

Analyse des contributions différenciées de la personnalité et des ressources psychologiques au bien-être

Auteur : Mathy, Elliott

Promoteur(s) : Hansenne, Michel

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

Diplôme : Master en sciences psychologiques, à finalité spécialisée

Année académique : 2025-2026

URI/URL : <http://hdl.handle.net/2268.2/25308>

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.



LIÈGE université
**Psychologie, Logopédie
& Sciences de l'Éducation**

Mémoire

Master en Sciences Psychologiques, à finalité Psychologie Clinique

Analyse des contributions différenciées de la personnalité et des ressources psychologiques au bien-être

Réalisé par :

Elliott MATHY

Sous la supervision de :

MICHEL HANSENNE

Professeur à l'Université de Liège

Soutenu devant le jury composé de :

Promoteur : Michel Hansenne

Lecteur : Arnaud D'Argembeau

Lecteur : Julian Nasello

Remerciements

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude à toutes les personnes qui, de près ou de loin, ont contribué à la réalisation de ce mémoire et m'ont soutenu tout au long de ce parcours universitaire.

En premier lieu, je souhaite remercier mon promoteur, le Professeur Michel Hansenne. Je le remercie pour sa grande disponibilité, la rigueur de son encadrement et sa bienveillance constante. Ses conseils et sa confiance ont été des guides essentiels à l'aboutissement de ce travail.

Toute ma gratitude va également aux participants anonymes qui ont pris le temps de répondre à mon questionnaire en ligne. Sans leur contribution, ce travail de recherche n'aurait pu voir le jour. Même si je ne sais pas qui vous-êtes, vous vous reconnaissez.

Mes remerciements s'adressent ensuite à mes parents. Merci pour votre soutien inconditionnel durant toutes ces années d'études, pour avoir cru en moi en toutes circonstances et pour m'avoir donné les moyens de réussir. Votre présence et vos encouragements ont été mon plus grand moteur.

À ma copine, Ornella, un immense merci pour ton soutien émotionnel de chaque instant. Merci d'avoir partagé mes doutes, célébré mes petites victoires, et d'avoir fait preuve d'une patience infinie durant les périodes de 'rush'. Ta présence à mes côtés a été une source de réconfort inestimable.

Je tiens également à remercier mes amis pour tout le temps passé ensemble, les sorties et les activités partagées. Merci d'avoir toujours été là pour me changer les idées, me déconnecter du travail et me faire garder le moral tout au long de ces années.

Enfin, une pensée toute particulière pour mes compagnons à quatre pattes. Merci à mes deux boxers, Barney et Téthys, d'avoir partagé mon quotidien d'étudiant et d'avoir passé de longues journées à mes côtés au pied du bureau durant la rédaction de ce mémoire. Je tiens également à honorer la mémoire de Leila, mon autre boxer partie il y a quelques années. Même si elle n'a pas été présente pour ce travail, sa fidélité et son soutien ont marqué mes précédentes années d'études et l'ensemble de mon parcours académique.

Table des matières

1	Introduction.....	1
2	Partie Théorique	2
2.1	Définition du bien-être.....	2
2.2	Typologies du bien-être	3
2.2.1	Le bien-être subjectif.....	3
2.2.2	Le bien-être psychologique.....	4
2.3	Les influences sur le bien-être	5
2.3.1	Les caractéristiques des personnes les plus heureuses.....	6
2.3.2	Les facteurs influençant le bien-être	7
2.3.3	Mise en commun.....	12
2.4	Question de recherche	13
2.5	Apports et originalité	14
3	Méthodologie.....	15
3.1	Participants	15
3.2	Design de l'étude	15
3.2.1	Outils de mesure.....	16
3.3	Analyses statistiques	18
4	Résultats	20
4.1	Description des données et comparaisons inter-genres.....	20
4.1.1	Description des données.....	20
4.1.2	Comparaisons inter-genres	21
4.2	Analyse préliminaire : Matrice de corrélations	22
4.3	Pouvoir prédictif des ressources psychologiques	25
4.4	Contribution incrémentale des ressources : régressions hiérarchiques.....	27
4.4.1	Régression hiérarchique sur le bien-être psychologique.....	27
4.4.2	Régression hiérarchique sur la satisfaction de vie.....	29
4.4.3	Régression hiérarchique sur le bonheur subjectif.....	29
4.4.4	Régression hiérarchique sur l'affect positif.....	30
4.4.5	Régression hiérarchique sur l'affect négatif.....	31
4.5	Régression multiple des facettes de personnalité sur le bien-être	32
5	Discussion	34
5.1	La personnalité comme prédicteur du bien-être	34
5.2	Les ressources psychologiques comme prédicteurs du bien-être.....	35
5.3	Contribution incrémentale des ressources sur le bien-être psychologique	37
5.4	Contribution incrémentale des ressources sur la satisfaction de vie	38
5.5	Contribution incrémentale des ressources sur le bonheur subjectif	38
5.6	Contribution incrémentale des ressources sur l'affect positif	39

5.7	Contribution incrémentale des ressources sur l'affect négatif	39
5.8	Limites de l'étude	40
5.9	Mise en perspective.....	41
5.10	Conclusion	43
6	<i>Bibliographie</i>	45
	<i>Annexe A : Tests de normalité</i>	69
	<i>Annexe B : Régressions ressources psychologiques → Bien-être</i>	70
	Ressources sur bien-être psychologique	70
	Ressources sur satisfaction de vie	71
	Ressources sur bonheur subjectif	72
	Ressources sur affect positif	73
	Ressources sur affect négatif	74
	<i>Annexe C : Régressions hiérarchiques</i>	75
	Régression hiérarchique sur bien-être psychologique	75
	Régression hiérarchique sur satisfaction	77
	Régression hiérarchique sur bonheur-subjectif	79
	Régression hiérarchique sur affect-positif	81
	Régression hiérarchique sur affect-négatif	83
	<i>Annexe D : Régressions facettes → Bien-être</i>	85
	Régression facettes sur le bien-être-psy	85
	Régression facettes sur satisfaction	87
	Régression facettes sur bonheur-subjectif	89
	Régression facettes sur affect-positif.....	91
	Régression facettes sur affect-négatif.....	93

Liste des tables

Table 1: Statistiques descriptives des cinq traits de personnalité.....	20
Table 2: Statistiques descriptives des indicateurs de bien-être	20
Table 3: Statistiques descriptives des six ressources psychologiques	21
Table 4: Différences inter-genres sur les traits de personnalité	21
Table 5: Différences inter-genres sur le bien-être	22
Table 6: Différences inter-genres sur les ressources psychologiques	22
Table 7: Matrice de corrélations	23
Table 8: Qualité d'ajustement des régressions (ressources → bien-être)	25
Table 9: Coefficients β standardisés (ressources → bien-être)	26
Table 10: Sommaire des modèles : Big Five (M_1) → Big Five + Ressources (M_2).....	27
Table 11: Modèle hiérarchique sur le bien-être psychologique	28
Table 12: Modèle hiérarchique sur la satisfaction de vie.....	29
Table 13: Modèle hiérarchique sur le bonheur subjectif	30
Table 14: Modèle hiérarchique sur l'affect positif	31
Table 15: Modèle hiérarchique sur l'affect négatif.....	32
Table 16: Coefficients β standardisés (facettes → bien-être)	33

1 Introduction

Plusieurs études ont mis en évidence un lien entre les traits de personnalité du modèle des Big Five et le bien-être (Anglim et al., 2020 ; Steel et al., 2008), ainsi qu'entre les ressources psychologiques et celui-ci (Avey et al., 2011 ; Luthans et al., 2007 ; Pellerin & Raufaste, 2020 ; Pellerin et al., 2024). Ce mémoire s'inscrit dans la continuité de ces travaux, et plus particulièrement de ceux de Pellerin et Raufaste (2020), en étudiant la contribution incrémentale des ressources psychologiques aux indicateurs de bien-être, au-delà de celle des Big Five. Les ressources psychologiques considérées sont l'auto-efficacité, l'espoir, l'optimisme, l'acceptation, la gratitude et la résilience, et les indicateurs de bien-être retenus sont le bien-être psychologique, la satisfaction de vie, le bonheur subjectif, ainsi que les affects positif et négatif. Cette étude quantitative repose sur l'analyse de données recueillies par une enquête en ligne. Les participants, âgés de 18 ans ou plus et ne souffrant d'aucun trouble psychologique majeur, ont répondu à neuf questionnaires : la BFI-2 pour la personnalité, la version courte de l'échelle de Ryff pour le bien-être psychologique, la Satisfaction with Life Scale (SWLS) pour la satisfaction de vie, la Subjective Happiness Scale pour le bonheur subjectif, la Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) pour les affects positif et négatif, l'échelle CPC-12 pour l'espoir, l'optimisme et l'auto-efficacité, la dimension Acceptation de la Brief Serenity Scale pour l'acceptation, la GQ-6 pour la gratitude, et la Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) pour la résilience.

Sur le plan analytique, la méthodologie s'articule essentiellement autour de modèles de régression hiérarchique prédisant les indicateurs de bien-être, dans lesquels les ressources psychologiques sont ajoutées aux traits de personnalité des Big Five.

Ce travail poursuit ainsi un double objectif : d'une part, estimer la contribution incrémentale des ressources psychologiques au bien-être, au-delà des traits de personnalité, et d'autre part, examiner si cette contribution varie selon l'indicateur de bien-être considéré. La question de recherche centrale est donc la suivante : Est-ce qu'il y a une contribution spécifique des ressources psychologiques au bien-être par rapport à la personnalité ? Et cette contribution varie-t-elle selon l'indicateur de bien-être considéré ?

2 Partie Théorique

2.1 Définition du bien-être

Il y a eu de nombreuses tentatives de définir le bien-être, et pourtant, le concept de bien-être ne fait pas l'objet d'un consensus théorique. Il n'y a pas de définition universellement acceptée du bien-être et il y a un sérieux problème de cohérence dans les diverses définitions (Pincus, 2023). Une tentative précoce de conceptualiser certains aspects du bien-être humain est la hiérarchie des besoins de Maslow (1943, 1954). Maslow a créé une hiérarchie des besoins humains en cinq niveaux, allant des besoins physiologiques de base aux besoins d'accomplissement de soi. Le modèle postule que plus les besoins fondamentaux sont satisfaits, plus une personne peut atteindre un état de bien-être stable. Selon Maslow, le bien-être est donc le résultat de la satisfaction progressive de ces niveaux de besoin.

L'erreur principale dans la théorie du bien-être est de ne pas bien faire la différence entre les causes exogènes et les effets endogènes. Le bien-être n'est pas et ne peut pas être défini par des ressources exogènes. De nombreuses définitions du bien-être se contentent d'en énumérer les dimensions sans fournir une définition claire (Dodge et al., 2012) et sans faire cette distinction entre causes exogènes et effets endogènes (Pincus, 2023). Par exemple, selon Diener et Suh (1997), le bien-être subjectif est composé de trois éléments interconnectés : la satisfaction de vie, l'affect positif et l'affect négatif. De même, selon Ryff et Singer (2008), les dimensions fondamentales du bien-être psychologique (PWB) sont l'acceptation de soi, le sens de la vie, la maîtrise de l'environnement, les relations positives, le développement personnel et l'autonomie. D'autres approches se contentent de décrire le bien-être plutôt que de le définir. Par exemple, selon Shah et Marks (2004), le bien-être ne se limite pas au bonheur, mais implique également de se développer en tant que personne, de s'épanouir et de contribuer à la communauté.

Le bien-être devrait être considéré comme un état, défini comme « une condition d'un système dans lequel les qualités essentielles sont relativement stables » (Reber, 1995), plutôt qu'un trait stable de personnalité (Dodge et al., 2012). De plus, le bien-être est une variable psychologique latente, ce qui signifie qu'il peut être estimé, mais jamais observé directement. Il est considéré comme un concept relevant de l'individu, et non du groupe (Pincus, 2023).

Le bien-être comprend plusieurs dimensions : les pensées (cognitif), les émotions (affectif) et les comportements. Toutefois, il est surtout considéré sous l'angle affectif, les affects positifs et négatifs fonctionnant de manière indépendante tout en étant complémentaires. Finalement, le bien être humain est mieux conceptualisé comme le résultat de la motivation humaine, c'est-

à-dire des efforts qu'on fait pour atteindre des objectifs importants et chargés d'émotions (Pincus, 2023).

Bien qu'il n'existe pas de définition universellement acceptée du bien-être, celle proposée par Pincus (2023) est particulièrement intéressante : « Le bien-être est un construit psychologique de haut niveau, qui n'est pas directement observable, et qui se manifeste par des réponses affectives, cognitives et comportementales. Ces manifestations varient en fonction du degré auquel les besoins fondamentaux de l'individu sont satisfaits ».

2.2 Typologies du bien-être

La littérature sur le bien-être se caractérise par une grande fragmentation, comme en témoigne l'identification de près de 200 concepts différents associés au bien-être, recensés par Linton et al. (2016). Cette section vise à définir les composantes principales du bien-être, tout en prenant en compte la diversité des approches et l'absence de consensus dans la littérature actuelle.

Typiquement, on distingue deux composantes principales du bien-être: Le bien-être subjectif et le bien-être psychologique.

2.2.1 Le bien-être subjectif

Le bien-être subjectif, est une forme de bien-être centrée sur les émotions. Il se caractérise par une évaluation subjective de sa propre vie, à travers la satisfaction de vie, la présence d'affects positifs et la faible présence d'affects négatifs (Bradburn, 1969 ; Deci & Ryan, 2008 ; Diener, 1984 ; Diener et al., 1985 ; Kahneman et al., 1999 ; Lyubomirsky & Lepper, 1999). Selon Diener (2009) et Das et al. (2020), le bien-être subjectif se subdivise en deux dimensions : une dimension émotionnelle, fondée sur la prédominance des émotions positives, et une dimension évaluative (ou cognitive), fondée sur une appréciation rationnelle de la satisfaction de vie.

Une approche courante pour mesurer le bien-être subjectif consiste à évaluer les écarts entre les circonstances de vie désirées et celles effectivement atteintes par la personne (Pincus, 2023). Michalos (1985) a approfondi cette idée en identifiant plusieurs formes de comparaison : ce que l'on veut, ce qu'on a eu de mieux, ce qu'on attend maintenant, ce qu'on attend à l'avenir, ce qu'on pense mériter et ce dont on a besoin. Cette approche permet de mieux comprendre pourquoi certaines personnes financièrement aisées peuvent présenter un faible bien-être subjectif : c'est ce qu'on appelle l'effet de statut, selon lequel le bien-être dépend davantage

des comparaisons avec notre entourage proche que du niveau socio-économique réel (Boyce et al., 2010 ; Cundiff & Matthews, 2017 ; Navarro-Carrillo et al., 2020).

Enfin, selon certaines théories, le bien-être subjectif reflète une évaluation basée sur la comparaison entre la performance d'un individu et les objectifs ou standards qu'il s'est lui-même fixés. Ainsi, la principale voie d'accès au bien-être subjectif serait la réalisation de ces buts personnels (Emmons, 1986 ; Oishi & Diener, 2009 ; Tov, 2009).

2.2.2 Le bien-être psychologique

Le bien-être psychologique met en avant le fonctionnement psychologique positif et le développement humain. Il repose sur une conception du bien-être qui ne se limite pas à un simple objectif de vie, mais englobe également des éléments tels que le sentiment d'individualité, l'acceptation de soi et les relations sociales (Rogers, 1961 ; Ryff, 1989a ; 1989b ; Waterman, 1993).

Selon Ryff (1989a ; 1995), il existe six composantes au bien-être psychologique: l'autonomie, définie comme la capacité à résister aux pressions sociales pour penser et agir d'une certaine manière ; la maîtrise de l'environnement (Environmental Mastery), qui est la compétence à gérer efficacement la vie quotidienne et l'environnement, à contrôler les situations et à faire usage des opportunités ; la croissance personnelle ou développement personnel (Personal Growth), correspondant au sentiment de développement continu, d'ouverture aux nouvelles expériences et de réalisation de son potentiel ; les relations positives avec autrui, qui désignent la capacité à entretenir des relations chaleureuses, satisfaisantes et de confiance avec les autres ; le but dans la vie, qui représente le fait d'avoir des objectifs, un sens de direction dans la vie, et considérer sa vie comme ayant une signification ; et enfin l'acceptation de soi, qui se traduit par le fait d'avoir une attitude positive envers soi-même et d'accepter les multiples aspects de soi, y compris ses bons et mauvais côtés.

D'autres approches plus larges des aspects psychologiques du bien-être ont introduit des termes supplémentaires, telles que le flourishing (épanouissement ; Seligman, 2011) et le thriving (prospérité ; Su et al., 2014). Ces travaux ont enrichi la littérature scientifique, mais ont également contribué à une certaine confusion conceptuelle, car il n'est pas toujours évident de déterminer dans quelle mesure les résultats associés à un terme s'appliquent aux autres (Hernandez et al., 2018).

Les liens et différences entre le bien-être subjectif et psychologique

Les six dimensions du bien-être psychologique de Ryff (1989a ; 1995) présentent des corrélations faibles à modérées avec le bien-être subjectif (Keyes et al., 2002 ; Ryff & Keyes, 1995), ce qui suggère que, bien que liés conceptuellement, ces deux types de bien-être sont empiriquement distincts (Jyung et al., 2024).

Bien que le bien-être subjectif et psychologique soient corrélés, ils ne se confondent pas (Disabato et al., 2016). Ces deux facettes du bien-être peuvent parfois diverger dans certaines situations. Par exemple, la poursuite de buts psychologiques exige parfois de sacrifier du plaisir immédiat, et des augmentations du bien-être psychologique peuvent s'accompagner d'une baisse du bien-être subjectif (Ryan & Deci, 2001; McMahan & Estes, 2011).

Les deux facettes sont influencées positivement par divers facteurs mais à différents degrés. Par exemple, la planification à long terme, le contrôle de soi, la recherche de sensations, la persévérance (grit) et l'intellectualisme influencent à la fois le bien-être subjectif et psychologique, mais de manière différenciée (Joshani et al., 2020). Ceci montre que ces deux types de bien-être sont liés mais pas interchangeables.

Dans ~70 % des cas, les deux dimensions de bien-être convergent, et seuls ~30 % des individus présentent un profil « divergent » (déséquilibre entre les deux). Les profils psychologique élevé/subjectif faible sont rares et tendent à être temporaires, donc disposer d'un fort bien-être psychologique sans émotions positives suffisantes est un état instable qui tend à évoluer vers davantage de bien-être subjectif. À l'inverse, le profil opposé (subjectif élevé/psychologique faible) s'avère moins propice à des améliorations ultérieures. Donc, un faible bien-être subjectif peut rendre le bien-être psychologique difficile à maintenir, et un bien-être psychologique élevé s'accompagne généralement du bien-être subjectif (Pancheva et al., 2021).

2.3 Les influences sur le bien-être

Le bien-être est influencé par de nombreux facteurs dont nous allons discuter dans cette partie. Vu que la personnalité et les ressources psychologiques font l'objet de ce travail, elles seront davantage détaillées.

2.3.1 Les caractéristiques des personnes les plus heureuses

Les personnes les plus heureuses ont tendance à être plutôt jeunes, appartiennent à l'un ou l'autre sexe, et disposent d'une intelligence très variable (Wilson, 1967).

Les personnes les plus heureuses ont des relations sociales riches et satisfaisantes. C'est-à-dire qu'elles entretiennent des liens profonds avec leur famille, leurs amis et leurs collègues, et participent activement à la vie communautaire, et reçoivent du soutien émotionnel (Diener et al., 2018). Elles passent moins de temps seules et plus de temps à socialiser et évaluent leurs relations comme très positives (Diener & Seligman, 2002). Elles ont tendance à être mariées (Wilson, 1967).

Elles vivent dans des environnements où leurs besoins fondamentaux sont comblés, c'est-à-dire dans un logement sûr, avec une alimentation adéquate, une sécurité physique, ainsi qu'un accès aux soins de santé et à l'éducation. Elles possèdent également des revenus suffisants pour éviter l'instabilité (Diener et al., 2018). Certains auteurs vont même jusqu'à dire que les personnes heureuses sont bien payées et bien éduquées (Wilson, 1967).

Elles vivent souvent dans des sociétés avec un haut capital social, une stabilité politique, une justice sociale, de la solidarité, un faible taux de corruption et un accès équitable aux opportunités (Diener et al., 2018). Elles ont également tendance à avoir un moral élevé au travail (Wilson, 1967).

En termes de personnalité, elles ont des scores élevés en extraversion et en optimisme, un score faible en neuroticisme et une agréabilité supérieure à la moyenne (Diener & Seligman, 2002 ; Diener et al, 2018 ; Wilson, 1967).

Leur estime d'eux même est élevée mais réaliste, leur locus de contrôle est interne, et leurs aspirations sont modestes (Diener et al., 2018 ; Wilson, 1967). Elles ne présentent pas de troubles psychologiques marqués (Diener & Seligman, 2002).

Elles ont tendance à être en bonne santé, faire du sport régulièrement, à avoir une bonne hygiène de vie, à éviter les substances nocives comme le tabac et les excès d'alcool, et à pratiquer des activités altruistes. (Diener et al., 2018 ; Wilson, 1967).

Bien que ces facteurs soient souvent présents chez les plus heureux, aucun n'est suffisant à lui seul pour atteindre un bonheur élevé, et peu sont des nécessités pour être heureux (Diener & Seligman, 2002).

