

LE PLUS GRAND BONHEUR POUR LE PLUS GRAND NOMBRE

PRÉSENTATION

Si la vie a un sens et un but, ce sens et ce but ne sont pas du tout dans notre bonheur personnel, mais dans quelque chose de plus sage et de plus grand
(Anton Tchekhov, dramaturge russe, 1860-1904)

Personne ne peut être parfaitement heureux sans que tous ne le soient
(Herbert Spencer, philosophie britannique, 1820-1903)

Il y a dix ans, la *Revue québécoise de psychologie* publiait un numéro spécial sur le *Bonheur* (vol. 18, n° 2). Depuis, l'intérêt pour ce thème n'a cessé de croître. Les ouvrages et les articles scientifiques¹ se multiplient, la *Journal of Happiness Studies* est publié depuis l'an 2000, sans parler de l'abondante littérature populaire² sur la question. La psychologie positive contribue également à la promotion de l'idée de bonheur puisque cette approche prône le développement des « forces personnelles » et l'enrichissement de la qualité de la vie³. Ces développements récents ont provoqué la naissance d'une « nouvelle science » du bonheur (Layard, 2005) qui implique des sous-disciplines de la psychologie (neuropsychologie, psychologie de l'évolution, psychologie sociale et psychologie interculturelle, par exemple) et d'autres disciplines comme la sociologie, l'anthropologie et l'économie. Le présent dossier thématique s'inscrit dans cette nouvelle perspective multidisciplinaire qui favorise un élargissement du champ d'action des psychologues.

L'objectif poursuivi par les collaborateurs de ce numéro transparaît bien dans le titre « Le plus grand bonheur pour le plus grand nombre », inspiré des utilitaristes britanniques Jeremy Bentham (1748-1832) et John Stuart Mill (1806-1873). Si de grands progrès ont été réalisés dans la compréhension du bonheur personnel, il convient de témoigner des avancées théoriques et des interventions orientées vers le bonheur de l'ensemble de la population. Ce principe qui devrait guider les gouvernants, comme le souhaitaient les utilitaristes, peut également orienter les choix des psychologues en matière de prévention et de

1. On peut signaler, par exemple, Baker (2003), Diener et Seligman (2004), Huppert, Baylis et Keverne (2005), Layard (2005) et Seligman (2002).
2. *Châtelaine* au Québec (octobre, 2005), le *Nouvel Observateur* en France (hors série, n° 36, 1999) ainsi que le *Time Magazine* (janvier, 2005), *Daedalus* (printemps 2005) et *Psychology Today* (avril 2006) aux États-Unis.
3. Sur la psychologie positive, on peut lire le dossier thématique de la *Revue québécoise de psychologie* de juin 2005 (vol. 26, n° 1), Linley et Joseph (2004) ainsi que Peterson et Seligman (2004).

Présentation

traitement en santé mentale. Comme le démontre R. Veenhoven¹ (ce numéro), le principe du plus grand bonheur est « réaliste » et « souhaitable ». À l'instar des professionnels des autres disciplines, les psychologues peuvent contribuer à l'application judicieuse de ce principe. En effet, pour prévenir certaines maladies et promouvoir la santé, la médecine a dépassé l'approche individuelle en proposant les vaccins et en faisant la promotion d'une saine alimentation et de l'exercice physique pour l'ensemble de la population. De même, les psychologues peuvent mettre au point des entreprises d'envergure pour :

- contribuer à une meilleure éducation de l'ensemble de la population;
- contrer le matérialisme et l'individualisme qui caractérisent notre culture et contreviennent au bonheur;
- mieux outiller les gens à exercer leur rôle de parents;
- favoriser chez les jeunes une transition harmonieuse vers le monde adulte;
- maintenir la santé mentale des membres des familles défavorisées;
- prémunir les jeunes filles contre le culte de la minceur;
- aider les personnes âgées à connaître une vieillesse heureuse.

À l'approche individuelle chère aux psychologues, les collaborateurs du présent numéro proposent un travail complémentaire non moins important auprès de groupes spécifiques ou de la population générale. Réveiller l'activiste social, le travailleur communautaire ou le réformateur qui dort en chaque psychologue, voilà le noble objectif poursuivi par les auteurs du présent dossier!

Après avoir précisé les principales notions impliquées dans la discussion sur le bonheur pour tous, cette *Présentation* offrira une brève synthèse des acquis récents relatifs au bonheur individuel, ces connaissances pouvant servir de fondement au travail auprès d'un plus grand nombre. Le *corpus* principal comprend trois sections : les interventions psychosociales, les perspectives culturelles ainsi que les conditions économiques, politiques et environnementales susceptibles de favoriser le bonheur d'un grand nombre. Enfin, le lecteur se verra présenter les contributions constituant le présent dossier thématique.

Bonheur, bien-être subjectif, satisfaction de vivre et qualité de vie

Comme dans la plupart des écrits, le « bonheur » est entendu dans son sens courant, tel qu'évalué dans les grandes enquêtes : « En général, jusqu'à quel point vous sentez-vous heureux ou malheureux? » (le participant disposant d'une échelle en 10 points) ou bien « Dans l'ensemble, comment allez-vous ces jours-ci? » (Vous diriez que vous êtes

1. La contribution de Veenhoven — comme toutes les autres — sera présentée à la fin du présent article.

très heureux, assez heureux ou malheureux?)¹. Il s'agit d'une approche subjective basée sur des critères internes parce qu'en la matière, l'individu est le meilleur juge (Diener, Sapita et Suh, 1998). D'autres auteurs font porter la question sur la « satisfaction de vivre ». Par exemple, Diener, Emmons, Larsen et Griffin (1985) ont élaboré un instrument comprenant cinq items. Dans ce dernier cas, la réponse implique une connotation plus cognitive fréquemment utilisée comme mesure du bonheur. La plupart des chercheurs utilisent indistinctement les termes bien-être subjectif², satisfaction de vivre et bonheur, variables qui sont d'ailleurs fortement interreliées.

