T2</i></b>		
SWLS	0.9346	0.1211
SHS	0.9520	0.1429
PWB	0.9704	0.1813
CES-D	0.9612	0.1652

**Tableau 9. Tests de normalité des scores relatifs au bien-être ressenti (tous groupes confondus) et aux efforts fournis pour être le plus heureux possible (groupe expérimental) pendant les activités**

	<i>W</i>	<i>p</i>
<b><i>Scores de bien-être ressenti</i></b>		
Jour 2	0.9014	0.8147
Jour 3	0.8881	0.7953
Jour 4	0.9001	0.8109
Jour 6	0.8720	0.7829
Jour 7	0.9037	0.8178
Jour 8	0.8658	0.7638
<b><i>Scores des efforts pour être le plus heureux possible</i></b>		
Jour 2	0.8204	0.8398
Jour 3	0.9588	0.9894
Jour 4	0.9130	0.9038
Jour 6	0.8480	0.7940
Jour 7	0.9040	0.8883
Jour 8	0.8844	0.8498

**Tableau 10. Test de sphéricité pour les analyses de variance à six mesures répétées (scores du bien-être ressenti tous groupes confondus au cours des six jours d'activité)**

<i>DDL</i>	<i>Critère de Mauchly</i>	$\chi^2$	<i>p</i>
14	0.7995	17.2514	0.2430

**Tableau 11. Test de sphéricité pour les analyses de variance à six mesures répétées (scores des efforts pour être le plus heureux possible du groupe expérimental au cours des six jours d'activité)**

<i>DDL</i>	<i>Critère de Mauchly</i>	$\chi^2$	<i>p</i>
14	0.7980	9.2756	0.8130

# ANNEXE 3

## LISTES DES ACTIVITÉS RÉALISÉES PAR LES PARTICIPANTS

<i>Activité 1</i>	<i>Activité 2</i>
Promener mon chien	Faire de la soupe
bodygirly ( sport)	série
Aller promener	Me faire a manger
Regarder une série	Manger
Me rendre a mon lieu de stage	Manger
Jeux vidéo	Série
monter à cheval	Rien car cours toute la journée
Regarder un épisode de ma série	Faire un soin visage
Jogging avec une copine	Golf
Faire un montage floral pour ma maman	Musculation
Aller à la bibliothèque avec des amis	Manger des pâtes = mon plat préféré
Se promener	Discuter avec des amis
Boire une bière	Jouer à la PlayStation
Manger	rester tranquille chez moi
Me balader sur la plage	manger un plat qui vient d'un restaurant
lire	prendre un bol d'air et de soleil avec mes chiens
passer du temps avec des amis	me promener
Ecouter de la musique	Promener mes animaux
Yoga	Lecture
Manger un plat qui me fait envie	Faire une séance de yoga
Aller me promener avec une amie et mon chien	Prendre un bain
Fêter les 7 ans avec mon copain	Passer du temps avec ma famille
Regarder un épisode de série	Appeler ma maman
Aller faire des courses	Aller faire du shopping
Photographie	Balade en forêt
Construire une cabane pour mon chien	Faire une séance de relaxation
Promener le chien	Me faire masser
musculaton	soirée
Me faire masser	Sport

