

Marie-Pierre Demon Feuvrier

Un modèle intégratif du bonheur pour en percevoir le sens

An integrative model of happiness to perceive its meaning

RÉSUMÉ

Cet article vise à déterminer les articulations entre bonheur et sens, en analysant dans un premier temps quelques théories fondamentales du bonheur, par une étude empirique dans un deuxième temps, et en proposant *in fine* un modèle intégratif du bonheur capable d'expliquer la diversité des représentations du bonheur entre les personnes. Le bonheur est un concept polysémique. Les recherches sur le bonheur se développent davantage depuis une trentaine d'années. Cependant, les conceptualisations scientifiques du bonheur ne font pas consensus, et restent aussi diversifiées que les approches philosophiques dont elles sont issues. Le croisement avec le concept de sens permet de comprendre notamment qu'une dimension temporelle n'est pas toujours prise en compte dans les modèles, qui ne distinguent pas la signification du bonheur sur un moment, son importance et la quête de bonheur. Nous avons récolté les définitions du bonheur d'une centaine de personnes issues de cultures diversifiées, avec deux échantillons. Dans le premier, des personnes dites « naïves », à savoir interrogées spontanément sur la notion du bonheur sans qu'elles aient réfléchi au préalable au sujet. Dans le deuxième,

des « personnalités » ayant déjà intégré une réflexion (scientifique, philosophique, éducative ou anthropologique), en vertu de leur fonction, sur le bonheur. Les résultats montrent que dans les deux catégories, les définitions du bonheur sont presque aussi nombreuses que les individus eux-mêmes. L'analyse qualitative (analyse thématique) révèle cependant différents niveaux de sens que les personnes donnent, ou associent, au bonheur. Plus les personnes ont évolué en conscience, plus elles ont la vision d'un bonheur en termes de processus. Nous proposons un modèle intégratif du bonheur comme analyseur des conceptions du bonheur, à la fois empiriques et théoriques, qui nous amène à envisager le bonheur dans une perspective dynamique et évolutionnaire, mettant en évidence l'interdépendance des facteurs personnels, comportementaux, émotionnels et environnementaux. Le bonheur est modélisé comme un guide motivationnel qui permet de gérer les ressources d'une personne qui vit, agit, interagit et évolue dans son environnement. De ce fait, les différents sens du bonheur s'en trouvent éclairés.

MOTS-CLÉS

Bonheur ; Bien-être ; Sens ; Conscience ; Buts ; Modèle systémique.

ABSTRACT

This paper aims to determine the links between happiness and meaning, first by an analysis of several fundamental theories of happiness, second by an empirical study, and finally by a pro-

posal of an integrative model of happiness capable of explaining the diversity of the representations of happiness between people. Happiness is a polysemous concept. Research on happiness has developed rapidly in the last thirty years. However, the scientific conceptualizations of happiness have not generated a consensus and so remain as diverse as the philosophical approaches from which they are derived. Comparing happiness with meaning shows that the temporal dimension is not always considered in the existing models, which do not distinguish the meaning, importance, or pursuit of happiness at a given moment. We collected the definitions of happiness from a hundred people from various cultures across two samples. The first sample consisted of "naive" people who were asked spontaneously about the notion of happiness without having reflected on the subject beforehand. The second sample consisted of "experts" who had chosen a professional stance on happiness (be it scientific, philosophical, educational, or anthropological). In both samples the results show that definitions of happiness are almost as numerous as individuals. However, the qualitative analysis (thematic analysis) reveals different levels of meaning that people give to or associate with happiness. The expert sample more often described happiness as a process. We propose an integrative model of happiness as an analyzer of both empirical and theoretical conceptions of happiness, which leads us to view happiness from a dynamic and evolutionary perspective, highlighting the interdependence of personal, behavioral, emotional, and environmental factors. Happiness is modeled as a mo-

tivational tool that guides the management of the resources of a person who lives, acts, interacts, and evolves in their environment. As a result, the different meanings of happiness are clarified.

KEY WORDS

Happiness; Well-being; Meaning; Consciousness; Systemic model.

1. INTRODUCTION

1.1 Le bonheur : sens commun, enjeux philosophiques et enjeux scientifiques

Depuis 2000 ans, de multiples représentations du bonheur ont émergé. Lyubomirsky (2008) avance que la plupart de nos croyances concernant le bonheur sont erronées. La doxa sociale amène à de nombreux raisonnements incorrects à propos du bonheur, pour plusieurs raisons. Déjà, au sens commun, le bonheur autant synonyme de chance, de plaisir ou de joie liée à une circonstance, d'état de bien-être, de réussite, de plénitude ou d'état de la conscience pleinement satisfaite¹.

La seconde est l'héritage historique, politique (Pawin, 2013), et religieux (Pommier, 2004), vecteurs de croyances et de l'idée d'un bonheur tabou. Le bonheur est en effet porteur de normes sociales (Baudelot & Gollac, 2008). La troisième est liée au fait que les études scientifiques sur le bonheur n'étaient pas une préoccupation majeure, au détriment des aspects négatifs de l'être humain (Dambrun, 2012). Lecomte précise qu'en 2003 « 5548 articles ont été

¹ Compilation de différentes définitions issues des dictionnaires Larousse, Robert, Rey, Antidote et linternaute.fr

écrits sur la colère, 41416 sur l'anxiété et 54040 sur la dépression, mais seulement 415 sur la joie, 1710 sur le bonheur et 2582 sur la satisfaction à l'égard de l'existence » (2012, p. 28).

Les théories scientifiques du bonheur restent cependant hétéroclites. Pour comprendre pourquoi, un retour aux origines s'impose. En effet, différentes représentations du bonheur coexistent depuis longtemps, et les courants philosophiques illustrent ce fait. Nous ne synthétiserons ici que les principaux : le bonheur est inaccessible (Pascal, Schopenhauer), ou labile (Kant, Alain), le bonheur est lié au plaisir (Aristippe, Callicès, Épicure d'une certaine manière), le bonheur est le but de la vie humaine, lié à une vie réussie (Aristote, Socrate), le bonheur est un état intérieur durable (les stoïciens), il est la vie telle qu'elle est, avec la réconciliation avec le malheur (Nietzsche), le bonheur est une joie active (Spinoza), ou encore étroitement lié à la relation à soi, aux autres et à plus grand que soi (Teilhard de Chardin). Comte-Sponville et al. (2016) associent étroitement bonheur et sens de la vie.

Différents concepts scientifiques de bonheur en sont issus, et ils ne font pas consensus (Voyer & Boyer, 2001 ; Gosse- lin, 2005 ; Mandeville et al., 2008 ; Feu- vrier, 2015 ; Lecomte, 2016). L'expression d'un bonheur lié au « plaisir », qualifiée d'hédoniste, et celle d'un bonheur eudémonique lié au dévelop- pement de ses potentialités, sépare en- core les scientifiques, et dans chacun des « camps » différents concepts de bonheur en découlent. (Les concepts les plus significatifs seront présentés en section 2).

La vision épicurienne d'un bonheur hédonique faite d'une vie de plaisir a largement dominé – et domine peut- être encore – notre société occidentale

(Bouffard, 1997 ; Lefrançois, 2007 ; Myers & Bouffard, 2007). Mais pour cer- tains auteurs, cet engouement dans la- quelle notre société semble s'être en- gouffrée est un faux bonheur (Fau- cheux, 2002). D'autres scientifiques ont conceptualisé un bonheur eudémo- nique dans lequel le plaisir ne figure pas. En effet, pour certaines personnes, le bonheur ne représente pas le plaisir, mais plutôt « la bonne vie » (Baudelot & Gollac, 2008).

La psychologie positive, qui tente d'unifier les cadres théoriques par une approche interdisciplinaire, a fait l'objet de nombreuses critiques et est en per- pétuelle amélioration (Bouffard, 2019). Pourtant, la plupart des recherches en psychologie, mais aussi en sociologie, en économie, ou en sciences de l'éducation, reprennent l'un ou l'autre des modèles théoriques du bonheur pour en tirer des généralisations quant aux retombées pour le bonheur des gens.

Cette diversité de théories qui s'affichent parfois en profonde diver- gence interroge.

1.2 Problématique

Pawin (2013) décrit comment, au fil des années, « les hommes inventent des représentations de la vie heureuse et des idéaux, imaginent des moyens pour les réaliser, et empruntent ces che- mins » (p. 270).

Pour mieux comprendre la notion de bonheur, nous avons alors recherché s'il existait un modèle théorique plus unificateur, capable d'illustrer les mul- tiples représentations sociétales du bonheur.

La question du sens du bonheur est alors apparue. L'intérêt pour le sens en psychologie va croissant et de pair avec d'autres interrogations de la société,

notamment le rapport au bonheur (Bernaud, 2018).

Une pré-étude sur les représentations sociales du bonheur nous a montré qu'elles étaient en effet hétéroclites (Feuvrier, 2015). Lorsque nous avons cherché un modèle théorique de bonheur capable de les éclairer, et capable également de refléter nos propres représentations du bonheur au cours du temps, aucun modèle théorique ne s'est avéré capable de le faire dans son intégralité.