Certains chercheurs font appel à des critères plus objectifs (Kahneman, 1999) et utilisent la notion de « qualité de vie ». Même dans ces études, l'aspect subjectif est présent, comme l'explique Katsching : « La qualité de vie réfère à un ensemble de travaux sur le bien-être psychologique, le fonctionnement social et émotionnel, l'état de santé, la performance fonctionnelle, la satisfaction de vivre, le soutien social et le niveau de vie, travaux qui utilisent des indicateurs normatifs, objectifs et subjectifs de fonctionnement physique, social et économique » (cité dans Gladis, Gosch, Dishuk et Crits-Christoph, 1999). Les critères subjectifs ne sont donc pas négligés. Ainsi, une décision politique, une intervention ou un programme qui a pour objectif d'augmenter la qualité de vie des gens (ou d'une catégorie de personnes) vise directement l'amélioration de leurs conditions de vie objectives en espérant que, subjectivement, ils seront plus heureux³.

Précisons que dans le présent dossier thématique, il est question non de bonheur national, mais de *bonheur individuel du plus grand nombre possible de personnes*. L'indice de bonheur d'un groupe (par exemple, ceux qui font du jogging), d'une catégorie de personnes (par exemple, les personnes âgées) ou d'un pays n'est que l'agglomération statistique des indices du bonheur de chacun⁴. Néanmoins, le bonheur peut devenir un objectif national, les décideurs de toutes catégories travaillant alors à créer des conditions favorables au bonheur du plus grand nombre, comme nous l'avons indiqué. Si l'expression « bonheur national » existe, c'est au sens figuré.

1. Ces questions ainsi que plusieurs instruments d'évaluation du bonheur sont présentés dans Bouffard et Lapierre (1997).
2. Pour leur part, les économistes recourent souvent à la notion d'*utilité* comme synonyme de celle de bien-être (Frey et Stutzer, 2005).
3. Il arrive, toutefois, que des personnes qui connaissent des conditions de vie avantageuses soient malheureuses (dépression, sentiment de vide) et que, par ailleurs, d'autres vivent un bonheur profond malgré des circonstances fort difficiles (Csikszentmihalyi, 2004, chap. 10; Diener et Biswas-Diener, 2003)
4. Néanmoins, on peut parler d'un *Indice national de bien-être*, comme nous le faisons dans une « Chronique » qui porte ce titre dans le présent numéro.

ANTÉCÉDENTS ET EFFETS DU BONHEUR INDIVIDUEL

Antécédents du bonheur

Lyubomirsky, Sheldon et Schkade (2005) proposent un modèle qui s'inspire de l'ensemble de la documentation. Ce modèle se présente comme une « architecture du bonheur » qui comprend trois grands groupes de facteurs. Les aspects génétiques à la base du niveau habituel de bonheur (sur lesquels nous avons très peu de prise) expliqueraient 50 % de la variance. Les circonstances¹ rendraient compte d'un modeste 10 % de la variance. Enfin, l'activité intentionnelle (40 % de la variance) dépend de nous et fournit la possibilité d'apporter des changements considérables à notre niveau de bonheur. Cette activité intentionnelle peut s'exercer sur le plan comportemental (comme l'exercice physique ou l'aide à autrui), sur le plan cognitif (comme le recadrage ou l'appréciation de ce qui nous arrive de bon : « to count one's blessings ») et sur le plan volitionnel (comme la poursuite de buts personnels sur laquelle nous reviendrons un peu plus loin).

S'inspirant de plusieurs enquêtes nationales et multinationales, Layard (2005) a identifié sept variables fondamentales du bonheur (« the big seven ») : les relations familiales, la satisfaction financière, le travail, la confiance entre les gens, la santé, la liberté personnelle (droits de la personne) et les valeurs personnelles (philosophie de vie). Layard ajoute que, dans les comparaisons entre pays, ce sont sensiblement les mêmes facteurs² qui expliquent les variations du niveau de bonheur. Cet auteur parle, lui aussi, de l'importante contribution de la poursuite des buts personnels au bonheur puisque les humains sont des « agents actifs » dans la conduite de leur vie.

Diener (1998) et Lykken (1999) rappellent l'influence du facteur génétique en spécifiant que le tempérament et certains traits de la personnalité — comme la sociabilité, le névrotisme et l'optimisme — contribuent à la stabilité du niveau de bonheur (*happiness set point*) au cours de la vie. L'individu reviendrait constamment à son niveau de base parce qu'il s'habitue aux conditions qui élèvent ou abaissent

1. Lyubomirsky, Sheldon et Schkade (2005) réduisent à 10 % le pouvoir explicatif des « circonstances » ce qui est fort peu comparativement à ce que suggèrent d'autres auteurs (comme Argyle, 2001 et Veenhoven, 2004) qui font une place plus importante aux variables incluses dans cette catégorie. Un des messages qui se dégage du présent dossier porte justement sur l'importance d'améliorer les circonstances ou les *conditions de vie* de millions de personnes (dans notre pays et surtout dans d'autres sociétés moins favorisées) en vue de contribuer — pour une part non négligeable — au bonheur du plus grand nombre.
2. Plus précisément, les résultats du *World Values Survey* (provenant de 50 pays) ont fait voir que le taux de divorce, le taux de chômage, la confiance, la participation à des associations, la qualité du gouvernement et la croyance en une divinité expliquent 80 % de la variance du bonheur entre les pays (Layard, 2005, p. 71).

temporairement son niveau de bonheur (théorie de l'adaptation). Easterlin (2003) nuance la théorie de l'adaptation selon laquelle les événements n'affectent le bonheur que pour un temps limité. Il a démontré que si l'adaptation s'applique au domaine de la richesse (le bonheur n'augmente pas avec celle-ci parce que les aspirations augmentent en même temps que la situation financière¹), elle n'est pas complète dans les autres domaines comme la perte du conjoint et la perte d'un emploi. On ne s'adapte donc pas à tout². Seligman, Steen, Park et Peterson (2005) ont démontré que l'effet d'une intervention (proposant l'exercice de ses « forces » personnelles) persiste jusqu'à six mois. Des résultats semblables ont été obtenus par Sheldon et Lyubomirsky (2006). Le retour au niveau de base du bonheur ne semble pas aussi rapide ni aussi impératif qu'on ne l'avait cru. On ne s'habitue pas, non plus, à l'extrême misère, comme en fait foi le niveau de bonheur très bas des gens qui vivent dans des pays pauvres où, en plus, ils sont privés des droits de la personne (Diener et Suh, 2000; Veenhoven, 2004).