Musée	Bingewatch
Jouer de la guitare	Jardiner
aller dans un magasin de loisirs avec ma fille	regarder une série en famille
aller chez le kiné	suivre mes cours
Faire une promenade en vélo	Jouer de la guitare
Lire	Apprendre des nouvelles pathologies psychologiques
séance de sport	jouer aux jeux vidéos
Aller en stage	Me balader
Rencontrer certains amis	Cuisiner
Se promener dans la campagne	Joueur avec ma filleule
Aller chercher de nouveaux livres à la bibliothèque	Soin du visage
Création bullet journal (dessin, écriture, etc)	Un long bain chaud (du temps pour moi)
Faire de la peinture sur toile	Préparer des cookies
Séance de musculation	Faire des origamis
Regarder une série	Me faire un soin du visage
Réaliser une table basse	Aller jouer au padel
Loisirs créatifs	Danser
Regarder une série le soir	Cuisiner une pâtisserie
Prendre soin de moi (masque argile pour le visage)	Prendre des pâtisseries pour le goûté
Aller à la piscine	Jouer du piano
Courir	Voir mes amis
Sport	Dormir
Souper avec une amie	Aller à mon stage
Dessiner	Se reposer
Faire du sport	Voir amis
Regarder une série	Me faire un soin du visage
Faire du sport	Voir une amie
Regarder une série en famille	Jouer à un jeu vidéo
Jouer avec des amis à des jeux vidéos en ligne	Cuisiner
Sport	Bien manger
Je vais lire mon livre	Je vais faire de la couture pour mon activité complémentaire
Lecture	Netflix
Me rendre à l'université	Aller dire bonjour à ma grand-mère
Faire du sport	Regarder un film dans mon lit
Yoga	Dessiner

Voir mon petit copain	Regarder mon émission télé préférée
Regarder un film	Promener dans la nature
Séance de sport	Repas avec ma famille
Shopping	Cuisiner un plat que j'affectionne particulièrement
Jouer aux jeux vidéos avec un (des) ami(s)	Parler à ceux que j'aime (copine, amis, famille)
Aller chercher une amie	Prendre l'air en allant à l'université
Faire une pâtisserie	Regarder un film
Lire un livre	Travailler sur mon anthologie de manga
Aller en stage	Regarder un Disney
Petite séance de sport	Prendre un moment pour moi
aller conduire	aller au volley
Faire du sport	Écouter de la musique
Aller à la piscine avec mes élèves	Voir mon amoureux
Marcher	Live pour activité professionnelle de ma compagne
Regarder une série	M'occuper de mon aquarium
Faire du sport	Regarder une série
Me faire un masque pour le visage	Regarder ma série préférée
Faire les escaliers de Buren	Faire du shopping
Faire mes ongles chez l'esthéticienne	Aller courir
Cuisiner	Aller à l'école et voir des amis
Regarder une série	Écouter de la musique suivi d'une émission tv
Promenade avec mon chien et voisines	Cuisine
Soins du visage	Série
BODYGirly	Marcher
Travailler	Cuisiner avec mon amoureux
Poney	Confectionner un bricolage avec mon neveu
Jardiner	Prendre l'apéro avec des amis
Lecture	Travailler sur un projet
Visiter un nouveau lieu	Jouer de la guitare
Couture	Diner au bureau avec une copine
golf	Courir
Travailler	Marche
Broderie	Musique
Sport	aller chez le kine
faire du sport	Regarder la série concernant Lady Di sur Netflix
Aller rendre visite à des amis	

me balader seul dans une jolies tenues et musique

Aller courir

Voir une amie

Regarder ma série

Me promener le long de l'eau

Jeux vidéo

Regarder des séries

Achat/recherche nouvelle décoration

Voir une amie

Musique

Commencer une série

Monter Buren

Lire un livre

me relaxer

Passer du temps avec une amie

Jouer du piano

Lire

Aller faire les boutiques

promener mon chien.

aller courir

Lecture

Aller en stage

Jouer du piano

promener mon chien.

Ecouter de la musique

Shopping

Voir mon copain

Faire de la pâtisserie

Jouer au Monopoly

Promenade nocturne

Randonnée

Réaliser une activité en stage avec les jeunes

Bricoler ma moto

aller faire les magasins

Regarder ma série préférée

Regarder un anime

Pâtisserie

cuisiner

Visiter quelques rues à Liège

Boire un verre de vin

Interview d'une clinicienne

Jouer à des jeux de société

Série

Voir la famille

Prendre du temps pour des soins bien être

Boire un verre de vin

gymnastique

Boire un apéro

Manger avec ma famille

Se promener

regarder la tv

Regarder une série

Regarder un animé

Rencontre pour un job

Cuisiner

une séance de sport.

faire à manger

Regarder un film/une série

Voir mon copain

Regarder un animé

une séance de sport.