Nous avons procédé tout d'abord à l'analyse de notre propre approche phénoménologique du bonheur, permise par la tenue d'un journal intime régulier et d'écriture autobiographique ou histoire de vie. En effet, comme l'a souligné Gaston Pineau, le plus personnel est aussi le plus universel (Pineau, 1983), et dans l'étude de l'humain, il faut prendre au sérieux les effets de la conscience réflexive que révèle la phénoménologie sans quoi on risque « un réductionnisme désespérant et non scientifique. » En effet, pour donner un exemple, à différents moments de notre vie, le bonheur était pour nous le plaisir, ou le sens, ou un aspect particulier de notre vie, comme il l'était aussi pour les personnes interrogées dans notre pré-étude. Si les choses avaient changé au cours du temps, ce qui avait été le bonheur à un moment était réel et ne pouvait pas être renié. L'opposition affichée comme irréconciliable entre un bonheur hédonique et un bonheur eudémonique au niveau des concepts nous laissait dans l'expectative.

Il nous a donc semblé intuitivement qu'aucun des modèles théoriques existants ne devait refléter l'intégralité du bonheur dans la vie d'une personne. « L'intuition est la forme humaine d'une connaissance immédiate, soit intellectuelle, soit vécue, donnant un ac-

cès privilégié à une certaine vérité » (Paillé & Muchielli, 2012, p 45). Chacune des théories pouvait par contre avoir désigné le bonheur, ou un morceau du bonheur, à une époque de notre vie, ou à des moments différents de notre vie, voire simultanément dans une même journée. « Même si la biographie ne fournit pas, par elle-même, de preuve décisive en faveur d'une hypothèse, elle peut-être un cas négatif qui nous oblige à déclarer inadéquate la théorie proposée » (Dorais, 1993, p. 19).

Veilleux et al. (2017), soulignent que la suprématie des études quantitatives sur le qualitatif est à l'origine de certaines généralisations à propos du bonheur. L'objet de cette publication est donc d'aller au-delà de cette intuition et d'élaborer un modèle systémique du bonheur capable de prendre en compte, d'illustrer et de comprendre la multiplicité des représentations du bonheur des gens entre eux ou d'une même personne au cours du temps.

Après exposé du cadre théorique, seront présentés les résultats d'une enquête qualitative ayant permis d'élargir la pré-étude pour mieux appréhender, qualitativement, si ce caractère hétéroclite du bonheur existait sur une même population dans un temps donné, ou chez une même personne au cours du temps. Pour ce faire, les représentations spontanées d'une population dite « naïve » (i.e., n'ayant pas réfléchi spécialement au sens que le bonheur prenait), et celles d'une population dite « experte » (i.e., ayant réfléchi au sens du bonheur, et donc ayant *a priori* analysé l'évolution de son bonheur au cours du temps) ont été analysées.

La présentation de l'élaboration d'un modèle compréhensif sur le bonheur, issu de l'analyse des verbatim, et du croisement des différentes théories scientifiques va permettre de com-

prendre comment lever certains paradoxes induits par les modèles précédents.

2. CADRE THÉORIQUE

2.1 Les concepts et théories du bonheur

Dans sa nature de prime abord, le bonheur emprunte, selon les scientifiques, les états suivants, seuls ou combinés : traits de caractère ; état mental ; évaluation hédonique d'une émotion ; émotion ; humeur ; sentiment ; affects ; évaluation cognitive (satisfaction), motivation (Feuvrier, 2015).

Le bonheur est un concept polysémique qui a fait l'objet de multiples théories. Notons tout d'abord que selon les auteurs, le bonheur est synonyme de bien-être (Kim Prieto et al., 2005 ; Lyubomirsky, 2008 ; Seligman, 2002 ; Shankland, 2012), est un déterminant du bien-être (Massé et al., 1998), est inférieur au bien-être sans en être un déterminant (Diener, 1984), est supérieur au bien-être (Jacobsen, 2007 ; Lecomte, 2007), n'a rien à voir avec le bien-être (Raibley, 2012), bonheur et bien-être sont complémentaires (Huta & Ryan, 2010 ; Ryff, 1995). Seligman (2011) conclut que le bonheur est devenu un terme éculé et que la science ne peut pas étudier ce concept. Pour lui, l'objet de la psychologie positive à ses yeux devient le bien-être, son objectif l'épanouissement. Or les recherches continuent à utiliser les différentes théories comme cadre de référence pour analyser le bonheur ou le bien-être.

Dans un des premiers ouvrages français présentant la psychologie positive, qui témoigne également des difficultés conceptuelles autour du bonheur, Boiron (2013) conclut ainsi : « Je constate que de nombreux travaux

scientifiques sont rendus ambigus et donc inutilisables entre bonheur et bien-être [...] Le bonheur est néocortical, les plaisirs sont d'origine limbique ou reptilienne. [...] . Ce qu'on appelle bien-être est en général un mélange de sensations néocorticales (bonheur), reptiliennes (plaisirs physiques) et limbiques (plaisirs grégaires et assouvissement des émotions » (p. 676).

Quatre théories sont cependant les plus utilisées dans les cadres conceptuels de recherche : le BES, le BEP, le Flow, et le modèle PERMA, décrits ci-après.

Le bien-être subjectif ou BES décline un bonheur hédonique, dont les attributs sont un haut niveau d'émotions positives, un bas niveau d'émotions négatives et un haut degré de satisfaction dans la vie (Diener, 1984). Le BES est associé à une vision descendante du bonheur, proche d'un bonheur de plaisir. Ainsi, être heureux dans la vie serait lié à la somme des petits bonheurs ressentis au travail, en famille, en amour, dans le couple, etc.

Le bien-être psychologique ou BEP est associé au bonheur eudémonique. Il reprend la vision aristotélicienne du bonheur, considérant que tous nos désirs ne se traduisent pas en bien-être quand ils sont atteints. Le bonheur consisterait alors à vivre selon sa vraie nature (son daemon) et en fonction de ses vraies valeurs, et en actualisant ses potentiels. Les déterminants du BEP sont l'acceptation de soi, la croissance personnelle, l'autonomie, la relation, la maîtrise sur l'environnement et les buts dans la vie ou le sens de la vie (Ryff, 1995 ; Deci & Ryan 2008). Le BEP est associé à une vision descendante du bonheur : si on est heureux en général, de manière globale, alors on peut l'être dans chaque sphère de la vie. En lien avec le BEP, la théorie de

l'autodétermination (Deci & Ryan, 2008), indique que le bonheur ou le bien-être psychologique s'obtient lorsque trois besoins psychologiques fondamentaux sont satisfaits : autonomie, relation, compétence.

Le *flow* représente un état d'épanouissement que peut ressentir une personne dans une activité (Csikszentmihalyi, 2004). Le flow se produit lorsque la personne est engagée dans une expérience optimale. Les attributs d'une telle expérience sont : une activité avec des buts clairs et des défis à la mesure de ses aptitudes, pour lesquels la personne dispose de rétroactions. Si les conditions d'une telle expérience optimale pour la personne sont réunies, toute activité de l'individu devient motivante pour elle-même. L'activité est propre à la personne, car en lien avec ses talents. Elle est alors heureuse dans ce qu'elle fait. Le sens est donné par les buts (qui sous-tendent les défis) et l'engagement vers ces buts.

Le modèle PERMA, mis en évidence par le Seligman (2011) pour l'épanouissement, décrit encore d'autres facteurs qui sont repris dans la plupart des publications comme déterminants du bonheur :

- *l'émotion positive* : avoir des émotions positives dans la vie, dont le plaisir.
- *l'engagement* : s'engager dans des activités captivantes et y ressentir l'état de flow ou enchantement
- *les relations positives* : entretenir des relations positives avec autrui.
- *le sens* : les valeurs, les projets de vie, les croyances positives, les buts.
- *l'accomplissement* : atteindre un ou des objectifs importants à nos yeux, se réaliser.

Son modèle précédent donnait au bonheur les trois attributs suivants : plaisir, engagement et sens à la vie (Se-

ligman, 2002). Le sens apparaît clairement ici comme une composante du bonheur ou de l'épanouissement.

Le modèle de Lecomte (2007) en est assez proche puisqu'il attribue au bonheur les trois facteurs suivants :

- *le bien-être* : émotions positives, ce qui procure du plaisir
- *le sens à la vie* : projet de vie, croyances, valeurs, engagement dans des actions
- *les relations positives* à la croisée des deux facteurs précédents

Selon Lecomte (2007), le sens possède une dimension relationnelle (amour, amitié, parentalité, filialité), une dimension cognitivo-axiologique (convictions, valeurs) et une dimension comportementale (activité professionnelle, engagement associatif).

Remarquons d'emblée que ces différentes théories ne se situent pas au même niveau. Le BES représente directement les composantes du bonheur en deux dimensions, une dimension affective et une dimension cognitive. Le BEP décrit davantage des déterminants du bonheur, c'est-à-dire des moyens de l'atteindre, par l'acceptation de soi, des relations positives, une bonne maîtrise de l'environnement, des buts dans la vie etc. Quant au flow, il se situe davantage dans une dimension motivationnelle. La théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (2008) est également liée à une dimension motivationnelle, en introduisant la notion de besoins physiologiques. Le modèle PERMA comporte des moyens de mieux s'épanouir. Dans le même sens en effet, Bouffard (2011) synthétise différentes voies, validées scientifiquement, pour améliorer le bonheur et éviter la simple adaptation hédonique par l'entretien de relations positives et d'une attitude positive face à la vie, par la gestion des buts de la vie, par l'engagement dans des activités

procurant du *flow* et en actualisant les forces de caractère.

