

CHAPITRE

8

La poursuite d'un bonheur durable. Preuves et théorie issues d'interventions longitudinales expérimentales

Julia K. BOEHM et Sonja LYUBOMIRSKY

Faculté de psychologie, Université de Californie, Riverside

*« Acquérir, préserver, recouvrir le bonheur, se trouvent là en fait,
pour presque tous les hommes et en tout temps, le motif secret
de tout ce qu'ils font et de tout ce qu'ils sont prêts à endurer. »*

William JAMES

Sommaire



- | | |
|--|-----|
| 1. Comment décrire les personnes heureuses et malheureuses ? | 166 |
| 2. Les personnes moins heureuses peuvent-elles acquérir des stratégies destinées à leur permettre d'atteindre un bonheur durable ? | 171 |
| 3. Utiliser des activités intentionnelles comme la base des interventions liées au bonheur | 174 |
| 4. Directions actuelles et futures | 177 |
| 5. Le bonheur sous les feux des projecteurs | 178 |
| 6. Remarques en guise de conclusion | 180 |

Pourquoi certaines personnes sont-elles plus heureuses que d'autres? Ce chapitre analyse comment les expériences subjectives et les perceptions divergent entre les personnes heureuses et celles qui le sont moins; il envisage également la manière dont la pratique d'activités intentionnelles peut améliorer et maintenir le bonheur

La quête d'un bonheur toujours plus grand existe depuis l'Antiquité. Cet intérêt n'a pas diminué dans la société actuelle. Ses préoccupations à l'égard du bonheur se mesurent au nombre toujours plus important d'ouvrages et d'articles de magazines qui lui sont consacrés et qui promettent de livrer le secret d'une vie heureuse. En effet, des preuves empiriques de plus en plus nombreuses montrent que la poursuite du bonheur s'accompagne d'indicateurs appréciables tels qu'une santé meilleure, des revenus plus élevés et des relations plus solides (voir Lyubomirsky, King et Diener, 2005, pour une synthèse). Néanmoins, des données contradictoires soulèvent des questions quant à la possibilité que des personnes puissent réaliser puis préserver des changements significatifs au niveau de leur bien-être.

Dans ce chapitre, nous examinons plusieurs questions en lien avec le bonheur durable. Pour commencer, nous décrivons les personnes heureuses et malheureuses, en apportant une attention particulière aux stratégies utilisées par les personnes durablement heureuses pour développer et préserver leur bien-être. Ensuite, nous aborderons quelques-unes des réserves et des incertitudes de la communauté scientifique concernant la possibilité d'un bonheur qui augmenterait au fil du temps. Enfin, nous passerons au crible diverses données attestant de la possibilité d'une croissance durable du bonheur et de l'existence de stratégies qui sont mises en œuvre par les individus, stratégies pouvant faire l'objet d'un apprentissage afin qu'elles augmentent leur niveau de bonheur.

1. Comment décrire les personnes heureuses et malheureuses?

Pourquoi certaines personnes sont-elles plus heureuses que d'autres? Est-ce dû à leur situation familiale ou à leur salaire? Est-ce à cause de leurs expériences ou de la culture dans laquelle elles ont grandi? Des centaines d'articles empiriques à ce jour ont étudié comment ces circonstances « objectives » et d'autres encore sont en lien avec le bonheur. Beaucoup de personnes non initiées sont surprises d'apprendre que de tels facteurs objectifs (comprenant le mariage, l'âge, le sexe, la culture, les revenus et les événements de vie) n'expliquent qu'une faible proportion de la variation en termes des niveaux de bien-être des individus (voir Diener, Suh, Lucas et Smith, 1999, pour une synthèse).

Puisque les facteurs circonstanciels ne permettent pas de rendre compte des différences entre les personnes heureuses et celles qui sont malheureuses, il faut chercher ailleurs pour comprendre. Nous suggérons que les individus¹ heureux et malheu-

1. Dans la majorité des études rapportées ici, les personnes heureuses et malheureuses étaient identifiées par la médiane ou par quartile sur l'échelle souvent utilisée en 4 items, *Subjective Happiness*

reux divergent considérablement au niveau de leur *expérience subjective* et dans leur *interprétation* du monde (Lyubomirsky, 2001). En d'autres termes, les individus heureux tendent à percevoir et à interpréter leur environnement différemment de leurs pairs moins heureux. Cette théorie de l'interprétation nous pousse à explorer la manière dont les pensées, les comportements et les motivations d'un individu peuvent expliquer son bonheur au-delà de ce qui découle des simples circonstances objectives de sa vie. Un nombre croissant d'études suggèrent que les individus heureux parviennent à développer et à préserver leur bonheur par le biais de plusieurs stratégies adaptatives en rapport avec leur vision d'eux-mêmes et d'autrui, la comparaison sociale, la prise de décisions et l'introspection (Lieberman, Boehm, Lyubomirsky et Ross, 2008 ; Lyubomirsky, Boehm, Kasri et Zehm, 2007 ; Lyubomirsky et Ross, 1997, 1999 ; Lyubomirsky, Tkach et DiMatteo, 2006 ; Lyubomirsky et Tucker, 1998 ; Lyubomirsky, Tucker et Kasri, 2001 ; Schwartz *et al.*, 2002).

1.1 Interprétation

En effet, dans ce qu'ils ont d'essentiel, les résultats des études révèlent que les individus heureux tendent à voir le monde plus positivement et d'une manière qui favorise le bonheur. Par exemple, en décrivant leurs expériences de vie passées, les personnes heureuses évaluaient rétrospectivement ces expériences comme plus agréables, tant au moment où elles s'étaient produites qu'au moment où elles se les remémoraient (Lyubomirsky et Tucker, 1998, Étude 1 ; cf. Seidlitz, Wyer et Diener, 1997). Les personnes malheureuses, par contre, évaluaient leurs événements de vie passés de manière plutôt défavorable aux deux moments dans le temps. Il est intéressant de noter que des observateurs extérieurs n'ont pas évalué les événements décrits par les individus heureux comme étant fondamentalement plus positifs que ceux décrits par les individus malheureux, ce qui suggère que les personnes heureuses et malheureuses vivent des expériences similaires mais qu'elles les interprètent différemment. Parmi des participants invités à évaluer des situations hypothétiques, les personnes de disposition heureuse évaluaient les situations de manière plus positive que les personnes moins heureuses, même quand on contrôlait leur humeur du moment, ce qui vient confirmer les résultats de cette étude (Lyubomirsky et Tucker, 1998, Étude 2).