2.3.2 Les facteurs influençant le bien-être

L'impact de l'âge sur le bien-être subjectif reste débattu: les études suggèrent soit une courbe en U avec un creux vers 40 ans (Hnilica, 2011), une corrélation positive (Jivraj & Nazroo, 2014) ou négative (Lamu & Olsen, 2016), voire aucune association significative (Kutek et al., 2011). Il en va de même pour le genre, dont l'influence ne fait l'objet d'aucun consensus. Selon les travaux, les femmes rapportent un bien-être supérieur (Lamu & Olsen, 2016 ; Lee & Browne, 2008 ; Ozcakir et al., 2014) ou inférieur (Calys-Tagoe et al., 2014 ; Liu et al., 2016) à celui des hommes. Seul le fait que les femmes éprouvent globalement des émotions plus intenses que les hommes semble faire l'unanimité (Blanchflower & Bryson, 2024 ; Hnilica, 2011).

L'âge a également une influence sur le bien-être psychologique, car il est associé à des variations différenciées selon les composantes du bien-être eudémonique: certaines, comme la croissance personnelle et le sens de la vie, tendent à diminuer avec l'âge, tandis que d'autres, telles que l'autonomie et la maîtrise de l'environnement, s'améliorent. L'acceptation de soi, quant à elle, demeure relativement stable au fil du temps (Ryff, 1989a ; Ryff & Keyes, 1995 ; Springer et al., 2011).

Le genre influence le bien-être psychologique, les femmes présentent généralement des niveaux plus élevés de relations positives et de croissance personnelle que les hommes, deux dimensions centrales du bien-être psychologique (Ryff, 1989a ; Ryff & Heidrich, 1997).

Le statut socioéconomique, qu'il soit objectif ou subjectif, joue un rôle déterminant dans le bien-être subjectif. Des études récentes montrent que le statut socioéconomique perçu est l'un des prédicteurs les plus puissants du bien-être subjectif. En revanche, la comparaison sociale est associée négativement au bien-être subjectif (Jyung et al., 2024).

Les revenus influencent positivement le bien-être subjectif, bien que cette relation soit non linéaire. Ils exercent un effet plus important en cas de pauvreté extrême, mais une fois les

besoins de base satisfaits, leur influence diminue (Kahneman & Deaton, 2010 ; Lipovčan et al., 2007).

Le chômage, quant à lui, a un effet néfaste sur le bien-être subjectif, allant au-delà des seules difficultés économiques. Il engendre souvent une perte d'estime de soi, une stigmatisation sociale, une augmentation du stress et de l'anxiété, ainsi que l'adoption de comportements dangereux pour la santé. De plus, le chômage de longue durée est associé à des effets durables, et il ne suffit pas de retrouver un emploi pour que tout rentre durablement à la normale. (Lamu & Olsen, 2016 ; Luhmann, Hofmann et al., 2012 ; Wadsworth & Pendergast, 2014). Cependant, malgré cette baisse du bien-être subjectif, les chômeurs expérimentent davantage de moments agréables dans leur quotidien comparativement aux employés (Wolf et al., 2022).

La vie conjugale a un effet favorable sur le bien-être subjectif, à condition que la relation soit satisfaisante. Être marié ou vivre avec un partenaire est corrélé positivement au bien-être subjectif (Campbell et al., 1976 ; Jivraj & Nazroo, 2014 ; Lamu & Olsen, 2016 ; Michalos, 1980 ; Ní Mhaoláin et al., 2012). Le soutien social perçu, qu'il provienne de la famille, des amis, de la communauté ou de connaissances, exerce un effet positif sur le bien-être subjectif (Cramm et al., 2010 ; Khan & Husain, 2010 ; Kutek et al., 2011). De manière générale, le soutien social influence le bien-être subjectif, tandis que l'aliénation sociale peut également avoir un impact sur ce dernier (Pincus, 2023). Plusieurs composantes spécifiques du réseau social ont été identifiées comme facteurs influençant la dimension évaluative du bien-être subjectif (EVA), notamment la taille du réseau social (Olsson et al., 2014), la qualité des relations (Pinquart & Sörensen, 2000 ; Sandstrom & Dunn, 2014) et la fréquence des interactions sociales (Chou, 1999). À l'inverse, le manque de soutien social et les discriminations, qu'elles soient liées à l'âge, au genre ou au statut migratoire, nuisent à la dimension émotionnelle du bien-être subjectif (EMO) (Hnilica, 2011 ; Jia et al., 2017).

Le bien-être psychologique, quant à lui, est influencé par divers facteurs liés au statut socioéconomique et au contexte de vie. La comparaison sociale est négativement associée au bien-être psychologique, tandis que le niveau d'éducation constitue un prédicteur positif de ce dernier (Jyung et al., 2024). La situation matrimoniale est également un facteur important. Être marié est associé à un niveau plus élevé de bien-être psychologique que le fait d'être divorcé, veuf ou jamais marié. Toutefois, les femmes célibataires présentent des niveaux plus élevés d'autonomie et de croissance personnelle que les femmes mariées (Marks & Lambert, 1998). Les personnes engagées dans des relations affectives durables ont tendance à davantage se

respecter et s'accepter. Construire une relation proche et stable avec un partenaire semble favoriser le développement de l'estime de soi, d'une perception positive de soi et d'une meilleure connaissance de soi (Czyżowska et al., 2020). De plus, la capacité à résoudre les conflits au sein du couple est fortement corrélée à un meilleur bien-être psychologique (Ali et al., 2024).

En ce qui concerne la santé, il existe une relation bidirectionnelle entre santé et bien-être. Être en bonne santé peut favoriser le bien-être, mais un haut niveau de bien-être peut également favoriser une meilleure santé physique et mentale (Moreno-Agostino et al., 2022 ; Ryff et al., 2015 ; Yoo & Ryff, 2019). La santé, tant physique que mentale, constitue un déterminant majeur du bien-être subjectif (Lamu & Olsen, 2016 ; Steptoe et al., 2015 ; Zautra & Hempel, 1984).

La pratique régulière d'une activité physique favorise le bien-être subjectif, en agissant positivement à la fois sur les dimensions évaluative (EVA) et émotionnelle (EMO). Elle améliore la santé physique globale tout en contribuant à la réduction du stress, de la dépression et de l'anxiété (Arent et al., 2000 ; Fox, 1999 ; Kasl & Harburg, 1975 ; You & Shin, 2017).

Parallèlement, l'activité physique est positivement associée au bien-être psychologique chez les femmes, tandis que le tabagisme présente une association négative avec le bien-être eudémonique. Une consommation régulière de fruits et légumes semble également favoriser un meilleur bien-être psychologique (Medzioniene et al., 2022). Enfin, les symptômes dépressifs sont quant à eux liés à une diminution du bien-être psychologique (Jyung et al., 2024).

2.3.2.1 Influence de la personnalité sur le bien-être

En ce qui concerne la personnalité, les cinq grands traits de la personnalité, et en particulier l'extraversion et le neuroticisme, influencent significativement le bien-être subjectif (Das et al., 2020). Certains chercheurs avancent même que ces traits font partie intégrante du bien-être subjectif lui-même (Pincus, 2023).

L'extraversion est positivement liée au bien-être subjectif, car elle est fortement liée aux émotions positives : les personnes extraverties manifestent généralement des réactions émotionnelles plus intenses face aux événements positifs (Costa & McCrae, 1980 ; Jyung et al., 2024 ; Soto, 2015 ; Winzer et al., 2021).

À l'inverse, le neuroticisme est négativement corrélé au bien-être subjectif, car il est associé aux émotions négatives : les personnes neurotiques tendent à réagir plus fortement aux événements négatifs (Costa & McCrae, 1980 ; Soto, 2015 ; Winzer et al., 2021). Le versant opposé du neuroticisme, la stabilité émotionnelle, est quant à lui un prédicteur positif puissant du bien être subjectif (Jyung et al., 2024).

L'ouverture à l'expérience est également positivement associée au bien-être subjectif (Jyung et al., 2024), ainsi que l'agréabilité (Abdullahi et al., 2020 ; Winzer et al., 2021) et la conscienciosité (Jyung et al., 2024 ; Soto, 2015 ; Winzer et al., 2021).

Une relation réciproque semble exister entre le bien-être subjectif et certains traits de personnalité. Un niveau élevé de la dimension évaluative du bien-être subjectif (EVA) favorise des traits tels que l'extraversion, la stabilité émotionnelle, l'agréabilité et la conscienciosité, et ces traits, en retour, soutiennent le bien-être (Soto, 2015). Cependant, l'étude longitudinale de Winzer et al. (2021) remet partiellement cette relation réciproque en question. Dans leur étude, certains traits de personnalité prédisent effectivement le bien-être subjectif, mais l'inverse n'est pas vérifié. Néanmoins, les auteurs soulignent que la faible puissance statistique de leur étude ne permet pas de conclure à l'absence d'effet du bien-être sur la personnalité.

Les traits de personnalité du Big Five sont également significativement associés au bien-être psychologique. La conscienciosité est positivement liée à un niveau plus élevé de bien-être psychologique, tout comme la stabilité émotionnelle, qui correspond au versant opposé du neuroticisme. L'extraversion et l'ouverture à l'expérience et l'agréabilité sont également associées de manière positive au bien-être psychologique (Abdullahi et al., 2020 ; Jyung et al., 2024).

Les traits d'ouverture et d'extraversion ont des relations bidirectionnelles avec le bien-être psychologique. C'est à dire que l'ouverture et l'extraversion favorisent le bien-être psychologique, et le bien-être psychologique favorise l'ouverture et l'extraversion. Cependant, pour l'agréabilité et la conscienciosité, la relation est à sens unique, ils n'influenceraient pas le bien-être psychologique, mais c'est plutôt le bien-être psychologique qui influencerait l'agréabilité et la conscienciosité (Joshnloo, 2023).

2.3.2.2 Influence des ressources psychologiques sur le bien-être

Cette section examine l'influence des ressources psychologiques sur le bien-être, en s'appuyant notamment sur les travaux de Pellerin et Raufaste (2020) et de Pellerin et al. (2024) qui ont mis en lumière le rôle protecteur des ressources psychologiques sur la santé mentale et sur le bien-être face au stress de la pandémie de COVID-19.

Les ressources psychologiques (comme l'optimisme, la résilience, la gratitude, etc.) sont un ensemble de compétences et d'attitudes internes positives qui peuvent être activées, développées et renforcées pour favoriser l'adaptation, prévenir la souffrance psychique et améliorer la qualité de vie. Ce sont des facteurs de protection psychologique, qui contribuent à maintenir ou restaurer le bien-être (surtout face à des situations de crises) et qui sont capables de servir de base à une santé mentale plus stable et positive. Ce ne sont pas des traits totalement fixes, même s'ils sont relativement stables, mais plutôt des capacités malléables à travers des interventions psychoéducatives (Pasa Mondelo & Remor, 2021 ; Pellerin & Raufaste, 2020).

Certaines ressources psychologiques individuelles contribuent de manière significative au bien-être. L'espoir, par exemple, est reconnu pour son effet bénéfique sur ce le bien-être subjectif. De même, l'acceptation est identifiée comme une ressource psychologique favorable au bien-être subjectif (Pellerin & Raufaste, 2020).

L'estime de soi et la persévérance (grit) ont une influence positive marquée sur les deux composantes du bien-être (Joshani et al., 2020 ; Jyung et al., 2024). D'autres variables telles que le locus de contrôle, la planification à long terme, et la cohérence de soi sont également associées à des niveaux plus élevés de bien-être subjectif (Joshani et al., 2020 ; Jyung et al., 2024). L'adaptation influence à la fois la dimension évaluative (EVA) et la dimension émotionnelle (EMO) du bien-être subjectif (Costa & McCrae, 1980 ; Librán, 2006).

Plusieurs ressources psychologiques individuelles sont associées de manière positive au bien-être psychologique. L'auto-efficacité et la sagesse personnelle contribuent à renforcer ce bien-être (Pellerin & Raufaste, 2020). De même, l'estime de soi et l'optimisme sont identifiés comme des prédicteurs efficaces du bien-être psychologique (Jyung et al., 2024).

La recherche de sens dans la vie joue un rôle central dans l'épanouissement à long terme. La priorisation du sens favorise le bien-être psychologique (Russo-Netzer, 2019), et le niveau de sens perçu dans la vie est fortement et positivement associé aux deux types de bien-être (Javaid et al., 2024 ; Joshanloo et al., 2020 ; Jyung et al., 2024).

Le contrôle de soi est une des ressources psychologiques influençant à la fois le bien-être psychologique et le bien-être subjectif. (Joshanloo et al., 2020 ; Jyung et al., 2024). Par ailleurs, l'auto-compassion est positivement corrélée au bien-être eudémonique, en favorisant des comportements actifs qui améliorent le bien-être (Ferguson et al., 2014 ; Neff, 2003).

Enfin, dans leur dernière étude, Pellerin et al. (2024) ont montré que la flexibilité psychologique prédit positivement le bien-être psychologique et subjectif sur une période de 14 mois, soulignant ainsi la stabilité de son effet protecteur à long terme. La gratitude est la seule autre ressource étudiée ayant un effet positif significatif à long terme sur le bien-être subjectif. Plus largement, la gratitude, qu'elle soit dispositionnelle ou orientée vers l'existence elle-même (gratitude d'être), est associée à un niveau plus élevé de bien-être subjectif et psychologique (Emmons & McCullough, 2003 ; Jyung et al., 2024 ; Pellerin & Raufaste, 2020 ; Wood et al., 2008).

2.3.3 Mise en commun

En somme, l'examen des facteurs qui influencent le bien-être et celui des caractéristiques des personnes les plus heureuses mènent à un même constat : le bien-être, qu'on le considère dans sa dimension subjective ou psychologique, ne repose jamais sur un seul facteur, il résulte plutôt de la rencontre de plusieurs ressources, contextes et dispositions personnelles. Les profils des personnes les plus heureuses (relations sociales riches et satisfaisantes, besoins fondamentaux comblés, bonne santé physique et mentale, extraversion élevée, faible neuroticisme, optimisme, estime de soi réaliste, locus de contrôle interne, ressources psychologiques mobilisables, etc.) correspondent en grande partie aux prédicteurs identifiés dans la littérature sur les facteurs influençant le bien-être, qu'il soit subjectif ou psychologique. À l'inverse, les facteurs dont l'effet est ambigu ou variable dans la littérature (comme l'âge, le genre ou l'intelligence) sont ceux que Wilson (1967) décrivait déjà comme non décisifs chez les plus heureux.

Toutefois, bien que le portrait global des « personnes les plus heureuses » permette d'identifier les caractéristiques des individus rapportant un très haut niveau de bien-être, ces facteurs sont loin d'être uniformes (Diener & Seligman, 2002). Le bien-être est un construit plurifactoriel, il ne résulte pas d'une cause unique, mais d'une interaction complexe entre des facteurs exogènes (environnement, statut socio-économique, etc.), et de facteurs endogènes (personnalité, ressources psychologiques, etc.) (Diener, 1984 ; Diener et al., 1999 ; Heller et al., 2004).

Comme le rappellent Diener et Seligman (2002), aucun de ces éléments n'est suffisant ni vraiment indispensable pris à part. Le bien-être semble émerger de leur ensemble, ce qui invite à le voir non pas comme un état atteint en accumulant des prédicteurs, mais comme un équilibre entre ressources internes, conditions de vie et liens sociaux.

Enfin, il est crucial de noter que bien que le bien-être psychologique et subjectif soient liés, ils répondent à des logiques distinctes (Keyes et al., 2002 ; Ryan & Deci, 2001). Le bien-être subjectif repose plutôt sur la satisfaction de vie, le bonheur subjectif et l'équilibre entre émotions positives et négatives (Diener, 1984 ; Diener et al., 1999), tandis que le bien-être psychologique repose plutôt sur l'épanouissement personnel, le sens, l'autonomie et la réalisation de soi (Ryff, 1989a ; Ryff & Keyes, 1995). Certains facteurs peuvent donc favoriser l'une de ces dimensions sans nécessairement renforcer l'autre, ce qui justifie de continuer à les étudier comme deux construits complémentaires plutôt que comme un seul et même phénomène.

2.4 Question de recherche

Parmi les nombreux facteurs influençant le bien-être, qu'il soit subjectif ou psychologique, deux ressortent particulièrement : la personnalité et les ressources psychologiques. De nombreuses études montrent que ces deux dimensions sont liées au bien-être. Cependant, il n'est pas clair dans quelle mesure les ressources psychologiques influencent spécifiquement le bien-être indépendamment de la personnalité. Apportent-elles une contribution unique au bien-être, au-delà des traits de personnalité ? Ou est-ce qu'elles ne font que refléter les différences de personnalité entre les individus ? Et si une telle contribution existe, est-elle uniforme ou varie-t-elle selon l'indicateur de bien-être considéré ?

Faire ces distinctions permettrait de mieux comprendre les mécanismes du bien-être ainsi que d'améliorer les interventions ayant pour but l'amélioration de celui-ci.

Ainsi, ce mémoire aura pour but de répondre à la question de recherche suivante : Est-ce qu'il y a une contribution spécifique des ressources psychologiques au bien-être par rapport à la personnalité ? Et cette contribution varie-t-elle selon l'indicateur de bien-être considéré ?

2.5 Apports et originalité

La contribution originale de ce travail est triple. Premièrement, notre étude examine ces relations dans un contexte ordinaire, alors que les données de Pellerin et Raufaste (2020) ont été recueillies pendant le confinement lié à la pandémie de COVID-19, qui est un contexte susceptible d'avoir amplifié le rôle de certaines ressources.

Deuxièmement, il mobilise un ensemble de ressources partiellement différent : l'inclusion de la résilience, absente de leur panel (lequel comportait en revanche d'autres ressources que nous n'avons pas retenues), permet d'élargir le spectre des ressources examinées.

Troisièmement, et surtout, notre travail se centre spécifiquement sur la validité incrémentale des ressources, c'est-à-dire sur leur capacité à prédire le bien-être au-delà de ce qu'expliquent déjà les traits de personnalité, une question que les travaux antérieurs n'avaient examinée que de façon ponctuelle, ressource par ressource, et rarement sur l'ensemble des dimensions du bien-être.

3 Méthodologie

3.1 Participants

Les participants de cette étude sont des adultes âgés de 18 ans ou plus, ne présentant pas de troubles psychologiques majeurs connus. Le recrutement s'est fait en ligne, au mois de février et mars 2026, par le biais des réseaux sociaux et de partages personnels. La participation était volontaire et anonyme.

Au total, 121 participants ont complété l'enquête en ligne, comprenant l'ensemble des questionnaires inclus dans l'étude. Conformément aux critères d'exclusion prédéfinis, les données d'un participant ayant déclaré souffrir de troubles psychologiques majeurs ont été écartées. L'échantillon final se compose ainsi de 120 participants, âgés de 18 à 81 ans ($M=47,87$; $SD=17,23$). Ce groupe comprend 72 femmes (60 % ; 18-79 ans) et 48 hommes (40 % ; 19-81 ans).

Afin de déterminer la taille d'échantillon requise, une analyse de puissance a été effectuée à l'aide du logiciel G*Power. Pour une régression multiple hiérarchique (R^2 increase) incluant 11 prédicteurs au total (dont 6 testés), les résultats indiquent qu'un effectif minimal de 98 participants est nécessaire pour détecter une taille d'effet moyenne ($f^2=0,15$) avec un seuil de significativité $\alpha=0,05$ et une puissance statistique de 0,80.

L'échantillon final étant de 120 participants, un test post-hoc a été réalisé : pour ce même modèle (5 variables de personnalité du Big Five et 6 variables de ressources), la puissance statistique obtenue s'élève à 0,89, garantissant ainsi une sensibilité élevée pour la détection d'un effet moyen ($f^2 = 0,15$; $\alpha = 0,05$).

Cette recherche a reçu l'approbation du Comité d'Éthique de la Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Éducation de l'Université de Liège. Préalablement à leur participation à l'enquête en ligne, tous les participants ont signé un formulaire de consentement libre et éclairé.

3.2 Design de l'étude

Les participants ont accédé à un questionnaire en ligne comportant plusieurs échelles psychométriques validées en français. Après avoir donné leur consentement éclairé, ils ont

répondu successivement aux questionnaires portant sur les traits de personnalité, le bien-être subjectif et psychologique, ainsi que sur diverses ressources psychologiques.

3.2.1 Outils de mesure

3.2.1.1 *Personnalité*

L'évaluation de la personnalité a été réalisée à l'aide de la version française validée du Big Five Inventory-2 (BFI-2) (Soto & John, 2017 ; traduction par Beltrame (2025)). Cet outil, composé de 60 items, mesure les cinq dimensions fondamentales de la personnalité: l'extraversion, l'agréabilité, la conscienciosité, le neuroticisme (ou névrosisme) et l'ouverture à l'expérience. Les participants ont formulé leurs réponses sur une échelle de Likert en cinq points, allant de 1 (Désapprouve fortement) à 5 (Approuve fortement).

L'analyse de fidélité pour notre échantillon montre une excellente consistance interne pour le neuroticisme ($\omega = 0,91$), une très bonne consistance interne pour l'extraversion ($\omega = 0,82$), la conscienciosité ($\omega = 0,86$), et l'ouverture ($\omega = 0,83$), et une bonne consistance interne pour l'agréabilité ($\omega = 0,72$).