Il faut ajouter l'influence considérable qu'exercent sur le bonheur les buts et projets personnels³ (Cantor et Sanderson, 1999; Emmons, 1999; Nurmi et Salmela-Aro, 2006; Sheldon, 2002; Sheldon, Ryan, Deci et Kasser, 2004). En effet, l'élaboration et la poursuite de buts personnels focalisent les ressources personnelles, donnent une direction et un sens à la vie et contribuent au bien-être subjectif. Les résultats d'une intervention basée sur l'approche des buts personnels et réalisée au Québec⁴ auprès de divers groupes vont en ce sens. De plus, Csikszentmihalyi (2004 et ce numéro) explique comment l'engagement dans une activité intéressante qui représente un défi procure à l'individu une expérience optimale (*flow*) qui correspond à un moment intense de bonheur [voir aussi Rousseau et Vallerand (2003), sur le rôle de la passion dans le bien-être subjectif des aînés].

À la suite du dépouillement d'une imposante documentation scientifique, Klein (2005) signale l'importance de la maîtrise de son destin,

-
1. Depuis 50 ans, nos salaires, nos biens matériels et notre confort ont augmenté de façon faramineuse. Pourtant le niveau de bonheur est demeuré stable au cours de ces années. Par contre, les indices de pathologie psychosociale (dépression, violence, etc.) n'ont cessé d'augmenter. Cette observation a été documentée pour les États-Unis, la Grande-Bretagne et le Japon et tout porte à croire qu'il en va de même pour la plupart des pays occidentaux (Helliwell et Putnam, 2005).
 2. Pour une mise à jour récente à propos de la théorie de l'adaptation : Diener, Lucas et Scollon (2006).
 3. Voir aussi le dossier de la *Revue québécoise de psychologie* sur l'approche des buts personnels, septembre 2000 (vol. 21, n° 2).
 4. L'intervention « La gestion des buts personnels » a donné les effets attendus eu égard au bien-être subjectif auprès d'étudiants universitaires (Bouffard, Bastin, Lapierre et Dubé, 2001), de jeunes retraités (Dubé, Bouffard, Lapierre et Alain, 2005) et de personnes suicidaires (Lapierre, Dubé, Bouffard et Alain, sous presse).

Présentation

d'une juste répartition des richesses et du soutien de la communauté. Il considère que ces composantes forment un « triangle magique » pour une société heureuse. Nous y reviendrons dans la section traitant des aspects macrosociaux du bonheur.

Cette brève synthèse présente quelques facteurs qui contribuent au bonheur, signale les limites de l'adaptation (donc la possibilité d'augmenter son niveau de bonheur) et met en relief l'importance des activités volontaires dans la poursuite du bonheur. Pour d'excellentes revues des écrits sur les facteurs de bonheur individuel, on consultera Diener, Oishi et Lucas (2003), Diener et Seligman (2004), Huppert, Baylis et Keverne (2005), Layard (2005) ainsi que Pavot et Diener (2004).

Effets (bienfaits) du bonheur

Si de nombreuses études transversales ont identifié des facteurs en corrélation avec le bonheur (voir, par exemple, les caractéristiques des gens très heureux : Diener et Seligman, 2002), la recension des études longitudinales (Lyubomirsky, King et Diener, 2005) indique que le bonheur (concrétisé par l'affect positif) *prédit* plusieurs effets positifs. Le paragraphe suivant expose les plus importants.

Dans le domaine du travail, l'affect positif, mesuré à 18 ans, permet d'anticiper l'indépendance financière, le niveau d'occupation et l'autonomie au travail à 26 ans. De plus, les gens heureux reçoivent une meilleure évaluation de leur supérieur. Dans le domaine des relations sociales, le bonheur mène plus souvent au mariage, annonce la longévité du couple de même qu'il favorise la sociabilité, l'engagement social et l'altruisme. Des mères qui expriment des émotions positives ont des enfants qui sourient davantage; Eric Fromm (1962) ne disait-il pas : « Une mère ne doit pas seulement être une « bonne mère », mais aussi une mère heureuse » (p. 49). Dans le domaine de la santé, la satisfaction de vivre est associée à moins de jours perdus au travail; l'affect positif diminue également l'abus de substances chez les adolescents. L'optimisme (étroitement associé au bonheur) réduit le nombre d'accidents cardiovasculaires (sur 10 ans), favorise un recouvrement plus rapide en cas de maladie et rend plus efficace la fonction immunitaire. L'affect positif prédit également une amélioration de la créativité et du *coping*. Enfin, plusieurs études longitudinales concluent que le bonheur favorise la longévité (voir, dans l'Encadré 1, un bref résumé de l'étude remarquable de Danner, Snowdon et Friesen, 2001).