Dans la vision ascendante liée au premier courant, la réalité expérientielle est objective et emmagasinée successivement par l'individu qui représente, de prime abord, une *tabula rasa* forgée par son environnement. Les théories descendantes présument au contraire chez les personnes une prédisposition à interpréter des expériences ou des événements en positif ou en négatif, dans une perspective plus globale (Bouffard, 1997, Gosselin, 2005). Les chercheurs ont tenté de déterminer la suprématie d'une voie sur l'autre, en vain car elles reposent toutes sur des bases solides et il semble qu'elles bénéficient, jusqu'à présent, d'une validité équivalente. (Bouffard, 1997 ; Diener & Larsen, 1993 ; Gosselin, 2005 ; Laguardia & Ryan, 2000). Bien que des auteurs, dont le précurseur Frankl (1988), rendent le sens primordial sur le plaisir, le plaisir et les affects positifs demeurent des états recherchés (Laguardia & Ryan, 2000).

On pourrait acter que les modèles qui rajoutent les émotions positives au BEP, définissant le bonheur comme la somme du BES et du BEP (Huta, 2015), ou des modèles comme PERMA (Seligman, 2011) sont des théories unificatrices. Elles présentent pourtant plusieurs inconvénients. Citons-en quelques-uns. La composante émotionnelle du bonheur est étroitement liée à l'expérience subjective du bonheur et à sa nature, tandis que les composantes « relation », « engagement » ou « accomplissement » sont liées à des actions comportementales. Et quid des autres expériences subjectives du bonheur, évaluative et cognitive dans le BES (la satisfaction), ou physique c'est-à-dire le ressenti sur le corps (Veilleux et al., 2017). Autre exemple, pour Csikszent-

mihalyi (2004), le sens de la vie n'est pas donné, il appartient à chacun de le chercher, en se dotant de buts et en s'engageant dans ces buts, alors que PERMA positionne au même niveau sens et engagement.

2.2 Le concept de sens et le sens du bonheur

Pour Sovet (2018) et Steger (2018), malgré l'absence de théories unifiées du sens, il existe un consensus sur une composante tripartite du sens :

- *l'interprétation ou la cohérence* (dimension cognitive) : donner du sens à sa vie ou à l'expérience vécue, en lien avec les croyances et les représentations ;
- *l'importance* (dimension évaluative), ce qui est significatif, valeur associée à sa propre existence, lié au sentiment d'épanouissement (signification) ;
- *la poursuite d'un but* (dimension motivationnelle) : avoir des objectifs clairs, une vision ou une mission (direction).

Schnell (2009) a déterminé 24 sources de sens, réparties en 4 catégories comprenant la transcendance de soi (spiritualité par exemple), la réalisation de soi (créativité par exemple), l'ordre (valeurs morales par exemple) et le bien-être et communauté (écoute, bienveillance par exemple). Ces 24 sources de sens recourent en partie les 24 forces (Seligman, 2011) pour être heureux.

Remarquons d'emblée le caractère complexe de l'exercice. Bonheur et sens sont étroitement liés. En effet, dans certaines théories, le sens est un des attributs du bonheur. Dans d'autres, les buts de la vie, ou encore les forces de caractère, sont à la fois source de sens et de bonheur. Néanmoins, si on applique les trois facteurs du sens au bon-

heur, le sens du bonheur pourrait être l'interprétation que chacun donne au bonheur (évaluation cognitive) ou aux facteurs qui composent le bonheur, en fonction de l'expérience vécue et de ses propres représentations, l'importance ou la signification que l'on donne au bonheur, ou aux différents facteurs du bonheur comme éléments constitutifs du bonheur (dimension évaluative) et la poursuite d'un but pour atteindre le bonheur, ou la poursuite du bonheur comme but (dimension motivationnelle). Sur ce dernier point, Steger et al. (2006) constatent en effet que le sens prend deux aspects : un lié à la présence de sens, et l'autre à la recherche de sens. La dimension temporelle liée aux représentations du bonheur, déjà soulignée, apparaît ainsi au travers de la quête de bonheur.

2.3 Question de recherche

Le sens du bonheur faisant appel à la fois à des dimensions statiques (cognitives et évaluatives) et à des notions dynamiques (motivationnelle), retrouve-t-on ces dimensions dans les représentations sociales que les gens ont du bonheur ? Les questions de recherche sont donc : Qu'est-ce que le bonheur ? Sur le terrain, lorsqu'on pose la question à des personnes « Qu'est-ce que le bonheur pour vous ? », qu'est-ce qui fait sens pour elles ? Quelles réponses donnent-elles ? Ces réponses sont-elles énoncées en termes de signification du bonheur, c'est-à-dire selon la nature du bonheur (e.g., émotionnelle, cognitive, motivationnelle) ou les déterminants du bonheur comme ceux du BEP ou du PERMA (e.g., les relations, le sens), en terme d'importance, à savoir ce qui est significatif, ce qui leur donne du bonheur en ce moment, en terme de quête de bonheur ou de but à poursuivre ou quelque chose d'autre.

Les modèles classiques (BES, BEP, PERMA et *flow* sont-ils capables de situer l'ensemble de ces représentations ?

3. ÉTUDE EMPIRIQUE SUR LE BONHEUR

3.1 Caractéristiques de la recherche

Type de recherche

Il s'agit d'une recherche exploratoire de nature descriptive. Un devis qualitatif d'approche phénoménologique a été privilégié. Cette démarche met l'accent sur la compréhension et la signification de l'expérience vécue des individus, à partir de leur propre subjectivité (Giorgi & Giorgi 2003).

Population et récolte des données

Il s'agit de comprendre ce que représente le bonheur dans la vie de toute personne. Néanmoins, nous avons scindé la population en deux, les personnes pour lesquelles rien n'indique qu'elles ont réfléchi au sens du bonheur (population naïve), et les personnes qui ont réfléchi à la question du bonheur (population experte). Deux échantillons de personnes ont été sélectionnés.

Le premier (60 personnes) est un échantillonnage basé sur le hasard simple (Pirès, 2007). Les personnes ont été interrogées sur le vif, en pleine rue, après les avoir informées que la question était liée à une recherche sur le bonheur. Elles étaient libres de répondre ou non. L'échantillon interrogé de manière aléatoire était plus large que 60 au départ, mais n'ont pas été retenues dans l'échantillon final les personnes qui n'ont pas répondu (i.e., une trentaine) et celles qui ont répondu qu'elles ne savaient pas du tout ce qu'est le bonheur (i.e., une dizaine). Elles ont été interrogées à Sherbrooke et à Montréal au Québec, à Pontivy et à

Montpellier en France, pour une certaine diversité (deux villes locales et moyennes et deux grandes villes touristiques). L'idée était en effet d'interroger, toute personne qui passait sur une place donnée sans en exclure aucune, pendant une heure sur chacun des lieux, pour conserver l'effet échantillon représentatif d'une population en général.

Le second échantillon (33 personnes) est au contraire un échantillon de convenance (Miles & Huberman, 2003) : il a fait l'objet d'une sélection précise. Il s'agissait de sélectionner des personnes prétendant « éduquer au bonheur ». Pour éduquer (ou former), il faut avoir un minimum d'expertise sur le sujet. Elles ont donc déjà eu l'occasion de réfléchir, d'une manière plus ou moins poussée, à ce que pouvait signifier le bonheur. Le repérage de ces informations a débuté en janvier 2012 et s'est clôturé le 1er décembre 2013. Une première sélection a eu lieu en recherchant, par le biais d'Internet, les personnes qui affichaient (dans un livre, une conférence, un site web, un article) pouvoir aider ou former d'autres personnes à aller mieux ou à être plus heureuses, ou de manière générale qui indiquent pouvoir éduquer ou former au bonheur. Cela a donné plus de trois cent résultats. Un deuxième filtre a alors été appliqué en étudiant de plus près les livres, sites ou tout matériel public de ces personnes, en repérant celles qui présentaient un niveau d'expertise tangible (présence d'un véritable dispositif éducatif et non de simples allégations par exemple). Au final, 9 femmes et 24 hommes ont répondu à nos critères de sélection. Un formulaire de consentement éclairé a été établi avec ces personnes. Leur âge varie entre 25 et 70 ans. Du point de vue de leur statut, elles sont, d'une manière

assez proportionnée : formatrices, psychologues, coach, enseignantes, ou conférencières. Elles exercent, par ordre d'importance : en libéral à leur propre compte, au sein d'établissements publics d'enseignement supérieur, primaire, ou secondaire, et enfin au sein d'une entreprise privée. Du point de vue de leur nationalité, elles sont originaires de : France, Québec, Belgique, Angleterre, États-Unis.

Entretiens

Les entretiens ont été menés par l'auteure de cette recherche. Une seule question a été posée au premier échantillon : « qu'est-ce que le bonheur pour vous ? ». Pour le second groupe, un entretien semi-directif a été constitué, incluant d'autres questions de recherche, notamment liées à l'éducation au bonheur. Nous ne traiterons dans cet article que la première question, la même que celle pour le premier échantillon. Dans les deux cas, le temps imparti était fixé par la liberté de réponse de la personne.

Recueil des données

La capitalisation des données s'est faite soit en prise de note directe, soit en enregistrement audio avec retranscription. Pour cette seule question, la durée varie entre 30 secondes et cinq minutes, avec une retranscription des données d'une ligne à quelques lignes pour l'échantillon 1, d'une ligne à 1 page pour l'échantillon 2. La quantité de verbatims recueillis constitue donc plus d'une vingtaine de pages de retranscription.

