

Antonia Csillik

Charles Martin-Krumm

Kaléidoscope : Introduction au numéro thématique « Des ressources physiques aux ressources psychologiques et sociales »

Le terme ressource vient de l'ancien français « ressource » et renvoie à un secours ou à quelque chose que l'on utilise en cas de besoin. Cette définition, qui définit un moyen, est suffisamment flexible pour s'appliquer à un grand nombre de situations. On parle tout autant de ressources environnementales que de ressources individuelles, ou encore de ressources au niveau d'une communauté. Ces ressources peuvent être aussi bien matérielles qu'immatérielles, physiques que mentales voire morales. C'est donc davantage la fonction qui définit la ressource, quelque chose que l'on utilise en cas de besoin, ou alors simplement une ressource latente qui sécurise celui ou celle qui la possède. On conçoit assez spontanément que ces ressources soient importantes, voire fondamentales. Pour autant, rien n'indique que chacune mène au bien-être voire au bonheur de manière équivalente. Quelle est l'influence des ressources en tous genres sur le bonheur des individus ? Se font-elles ressentir par leur présence ou seulement par leur absence ? Comment les conceptualiser et éventuellement les mesurer ? Sans prétendre épuiser le sujet, ce sont ces quelques questions auxquelles ce numéro se propose d'apporter des réponses. Les ressources y sont tour à tour psychologiques, sociales ou envi-

ronnementales, et évaluées dans des contextes et populations très différents.

Pendant longtemps, les travaux de recherche en psychologie se sont focalisés sur les ressources sociales et leurs effets protecteurs contre le stress. Dès 1995, Diener et ses collaborateurs ont complété ces modèles avec un accent mis sur leurs effets sur le bien-être. Ces derniers ont défini les ressources de manière assez large en termes d'objets ou de caractéristiques personnelles que les personnes possèdent et qu'elles peuvent utiliser afin d'accomplir leurs objectifs. Ces ressources aident les personnes à accomplir leurs besoins physiques et psychologiques et à développer, par la suite, un sens de compétence ou de maîtrise. Des modèles plus complexes ont complété ces premiers, dont celui de Carl Rogers (1954) et ceux qui sont issus de la psychologie positive. Un modèle intégratif des ressources psychologique a été proposé (Csillik, 2017 ; 2019). Les ressources psychologiques constituent des facteurs protecteurs qui facilitent la résistance à l'adversité, ainsi que l'adaptation psychologique dans les situations difficiles de la vie. On distingue, d'une part, les ressources psychologiques, qui sont des facteurs internes, des prédispositions psychologiques que possède une personne, et d'autre part, les ressources environnementales extérieures, dont le soutien social. Ces ressources jouent le rôle de facteurs de protection, c'est-à-dire des facteurs qui tentent de réduire l'effet du stress et qui permettent à la personne de maintenir ses compétences dans des circonstances de détresse (Csillik, 2017, 2019).

L'objectif de ce numéro thématique est de mettre en perspective les résultats des sept articles sélectionnés, dans une perspective pluridisciplinaire autour de cette notion de ressource, tout

en intégrant les dernières évolutions dans le domaine. Plusieurs axes thématiques tendent à émerger. En premier lieu, les ressources physiques sont mises en lumière à travers une notion nouvellement introduite en France : la « littéracie physique ». Ce premier article de Philip Jefferies (2020) traite donc des ressources physiques, qui ont été pendant longtemps ignorées dans la littérature. Il s'agit ici de mettre en évidence les effets de la littéracie physique, qui désigne la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède sur l'activité physique et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie (Whitehead, 2001, 2010), sur la résilience.

Les trois articles suivants portent sur le rôle des ressources psychologiques, telles que la notion de bienveillance, qui connaît un franc succès dans la littérature depuis l'introduction de ce concept en 2003 par Neff. Dans le premier article Annie Paquet et Fabien Fenouillet (2020) proposent un éclairage sur les notions de gentillesse et de bienveillance, en faisant référence à la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (2004) et à la psychologie des valeurs de Schwartz (2006) avec une proposition originale des définitions de la gentillesse et de la bienveillance, ainsi que des perspectives sur leur possible relation. Fabien Bac et Antonia Csillik (2020) présentent une étude clinique empirique évaluant les effets protecteurs de plusieurs ressources internes, telles que la disposition à l'attention consciente (mindfulness), l'intelligence psychologique, le sentiment d'efficacité personnelle et l'optimisme dispositionnel contre le burnout chez les soignants en soins palliatifs. Enfin, une troisième

étude menée par Marion Karras, Antonia Csillik, Patricia Delhomme et Fabien Fenouillet (2020) explore le rôle protecteur de l'empathie, en tant que ressource facilitatrice des relations humaines, qui favoriserait les comportements prosociaux et inhiberait l'agressivité des comportements routiers. L'empathie serait donc une ressource protectrice des automobilistes, ce qui pourrait ouvrir des pistes de recherche intéressantes pour la prévention des risques routiers.