Les personnes s'autoproclamant durablement heureuses tendent également à adopter une perspective positive dans leur évaluation d'autrui comme d'elles-mêmes. Par exemple, une étude a révélé que lorsque les étudiants interagissaient avec une inconnue dans le laboratoire et étaient ensuite invités à évaluer sa personnalité, les étudiants heureux évaluaient l'inconnue de manière beaucoup plus positive et exprimaient un intérêt beaucoup plus prononcé à tisser des liens d'amitié avec elle, en comparaison avec les étudiants malheureux (Lyubomirsky et Tucker, 1998, Étude 3 ; voir aussi Berry et Hansen, 1996 ; Judge et Higgins, 1998). De plus, les individus heureux tendent à évaluer presque tout ce qui les concerne de manière favorable, incluant leurs amitiés, leurs loisirs, leur estime de soi, leurs niveaux

Scale (Lyubomirsky & Lepper, 1999). En d'autres termes, celles obtenant un score dans la moitié supérieure (ou le quart supérieur) dans la distribution du bonheur étaient classées comme en permanence heureuses, tandis que celles se situant dans la moitié inférieure (ou le quart inférieur) étaient classées comme chroniquement malheureuses.

d'énergie et leur sentiment d'avoir un but dans la vie (Lyubomirsky, Tkach *et al.*, 2006; voir aussi Lucas, Diener et Suh, 1996; Ryff, 1989).

1.2 Comparaison sociale

Sur un plan élémentaire, l'observation générale provenant du domaine de la comparaison sociale montre que les personnes heureuses sont moins sensibles au feed-back sur les performances des autres personnes, même quand ce feed-back est défavorable. Une étude parlante de notre laboratoire impliquait des participants qui devaient résoudre des anagrammes en présence d'un pair qui réalisait la même tâche soit plus rapidement soit plus lentement (Lyubomirsky et Ross, 1997, Étude 1). Quand ils étaient confrontés à un pair plus lent, tous les participants (indépendamment de leur niveau de bonheur) réagissaient de la même manière à l'expérience – c'est-à-dire que la réalisation de la tâche améliorait leur confiance dans leurs compétences. En la présence d'un pair plus rapide, toutefois, les étudiants heureux ne modifiaient par leur évaluation à savoir dans quelle mesure ils étaient doués pour la réalisation de la tâche, mais les participants malheureux dénigraient leurs propres aptitudes. Cette observation soutient l'argument suivant lequel les perceptions de soi des individus heureux sont relativement invulnérables aux comparaisons sociales.

Dans une autre étude, les étudiants étaient invités à « enseigner » une leçon sur la résolution de conflits à un public hypothétique d'enfants en étant supposément évalués par des experts (Lyubomirsky et Ross, 1997, Étude 2). Après avoir accompli cette tâche, les participants recevaient l'évaluation experte de leur performance d'enseignement ainsi que de celle d'un pair. Les résultats ont montré que les individus heureux réagissaient à la situation de manière prévisible et adaptée – ils rapportaient plus d'émotions positives quand on leur disait que leur performance avait été excellente (même quand un pair était censé avoir réalisé une performance encore meilleure) que lorsqu'on leur disait que leur performance avait été faible (même quand un pair était censé s'être encore moins bien débrouillé). Les réactions des personnes malheureuses, par contre, étaient surprenantes et même dysfonctionnelles. Elles rapportaient plus d'émotions positives après avoir reçu un retour négatif de l'expert (accompagné de l'information qu'un pair avait réalisé une performance encore moins bonne) qu'après avoir reçu une évaluation positive de l'expert (avec l'information qu'un pair avait eu une performance encore meilleure). De nouveau, ceci suggère que les émotions des personnes heureuses et l'estime de soi sont beaucoup moins influencées par les comparaisons avec les autres que ce qu'on observe chez les personnes malheureuses.

La tendance des individus heureux à ne pas accorder beaucoup d'importance au feed-back de la comparaison sociale a été observée dans un contexte de groupe également (Lyubomirsky *et al.*, 2001). Par exemple, dans une étude, des étudiants étaient en compétition par groupes (ou « équipes ») de quatre dans une course de relais impliquant des énigmes fondées sur des mots. L'annonce de l'équipe gagnante – ou du rang individuel au sein de son équipe – n'influait pas l'humeur des participants heureux. Par contre, les participants malheureux manifestaient des humeurs dépressives quand leur équipe était supposée avoir perdu et des humeurs positives en apprenant qu'ils se plaçaient premiers au sein de leur équipe perdante.

Les résultats de cette étude suggèrent que les étudiants malheureux sont plus réactifs aux informations de groupe et individuelles, particulièrement dans les situations d'« échec ». Tandis que les personnes malheureuses utilisent l'information sur le rang individuel (par exemple, la première place dans l'équipe) pour se prémunir contre des comparaisons de groupe défavorables (la sous-performance de leur équipe), les personnes heureuses ne semblent pas avoir besoin d'une telle protection (voir aussi Ahrens, 1991 ; Swallow et Kuiper, 1992 ; Wheeler et Miyake, 1992).

1.3 Prise de décisions

En plus du recours à des stratégies différentes dans le domaine de la comparaison sociale, les personnes heureuses et malheureuses réagissent aussi de manière distincte lors de la prise de décisions. Par exemple, les données empiriques semblent montrer que les individus heureux et malheureux manifestent des réactions divergentes tant concernant des décisions sans conséquence (telles que le choix d'un dessert) que pour celles qui sont capitales (telles que la sélection d'un lycée ; Lyubomirsky et Ross, 1999). Les personnes heureuses tendent à être davantage satisfaites des options qui leur sont disponibles (incluant l'option qu'elles finiront par choisir) et n'expriment de l'insatisfaction que dans des situations où leur sentiment de soi est menacé. Par exemple, quand des étudiants se décrivant comme heureux étaient invités à évaluer l'attrait de plusieurs desserts avant et après avoir appris quel dessert ils pouvaient garder, ils augmentaient leur appréciation du dessert qu'ils avaient reçu et ne modifiaient par leur appréciation des desserts qu'ils ne pouvaient pas obtenir. Ceci semble constituer une stratégie adaptative. Au contraire, les étudiants malheureux trouvaient l'option qui leur était accordée peu acceptable (dénigrant le dessert après avoir appris qu'ils pouvaient le garder) et les options perdues étaient encore moins bien considérées qu'auparavant (Lyubomirsky et Ross, 1999, Étude 2 ; voir aussi Steele, Spencer et Lynch, 1993).