3.2.1.2 *Bien-être*

Le bien-être psychologique a été évalué avec la version courte de l'échelle de Ryff (Ryff & Keyes, 1995), issue de la version longue validée en français (Bouffard & Lapierre, 1997), composée de 18 items répartis selon six dimensions : autonomie, acceptation de soi, relations positives, maîtrise de l'environnement, croissance personnelle et but dans la vie. Les participants répondent à chaque affirmation via une échelle de type Likert en 6 points, allant de 1 (Désaccord) à 6 (Accord).

L'analyse de fidélité montre une bonne consistance interne ($\omega = 0,77$).

Le bien-être subjectif a été mesuré à l'aide de trois échelles adaptées en français :

La Satisfaction With Life Scale (SWLS) de Diener et al. (1985) (Blais et al., 1989), qui se compose de 5 items évaluant la satisfaction globale de vie, auxquels les participants ont répondu via une échelle de Likert en 7 points allant de 1 (Fortement en désaccord) à 7 (Fortement en accord).

L'analyse de fidélité pour notre échantillon montre une très bonne consistance interne ($\omega = 0,88$).

La Subjective Happiness Scale (Lyubomirsky & Lepper, 1999), validée en français par Kotsou et Leys (2017), qui mesure le niveau subjectif de bonheur à travers 4 items. Les participants répondent via une échelle de Likert en 7 points, dont les ancrs varient selon l'item pour refléter différentes dimensions du bonheur ressenti.

L'analyse de fidélité pour notre échantillon montre une très bonne consistance interne ($\omega = 0,89$).

La Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) (Watson et al., 1988), traduite par Bouffard et al. (1997), a été utilisée pour évaluer les affects positifs et négatifs via 20 items notés sur une échelle de Likert en 5 points, allant de 1 (Très peu ou pas du tout) à 5 (Extrêmement).

L'analyse de fidélité pour notre échantillon montre une très bonne consistance interne pour l'affect positif ($\omega = 0,88$) et pour l'affect négatif ($\omega = 0,89$).

3.2.1.3 Ressources psychologiques

Diverses échelles ont été utilisées pour mesurer les ressources psychologiques les plus étudiées dans la littérature.

L'échelle CPC-12 (Compound PsyCap Scale) (Lorenz et al., 2016) a été utilisée pour évaluer l'espoir, l'optimisme et l'auto-efficacité à travers 12 items notés sur une échelle de Likert en 6 points, allant de 1 (Pas du tout d'accord) à 6 (Tout à fait d'accord).

L'analyse de fidélité pour notre échantillon montre une excellente consistance interne pour l'espoir ($\omega = 0,92$), une très bonne consistance interne pour l'optimisme ($\omega = 0,82$), et une bonne consistance interne pour l'auto-efficacité ($\omega = 0,77$).

La capacité d'acceptation a été évaluée à l'aide de la dimension « Acceptation » de la Brief Serenity Scale (Kreitzer et al., 2009). Cette dimension se compose de 10 items notés via une échelle de Likert en 5 points, allant de 1 (Pas du tout vrai) à 5 (Tout à fait vrai). L'analyse de fidélité pour notre échantillon montre une bonne consistance interne ($\omega = 0,76$).

N'ayant pas de version validée en français à ce jour, l'échelle CPC-12 et la dimension « Acceptation » de la Brief Serenity Scale ont été traduites et adaptées spécifiquement pour cette étude. La procédure de traduction a impliqué deux traducteurs francophones (l'étudiant, bilingue français-anglais, et le promoteur), qui ont chacun réalisé indépendamment une traduction des items depuis la version anglaise. Ces deux versions ont ensuite été comparées et fusionnées en une version, à partir de laquelle une rétrotraduction vers l'anglais a été effectuée par une IA, afin de vérifier la correspondance sémantique avec les items d'origine. L'étudiant,

bilingue, a ensuite comparé cette rétrotraduction aux items originaux et ajusté la version française en cas de divergence. Il convient toutefois de souligner qu'elle ne constitue pas une validation psychométrique structurelle de ces échelles en langue française, limite sur laquelle nous reviendrons (section 5.8).

La version française validée de l'échelle GQ-6 (Gratitude Questionnaire) de McCullough et al., (2002) (Shankland & Martin-Krumm, 2012) a été utilisée pour mesurer la gratitude. Cet instrument comprend 6 items évaluant la propension à éprouver de la gratitude dans la vie quotidienne. Les participants indiquent leur degré d'accord avec chaque affirmation sur une échelle de Likert en 7 points, allant de 1 (Fortement en désaccord) à 7 (Fortement en accord).

L'analyse de fidélité pour notre échantillon montre une bonne consistance interne ($\omega = 0,77$).

La version française validée de la Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) (Connor & Davidson, 2003) (Guilhard et al., 2017) a été utilisée pour mesurer la résilience. Cet instrument se compose de 21 items (4 items ont été supprimées dans la traduction française), et les participants répondent à chaque proposition sur une échelle de Likert en 5 points, allant de 0 (Pas du tout d'accord) à 4 (Tout à fait d'accord).

L'analyse de fidélité pour notre échantillon montre une excellente consistance interne ($\omega = 0,91$).

3.3 Analyses statistiques

Une matrice de corrélations a été réalisée pour observer les liens entre la personnalité, les ressources psychologiques et les différentes formes de bien-être afin d'identifier les variables présentant des corrélations élevées entre elles, ce qui peut signaler un risque de multicollinéarité. Cette possibilité de multicollinéarité a été vérifiée par une analyse du facteur d'inflation de la variance (VIF).

Pour chaque mesure de bien-être, l'impact des ressources seules a été mesurée par une régression multiple de manière à identifier les ressources importantes dans chaque aspect du bien-être.

Ensuite, une analyse de régression multiple hiérarchique a été effectuée pour tester si les ressources psychologiques expliquent une part supplémentaire du bien-être, au-delà de ce qui

est expliqué par la personnalité. Deux modèles ont systématiquement été comparés, d'abord, un modèle incluant uniquement les traits de personnalité, et ensuite, les ressources psychologiques ont été ajoutées.

Le coefficient de détermination (R^2) a été comparé entre les deux modèles pour voir si l'ajout des ressources psychologiques améliore significativement l'explication de la variance du bien-être. Une hausse significative du R^2 indiquerait que les ressources psychologiques jouent un rôle spécifique, au-delà de la personnalité. Les ΔR^2 ont été mesurés afin de quantifier la contribution incrémentale des ressources psychologiques.

Les coefficients de régression standardisés (β) issus du modèle final ont été examinés afin d'identifier l'impact relatif de chaque ressource psychologique sur le bien-être, et leur influence sur l'effet de la personnalité.

Enfin, des analyses de médiation (Cohen et al., 2003) exploratoires (SEM (Kline, 2023), JASP) ont été conduites pour interpréter les pertes de significativité de ces coefficients afin d'en clarifier les mécanismes.

4 Résultats

4.1 Description des données et comparaisons inter-genres

Un examen descriptif systématique des 16 variables a été réalisée, ainsi que des tests de différences inter-genres afin de vérifier si il y a des différences significatives entre les genres sur les différentes variables.

4.1.1 Description des données

Les statistiques descriptives (moyenne, écart-type, minimum et maximum observés) pour le Big Five sont présentées dans la tables 1.

Table 1: Statistiques descriptives des cinq traits de personnalité

	M	ET	Minimum	Maximum
Extraversion	3,36	0,65	1,92	5,00
Agréabilité	3,86	0,50	2,33	4,83
Conscienciosité	3,85	0,67	1,83	5,00
Neuroticisme	2,92	0,84	1,42	4,67
Ouverture	3,70	0,68	1,92	5,00

Les statistiques descriptives pour les indicateurs de bien-être sont présentées dans la table 2.

Table 2: Statistiques descriptives des indicateurs de bien-être

	M	ET	Minimum	Maximum
Bien-être psychologique	4,56	0,58	2,78	5,83
Satisfaction de vie	4,77	1,31	1,80	7,00
Bonheur subjectif	4,82	1,22	1,50	7,00
Affect positif	3,26	0,69	1,20	4,80
Affect négatif	2,08	0,79	1,00	4,10

Échelles de Likert: Bien-être psychologique (1-6); Satisfaction de vie (1-7); Bonheur subjectif (1-7); Affect positif (1-5); Affect négatif (1-5).

Les statistiques descriptives pour les ressources psychologiques sont présentées dans la table 3.

Table 3: Statistiques descriptives des six ressources psychologiques

	M	ET	Minimum	Maximum
Auto-efficacité	4,25	0,81	1,33	6,00
Espoir	4,25	1,05	1,33	6,00
Optimisme	4,36	0,85	1,67	6,00
Acceptation	3,41	0,54	1,80	4,40
Gratitude	5,02	0,97	2,33	6,83
Résilience	2,76	0,56	0,76	3,86

Échelles de Likert: Auto-efficacité (1-6); Espoir (1-6); Optimisme (1-6); Acceptation (1-5); Gratitude (1-7); Résilience (0-4).

4.1.2 Comparaisons inter-genres

Afin de vérifier qu'il n'y a pas de différences significatives de genre des variables mesurées, des comparaisons inter-genres ont été effectuées sur ces facteurs (tables 4, 5 et 6). Avant de conduire ces comparaisons inter-genres, deux présupposés ont été systématiquement examinés : la normalité des résidus (test de Shapiro-Wilk) et l'homogénéité des variances (test de Levene). Le test de Levene étant non significatif pour l'ensemble des variables (tous les $p > 0,09$), l'hypothèse d'homogénéité des variances peut être maintenue. Le test de Shapiro-Wilk a en revanche signalé des déviations significatives de la normalité pour 9 variables sur 16. Pour ces variables, un test non paramétrique de Mann-Whitney a été utilisé à la place du test t de Student pour échantillons indépendants.

Table 4: Différences inter-genres sur les traits de personnalité

	Test	Statistique	p
Extraversion	t(118)	1,434	0,154
Agréabilité	U	1999	0,146
Conscienciosité	t(118)	2,947	0,004
Neuroticisme	U	1923	0,298
Ouverture	t(118)	0,163	0,871

Aucun résultat significatif à $p < 0,003$ (correction de Dunn-Bonferroni)

Table 5: Différences inter-genres sur le bien-être

	Test	Statistique	p
Bien-être psychologique	t(118)	0,203	0,840
Satisfaction de vie	U	1671	0,760
Bonheur subjectif	U	1745	0,929
Affect positif	t(118)	-1,635	0,105
Affect négatif	U	1811	0,660

Aucun résultat significatif à $p < 0,003$ (correction de Dunn-Bonferroni)

Table 6: Différences inter-genres sur les ressources psychologiques

	Test	Statistique	p
Auto-efficacité	U	1290	0,018
Espoir	U	1509	0,237
Optimisme	t(118)	-2,271	0,025
Acceptation	t(118)	-1,368	0,174
Gratitude	U	1730	0,996
Résilience	U	1815	0,645

Aucun résultat significatif à $p < 0,003$ (correction de Dunn-Bonferroni)

Après avoir appliqué la correction de Dunn-Bonferroni ($\alpha = 0,05/16 \approx 0,003$), aucune des 16 comparaisons réalisées n'est significative, ce qui suggère qu'il n'y a pas de différences significatives dépendantes du genre pour les variables. Sans cette correction, nous aurions eu $1 - 0,95^{16} = 56\%$ de chance d'avoir au moins un faux positif.

Cependant, avec un p de 0,004, l'égalité des moyennes pour la conscienciosité entre les genres est tolérée de justesse.

4.2 Analyse préliminaire : Matrice de corrélations

Une matrice de corrélations de Pearson a été effectuée entre les variables de bien-être (Bien-être psychologique, satisfaction de vie, bonheur subjectif, affect positif, et affect négatif), de personnalité (Extraversion, agréabilité, conscienciosité, neuroticisme, et ouverture) et de ressources psychologiques (Espoir, optimisme, acceptation, gratitude, et résilience).

Table 7: Matrice de corrélations

Variable	Bien-être-psy	Satisfaction	Bonheur-sujetif	Affect-positif	Affect-négatif	Extraversion	Agreeabilité	Conscientiosité	Neuroticisme	Ouverture	Auto-efficacité	Espoir	Optimisme	Acceptation	Gratitude	Résilience
1. Bien-être-psy	R de Pearson p-value 0.565*** < .001	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Satisfaction	R de Pearson p-value 0.640*** < .001	0.667*** < .001	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. Bonheur-sujetif	R de Pearson p-value 0.442*** < .001	0.330*** < .001	0.485*** < .001	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4. Affect-positif	R de Pearson p-value -0.317*** < .001	-0.275** < .001	-0.386*** < .001	-0.144 .117	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5. Affect-négatif	R de Pearson p-value 0.550*** < .001	0.297*** < .001	0.505*** < .001	0.427*** < .001	-0.108 .239	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6. Extraversion	R de Pearson p-value 0.346*** < .001	0.171 .062	0.277** .002	0.271** .003	-0.163 .076	0.171 .062	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7. Agreeabilité	R de Pearson p-value 0.415*** < .001	0.236** .010	0.239** .008	0.249** .006	-0.246** .007	0.275** .002	0.202* .027	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8. Conscientiosité	R de Pearson p-value -0.366*** < .001	-0.389*** < .001	-0.681*** < .001	-0.388*** < .001	0.547*** < .001	-0.368*** < .001	-0.234* .010	-0.342*** < .001	-	-	-	-	-	-	-	-
9. Neuroticisme	R de Pearson p-value 0.231* .074	-0.389*** < .001	-0.033 .722	0.227* .013	-0.035 .706	0.161 .079	0.233* .011	0.046 .620	-0.045 .623	-	-	-	-	-	-	-
10. Ouverture	R de Pearson p-value 0.642*** < .001	0.596*** < .001	0.637*** < .001	0.518*** < .001	-0.272** .003	0.438*** < .001	0.168 .067	0.237** .009	-0.514*** < .001	0.128 .165	-	-	-	-	-	-
11. Auto-efficacité	R de Pearson p-value 0.575*** < .001	0.473*** < .001	0.438*** < .001	0.398*** < .001	-0.128 .162	0.258** .004	0.192* .036	0.026 .780	-0.280** .002	0.165 .072	0.699*** < .001	-	-	-	-	-
12. Espoir	R de Pearson p-value 0.482*** < .001	0.377*** < .001	0.459*** < .001	0.407*** < .001	-0.279** .002	0.333*** < .001	0.150 .102	0.165 .072	-0.541*** < .001	0.261** .004	0.622*** < .001	0.549*** < .001	-	-	-	-
13. Optimisme	R de Pearson p-value 0.466*** < .001	0.415*** < .001	0.619*** < .001	0.425*** < .001	-0.359*** < .001	0.315*** < .001	0.214* .019	0.221* .015	-0.643*** < .001	0.027 .769	0.465*** < .001	0.326*** < .001	0.517*** < .001	-	-	-
14. Acceptation	R de Pearson p-value 0.449*** < .001	0.464*** < .001	0.545*** < .001	0.455*** < .001	-0.149 .104	0.288** .001	0.366*** < .001	0.045 .624	-0.376*** < .001	0.223* .014	0.468*** < .001	0.481*** < .001	0.402*** < .001	0.424*** < .001	-	-
15. Gratitude	R de Pearson p-value 0.667*** < .001	0.429*** < .001	0.541*** < .001	0.558*** < .001	-0.214* .019	0.503*** < .001	0.237** .009	0.445*** < .001	-0.555*** < .001	0.195* .033	0.545*** < .001	0.447*** < .001	0.626*** < .001	0.396*** < .001	-	-
16. Résilience	R de Pearson p-value 0.667*** < .001	0.429*** < .001	0.541*** < .001	0.558*** < .001	-0.214* .019	0.503*** < .001	0.237** .009	0.445*** < .001	-0.555*** < .001	0.195* .033	0.545*** < .001	0.447*** < .001	0.626*** < .001	0.396*** < .001	-	-

Corrélations de Pearson; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Cette matrice (table 7) révèle plusieurs patterns importants. Les quatre indicateurs positifs de bien-être (bien-être psychologique, satisfaction, bonheur subjectif, affect positif) sont intercorrélés ($r = 0,33$ à $0,67$). Le bonheur subjectif corrèle particulièrement avec le bien-être psychologique ($r = 0,67$).

L'affect négatif corrèle négativement avec le bien-être psychologique ($r = -0,32$), la satisfaction de vie ($r = -0,28$), et le bonheur subjectif ($r = -0,37$). Il est également intéressant de noter que l'affect positif et l'affect négatif ne corrèlent pas significativement entre eux. Le fait que l'affect négatif n'ait que des corrélations modérées, voir absentes, avec les indicateurs positifs du bien-être confirme que l'absence d'affect négatif n'équivaut pas à la présence de bien-être.

Ces résultats confirment la structure attendue du construit bien-être (Busseri & Sadava 2010 ; Busseri 2017 ; Bradburn 1969 ; Keyes 2005 ; Watson & Tellegen 1985).

En ce qui concerne la personnalité, le neuroticisme est le prédicteur le plus fortement associé au bien-être ($r = -0,39$ à $-0,68$ avec les indicateurs positifs; $r = 0,55$ avec l'affect négatif). L'extraversion ($r = 0,30$ à $0,55$) et la conscienciosité ($r = 0,24$ à $0,42$) suivent, puis l'agréabilité ($r = 0,27$ à $0,35$). L'ouverture présente uniquement une corrélation faible avec le bien-être psychologique ($r = 0,23$) et l'affect positif ($r = 0,27$).

Toutes les ressources psychologiques corrèlent significativement avec les quatre indicateurs positifs de bien-être. Seuls l'auto-efficacité ($r = -0,27$), l'optimisme ($r = -0,28$), et l'acceptation ($r = -0,36$) corrèlent significativement négativement avec l'affect négatif.

La résilience montre le lien le plus élevé avec le bien-être psychologique ($r = 0,67$), et l'auto-efficacité un lien très solide avec l'ensemble des indicateurs positifs ($r = 0,52$ à $0,64$), ainsi qu'une corrélation négative de petite taille avec l'affect négatif ($r = -0,27$). L'acceptation présente la corrélation négative la plus forte avec l'affect négatif parmi les ressources psychologiques ($r = -0,36$).

Certaines ressources corrèlent fortement entre elles, notamment espoir-auto-efficacité ($r = 0,70$), espoir-optimisme ($r = 0,62$), et optimisme résilience ($r = 0,55$).

On note d'ores et déjà que pour toutes les régressions effectuées (multiples simples et hiérarchiques), les VIF restent en dessous de 3 donc il n'y a pas de multicolinéarité problématique au sens strict, susceptible de rendre les estimations instables. Plusieurs variables

présentent toutefois des VIF entre 2 et 3, indiquant un chevauchement notable entre prédicteurs. Ce chevauchement, bien qu'insuffisant pour invalider les modèles, est suffisamment important pour générer les effets de suppression et de médiation (Cohen et al., 2003) que nous interpréterons dans les analyses qui suivent.

En résumé, l'analyse des corrélations montre une cohérence entre les indicateurs de bien-être, qui s'associent de manière significative aux traits de personnalité et aux ressources psychologiques. Le neuroticisme est le trait de personnalité le plus fortement lié (négativement) aux scores de bien-être, suivi par l'extraversion et la conscienciosité. Enfin, parmi les ressources étudiées, la résilience et l'auto-efficacité présentent les liens les plus marqués avec les indicateurs positifs, tandis que l'acceptation se distingue par la corrélation négative la plus élevée avec l'affect négatif. Ces résultats sont cohérents avec la littérature scientifique (Avey et al., 2011 ; Costa & McCrae, 1980 ; Hayes et al., 2005 Souri & Hasanirad, 2011 ; Steel et al., 2008).

4.3 Pouvoir prédictif des ressources psychologiques

Les six ressources psychologiques expliquent entre 41 % et 59 % de la variance des quatre indicateurs positifs de bien-être (table 8), ce qui témoigne d'un pouvoir prédictif très solide. En revanche, pour l'affect négatif, elles n'expliquent que 16 % de la variance, un résultat significatif ($p = 0,002$) mais d'une ampleur nettement moindre. Les ressources psychologiques sont donc plus efficaces pour prédire l'expérience positive que pour prédire l'expérience négative, ce qui est en accord avec les données de la littérature (Avey et al., 2011 ; Keyes, 2005 ; Westerhof & Keyes, 2009).

Table 8: *Qualité d'ajustement des régressions (ressources → bien-être)*

	R	R ²	R ² ajusté	REQM	p
Bien-être psychologique	0,767	0,588	0,566	0,382	< 0,001
Satisfaction de vie	0,648	0,420	0,390	1,024	< 0,001
Bonheur subjectif	0,765	0,586	0,564	0,806	< 0,001
Affect positif	0,643	0,413	0,382	0,539	< 0,001
Affect négatif	0,405	0,164	0,119	0,743	0,002

La table 9 détaille les coefficients standardisés (β) pour chaque ressource et chaque critère. Les prédicteurs significatifs ($p < 0,05$) sont en gras.

