

RECENSION DE LIVRE

David, S. A., Boniwell, I., & Conley Ayers, A. (Éds) (2013). *The Oxford handbook of happiness*. Oxford : Oxford University Press.

Le Bonheur national brut (BNB) [...] signifie « développement et valeurs » : nous poursuivons les bénéfices de la croissance économique et de la modernisation [...] sans oublier d'entretenir ce qui nous unit, nous fait vivre en harmonie et en sécurité (Jigme Khesar, roi du Bhutan¹, invité à écrire la *Préface* de l'ouvrage).

Cette déclaration du roi du Bhutan et cet ouvrage impressionnant témoignent des progrès accomplis en quelques décennies. En effet, dans les années 1960, des chercheurs aussi prestigieux que Cantril (1965) et Bradburn (1969) n'avaient pas osé utiliser le mot bonheur dans le titre de leur ouvrage parce qu'à l'époque ce n'était pas sérieux! Aujourd'hui, en plus des rayons de librairies qui débordent de livres de « Pop psychologie », nous disposons d'un grand nombre d'ouvrages bien documentés² en science du bonheur.

Les éditrices – Susan David de l'Université de Harvard, Iliona Boniwell de l'Université de l'Est de Londres et Amanda Conley Ayers de la firme de consultants dans le domaine organisationnel *Evidence Based Psychology* (Cambridge, MA) – ont voulu rendre compte des développements majeurs au confluent de la science du bonheur :

- La psychologie positive qui cherche les conditions du progrès humain (*flourishing*).
- La biologie et les sciences de l'affect qui contribuent à mieux connaître les émotions, les émotions positives en particulier.
- La psychologie des organisations qui fait la promotion de l'excellence dans les milieux de travail.
- La science économique récente qui reconnaît que la croissance du PNB n'est pas suffisante pour assurer le bien-être des gens.

Voilà pourquoi cet ouvrage est résolument multidisciplinaire même si la psychologie y tient la plus large place.

L'*Oxford handbook of happiness* contient 79 chapitres écrits par 120 auteurs et regroupés en 10 grandes sections. Chacune est coordonnée par un responsable (parfois deux) qui la présente dans un chapitre

-
1. Le Bhutan est un petit pays situé entre le Tibet et l'Inde. Il compte environ 750 000 habitants. Son système politique est une monarchie constitutionnelle. C'est le père du roi actuel qui avait lancé l'idée originale du BNB.
 2. La *Revue québécoise de psychologie* a présenté quelques ouvrages scientifiques récents sur le bonheur. Ils sont énumérés en annexe.

d'introduction. Puisqu'il n'est pas possible de présenter tous les chapitres, je tâcherai de donner une idée de chacune des sections.

Section I (9 chapitres) : *Approches psychologiques du bonheur* (éditeur : J. Vitterso). Cette section présente des théories sur les émotions positives et sur la cognition. On explore l'expérience optimale (*flow*), l'intelligence émotionnelle, l'impact de la religion sur le bonheur et les problèmes d'autorégulation. On aborde les « bienfaits » du bonheur et on termine avec un chapitre sur les théories qui vont du général au particulier (*top down*) ou du particulier au général (*bottom up*), théories qui semblent contradictoires, mais qui s'avèrent complémentaires. Cette section est, certes, la plus... psychologique de l'ouvrage.

Section II (7 chapitres) : *Définitions du bonheur* (éditeur : J. Vitterso). Cette section explore les différents sens et les différents aspects du bonheur : de l'hédonisme à l'eudémonisme en passant par le fonctionnement optimal de la personne. Au terme de la section, Vitterso recommande aux chercheurs de ne pas se limiter aux seules mesures dites classiques du bonheur (affects et satisfaction de vivre) et d'évaluer également l'expérience de la nouveauté, l'engagement dans la poursuite des buts personnels et le développement de ses capacités, par exemple. Donc, explorer la richesse de la « vie pleine ».

Section III (8 chapitres) : *Approches philosophiques du bonheur* (éditeur : J. O. Pawelski). Cette section rend compte de l'évolution de l'idée de bonheur à travers les siècles et examine la pensée chinoise sur ce thème. On découvre que la pensée philosophique jongle avec la signification du bonheur, la séduction du bonheur et sa parenté avec la souffrance (chez Nietzsche, par exemple). On plaide pour une collaboration entre philosophie et psychologie, leur complémentarité étant évidente. Enfin, Pawelski propose l'idée que l'examen des troubles du fonctionnement pourrait enrichir notre compréhension du bonheur.

Section IV (7 chapitres) : *Aspects spirituels du bonheur* (éditrice : J. Henry). Il est peu fréquent qu'on aborde les aspects spirituels en science du bonheur parce que les psychologues sont réticents par rapport à ce thème. Néanmoins, Jane Henry, clinicienne et chercheuse à l'*Open University* (GB), a fait appel à des psychologues qui ont examiné les implications de la spiritualité sur le bonheur. La section IV présente les enseignements traditionnels du bouddhisme et de l'hindouisme ainsi qu'un chapitre sur la compréhension psychologique des expériences spirituelles. Un dernier chapitre porte sur des interventions qui ont été inspirées des pratiques spirituelles anciennes, comme la méditation et l'acceptation.