Des tendances similaires ont été observées pour des personnes heureuses et malheureuses devant affronter une situation de prise de décision plus déterminante – à savoir le choix d'une université (Lyubomirsky et Ross, 1999, Étude 1). Après avoir été acceptés par certains établissements, les étudiants se décrivant comme heureux augmentaient leur appréciation de ces établissements. Pour se protéger, toutefois, ces étudiants heureux dépréciaient leur évaluation globale des établissements qui les avait rejetés. Cette réduction de la dissonance permettait aux participants heureux de maintenir des sentiments positifs et leur estime de soi. Au contraire, les participants malheureux n'employaient pas la même stratégie pour conserver une image positive. Ils maintenaient plutôt (de manière inadaptée) leur appréciation des établissements qui les avaient rejetés.

Les personnes heureuses et malheureuses divergent également dans leur manière de prendre des décisions en étant confrontées à des options multiples. Les résultats des recherches suggèrent que les individus heureux sont plutôt davantage portés à « se satisfaire », c'est-à-dire à être satisfaits d'une option qui est simplement « suffisamment bonne », sans se préoccuper des autres options potentiellement meilleures (Schwartz *et al.*, 2002). Les individus malheureux, par contre, sont plutôt portés à « maximiser » leurs options, donc ils cherchent à effectuer le meilleur choix dans l'absolu. Bien que leurs décisions puissent au final produire des résultats supérieurs

(tels qu'un emploi mieux rémunéré), les personnes tendant à maximiser éprouvent plus de regrets ainsi qu'un bien-être plus faible en comparaison avec les personnes qui tendent à se satisfaire de ce qu'elles ont (Iyengar, Wells et Schwartz, 2006). Les tendances à la maximisation des individus malheureux peuvent donc avoir pour effet de renforcer leur malheur.

1.4 Ruminations intrusives

Les personnes heureuses sont beaucoup moins portées sur l'introspection et la rumination excessives. Ainsi dans plusieurs études, des étudiants malheureux à qui l'on laissait croire qu'ils avaient échoué à une tâche verbale, éprouvaient des affects négatifs et avaient des pensées négatives intrusives qui interféraient avec leur concentration et dégradaient leur performance à une tâche intellectuellement exigeante subséquente (Lyubomirsky *et al.*, 2007). Ces données suggèrent que les personnes malheureuses pratiquent davantage la rumination négative (et inadaptée) que les personnes heureuses. Cette rumination excessive a également un impact négatif sur leur humeur ainsi que sur leur performance (voir aussi Lyubomirsky et Kasri, 2006). Il est à noter qu'une autre étude a révélé que la manipulation de l'attention d'une personne (dans le sens de la réflexion ou de la distraction) pouvait éliminer les différences entre les stratégies et processus cognitifs manifestés par les individus heureux en comparaison avec ceux qui sont malheureux (Lyubomirsky et Ross, 1999; Étude 3). Ce résultat laisse présumer d'un mécanisme critique qui sous-tend les différences entre les personnes heureuses et malheureuses, à savoir qu'il serait possible de « rendre » une personne heureuse malheureuse en lui donnant l'instruction de ruminer sur elle-même. Inversement, on pourrait alors « donner l'apparence » d'une personne heureuse à un individu malheureux en détournant son attention de sa propre personne.

La manière dont les personnes considèrent les événements de vie de leur passé pourrait également avoir un impact différentiel sur le bonheur. Un ensemble d'études récentes réalisées aux États-Unis et en Israël examinait la relation entre le bien-être et deux perspectives différentes qui peuvent être adoptées pour considérer les expériences autobiographiques, à savoir « renforcer » les événements de vie (ou y réfléchir) ou les « mettre en contraste » avec le présent (Lieberman *et al.*, 2008; Tversky et Griffin, 1991). Les personnes heureuses tendent plutôt à renforcer (ou à savourer) les expériences de vie positives passées et à mettre en contraste les expériences de vie négatives (par exemple en considérant qu'elles sont dans une bien meilleure situation aujourd'hui), tandis que les personnes malheureuses sont davantage susceptibles de renforcer (ou de ruminer sur) les expériences négatives et de mettre en contraste les expériences positives (par exemple en considérant que leur situation est très mauvaise actuellement). Ces données indiquent que les stratégies des personnes heureuses pour traiter les événements servent à prolonger et à préserver les émotions positives, tandis que les stratégies des individus malheureux servent à amoindrir le caractère positif inhérent aux événements positifs et à amplifier les affects négatifs associés aux événements négatifs.

2. Les personnes moins heureuses peuvent-elles acquérir des stratégies destinées à leur permettre d'atteindre un bonheur durable ?

Notre compréhension actuelle des différences entre les personnes durablement heureuses et malheureuses suggère que les personnes heureuses pensent et se comportent de manière à renforcer leur bonheur. Est-il donc possible pour les personnes malheureuses d'acquérir délibérément des stratégies destinées à obtenir un bien-être toujours croissant ? Les données suggèrent que dans un contexte naturel, les personnes tentent effectivement de devenir plus heureuses. Ainsi les étudiants décrivent une variété de stratégies mises en place pour augmenter leur bonheur, incluant l'affiliation sociale, la poursuite d'objectifs, la pratique de loisirs, la religion ainsi que des tentatives « directes » (se comporter de manière heureuse, sourire ; Tkach et Lyubomirsky, 2006). Bien que certaines de ces techniques, particulièrement l'affiliation sociale et les tentatives directes, soient positivement corrélées avec le bonheur, il n'apparaît pas clairement si ces stratégies *causent* une augmentation du bonheur ou si les personnes déjà heureuses sont simplement davantage susceptibles de les utiliser.

2.1 Sources de doute concernant le changement du niveau de bonheur

Les doutes concernant la possibilité d'augmenter et de maintenir le bonheur sont fréquents dans les domaines du bien-être et de la personnalité. Tout d'abord, les études sur les jumeaux et les enfants adoptés montrent que la génétique explique environ 50 % de la variation présente observée au niveau du bien-être (Lykken et Tellegen, 1996). Par exemple, Tellegen et ses collègues (1988) ont investigué le bien-être de jumeaux mono – ou dizygotes qui avaient été élevés séparément ou ensemble. Les niveaux de bonheur des paires de vrais jumeaux étaient fortement corrélés et cette corrélation était aussi élevée que les jumeaux aient été élevés sous le même toit ($r = .58$) ou séparément ($r = .48$). Les paires de jumeaux dizygotes montraient des corrélations beaucoup plus faibles, par contre, même quand ils avaient partagé la même éducation et le même foyer ($r_s = .23$ vs. $.18$). Les études longitudinales sur les changements au niveau du bien-être au cours du temps confirment encore ces données. Par exemple, bien qu'il ait été montré que des expériences de vie positives et négatives augmentent ou diminuent le bonheur à court terme, les personnes tendent apparemment à retrouver rapidement leur niveau habituel de bonheur (Headey et Wearing, 1989 ; Suh, Diener et Fujita, 1996). Ces résultats prouvent que chaque personne aurait une valeur de référence pour son niveau de bonheur, déterminée génétiquement et imperméable aux influences extérieures.