La recension des études expérimentales (Lyubomirsky *et al.*, 2005) a permis de préciser les effets significatifs du bonheur dans plusieurs domaines. Ici, les expérimentateurs « induisent » des affects positifs (qui

Encadré 1 Vivre heureux pour vivre vieux (Danner *et al.*, 2001)

De jeunes religieuses ont rédigé une brève autobiographie au moment de prononcer leurs derniers vœux (dans les années 1930, à Milwaukee, aux États-Unis). Des psychologues ont analysé (à l'aveugle) 200 textes de ce genre en comptant simplement le nombre d'émotions positives exprimées et en constituant deux groupes de religieuses : les plus joyeuses (quartile supérieur) et celles qui l'étaient moins (quartile inférieur). Il est apparu que 90 % des plus joyeuses ont vécu jusqu'à 85 ans, comparativement à 34 % de celles classées dans le quartile inférieur; il advint également que 54 % des premières ont vécu jusqu'à 94 ans, contre 11 % des secondes. Ces résultats sont intéressants parce que des variables comme le contexte de vie, l'alimentation, les soins médicaux, le style de vie, le niveau socio-économique, bref les variables confondantes habituelles, ont été éliminées puisque toutes ces religieuses vivaient en communauté, donc dans le même environnement. Les analyses statistiques ont également contrôlé l'effet possible du degré de malheur perçu, de l'orientation future, de la dévotion et de la complexité intellectuelle. Il n'y a donc qu'une conclusion : les religieuses heureuses vivent plus longtemps.

concrétisent le bonheur) et observent les effets qui s'ensuivent. Dans ce genre d'étude, les affects positifs induits produisent des effets¹ bénéfiques sur la sociabilité (0,51), l'altruisme (0,43), l'amour de soi et d'autrui (0,36), la résolution de conflits (0,33), l'originalité de la pensée (0,25) et la performance à des tâches complexes (0,25).

Pour provoquer un impact positif, le bonheur suppose un équilibre entre affect positif et affect négatif (Fredrickson et Losada, 2005). Notre expérience personnelle ne nous enseigne-t-elle pas que l'absence d'émotions positives est invivable et que « l'extase » perpétuelle est impossible? Au terme de cette section, il peut-être instructif de regrouper les avantages associés au bonheur en s'inspirant de la synthèse effectuée par Diener et Seligman (2004). Le Tableau 1 présente donc l'ensemble des avantages du bonheur.

À la suite de cette très brève synthèse sur le bonheur individuel, il est temps d'aborder la question du bonheur du plus grand nombre. La première partie porte sur des interventions psychosociales (niveau microsocial), donc qui s'adressent à des groupes spécifiques. Ensuite seront abordés des aspects culturels plus larges et, au niveau macrosocial, des conditions économiques, politiques et environnementales pouvant toucher l'ensemble de la population.

1. L'effet (*effect size*) est donné en termes d'écart type (É.T.); il est donc d'environ d'un demi É.T. pour la sociabilité, d'un tiers pour la résolution de conflits, etc.

Présentation

Tableau 1 Avantages associés à un bien-être subjectif élevé (Diener et Seligman, 2004)

Revenu	Les gens heureux auront plus tard un revenu plus élevé que les gens moins heureux.
Travail	Les travailleurs satisfaits font preuve d'une « citoyenneté organisationnelle » plus élevée et sont plus productifs. Les unités de travail ayant une satisfaction plus élevée ont des clients plus satisfaits.
Santé physique	Il y a corrélation entre bien-être subjectif et longévité. Le système immunitaire est moins efficace chez ceux dont le bien-être subjectif est bas; ils sont donc plus exposés à diverses maladies.
Santé mentale	Les gens heureux se caractérisent par un bas niveau de psychopathologie.
Relations sociales	Un bien-être subjectif élevé est associé à la probabilité de se marier et de former un couple heureux. Un bien-être subjectif élevé est également associé à un plus grand nombre d'amis et à un meilleur soutien social.
Société	Le bien-être subjectif de l'ensemble des gens facilite la gouvernance démocratique.

LE BONHEUR POUR LE PLUS GRAND NOMBRE : INTERVENTIONS PSYCHOSOCIALES

Au niveau microsocial, le travail concerne des groupes fort différents selon l'âge, le rôle ou la condition des personnes visées. Dans le cadre limité du présent numéro, seules trois interventions psychosociales ont été retenues : elles s'adressent aux adolescents (L. Bouffard), aux parents (G. Cloutier) et aux aidants naturels (équipe de R. Hébert) (elles seront présentées dans la dernière section de ce texte). Pour le moment, nous nous limitons à énumérer quelques réalisations susceptibles d'intéresser les praticiens travaillant auprès de divers groupes cibles. Nous ne traiterons pas du travail fait auprès des *personnes âgées* puisque la *Revue québécoise de psychologie* a publié un impressionnant numéro sur le « Vieillissement réussi » en décembre 2004 (vol. 24, n° 3). Il sera donc question du travail fait auprès des enfants et des adultes.

De l'abondante littérature relative à la promotion du bien-être des *enfants*¹, retenons le travail synthèse de Robert, Brown, Johnson et

1. Il convient de signaler le numéro spécial de la *Revue québécoise de psychologie* de décembre 1997 (vol. 18, n° 3) sur les Abus sexuels à l'endroit des enfants; on y traite de la façon de les prévenir et des modes d'intervention.

Reinke (2002) qui présentent les efforts de développement et de prévention à l'endroit des enfants dans l'optique de la psychologie positive. Signalons, en outre, l'approche écosystémique de Jourdan-Ionescu (2001) de même que le programme spécifique de Statakos et Roehrlé (2003) s'adressant aux « enfants du divorce ». Pour un dossier bien documenté sur la prévention en santé mentale pour les enfants, on se référera au numéro spécial de l'*American Psychologist* de juin 2003 (vol. 58, n^{os} 6-7). Dans le but de prévenir des troubles ultérieurs et d'éviter que les problèmes ne s'aggravent, les chercheurs et les éducateurs expérimentés recommandent des interventions hâtives, donc en très bas âge (Hawkins, Kosterman, Catalano, Hill et Abbott, 2005; Melhuis, 2004; Tremblay, Pagani-Kurtz, Masse, Vitaro et Pihl, 1995).