Section V (7 chapitres) : *Bonheur et société*¹ (éditeur : S. Thompson). Sam Thompson, un spécialiste de la chose publique, a regroupé des contributions portant sur l'économie, le développement durable et les politiques sociales. La recherche interculturelle, l'influence de la géographie et du consumérisme sur le bonheur sont également abordées. Voilà une section qui constitue un appel aux gouvernants en vue d'introduire des politiques susceptibles d'augmenter le bien-être de tous.

Section VI (10 chapitres) : *Éducation positive* (éditrice : I. Boniwell). Les enquêtes internationales récentes sur le bien-être des jeunes donnent des résultats inquiétants. D'où les questions : Les sociétés modernes fournissent-elles les conditions de base pour la sécurité et l'épanouissement de leurs enfants? Devrions-nous donner des « leçons de bonheur » à l'école? Cette section porte justement sur les variables qui pourraient contribuer au bonheur des jeunes. De plus, elle offre la description détaillée de deux interventions réussies. Au *Wellington College* (GB), on a voulu favoriser l'acquisition d'habiletés pratiques pour le bien-vivre et le bien-être. À l'école secondaire de Geelong (Australie), l'équipe de Seligman a axé son intervention sur « sept piliers » : créativité, émotion, gratitude, présence à soi, résilience, sentiment d'efficacité personnelle et forces personnelles. Une section passionnante.

Section VII (9 chapitres) : *Bonheur et organisations* (éditeurs : A. Caza & K. S. Cameron). De nombreuses études ont porté sur divers aspects de l'organisation : satisfaction au travail, engagement, moral, motivation intrinsèque, par exemple. Dans cette section, on examine d'autres liens spécifiques entre bonheur et travail : organisation du travail, capital psychologique, « vertus », caractéristiques de la tâche, traits personnels, « meilleur soi »², santé ainsi que l'influence du bien-être des autorités sur les employés. Voilà autant d'éléments pour constituer des « institutions positives », l'un des « piliers » de la psychologie positive.

Section VIII (5 chapitres) : *Relations sociales et bonheur* (éditrice : M. Demir). Meliksah Demir, jeune chercheuse qui a déjà plusieurs publications dans le domaine, a regroupé ici des textes sur les relations intimes, l'attachement, le soutien social et l'amitié, thèmes qui sont de loin les plus importants en matière de bonheur. J'aurais souhaité un chapitre sur les couples non mariés, mais ce phénomène répandu au Québec l'est beaucoup moins ailleurs et n'a pas suscité d'études significatives.

1. Cette section constitue un excellent complément au numéro spécial de la *Revue québécoise de psychologie* [2007, 28(1)] intitulé « Le plus grand bonheur pour le plus grand nombre ».

2. Le meilleur soi (*best self*) réfère aux construits dynamiques de soi qui caractérisent un individu performant à son meilleur (chapitre 56).

Recension de livre

Section IX (7 chapitres) : *Développement, stabilité et changement du bonheur* (éditrice : K. Hefferon). Cette section « fourre-tout » regroupe plusieurs thèmes : la perspective évolutionniste, la remise en cause de la théorie d'un « niveau de base stable » de bonheur (*happiness set point*), la possibilité d'augmenter son bonheur, la santé mentale positive, la croissance post-traumatique et le sens à la vie.

Section X (8 chapitres) : *Interventions favorisant le bonheur* (éditeurs : G. B. Spence & S. Green). Cette section regroupe des contributions intéressantes et pratiques. On y trouve des interventions au niveau individuel (différents types de psychothérapie, le *coaching*, la méditation, par exemple) et, à un niveau plus général, des interventions qui s'adressent à l'ensemble de la population. À cela s'ajoute un exposé sur les dispositions que les institutions psychiatriques pourraient prendre pour améliorer le service aux usagers, la psychologie positive ayant toujours proposé le développement « d'institutions positives ». Cette section vaut son pesant d'or.

APPRÉCIATION

L'*Oxford handbook of happiness* est un véritable ouvrage mammoth, le plus considérable et le plus englobant jamais publié sur le bonheur. Il fait état des développements récents de la nouvelle science du bonheur, ce qui comprend une synthèse des différentes composantes du bien-être ainsi qu'un éventail des théories, des mesures et des aspects du développement personnel (*flourishing*). Il se caractérise par une approche multidisciplinaire et multiculturelle. Il fait preuve d'une forte préoccupation pour les applications. Il intéressera les praticiens, les chercheurs et les étudiants avancés des diverses sciences humaines.

RÉFÉRENCES

Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago, IL : Aldine.
Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick : Rutgers University Press.

Léandre Bouffard¹
Université de Sherbrooke

1. Vous pouvez joindre l'auteur par courriel : leandre_bouffard@yahoo.ca

Annexe

Quelques ouvrages scientifiques sur le bonheur présentés dans la *Revue québécoise de psychologie*

Auteurs et année	Titre	RQP
Eid & Larsen (2008)	The science of subjective well-being	29(2)
Diener & Biswas-Diener (2008)	Happiness	29(3)
Lyubomirsky (2008)	The how of happiness	29(3)
Emmons (2008)	Thanks! (gratitude)	30(2)
Fredrickson (2009)	Positivity	30(2)
Keltner (2009)	Born to be good	30(3)
Kashdan (2009)	Curious (vie pleine)	30(3)
Graham (2009)	Happiness around the world	31(1)