Faire du sport

Repos

Regarder un feuilleton

Aller au Musée des sciences naturelles

Repeindre ma table

Lecture

Dermatologue

Passer du temps avec mon copain

Faire des lasagnes

prendre un long bain

Me faire un bon petit plat

Lire un livre

Shopping

voir des amies	regarder un film
Séance de sport	Mon ménage
Aller souper chez des amis	Évaluer ma VMA (forme physique)
Rendre visite à mes parents	Passer du temps avec mon animal de compagnie
Promenade nocturne	Lecture
Cuisiner	Passer du temps avec mon compagnon
Aller souper chez des amis	Évaluer ma VMA (forme physique)
Je vais chez l'esthéticienne	Je vais chez la kinésithérapeute
Regarder un film d'horreur	Aller me promener avec mon chien
piano	faire du sport
Balade en montagne	Barbecue avec mon chéri
Aller en stage	Regarder une série
passer du temps avec mon copain	cuisiner
Me reposer	Jouer aux jeux vidéos
Faire du sport	Voir amis
Finir la réalisation d'une table	Décorer ma chambre / agencer
Voir ma meilleure amie	Faire du sport
Sport	Raconter des blagues
Rendez-vous soins beauté	Voir mon copain
Aller à mon job d'étudiant	Écouter de la musique pour me divertir
Regarder des vidéos Youtube	Passer du temps avec mon compagnon, promenade
Manger mon repas préféré	Regarder une série
Aller courir	Regardez une série
Aller chez le coiffeur	Aller au volley
Me rendre chez une amie ( ma bulle )	Me rendre au sart tilman
Continuer un podcast (le cœur sur la table)	Voir une amie
Aller en ville	Nettoyer un terrarium
Aller à la bibliothèque avec des amis	Voir mon crush
yoga	sport
Faire de la pâtisserie	Faire les magasins
Voir mon copain	Regarder une série
se reposer	jouer
Cuisiner	Faire les magasins
Regarder une série	Manger un plat qui me plaît
éducation canine	take away à déguster
Dresser mon chien	Essayer de tricoter

BODYGirly

Animer mes scouts

Passer du temps en famille

Voir un pote a moi

Préparer l'anniversaire de mon neveu

Aller chez le coiffeur

Une grasse matinée

Un soin visage

Voir mon copain

Voir mon papy

Méditer

Regarder la télé

Regarder la suite de La Série sur Lady Di sur Netflix

Sport

Voir une amie

Film

Je vois mon copain

Jouer à des jeux de société

Soirée entre potes

Voir mon copain

Étudier

Jardinage

Se promener

Musique

Jouer en ligne avec une amie

Regarder ma série

Regarder un long métrage

Brodette

Préparer des leçons

Travail étudiant

Une ballade à pied ou à vélo

Voir mon copain

Repas de famille

Jouer à des jeux de société

Jeu vidéo

Passer une soirée entre amis

Activité en ligne de yoga du rire

Série

Boire un verre avec des amis

Lire un livre le soir avant de dormir

Faire du Yoga

Faire des pâtisseries

Voir ma filleule

Un épisode de ma série

Couture

Prendre l'apéro

Faire la grasse matinée !