Un autre problème concernant les changements durables du bien-être prend son origine dans le concept de l'adaptation hédonique. Brickman et Campbell (1971) ont affirmé qu'après des expériences de vie positives ou négatives, les personnes

s'habituent rapidement à leurs nouvelles conditions et finissent par retrouver leur valeur de référence en termes de niveau de bonheur. Cette notion d'un « tapis de course hédoniste » implique que les personnes s'adaptent aux changements de circonstances, particulièrement aux changements positifs. Beaucoup d'individus pensent quand même toujours qu'une expérience exceptionnellement excitante ou un changement de vie positif majeur, comme gagner au loto, les rendraient beaucoup plus heureux. En fait, une étude comparant les gagnants du loto avec des personnes qui n'avaient rien gagné a démontré qu'ils n'étaient pas plus heureux – ils semblaient même éprouver moins de plaisir dans les activités quotidiennes – que les non gagnants (Brickman, Coates et Janoff-Bulman, 1978). Ceci laisse penser que l'adaptation hédonique constitue un autre obstacle puissant à l'augmentation durable du bien-être (i.e., Diener, Lucas et Scollon, 2006; Lucas, Clark, Georgellis et Diener, 2003 : voir Lyubomirsky, sous presse, pour une synthèse).

Une dernière source de doute concernant la possibilité d'un réel changement du bonheur correspond à l'association forte entre le bonheur et la personnalité (Diener et Lucas, 1999). Les traits de personnalité sont caractérisés par leur nature relativement fixée et leur faible variabilité au cours du temps (McCrae et Costa, 1994). C'est pourquoi certains chercheurs conçoivent le bonheur comme faisant partie de la personnalité stable d'un individu et donc comme un concept qui est peu susceptible de connaître un changement significatif (Costa, McCrae et Zonderman, 1987).

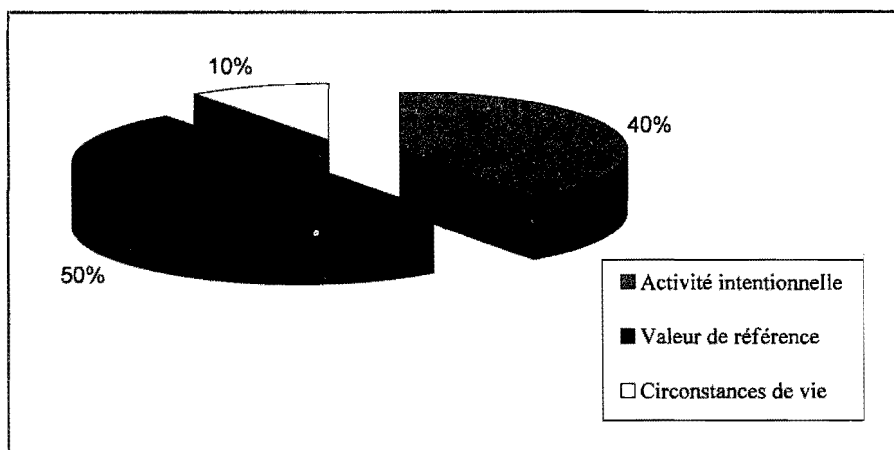
2.2 Le modèle du bonheur durable

Dans leur modèle des principaux facteurs déterminants du bonheur, Lyubomirsky, Sheldon et Schkade (2005) questionnent ces réserves et offrent une perspective optimiste concernant la possibilité de créer des augmentations durables du bonheur. Selon leur modèle, le bonheur permanent, ou bonheur manifesté pendant une période spécifique de la vie, est influencé par trois facteurs : la valeur de référence, les circonstances de vie et les activités intentionnelles pratiquées (voir figure 8.1). Comme mentionné auparavant, la valeur de référence est censée expliquer environ 50 % de la variance des différences individuelles en termes de bonheur permanent. Malheureusement, toutefois, puisque cette valeur est fixe, elle

Figure 8.1.

Les trois facteurs qui influencent le bonheur permanent.

Source : Adapté de Lyubomirsky, Sheldon et al., 2005



résiste au changement. Compte tenu de sa relative inflexibilité, elle ne semble donc pas constituer une voie prometteuse pour obtenir des augmentations du niveau de bonheur.

Contrairement à beaucoup de notions usuelles concernant le bien-être, les circonstances n'expliquent généralement que 10 % des différences individuelles au niveau du bonheur permanent d'une personne (Diener *et al.*, 1999). Les circonstances de vie comprennent des facteurs tels que la région nationale ou culturelle, la démographie (sexe, ethnie), les expériences personnelles (des traumatismes et des succès passés) ainsi que des variables liées à la situation personnelle (situation familiale, niveau d'éducation, santé et revenus). Puisque de telles circonstances sont relativement constantes, elles font l'objet d'une adaptation et tendent donc à n'avoir que peu d'impact sur le bonheur. Ainsi les facteurs circonstanciels ne paraissent pas non plus représenter un moyen d'obtenir un bien-être durable.

Il est toutefois intéressant de noter que si la personne moyenne s'adapte facilement aux changements positifs de sa vie, comme le fait de se marier, de gagner au loto ou d'avoir une meilleure vue, des différences individuelles existent en termes de degrés d'adaptation. Par exemple, dans une étude sur les réactions au mariage, certains jeunes mariés rapportaient une hausse importante de leur satisfaction de vie depuis leurs noces et restaient très satisfaits même des années plus tard, tandis que d'autres retrouvaient rapidement leur niveau antérieur et habituel de bonheur ; d'autres encore devenaient en fait moins heureux et restaient plutôt malheureux (Lucas *et al.*, 2003). Ces données suggèrent que les personnes se distinguent au niveau de leurs *comportements intentionnels* en réaction aux changements de circonstances – par exemple, la mesure dans laquelle elles expriment de la reconnaissance envers leur conjoint, consacrent des efforts au développement de leur relation ou partagent des expériences positives ensemble.