Table 9: Coefficients β standardisés (ressources $\rightarrow$ bien-être)

	Bien-être psy.	Satisfaction	Bonheur	Affect positif	Affect négatif
Auto-efficacité	0,295 ***	0,431 ***	0,435 ***	0,271 *	-0,205
Espoir	0,193 *	0,067	-0,080	-0,026	0,130
Optimisme	-0,139	-0,124	-0,096	-0,078	-0,143
Acceptation	0,010	0,119	0,331 ***	0,026	-0,319 **
Gratitude	0,085	0,194 *	0,239 **	0,214 *	0,031
Résilience	0,467 ***	0,091	0,097	0,369 ***	0,116

Note. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Lorsque l'on observe spécifiquement le bien-être psychologique, la résilience présente la part explicative la plus importante ($\beta = 0,47$) , suivie par l'auto-efficacité ($\beta = 0,30$) et l'espoir ($\beta = 0,19$).

Concernant la satisfaction de vie, l'auto-efficacité est le prédicteur dominant ($\beta = 0,43$) et la gratitude est un prédicteur significatif ($\beta = 0,19$).

Pour ce qui est du bonheur subjectif, l'auto-efficacité y conserve un rôle central ($\beta = 0,44$), mais elle est fortement accompagnée par l'acceptation ($\beta = 0,33$) et la gratitude ($\beta = 0,24$).

L'affect positif a comme prédicteur principal la résilience ($\beta = 0,37$), et comme autres prédicteurs significatifs l'auto-efficacité ($\beta = 0,27$) et la gratitude ($\beta = 0,21$).

Enfin, seule l'acceptation apporte une contribution significative à l'affect négatif ($\beta = -0,32$). Bien que l'auto-efficacité ($r = -0,27$) et l'optimisme ($r = -0,28$) y soient liés de manière isolée, ces deux ressources perdent tout pouvoir prédictif une fois intégrées au modèle global.

En résumé, l'auto-efficacité est la ressource ayant le spectre d'action le plus large sur le bien-être, prédisant de manière significative tous les indicateurs positifs ($\beta = 0,27$ à $0,44$). Toutefois, dans les configurations où la résilience s'avère significative, cette dernière prend le dessus et devient le prédicteur dominant. Les autres ressources exercent une influence plus modeste ou plus ciblée. De son côté, l'optimisme ne montre aucun effet prédictif unique. Bien qu'il puisse être associé au bien-être au niveau des corrélations bivariées, son impact est totalement absorbé

par la force des autres ressources une fois combinées dans l'équation, du fait qu'il soit fortement corrélé avec la résilience ($r = 0,63$), l'auto-efficacité ($r = 0,62$), l'espoir ($r = 0,55$), et l'acceptation ($r = 0,52$), et moyennement corrélé avec la gratitude ($r = 0,40$). Cependant, l'ensemble des $VIF < 3$ (valeur maximale observée = 2,494), ce qui montre qu'il n'y a pas de multicolinéarité problématique.

On remarque que dans les cinq modèles, les ressources psychologiques ne contribuent jamais toutes simultanément, et ce, malgré leurs fortes corrélations bivariées avec les indicateurs de bien-être positifs. Cela suggère qu'elles partagent entre elles une large zone commune d'effet, et que certaines de ces ressources captent l'essentiel des variations de bien-être.

4.4 Contribution incrémentale des ressources : régressions hiérarchiques

Les ressources psychologiques apportent une contribution significative au-delà des Big Five pour les quatre indicateurs positifs du bien-être (ΔR^2 de 13 à 24 %, $p < 0,001$) (table 10).

Table 10: Sommaire des modèles : Big Five (M_1) $\rightarrow$ Big Five + Ressources (M_2)

	$R^2 M_1$	$R^2_{adj} M_1$	$R^2 M_2$	$R^2_{adj} M_2$	ΔR^2	ΔR^2_{adj}	$p (\Delta R^2)$
Bien-être psy.	0,527	0,506	0,692	0,661	0,165	0,155	< 0,001
Satisfaction	0,189	0,153	0,430	0,372	0,241	0,219	< 0,001
Bonheur subjectif	0,569	0,550	0,696	0,665	0,128	0,115	< 0,001
Affect positif	0,290	0,259	0,436	0,379	0,147	0,121	< 0,001
Affect négatif	0,318	0,288	0,342	0,275	0,024	-0,013	0,681

Cependant, pour l'affect négatif, l'apport en R^2 brut n'est que de 2,4% (de 0,318 à 0,342) et n'atteint pas la significativité ($p = 0,68$). De plus, le R^2 ajusté qui pénalise l'inflation du modèle par des prédictors peu informatifs, diminue de 0,288 à 0,275 entre M_1 et M_2 . Donc, une fois que la personnalité est prise en compte, les ressources psychologiques n'ont pas d'effet sur l'affect négatif. Ainsi, les ressources et la personnalité partagent une base commune pour prédire l'affect négatif, là où elles se complètent pour prédire les indicateurs positifs.

4.4.1 Régression hiérarchique sur le bien-être psychologique

A elle seule, la personnalité explique 53% de la variance du bien-être psychologique (table 10). Les prédictors Big Five significatifs sont le neuroticisme ($\beta = -0,35$), l'extraversion ($\beta = 0,33$), la conscienciosité ($\beta = 0,17$), et l'agréabilité ($\beta = 0,15$).

L'ajout des ressources psychologiques produit un gain de 17% ($\Delta R^2 = 0,17$; $p < 0,001$), ce qui est un gain substantiel. Les ressources qui y contribuent sont l'espoir ($\beta = 0,32$), la résilience ($\beta = 0,24$), et l'optimisme ($\beta = -0,17$; effet négatif inattendu) (table 11).

Table 11: Modèle hiérarchique sur le bien-être psychologique

	$\beta_{\text{std}} M_1$	p M ₁	$\beta_{\text{std}} M_2$	p M ₂
Extraversion	0,331	< 0,001	0,194	0,003
Agréabilité	0,146	0,036	0,095	0,116
Conscienciosité	0,171	0,016	0,146	0,027
Neuroticisme	-0,346	< 0,001	-0,236	0,004
Ouverture	0,120	0,074	0,085	0,151
Auto-efficacité			0,137	0,137
Espoir			0,317	< 0,001
Optimisme			-0,166	0,048
Acceptation			-0,041	0,611
Gratitude			0,016	0,816
Résilience			0,242	0,009

Les prédicteurs significatifs de ce modèle final sont l'espoir ($\beta = 0,32$), la résilience ($\beta = 0,24$), le neuroticisme ($\beta = -0,24$), l'extraversion ($\beta = 0,19$), l'optimisme ($\beta = -0,17$) et la conscienciosité ($\beta = 0,15$).

On note que l'auto-efficacité était la deuxième ressource la plus prédictive du bien-être psychologique dans le modèle des ressources seules (table 9), alors qu'elle n'est plus significative dans le modèle hiérarchique. L'auto-efficacité est fortement corrélée avec le neuroticisme et avec l'espoir. Une analyse de médiation (Cohen et al., 2003) (analyse Structural Equation Modeling (Kline, 2023), SEM dans JASP) neuroticisme $\rightarrow$ auto-efficacité $\rightarrow$ bien-être psychologique estime l'effet indirect significatif à -0,170, et l'effet total (neuroticisme $\rightarrow$ bien-être psychologique) à -0,392, ce qui montre que 43% (effet indirect/effet total) de l'effet du neuroticisme sur le bien-être passe par l'auto-efficacité. Cet effet est attribué dans l'étape 1 de la régression hiérarchique au neuroticisme, réduisant donc la contribution unique de l'auto-efficacité, qui devient non-significative.

4.4.2 Régression hiérarchique sur la satisfaction de vie

La personnalité seule explique 19% de la variance de la satisfaction de vie (table 10). Le seul trait de personnalité qui prédit de manière significative la variance de la satisfaction de vie est le neuroticisme ($\beta = -0,29$) (table 12).

Table 12: Modèle hiérarchique sur la satisfaction de vie

	$\beta_{\text{std}} M_1$	p M ₁	$\beta_{\text{std}} M_2$	p M ₂
Extraversion	0,156	0,098	-0,011	0,903
Agréabilité	0,056	0,538	-0,031	0,703
Conscienciosité	0,081	0,377	0,111	0,211
Neuroticisme	-0,290	0,003	-0,012	0,910
Ouverture	0,020	0,824	-0,021	0,796
Auto-efficacité			0,395	0,002
Espoir			0,102	0,368
Optimisme			-0,107	0,344
Acceptation			0,117	0,284
Gratitude			0,219	0,022
Résilience			0,035	0,775

L'introduction des ressources psychologiques permet d'observer un gain de prédiction de 24% ($\Delta R^2=0,24$; $p<0,001$). Ces ressources sont l'auto-efficacité ($\beta = 0,40$) et la gratitude ($\beta = 0,22$).

Le neuroticisme, qui était le seul prédicteur significatif parmi les traits de personnalité lors du modèle de régression du Big Five seul ($\beta = -0,29$), devient non significatif une fois les ressources psychologiques intégrées au modèle. C'est un pattern de médiation quasi complète (Cohen et al., 2003) (l'effet du neuroticisme sur la satisfaction de vie passe en grande partie par les ressources psychologiques). En effet, une analyse de médiation (Kline, 2023) Neuroticisme $\rightarrow$ Auto-efficacité/Gratitude $\rightarrow$ Satisfaction de vie montre que 72% (effet indirect/effet total) de l'effet du neuroticisme sur la satisfaction de vie (0,499/0,691) passe par l'auto-efficacité et la gratitude. Ces deux ressources étant déjà les seules significatives du modèle de régression multiple simple des ressources psychologiques sur la satisfaction, capturent l'effet du neuroticisme.

4.4.3 Régression hiérarchique sur le bonheur subjectif

Les traits de personnalité expliquent à eux seuls 57% de la variance du bonheur subjectif (table 10). Les prédicteurs significatifs du Big Five sont le neuroticisme ($\beta = -0,56$), l'extraversion ($\beta = 0,32$), l'ouverture ($\beta = -0,14$; effet négatif inattendu), et l'agréabilité ($\beta = 0,136$) (table 13).

Table 13: Modèle hiérarchique sur le bonheur subjectif

	$\beta_{\text{std}} M_1$	p M ₁	$\beta_{\text{std}} M_2$	p M ₂
Extraversion	0,315	< 0,001	0,203	0,002
Agréabilité	0,136	0,040	0,060	0,318
Conscienciosité	-0,060	0,373	-0,031	0,632
Neuroticisme	-0,560	< 0,001	-0,333	< 0,001
Ouverture	-0,138	0,033	-0,155	0,009
Auto-efficacité			0,266	0,004
Espoir			0,020	0,807
Optimisme			-0,104	0,209
Acceptation			0,172	0,033
Gratitude			0,208	0,003
Résilience			0,005	0,959

L'intégration des ressources psychologiques au second bloc de la régression hiérarchique entraîne une augmentation substantielle de la variance expliquée, avec un ΔR^2 de 0,13 ($p < 0,001$). Ce gain de 13% est principalement soutenu par l'auto-efficacité ($\beta = 0,27$), la gratitude ($\beta = 0,21$), l'acceptation ($\beta = 0,17$), et l'ouverture ($\beta = -0,16$)

Les prédicteurs significatifs de ce modèle final sont le neuroticisme ($\beta = -0,33$), l'auto-efficacité ($\beta = 0,27$), la gratitude ($\beta = 0,21$), l'extraversion ($\beta = 0,20$), l'acceptation ($\beta = 0,17$), et l'ouverture ($\beta = -0,14$).

Ces coefficients négatifs pour l'ouverture sont quelque peu inattendus, puisque, même si la corrélation bivariée entre l'ouverture et le bonheur subjectif est très légèrement négative, elle est non significative et essentiellement nulle ($r = -0,03$).

4.4.4 Régression hiérarchique sur l'affect positif

A elle seule, la personnalité explique 29% de la variance de l'affect positif (table 10). Les traits de personnalité qui sont des prédicteurs significatifs sont l'extraversion ($\beta = 0,28$) et le neuroticisme ($\beta = -0,23$) (table 14).

Table 14: Modèle hiérarchique sur l'affect positif

	$\beta_{std} M_1$	p M ₁	$\beta_{std} M_2$	p M ₂
Extraversion	0,283	0,002	0,114	0,195
Agréabilité	0,124	0,142	0,062	0,448
Conscienciosité	0,062	0,472	0,012	0,891
Neuroticisme	-0,227	0,012	0,021	0,848
Ouverture	0,139	0,092	0,091	0,253
Auto-efficacité			0,249	0,046
Espoir			-0,012	0,917
Optimisme			-0,086	0,447
Acceptation			0,063	0,562
Gratitude			0,167	0,077
Résilience			0,291	0,020

L'ajout des ressources psychologiques produit un gain de 15% ($\Delta R^2 = 0.147$; $p < .001$). Les ressources qui apportent une contribution incrémentale au-delà de la personnalité sont l'auto-efficacité ($\beta = 0,25$) et la résilience ($\beta = 0,29$).

Bien qu'ils soient significatifs dans le modèle sans les ressources psychologiques, dans le modèle complet l'extraversion et le neuroticisme perdent leur significativité. Des analyses de médiation SEM (Kline, 2023) (Extraversion $\rightarrow$ Auto-efficacité/Résilience $\rightarrow$ Affect positif et Neuroticisme $\rightarrow$ Auto-efficacité/Résilience $\rightarrow$ Affect positif) montrent que ces deux ressources médient 68% (effet indirect total/effet total = $0,309/0,454$) de l'effet de l'extraversion, et 94% ($-0,301/-0,319$) de l'effet du neuroticisme, sur l'affect positif.

Dans la régression multiple simple des ressources psychologiques sur l'affect positif (table 9), trois ressources psychologiques sont des prédicteurs significatifs (résilience $\beta = 0,369$; auto-efficacité $\beta = 0,271$; gratitude ($\beta = 0,214$). Cependant, lors de l'introduction du Big Five dans le modèle de régression, la gratitude perd sa significativité. Ceci s'explique par la variance qu'elle partage avec l'extraversion ($r = 0,37$) et le neuroticisme ($r = -0,38$) (table 7), dont une partie substantielle des effets est médiée par la résilience et l'auto-efficacité.

4.4.5 Régression hiérarchique sur l'affect négatif

Les traits de personnalité expliquent à eux seuls 32% de la variance (table 10). Seul le neuroticisme est un prédicteur significatif ($\beta = 0,56$) (table 15).

Table 15: Modèle hiérarchique sur l'affect négatif

	$\beta_{\text{std}} M_1$	p M ₁	$\beta_{\text{std}} M_2$	p M ₂
Extraversion	0,128	0,137	0,084	0,377
Agréabilité	-0,033	0,688	-0,051	0,559
Conscienciosité	-0,083	0,327	-0,132	0,168
Neuroticisme	0,557	< 0,001	0,546	< 0,001
Ouverture	-0,019	0,818	-0,044	0,610
Auto-efficacité			-0,050	0,709
Espoir			-0,020	0,867
Optimisme			-0,043	0,723
Acceptation			-0,120	0,308
Gratitude			0,075	0,459
Résilience			0,235	0,081

Les ressources psychologiques n'apportent rien au-delà du Big Five ($\Delta R^2 = 0.024$, $p = .681$).

Le seul prédicteur significatif de ce modèle final est le neuroticisme ($\beta = 0,54$).

On remarque cependant que le coefficient de la résilience dans le modèle hiérarchique final est positif ($\beta = 0,24$) et plus grand que son coefficient dans le modèle des ressources seules ($\beta = 0,12$) (table 9), alors que la corrélation bivariée entre la résilience et l'affect négatif est négatif ($r = -0,21$) (table 7). Ceci indique un effet de suppression (Cohen et al., 2003).

L'acceptation qui était significative ($\beta = -0,32$; $p = 0,007$) (table 9) ne l'est plus dans le modèle final de la régression hiérarchique, et son coefficient β tombe à $-0,12$. L'acceptation a une corrélation bivariée forte avec le neuroticisme ($r = -0,64$) (table 7) soit 41,3% de variance partagée. Quand le neuroticisme entre dans le modèle, il capte cette variance commune, ce qui rend l'acceptation non significative. Une analyse SEM montre que seul 1% de l'effet du neuroticisme est relayé par l'acceptation, et nous ne sommes donc pas en présence d'une médiation.

4.5 Régression multiple des facettes de personnalité sur le bien-être

A des fins exploratoires, nous avons fait une régression multiple simple des quinze facettes de personnalité de la BFI-2 sur les indicateurs de bien-être. Les coefficients des facettes dans chacune de ces régressions sont repris dans la table 16, ci-dessous. Les coefficients significatifs sont en gras.

Nous voyons que seules six facettes, issues de trois traits de personnalité (extraversion, neuroticisme et ouverture) prédisent le bien-être. Parmi celles-ci, celle qui a l'effet le plus important et le plus large est la dépression, suivie par le niveau d'énergie.

Table 16: Coefficients β standardisés (facettes $\rightarrow$ bien-être)

	Bien-être psy.	Satisfaction	Bonheur	Affect positif	Affect négatif
Sociabilité	0,058	0,096	0,101	-0,028	-0,062
Assertivité	0,175	-0,206	-0,039	0,018	0,094
Niveau d'énergie	0,162	0,286	0,310	0,504	0,197
Compassion	0,108	-0,142	0,042	0,009	-0,078
Respect	0,024	-0,096	0,003	0,106	0,024
Confiance	-0,038	0,005	0,006	0,064	0,002
Organisation	-0,081	-0,139	0,008	-0,014	-0,154
Productivité	0,068	-0,043	-0,106	0,059	0,157
Responsabilité	0,071	0,207	-0,097	0,023	-0,147
Anxiété	0,161	0,237	-0,050	-0,171	0,360
Dépression	-0,461	-0,535	-0,632	-0,037	0,392
Labilité émotionnelle	0,161	-0,067	-0,036	0,162	0,008
Curiosité intellectuelle	0,125	0,016	-0,005	0,312	-0,113
Sensibilité esthétique	0,018	0,165	-0,006	-0,164	-0,019
Imagination créative	-0,056	-0,106	-0,140	0,021	0,060

5 Discussion

5.1 La personnalité comme prédicteur du bien-être

Les patterns observés dans nos régressions multiples des cinq dimensions de la personnalité sur les indicateurs de bien-être sont cohérents dans l'ensemble avec la méta-analyse de Anglim et al. (2020).

Le pouvoir prédictif des Big Five varie considérablement selon l'indicateur visé : il est important pour le bonheur subjectif et le bien-être psychologique, plus modeste pour les affects, et légèrement plus faible pour la satisfaction de vie. Cette variation du pouvoir prédictif selon l'indicateur est documentée dans la littérature (Anglim et al., 2020 ; Busseri & Erb, 2024 ; Steel et al., 2008). Hills et Argyle (2001) ont montré que les Big Five prédisent mieux le bonheur que la satisfaction de vie, et DeNeve & Cooper (1998) rapportent que l'affect négatif est moins bien prédit par la personnalité que les indicateurs positifs.

Le fait que la satisfaction de vie soit légèrement moins bien prédite par les Big Five que les autres indicateurs s'explique vraisemblablement par sa nature spécifique. Là où le bonheur subjectif, le bien-être psychologique et les affects relèvent de dispositions affectives directement ancrées dans le tempérament, la satisfaction de vie constitue un jugement cognitif et évaluatif (Diener, 1984 ; Diener et al., 1985), par lequel l'individu compare sa vie à ses propres standards et aspirations. Ce jugement laisse une place plus importante aux conditions objectives de vie et aux circonstances externes, qui ne se réduisent pas à la personnalité (Diener et al., 2010 ; Luhmann, Hawkley et al., 2012 ; Schimmack et al., 2008). Il est donc cohérent que la part de variance attribuable aux traits dispositionnels y soit un peu plus faible. Cet écart reste toutefois modeste, et la littérature n'est pas unanime sur la position relative de la satisfaction de vie : certaines études la trouvent au contraire assez fortement prédite par la personnalité (Steel et al., 2008). Ce résultat mériterait donc d'être confirmé sur un échantillon plus large.

Le neuroticisme s'impose comme le prédicteur dominant pour quatre des cinq indicateurs (Bien-être psychologique, satisfaction de vie, bonheur subjectif, affect négatif), est significatif pour tous les indicateurs de bien-être, et apparaît même comme le seul prédicteur significatif de l'affect négatif. Le neuroticisme est donc le trait de personnalité qui est le prédicteur le plus

dominant du bien-être, qu'il soit subjectif ou psychologique. Ce résultat était attendu car il correspond à ce que l'on retrouve dans la littérature scientifique (Anglim et al., 2020 ; DeNeve & Cooper, 1998 ; Steel et al., 2008).

L'extraversion émerge comme deuxième prédicteur du bonheur subjectif et comme prédicteur principal de l'affect positif, ce qui est pleinement conforme aux résultats méta-analytiques d'Anglim et al. (2020). Elle apparaît également comme deuxième prédicteur du bien-être psychologique dans nos données. La littérature identifie aussi régulièrement l'extraversion, ainsi que la conscienciosité et le neuroticisme, comme des prédicteurs majeurs du bien-être psychologique (Anglim et al., 2020 ; Grant et al., 2009 ; Schmutte & Ryff, 1997).