Les ressources extérieures à la personne telles que les ressources sociales et celles qui sont environnementales, dont principalement la nature, sont explorées dans trois études. Dans une première étude de Amandine Junot et Yvan Paquet (2020), l'exposition à la nature est conçue comme un vecteur du bien-être humain, dans le sens où elle favoriserait la construction de ressources mises en jeu dans la hausse de la vitalité. À l'aide des théories de la restauration de l'attention, de réduction du stress, des émotions et de l'autodétermination, cet article théorique explore les voies et mécanismes psychologiques impliqués, en approfondissant leurs relations afin de les intégrer dans un cadre théorique complet et unifié, permettant d'offrir une compréhension holistique sur la construction de ressources favorables à la vitalité en environnements naturels. Une étude expérimentale menée par Barbara Bonnefoy et Laura Léger (2020) a pour objectif de tester les effets restaurateurs de la nature sur les ressources attentionnelles. Un dernier article de Gaël Brûlé, Marlène Sapin et Clémentine Rossier (2020) vient compléter les autres en apportant un éclairage des cadres théoriques et analytiques issus de la psychologie, de la sociologie ou des sciences politiques sur

la question des ressources externes et notamment celle des ressources relationnelles et sociales stratégiques en lien avec le bien-être subjectif des personnes.

En conclusion, ce numéro thématique propose une série d'études empiriques et d'articles théoriques qui sont en faveur de cette vision organismique de l'être humain telle que postulée par Rogers et Dymond (1954), avec des interconnexions et interdépendances des ressources physiques, psychologiques, sociales et environnementales. Ces quelques éléments nous montrent que la ressource est un prisme explicatif pertinent pour questionner le bonheur, une herméneutique plastique et féconde. Pour autant, ces quelques chapitres soulèvent tout autant de questions qu'ils apportent de réponses. Des questions restent à explorer, comme celle des ressources dont disposent certaines populations particulières, telles que les adolescents ou les personnes âgées, ainsi que le rôle des ressources économiques, en lien avec la religiosité et la spiritualité etc. Peut-être, ces pans ouverts dans ce numéro seront l'objet d'un numéro futur.

CONFLITS D'INTÉRÊT

Les auteur-e-s ne déclarent aucun conflit d'intérêt.

BIBLIOGRAPHIE

Bac, F., & Csillik, A. (2020). Les ressources psychologiques : Facteurs de protection pour les soignants confrontés à la fin de vie ? *Sciences & Bonheur*, 5, 44–61.

Bonnefoy, B., & Léger, L. (2020). Ressourcer son attention au contact de la nature. *Sciences & Bonheur*, 5, 102–1116.

Brûlé, G., Sapin, M., & Rossier, C. (2020). Ressources sociales et bien-être : Soutien social et accès à des ressources stratégiques dans 30 pays. *Sciences & Bonheur*, 5, 117–133.

Csillik, A. (2017). *Les ressources psychologiques : Apports de la psychologie positive*. Dunod.

Csillik, A. (2019). Des ressources psychologiques aux interventions en psychologie positive. In C. M. Krumm, & C. Tarquinio (Éds.), *Psychologie positive : Méthodes et concepts*. (pp. 259–275). Dunod.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. In N. Weinstein (Ed.), *Human motivation and interpersonal relationships: Theory, research, and applications* (p. 53–73). Springer Science + Business Media.

Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 851–864. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.851>

Jefferies, P. (2020). Physical literacy and resilience: The role of positive challenges. *Sciences & Bonheur*, 5, 11–26.

Junot, A., & Paquet, Y. (2020). Un modèle intégrateur des effets vitalisants de la nature : La nature un environnement favorable à la construction des ressources. *Sciences & Bonheur*, 5, 82–101.

Karras, M., Csillik, A., Delhomme, P., & Fenouillet, F. (2020). L'empathie est-elle une ressource protectrice sur la route ? *Sciences & Bonheur*, 5, 62–81.