Pour ce qui est de la catégorie très large des *adultes*, l'équipe de Seligman (Seligman *et al.*, 2005) a dénombré 100 interventions variées dont 40 seraient « reproductibles ». Nous nous limiterons à en énumérer quelques-unes qui se situent dans l'optique de la psychologie positive. Le travail classique de Fordyce a déjà été présenté dans le numéro de la *Revue québécoise de psychologie* sur le Bonheur (Fordyce, 1997). L'intervention sur les buts personnels est déjà connue des lecteurs de cette même *Revue* (Dubé, Lapierre, Bouffard et Labelle, 2000 ainsi que Dubé, Lapierre, Bouffard et Alain, sous presse). L'approche de Emmons et McCullough (2004) sur la pratique de la gratitude s'est avérée efficace pour augmenter le bonheur. Pour sa part, l'équipe de Snyder (Lopez, Snyder, Magyar-Moe, Edwards, Pedrotti, Janowski, Turner et Pressgrove, 2004) a mis au point et testé une intervention basée sur l'espoir : renforcer la motivation et améliorer le processus (*the will and the way*) facilitant la réalisation d'objectifs désirés. Il convient de signaler la recherche expérimentale menée sur Internet par Seligman *et al.* (2005) en vue d'élever le niveau de bonheur des participants. Des études comme celle-ci sont intéressantes puisqu'elles utilisent une technologie susceptible de rejoindre un large public très diversifié et sont susceptibles de connaître un développement considérable. L'Encadré 2 présente les principales informations relatives à cette intervention.

LE BONHEUR POUR LE PLUS GRAND NOMBRE : PERSPECTIVES CULTURELLES

La société de « consommation de masse » qui s'est développée de façon fulgurante au cours des années qui ont suivi la Seconde Guerre mondiale, a donné lieu à une culture matérialiste et individualiste (c'est devenu un poncif). Avec les transformations profondes des années 1980, est apparue ce que Lipovetsky (2006) appelle la « société d'hyperconsommation ». Cette nouvelle culture se caractérise, entre autres, par la « consommation émotionnelle où nous attendons des choses

Encadré 2 Intervention expérimentale par Internet pour augmenter le niveau de bonheur

Récemment, Seligman *et al.* (2005) ont proposé à ceux qui visitent leur site Internet ([www. authentic happiness.org](http://www.authentic happiness.org)) une série d'activités susceptibles de favoriser le bonheur (défini selon trois niveaux : vie plaisante, vie engagée et vie signifiante). Dans leur échantillon de convenance, ils ont rejoint des personnes de toutes catégories de par le monde (577 participants ont complété le prétest et 411 l'ont fait pour les cinq relances). Ils ont distribué les participants au hasard dans six conditions expérimentales : un groupe *placebo* et cinq interventions : 1. faire une visite de gratitude, 2. écrire, à chaque jour, trois « bonnes choses » qui me sont arrivées, 3. réfléchir à des moments où je suis à mon meilleur, 4. identifier mes forces personnelles (au moyen d'un instrument approprié), 5. utiliser concrètement mes principales forces personnelles.

Toutes les activités proposées ont été efficaces au post-test, mais seules les interventions 2 et 5 ont été durables (dernière relance, six mois après le prétest) que ce soit pour augmenter le bonheur ou pour diminuer la dépression. Puisque les participants étaient invités à effectuer leur « devoir » durant une semaine seulement, il est possible de penser qu'une pratique régulière de ces activités pourrait améliorer le bonheur des gens pour toute la vie en quelque sorte, tout en tenant compte des hauts de des bas.

qu'elles nous permettent de ressentir des sensations, de vivre des expériences, d'améliorer notre qualité de vie » (Lipovetsky, 2006. p. 38). Cet idéal hédoniste a envahi tous les secteurs de la vie (couple, politique, syndicalisme, sport et ... sexe, sans oublier l'envahissement à tous les niveaux de la publicité dans les institutions d'éducation).

Dans ce contexte, l'*Homo consumericus* connaît un « fabuleux destin » puisque les sirènes de la consommation ne rencontrent plus de résistances culturelles et idéologiques. Pourtant, la surconsommation a des répercussions néfastes sur la nature (nous y reviendrons), mais aussi sur les individus, sur les enfants en particulier, comme l'a déclaré l'*American Academy of Pediatrics* (1995). L'influence que la publicité exerce sur les jeunes se fait sentir par l'achat compulsif ou par le désir — même chez les plus pauvres — de posséder à tout prix une marque spécifique de vêtements ou de chaussures (Levin et Linn, 2004).

Cette culture matérialiste et individualiste interpelle les psychologues. Malgré le peu de publications dans le domaine — plusieurs éditeurs hésitant à mordre la main qui les nourrit — il s'est constitué une psychologie de la culture de consommation permettant de mieux en connaître les causes et les conséquences (Kasser et Kanner, 2004).

Plusieurs chercheurs et praticiens proposent des interventions possibles, principalement dans le domaine de l'éducation. Par exemple :

- Développement d'un sens critique et d'une conscience aiguë (*awareness*) face à la publicité (Rosenberg, 2004);
- Sensibilisation à la surconsommation qui n'apporte pas le bonheur escompté (Kasser, Ryan, Couchman et Sheldon, 2004);
- *Monitoring* des vulnérabilités des jeunes qui sont plus influençables (Levin et Linn, 2004);
- Activités de formation portant sur les grands thèmes de la psychologie positive offertes à la population et aux « leaders » du pays par le *Center for confidence and well-being* de Glasgow (Écosse) qui se propose rien de moins que de « changer la culture » en incitant les gens à s'engager dans des projets touchant la santé, l'éducation et les services sociaux (Craig, 2006).

Malgré son orientation matérialiste et individualiste nuisible au bonheur, il faut reconnaître que la culture de la société contemporaine est fort complexe. Les idéaux hédonistes font naître des désirs inassouvis mais, comme tout idéal, ils suscitent de l'espoir; ils engendrent une consommation destructrice, mais suscitent paradoxalement une consommation responsable et respectueuse de l'environnement et des producteurs (marché équitable); ils ont atrophié la vie sociale au profit d'un individualisme outrancier, mais en même temps il y a des regroupements communautaires et beaucoup de générosité (les concerts rock caritatifs, par exemple). L'esprit de consommation est partout, mais de partout surgissent des forces antagonistes qui constituent une puissance d'auto-correction salutaire. Au lieu d'essayer d'anéantir la société de consommation (est-ce possible ? est-ce souhaité ?), mieux vaut en corriger les défauts et tenter une « décroissance conviviale », comme le suggère Latouche (2005). C'est dans ce contexte complexe et inquiétant (sans être catastrophique) que M. Csikszentmihalyi et D. Myers offrent leurs contributions magistrales, le premier pour contrer le matérialisme, le second, l'individualisme. À ces réflexions d'allure plus psychologique, R. Lefrançois offrira — dans le dernier texte du présent numéro — une vision anthropologique plus générale sur le bonheur dans la société postmoderne (ces trois articles seront brièvement décrits dans la dernière section de cette *Présentation*).