Analyse des données

L'analyse thématique de Paillé et Mucchielli (2012), consistant à identifier

et relever tous les termes pertinents parmi les verbatim, en lien avec les objectifs de recherche, a été choisie. Nous avons effectué plusieurs lectures des retranscriptions de verbatim, pour comprendre ce qui était traité et en faire dans un premier temps une synthèse pour les textes longs. La thématization a constitué ensuite la phase centrale de l'opération, elle consiste à « procéder systématiquement au repérage, au regroupement, et subsidiairement, à l'examen discursif des thèmes abordés dans un corpus, qu'il s'agisse de verbatim d'entretiens, de documents ou de notes d'observation » (Paillé & Mucchielli, 2012, p. 162). La logique en a été la découverte et la construction de sens, en relevant les thèmes pertinents au regard de la question de recherche. Ainsi, pour les méthodes qualitatives de ce type, au-delà de la précision des mots, ce sont les phénomènes vécus ou observés qui importent. Nous avons donc pris appui sur le texte pour nous en imprégner, en nous mettant dans l'état d'esprit suivant : qu'a voulu dire l'interviewé, que nous apprend son verbatim quant à sa représentation du bonheur. Cela nous a permis de nous placer dans la posture de curiosité requise pour ce type d'analyse. En effet, le thème doit à la fois partir du texte sans reprendre le mot exact du verbatim, mais il ne doit pas non plus être interprétatif (au regard de facteurs du bonheur émanant des cadres théoriques existants par exemple).

Il s'agit ensuite de classer les thèmes en repérant les convergences ou les divergences, de manière inductive, sans les interpréter, ni théoriser, puis d'élaborer un travail de thématization (regroupement, fusion de thèmes, hiérarchisation en rubriques), qui se nomme l'arbre thématique. Il se présente sous forme d'un tableau ou d'une

carte heuristique. Cet arbre a comme but de construire un panorama permettant d'appréhender les grandes tendances du phénomène étudié, en l'occurrence le sens du bonheur pour les personnes, ce que représente pour eux le bonheur.

3.2 Résultats

L'arbre thématique issu de la vingtaine de pages de verbatims, puis de la trentaine de pages comprenant les différentes phases de la thématization, est donné dans le Tableau 1 ci-après. Les thèmes, séparés par une virgule, sont regroupés en sous-rubriques, puis en rubriques. Pour chacune de ces trois catégories, la distinction entre l'échantillon 1 (personnes « naïves »), et l'échantillon 2 (personnes « expertes »), a été établie. Lorsque les rubriques reflètent les thèmes présents dans les deux échantillons, les colonnes ont été fusionnées.

Premier résultat

Le caractère hétéroclite du phénomène est bien présent. Les rubriques (colonnes 1) montrent que le bonheur peut être attribué à un état d'être, à une personne, à une chose, à une relation, à une action, au sens, au temps, à un affect ou à un phénomène plus complexe comme un chemin, une quête, vers soi ou vers la vie entière, et il peut être le guide qui contribue à cette quête. Pour les personnes interrogées, le bonheur représente un éventail élargi de thèmes (colonne 3a),

Donnons à titre d'illustration quelques exemples de verbatim ayant donné naissance au thème de la colonne 3a ligne 3 « être bien avec soi » : « pour moi, le bonheur, c'est quand le suis en phase avec moi-même », « le bonheur, c'est être bien dans son

corps » ; « c'est une sensation de bien-être en soi » ; « le bonheur, c'est quand on se sent bien à l'intérieur » ; « c'est une sensation de bien-être, lorsqu'on est connecté à soi ». Ainsi quatre personnes « naïves » ont permis de constituer le thème « être bien avec soi ». Le niveau d'inférence est beaucoup plus fort pour le thème « se sentir bien », il a été répertorié lorsqu'au contraire la référence au soi n'était pas explicite, et il est très proche du verbatim : trois personnes se sont contentées de répondre à la question par « c'est se sentir bien », ou « c'est quand je me sens bien ».

Notons que les thèmes de la colonne 3a sont nombreux, une cinquantaine sur 60 personnes interrogées. En effet, 75 % d'entre elles ont répondu de façon spontanée à la question posée en une phrase ou deux, dans laquelle un à trois thèmes ont pu être posé par personne. Autrement dit, pour une majorité de personnes de l'échantillon 1, un seul sens au bonheur a été donné, mais ce sens se retrouve dans 24 sous-rubriques (colonne 2a).

Dans ce type d'analyse qualitative, le fait qu'un thème apparaisse une seule fois, deux fois, trois fois n'a pas de valeur particulière. Par exemple, le fait que pour dix personnes le bonheur soit lié à celui d'être bien avec soi n'est pas plus représentatif que le fait que deux personnes aient répondu que le bonheur soit lié à la bonne santé. Tout dépend en effet, comme précisé dans notre cadre théorique, du sens qu'elles attribuent au bonheur à l'instant où elles répondent. Chaque représentation a de la valeur en soi. De plus, l'effet saturation s'est fait ressentir pour cet échantillon : à partir de la 45^{ème} personne environ, les verbatims n'ont donné quasiment aucun thème nouveau.

Néanmoins, la signification du nombre de chaque thème a du sens au

regard de la comparaison entre les deux échantillons.

Deuxième résultat

Pour le sujet « naïf », l'expression du bonheur est faite en général avec des termes simples, dans une direction pour une personne et dans de multiples directions au final pour l'ensemble des personnes. Pour les sujets « experts » l'expression du bonheur est plus complexe. Parmi les 33 personnes interviewées, celles qui ont exprimé le bonheur avec un verbatim ne donnant qu'un seul thème sont rares (moins du quart), tandis que celles pour qui la thématization a abouti à plusieurs thèmes sont majoritaires. Dans la colonne 3b, un thème reflète en général l'expression de plusieurs personnes.

Ainsi, pour le thème famille, les personnes « naïves » ont répondu : « le bonheur, c'est ma vie familiale » ; « c'est quand je suis en famille », « c'est lui, c'est mon bébé » (en montrant le bébé qu'elle tenait dans les bras ; « c'est la famille, mais c'est aussi faire les choses que j'aime faire » ; « le bonheur est lié à ma famille, quand je suis bien avec ma famille ; c'est aussi lié au fait d'être en bonne santé. Dans ces deux derniers cas, il y avait deux thèmes dans la phrase.

Tableau 1 : Arbre thématique du bonheur

1. Rubriques		2. Sous rubriques		3. Thèmes principaux	
1.a) Naïves	1.a) Expertes	2.a) Naïves	2.b) Expertes	3.a) Naïves	3.b) Expertes
Bonheur attribué à un état d'être		Être en harmonie avec soi		Être bien avec soi, se sentir bien, être en accord avec ses idées	Être en phase avec ses valeurs, être soi-même, expression du meilleur de soi
		Être à son écoute		Écouter ses désirs, ses intuitions	<i>Pas les désirs</i>
		Être en bonne santé		La bonne santé, nourriture saine	
		Être libre		La liberté	
		Être responsable		Faire des choix et assumer ses choix	Faire des choix et assumer ses choix, prendre conscience
Bonheur attribué à une personne		La famille ou un membre de la famille		Famille Un être cher	
		Les amis		Les amis	
		Les autres		Le groupe	
Bonheur attribué à quelque chose		Des biens matériels		Avoir certaines choses, avoir ce qu'on veut,	<i>Pas dans les biens matériels</i>
		La nature		La lumière, le soleil, la nature	
Bonheur attribué à une relation		Liens qu'on entretient avec les autres		Être solidaire, être bien entouré, l'amour	Bonnes relations aux autres
		Actions avec ou pour les autres		Aider les autres, partager, pardonner	
Bonheur attribué à une action		Faire pour soi ou avec soi		Faire ce qu'on aime, faire ce qu'on veut, créer, danser, apprendre	Agir, produire, plaisir à faire, s'engager dans des actions
		Liée au travail		Un métier qui plait, réussite professionnelle	
		Se rapprocher de ses buts		réaliser ses rêves, poursuivre des buts en lien avec ses valeurs	Avoir des buts ou des projets
Bonheur attribué au sens		Avoir du sens		Quand la vie a un sens, plaisir + sens	Plaisir + sens
		Donner du sens		Faire des choses qui ont du sens	Contribuer à plus grand que soi
			Prendre conscience		Pleine conscience, conscience que bonheur évolue au cours du temps
Bonheur lié au temps		Avoir du temps		Du temps pour soi, disposer de son temps	
		Vivre au présent		Être présent, vivre au présent, profiter de chaque instant	

Tableau 1 : Arbre thématique du bonheur (suite)

1. Rubriques		2. Sous rubriques		3. Thèmes principaux	
1.a) Naïves	1.a) Expertes	2.a) Naïves	2.b) Expertes	3.a) Naïves	3.b) Expertes
Bonheur attribué à un affect		Plaisir		Plaisir ou les petits plaisirs	
		Émotions		Joie, enthousiasme, sérénité, émerveillement, épanouissement	
		Sensations		De plénitude, de légèreté	De plénitude
Bonheur attribué à un phénomène plus complexe		Un équilibre global, une harmonie		La vie	Harmonie corps âme esprit
		Un voyage, une quête pour l'harmonie ou pour la vie		Apprendre à vivre	Apprendre à vivre, apprendre à concilier le passé le présent le futur
Une quête, un chemin de réalisation de soi				Se découvrir	Devenir soi-même, développer ses potentiels, épanouissement vertueux, un chemin d'éveil et d'évolution de conscience
	Un guide		Éclairage intérieur		Guide de nos intuitions, guide de l'action juste, guide de parcours
			État dynamique et temporel		Motivation à agir selon nos besoins, moteur de nos comportements, indicateur temporel pour l'évolution au cours du temps

Pour les « experts », le nombre de thèmes est plus restreint au final, une trentaine (colonne 3b), alors que leurs verbatims sont beaucoup plus étoffés. Les réponses de neuf « experts » sur 33 sont proches de celles des « naïfs », à savoir que le bonheur serait lié à des items simples tels que les bonnes relations aux autres, un état d'être (bonne relation avec soi), de bonnes relations avec ce qu'elles font.