Le facteur le plus prometteur pour obtenir un changement du niveau de bonheur permanent correspondrait donc à la portion de 40 % représentée par les activités intentionnelles (voir figure 8.1 ; i.e., Lyubomirsky, 2008). Les activités intentionnelles constituent des actes engagés et requérant un effort que les personnes choisissent de réaliser ; elles peuvent être comportementales (e.g., avoir des gestes de bonté désintéressée), cognitives (e.g., exprimer de la gratitude) ou motivationnelles (e.g., poursuivre des buts intrinsèques importants dans la vie). Les bénéfices des activités intentionnelles proviennent de leur nature variable et du fait qu'elles tendent à avoir un début et une fin (c'est-à-dire qu'elles sont épisodiques). Ces deux caractéristiques suffisent à empêcher l'adaptation. Autrement dit, il est beaucoup plus difficile de s'adapter à quelque chose qui change continuellement (tel que les activités réalisées) qu'à quelque chose qui est relativement constant (tel que la situation personnelle et les circonstances de vie).

Ainsi quand des personnes étaient invitées à évaluer divers aspects de changements positifs récents au niveau de leurs activités (e.g., démarrage d'un nouveau programme sportif) par rapport à des changements positifs de leur contexte (e.g., déménager dans un appartement plus agréable), elles décrivaient leurs changements liés aux activités comme plus « variables » et moins propices à l'adaptation (Sheldon et Lyubomirsky, 2006a). De plus, les changements liés aux activités prédisaient le bien-être à la fois 6 et 12 semaines après le début de l'étude, tandis que les changements liés aux circonstances ne prédisaient que le bien-être après 6 semai-

nes. Il apparaît qu'à la 12^e semaine de l'étude, les étudiants s'étaient déjà adaptés aux changements de circonstances mais pas à leurs activités intentionnelles.

3. Utiliser des activités intentionnelles comme la base des interventions liées au bonheur

Les données préliminaires suggèrent que les interventions liées au bonheur impliquant des activités intentionnelles peuvent être efficaces dans l'augmentation et le maintien du bonheur. L'un des premiers chercheurs à enseigner des stratégies volontaires pour augmenter le bonheur était Fordyce (1977, 1983). Il enseignait les « 14 principes fondamentaux » du bonheur (incluant la socialisation, l'optimisme, l'orientation vers le présent, la réduction de la négativité, l'absence d'inquiétude) à plusieurs groupes d'étudiants. Dans sept études, les étudiants qui apprenaient ces stratégies d'augmentation du bonheur manifestaient un bonheur accru en comparaison avec des étudiants qui n'avaient pas suivi de formation.

Les études pionnières de Fordyce apportent des données préliminaires indiquant que les individus peuvent augmenter leur bonheur à court terme en suivant des programmes de « formation ». Dans la prolongation de son travail, nous avons étudié plusieurs activités intentionnelles d'augmentation du bonheur dans notre laboratoire et avons cherché à identifier les facteurs de modération et de médiation de leur efficacité.

3.1 *Manifester de la gentillesse*

Une intervention contrôlée randomisée de notre laboratoire impliquait une activité intentionnelle comportementale – dans une expérience sur une période de 10 semaines, les participants étaient régulièrement encouragés à adopter des gestes spontanés de gentillesse (Boehm, Lyubomirsky et Sheldon, 2008). Manifester de la gentillesse comme tenir la porte à un inconnu ou faire la vaisselle du colocataire, était censé influencer le bonheur pour plusieurs raisons et notamment par le biais d'une estime de soi meilleure, d'interactions sociales positives et de sentiments charitables envers autrui. Dans cette étude, le bonheur était mesuré au départ, au milieu de la période d'intervention, à la fin de celle-ci et un mois plus tard. De plus, deux variables étaient manipulées : 1) la fréquence de la manifestation de la gentillesse (soit trois ou neuf fois par semaine) et 2) la variété de la manifestation (variée ou identique chaque semaine). Enfin, un groupe contrôle ne faisait qu'énumérer les événements de la semaine écoulée.

Il est intéressant de noter que la fréquence avec laquelle la gentillesse était manifestée n'avait pas d'impact sur le bien-être subséquent. Au contraire, la variété de la manifestation de la gentillesse influençait la mesure dans laquelle les personnes devenaient plus heureuses. Celles qui étaient invitées à manifester leur gentillesse de différentes manières ont révélé une trajectoire ascendante pour le bonheur, même lors du suivi après un mois. Par contre, le groupe contrôle n'a manifesté aucun changement au niveau du bonheur au cours des 14 semaines de l'étude, tandis que

les personnes qui n'ont pas eu l'opportunité de varier la manifestation de leur gentillesse sont en fait devenues moins heureux au milieu de l'intervention avant de finalement retrouver leur valeur de référence lors du suivi.

Dans une intervention liée au bonheur de notre laboratoire, des étudiants étaient invités à manifester de la gentillesse cinq fois par semaine au cours d'une période de six semaines; ces cinq manifestations devaient avoir lieu soit au cours d'une même journée (e.g., toutes les manifestations le lundi) soit à différents moments de la semaine (Lyubomirsky, Sheldon, *et al.*, 2005). Dans cette étude, les niveaux de bonheur augmentaient pour les étudiants qui manifestaient de la gentillesse, mais seulement pour ceux qui la manifestaient au cours d'une seule journée. Quand elle était répartie sur la semaine, cela dispersait peut-être l'effet de chaque geste gentil de telle sorte que les participants ne faisaient pas la différence entre leur comportement normal (et probablement généralement gentil) et la gentillesse encouragée par cette intervention. Considérées ensemble, nos deux interventions sur la bonté suggèrent non seulement que le bonheur peut être augmenté par des activités intentionnelles comportementales mais aussi que le moment et la variété de telles activités influencent significativement leur impact sur le bien-être.

3.2 Exprimer de la gratitude

Une autre intervention de notre laboratoire – évaluant l'effet de l'expression de la gratitude (ou «l'appréciation de ce que l'on a») sur les changements au niveau du bien-être – a reproduit conceptuellement les études sur la bonté (Lyubomirsky, Sheldon *et al.*, 2005). La gratitude était censée augmenter le bonheur parce qu'elle favorise l'appréciation des situations et des événements positifs, et pourrait compenser l'adaptation hédonique en permettant aux personnes de voir le bon côté des choses dans leur vie plutôt que les prendre pour acquises. Dans cette étude, conçue d'après Emmons et McCullough (2003), les participants étaient invités à tenir un journal de gratitude une fois par semaine, trois fois par semaine ou jamais (groupe contrôle, sans traitement). Dans leur journal, les participants notaient jusqu'à cinq choses de la semaine écoulée pour lesquelles ils étaient reconnaissants. Les sources d'appréciation correspondaient autant à des faits plutôt importants (liés par exemple à la santé ou aux parents) qu'à des points plus anodins (le logiciel de messagerie instantanée AOL).