Neff, K. (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>

Paquet, A., & Fenouillet, F. (2020). Gentillesse et bienveillance comme ressource psychologique. *Sciences & Bonheur*, 5, 27–43.

Rogers, C. R. & Dymond, R. F. (Eds.) (1954). *Psychotherapy and personality change: Coordinated studies in the client-centered approach*. University of Chicago Press.

Schwartz, S. H. (2006). *Les valeurs de base de la personne : Théorie, mesures*

et applications. *Revue Française de Sociologie*, 47(4), 929–968.
<https://doi.org/10.3917/rfs.474.0929>

Whitehead M (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2), 127–138.
<https://doi.org/10.1080/1740898010060205>

Whitehead M (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.

PRÉSENTATION DES AUTEUR·E·S

Antonia Csillik

Laboratoire Clinique Psychanalytique Développement (CLIPSYD), Université Paris Nanterre, France

Maitre de conférences HDR en psychologie clinique, vice-présidente de l'Association Française et Francophone de Psychologie Positive (AFFPP) depuis 2012. Elle étudie les facteurs protecteurs de la santé mentale dont principalement les ressources psychologiques ainsi que l'efficacité des interventions psychologiques dont notamment celles issues de la psychologie positive.

Contact : ascstillik@yahoo.fr

Charles Martin-Krumm

Laboratoire Vulnérabilité, Capabilité et Rétablissement, École de Psychologues Praticiens de l'Institut Catholique de Paris, Paris, France

Professeur de Psychologie, président de l'Association Française et Francophone de Psychologie Positive (AFFPP) depuis 2012. Il étudie les effets de l'activité physique et de ressources issues de cadres de la psychologie positive sur la qualité de vie dans les champs de l'éducation, de la santé et du travail.

Contact : charles.martinkrumm@gmail.com

Pour citer cette introduction :

Csillik, A., & Martin-Krumm, C. (2020). Kaléidoscope : Introduction au numéro thématique « Des ressources physiques aux ressources psychologiques et sociales ». *Sciences & Bonheur*, 5, 7–10.

Le bonheur comme objet d'étude

Sciences & Bonheur (ISSN: 2448-244X) est la première revue scientifique et francophone consacrée au bonheur lancée en 2016. La revue est pluridisciplinaire, démocratique et s'intéresse aux questions liées au bonheur. Francophone, elle invite les chercheurs des différentes zones de la francophonie à se positionner sur le sujet. Pluridisciplinaire, elle accueille des spécialistes venant de toute discipline : psychologie, sociologie, management, anthropologie, histoire, géographie, urbanisme, médecine, mathématiques, sciences de l'éducation, philosophie, etc. S'intéressant au bonheur et aux mesures subjectives, la revue s'attache avant tout à la façon dont les individus perçoivent, ressentent et retranscrivent un environnement, une situation ou un rapport social.

Une revue scientifique gratuite et accessible en ligne

En présentant et discutant différents modèles, elle se veut le lieu de débats constructifs et critiques liés aux sciences du bonheur. Elle offre également une tribune aux investigations liées aux expériences variées de la « bonne vie ». Théorique, empirique mais aussi critique, elle accueille la production de savoirs sur le bonheur dans leurs dimensions épistémologiques, conceptuelles, méthodologiques, ou sémantiques. Mais si la revue considère que le bonheur doit être étudié d'un point de vue scientifique, elle souhaite rendre accessible ses développements aux citoyens et estime qu'étant donné le sujet, l'échange et la diffusion avec la société civile sont essentiels. Contrairement à bon nombre de revues, notamment les revues anglo-saxonnes dédiées au même sujet, elle est entièrement gratuite pour les lecteurs et pour les auteurs afin de permettre une diffusion non fondée sur des critères économiques.

Appel à contributions

Sciences & Bonheur accueille toute contribution, qu'il s'agisse d'une revue de questions, d'une étude empirique ou même de la recension d'un ouvrage en lien avec le bonheur. Chaque contribution fait l'objet de deux évaluations indépendantes par un comité d'experts. Un guide est fourni sur le site internet de la revue pour accompagner le processus de rédaction et de soumission. Les contributions peuvent s'insérer dans un numéro thématique ou d'un numéro varia.

Contact et informations complémentaires

Directeur de la publication : Gaël Brulé (redaction@sciences-et-bonheur.org)

Site de la revue : <https://sciences-et-bonheur.org>