À titre d'exemple, pour le thème être soi-même, voici deux extraits de verbatim : « Dans le monde occidental, on croit que le vrai bonheur se rencontre dans certaines conditions ou circonstances environnementales, politiques ou sociales. De nombreux livres nous font croire que l'on peut accéder au bonheur de manière ésotérique (« le

secret du bonheur ») ou rapide (« les 10 étapes pour ... »). Le bonheur est un processus intérieur. Il commence avec soi-même, rester avec soi-même et dans tous nos propres efforts. Certaines conceptions anciennes et modernes se basent sur des états d'esprits que nous devons cultiver. » et « C'est la possibilité de se sentir bien, avec soi-même et avec les autres sans recours à des objets, à des addictions ». Pour ces deux personnes, il ne s'agit que d'extraits de leurs réponses à la question, et d'autres thèmes ont été relevés dans la suite de leur discours.

Pour le thème « bonne relation aux autres », voici un extrait de verbatim d'une des 33 personnes n'ayant évoqué que ce thème, et il est le seul : « Vivre harmonieusement chaque relation dans

la joie d'une complicité efficace. La complicité est la mise en action concrète, et performante, d'une entente singulière. »

Et voici un autre extrait dont le verbatim comporte d'autres thèmes, parmi lesquels les bonnes relations aux autres : « Il est vrai que découvrir ses potentiels insoupçonnés conduit forcément à plus de bonheur. Le bonheur au travail, ce serait d'être heureux d'aller au travail car la relation avec les autres va être bonne, on ne va pas se faire agresser, on prend plaisir à faire ce que l'on fait. »

Troisième résultat

S'il existe des similitudes entre les deux échantillons, les thèmes liés aux « experts » tendent davantage à l'expression du bonheur en termes plus complexes et sur un processus dynamique, qu'en un thème unique et statique.

Pour commencer, le bonheur attribué à des biens matériels présente des thèmes uniquement pour les naïfs. Au contraire, trois des personnes expertes ont exprimé, dans leur verbatim, que le bonheur ne se trouvait surtout pas dans les biens matériels.

Les personnes « naïves » ayant présenté le bonheur en termes complexes (en général, ou dans le cadre d'une quête) ne sont que sept. Voici des extraits de verbatim complet : « le bonheur n'est pas le sommet de la montagne mais la façon de la gravir », « C'est une quête, le bonheur est différent selon les âges de la vie », « le bonheur est un équilibre de vie, une harmonie entre le corps et l'esprit ». Pour les quatre autres, le verbatim est plus long, présentant des exemples personnels illustrant les propos pour deux d'entre eux, et nous ne retranscrivons ici que des extraits : « un processus qui

nous amène à nous découvrir nous même pour découvrir les autres », « Le bonheur est difficile à décrire, c'est toute la vie ! Au cours de la vie entière, on vit du bonheur et on vit du malheur et on apprend ainsi à vivre. Bonheur et malheur se complètent ».

Chez les « experts », 23 ont situé le bonheur dans un phénomène complexe, et plus de la moitié ont cité, en parallèle, des actions liées à la relation à soi ou aux autres, les plaisirs ou des états émotionnels. Dans ce phénomène complexe, la réalisation de soi ou accomplissement pour neuf d'entre eux, (nous citerons ci-après les thèmes) : devenir soi-même, développer ses potentiels, un épanouissement vertueux, un chemin d'éveil et d'évolution de conscience.

Neuf autres ont décrit le bonheur comme un chemin ou un processus dynamique sans préciser l'accomplissement, mais plutôt une harmonie, soit intérieure, soit en lien avec l'extérieur (i.e., thèmes concernés : apprendre à vivre, apprendre à concilier le passé le présent le futur, harmonie corps-âme-esprit).

Cinq autres ont (en plus d'autres thèmes relevés) placé le bonheur comme guide d'un chemin de la vie. Pour illustration, trois extraits de verbatim ayant conduit à ce thème. 1 : « Les hommes courent pour essayer d'avoir leur train, mais ils ont dépassé la gare depuis longtemps. Ils ont tout pour être heureux. Le bonheur n'a rien à voir avec le plaisir, rien à voir avec la bonne santé, la beauté, la richesse, cela a à voir avec le fait de s'accepter soi-même, c'est un travail, c'est un courage, c'est un chemin. Le bonheur c'est une sensation qui marque une justesse de notre existence. C'est un guide qui nous donne cette sensation de plénitude, un léger optimisme inconditionnel car on est

bien et juste avec soi. Cette sensation est un guide que nous envoie notre biologie interne pour nous dire ce qui est juste. A l'inverse, ce qui ne nous est pas agréable nous guide aussi. On a trois cerveaux, il y en a deux qui pensent : réflexif et émotionnel. Quand ils ne pensent pas la même chose, il y a un problème, cela crée de la peur, du stress, et toutes les émotions déléguées. Le bonheur est un guide, les mécanismes dont nous sommes bénéficiaires ont une finalité. Le plaisir physique, à quoi cela sert ? C'est fondamental, c'est ce guide qui m'incite à me nourrir d'une façon juste ... ». 2 : « Le bonheur n'est pas une donnée fixe mais se développe au fur et à mesure de la conscience. Il est lié à notre éclairage intérieur. Je suis prof de philo au départ, avec une conception socratique, c'est un grand bonheur pour moi d'accoucher les autres. Au cours de l'écriture de mon premier livre, j'ai compris qu'il y avait différents stades pour chacun d'entre nous. J'ai dessiné sept stades qui sont apparus comme une roue. Plus tard, j'ai vu que de nombreux stades de développement personnel s'appuient sur des roues, non fermées, en spirale, jusqu'au cœur, c'est le centre de l'être. Plus on s'approche du centre, plus on est vers la conscience globale (de soi, du monde), une qualité de présence, une ouverture de cœur. Quand on réunit ces qualités d'attention (pas forcément concentration), un centrage. Le premier stade est le fusionnel, le dernier stade est la sagesse ... » 3 : « Le bonheur est un état d'être intérieur, [...], une dynamique que l'on ressent, et qui nous amène vers des comportements, des habitudes, qui renforcent notre idée du bonheur. Nous avons tous un capital bonheur pas toujours exploité, c'est comme un trésor, une ressource à cultiver, à s'occuper pour aller vers une vie qui nous corres-

pond davantage. Quand on a un projet c'est pour améliorer notre vie, on cherche à vivre une dynamique positive, on cherche plus de joie, de bonheur, le bonheur est une façon d'être au quotidien, de voir la vie, la façon de percevoir les choses. Les choses sont comme elles sont, c'est nous qui leurs donnons une coloration positive ou négative [...]. Et pour cela, l'intuition collabore au bonheur, chaque information se manifeste pour nous guider vers ce qui est bon pour nous, notre savoir profond. Nous avons toutes les informations au plus profond de soi pour savoir ce qui nous rend heureux, mais on ne sait pas comment y accéder [...] J'aide à cela... »

3.3 Analyse et discussion

Ce qui est commun aux deux échantillons, et qui représente une majorité de personnes : le bonheur est lié à un état d'être, aux relations, à des actions, et le bonheur exprimé en termes d'affects. On retrouve donc des réponses s'expliquant à la fois par le BES, le BEP (i.e., sauf la maîtrise sur l'environnement) et le PERMA. Le *flow* n'apparaît pas en tant que tel, mais il explique les rubriques du bonheur lié aux actions. L'accomplissement (i.e., PERMA), que l'on retrouve dans la rubrique réalisation de soi, est cité, mais l'harmonie et la fonction guide du bonheur sont citées de manière aussi fréquente et ne s'inscrivent pas dans les déterminants des modèles théoriques de bonheur.

En ce qui concerne le sens du bonheur, on trouve à la fois des expressions du bonheur dans les différents facteurs de sens présentés en cadre théorique, en termes de signification, d'importance, de but à atteindre ou d'une quête. Pour certains, la signification du bonheur, c'est la nature du bonheur (e.g., émotion, plaisir associé

au sens). Quand une personne dit du bonheur qu'il « est un espace de l'esprit », « c'est une sensation de bien-être », « c'est de la joie ressentie », elle se situe dans cette appréhension. Pour d'autres, le bonheur correspond à « ce qui leur donne du bonheur » (une personne, un bien matériel, une relation ...). Par exemple : « c'est la famille » ; « c'est danser », « c'est créer ».