Travailler au magasin

Aller chez le coiffeur

Faire une bonne sieste

Temps avec ma soeur

Lire mon livre

Magasins

Je fais des cookies

Faire l'apéro

Faire du sport

Écouter de la musique

Faire du sport

Équitation

Cuisiner

Gymnastique

Regarder une série

Passer du temps en famille

Faire une séance de sport

Couture

Faire du sport

Scout

Prendre du temps pour faire des soins bien être

Formation

Lire

Faire l'apéro

Voir une amie

Étudier de nouvelles compétences

Faire du shopping à la médiacité

Balade au parc animalier Pairi Daiza

Équitation

Dessiner

Préparer un gâteau

Découvrir la roche aux faucons

Faire ma séance de relaxation

Travailler

Aller courir

Un fête d'anniversaire

Faire des bougies

Animer chez les scouts

Repas en famille

Voir mon copain

Faire une grasse-matinée

Lecture manga

Faire mon test de forme physique

voir mon copain

Musée

Aller à Pairi Daiza

Aller me balader avec ma copine

Boire un verre avec une copine

Faire mon sport

Me balader avec mon chien

Regarder une série

Promener mon chien

Me ballader

Dessiner

Faire les magasins

Faire des nouilles

Faire du coloriage

Le reste de mon ménage

Passez du temps avec ma copine

Aller discuter avec un ami

Un fête d'anniversaire

Faire du shopping

Jouer aux jeux vidéo

Faire du shopping

Photographier les animaux a Pairi Daiza

Prendre du temps pour moi

Balade dans les bois

Jouer de la guitare

Broder un t-shirt le soir

Faire un album photos de mes voyages

Prendre un bon bain chaud

Regardez Kho lanta avec mon copain

Faire des petits four

Rendre visite à ma mère

Aller chez mon copain

Soirée entre amis

Donner cours de gym

Aller chez une copine

Shopping

Voir mon compagnon

repas de famille

Resto à emporter

Rien

Faire une pâtisserie

Voir mon frère

Faire à manger

Lire mon livre

Prendre un bon petit déjeuner

Regarder un film

Faire des photos

Sport

Travailler

Regarder un animé

Nager

Un autre seance de sport

Écouter la suite du même podcast que hier

Passer du temps avec ma famille

Faire des petits four

Travailler pour l'école

Voir mon petit ami

Soirée entre amis

Voir mon copain	Regarder netflix
Faire une bonne action	Passer la soirée avec des amis
rangement	balade
Shopping	Moment avec mon copain
travailler	voir famille
Promenade	Netflix
Aller conduire	Aller dormir chez une amie
Faire du coloriage	Nager
Donner stage	Dormir
Voir mon copain	Aller promener les chiens
Faire la grasse matinée	Prendre du temps pour moi
Jouer à un jeu de société avec mes parents	Fabriquer des bijoux
BODYGirly	Serie
Préparer ma réunion de samedi pour les scouts	Lire
Broderie	Marcher
Yoga	Acheter des fleurs
Lire un bouquin	Jouer du piano
jogging avec une amie	regarder un film avec mon mari
Faire du sport	Manger des sushis avec mon copain
Faire une tarte aux pommes	Commencer à écrire un roman
Dessin/peinture	Promenade
Boire un café avec une amie	Lire
Boire un café	M'aérer l'esprit
Sport	Shopping
Me balader	Ranger
Kiné	Cours
Faire un tour à moto	Faire une soirée cinéma avec ma copine
aller à la bibliothèque avec mon copain	regarder une série/un truc plaisant
Sport	Marche
Psy	Jeux-vidéo
Cours de coréen	Regarder une série
Regarder une série	Lire un livre
Yoga	Regarder une série
Équitation	Cuisine
Shopping	Soirée netflix
Shopping	Sport
Aller en stage	Dormir (plus que prévu svp)

Jardinage	Poney
Cours particuliers de langue	Balades entre amis
Faire une tarte aux pommes	Commencer à écrire un roman
Cours à distance	Netflix
Massage	Regarder un film
Jeux vidéo	Voir mes collègues
Aller à la bibliothèque avec mes amies	Je n'ai pas d'autre idée d'activité désolée :(
Massages	Visite dans une pépinière
Regarder des séries Netflix	M'occuper de mes animaux
étudier	lire
Jardinage	Musique
Faire du sport	Jouer aux jeux vidéos avec des amis
Allez chez une amie	Manger un bon plat
Me promener	Acheter un jeu
passer du temps avec mon chien	manger un bon diner en rentrant du labo
Faire une course d'orientation dans les bois du sart tilman	Toiletter mon chiot
Faire de l'aquarelle	Regarder un film avec mon frère
Balade dans un parc naturel	Soirée netflix
Faire un peu de sport	Faire du shopping
education canine	émission télévisée hebdomadaire
regarder une série	faire à manger
Faire des crêpes	Aller en ville
Voir ma meilleure amie	Aller manger une glace
Regarder des animes	Rester au calme
Voir amis	Voir famille
Netflix	Promenade
Faire un feu de camps	Faire une soirée tente avec mes 2 meilleurs amis
Rendre visite à ma grand-mère	Suivre mes cours
Jouer à la switch	Faire à manger
Voir mes copines de l'école en allant à un tp	Manger un morceau de chocolat
Revoir des amis	Retrouver mon appartement
Nettoyer ma voiture	Promener
Manger avec une copine	Aller à mon stage
Aller à mon job d'étudiant donc avoir des contacts sociaux	Faire du sport
Terminer mon podcast	Dessiner