LE BONHEUR POUR LE PLUS GRAND NOMBRE : CONDITIONS ÉCONOMIQUES, POLITIQUES ET ENVIRONNEMENTALES

Sur le plan macrosocial, la promotion du bonheur pour le plus grand nombre constitue une tâche d'une telle envergure qu'elle implique tous les aspects de la vie en société. Les examiner adéquatement exigerait un ouvrage quasi-encyclopédique qui dépasserait largement les limites de la présente entreprise. Puisqu'il n'y a, dans cette section, qu'une seule

contribution, celle de P. Halley qui sera présentée plus loin, il a semblé utile de dresser — à grands traits, évidemment — un portrait des conditions économiques, politiques et environnementales susceptibles de concrétiser le principe du bonheur du plus grand nombre. De l'abondante littérature dans ce domaine, il se dégage six grands points qui seront abordés brièvement.

Besoins humains fondamentaux

La première exigence pour assurer non seulement le bien-être mais aussi la survie des gens consiste en la satisfaction des besoins humains fondamentaux. En première ligne, viennent la nourriture, l'habillement, le logement, de même que la santé et l'éducation, ensuite les droits de la personne. D'autres ajoutent même le besoin de « signification » (vivre *pour* quelque chose). Répondre à ces besoins implique, entre autres choses, la lutte à la pauvreté, à la faim, à l'analphabétisme, à la violence et la promotion de la paix dans le monde (pour une élaboration d'envergure internationale de ces aspects, on se référera à Galtung, 2005). Adoptés par l'ONU en 2000, les *Objectifs du millénaire pour le développement*¹ vont dans ce sens. S'ils constituent, selon l'opinion générale, un pas en avant, ils sont, aux yeux des altermondialistes, des « vœux pieux » ou « un ensemble de stratégies des acteurs dominants² pour lever certains obstacles dans leur effort de restructuration du monde en fonction de la logique capitaliste » (Lapeyre, 2006, p. 9). Si les modes de développement font l'objet d'âpres débats³ (qu'il n'y a pas lieu d'aborder ici), tous admettent qu'il faut améliorer les conditions de vie minimales pour assurer la survie, sinon le bonheur, de millions de personnes dans le monde et même dans notre société.

Alimentation, exercice physique et contact avec la nature

La recherche récente démontre que les personnes et les organismes (à tous les niveaux) peuvent utiliser des moyens à la portée de tous (et souvent peu coûteux) pour améliorer le sort de la population.

-
1. Les huit *Objectifs du millénaire pour le développement* (publiés par l'ONU en 2005) sont : diminution de la pauvreté et de la faim, réduction du taux de mortalité infantile, amélioration de la santé maternelle, lutte contre les maladies (comme le SIDA et le paludisme), éducation primaire universelle, égalité des hommes et des femmes, promotion d'un environnement durable et mise en place d'un partenariat mondial pour le développement.
 2. Les acteurs dominants sont, par exemple, la Banque mondiale, l'OMC, le FMI, les pays occidentaux en général, ceux du G8 et les États-Unis, en particulier.
 3. Entre les « fanatiques » du marché et les opposants farouches à la mondialisation, se situe la position modérée de J. E. Stiglitz (2006) — prix Nobel d'économie en 2001 — qui, conscient des inconvénients et des dangers de la mondialisation, suggère une foule de stratégies dans divers domaines en vue de « faire fonctionner » la mondialisation et favoriser la survie, le bien-être et le bonheur du plus grand nombre.

Dis-moi ce que tu manges et je te dirai...

Alors que dans nos pays riches, l'excès de nourriture et l'absorption d'ingrédients transformés causent l'obésité, le diabète et bien d'autres maladies (Gesch, 2005), dans les pays pauvres, 11 millions d'enfants de moins de cinq ans meurent chaque année, dont 60 % à cause de malnutrition. Les conséquences de la malnutrition — pour ceux qui survivent — incluent des handicaps physiques et mentaux et un ralentissement du développement (OMS, 2003, section 2,2). Comme mentionné à la section précédente, la lutte à la pauvreté et à la malnutrition doit s'intensifier au plan international. Si le lien entre alimentation et santé physique est bien établi depuis longtemps, ce n'est que récemment qu'on a documenté la relation alimentation-santé mentale. Il a été démontré qu'une diète améliorée (à l'aide d'oméga 3, par exemple) réduit les symptômes de la dépression unipolaire (Nemets, Stahl et Belmaker, 2002). De plus, Manger, Winichagoon, Pongcharoen, Gorwachiparan, Boonpradern, McKenzie et Gobson (2004) ont amélioré les fonctions cognitives d'écoliers thaïlandais en leur donnant les suppléments de zinc, de fer et d'iode qui leur manquaient. Pour leur part, Richardson et Ross (2000) ont démontré que le manque d'acides gras non saturés joue un rôle dans les troubles d'attention, la dyslexie, la dyspraxie et l'autisme. Des résultats ont également établi que certains troubles comportementaux (violence et hyperactivité) évalués à 8, 11 et 17 ans étaient associés à la malnutrition. De cette étude longitudinale menée à l'Île Maurice, Liu, Raine, Venables et Mednick (2004) concluent que l'importance du problème correspond au niveau de malnutrition (*dose effect*). Par contre, une diète améliorée augmente ce que Gesch (2005) appelle le « bien-être behavioral ». Dans une étude expérimentale, Gesch, Hammond, Hampson, Eves et Crowder (2002) ont amélioré l'alimentation d'un groupe de jeunes prisonniers britanniques pendant cinq mois et ont constaté une réduction de 26 % des offenses par rapport à un groupe placebo. La diète fournit donc un moyen additionnel — en plus des facteurs psychologiques et sociaux — pour favoriser le bien-être de l'ensemble de la population.