Le bien-être était mesuré avant et après la manipulation. Venant corroborer les résultats de notre étude de 6 semaines sur la gentillesse, le choix du moment s'est une fois de plus avéré décisif. Ainsi les augmentations du bien-être n'ont été observées que chez les participants qui notaient les choses pour lesquelles ils étaient reconnaissants une fois par semaine plutôt que trois fois par semaine. Ce résultat apporte une preuve supplémentaire qu'une activité intentionnelle peut augmenter le bonheur mais aussi que la manière dont cette activité est mise en pratique s'avère déterminante.

3.3 Visualiser les meilleures versions possibles de soi

Sheldon et Lyubomirsky (2006b) ont investigué encore une autre activité intentionnelle pouvant potentiellement augmenter le bonheur, à savoir la visualisation et l'écriture au sujet des meilleures versions possibles de soi (MVPS; Markus

et Nurius, 1986). Cette intervention de quatre semaines incluait aussi une condition de gratitude (dans laquelle les participants notaient ce pour quoi ils étaient reconnaissants) et une condition de contrôle (dans laquelle ils décrivaient des événements quotidiens). Dans la condition MVPS, les participants étaient invités à envisager des images futures désirées d'eux-mêmes. King (2001) avait démontré précédemment que le fait de décrire par écrit les meilleures versions possibles futures de soi – un processus qui renforce sans doute l'optimisme et aide à l'intégration de ses priorités et de ses objectifs de vie – correspond à une amélioration du bien-être. Les résultats de notre intervention sur quatre semaines indiquent que les participants dans les deux conditions expérimentales rapportaient des sentiments positifs accrus immédiatement après l'intervention. Toutefois, ces augmentations n'étaient statistiquement significatives que chez ceux qui visualisaient leurs meilleures versions possibles de soi.

3.4 Traiter des expériences de vie heureuses

Une autre série d'études d'interventions sur le bonheur se sont centrées sur la manière dont les personnes considèrent leurs expériences de vie positives (Lyubomirsky, Sousa et Dickerhoof, 2006). Nous avons émis l'hypothèse que l'analyse et la structuration systématiques des pensées et sentiments en lien avec les moments les plus heureux de la vie réduiraient une partie de la joie inhérente à de telles expériences. Au contraire, le fait de revivre ou de savourer de tels moments (sans chercher à y trouver du sens ou à organiser ces expériences) était censé préserver les émotions positives et d'accroître le bonheur de manière générale. Deux expériences ont testé ces hypothèses en utilisant le paradigme de Pennebaker (1997) sur l'écriture expressive. Dans la première étude, les participants étaient invités à décrire par écrit leurs expériences de vie (par rapport à la condition 1. où ils devaient parler devant un enregistreur audio ou 2. y penser de manière privée) pendant 15 minutes au cours de trois journées. Les résultats ont montré que ceux qui pensaient à leur événement le plus heureux rapportaient une satisfaction de vie plus élevée que ceux qui en parlaient ou écrivaient à ce propos.

Dans la seconde étude, les participants décrivaient par écrit ou pensaient à leur journée la plus heureuse soit en l'analysant systématiquement soit en la rejouant de manière répétitive. La combinaison de l'écriture et de l'analyse était censée représenter ce qu'il y avait de plus délétère pour le bien-être, tandis que le fait d'y repenser et de rejouer la séquence était censé être le plus bénéfique pour le bien-être. En effet, les participants qui ont rejoué de manière répétitive leur journée la plus heureuse ont montré des augmentations au niveau des émotions positives 4 semaines après la fin de l'étude, en comparaison avec les autres groupes. En somme, les résultats suggèrent que lorsque l'on considère les moments les plus heureux de sa vie, les stratégies impliquant une intégration et une structuration ordonnées et systématiques (les processus naturellement enclenchés par l'écriture ou la parole) pourraient réduire les émotions positives associées. Une stratégie réussie d'augmentation du bonheur devrait alors, au contraire, impliquer le fait de rejouer ou de revivre les événements de vie positifs comme si l'on rembobinait une cassette vidéo.

4. Directions actuelles et futures

Une certaine prudence est nécessaire dans la prise en considération de ces recherches car à ce jour les participants pratiquant des activités destinées à accroître le bonheur n'ont pas été suivis à long terme. Pour plus de certitude, une investigation complète de l'impact durable des interventions fondées sur les activités en lien avec le bonheur devrait adopter une méthodologie longitudinale (i.e., en évaluant le bien-être plusieurs mois et même années après l'intervention). Même si certaines études ont mesuré le bonheur 6 mois (Seligman, Steen, Park et Peterson, 2005), 9 mois (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm et Sheldon, 2008, Étude 1) et même 18 mois plus tard (Fordyce, 1983), les résultats ne sont pas clairs. On ne sait pas par exemple si les participants continuaient à pratiquer les exercices qui leur avaient été attribués pendant cette période de temps. En effet, après la période d'intervention prescrite – quand les chercheurs n'incitent plus les participants à pratiquer leur activité censée induire le bonheur, et tentent encore moins de les y contraindre – les participants peuvent poursuivre l'activité de leur propre gré ou pas. L'effort engagé manifesté par ceux qui emploient les stratégies d'augmentation du bonheur devrait être systématiquement mesuré et testé pour déterminer dans quelle mesure cela influence l'efficacité de la mise en pratique des stratégies.

Les données empiriques suggèrent par exemple que ce sont les participants qui continuent à pratiquer et à intégrer l'activité de l'intervention dans leur vie, même après la fin de la période d'intervention active, qui auront le plus de chance de manifester des bénéfices à long terme en lien avec l'intervention sur le bonheur (Seligman *et al.*, 2005). Par exemple, dans notre étude dans laquelle il était demandé aux étudiants soit d'exprimer leur gratitude soit de visualiser leur meilleur futur possible, les affects positifs étaient prédits quatre semaines plus tard par la *réalisation continue* de l'activité de l'intervention (Sheldon et Lyubomirsky, 2006b). De plus, les étudiants qui ont trouvé que l'activité d'accroissement du bonheur apportait des bénéfices étaient davantage portés à la pratiquer. De manière similaire, une étude d'intervention récente de notre laboratoire a révélé que les bénéfices sur le bien-être découlant de la pratique d'un exercice induisant le bonheur (la gratitude ou l'optimisme) n'agissaient que chez les participants qui étaient motivés à devenir plus heureux (Lyubomirsky *et al.*, 2008, Étude 1). Cet effet était encore présent 9 mois plus tard. Ce qui paraît encore plus important, c'est que 3 mois après avoir complété notre intervention, les participants qui pratiquaient toujours l'exercice qui leur avait été attribué rapportaient des augmentations plus élevées de leur bien-être par rapport aux autres participants.