Les autres traits jouent un rôle plus modeste. L'agréabilité présente un effet significatif sur le bien-être psychologique et le bonheur subjectif, cohérent avec Anglim et al. (2020). La conscienciosité est significative pour le bien-être psychologique mais avec un effet environ deux fois moindre que ceux du neuroticisme et de l'extraversion, ce qui contraste légèrement avec Anglim et al. (2020), qui placent la conscienciosité en deuxième position pour le bien-être psychologique, après le neuroticisme. Quant à l'ouverture, elle présente un pattern atypique sur le bonheur subjectif (coefficient négatif), à interpréter avec prudence comme un effet de suppression. Ce résultat s'inscrit dans ce que documentent Anglim et al. (2020) et Steel et al. (2008) : l'ouverture est le trait des Big Five le moins lié au bien-être.

5.2 Les ressources psychologiques comme prédicteurs du bien-être

Nos résultats montrent que chaque dimension du bien-être possède son propre profil de prédicteurs, plutôt qu'un effet uniforme des ressources sur le bien-être pris en bloc. Ce constat conforte la nature multidimensionnelle du bien-être (Keyes, 2002) et rejoint directement les travaux de Pellerin et Raufaste (2020) et de Pellerin et al. (2024), dont notre travail reprend la logique et une partie des instruments, et qui ont mis en évidence ce même principe de différenciation.

L'auto-efficacité est la ressource la plus transversale : elle prédit le bien-être psychologique, ainsi que les indicateurs positifs du bien-être subjectif (la satisfaction de vie, le bonheur subjectif et l'affect positif). Son rôle de déterminant majeur du bien-être subjectif est largement documenté (Caprara & Steca, 2005 ; Strobel et al., 2011), tandis que sa contribution au bien-être psychologique retrouve le résultat de Pellerin et Raufaste (2020).

La résilience se distingue comme prédicteur dominant du bien-être psychologique et de l'affect positif, ce qui est solidement établi dans la littérature. Son lien avec le bien-être psychologique est documenté par Sourì et Hasanirad (2011) et Sagone et De Caroli (2014), tandis que son lien avec l'affect positif est établi par Bajaj et Pande (2015).

L'acceptation émerge spécifiquement pour le bonheur subjectif et pour l'affect négatif (où elle est notre seule ressource prédictive). Pour le bonheur subjectif, ce résultat constitue un point de convergence avec Pellerin et Raufaste (2020), car avec exactement la même sous-échelle, ces auteurs rattachaient l'acceptation au bien-être intérieur, une dimension qui s'apparente au bonheur subjectif. Pour l'affect négatif, ce résultat rejoint les travaux montrant que l'acceptation de ses émotions négatives en réduit l'intensité (Ford et al., 2018 ; Shallcross et al., 2010), ainsi que ceux de Pellerin et al. (2024), où la flexibilité psychologique (construit proche, intégrant l'acceptation) était la seule ressource à prédire les symptômes dépressifs et anxieux.

La gratitude prédit la satisfaction de vie et le bonheur subjectif, conformément à la littérature : son lien avec la satisfaction de vie est établi avec les mêmes échelles que les nôtres (Wood et al., 2008) et confirmé longitudinalement (Unanue et al., 2019), tandis que son association avec le bonheur subjectif est documentée dans l'étude de validation du GQ-6 (McCullough et al., 2002), ainsi que par des travaux plus récents (An & Suh, 2023).

L'espoir contribue quant à lui au bien-être psychologique, conformément à la littérature. Gallagher et Lopez (2009) ont notamment montré que l'espoir est plus fortement associé aux dimensions du bien-être psychologique (comme l'autonomie, la croissance personnelle ou le sens à la vie) qu'au bien-être subjectif.

Enfin, l'optimisme n'émerge dans aucun modèle et présente même un effet de suppression, lié à sa forte intercorrélations avec l'espoir et la résilience. Ce résultat ne traduit pas une absence de lien entre optimisme et bien-être, lien qui est d'ailleurs bien établi (Scheier & Carver, 1992 ; Alarcon et al., 2013), mais la forte redondance entre l'optimisme, l'espoir et la résilience, dont la variance partagée rend difficile l'isolement de leurs contributions uniques (Luthans et al., 2007). Pellerin et al. (2024) ont fait le même constat : lorsqu'on analyse plusieurs ressources ensemble, certaines cessent de prédire le bien-être parce que leur effet est déjà capté par les autres.

5.3 Contribution incrémentale des ressources sur le bien-être psychologique

Les ressources psychologiques expliquent une part supplémentaire de la variance du bien-être psychologique au-delà de la personnalité (17%). Les ressources qui contribuent significativement à ceci sont l'espoir ($\beta = 0,32$), la résilience ($\beta = 0,24$), et l'optimisme ($\beta = -0,17$).

Le coefficient négatif de l'optimisme est un résultat inattendu, puisque l'optimisme corrèle positivement avec le bien-être ($r = 0,48$) mais devient négatif une fois que les autres variables ont été contrôlées. Ceci correspond à un effet de suppression, quand deux prédicteurs très corrélés captent la même variance, l'un peut prendre un signe inversé pour compenser. Ici espoir ($r = 0,63$ avec optimisme), ainsi que d'autres variables, semblent 'absorber' la variance positive partagée, laissant à l'optimisme un lien résiduel négatif avec le bien-être. Il ne faut cependant pas interpréter ce résultat comme « être optimiste diminue le bien-être », c'est simplement dû au recouvrement des effets entre l'optimisme et les autres ressources.

La résilience et l'espoir sont les ressources les plus prédictives du bien-être psychologique, une fois que tout est contrôlé.

Le lien particulièrement fort entre la résilience et le bien-être psychologique est documenté dans la littérature scientifique et donc attendu (Souri & Hasanirad, 2011 ; Sagone & De Caroli, 2014), et il en va de même pour l'espoir (Avey et al., 2011 ; Feldman & Snyder, 2005).

L'effet de médiation du neuroticisme par l'auto-efficacité (section 4.4.1) n'existait pas dans la régression multiple simple des ressources sur le bien-être psychologique. Attention la perte de significativité de l'auto-efficacité ne signifie pas que l'auto-efficacité est redondante avec le neuroticisme. Le neuroticisme est associé à un plus faible bien-être psychologique, et cette association est partiellement transmise par une diminution de l'auto-efficacité, qui joue donc un rôle de médiateur. En effet, les individus présentant un score élevé de neuroticisme tendent à percevoir une diminution de leur confiance en leurs capacités (Barańczuk, 2021), ce qui résulte en une diminution du bien-être psychologique (Avey et al., 2011 ; Siddiqui, 2015).

5.4 Contribution incrémentale des ressources sur la satisfaction de vie

Les ressources psychologiques expliquent une part substantielle de variance supplémentaire de la satisfaction de vie au-delà de la personnalité (24 %), ce qui indique que ce jugement évaluatif global (Diener, 1984) n'est pas entièrement déterminé par les traits stables et reste accessible à des leviers psychologiques modifiables (Luthans et al., 2007). Deux ressources contribuent spécifiquement à ce gain : l'auto-efficacité ($\beta = 0,40$) et la gratitude ($\beta = 0,22$). La contribution de l'auto-efficacité s'explique par le fait que la croyance en sa capacité à agir sur sa vie et à atteindre ses buts nourrit une évaluation plus favorable de celle-ci (Caprara & Steca, 2005 ; Strobel et al., 2011). Celle de la gratitude s'explique par le fait que remarquer et apprécier le positif de sa vie rejoint directement la nature de la satisfaction. Wood et al. (2008) ont d'ailleurs montré, avec les mêmes échelles que les nôtres (GQ-6 et SWLS), que la gratitude prédit la satisfaction de vie au-delà des Big Five.

5.5 Contribution incrémentale des ressources sur le bonheur subjectif

Les ressources psychologiques expliquent une part supplémentaire de la variance du bonheur subjectif (13 points de pourcentage). Celles qui contribuent significativement à ceci sont l'auto-efficacité ($\beta = 0,27$), la gratitude ($\beta = 0,21$), et l'acceptation ($\beta = 0,17$).

Le bonheur subjectif est le seul indicateur du bien-être où l'acceptation atteint la significativité, et avec un coefficient très conséquent ($\beta = 0,33$). Ceci s'explique par le fait que le bonheur subjectif porte sur une auto-évaluation globale du type « je me considère comme une personne heureuse » (Lyubomirsky & Lepper, 1999), et l'acceptation reflète un état d'harmonie intérieure face aux événements de la vie (Kreitzer et al., 2009). Faire la paix avec sa réalité telle qu'elle constitue donc le cœur du bonheur subjectif, car être heureux, c'est avant tout accepter sa vie comme elle se présente.

Les coefficients négatifs observés pour l'ouverture dans la régression hiérarchique sur le bonheur subjectif corrobore une littérature qui rapporte un lien faible et inconsistant entre l'ouverture et les indicateurs de bien-être (Anglim et al., 2020 ; Steel et al., 2008).

Cependant, l'interprétation la plus logique est qu'on soit en présence d'un effet de suppression par d'autres traits de personnalité (tels que l'agréabilité et l'extraversion) ainsi que par des ressources corrélées avec l'ouverture (telles que l'optimisme, la gratitude, et la résilience), et

donc partageant son effet, captant la majorité de celui-ci. Une réplication sur un échantillon plus large serait nécessaire pour conclure.

5.6 Contribution incrémentale des ressources sur l'affect positif

Les ressources psychologiques expliquent une part supplémentaire de la variance de l'affect positif (gain de 15 points de pourcentage). Les ressources qui apportent une contribution incrémentale au-delà de la personnalité sont l'auto-efficacité ($\beta = 0,25$) et la résilience ($\beta = 0,29$).

La médiation de l'extraversion et du neuroticisme par l'auto-efficacité et la résilience indique qu'être extraverti ou émotionnellement stable favorise l'affect positif non pas directement, mais parce que ces traits s'accompagnent d'un sentiment d'efficacité personnelle plus élevé et d'une meilleure résilience. Ceci est plausible car l'extraversion implique une orientation vers l'engagement actif, la recherche de stimulation et l'affirmation sociale (Costa & McCrae, 1992 ; DeYoung et al., 2007), qui sont des comportements qui construisent le sentiment d'auto-efficacité par accumulation d'expériences de maîtrise (Bandura, 1997).

De plus, le neuroticisme implique une réactivité accrue au stress et aux signaux d'échec (Costa & McCrae, 1992 ; Lahey, 2009), ce qui fragilise la perception d'efficacité et la capacité résiliente (Barańczuk, 2021 ; Mei et al., 2022). L'extraversion et le neuroticisme seraient donc des traits de personnalité qui agiraient comme 'prédispositions' à développer ou non une auto-efficacité et une résilience, qui seraient alors les leviers directs de l'affect positif.

5.7 Contribution incrémentale des ressources sur l'affect négatif

L'affect négatif est le seul indicateur du bien-être pour lequel les ressources psychologiques n'apportent rien au-delà du Big Five, dont le modèle final complet est d'ailleurs non significatif. Le neuroticisme est le seul prédicteur significatif, que ce soit dans le modèle simple du Big Five ou dans le modèle de régression hiérarchique complet. Il conserve d'ailleurs la quasi-totalité de son amplitude du modèle Big Five seul dans le modèle final ($\beta = 0,557 \rightarrow \beta = 0,546$).

L'acceptation qui était significative dans le modèle des ressources seules ne l'est plus dans le modèle final de la régression hiérarchique. Malgré une corrélation bivariée forte entre l'acceptation et le neuroticisme, l'absence de médiation du neuroticisme par l'acceptation (voir section 4.4.5) s'explique par le fait que le neuroticisme et l'acceptation correspondent à des

dimensions similaires mais en sens inverse : Le neuroticisme correspond à la réactivité/l'anxiété face au stress (Costa & McCrae, 1992 ; Suls & Martin, 2005), tandis que l'acceptation correspond à la paix/au lâcher prise face au stress (Kreitzer et al., 2009).

5.8 Limites de l'étude

Une des limites principales de cette étude réside dans sa nature observationnelle et transversale. Le recueil des données s'étant effectué en une seule phase (février-mars 2026), il est statistiquement impossible d'établir des relations de causalité strictes, et ce, même si les analyses (régressions et SEM) postulent une directionnalité ancrée dans la littérature. De plus, la nature purement observationnelle de cette étude ne permet pas d'écarter l'influence potentielle de variables confondantes. En effet, il est possible que des facteurs non mesurés dans cette étude (par exemple la santé, des événements de vie récents, ou la situation socio-économique) expliquent une partie des résultats observés. Pour dépasser cette limite, de futures études quasi-expérimentales pourraient évaluer l'impact d'une intervention ciblant spécifiquement le développement des ressources psychologiques. En mesurant les participants avant et après cette intervention, il serait possible de démontrer un lien direct entre le développement des ressources psychologiques et l'amélioration du bien-être. De plus, ce suivi longitudinal permettrait de vérifier que les traits de personnalité restent stables tout au long du processus, confirmant ainsi que le gain de bien-être est bien un effet incrémental qui n'est pas réductible aux prédispositions fixes de l'individu.

Bien que l'échantillon final de 120 participants ait garanti une puissance statistique a posteriori très satisfaisante (0,89) pour les analyses de régression hiérarchique, cette taille s'avère plus limitante pour les analyses exploratoires supplémentaires. Les modèles d'équations structurelles (SEM) utilisés pour explorer les effets de médiation sont particulièrement exigeants en termes de taille d'échantillon pour garantir la stabilité des estimations des paramètres (Kline, 2023). Ces résultats de médiation doivent donc être interprétés avec précaution et appellent à une réplication sur un échantillon plus large.

La méthode de recrutement, reposant sur le volontariat et la diffusion via les réseaux sociaux, correspond à un échantillonnage de convenance. Ce procédé introduit inévitablement un biais d'échantillonnage, et plus spécifiquement un biais d'auto-sélection (Bethlehem, 2010). En effet, il est probable que les individus ayant spontanément accepté de participer à une recherche

portant sur le bien-être possèdent une sensibilité particulière ou un intérêt préexistant à l'égard de celui-ci. La généralisation de ces résultats à la population globale nécessite donc de la prudence.

L'évaluation de 16 variables en un seul questionnaire a rendu le protocole long et dense. Cette charge cognitive a pu induire un effet de fatigue chez les répondants, ce qui risque de provoquer des biais de réponse (baisse d'attention, choix automatisés) sur les dernières échelles.

Par ailleurs, toutes les variables ont été mesurées par auto-questionnaire, auprès des mêmes participants et au même moment. Ce recours à une source unique expose au biais de méthode commune (common method bias), qui peut gonfler artificiellement les associations observées entre les variables (Podsakoff et al., 2003). De futures recherches pourraient l'atténuer en diversifiant les mesures (indicateurs comportementaux, évaluations par des proches, ou recueils à des moments distincts).

Enfin, deux échelles ont été traduites et adaptées spécifiquement pour cette recherche, faute de version validée en français existante : L'échelle CPC-12 (Compound PsyCap Scale) (Lorenz et al., 2016) et la dimension "Acceptation" de la Brief Serenity Scale (Kreitzer et al., 2009). Bien que les analyses de fidélité pour notre échantillon aient démontrés pour la traduction de la CPC-12 une excellente consistance interne pour l'espoir ($\omega = 0,92$), une très bonne consistance interne pour l'optimisme ($\omega = 0,82$), et une bonne consistance interne pour l'auto-efficacité ($\omega = 0,77$), ainsi qu'une bonne consistance interne pour la traduction de la dimension « Acceptation » de la Brief Serenity Scale ($\omega = 0,76$), l'absence d'une validation psychométrique structurelle préalable en langue française constitue une limite méthodologique.

5.9 Mise en perspective

Les ressources psychologiques expliquent de la variance au-delà de la personnalité pour les indicateurs de bien-être positifs, ce qui suggère que le bien-être n'est pas réductible aux traits stables et peut potentiellement être développé via les ressources psychologiques. Ce résultat s'inscrit dans la lignée de l'argument central du capital psychologique (Luthans et al., 2007), selon lequel des ressources comme l'auto-efficacité, l'espoir, l'optimisme et la résilience constituent des dispositions « state-like » (c'est-à-dire relativement stables, mais tout de même

malléables) qui peuvent être développées par des interventions ciblées et de courte durée (Avey et al., 2011).

Ce constat rejoint les conclusions de la méta-analyse de Sin et Lyubomirsky (2009), qui montre que les interventions de psychologie positive ont des effets plus marqués sur les indicateurs positifs du bien-être que sur les indicateurs négatifs.

Le fait que l'auto-efficacité soit la ressource ayant le spectre d'action le plus large sur le bien-être, ayant un effet impactant tous les indicateurs positifs du bien-être subjectif (satisfaction de vie, bonheur subjectif et affect positif) et le bien-être psychologique de par son effet médiateur du neuroticisme (le neuroticisme a tendance à faire diminuer l'auto-efficacité, alors que celle-ci est prédictive du bien-être psychologique) était également attendu, car plusieurs études montrent que l'auto-efficacité est la ressource psychologique la plus régulièrement et le plus fortement liée à la performance et au bien-être au travail (Bandura, 1997 ; Avey et al., 2011).

Nos résultats valident en grande partie la dissociation théorique entre affects positifs et négatifs proposée par Watson, Clark et Tellegen (1988) dans leur conceptualisation du PANAS, selon laquelle l'affect positif et l'affect négatif sont des dimensions partiellement indépendantes, soutenues par des systèmes neurobiologiques et tempéramentaux distincts. Dans le prolongement de cette dissociation, Watson et Clark (1992) ont montré que l'extraversion prédit principalement l'affect positif et le neuroticisme principalement l'affect négatif. Nos données confirment le second versant de cette proposition : l'affect négatif est prédit exclusivement par le neuroticisme. Pour l'affect positif, en revanche, l'extraversion en est bien le prédicteur principal mais le neuroticisme exerce également un effet négatif significatif.

Le résultat selon lequel les ressources psychologiques médient quasi intégralement l'effet du neuroticisme sur la satisfaction de vie, mais beaucoup moins sur le bonheur subjectif et pas du tout sur l'affect négatif, peut sembler à première vue surprenant. Cependant, il s'inscrit dans le débat du 'set-point hédonique' initié par Lykken et Tellegen (1996) et nuancé par Diener, Lucas et Scollon (2006). L'idée centrale est qu'il existe un noyau tempéramental relativement stable, partiellement héréditaire, sur lequel les circonstances de vie et les ressources psychologiques ont un effet limité. Ce noyau concerne particulièrement le bonheur global et la propension aux affects négatifs, et beaucoup moins la satisfaction de vie. En somme, si les ressources psychologiques permettent de porter un regard plus positif sur sa vie (satisfaction de vie), elles

ont moins d'impact sur le sentiment de bonheur et ne modifient en rien les émotions négatives (affect négatif).

La non-significativité de l'espoir et de l'optimisme comme prédicteurs uniques dans plusieurs régressions peut surprendre, alors qu'elle est en réalité attendue compte tenu de leur forte intercorrélation avec l'auto-efficacité et la résilience (r espoir-auto-efficacité = 0,7 ; r espoir-résilience = 0,45 ; r optimisme-auto-efficacité = 0,62 ; r optimisme-résilience = 0,63). Le résultat obtenu reflète donc cette colinéarité plutôt qu'une absence d'effet véritable de l'espoir et de l'optimisme.

5.10 Conclusion

On distingue deux profils de ressources psychologiques selon le type de bien-être qu'elles prédisent préférentiellement au-delà de la personnalité. L'auto-efficacité et la résilience, quant à elles, présentent un caractère transversal et apparaissent dans les deux.

Un premier profil regroupe les ressources plutôt eudémoniques (qui influencent le bien-être psychologique) : l'espoir et la résilience. Ceci correspond aux résultats des travaux de Sourì et Hasanirad (2011) et de Sagone et De Caroli (2014), qui rapportent un lien particulièrement marqué entre résilience et bien-être psychologique. Le lien entre l'espoir et le bien-être psychologique est lui aussi documenté dans la littérature : Feldman et Snyder (2005) ont montré empiriquement que l'espoir est fortement associé au sens à la vie (qui est une composante centrale du bien-être psychologique), et la méta-analyse d'Avey et al. (2011) confirme cette association à plus large échelle.

Dans une moindre mesure, l'auto-efficacité contribue elle aussi au bien-être psychologique, mais de manière indirecte, en médiant l'effet du neuroticisme (43 % de cet effet passe par l'auto-efficacité).

Un second profil regroupe les ressources plutôt hédoniques (qui influencent le bien-être subjectif) : l'auto-efficacité, la gratitude, l'acceptation, et la résilience.

L'auto-efficacité a un effet large impactant tous les indicateurs positifs du bien-être subjectif (satisfaction de vie, bonheur subjectif et affect positif), ce qui a été bien documenté dans la littérature (Caprara & Steca, 2005 ; Strobel et al., 2011).

La gratitude, elle, prédit la satisfaction de vie et le bonheur subjectif, ce qui correspond aux résultats de Wood et al. (2008), qui ont montré que la gratitude prédit la satisfaction de vie même après contrôle des Big Five, ainsi qu'au travail expérimental d'Emmons et McCullough (2003) sur l'effet causal de la gratitude sur le concept plus large du bien-être subjectif.

L'acceptation et la résilience prédisent le bonheur subjectif et l'affect positif respectivement. Le lien entre résilience et affect positif est bien documenté empiriquement (Bajaj & Pande, 2015).

En ce qui concerne l'affect négatif, l'acceptation est la seule ressource avec le moindre pouvoir prédictif, mais celui-ci n'est plus significatif dans le modèle complet avec la personnalité.