Sport	Voir mon amoureux
Bosser pour mon job étudiant	Faire du sport / balade
Regarder un Disney	Passer du temps avec mon copain
Cuisiner	Aller au magasin
Voir mon crush	Voir une amie
Promener le chien	Suivre mes cours
Dormir	Shooping
Aller à l'université avec une amie	Suivre un cours que j'aime particulièrement
Regarder des vidéos	Faire du sport
Aller faire les magasins	Manger des sushis
Travailler à la bibliothèque	Du sport
Lire mon livre	Coudre un peu si j'ai le temps
Shopping	Participer à une réunion pour un projet qui me tient à coeur
Jouer à la console	Activité sexuelle
Stage	Faire à manger
sport	regarder des vidéos youtube
Aider les élèves en décrochage scolaire	Regarder ma série préférée
Aller en cours	Passer mon rdv de recherche de stage de 3e
Aider ma mère	Me reposer, ne pas etudier (netflix)
Regarder le match esport d'un groupe d'ami	Faire du sport
Souffler mes bougie	Tournée dans un projet
Prendre soin de moi	Apeller ma famille
Regarder des vidéos sur youtube	Me relaxer
Courir	Regarder une série
Voir ma copine	Jouer aux jeux vidéos avec des amis
Cuisiner un plat marocain	Conférence en ligne (Fraterie et Schizophrénie)
BODYGirly	Série
Dessiner	Faire un gâteau
Stage	Dormir
Broderie	Marche
Essayer des robes pour le mariage de mon frère	Décorer mes donuts
Visite du patc Pairi Daiza	Manger une raclette le soir
Parler ac une amie	Série
cuisiner	mes ongles
Regarder Netflix	Faire du sport
Diner avec ma collègue	regarder une série ou un film avec monon mari

Jeux de société	Soirée film
Promener mon chien	Faire une séance de sport
Musculation	sport
Équitation	Cuisine
Jeux vidéo	Voir mes collègues
Promenade	Dessiner
Preparer a souper	Monter a cheval
Aller travailler	Manger un bon plat
Sport	Voir une amie
aller voir ma maman	regarder un film en famille
Promenade	Regarder une série
Interview d'un psychologue	Retourner en présentiez pour un cours
Musique	gymnastique
Préparer un bon petit plat	Faire une sieste
Voir des amis	Manger avec des amis
Voir mon copain	Cours
jouer à un jeu vidéo	lire
Cuisiner	Faire mes ongles
Regarder ma série	Rencontrer des gens
Construire des châteaux de cartes avec mon neveux	Faire des crêpes
Lire	Marcher
Psy	Jeux-vidéo
Netflix	Aller au centre de liège
Jouer du piano	Écouter de la musique
Lire	Apero
Essayer de faire de la glace	Faire 1h de course rapide
Unejournée de stage	Manger une glace
Parler à des amis	Lire un livre
Boire un verre	Lire
passer du temps avec mon chien	jouer aux jeux de société
Faire à manger	Lire un manga
Regarder une série	Préparer ma pièce montée pour l'anniversaire de ma maman
Faire du cheval	Planter mon pommier
rendre visite à ma soeur	lire un livre
Me faire à dîner	Jouer sur mon pc
Du sport	Petite soirée avec mes amies