Activité physique régulière

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé physique sont bien documentés (Biddle et Ekkekakis, 2005). Nous nous intéressons, ici, aux effets psychologiques de l'exercice physique habituel. Une recherche exemplaire dans le domaine est celle de Rojas, Schlicht et Hautzinger (2003) qui ont démontré les effets positifs de l'exercice sur la qualité de vie, le bien-être psychologique, la fonction immunitaire et la capacité cardiopulmonaire de sujets porteurs du VIH. En plus des interventions qui s'adressent à l'individu ou à des groupes ciblés, on peut développer — à des coûts souvent peu élevés — des interventions à large spectre (au niveau d'une ville ou d'un pays). Par exemple, à Glasgow (Écosse), le

Présentation

simple fait de placer des affiches (pendant trois semaines) au pied d'escaliers roulants dans un grand centre commercial souterrain a incité les marcheurs à prendre l'escalier « ordinaire » pendant l'exposition des affiches : augmentation de 10 % pour les hommes et de 7 % pour les femmes (Blamey, Mutrie et Aitchison, 1995). Les principaux bénéfices psychologiques de l'activité physique régulière ont été regroupés dans l'imposante synthèse de Biddle et Ekkekakis (2005) : réduction de l'anxiété, réduction de la dépression, amélioration de l'humeur, augmentation de la qualité de vie, hausse de l'estime de soi, diminution de la réactivité aux stressors psychosociaux et amélioration du fonctionnement cognitif. Ces effets se manifestent chez les personnes des deux sexes et pour toutes les catégories d'âge. Ils sont plus marqués chez ceux dont la santé mentale est compromise au départ. Avec plus de volonté politique et d'initiative, on peut faire beaucoup pour promouvoir l'exercice physique¹ dans la population et, ce faisant, prévenir des maladies et des troubles psychologiques sans parler de l'augmentation du bien-être de la population.

Contact authentique avec la nature

Les bienfaits de l'interaction avec la nature sont nombreux et bien documentés (Kaplan et Kaplan, 1996; Burns, 2005). Les bons effets d'une « fenêtre avec vue » ont été observés chez des patients hospitalisés qui récupèrent plus rapidement et chez des prisonniers qui recourent moins souvent aux services de santé. Grâce au contact avec la nature, on a également observé une diminution de l'anxiété et de la dépression. Sur le plan des fonctions cognitives, le fait de travailler dans un environnement naturel aide les enfants qui ont des problèmes d'attention. Sur le plan social, la nature exerce un effet facilitateur sur les relations interpersonnelles, sur les liens dans la communauté et sur la diminution de la violence domestique. Pigram (1993) considère que nous sommes dotés d'une « prédisposition génétiquement codée à réagir positivement à l'environnement naturel ». Pour notre santé physique et mentale, nous avons tout intérêt à cultiver ce « contact authentique » avec la nature, ce qui est facile et à la portée de tous (Burns et Street, 2003). Reconnaisant les bienfaits des liens avec la nature sur la santé physique et mentale, Burns (1998) a élaboré la « nature-guided therapy » qu'il applique dans sa pratique. Il rapporte le cas d'une patiente dépressive chez qui il a découvert (à l'aide d'un bref inventaire) une capacité de tirer plaisir de la nature et en particulier des roses. En cultivant des fantaisies à propos de

1. On ne peut explorer ici les facteurs qui influencent le fait que les gens font (ou non) de l'exercice puisqu'ils sont nombreux : les facteurs personnels (p. ex., la perception de son efficacité), les facteurs sociaux (p. ex., le soutien d'autrui), le climat motivationnel (qui intervient à l'école, en milieu de travail et qui peut être influencé par les médias). À cela s'ajoutent l'accessibilité (des transports, p. ex.) et les facilités offertes (p. ex., parcs et sentiers) (voir Owen, Humpel, Leslie, Bauman et Sallis, 2004).

ces fleurs, la cliente éprouvait des expériences plaisantes et, qui plus est, disposait d'un moyen pour se sortir de ses sombres émotions (Burns, 2005, p. 409-426). Tous, nous pouvons facilement profiter de la disponibilité et de la gratuité des éléments naturels comme source de bonheur.

Organisation sociale

La plus grande ressource pour le bonheur, ce sont les autres humains (Berscheid, 2003) et, au niveau de la société, le capital social (Putnam, 2000). Ce thème étant développé par Myers (ce numéro), nous n'y reviendrons pas. Cependant, il convient de mettre en évidence l'importance de l'organisation sociale en matière de bien-être pour tous.

L'influence de l'organisation sociale sur la vie et le bonheur des gens n'est plus à démontrer (Helliwell et Putnam, 2005), mais pour l'illustrer concrètement, reportons-nous à la recherche de Leviathan (1999) qui a suivi pendant 20 ans l'évolution des kibboutz en Israël. Son étude démontre le rôle primordial de l'organisation sociale en matière de longévité et de bien-être des personnes âgées. Cette recherche a identifié les facteurs suivants : la continuité du rôle du travailleur après la retraite, le partage des responsabilités — par l'individu et la communauté — en matière de santé et l'adaptation des tâches en fonction des capacités de l'individu. L'auteur a trouvé des preuves par la négative lorsque l'organisation de certains kibboutz a changé pour devenir semblable à celle des sociétés industrialisées. Les personnes âgées de ces communautés, comparées à celles des Kibboutz qui n'avaient pas changé, ont éprouvé plus de sentiments d'impuissance, moins de satisfaction par rapport au kibboutz et moins de satisfaction de vivre en général. Ces résultats font voir l'influence de l'organisation sociale de même que le poids de la stabilité sociale. Dans un même ordre d'idées, Frey et Stutzer (2000) ont démontré que plus les institutions favorisent la « démocratie directe », plus les gens sont heureux, toutes choses étant égales par ailleurs.

