Sheldon, K. M., & Lucas, R. E. (Éds) (2014). *Stability of happiness. Theories and evidence on whether happiness change*. Amsterdam : Elsevier.

> Une des questions les plus fondamentales que les chercheurs dans le domaine du bien-être doivent aborder est celle consistant à savoir si le bien-être subjectif (bonheur) peut changer (Yap, Anusic, & Lucas, p. 127, ce volume, traduction libre).

En effet, cette question est primordiale, car si le bonheur est vraiment stable ou s'il retourne au niveau initial (*set point*) à la suite d'un changement, il ne vaut pas la peine de travailler à élever son niveau, à développer des programmes et des interventions ni à appliquer des politiques sociales pour améliorer le bien-être des gens. Voilà le thème central de cet ouvrage de haut calibre basé sur les travaux de 27 experts dans leur domaine qui ont écrit les 14 chapitres sous la direction de Kennon M. Sheldon et Richard E. Lucas.

Un ensemble impressionnant de résultats démontrent que le bien-être subjectif peut changer. Des études longitudinales, des interventions expérimentales et des enquêtes nationales font voir que les gens ne sont pas bloqués à un niveau fixe de bonheur. Les changements peuvent être temporaires ou se prolonger sur plusieurs années. Même si la théorie du *set point* est remise en question dans cet ouvrage, il faut admettre qu'il existe des processus qui tendent à stabiliser le niveau de bien-être subjectif et à réduire la possibilité de le maintenir à un niveau extrême, positif ou négatif (Sheldon & Lucas, chapitre 1).

Veenhoven (chapitre 9) démontre que la moyenne des niveaux de bien-être peut changer et qu'au cours des dernières décennies la majorité des pays ont augmenté leur niveau de bonheur. De même, Easterlin et Switek (chapitre 10) compilent des résultats qui indiquent que des circonstances et des politiques publiques peuvent influencer la moyenne du bien-être subjectif des citoyens d'un pays. Powdthavee et Stutzer (chapitre 11) regroupent des données qui démontrent que le chômage affecte sévèrement le niveau de bien-être subjectif au-delà de la perte de revenu, car il entraîne des coûts psychologiques durables et élevés.

Au niveau individuel, Hill, Mroczek et Young (chapitre 12) suivent le changement de l'affect au cours de la vie adulte. Ruini et Fava (chapitre 8) présentent des interventions qui améliorent le niveau de bien-être subjectif de ceux qui souffrent de troubles psychologiques ou d'un bonheur peu élevé. De plus, les résultats de l'importante étude longitudinale allemande examinés par Headey, Muffels et Wagner (chapitre 6) font voir le changement de satisfaction de vivre au cours de la vie.

Armenta, Bao, Lyubomirsky et Sheldon (chapitre 4) vont plus loin en identifiant les facteurs qui permettent aux gens d'améliorer leur bien-être subjectif, tels que la surprise, la variété, l'appréciation de ce qui nous arrive de bon et le maintien des aspirations à un niveau raisonnable. Dans le cadre de la théorie de l'autodétermination, DeHaan et Ryan (chapitre 3) soulignent l'importance de la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux. Il s'agit là d'un élément puissant pour produire des changements de bonheur à long terme. Pour leur part, Roysamb, Nes et Vitterso (chapitre 2) offrent une contribution remarquable puisqu'ils abordent les aspects génétiques du bonheur et dissipent quelques malentendus à ce propos. Par exemple, ils expliquent que l'influence génétique ne signifie pas que le bien-être est fixe, puisqu'il y a interaction des facteurs génétiques et environnementaux, ces derniers intervenant également dans l'expression des gènes (épigénétique).

Cummins (chapitre 5) est le seul à défendre la thèse de l'existence d'un niveau habituel de bonheur, plus précisément d'une « étendue de niveaux » (*set point range*). Cependant, ce chercheur se concentre sur l'affect, tandis que les autres examinent le bien-être subjectif ou la satisfaction de vivre. À la suite d'une perturbation, les affects reviendraient à leur niveau initial grâce à des « forces homéostatiques », puisque le cerveau humain contrôle les mécanismes associés à l'intensité des émotions.

Au plan méthodologique, Yap, Anusic et Lucas (chapitre 7) traitent de collecte et d'analyse de données provenant d'études longitudinales tandis qu'Eid et Kutscher (chapitre 13) présentent des techniques statistiques sophistiquées pour l'analyse du changement à long terme.

Ed Diener, appelé ici « le Yoda[1] de la recherche sur le bien-être subjectif », écrit le dernier chapitre (14) qui, à lui seul, légitime l'achat du volume. En plus de synthétiser l'ouvrage, il suggère quelques orientations pour la recherche future.

1. L'étude systématique des modes d'adaptation des gens relativement aux changements de la satisfaction de vivre par comparaison aux changements d'affects (positifs ou négatifs).
2. Après avoir étudié la stabilité (ou plutôt l'instabilité) temporelle dans cet ouvrage, il faudrait examiner la constance (ou non) du bien-être subjectif selon les situations changeantes.

1. Yoda est un personnage fictif de l'univers *Stars Wars* qui représente la sagesse.

3. Continuer d'approfondir les diverses méthodes et techniques d'évaluation du bien-être subjectif puisqu'il convient d'utiliser plusieurs types de mesure.
4. Examiner les diverses sortes d'adaptation. La manière et la durée de l'adaptation changent sans doute selon le type de problèmes vécus.
5. Créer des interventions susceptibles de produire des changements à long terme et en évaluer l'efficacité de façon rigoureuse.

Stability of happiness s'adresse d'abord aux chercheurs en psychologie et à ceux des sciences connexes. Les étudiants avancés y trouveront des suggestions de travaux en matière de psychologie du bonheur. Les praticiens qui travaillent à améliorer l'état de leurs clients seront encouragés par le fait que cet objectif peut se réaliser. En effet, il est possible de les aider à augmenter leur bien-être subjectif, non seulement à court terme, mais à moyen et à long terme.

Depuis l'article classique de Brickman, Coates et Janoff-Bulman[1] (1978) où les auteurs concluaient que les gens « s'adaptent » aux bons comme aux mauvais coups du sort et reviennent constamment au niveau initial (*set point*), on peut dire avec Diener qu'un « long chemin a été parcouru ».

Léandre Bouffard[2]
Université de Sherbrooke

1. Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims : is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, *36*, 917-927.
2. Vous pouvez contacter l'auteur par courriel : leandrebouffard1939@yahoo.ca