Sur le plan appliqué, ces résultats apportent une information utile : les ressources psychologiques expliquent une part substantielle de variance au-delà de la personnalité pour la satisfaction de vie, le bien-être psychologique, l'affect positif et le bonheur subjectif. Vu que les ressources psychologiques sont plus malléables et accessibles à l'intervention que les traits de personnalité (Roberts & DelVecchio, 2000 ; Luthans et al., 2010), les programmes ciblant les ressources psychologiques pourraient constituer des leviers efficaces pour les quatre indicateurs positifs du bien-être.

Plus précisément, cibler l'auto-efficacité pourrait avoir des effets positifs sur le bien-être subjectif (satisfaction de vie, bonheur subjectif, et affect positif) et sur le bien-être psychologique de par son effet médiateur du neuroticisme. Cibler la gratitude pourrait également avoir des effets positifs sur certains indicateurs du bien-être subjectif (satisfaction de vie, et bonheur subjectif), cibler l'acceptation pourrait avoir des effets positifs sur le bonheur subjectif, cibler la résilience pourrait avoir des effets positifs sur le bien-être psychologique et sur l'affect positif, et cibler l'espoir pourrait avoir des effets positifs sur le bien-être psychologique.

Pour l'affect négatif, l'absence d'apport incrémental incite à ne pas attendre d'effet des ressources psychologiques. L'affect négatif est dominé par le neuroticisme.

Si la finalité d'une intervention est précisément ciblée sur une facette du bien-être plutôt que sur un effet global, le choix de la ressource à mobiliser n'est pas indifférent.

Par contre, cibler la combinaison auto-efficacité-résilience pourrait maximiser le champ d'action des interventions, en ciblant à la fois le bien-être psychologique et le bien-être subjectif.

6 Bibliographie

Abdel-Khalek, A. M. (2011). Subjective well-being and religiosity in Egyptian college students. *Psychological Reports*, 108(1), 54–58. <https://doi.org/10.2466/07.17.PR0.108.1.54-58>

Abdullahi, A. M., Orji, R., Rabiou, A. M., & Kawu, A. A. (2020). Personality and subjective well-being: Towards personalized persuasive interventions for health and well-being. *Online Journal of Public Health Informatics*, 12(1), e1. <https://doi.org/10.5210/ojphi.v12i1.10335>

Ahrens, C. J. C., & Ryff, C. D. (2006). Multiple roles and well-being: Sociodemographic and psychological moderators. *Sex Roles*, 55(11–12), 801–815. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9134-8>

Alarcon, G. M., Bowling, N. A., & Khazon, S. (2013). Great expectations: A meta-analytic examination of optimism and hope. *Personality and Individual Differences*, 54(7), 821–827. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.12.004>

Ali, A. A., Mahmood, K., Javaid, Z. K., & Athar, M. (2024). Conflict resolution, psychological well-being and marital satisfaction among spouses of working people. *Pakistan Journal of Law, Analysis and Wisdom*, 3(2), 183–191.

An, J. S., & Cooney, T. M. (2006). Psychological well-being in mid to late life: The role of generativity development and parent–child relationships across the lifespan. *International Journal of Behavioral Development*, 30(5), 410–421. <https://doi.org/10.1177/0165025406071489>

An, J., & Suh, K. (2023). Relationship between Grateful Disposition and Subjective Happiness of Korean Young Adults: Focused on Double Mediating Effect of Social Support and Positive Interpretation. *Behavioral Sciences*, 13(4), 287. <https://doi.org/10.3390/bs13040287>

Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J., & Wood, J. K. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(4), 279–323. <https://doi.org/10.1037/bul0000226>

Arent, S. M., Landers, D. M., & Etnier, J. L. (2000). The effects of exercise on mood in older adults: A meta-analytic review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 8(4), 407–430. <https://doi.org/10.1123/japa.8.4.407>

Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127–152. <https://doi.org/10.1002/hrdq.20070>

Bajaj, B., & Pande, N. (2015). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63–67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Barańczuk, U. (2021). The Five-Factor model of personality and generalized self efficacy. *Journal of Individual Differences*, 42(4), 183–193. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000345>

Beltrame, F. (2025). *Traduction, adaptation et validation de la version française du test de personnalité Big Five Inventory 2 (BFI-2-Fr)*.

Bethlehem, J. (2010). Selection bias in web surveys. *International Statistical Review*, 78(2), 161–188. <https://doi.org/10.1111/j.1751-5823.2010.00112.x>

Blais, M. R., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Brière, N. M. (1989). L'échelle de satisfaction de vie: Validation canadienne-française du « Satisfaction with Life Scale » *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 21(2), 210–223. <https://doi.org/10.1037/h0079854>

Blanchflower, D. G., & Bryson, A. (2024). The Gender Well-Being Gap. *Social Indicators Research*, 173(3), 645–689. <https://doi.org/10.1007/s11205-024-03334-7>

Bouffard, L., & Lapierre, S. (1997). La mesure du bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 271-311.

Boyce, C. J., Brown, G. D. A., & Moore, S. C. (2010). Money and happiness: Rank of income, not income, affects life satisfaction. *Psychological Science*, 21, 471–475. <https://doi.org/10.1177/0956797610362671>

Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.

Bryce, R., Irvine, K. N., Church, A., Fish, R., Ranger, S., & Kenter, J. O. (2016). Subjective well-being indicators for large-scale assessment of cultural ecosystem services. *Ecosystem Services*, 21, 258–269. <https://doi.org/10.1016/j.ecoser.2016.07.015>

Busseri, M. A., & Sadava, S. W. (2010). A Review of the Tripartite Structure of Subjective Well-Being: Implications for Conceptualization, Operationalization, Analysis, and Synthesis. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 290–314. <https://doi.org/10.1177/1088868310391271>

Busseri, M. A. (2017). Examining the structure of subjective well-being through meta-analysis of the associations among positive affect, negative affect, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 122, 68–71. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.003>

Busseri, M. A., & Erb, E. M. (2024). The happy personality revisited: Re-examining associations between Big Five personality traits and subjective well-being using meta-analytic structural equation modeling. *Journal of Personality*, 92(4), 968–984. <https://doi.org/10.1111/jopy.12862>

Calys-Tagoe, B. N. L., Hewlett, S. A., Dako-Gyeke, P., Yawson, A. E., Bad-Doo, N. A., Seneadza, N. A. H., et al. (2014). Predictors of subjective well-being among older Ghanaians. *Ghana Medical Journal*, 48(4), 178–184. <https://doi.org/10.4314/gmj.v48i4.2>

Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Russell Sage Foundation.

Caprara, G. V., & Steca, P. (2005). Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist*, 10(4), 275–286. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.10.4.275>

Chen, Y., Kubzansky, L. D., & VanderWeele, T. J. (2019). Parental warmth and flourishing in mid-life. *Social Science & Medicine*, 220, 65–72. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.10.026>

Chou, K.-L. (1999). Social support and subjective well-being among Hong Kong Chinese young adults. *The Journal of Genetic Psychology*, 160(3), 319–331. <https://doi.org/10.1080/00221329909595402>

Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3rd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668–678. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668>

Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual. Psychological Assessment Resources.

Cramm, J. M., Møller, V., & Nieboer, A. P. (2010). Improving subjective well-being of the poor in the Eastern Cape. *Journal of Health Psychology*, 15(7), 1012–1019. <https://doi.org/10.1177/1359105310367833>

Cundiff, J. M., & Matthews, K. A. (2017). Is subjective social status a unique correlate of physical health? A Meta-Analysis. *Health Psychol.*, 36, 1109–1125. <https://doi.org/10.1037/hea0000534>

Czyżowska, D., Gurba, E., Czyżowska, N., & Kalus, A. M. (2020). Intimate relationship and its significance for eudaimonic well-being in young adults. *Health Psychology Report*, 8(2), 155–166. <https://doi.org/10.5114/hpr.2020.93768>

Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B., & Botchwey, N. (2020). Understanding subjective well-being: Perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 41(1), 25. <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

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

Delgado-Serrano, M. M., Melichová, K., Mac Fadden, I., & Cruz-Piedrahita, C. (2024). Perception of green spaces' role in enhancing mental health and mental well-being in small and medium-sized cities. *Land Use Policy*, 139, Article 107087. <https://doi.org/10.1016/j.landusepol.2024.107087>

DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998b). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197–229. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>

Deserno, M. K., Borsboom, D., Begeer, S., & Geurts, H. M. (2017). Multicausal systems ask for multicausal approaches: A network perspective on subjective well-being in individuals with autism spectrum disorder. *Autism*, 21(8), 960–971. <https://doi.org/10.1177/1362361316660309>

DeYoung, C. G., Quilty, L. C., & Peterson, J. B. (2007). Between facets and domains: 10 aspects of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(5), 880–896. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.5.880>

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

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

Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40(1-2), 189–216.
<https://doi.org/10.1023/A:1006859511756>

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). *Very happy people*. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>

Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305–314.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>

Diener E. (2009). *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Springer.

Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 52–61. <https://doi.org/10.1037/a0018066>

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234–242. <https://doi.org/10.1037/a0038899>

Diener, E., Seligman, M. E. P., Choi, H., & Oishi, S. (2018). *Happiest People Revisited. Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 176–184. <https://doi.org/10.1177/1745691617697077>

Dierk, J.-M., Conradt, M., Rauh, E., Schlumberger, P., Hebebrand, J., & Rief, W. (2006). What determines well-being in obesity? Associations with BMI, social skills, and social support. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(3), 219–227. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.06.083>

Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2016). *Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being.* Psychological Assessment, 28(5), 471–482. <https://doi.org/10.1037/pas0000209>

Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222–235. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>

Ellison, C. G. (1991). *Religious involvement and subjective well-being.* Journal of Health and Social Behavior, 32(1), 80–99. <http://doi.org/10.2307/2136801>

Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 1058–1068. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.5.1058>

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(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>

Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the Meaningful Life: theoretical and empirical associations between Goal-Directed Thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 401–421. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.3.401.65616>

- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E., & Sabiston, C. M. (2014). Exploring self-compassion and eudaimonic well-being in young women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(2), 203–216. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0096>
- Ford, B. Q., Lam, P., John, O. P., & Mauss, I. B. (2017). The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(6), 1075–1092. <https://doi.org/10.1037/pspp0000157>
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411–418. <https://doi.org/10.1017/s1368980099000567>
- Gale, C. R., Booth, T., Möttus, R., Kuh, D., & Deary, I. J. (2013). Neuroticism and Extraversion in youth predict mental wellbeing and life satisfaction 40 years later. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 687–697. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.06.005>
- Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2009). Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 548–556. <https://doi.org/10.1080/17439760903157166>
- Greenfield, E. A. (2009). Felt obligation to help others as a protective factor against losses in psychological well-being following functional decline in middle and later life. *The Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64B(6), 723–732. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp074>
- Greenfield, E. A., & Marks, N. F. (2010). Identifying experiences of physical and psychological violence in childhood that jeopardize mental health in adulthood. *Child Abuse & Neglect*, 34(3), 161–171. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2009.08.012>
- Grzywacz, J. G. (2000). Work-family spillover and health during midlife: Is managing conflict everything? *American Journal of Health Promotion*, 14(4), 236–243. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-14.4.236>

- Guihard, G., Deumier, L., Alliot-Licht, B., Bouton-Kelly, L., Michaut, C., & Quilliot, F. (2017). Psychometric validation of the French version of the Connor-Davidson Resilience Scale. *L'Encéphale*, 44(1), 40–45. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2017.06.002>
- Guite, H. F., Clark, C., & Ackrill, G. (2006). The impact of the physical and urban environment on mental well-being. *Public Health*, 120(12), 1117–1126. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2006.10.005>
- Gull, F., & Dawood, S. (2013). Religiosity and subjective well-being amongst institutionalized elderly in Pakistan. *Health Promotion Perspectives*, 3(1), 124. <https://doi.org/10.5681/hpp.2013.014>
- 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(1), 43–55. <https://doi.org/10.1111/1468-5906.t01-1-00160>
- Hamilton, N. A., Gallagher, M. W., Preacher, K. J., Stevens, N., Nelson, C. A., Karlson, C., *et al.* (2007). Insomnia and well-being. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(6), 939–946. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.6.939>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2005). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2004). The role of person versus situation in Life Satisfaction: A Critical Examination. *Psychological Bulletin*, 130(4), 574–600. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.574>
- Hematian, H., & Ranjbar, E. (2022). Evaluating urban public spaces from mental health point of view: Comparing pedestrian and car-dominated streets. *Journal of Transport & Health*, 27, Article 101532. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2022.101532>

Hernandez, R., Bassett, S. M., Boughton, S. W., Schuette, S. A., Shiu, E. W., & Moskowitz, J. T. (2018). Psychological well-being and physical health: Associations, mechanisms, and future directions. *Emotion Review*, 10(1), 18–29. <https://doi.org/10.1177/1754073917697824>

Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences*, 31(8), 1357–1364. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00229-4](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00229-4)

Hnilica, K. (2011). Discrimination and subjective well-being: Protective influences of membership in a discriminated category. *Central European Journal of Public Health*, 19(1), 3–6. <https://doi.org/10.21101/cejph.a3608>

Javaid, Z. K., Batool, H., & Fatima, N. (2024). *Eudaimonic well-being among young adults: A systematic review of influencing factors and outcomes*. *Journal of Policy Research*, 10(2), 46–57. <https://doi.org/10.61506/02.00206>

Jia, X., Liu, X., & Shi, B. (2017). Perceived discrimination and subjective well-being in Chinese migrant adolescents: Collective and personal self-esteem as mediators. *Frontiers in Psychology*, 8, 1213. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01213>

Jivraj, S., & Nazroo, J. (2014). Determinants of socioeconomic inequalities in subjective well-being in later life: A cross-country comparison in England and the USA. *Quality of Life Research*, 23(9), 2545–2558. <https://doi.org/10.1007/s11136-014-0694-8>

Joshanloo, M., Jovanović, V., & Park, J. (2020). *Differential relationships of hedonic and eudaimonic well-being with self-control and long-term orientation*. *Japanese Psychological Research*, 63(1), 47–57. <https://doi.org/10.1111/jpr.12276>

Jyung, M., Lee, S.-H., & Choi, I. (2024). Unraveling the most important predictors of eudaimonic and hedonic well-being in Korean adults: A machine learning approach. *Journal of Happiness Studies*, 25, Article 85. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00792-1>

Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.) (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation Press.

Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489–16493. <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>

Kasl, S. V., & Harburg, E. (1975). Mental health and the urban environment: Some doubts and second thoughts. *Journal of Health and Social Behavior*, 16(3), 268–282. <https://doi.org/10.2307/2136876>

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>

Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.73.3.539>

Khan, A., & Husain, A. (2010). Social support as a moderator of positive psychological strengths and subjective well-being. *Psychological Reports*, 106(2), 534–538. <https://doi.org/10.2466/pr0.106.2.534-538>

Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling* (5th ed.). The Guilford Press.

Kotsou, I., & Leys, C. (2017). Echelle de bonheur subjectif (SHS): Propriétés psychométriques de la version française de l'échelle (SHS-F) et ses relations avec le bien-être psychologique, l'affect et la dépression. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 49(1), 1–6. <https://doi.org/10.1037/cbs0000060>

Krause, N. (2003). Religious meaning and subjective well-being in late life. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58(3), S160–S170. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.3.S160>

Kreitzer, M. J., Gross, C. R., Waleekhachonloet, O., Reilly-Spong, M., & Byrd, M. (2009). The brief serenity scale. *Journal of Holistic Nursing*, 27(1), 7–16. <https://doi.org/10.1177/0898010108327212>

Kutek, S. M., Turnbull, D., & Fairweather-Schmidt, A. K. (2011). Rural men's subjective well-being and the role of social support and sense of community: Evidence for the potential benefit of enhancing informal networks. *Australian Journal of Rural Health*, 19(1), 20–26. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1584.2010.01172.x>

Lahey, B. B. (2009). Public health significance of neuroticism. *American Psychologist*, 64(4), 241–256. <https://doi.org/10.1037/a0015309>

Lamu, A. N., & Olsen, J. A. (2016). The relative importance of health, income and social relations for subjective well-being: An integrative analysis. *Social Science & Medicine*, 152, 176–185. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.01.046>

Lee, A., & Browne, M. O. (2008). Subjective well-being, sociodemographic factors, mental and physical health of rural residents. *Australian Journal of Rural Health*, 16(5), 290–296. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1584.2008.00986.x>

Lemola, S., Ledermann, T., & Friedman, E. M. (2013). Variability of sleep duration is related to subjective sleep quality and subjective well-being: An actigraphy study. *PLOS ONE*, 8(8), e71292. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0071292>

Librán, E. C. (2006). Personality dimensions and subjective well-being. *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 38–44. <https://doi.org/10.1017/s1138741600005953>

Linna, M. S., Kaprio, J., Raevuori, A., Sihvola, E., Keski-Rahkonen, A., & Rissanen, A. (2013). Body mass index and subjective well-being in young adults: A twin population study. *BMC Public Health*, 13(1), 231. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-231>

Lipovčan, L. K., Brkljačić, T., & Šakić, V. (2007). Monthly income and subjective well-being of Croatian citizens. *Croatian Medical Journal*, 48(5), 727–733.

- Liu, Z., Wu, D., Huang, J., Qian, D., Chen, F., Xu, J., et al. (2016). Visual impairment, but not hearing impairment, is independently associated with lower subjective well-being among individuals over 95 years of age: A population-based study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 62, 30–35. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2015.10.011>
- Lorenz, T., Beer, C., Pütz, J., & Heinitz, K. (2016). Measuring Psychological Capital: Construction and validation of the Compound PsyCap Scale (CPC-12). *PLoS ONE*, 11(4), e0152892. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0152892>
- Lucchetti, G., Koenig, H. G., & Lucchetti, A. L. G. (2021). *Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence*. *World Journal of Clinical Cases*, 9(26), 7620–7631. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i26.7620>
- Ludwig, J., Duncan, G. J., Gennetian, L. A., Katz, L. F., Kessler, R. C., Kling, J. R., & Sanbonmatsu, L. (2012). Neighborhood effects on the long-term well-being of low-income adults. *Science*, 337(6101), 1505–1510. <https://doi.org/10.1126/science.1224648>
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). *Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592–615. <https://doi.org/10.1037/a0025948>
- Luhmann, M., Hawkley, L. C., Eid, M., & Cacioppo, J. T. (2012). Time frames and the distinction between affective and cognitive well-being. *Journal of Research in Personality*, 46(4), 431–441. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.04.004>
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541–572. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., & Peterson, S. J. (2010). The development and resulting performance impact of positive psychological capital. *Human Resource Development Quarterly*, 21(1), 41–67. <https://doi.org/10.1002/hrdq.20034>

Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186–189. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x>

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155. <https://doi.org/10.1023/a:1006824100041>

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>

Magallares, A., de Valle, P. B., Irlles, J. A., & Jáuregui-Lobera, I. (2014). Overt and subtle discrimination, subjective well-being and physical health-related quality of life in an obese sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 17, E64. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.64>

Maier, E. H., & Lachman, M. E. (2000). Consequences of early parental loss and separation for health and well-being in midlife. *International Journal of Behavioral Development*, 24(2), 183–189. <https://doi.org/10.1080/016502500383304>

Marks, N. F., & Lambert, J. D. (1998). Marital status continuity and change among young and midlife adults: Longitudinal effects on psychological well-being. *Journal of Family Issues*, 19(6), 652–686. <https://doi.org/10.1177/019251398019006001>

Marks, N. F. (1998). Does it hurt to care? Caregiving, work-family conflict, and midlife well-being. *Journal of Marriage and the Family*, 60(4), 951–966. <https://doi.org/10.2307/353637>

Maslow, A. H. (1943).

A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>

Maslow, A. H. (1954).

Motivation and personality. New York: Harper & Row.

- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McMahan, E. A., & Estes, D. (2011). Hedonic versus eudaimonic conceptions of well-being: Evidence of differential associations with self-reported well-being. *Social Indicators Research*, 103(1), 93–108. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9698-0>
- Medzioniene, J., Klumbiene, J., Sileikiene, L., Tamosiunas, A., & Baceviciene, M. (2022). *Lifestyle factors and psychological well-being: 10-year follow-up study in Lithuanian urban population*. BMC Public Health, 22, 1029. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13413-4>
- Mei, X., Wang, H., Wang, X., Wu, X., Wu, J., & Ye, Z. (2022). Associations among neuroticism, self-efficacy, resilience and psychological distress in freshman nursing students: a cross-sectional study in China. *BMJ Open*, 12(6), e059704. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-059704>
- Michalos, A. C. (1980). Satisfaction and happiness. *Social Indicators Research*, 8(4), 385–422. <https://doi.org/10.1007/bf00461152>
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 347–413.
- Millennium Ecosystem Assessment. (2005). *Ecosystems and human well-being*. Washington, DC: Island Press.
- Moreno-Agostino, D., Abad, F. J., & Caballero, F. F. (2022). Evidence on the bidirectional relationship between health and life satisfaction in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 23(4), 1561–1577. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00462-6>
- Navarro-Carrillo, G., Alonso-Ferres, M., Moya, M., & Valor-Segura, I. (2020). Socioeconomic status and psychological well-being: Revisiting the Role of Subjective Socioeconomic Status. *Frontiers in Psychology*, 11, 1303.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

Ní Mhaoláin, A. M., Gallagher, D., O’Connell, H., Chin, A. V., Bruce, I., Hamilton, F., Teehee, E., Coen, R., Coakley, D., Cunningham, C., Walsh, J. B., & Lawlor, B. A. (2012). Subjective well-being amongst community-dwelling elders: What determines satisfaction with life? Findings from the Dublin Healthy Aging Study. *International Psychogeriatrics*, 24(2), 316–323. <https://doi.org/10.1017/S1041610211001360>

Oishi, S., & Diener, E. (2009). Goals culture and subjective well-being *Culture and well-being The collected works of Ed Diener* 93–108

Olsson, L. A., Hurtig-Wennlöf, A., & Nilsson, T. K. (2014). Subjective well-being in Swedish active seniors and its relationship with physical activity and commonly available biomarkers. *Clinical Interventions in Aging*, 9, 1233–1239. <https://doi.org/10.2147/CIA.S63198>

Ozcakir, A., Dogan, F. O., Cakir, Y. T., Bayram, N., & Bilgel, N. (2014). Subjective well-being among primary health care patients. *PLOS ONE*, 9(12), e114496. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0114496>

Pancheva, M. G., Ryff, C. D., & Lucchini, M. (2021). *An integrated look at well-being: Topological clustering of combinations and correlates of hedonia and eudaimonia*. *Journal of Happiness Studies*, 22(5), 2275–2297. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00325-6>

Pasa Mondelo, G., & Remor, E. (2021). Psychological Resources Program – An intervention to foster psychological resources: Evaluation of results in the Brazilian population. *Cogent Psychology*, 8(1), 1892304. <https://doi.org/10.1080/23311908.2021.1892304>

Pellerin, N., & Raufaste, E. (2020). Psychological Resources Protect Well-Being During the COVID-19 Pandemic: a longitudinal study during the French lockdown [Research article]. *Frontiers in Psychology*, 11, 590276–590276. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590276>

Pellerin, N., Raufaste, E., Corman, M., Teissedre, F., Le Vigouroux, S., Charbonnier, E., & Dambrun, M. (2024). Differential effects of psychological resources on well-being and

psychological distress: A one-year longitudinal study during the COVID-19 pandemic. *The Journal of Positive Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/17439760.2024.2433046>

Pincus, J. D. (2023). Well-being as need fulfillment: Implications for theory, methods, and practice. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 58, 1541–1579. <https://doi.org/10.1007/s12124-023-09758-z>

Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15(2), 187–224. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.15.2.187>

Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879–903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>

Reber, A. (1995). *Dictionary of psychology – Second Edition*. Harmondsworth: Penguin.

Roberts, B. W., & DelVecchio, W. F. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 126(1), 3–25. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.1.3>

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin.

Rogers, C. H., Floyd, F. J., Seltzer, M. M., Greenberg, J., & Hong, J. (2008). Long-term effects of the death of a child on parents' adjustment in midlife. *Journal of Family Psychology*, 22(2), 203–211. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.2.203>

Russo-Netzer, P. (2019). *Prioritizing meaning as a pathway to meaning in life and well-being*. *Journal of Happiness Studies*, 20(6), 1863–1891. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0031-y>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

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

Ryff, C. D. (1989b). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35–55. <http://dx.doi.org/10.1177/016502548901200102>

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Ryff, C. D., & Heidrich, S. M. (1997). Experience and well-being: Explorations on domains of life and how they matter. *International Journal of Behavioral Development*, 20(2), 193–206. <https://doi.org/10.1080/016502597385289>

Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

Ryff, C. D., Radler, B. T., & Friedman, E. M. (2015). Persistent psychological well-being predicts improved self-rated health over 9–10 years: Longitudinal evidence from MIDUS.

Health Psychology Open, 2(2), Article 2055102915601582.
<https://doi.org/10.1177/2055102915601582>

Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 141, 881–887. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.154>

Sandstrom, G. M., & Dunn, E. W. (2014). Social interactions and well-being: The surprising power of weak ties. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(7), 910–922. <https://doi.org/10.1177/0146167214529799>

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201–228. <https://doi.org/10.1007/bf01173489>

Schimmack, U., Schupp, J., & Wagner, G. G. (2008). The influence of environment and personality on the affective and cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 89(1), 41–60. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9230-3>

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.

Shah, H., & Marks, N. (2004). A well-being manifesto for a flourishing society. London: The New Economics Foundation. <https://doi.org/10.1108/17465729200400023>

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>

Shankland, R., & Bouvard, M. (2012). Échelles d'évaluation en psychologie positive. In *Elsevier eBooks* (pp. 31–49). <https://doi.org/10.1016/b978-2-294-71023-0.00002-x>

Shankland, R., & Martin-Krumm, C. (2012). Évaluer le fonctionnement optimal: échelles de psychologie positive validées en langue française. *Pratiques Psychologiques*, 18(2), 171–187. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2012.02.004>

Shiah, Y.-J., Chang, F., Chiang, S.-K., & Tam, W.-C. C. (2016). Religion and subjective well-being: Western and Eastern religious groups achieved subjective well-being in different ways. *Journal of Religion and Health*, 55(4), 1263–1269. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9905-4>

Siddiqui, S. (2015). Impact of Self-Efficacy on Psychological Well-Being among Undergraduate Students. *International Journal of Indian Psychology*, 2(3). <https://doi.org/10.25215/0203.040>

Sin & Lyubomirsky (2009), *Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis*, *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487, <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>

Soto, C. J. (2015). 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. (2016). 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>

Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between Resilience, Optimism and Psychological Well-Being in Students of Medicine. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541–1544. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.299>

Springer, K. W., Pudrovskaya, T., & Hauser, R. M. (2011). Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Social Science Research*, 40(1), 392–398. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2010.05.008>

Spinhoven, P., Elzinga, B. M., Giltay, E., & Penninx, B. W. (2015). Anxious or depressed and still happy? *PLOS ONE*, 10(10), e0139912. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139912>

Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138–161. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>

Stephoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640–648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)

Strobel, M., Tumasjan, A., & Spörrle, M. (2011). Be yourself, believe in yourself, and be happy: Self-efficacy as a mediator between personality factors and subjective well-being. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(1), 43–48. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2010.00826.x>

Strózik, D., Strózik, T., & Szwarc, K. (2016). The subjective well-being of school children: The first findings from the Children's Worlds study in Poland. *Child Indicators Research*, 9(1), 39–50. <https://doi.org/10.1007/s12187-015-9312-8>

Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of the Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and the Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 6(3), 251–279. <https://doi.org/10.1111/aphw.12027>

Suls, J., & Martin, R. (2005). The daily life of the Garden-Variety neurotic: reactivity, stressor exposure, mood spillover, and maladaptive coping. *Journal of Personality*, 73(6), 1485–1510. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00356.x>

Tian, Q. (2016). Intergeneration social support affects the subjective well-being of the elderly: Mediator roles of self-esteem and loneliness. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 1137–1144. <https://doi.org/10.1177/1359105314547245>

Tov, W. (2009). Culture and subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *Culture and well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 9–41). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0_2

Unanue, W., Mella, M. E. G., Cortez, D. A., Bravo, D., Araya-Véliz, C., Unanue, J., & Van Den Broeck, A. (2019). The reciprocal relationship between gratitude and life satisfaction: evidence from two longitudinal field studies. *Frontiers in Psychology*, 10, 2480. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02480>

Wadsworth, T., & Pendergast, P. M. (2014). Obesity (sometimes) matters: The importance of context in the relationship between obesity and life satisfaction. *Journal of Health and Social Behavior*, 55(2), 196–214. <https://doi.org/10.1177/0022146514533347>

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

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

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

Watson & Clark (1992), *On traits and temperament: General and specific factors of emotional experience and their relation to the Five-Factor Model*, *Journal of Personality*, 60(2), 441–476, <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00980.x>

Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. M. (2009). Mental illness and mental health: the two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17(2), 110–119. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9082-y>

Węziak-Białowolska, D. (2016). Quality of life in cities – Empirical evidence in comparative European perspective. *Cities*, 58, 87–96. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2016.05.016>

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

Winzer, R., Vaez, M., Lindberg, L., & Sorjonen, K. (2021). *Exploring associations between subjective well-being and personality over a time span of 15–18 months: A cohort study of adolescents in Sweden*. *BMC Psychology*, 9, Article 173. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00673-9>

Wolf, T., Metzger, M., & Lucas, R. E. (2022). *Experienced well-being and labor market status: The role of pleasure and meaning*. *Social Indicators Research*, 163(2), 691–721. <https://doi.org/10.1007/s11205-022-02884-y>

Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 49–54. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.02.019>

Wood, L., Hooper, P., Foster, S., & Bull, F. (2017). Public green spaces and positive mental health – investigating the relationship between access, quantity and types of parks and mental wellbeing. *Health and Place*, 48, 63–71. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2017.09.002>

Yoo, J., & Ryff, C. D. (2019). Longitudinal profiles of psychological well-being and health: Findings from Japan. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 2746. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02746>

You, S., & Shin, K. (2017). Relationships among exercise beliefs, physical exercise, and subjective well-being: Evidence from Korean middle-aged adults. *Health Care for Women International*, 38(12), 1263–1274. <https://doi.org/10.1080/07399332.2017.1323905>

Zautra, A., & Hempel, A. (1984). Subjective well-being and physical health: A narrative literature review with suggestions for future research. *The International Journal of Aging and Human Development*, 19(2), 95–110. <https://doi.org/10.2190/A9RB-7D02-G77K-M3N6>

Annexe A : Tests de normalité

Tests de normalité (Shapiro-Wilk) et choix du test retenu

Variable	W	p	Test retenu
Extraversion	0,981	0,098	Student
Agréabilité	0,970	0,008 *	Mann-Whitney
Conscienciosité	0,982	0,106	Student
Neuroticisme	0,966	0,004 *	Mann-Whitney
Ouverture	0,985	0,217	Student
Bien-être psychologique	0,987	0,323	Student
Satisfaction de vie	0,960	0,001 *	Mann-Whitney
Bonheur subjectif	0,967	0,005 *	Mann-Whitney
Affect positif	0,989	0,464	Student
Affect négatif	0,938	< 0,001 *	Mann-Whitney
Auto-efficacité	0,968	0,005 *	Mann-Whitney
Espoir	0,969	0,007 *	Mann-Whitney
Optimisme	0,979	0,057	Student
Acceptation	0,980	0,071	Student
Gratitude	0,971	0,010 *	Mann-Whitney
Résilience	0,962	0,002 *	Mann-Whitney

* Déviation significative de la normalité ($p < 0,05$).

Annexe B : Régressions ressources psychologiques → Bien-être

Ressources sur bien-être psychologique

Model Summary – Bien-être-psy

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	df1	df2	p
M ₀	0.000	0.000	0.000	0.579	0.000	0	119	
M ₁	0.767	0.588	0.566	0.382	0.588	6	113	< .001

Note. M₁ includes Auto-efficacité, Espoir, Optimisme, Acceptation, Gratitude, Résilience

Coefficients

Model		Unstandardized	SE	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	4.558	0.053		86.23	< .001		
M ₁	(Intercept)	2.001	0.254		7.882	< .001		
	Auto-efficacité	0.210	0.068	0.295	3.093	.002	0.401	2.494
	Espoir	0.107	0.049	0.193	2.161	.033	0.459	2.178
	Optimisme	-0.095	0.060	-0.139	-1.572	.119	0.469	2.131
	Acceptation	0.010	0.088	0.010	0.117	.907	0.545	1.836
	Gratitude	0.051	0.044	0.085	1.159	.249	0.679	1.472
	Résilience	0.483	0.092	0.467	5.275	< .001	0.465	2.150

Ressources sur satisfaction de vie

Model Summary – Satisfaction

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	df1	df2	p
M ₀	0.000	0.000	0.000	1.310	0.000	0	119	
M ₁	0.648	0.420	0.390	1.024	0.420	6	113	< .001

Note. M₁ includes Auto-efficacité, Espoir, Optimisme, Acceptation, Gratitude, Résilience

Coefficients

Model		Unstandardized	SE	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	4.772	0.120		39.89	< .001		
M ₁	(Intercept)	-0.592	0.681		-0.869	.387		
	Auto-efficacité	0.694	0.182	0.431	3.814	< .001	0.401	2.494
	Espoir	0.085	0.133	0.067	0.638	.524	0.459	2.178
	Optimisme	-0.193	0.162	-0.124	-1.190	.236	0.469	2.131
	Acceptation	0.290	0.236	0.119	1.226	.223	0.545	1.836
	Gratitude	0.263	0.118	0.194	2.229	.028	0.679	1.472
	Résilience	0.212	0.246	0.091	0.863	.390	0.465	2.150

Ressources sur bonheur subjectif

Model Summary – Bonheur–subjectif

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	df1	df2	p
M ₀	0.000	0.000	0.000	1.220	0.000	0	119	
M ₁	0.765	0.586	0.564	0.806	0.586	6	113	< .001

Note. M₁ includes Auto-efficacité, Espoir, Optimisme, Acceptation, Gratitude, Résilience

Coefficients

Model		Unstandardized	SE	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	4.819	0.111		43.27	< .001		
M ₁	(Intercept)	-1.612	0.536		-3.006	.003		
	Auto-efficacité	0.651	0.143	0.435	4.547	< .001	0.401	2.494
	Espoir	-0.094	0.104	-0.080	-0.898	.371	0.459	2.178
	Optimisme	-0.138	0.127	-0.096	-1.083	.281	0.469	2.131
	Acceptation	0.750	0.186	0.331	4.035	< .001	0.545	1.836
	Gratitude	0.303	0.093	0.239	3.259	.001	0.679	1.472
	Résilience	0.212	0.193	0.097	1.095	.276	0.465	2.150

Ressources sur affect positif

Model Summary – Affect-positif

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	df1	df2	p
M ₀	0.000	0.000	0.000	0.686	0.000	0	119	
M ₁	0.643	0.413	0.382	0.539	0.413	6	113	< .001

Note. M₁ includes Auto-efficacité, Espoir, Optimisme, Acceptation, Gratitude, Résilience

Coefficients

Model		Unstandardized	SE	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	3.261	0.063		52.06	< .001		
M ₁	(Intercept)	0.510	0.359		1.421	.158		
	Auto-efficacité	0.229	0.096	0.271	2.385	.019	0.401	2.494
	Espoir	-0.017	0.070	-0.026	-0.240	.811	0.459	2.178
	Optimisme	-0.064	0.085	-0.078	-0.745	.458	0.469	2.131
	Acceptation	0.033	0.124	0.026	0.267	.790	0.545	1.836
	Gratitude	0.152	0.062	0.214	2.450	.016	0.679	1.472
	Résilience	0.452	0.130	0.369	3.493	< .001	0.465	2.150

Ressources sur affect négatif

Model Summary – Affect-négatif

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	df1	df2	p
M ₀	0.000	0.000	0.000	0.792	0.000	0	119	
M ₁	0.405	0.164	0.119	0.743	0.164	6	113	.002

Note. M₁ includes Auto-efficacité, Espoir, Optimisme, Acceptation, Gratitude, Résilience

Coefficients

Model		Unstandardized	SE	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	2.080	0.072		28.77	< .001		
M ₁	(Intercept)	4.108	0.494		8.310	< .001		
	Auto-efficacité	-0.199	0.132	-0.205	-1.506	.135	0.401	2.494
	Espoir	0.099	0.096	0.130	1.028	.306	0.459	2.178
	Optimisme	-0.134	0.118	-0.143	-1.138	.257	0.469	2.131
	Acceptation	-0.469	0.171	-0.319	-2.735	.007	0.545	1.836
	Gratitude	0.025	0.086	0.031	0.293	.770	0.679	1.472
	Résilience	0.164	0.178	0.116	0.921	.359	0.465	2.150

Annexe C : Régressions hiérarchiques

Régression hiérarchique sur bien-être psychologique

Model Summary – Bien-être-psy

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	df1	df2	p
M ₀	0.000	0.000	0.000	0.579	0.000	0	119	
M ₁	0.726	0.527	0.507	0.407	0.527	5	114	< .001
M ₂	0.832	0.692	0.661	0.337	0.165	6	108	< .001

Note. M₁ includes Extraversion, Agréabilité, Conscienciosité, Neuroticisme, Ouverture

Note. M₂ includes Extraversion, Agréabilité, Conscienciosité, Neuroticisme, Ouverture, Auto-efficacité, Espoir, Optimisme, Acceptation, Gratitude, Résilience

Coefficients

Model		Unstandardized	SE	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	4.558	0.053		86.23	< .001		
M ₁	(Intercept)	2.658	0.481		5.522	< .001		
	Extraversion	0.297	0.064	0.331	4.657	< .001	0.819	1.221
	Agréabilité	0.170	0.080	0.146	2.124	.036	0.879	1.137
	Conscienciosité	0.148	0.061	0.171	2.440	.016	0.845	1.184
	Neuroticisme	-0.240	0.050	-0.346	-4.751	< .001	0.782	1.278
	Ouverture	0.102	0.057	0.120	1.802	.074	0.927	1.078
M ₂	(Intercept)	2.019	0.544		3.712	< .001		
	Extraversion	0.174	0.058	0.194	2.994	.003	0.681	1.468
	Agréabilité	0.111	0.070	0.095	1.585	.116	0.790	1.266
	Conscienciosité	0.126	0.056	0.146	2.247	.027	0.676	1.479
	Neuroticisme	-0.163	0.055	-0.236	-2.964	.004	0.451	2.219
	Ouverture	0.072	0.050	0.085	1.445	.151	0.832	1.203
	Auto-efficacité	0.097	0.065	0.137	1.498	.137	0.343	2.917
	Espoir	0.176	0.046	0.317	3.814	< .001	0.413	2.419
	Optimisme	-0.113	0.057	-0.166	-2.000	.048	0.415	2.407
	Acceptation	-0.044	0.086	-0.041	-0.510	.611	0.444	2.250
	Gratitude	0.010	0.041	0.016	0.233	.816	0.596	1.678
	Résilience	0.250	0.094	0.242	2.654	.009	0.344	2.910

Régression hiérarchique sur satisfaction

Model Summary – Satisfaction

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	df1	df2	p
M ₀	0.000	0.000	0.000	1.310	0.000	0	119	
M ₁	0.435	0.189	0.154	1.205	0.189	5	114	< .001
M ₂	0.656	0.430	0.372	1.038	0.241	6	108	< .001

Note. M₁ includes Extraversion, Agréabilité, Conscienciosité, Neuroticisme, Ouverture

Note. M₂ includes Extraversion, Agréabilité, Conscienciosité, Neuroticisme, Ouverture, Auto-efficacité, Espoir, Optimisme, Acceptation, Gratitude, Résilience

Coefficients

Model		Unstandardized	SE	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	4.772	0.120		39.89	< .001		
M ₁	(Intercept)	3.725	1.426		2.612	.010		
	Extraversion	0.316	0.189	0.156	1.670	.098	0.819	1.221
	Agréabilité	0.147	0.237	0.056	0.618	.538	0.879	1.137
	Conscienciosité	0.159	0.180	0.081	0.887	.377	0.845	1.184
	Neuroticisme	-0.456	0.150	-0.290	-3.046	.003	0.782	1.278
	Ouverture	0.037	0.168	0.020	0.223	.824	0.927	1.078
M ₂	(Intercept)	-0.694	1.675		-0.414	.680		
	Extraversion	-0.022	0.178	-0.011	-0.122	.903	0.681	1.468
	Agréabilité	-0.082	0.216	-0.031	-0.382	.703	0.790	1.266
	Conscienciosité	0.218	0.173	0.111	1.259	.211	0.676	1.479
	Neuroticisme	-0.019	0.170	-0.012	-0.113	.910	0.451	2.219
	Ouverture	-0.040	0.153	-0.021	-0.259	.796	0.832	1.203
	Auto-efficacité	0.636	0.200	0.395	3.187	.002	0.343	2.917
	Espoir	0.128	0.142	0.102	0.903	.368	0.413	2.419
	Optimisme	-0.166	0.175	-0.107	-0.951	.344	0.415	2.407
	Acceptation	0.286	0.265	0.117	1.077	.284	0.444	2.250
	Gratitude	0.297	0.128	0.219	2.327	.022	0.596	1.678
	Résilience	0.083	0.290	0.035	0.286	.775	0.344	2.910

Régression hiérarchique sur bonheur-subjectif

Model Summary – Bonheur-subjectif

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	df1	df2	p
M ₀	0.000	0.000	0.000	1.220	0.000	0	119	
M ₁	0.754	0.569	0.550	0.819	0.569	5	114	< .001
M ₂	0.834	0.696	0.665	0.706	0.128	6	108	< .001

Note. M₁ includes Extraversion, Agréabilité, Conscienciosité, Neuroticisme, Ouverture

Note. M₂ includes Extraversion, Agréabilité, Conscienciosité, Neuroticisme, Ouverture, Auto-efficacité, Espoir, Optimisme, Acceptation, Gratitude, Résilience