Manger des frites	Regarder une série
Piercings	Voir amies
Aller travailler	Prendre mon cacao
Regarder une nouvelle série	Faire du sport
Donner cours de psychomotricité	Regarder ma série
Voir mon copain	Aller courir
Nager	Regarder une série
Un bon petit déjeuner	Travailler avec des amies
Me reposer le soir (ASMR, ...)	Jeux vidéo
Faire les courses	Regarder une série
Faire mon sport	Écouter de la musique
Faire mon sport	Suivre mes cours
Regardez un film	Création d'anthologie manga
voir mon copain	manger raclette
Retrouver mon chat	Passer du temps avec ma grand-mère
Manger avec une amie	Regarder un épisode d'une série
Nager	Apéro
Repasser mon linge	Aller rendre visite a ma grand-mere
Donner cours	Netflix
Interview avec ma classe	Shopping
Aller en stage	Netflix
Aller à l'école	Faire un cake
Manger un bon petit plat fait maison	Regarder un film
Manger des sushis	Regarder une série
City trip	Netflix
Aller en ville avec une amie pour étudier	Jouer à un jeu sur une console
Aller au volley	aller conduire
Voir mon copain	Prendre un apéro
Cuisiner	Netflix
voir mon copain	regarder ma série préférée
Travailler sur un projet	Regarder une série
éducation canine	repas cool
Soirée avec amis	Cuisiner dessert
Manger un bon petit plat fait maison	Regarder un film
Faire du sport	Me promener
Aller à mon job d'étudiante	Écouter de la musique
Faire des bougies	Préparer un anniversaire

Voir mes amis	Aller courir
Mon anniversaire avec ma famille	Courir
Aller chercher des sapins à planter	Ranger
BODYGirly	Série
Animer une réunion scout	Regarder une série
Aller dans les ardennes	Faire du vélo
Balade en ville	Shopping
Faire un brunch avec des amies	Voir deux amies que je n'ai pas vu depuis longtemps
Balade avec le chien	Me faire masser
Me promener	Prendre l'apéro
Équitation	Cuisine
Broderie	Shopping
Promenade	Regarder tv
Faire du Yoga le matin	Regarder un film et me reposer
Cuisiner	Voir des amis
Moment en famille	AG
Promener mon chien	Lire femme d'aujourd'hui
Jeux vidéos	Promenade
Journée entre cousines	Shopping
Soirée avec mon copain	Se promener
ecole	sport
Voir mon frère et ma soeur	me maquiller
Voir des amis	Soins beauté
Aller à la mer (Saint-Idesbald)	Regarder la télévision
Musculation	Soirée
gymnastique	Musique
Voir des amis	Faire du sport
JOB D'ÉTUDIANT	ÉTUDIER
Voir mon copain	Manger avec des amis
Visite d appartement	Pose d'une clôture
Équitation	Cuisine
Travail	Dodo
Dressage avec mon chien	Regarder un film
sport	soirée film
Regarder la télé	Faire le tour de mon village à pied (1h30 de marche)

Série	Promenade
Faire des crêpes	Séries
Jouer aux jeux vidéo	Lire un bouquin
regarder ma série	faire un gâteau
Aller chez l'esthéticienne	Aller faire un tour avec mon frère
Appeler ma grand-mère	Changer un peu la déco de ma chambre
Yoga	Regarder la tv
Faire la grasse matinée	Jardiner
Faire de la peinture (portrait)	Trier mes cartes pokémon pour les revendre
Jardiner	Laver ma voiture
Faire de la couture (mes créations)	Faire l'apéro
Faire une séance de sport	Faire mes courses
Partir en week end pour l anniversaire de mon copain	Shopping
Travailler	Voir famille
Balade dehors	Lecture
Se reposer	Aller promener
Cuisiner un dessert	Jeux vidéo
Sport	Manger
Prendre soin de moi	Passer la journée avec mon copain
Faire les magasins	Regarder un film
Test physique	Me reposer
Voir des amis	Cuisiner
Faire du shopping	Décore ma chambre
Aller à un anniversaire	Faire la grasse matinée
Le faire tatouer	Faire les magasins
Aide sur le chantier de mon cousin	Film en famille
Promenade	Faire des « soins », prendre du temps pour moi
Faire un soin du visage	Faire un soin du corps
Séance de sport	Appel avec une amie
Me promener	Lire un livre
Se ballader	Cuisiner
Manger un burger	Regarder une série
Voir mon copain	Promener mon chien
revoir une copine	prendre un apéro
Promenade	Jeu en ligne
dessiner	yoga
Faire du sport	Realiser des aides pour mes élèves