La dimension évaluative du sens apparaît également. Par exemple, lorsqu'une personne répond « pour moi, en ce moment, le bonheur c'est mon bébé », c'est ce qui est important pour elle. De même lorsqu'une personne nous dit que « c'est être dans un jardin, c'est vivre en campagne », et qu'elle rajoute qu'en ce moment elle est malheureuse car elle n'y a pas accès. La dimension dynamique et motivationnelle est très présente dans les expressions des « experts ». Il s'agit d'obtenir du bonheur en termes de poursuite de buts, d'une motivation à agir ou en termes d'une quête de bonheur plus large présentée comme un voyage ou le chemin de toute une vie, avec des étapes qui dépendent de l'évolution de notre conscience.

Aucun des modèles actuels, liés au BES, BEP, *flow* ou PERMA n'est capable de refléter l'ensemble des réponses. Par exemple, conceptualiser le bonheur par les facteurs sens, engagement et accomplissement, ne reflète pas du tout ce qu'est le bonheur pour la majorité des personnes du premier échantillon. Les déclarations des individus sur leur bien-être ne sont pas des phénomènes aléatoires et infondés. Il existe en effet une correspondance entre les déclarations de satisfaction ou de bien-être et les manifestations physiques de la peine et de la joie, que peuvent expliquer les sciences cognitives, la médecine ou la psychologie. Les individus qui se disent

heureux ont par exemple une activité cérébrale plus importante dans la partie préfrontale du cerveau droit qui serait le siège des émotions positives (Boarini et al., 2006).

Autre exemple, la conceptualisation du bonheur par le bien-être subjectif, à savoir ressentir des émotions positives dans différentes sphères de la vie, ne reflète pas non plus ce qu'est le bonheur pour de nombreuses personnes « expertes », dont certaines ont exclu le plaisir et d'autres ont évoqué la part importante que le malheur peut apporter dans le chemin du bonheur. De surcroît, ces modèles font l'objet de critiques, seuls quelques-uns seront cités à titre d'exemple. La plupart des auteurs publiant sur le bonheur ces dernières années privilégient la dimension eudémonique du bonheur (Lecomte, 2016), issue du *flow*, du BEP et de PERMA plutôt qu'issu du BES.

Pour Simsek (2009), les déterminants du BEP s'entrecroisent, notamment croissance personnelle, buts ou sens de la vie. Il suggère les buts personnels comme facteur unificateur des deux concepts BES et BEP, dimension affective comme dimension cognitive étant incluses dans les buts. Il propose le concept de bien-être ontologique (BEO) pour le bonheur. Le BEO devient alors une évaluation de sa vie au regard des buts personnels, dont l'opérationnalité est définie par l'affectif : émotions passées, présentes, futures ; et par le cognitif : perception/évaluation/sens passé, présent et futur. Raibley (2012) critique également le BES et le BEP et suggère une forme de bonheur (qu'il préfère nommer bien-être) qui agirait comme agent de prospérité servant à actualiser les valeurs d'un individu nécessaire à sa croissance personnelle, buts et valeurs évoluant au cours du temps. Seligman (2011) opte

également pour « prospérité » (*flourishing*) à propos de PERMA au lieu de bonheur. Mais les dimensions de PERMA ne semblent pas non plus indépendantes. En effet, pour Bernaud (2018), le sens joue un rôle dans la construction des relations interpersonnelles, et dans une étude de Veilleux et al. (2017), sens à la vie et relations positives s'entrecroisent, ainsi qu'accomplissement et sens de la vie.

Des notions autour de l'harmonie ont souvent été citées comme ingrédient majeur du bonheur par les personnes interrogées, sans que ce facteur n'apparaisse dans les modèles. Pour Csikszentmihalyi (2004), le sens est défini par trois composantes : un projet ou grand but qui unifie tous les autres ; un engagement vers ce but, c'est-à-dire une intention et les efforts pour y parvenir ; l'harmonie, qui est la résultante des deux autres. En effet, pensée, sentiment et action convergent alors, et la vie devient une expérience optimale incessante.

Les modèles ne font pas non plus état de l'aspect temporel, à savoir que le bonheur peut être différent selon l'évolution de conscience, phénomène que nous avons découvert dans l'analyse de notre parcours comme auprès de la moitié des « experts ». Nous avons alors cherché dans la littérature scientifique des modèles liés à l'évolution de conscience. Là encore, la réponse est présente chez Csikszentmihalyi (2004). Pour ce chercheur, le sens de la vie dépend étroitement du développement de la personne. Il décrit un modèle évolutif de l'être humain en quatre étapes : (1) Sens de la vie égale survie, l'énergie psychique est dirigée vers les besoins de l'organisme et de l'intégrité du soi, ce qui procure du plaisir ; (2) Le sens de la vie embrasse les valeurs de la communauté (famille,

travail, etc.), et l'individu dirige son attention vers les buts ou les valeurs de la communauté ; (3) Le sens de la vie est lié à l'actualisation de ses potentiels, source de plaisir ou d'enchantement, et l'attention revient sur soi, avec essai de dépassement de ses limites personnelles ; (4) Enfin, le sens de la vie s'intègre aux valeurs universelles et l'énergie de l'individu se dirige vers plus grand que soi. Ce modèle peut expliquer les différences de conception entre l'échantillon 1 qui se situe aux deux premiers niveaux, et l'échantillon 2 (niveau 3, voire 4 pour quelques-uns).

4. MODÈLE D'UN BONHEUR DYNAMIQUE

L'analyse des résultats de notre recherche montre que les modèles existants ont une part exclusive, aucun n'est capable d'appréhender l'ensemble des représentations du bonheur des personnes (ceux de notre cadre théorique et ceux amenés lors de la discussion), mais éclairent toutefois une partie des représentations.

Nous avons donc entrepris l'élaboration d'un modèle systémique du bonheur capable de refléter à la fois les différentes représentations sociales du bonheur, ainsi que son caractère motivationnel et temporel peu présent dans les modèles existants.

Nous avons alors procédé à une analyse des théories et modèles du bonheur existantes d'une part, et des résultats de notre étude empirique d'autre part, en mode écriture (Paillé & Muchielli, 2012). L'analyse en mode écriture présente plusieurs avantages, mais il en est un utile à souligner ici : « Sa propre logique est de déplier le sens. Par l'écriture, le sens trouve à se révéler dans des conditions qui comptent parmi les plus optimales en termes de fluidité, précision, complexité, acces-

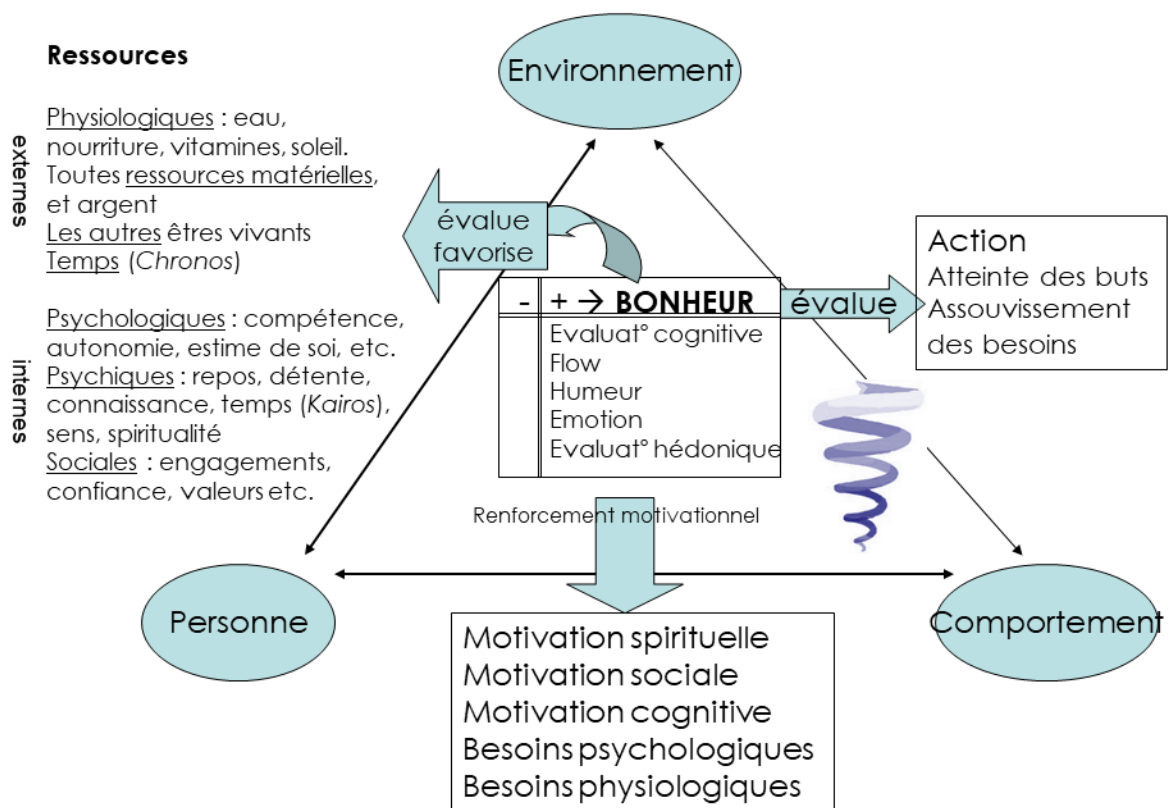
sibilité » (Paillé & Muchielli, 2012, p. 190). Devant les difficultés à conceptualiser véritablement le bonheur, éclairer le sens du bonheur apparaît comme essentiel.