Les chercheurs pourront aussi trouver utile d'investiguer une variété d'activités intentionnelles spécifiques qui servent à renforcer et à maintenir le bien-être. Fordyce (1977, 1983) a proposé 14 stratégies différentes pour augmenter le bonheur et des dizaines d'autres potentielles existent sûrement. Jusqu'à présent, seules quelques stratégies ont été testées de manière expérimentale (e.g., exprimer de la gratitude, imaginer les meilleures versions possibles de soi, manifester de la gentillesse, ajuster sa perspective cognitive). Bien que des exercices destinés à augmenter le niveau de bonheur aient été évalués grâce à des interventions disponibles sur le net (e.g., appliquer ses forces personnelles ou penser de manière positive; Seligman *et al.*, 2005), l'investigation de stratégies d'intervention spécifiques dans

un laboratoire de manière à contrôler les effets des différentes variables est essentielle car elle permet de tester des hypothèses théoriques et de déterminer comment et pourquoi une stratégie particulière est efficace.

Les diverses questions que peuvent aborder les études contrôlées en laboratoire comprennent notamment le rôle des variables qui ont potentiellement un impact sur l'efficacité d'une stratégie donnée destinée à accroître le niveau de bonheur. L'exploration de tels facteurs de modération pourrait s'avérer essentielle pour comprendre la relation entre les activités intentionnelles et le bien-être subséquent. Plusieurs facteurs de modération, décrits brièvement ici, ont déjà été étudiés (e.g., le moment, la variété, l'effort) mais beaucoup d'autres restent peu connus et doivent encore être explorés. Par exemple, un facteur de modération important à considérer dans les études futures est celui de la « correspondance » entre une personne et une activité intentionnelle appropriée – c'est-à-dire l'hypothèse selon laquelle toute activité ne sera pas bénéfique pour toutes les personnes (Lyubomirsky, 2008 ; Lyubomirsky, Sheldon, *et al.*, 2005). Des données préliminaires qui confirment le rôle déterminant de la correspondance révèlent que les individus qui rapportent un degré relativement élevé de correspondance avec l'activité qu'ils effectuent (qu'ils réalisent donc pour des raisons autodéterminées) décrivent des gains plus importants sur le plan du bonheur (Lyubomirsky *et al.*, 2008, Étude 1).

Les interventions liées au bonheur pourraient également être plus efficaces lorsque le participant bénéficie du soutien de ses proches. En se préparant à courir un marathon, les coureurs qui font partie d'une « équipe » ont un entourage qui apporte des encouragements et avec lequel partager à la fois les difficultés et les récompenses liées à leur projet. Par conséquent, les coureurs qui reçoivent du soutien émotionnel tangible ont plus de chances de réussir que ceux qui s'entraînent seuls. De manière comparable, les personnes qui emploient des stratégies destinées à augmenter le bien-être bénéficieraient vraisemblablement d'un soutien social également.

Un autre facteur de modération important à prendre en considération est celui de la culture. La notion individualiste du bonheur personnel qui est caractéristique de l'Amérique du nord et de l'Europe pourrait en fait être contraire aux valeurs et aux prescriptions des pays collectivistes. En effet, la poursuite du bonheur en général – ou des stratégies spécifiques – pourraient ne pas être aussi bien acceptés ou soutenus dans des cultures non occidentales (Lyubomirsky, 2001). Ainsi les différences culturelles doivent impérativement être prises en compte lors de l'évaluation de l'efficacité d'interventions en lien avec le bien-être (voir aussi Suh, Diener, Oishi et Triandis, 1998). Effectivement, les résultats d'une étude récente soutiennent l'idée intrigante selon laquelle les Américains asiatiques nés à l'étranger pourraient tirer un bénéfice moindre – et différent – de la pratique de la gratitude et de la pensée positive que leurs pairs anglo-américains (Lyubomirsky *et al.*, 2008, Étude 2).

5. Le bonheur sous les feux des projecteurs

Cette analyse de la littérature sur le bien-être durable illustre l'intérêt croissant accordé par la psychologie positive aux causes, corrélats, variations et conséquences du bonheur (voir également les premiers chapitres de cet ouvrage).

Pourquoi le bonheur s'est-il rapidement retrouvé sous les feux des projecteurs du monde scientifique ? Tout au long de l'histoire des sociétés occidentales individualistes, tant les intellectuels que les personnes moins éduquées ont aspiré à atteindre un bien-être plus grand (voir Kesebir et Diener dans cet ouvrage). En effet, des personnes provenant de cultures très diverses décrivent la poursuite du bonheur comme étant l'un de leurs objectifs de vie les plus empreints de sens, désirables et importants (Diener et Oishi, 2000 ; Diener, Suh, Smith et Shao, 1995 ; Triandis, Bontempo, Leung et Hui, 1990). Il n'est donc pas surprenant que le bonheur devienne un sujet qui suscite énormément d'intérêt de la part des chercheurs. De plus, alors que les anciens penseurs, manquant d'outils scientifiques, ne pouvaient que philosopher sur la nature et sur les racines du bonheur, les progrès réalisés au niveau des outils d'évaluation (voir Huppert *et al.*, dans cet ouvrage) et de la méthodologie ont permis aux chercheurs actuels d'investiguer le bien-être subjectif avec une plus grande confiance et avec une précision accrue (Diener, Lucas et Oishi, 2002). Enfin, alors que de plus en plus de personnes autour du monde, et particulièrement dans l'Occident, voient leurs besoins de base assouvis, elles ont commencé à apprécier le « luxe » de pouvoir se centrer sur l'épanouissement psychologique – c'est-à-dire le bien-être psychologique et non seulement le bien-être matériel. Et les individus qui possèdent une richesse non essentielle pourraient commencer à réaliser que la consommation matérielle – le fait de posséder le dernier gadget ou d'habiter la plus grande maison – n'est pas gratifiante en soi (Diener *et al.*, 2002).