fêter les 6 ans avec mon copain

Randonnée

Prendre un bain

Balade

Faire la grasse matinée

promener mon chien

SHOPPING

Regarder un film

Faire mon sport

Dessin

me reposer

Travailler avec mon petit ami

Job étudiant

Aller conduire

Être avec mon copain

Faire du sport

Aller courir

Regarder un Disney

Faire du sport

Cuisiner

Me reposer

Faire une soirée avec mes amis

SOIRÉE AVEC MON COPAIN

Aller au travail

Me promener

Écouter ma musique

une marche

Voir un ami

DORMIR

Manger avec mes amies

Faire des soins ( prendre du temps pour moi)

Jouer aux jeux vidéos

# RÉSUMÉ

---

Gravée depuis déjà deux millénaires dans les écrits de célèbres philosophes et penseurs de l'Antiquité, la curiosité de l'Homme concernant le bonheur fait originellement de celui-ci un objet d'enquête religieuse et philosophique. À cette époque, Aristote entrevoyait déjà le bonheur comme un bien suprême, si pas le but même de l'existence humaine. De façon intéressante, il est à noter que cette conception semble aujourd'hui encore demeurer au cœur de notre société contemporaine si nous nous en tenons à un fait sociétal majeur, avancé par les recherches scientifiques, qui n'est autre que « tout le monde, ou presque, veut être heureux ».

Les recherches menées dans le cadre de ce mémoire s'inscrivent dans les travaux plus généraux d'une littérature naissante qui démontre les dommages psychologiques que peut dès lors engendrer une poursuite excessive du bonheur. Parmi ceux-ci, nous retiendrons la diminution du bien-être subjectif, du bien-être psychologique, l'apparition de sentiments de solitude, ainsi que la manifestation d'une symptomatologie dépressive, englobée dans l'apparition de troubles de l'humeur tels qu'une dépression majeure ou un trouble bipolaire.

Naturellement, la publication de ces données très récentes nous a incités à investiguer, dans le cadre de ce mémoire, l'effet de la valorisation du bonheur grâce à deux études. Les résultats de notre première étude corrélationnelle concordent avec les conclusions des recherches antérieures selon lesquelles la valorisation du bonheur est négativement associée à la satisfaction de vie, au bonheur subjectif, au bien-être psychologique, et positivement associée aux symptômes dépressifs. Notre seconde étude expérimentale, qui visait à tester de manière empirique et écologique le lien causal entre la valorisation du bonheur et le bien-être ressenti dans des activités quotidiennes, met en avant des résultats concluants mais mitigés, à savoir un effet néfaste de la valorisation du bonheur uniquement sur la satisfaction de vie, les symptômes dépressifs, et le bien-être ressenti au cours des activités réalisées par nos participants.

Pour expliquer la survenue de ces effets paradoxaux de la poursuite du bonheur, nous nous sommes essentiellement appuyés sur les hypothèses et facteurs explicatifs émis au sein du modèle de la poursuite cybernétique du bonheur de Zerwas et Ford (2021) et de l'adaptation hédonique proposé par Sheldon et Lyubomirsky (2012), décrits dans le présent mémoire, et qui contribuent à la meilleure connaissance du côté obscur du bonheur.