Le résultat de notre analyse nous a montré que chaque modèle théorique était un morceau d'un puzzle à construire. Nos résultats empiriques s'inscrivaient alors soit dans une partie des modèles actuels (comme indiqué en partie dans la section 3.3), dans des ponts entre les modèles actuels, ou encore comme des pièces manquantes parmi les modèles actuels. Dans ce mo-

dèle, le bonheur est ainsi envisagé comme la facette positive d'un processus motivationnel, c'est un guide qui nous permet de gérer nos ressources pour survivre, agir, nous adapter à notre environnement et y évoluer, spatialement et temporellement. Notre schématisation du modèle est présentée à la Figure 1.

Considérant les interactions interdépendantes entre une personne, son comportement et l'environnement (Bandura, 1993), le bonheur est un guide, impulsant ou renforçant nos motivations, quelle que soit leur nature.

Figure 1 : Modèle intégratif du bonheur



Comme le suggèrent Fradin et Le-françois-Coutant (2016), l'action qui sous-tend le comportement a lieu avec des motivations primaires liées aux instincts et aussi avec des actions plus tangibles, émotionnelles, adaptatives ou résilientes. C'est la partie du modèle qui relie « personne » à « comportement » dans la Figure 1.

Ces actions motivationnelles nécessitent des ressources : le bonheur est également l'évaluateur de ces ressources, internes ou externes. Si elles sont présentes ou fonctionnelles, il s'active, c'est la branche qui relie « personne » à « environnement » dans la Figure 1. Mais le bonheur contribue également à favoriser et à construire les ressources (Fredrickson, 2004). Enfin, les motivations activées, les ressources présentes, le bonheur évalue l'atteinte du but au sens large (de la satisfaction d'un simple besoin à l'atteinte d'un but volitif), c'est la branche qui relie « environnement » à « comportement ». Les recherches convergent sur le fait qu'outre la satisfaction de besoins, les buts personnels procurent du BES (Deci & Ryan, 2000 ; Emmons, 1997 ; Laguardia & Ryan, 2000).

Pour ce faire, le bonheur prend la forme d'un continuum hédonique. Il est évaluateur, en cela le BES est un concept fort utile, sauf qu'il est incomplet. Par exemple, le bonheur sous forme d'humeur médiatise aussi l'accès aux ressources (Gamble & Garling, 2012). Le bonheur traverse donc un continuum d'affects : évaluation hédonique ou plaisir, émotion ou sentiment, humeur, *flow*, évaluation cognitive. Le système est donc cyclique, chacune des composantes du bonheur étant, elles aussi, motivationnelles, conformément aux résultats de recherche qui montrent par exemple que la réussite mène au bon-

heur, mais le bonheur mène également à la réussite (Lyubomirsky et al., 2005).

Les déterminants du BEP ou du PERMA sont ainsi dispatchés en ressources (e.g., maîtrise sur l'environnement, relations, engagement, sens), en éléments motivationnels (e.g., besoins fondamentaux comme l'autonomie, motivations spirituelles comme l'accomplissement), en facteurs clés du processus : les buts, ou dans le continuum hédonique lui-même (émotions positives). Mais il existe d'autres motivations, d'autres, buts, et d'autres ressources que celles décrites dans les modèles, et le bonheur peut s'exprimer dans tout le spectre du continuum hédonique.

Ainsi les réponses des personnes de notre étude s'inscrivent toutes dans un des éléments du modèle, selon le sens ou la conscience que la personne a de son bonheur. Nous ne pouvons pas les développer toutes dans cette publication, mais il n'y a aucun thème du Tableau 1 que ce modèle intégratif n'explique pas. Quelques exemples. Quand les personnes lient leur bonheur à une personne ou à une relation, la relation peut être une ressource, ou elle peut constituer le facteur motivationnel fournit par les émotions positives de cette relation, ou encore constituer le but même (trouver l'amour par exemple). Quand elles lient le bonheur au plaisir ou à une émotion, c'est qu'elles perçoivent un des éléments du continuum hédonique. Quand une personne lie le bonheur à un état intérieur, c'est qu'elle perçoit la partie du bonheur inhérente à soi (personne), et l'état physiologique de bien-être procuré par le bonheur. Au contraire, quand elle lie le bonheur à un bien matériel, c'est qu'elle perçoit la partie externe du bonheur, soit le bonheur d'évaluation procuré par l'acquisition de ce bien maté-

riel qui peut-être, selon le cas, soit une ressource externe pour atteindre un but, soit le but qu'elle avait d'acquérir ce bien. Quand une personne lie le bonheur à l'instant présent, c'est qu'elle perçoit les travers du dysfonctionnement du modèle : le continuum hédonique évalue les actions présentes. S'il évalue une action présente avec des affects liés au passé ou au futur, il y a court-circuitage. Pas de bonheur possible sans lever ces entraves, et c'est tout l'objet du développement personnel. Les personnes qui lient dans notre enquête le bonheur à un chemin ou à la réalisation de soi ont alors perçu qu'au lieu de rester enfermé dans le cercle vicieux émotion – pensées – comportement négatif, il existe une spirale vertueuse qui permet d'évoluer en conscience. La spirale dessinée dans la Figure 1 représente cette évolution de conscience. Plus une personne prend conscience de tous les facteurs et des dimensions présentes dans le modèle schématisé Figure 1, plus elle évolue en conscience et le bonheur lui-même contribue à cette évolution de conscience par le biais des ressources internes adaptées.

Plus une personne devient consciente de certaines portions du processus décrit par le modèle schématisé en Figure 1 (les personnes interrogées évoquent la conscience de leur intériorité), ou de son intégralité, plus sa représentation du bonheur est plurielle ou holiste. Plus son sens de la vie évolue, plus elle va se doter de buts d'aspirations élevées, selon le modèle décrit fin de section 3.3 par Csikszentmihalyi (2004).

Lorsqu'une personne a des buts élevés concordants (Sheldon & Elliot, 1999), ou provenant d'une transcendance de l'ego (Zappala, 2007), son bonheur est plus durable, elle ne compare plus son bonheur à de simples buts

matériels, ou à des relations harmonieuses, et le bonheur lié au plaisir reste un souvenir passé : le plaisir reste le plaisir, ce n'est pas le bonheur. Csikszentmihalyi (2004) précise d'ailleurs que l'on trouve parmi la population des personnes dans chacun des quatre stades décrits en 3.3, des gens qui s'arrêtent à chacun de ces stades et y demeurent. C'est pourquoi, pour certaines personnes, en toute légitimité, le bonheur représente certains facteurs liés à leur survie, ou une personne, ou la famille etc. Tant que la ressource liée au but est présente, certaines personnes pourront être heureuses à ces niveaux toute leur vie.

Le bonheur guide ou renforce la motivation, évalue ou renforce les ressources, et évalue l'atteinte du but final. Les émotions positives comme négatives viennent guider le chemin. Certains experts évoquent l'importance du malheur ou du négatif pour parvenir au bonheur. Le modèle l'explique. Une émotion négative ne procure pas le bonheur, elle indique que le but n'est pas bon, les ressources absentes ou le but non atteint par exemple. Ainsi, l'état de stress est lié à la mauvaise disponibilité des ressources (Hobfoll, 2011), et le bonheur (l'idée du but atteint par exemple) engendre à nouveau une force motivationnelle, soit pour chercher d'autres ressources, soit pour réajuster le but. Lorsqu'un but est atteint, le bonheur final (évaluateur) est donné par la plus haute valeur positive du continuum hédonique lié au niveau de conscience de la personne – un simple plaisir, une émotion positive ou une satisfaction, et dans ce dernier cas des émotions négatives peuvent avoir *in fine* conduit au bonheur dans le processus global.

5. CONCLUSION

L'élaboration de ce modèle intégratif et systémique a demandé de nombreuses analyses. Cet article ne peut refléter l'ensemble du travail colossal effectué, tant sur l'analyse thématique à partir de nombreuses pages de verbatim, que sur l'analyse en mode écriture, ayant donné lieu à l'élaboration du modèle. Pour reprendre la métaphore, à partir d'une intuition de départ sur le côté partiel des modèles théoriques existants, il a fallu reconstituer l'équivalent d'un puzzle à l'aveugle. Néanmoins, l'objectif est atteint.

La modélisation stipule donc que le sens ou l'expression du bonheur, pour une personne, va dépendre à la fois de la nature et du type de but poursuivi, du niveau de conscience qu'elle y porte et du niveau de conscience qu'elle porte aux éléments constitutifs du processus lui-même et à leur interdépendance. Cette expression va aussi dépendre de ce que le processus est en train d'impulser ou d'évaluer : la cohérence d'un but, les ressources, l'atteinte finale du but en question. La question se complexifie quand on sait que nous ne possédons qu'un seul système motivationnel « bonheur » pour une multitude de besoins ou de buts qui peuvent alors s'imbriquer et interférer.

Dans une approche systémique, l'utilisation d'un modèle permet ainsi un décodage partiel et partial de la réalité, tout en sachant qu'aucun modèle ne pourra représenter toute la réalité (Mucchielli, 1998). Au lieu de rechercher ce qui donne du bonheur aux gens et ses déterminants, notre approche a consisté à considérer que tout ce qui faisait sens pour une personne lorsqu'elle évoque son bonheur devait trouver une réponse tangible et conceptuelle. Ce qui fait sens peut être ce qui lui donne du bonheur, mais aussi ce

qu'elle ressent, ce qu'elle fait, ce qui la motive, ce qui la fait progresser, ce à quoi elle aspire, ce que procure le bonheur en elle. Ce modèle de compréhension permet ainsi de cartographier et de clarifier l'éclectisme des représentations que les personnes ont du bonheur. Il nous semble qu'il peut aussi permettre de situer les modèles théoriques actuels comme parties d'un tout au lieu d'entretenir des clivages ou des compétitions.