Coefficients

Model		Unstandardized	SE	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	4.819	0.111		43.27	< .001		
M ₁	(Intercept)	5.255	0.969		5.425	< .001		
	Extraversion	0.594	0.128	0.315	4.628	< .001	0.819	1.221
	Agréabilité	0.335	0.161	0.136	2.078	.040	0.879	1.137
	Conscienciosité	-0.109	0.122	-0.060	-0.894	.373	0.845	1.184
	Neuroticisme	-0.819	0.102	-0.560	-8.056	< .001	0.782	1.278
	Ouverture	-0.246	0.114	-0.138	-2.158	.033	0.927	1.078
M ₂	(Intercept)	1.812	1.139		1.591	.115		
	Extraversion	0.383	0.121	0.203	3.153	.002	0.681	1.468
	Agréabilité	0.147	0.147	0.060	1.004	.318	0.790	1.266
	Conscienciosité	-0.057	0.118	-0.031	-0.480	.632	0.676	1.479
	Neuroticisme	-0.486	0.115	-0.333	-4.211	< .001	0.451	2.219
	Ouverture	-0.278	0.104	-0.155	-2.668	.009	0.832	1.203
	Auto-efficacité	0.398	0.136	0.266	2.936	.004	0.343	2.917
	Espoir	0.024	0.096	0.020	0.245	.807	0.413	2.419
	Optimisme	-0.150	0.119	-0.104	-1.263	.209	0.415	2.407
	Acceptation	0.390	0.180	0.172	2.165	.033	0.444	2.250
	Gratitude	0.263	0.087	0.208	3.026	.003	0.596	1.678
	Résilience	0.010	0.197	0.005	0.051	.959	0.344	2.910

Régression hiérarchique sur affect-positif

Model Summary – Affect-positif

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	df1	df2	p
M ₀	0.000	0.000	0.000	0.686	0.000	0	119	
M ₁	0.538	0.290	0.258	0.591	0.290	5	114	< .001
M ₂	0.660	0.436	0.379	0.541	0.147	6	108	< .001

Note. M₁ includes Extraversion, Agréabilité, Conscienciosité, Neuroticisme, Ouverture

Note. M₂ includes Extraversion, Agréabilité, Conscienciosité, Neuroticisme, Ouverture, Auto-efficacité, Espoir, Optimisme, Acceptation, Gratitude, Résilience

Coefficients

Model		Unstandardized	SE	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	3.261	0.063		52.06	< .001		
M ₁	(Intercept)	1.371	0.699		1.961	.052		
	Extraversion	0.301	0.093	0.283	3.245	.002	0.819	1.221
	Agréabilité	0.172	0.116	0.124	1.478	.142	0.879	1.137
	Conscienciosité	0.064	0.088	0.062	0.721	.472	0.845	1.184
	Neuroticisme	-0.187	0.073	-0.227	-2.544	.012	0.782	1.278
	Ouverture	0.140	0.082	0.139	1.697	.092	0.927	1.078
M ₂	(Intercept)	-0.326	0.873		-0.374	.709		
	Extraversion	0.121	0.093	0.114	1.303	.195	0.681	1.468
	Agréabilité	0.085	0.112	0.062	0.761	.448	0.790	1.266
	Conscienciosité	0.012	0.090	0.012	0.137	.891	0.676	1.479
	Neuroticisme	0.017	0.088	0.021	0.192	.848	0.451	2.219
	Ouverture	0.092	0.080	0.091	1.149	.253	0.832	1.203
	Auto-efficacité	0.210	0.104	0.249	2.022	.046	0.343	2.917
	Espoir	-0.008	0.074	-0.012	-0.105	.917	0.413	2.419
	Optimisme	-0.069	0.091	-0.086	-0.764	.447	0.415	2.407
	Acceptation	0.080	0.138	0.063	0.582	.562	0.444	2.250
	Gratitude	0.119	0.067	0.167	1.788	.077	0.596	1.678
	Résilience	0.357	0.151	0.291	2.363	.020	0.344	2.910

Régression hiérarchique sur affect-négatif

Model Summary – Affect-négatif

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	df1	df2	p
M ₀	0.000	0.000	0.000	0.792	0.000	0	119	
M ₁	0.564	0.318	0.288	0.668	0.318	5	114	< .001
M ₂	0.585	0.342	0.275	0.674	0.024	6	108	.681

Note. M₁ includes Extraversion, Agréabilité, Conscienciosité, Neuroticisme, Ouverture

Note. M₂ includes Extraversion, Agréabilité, Conscienciosité, Neuroticisme, Ouverture, Auto-efficacité, Espoir, Optimisme, Acceptation, Gratitude, Résilience

Coefficients

Model		Unstandardized	SE	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	2.080	0.072		28.77	< .001		
M ₁	(Intercept)	0.671	0.791		0.849	.398		
	Extraversion	0.157	0.105	0.128	1.497	.137	0.819	1.221
	Agréabilité	-0.053	0.132	-0.033	-0.403	.688	0.879	1.137
	Conscienciosité	-0.098	0.100	-0.083	-0.984	.327	0.845	1.184
	Neuroticisme	0.529	0.083	0.557	6.372	< .001	0.782	1.278
	Ouverture	-0.022	0.093	-0.019	-0.231	.818	0.927	1.078
M ₂	(Intercept)	1.149	1.088		1.056	.293		
	Extraversion	0.103	0.116	0.084	0.887	.377	0.681	1.468
	Agréabilité	-0.082	0.140	-0.051	-0.586	.559	0.790	1.266
	Conscienciosité	-0.156	0.112	-0.132	-1.388	.168	0.676	1.479
	Neuroticisme	0.518	0.110	0.546	4.696	< .001	0.451	2.219
	Ouverture	-0.051	0.099	-0.044	-0.512	.610	0.832	1.203
	Auto-efficacité	-0.048	0.130	-0.050	-0.374	.709	0.343	2.917
	Espoir	-0.015	0.092	-0.020	-0.168	.867	0.413	2.419
	Optimisme	-0.040	0.113	-0.043	-0.355	.723	0.415	2.407
	Acceptation	-0.176	0.172	-0.120	-1.024	.308	0.444	2.250
	Gratitude	0.062	0.083	0.075	0.743	.459	0.596	1.678
	Résilience	0.332	0.188	0.235	1.764	.081	0.344	2.910

Annexe D : Régressions facettes → Bien-être

Régression facettes sur le bien-être-psy

Model Summary – Bien-être-psy

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	df1	df2	p
M ₀	0.000	0.000	0.000	0.579	0.000	0	119	
M ₁	0.793	0.628	0.575	0.378	0.628	15	104	< .001

Note. M₁ includes Sociabilité, Assertivité, Niveau-énergie, Compassion, Respect, Confiance, Organisation, Productivité, Responsabilité, Anxiété, Dépression, Labilité-emotionnelle, Curiosité-intellectuelle, Sensibilité-esthétique, Imagination-créative

Coefficients

Model		Unstandardized	SE	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	4.558	0.053		86.23	< .001		
M ₁	(Intercept)	3.371	0.585		5.758	< .001		
	Sociabilité	0.037	0.050	0.058	0.732	.466	0.578	1.731
	Assertivité	0.128	0.059	0.175	2.165	.033	0.548	1.825
	Niveau-énergie	0.120	0.071	0.162	1.695	.093	0.392	2.554
	Compassion	0.096	0.070	0.108	1.371	.173	0.575	1.739
	Respect	0.022	0.079	0.024	0.273	.785	0.454	2.202
	Confiance	-0.031	0.057	-0.038	-0.550	.584	0.741	1.350
	Organisation	-0.050	0.047	-0.081	-1.054	.294	0.607	1.647
	Productivité	0.049	0.060	0.068	0.811	.419	0.511	1.957
	Responsabilité	0.060	0.072	0.071	0.827	.410	0.478	2.092
	Anxiété	0.089	0.051	0.161	1.745	.084	0.422	2.371
	Dépression	-0.286	0.069	-0.461	-4.173	< .001	0.293	3.418
	Labilité-émotionnelle	-0.103	0.067	-0.161	-1.536	.128	0.327	3.058
	Curiosité-intellectuelle	0.088	0.056	0.125	1.560	.122	0.557	1.796
	Sensibilité-esthétique	0.011	0.045	0.018	0.240	.811	0.625	1.600
	Imagination-créative	-0.037	0.052	-0.056	-0.714	.477	0.577	1.733

Régression facettes sur satisfaction

Model Summary – Satisfaction

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	df1	df2	p
M ₀	0.000	0.000	0.000	1.310	0.000	0	119	
M ₁	0.648	0.420	0.337	1.067	0.420	15	104	< .001

Note. M₁ includes Sociabilité, Assertivité, Niveau-énergie, Compassion, Respect, Confiance, Organisation, Productivité, Responsabilité, Anxiété, Dépression, Labilité-emotionnelle, Curiosité-intellectuelle, Sensibilité-esthétique, Imagination-créative

Coefficients

Model		Unstandardized	SE	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	4.772	0.120		39.89	< .001		
M ₁	(Intercept)	5.842	1.654		3.531	< .001		
	Sociabilité	0.138	0.142	0.096	0.973	.333	0.578	1.731
	Assertivité	-0.341	0.167	-0.206	-2.042	.044	0.548	1.825
	Niveau-énergie	0.479	0.200	0.286	2.396	.018	0.392	2.554
	Compassion	-0.286	0.198	-0.142	-1.446	.151	0.575	1.739
	Respect	-0.195	0.224	-0.096	-0.868	.387	0.454	2.202
	Confiance	0.009	0.162	0.005	0.056	.955	0.741	1.350
	Organisation	-0.193	0.133	-0.139	-1.455	.149	0.607	1.647
	Productivité	-0.070	0.171	-0.043	-0.412	.681	0.511	1.957
	Responsabilité	0.393	0.205	0.207	1.919	.058	0.478	2.092
	Anxiété	0.298	0.145	0.237	2.059	.042	0.422	2.371
	Dépression	-0.752	0.194	-0.535	-3.876	< .001	0.293	3.418
	Labilité-emotionnelle	-0.098	0.190	-0.067	-0.515	.608	0.327	3.058
	Curiosité-intellectuelle	0.025	0.159	0.016	0.160	.873	0.557	1.796
	Sensibilité-esthétique	0.222	0.127	0.165	1.745	.084	0.625	1.600
	Imagination-créative	-0.159	0.147	-0.106	-1.081	.282	0.577	1.733

Régression facettes sur bonheur-subjectif

Model Summary – Bonheur-subjectif

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	df1	df2	p
M ₀	0.000	0.000	0.000	1.220	0.000	0	119	
M ₁	0.840	0.705	0.663	0.709	0.705	15	104	< .001

Note. M₁ includes Sociabilité, Assertivité, Niveau-énergie, Compassion, Respect, Confiance, Organisation, Productivité, Responsabilité, Anxiété, Dépression, Labilité-emotionnelle, Curiosité-intellectuelle, Sensibilité-esthétique, Imagination-créative

Coefficients

Model		Unstandardized	SE	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	4.819	0.111		43.27	< .001		
M ₁	(Intercept)	6.765	1.099		6.158	< .001		
	Sociabilité	0.136	0.094	0.101	1.446	.151	0.578	1.731
	Assertivité	−0.060	0.111	−0.039	−0.540	.590	0.548	1.825
	Niveau-énergie	0.485	0.133	0.310	3.646	< .001	0.392	2.554
	Compassion	0.078	0.131	0.042	0.597	.552	0.575	1.739
	Respect	0.006	0.149	0.003	0.039	.969	0.454	2.202
	Confiance	0.010	0.107	0.006	0.094	.925	0.741	1.350
	Organisation	0.010	0.088	0.008	0.118	.906	0.607	1.647
	Productivité	−0.161	0.113	−0.106	−1.424	.157	0.511	1.957
	Responsabilité	−0.172	0.136	−0.097	−1.266	.208	0.478	2.092
	Anxiété	−0.059	0.096	−0.050	−0.614	.541	0.422	2.371
	Dépression	−0.827	0.129	−0.632	−6.422	< .001	0.293	3.418
	Labilité-émotionnelle	−0.050	0.126	−0.036	−0.392	.696	0.327	3.058
	Curiosité-intellectuelle	−0.007	0.105	−0.005	−0.067	.947	0.557	1.796
	Sensibilité-esthétique	−0.008	0.084	−0.006	−0.092	.927	0.625	1.600
	Imagination-créative	−0.194	0.097	−0.140	−1.992	.049	0.577	1.733

Régression facettes sur affect-positif

Model Summary – Affect-positif

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	df1	df2	p
M ₀	0.000	0.000	0.000	0.686	0.000	0	119	
M ₁	0.674	0.454	0.375	0.542	0.454	15	104	< .001

Note. M₁ includes Sociabilité, Assertivité, Niveau-énergie, Compassion, Respect, Confiance, Organisation, Productivité, Responsabilité, Anxiété, Dépression, Labilité-emotionnelle, Curiosité-intellectuelle, Sensibilité-esthétique, Imagination-créative

Coefficients

Model		Unstandardized	SE	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	3.261	0.063		52.06	< .001		
M ₁	(Intercept)	0.117	0.841		0.139	.890		
	Sociabilité	-0.021	0.072	-0.028	-0.292	.771	0.578	1.731
	Assertivité	0.016	0.085	0.018	0.186	.852	0.548	1.825
	Niveau-énergie	0.443	0.102	0.504	4.353	< .001	0.392	2.554
	Compassion	0.009	0.100	0.009	0.091	.927	0.575	1.739
	Respect	0.112	0.114	0.106	0.987	.326	0.454	2.202
	Confiance	0.063	0.082	0.064	0.765	.446	0.741	1.350
	Organisation	-0.010	0.068	-0.014	-0.152	.880	0.607	1.647
	Productivité	0.050	0.087	0.059	0.578	.565	0.511	1.957
	Responsabilité	0.023	0.104	0.023	0.221	.825	0.478	2.092
	Anxiété	-0.113	0.074	-0.171	-1.531	.129	0.422	2.371
	Dépression	-0.027	0.099	-0.037	-0.276	.783	0.293	3.418
	Labilité-emotionnelle	0.124	0.097	0.162	1.279	.204	0.327	3.058
	Curiosité-intellectuelle	0.259	0.081	0.312	3.210	.002	0.557	1.796
	Sensibilité-esthétique	-0.115	0.065	-0.164	-1.784	.077	0.625	1.600
	Imagination-créative	0.017	0.075	0.021	0.223	.824	0.577	1.733

Régression facettes sur affect-négatif

Model Summary – Affect-négatif

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	df1	df2	p
M ₀	0.000	0.000	0.000	0.792	0.000	0	119	
M ₁	0.637	0.406	0.320	0.653	0.406	15	104	< .001

Note. M₁ includes Sociabilité, Assertivité, Niveau-énergie, Compassion, Respect, Confiance, Organisation, Productivité, Responsabilité, Anxiété, Dépression, Labilité-emotionnelle, Curiosité-intellectuelle, Sensibilité-esthétique, Imagination-créative

Coefficients

Model		Unstandardized	SE	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	2.080	0.072		28.77	< .001		
M ₁	(Intercept)	0.545	1.013		0.538	.592		
	Sociabilité	−0.054	0.087	−0.062	−0.624	.534	0.578	1.731
	Assertivité	0.094	0.102	0.094	0.922	.359	0.548	1.825
	Niveau-énergie	0.200	0.122	0.197	1.633	.106	0.392	2.554
	Compassion	−0.095	0.121	−0.078	−0.784	.435	0.575	1.739
	Respect	0.030	0.137	0.024	0.217	.829	0.454	2.202
	Confiance	0.002	0.099	0.002	0.018	.986	0.741	1.350
	Organisation	−0.129	0.081	−0.154	−1.591	.115	0.607	1.647
	Productivité	0.155	0.105	0.157	1.482	.141	0.511	1.957
	Responsabilité	−0.168	0.125	−0.147	−1.343	.182	0.478	2.092
	Anxiété	0.273	0.089	0.360	3.088	.003	0.422	2.371
	Dépression	0.333	0.119	0.392	2.805	.006	0.293	3.418
	Labilité-émotionnelle	0.007	0.117	0.008	0.063	.950	0.327	3.058
	Curiosité-intellectuelle	−0.108	0.097	−0.113	−1.111	.269	0.557	1.796
	Sensibilité-esthétique	−0.016	0.078	−0.019	−0.200	.842	0.625	1.600
	Imagination-créative	0.054	0.090	0.060	0.604	.547	0.577	1.733

Résumé

Ce mémoire étudie la contribution incrémentale des ressources psychologiques aux indicateurs de bien-être, au-delà de celle des Big Five. Les ressources psychologiques considérées sont l'auto-efficacité, l'espoir, l'optimisme, l'acceptation, la gratitude et la résilience, et les indicateurs de bien-être retenus sont le bien-être psychologique, la satisfaction de vie, le bonheur subjectif, ainsi que les affects positif et négatif.

Cette étude quantitative repose sur l'analyse de données recueillies par une enquête en ligne.

Sur le plan analytique, la méthodologie s'articule essentiellement autour de modèles de régression hiérarchique prédisant les indicateurs de bien-être, dans lesquels les ressources psychologiques sont ajoutées aux traits de personnalité des Big Five.

Nous montrons que les ressources psychologiques expliquent de la variance au-delà de la personnalité pour les indicateurs de bien-être positifs, ce qui suggère que le bien-être n'est pas réductible aux traits stables et peut potentiellement être développé via les ressources psychologiques.

On distingue deux profils de ressources psychologiques selon le type de bien-être qu'elles prédisent préférentiellement au-delà de la personnalité. L'auto-efficacité et la résilience, quant à elles, présentent un caractère transversal et apparaissent dans les deux.

Un premier profil regroupe les ressources plutôt eudémoniques (qui influencent le bien-être psychologique) : l'espoir et la résilience. Dans une moindre mesure, l'auto-efficacité contribue elle aussi au bien-être psychologique, mais de manière indirecte, en médiant l'effet du neuroticisme.

Un second profil regroupe les ressources plutôt hédoniques (qui influencent le bien-être subjectif) : l'auto-efficacité, la gratitude, l'acceptation, et la résilience.

L'auto-efficacité a un effet large impactant tous les indicateurs positifs du bien-être subjectif (satisfaction de vie, bonheur subjectif et affect positif). La gratitude, elle, prédit la satisfaction de vie et le bonheur subjectif. L'acceptation et la résilience prédisent le bonheur subjectif et l'affect positif respectivement. En ce qui concerne l'affect négatif, l'acceptation est la seule ressource avec le moindre pouvoir prédictif, mais celui-ci n'est plus significatif dans le modèle complet avec la personnalité.

Vu que les ressources psychologiques sont plus malléables et accessibles à l'intervention que les traits de personnalité, les programmes ciblant les ressources psychologiques pourraient constituer des leviers efficaces pour les quatre indicateurs positifs du bien-être.

ANNEXE 1. Grille d'utilisation des intelligences artificielles génératives pour le mémoire et le travail préparatoire à la recherche (TPR)

Dans ce cours, l'utilisation des IA Génératives pour ...	Utilisation autorisée	Utilisation de l'étudiant	Nom de/des IA générative(s) utilisée(s)
Aider à la rédaction du plan et de la structure du travail	✓	Non	
Vérifier l'orthographe et la grammaire	✓	Non	
Reformuler le contenu de votre travail ou améliorer le style	✓	Oui	Gemini, Claude, Chat GPT
Traduire une autre langue	✓	Oui	Gemini
Aider à la planification et gestion de projet	✓	Non	
Obtenir des informations générales sur un sujet, expliquer et approfondir la compréhension de concepts	✓	Oui	Claude
Faire un brainstorming et évaluer ses propres idées, pour trouver d'autres perspectives ou des contre-arguments	✓	Non	
Aider à la recherche documentaire	✓	Oui	Claude, Chat GPT
Aider à la synthèse de la littérature	✓	Oui	Chat GPT
Aider à la formulation de questions de recherche et d'hypothèses	✓	Non	
Aider à l'analyse de données (identification d'analyses à réaliser)	✓	Oui	Claude
Aider à l'interprétation des résultats	✓	Oui	Claude
Aider au respect des normes APA de la liste des références	✓	Oui	Gemini, Chat GPT
Aider à la programmation de code et au débogage	✓	Non	
Générer un feedback critique et révision	✓	Oui	Claude
Créer du contenu multimédia, par exemple des images, des vidéos, des animations ou du son (mais toujours expliquer l'utilisation des IA)	✓	Non	

Générer le contenu du travail à partir de mots clés, d'un thème ou d'une question de départ sans vérification et appropriation personnelle	X	Non	
Reproduire ou reformuler du contenu existant sans citer la source (plagiat)	X	Non	
Falsifier, créer des données	X	Non	
Générer des références bibliographiques sans en contrôler l'existence ou l'exactitude	X	Non	
Utiliser dans une IA des données non anonymisées issues de l'étude (participants, résultats, verbatim, etc.)	X	Non	

Je, soussigné MATHY Elliott
(nom et prénom), déclare sur l'honneur avoir complété la grille avec exactitude et honnêteté, en toute bonne foi.

Légende :

✓ = L'utilisation des IA Génératives est autorisée (ce qui ne veut pas dire qu'elle est encouragée. Voir ci-dessous)

✗ = L'utilisation des IA Génératives n'est pas autorisée, les infractions entraîneront des sanctions.

n.a = Non-applicable pour ce cours

L'étudiant remplit sa colonne par « Oui » ou par « Non » en fonction de s'il a utilisé ou non une IA générative.

***Attention :** le fait que certaines pratiques soient autorisées ne signifie pas que l'on attende ou que l'on encourage l'utilisation d'IA Génératives pour cette évaluation. Dans de nombreuses situations, vous obtiendrez probablement de meilleurs résultats sans utiliser d'IA Génératives.

Cette grille est une adaptation du « Tableau d'utilisation des IA Génératives » de la Faculté des Arts et des Sciences Sociales (FASoS) de l'Université de Maastricht.