La dépense d'énergie et les ressources déployées lors de la réalisation de recherches scientifiques sur le bien-être s'accompagnent-elles d'autres coûts supplémentaires ? Nous pensons que les coûts sont peu nombreux et qu'ils peuvent être évités. Il est certain que la poursuite obsessionnelle du bonheur risque de dissimuler ou d'éliminer d'autres activités ou buts importants pour l'individu – dont des activités qui pourraient être justes, vertueuses ou morales, mais qui n'induiraient pas de bonheur. De plus, bien que les individus heureux possèdent beaucoup de qualités leur permettant de réussir dans de nombreux domaines de leur vie, certaines comme le fait de compter sur l'expérience pour apprendre ou de ne s'accorder que peu d'attention pourraient s'avérer néfastes dans certains contextes (Lyubomirsky, King, *et al.*, 2005). En somme, le bonheur pourrait constituer une condition nécessaire de la bonne vie – d'une vie saine et bien vécue – mais ne pas suffire. D'autres préoccupations devraient soucier les individus également, comme le développement d'une acceptation de soi (voir chapitre de Gendron dans cet ouvrage) et le fait de favoriser des relations sociales fortes (Ryff et Keyes, 1995). En même temps, il est à noter que beaucoup d'activités importantes, valables et socialement désirables qui semblent parfois incongrues par rapport à la poursuite du bonheur – comme la prise en charge d'un proche malade, la préparation d'un concours ou le pardon accordé aux autres sans reproche ni vengeance – peuvent toutes être utilisées en tant que stratégies pour finalement renforcer le bien-être (Lyubomirsky, 2008).

6. Remarques en guise de conclusion

« L'Homme est l'artisan de son propre bonheur ».

Henry David THOREAU

Nous avons analysé un certain nombre de stratégies cognitives, d'appréciation et comportementales qu'utilisent les personnes heureuses pour maintenir leurs niveaux élevés de bien-être. Nous avons suggéré que les personnes moins heureuses peuvent réussir à le devenir davantage en apprenant volontairement diverses stratégies destinées à accroître le bonheur et en les mettant en pratique avec détermination et engagement. Le modèle des facteurs déterminants du bonheur de Lyubomirsky, Sheldon et Schkade (2005) suggère que, malgré les sources historiques de doute concernant le changement en termes de bien-être, les personnes peuvent réellement atteindre un bonheur plus durable en pratiquant des activités intentionnelles – mais seulement au prix d'un effort concerté et dans des conditions optimales. Nous pensons que l'adaptation hédonique aux changements positifs dans la vie des individus constitue l'un des obstacles les plus importants au bonheur. Les activités intentionnelles décrites ici, comme beaucoup d'autres, peuvent inhiber, refréner ou ralentir le processus d'adaptation.

Bien que la validation empirique de notre modèle soit encore à une étape préliminaire, des preuves s'accumulent pour suggérer que la pratique d'activités intentionnelles, empreintes de sens, mène à des changements significatifs au niveau du bien-être. Les recherches futures pourraient prendre en compte non seulement les stratégies susceptibles d'augmenter le bonheur mais aussi les conditions dans lesquelles les activités intentionnelles sont les plus efficaces.

Résumé

Depuis l'Antiquité jusqu'aux temps modernes, les philosophes, les écrivains, les gourus de l'autodéveloppement et maintenant les scientifiques ont relevé le défi de déterminer comment il est possible de favoriser le plus grand bonheur. Le but de ce chapitre est de décrire les dernières études sur ce sujet, avec un accent particulier placé sur les comportements et les cognitions habituels des personnes heureuses ainsi que sur la manière, le cas échéant, dont ces habitudes peuvent être apprises. D'abord, nous abordons la question de savoir pourquoi certaines personnes sont plus heureuses que d'autres, en nous concentrant sur les manières spécifiques dont les individus heureux et malheureux se conçoivent et conçoivent autrui, réagissent aux comparaisons sociales, prennent des décisions et réfléchissent sur leur propre personne. Nous proposons qu'en dépit des nombreuses barrières à un bien-être accru, les personnes moins heureuses peuvent aspirer à devenir plus heureuses en apprenant diverses stratégies requérant des efforts et en les mettant en pratique avec détermination et engagement. Le modèle de bonheur durable (Lyubomirsky, Sheldon et Schkade, 2005) fournit un cadre théorique à la recherche d'intervention expérimentale sur les manières de l'augmenter et de le maintenir. Selon ce modèle, trois facteurs contribuent au niveau de bonheur durable d'un individu – 1) la valeur de référence, 2) les circonstances de vie et 3) les activités intentionnelles ou actes volontaires qui sont naturellement variables et épisodiques. De telles activités, qui comprennent les actes de bonté, l'expression de la gratitude ou l'optimisme, et l'appréciation des événements de vie joyeux, représentent le chemin le plus prometteur vers le bonheur accru durable. Nous décrivons une demi-douzaine d'interventions contrôlées qui testent l'efficacité de chacune de ces activités dans l'augmentation et le maintien du bien-être, mais aussi les facteurs de médiation et de modération qui sous-tendent leurs effets. Les chercheurs futurs devront tenter d'apprendre non seulement quelles pratiques rendent les individus plus heureux, mais surtout comment et pourquoi ils les adoptent.

Questions

1. En plus du bonheur, quelles autres conséquences de la « bonne vie » pourraient être affectées par la pratique d'activités intentionnelles ?
2. Quelles activités intentionnelles supplémentaires pourraient permettre d'améliorer le bonheur ?
3. Certaines stratégies destinées à augmenter le bonheur pourraient-elles être plus efficaces dans une culture collectiviste plutôt qu'individualiste ?
4. Les activités destinées à accroître le bonheur sont-elles plus efficaces pour les personnes heureuses (qui mettent vraisemblablement déjà en pratique de telles stratégies dans leur vie quotidienne) ou pour les personnes malheureuses (qui ont sans doute plus à gagner en termes de bonheur) ? Certaines stratégies sont-elles mieux adaptées à un groupe qu'à l'autre ?
5. Bien que la nature variable et épisodique des activités intentionnelles puisse servir à contrecarrer l'adaptation, les individus pourraient-ils s'habituer à un certain niveau de positivité dans leur vie et donc avoir besoin de plus d'expériences positives simplement pour maintenir le même niveau de bien-être ?

Mots clés

- bonheur
- bien-être
- valeur de référence
- intervention
- interprétation

Pour aller plus loin

Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.

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

Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9.



Ouvertures Psychologiques

Traité de psychologie positive

Sous la direction de
Charles **Martin-Krumm** et Cyril **Tarquinio**

Préface de **Jacques Lecomte**
Postface de **Christian Boiron**