LIENS D'INTÉRÊT

L'auteure ne déclare aucun lien d'intérêt.

BIBLIOGRAPHIE

- Bandura, A. (1993). La théorie sociale-cognitive des buts. *Revue québécoise de psychologie*, 14(2), 75-98.
- Baudelot, C., & Gollac, M. (2008). *Travailler pour être heureux*. Fayard.
- Bernaud, J.-L. (2018). Les défis du « sens » pour la psychologie du XXI^e siècle. *Le Journal des psychologues*, 354(2), 12-12. <https://doi.org/10.3917/jdp.354.0012>
- Boarini, R., Johansson, Å., & d'Ercole, M. M. (2006). Alternative measures of well-being. *OECD Economics Department Working Papers*, 476. <https://doi.org/10.1787/1815199X>
- Boiron, C. (2011), Postface. In C. Tarquinio, & C. Martin-Krumm (Éds.), *Traité de psychologie positive* (pp. 673-678). De Boeck.
- Bouffard, L. (1997). Numéro spécial : Le bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 1-12.
- Bouffard, L. (2011). Avez-vous le gène du bonheur ? *Revue québécoise de psychologie*, 32(1), 201-211.

- Bouffard, L. (2019). Recension : « Cabanas, E. et Illouz, E. (2018). *Happycratie. Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies*. Paris, France : Premier Parallèle ». *Revue québécoise de psychologie*, 40(2), 291-295. <https://doi.org/10.7202/1065914ar>
- Comte-Sponville, A., Delumeau, J., & Farge, A. (2016). *La plus belle histoire du bonheur*. Le Seuil.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *Vivre, la psychologie du bonheur*. Laffont.
- Dambrun, M. (2012). La psychologie positive : Une approche nécessaire et complémentaire ? *Les cahiers internationaux de psychologie sociale*, 93(1), 15-20. <https://doi.org/10.3917/cips.093.0015>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- 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
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin* 95(3), 542-575. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., & Larsen, R. J. (1993). The experience of emotional well-being. In M. Lewis, & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 405-415). Guilford.
- Dorais, M. (1993). Diversité et créativité en recherche qualitative, *Recherche et pensée critique*, 42(2), 7-27. <https://doi.org/10.7202/706615ar>
- Emmons, R.A., (1997). La contribution des buts personnels au bonheur et au sens à la vie. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2),191-209.
- Faucheux, M. (2002). *Histoire du bonheur*. Philippe Lebaud.
- Feuvrier, M-P. (2015). *Éducation des adultes au bonheur : Modélisation du bonheur, caractérisation des modalités et des principes d'apprentissage*. Thèse de doctorat en sciences de l'éducation, Université de Sherbrooke, Sherbrooke. <http://hdl.handle.net/1143/6806>
- Fradin, J., & Lefrançois-Coutant, C. (2016). Le bonheur est-il miscible dans la (neuro)science ? *Sciences & Bonheur*, 1, 70-79.
- Frankl, V. E. (1988). *Découvrir un sens à sa vie*. Éditions de l'homme.
- Fredrickson, B. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377. <https://www.doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Gamble, A., & Garling, T. (2012). The relationships between life satisfaction, happiness, and current mood. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 31-45. <https://www.doi.org/10.1007/s10902-011-9248-8>
- Giorgi, A., & Giorgi, B. (2003). *Phenomenology*. NY Sage Publications.
- Gosselin, E. (2005). Contribution à une synthèse des connaissances sur la satisfaction dans la vie : Regard psychologique sur une réalité plurielle. *Revue de l'Université de Moncton*, 36(2), 131-169. <https://doi.org/10.7202/014502ar>
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing Con-

servation of Resources Theory. *Applied Psychology*, 50(3), 337–421.
<https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>

Huta, V. (2015). The complementary roles of eudaimonia and hedonia and how they can be pursued in practice. In S. Joseph (Ed.), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (pp. 159–182). John Wiley & Sons, Inc.

<https://doi.org/10.1002/9781118996874.ch10>

Huta, V., & Ryan, R.M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735–762.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10902-009-9171-4>

Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., Christie, N., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 261–300.

<https://www.doi.org/10.1007/s10902-005-7226-8>

Jacobsen, B. (2007). What is Happiness? The concept of happiness in existential psychology and therapy. *Existential Analysis*, 18(1), 39–50.

Laguardia, J. G., & Ryan, R. M. (2000). Buts personnels, besoins psychologiques fondamentaux et bien-être : théorie de l'autodétermination et applications. *Revue québécoise de psychologie*, 21(2), 281–304.

Lecomte, J. (2007). *Donner un sens à sa vie*. Odile Jacob.

Lecomte, J. (2012). Est-il justifié de parler de psychologie positive ? *Les cahiers*

internationaux de psychologie sociale, 1(93), 21–36.
<https://doi.org/10.3917/cips.093.0021>

Lecomte, J. (2016). Les paradoxes du bonheur. *Sciences & bonheur*, 1), 80–93.

Lefrançois, R. (2007). La postmodernité et sa promesse de béatitude. *Revue Québécoise de psychologie*, 28(1), 183–207.

Lyubomirsky, S. (2008). *Comment être heureux et le rester*. Flammarion.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefit 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>

Mandeville, L., Labrecque, M.-È., D'Arcy-Dubois, L., & Bouffard, L. (2008). Les dix ans de la psychologie positive. *Revue québécoise de psychologie*, 29(3), 249–262.

Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, L., Bélair, S., & Battaglini, A. (1998). Élaboration et validation d'un outil de mesure du bien-être psychologique: L'ÉMMBEP. *Canadian Journal of Public Health*, 89, 352–357.
<https://doi.org/10.1007/BF03404490>

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2003). *Analyse des données qualitatives* (2ème éd.). De Boeck.

Mucchielli, A. (1998). *Approche systémique et communicationnelle des organisations*. Armand Colin.

Myers, D. G., & Bouffard, L. (2007). Un équilibre individu-communauté pour le bonheur du plus grand nombre. *Revue québécoise de psychologie*, 28(1), 143–157.

Paillé, P., & Mucchielli, A. (2012). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Armand Colin.

- Pawin, R. (2013). La conversion au bonheur en France dans la seconde moitié du 20e siècle. *Vingtième Siècle. Revue d'histoire*, 118(2), 171–184. <https://doi.org/10.3917/ving.118.0171>
- Pineau, G. (1983). *Produire sa vie*. Éditions St Martin.
- Pirès, A.-P. (2007). Échantillonnage et recherche qualitative : Essai théorique et méthodologique. In J. Poupard, J.-P. Deslauriers, L.-H. Groulx, A. Laperrière, P. Mayer, & A. P. Pirès (Éds.), *La recherche qualitative : Enjeux épistémologiques et méthodologiques* (pp. 113–172). Gaëtan Morin Éditeur.
- Pommier, G. (2004). Attention bonheur! *Psychanalyse*, 1(1), 85–100. <https://doi.org/10.3917/psy.001.0085>
- Raibley, J. R. (2012). Happiness is not well-being. *Journal of Happiness Studies*, 13(6), 1105–1129. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9309-z>
- 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>
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483–499. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760903271074>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourishing*. Free Press.
- Shankland, R. (2012). *La psychologie positive*. Dunod.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482–497. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482>
- Simsek, O. F. (2009). Happiness revisited: Ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 505–522. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9105-6>
- Sovet, L. (2018). Modéliser le sens: Quels enjeux scientifiques? *Le journal des psychologues*, 354(2), 14–18. <https://doi.org/10.3917/jdp.354.0014>
- Steger, M. F. (2018). Meaning in life and wellbeing. In M. Slade, L. Oades, & A. Jarden (Eds.), *Wellbeing, recovery, and mental health* (pp. 75–85). Cambridge University Press.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Veilleux, M., Mandeville, L., & Morin, K. (2017). Le bonheur des gens heureux. *Revue québécoise de psychologie*, 38(1), 103–128. <https://doi.org/10.7202/1040072ar>
- Voyer, P., & Boyer, R. (2001). Le bien-être psychologique et ses concepts cousins, une analyse conceptuelle comparative. *Santé mentale au Québec*, 26(1), 274–296. <https://doi.org/10.7202/014521ar>

Zappala, C. R. (2007). *Well-being: The correlation between self-transcendence and psychological and subjective well-being* (Publication No. 3297586) [Doc-

toral dissertation, Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, California]. ProQuest Dissertations and Theses Global.

PRÉSENTATION DE L'AUTEURE

Marie-Pierre Demon Feuvrier

Formatrice consultante en innovation pédagogique et en bonheur au travail

Chercheur associée au LIRFE, Université Catholique de l'Ouest, Angers, France

Ses recherches concernent l'éducation au bonheur à l'école, en formation adulte et au travail.

Contact : mpierre.demon@orange.fr

Pour citer cet article :

Demon Feuvrier, M.-P. (2022). Un modèle intégratif du bonheur pour en percevoir le sens. *Sciences & Bonheur*, 7, 35-59.

Le bonheur comme objet d'étude

Sciences & Bonheur (ISSN: 2498-244X) 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 (edition@sciences-et-bonheur.org)

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