Par extension, on peut souhaiter que les gouvernements et les entreprises se soucient de l'organisation du travail. Marks et Shah (2005) précisent qu'un « bon travail » favorise, chez les travailleurs, l'initiative, l'autonomie, l'utilisation de leurs « forces personnelles » et la possibilité de vivre l'expérience optimale (le *flow* de Csikszentmihalyi, 2003). On signale également l'importance de conditions dites « family friendly » : horaires flexibles, congés parentaux et relocalisation réduite à cause de la perte du réseau social pour les membres de la famille (voir Warr, 1999, pour les caractéristiques d'un travail satisfaisant).

Lutte contre les inégalités

Les inégalités (basées sur le genre, le groupe ethnique, la scolarité ou la richesse) sont vraiment néfastes au bonheur et même à la longévité (Klein, 2005; Ryff et Singer, 2002). Par exemple, l'espérance de vie dans le petit état pauvre du Kerala est de 74 ans, ce pays connaissant peu de disparité entre riches et pauvres (voir l'Encadré 3 sur le Kerala). Par contre, elle est de 66 ans au Brésil, pays six fois plus riche où il existe un grand écart entre ces deux classes. De plus, les inégalités sociales sont fortement associées aux troubles mentaux telles l'anxiété et la dépression (Melzer, Tom, Brugha, Fryers et Meltzer, 2002).

À la suite de leur analyse des données provenant de 41 pays, Haller et Adler (2006) concluent qu'une distribution équitable des richesses améliore un ensemble de conditions¹ (aux niveaux microsocial et macrosocial) favorables au bien-être de l'ensemble de la population. Il n'est pas étonnant que la satisfaction de vivre soit plus élevée en Scandinavie, aux Pays-Bas et en Suisse, où les clivages entre riches et pauvres sont moins prononcés qu'en Allemagne, en France ou en Italie. Même aux États-Unis, un état plus égalitaire, comme le Dakota du Nord, connaît, par rapport à la Louisiane, une satisfaction de vivre plus élevée et une longévité supérieure de quatre ans. Le nombre de décès par maladies génétiques est identique dans les deux États. La richesse, l'origine des immigrés, la consommation de cigarettes ne sauraient expliquer toute la différence (Kawachi et Kennedy, 1997). Dans certains pays de l'Europe de l'Est — comme la Russie et la Hongrie — où, depuis 1989, le fossé entre riches et pauvres s'est creusé de façon prononcée, la mortalité a augmenté et l'espérance de vie de même que le bien-être subjectif ont diminué de façon drastique (Veenhoven², 2004). La lutte contre les inégalités est devenue un impératif pressant quand on constate que cette disparité entre classes contribue puissamment à la démoralisation et au malheur des gens (Layard, 2005).

Il importe de mentionner ici l'initiative de Mohamad Yunus (prix Nobel de la paix en 2006) qui est à l'origine de la Grameen Bank (*grameen* signifie village). De retour dans son pays — le Bangladesh — avec un doctorat en économie, ce jeune visionnaire perçoit les besoins de ses

-
1. À propos des conditions sociopolitiques sur le bonheur de l'ensemble de la population, on se référera à Veenhoven (2004). Dans un même ordre d'idées, Amartya Sen (prix Nobel d'économie en 2002) a démontré il y a déjà longtemps (Sen, 1981) que même les famines ne surviennent pas n'importe où. Elles arrivent dans les pays où il n'y a pas de démocratie, pas d'élections, pas de presse libre, où les droits de la personne ne sont pas respectés et où le niveau de corruption est élevé.
 2. Dans une étude récente (menée dans 90 pays), Veenhoven (ce numéro) rapporte qu'il n'a pas obtenu de corrélation significative entre inégalité sociale et bonheur.

Encadré 3 Équité, satisfaction de vivre et longévité : le cas du Kerala (tiré de Klein, 2005, p. 281-282)

Le Kerala est un petit état de 30 millions d'habitants situé au sud de l'Inde et couvert de bananiers, de cocotiers et de plantes aromatiques. Les récoltes et la pêche nourrissent la population dont le salaire moyen est seulement de 60 \$ par mois. Malgré la pauvreté, la quasi-totalité des habitants savent lire et écrire*. Contrairement à de nombreuses régions du tiers-monde, chaque famille ou presque possède un lopin de terre qui la nourrit. L'espérance de vie est de 74 ans, une statistique extraordinaire pour un pays pauvre**. La longévité s'expliquerait par l'hygiène (qui prévient moult maladies), une bonne qualité de soins médicaux et des infrastructures qui favorisent le bien-être. Les conditions de vie sont favorables à la sérénité, car les habitants connaissent peu de stress — ce qui prévient bon nombre de problèmes de santé physique et mentale. La satisfaction de vivre des habitants du Kerala et l'espérance de vie qui l'accompagne sont associées aux conditions décrites, à leur style de vie*** de même qu'à l'équité au sein de cette société. En effet, on ne trouve pas dans ce pays l'écart prononcé entre riches et pauvres, comme c'est le cas, par exemple, au Brésil.

* En Inde, un homme sur deux est analphabète, le taux étant encore plus élevé chez les femmes.

** Les citoyens noirs des États-Unis, beaucoup plus fortunés, ne vivent pas aussi vieux et les Brésiliens, six fois plus riches, ont une espérance de vie de 66 ans.

*** Selon Adler (2001), le style de vie a un impact considérable sur la satisfaction de vivre et la longévité, plus important que celui du patrimoine génétique et de l'encadrement médical.

concitoyens les plus pauvres qui essaient de gagner leur vie, mais qui manquent de « liquidité » pour acheter, par exemple, du bambou pour fabriquer des tabourets. C'est alors qu'il a l'idée (géniale) de prêter sans garantie les petites sommes nécessaires (entre 20 et 100\$) pour aider ces artisans à démarrer leur « entreprise ». Deux ans plus tard (en 1978), naît la Grameen Bank. Au début du présent millénaire, elle compte 1050 succursales qui desservent 35 000 villages et deux millions de clients (95 % de femmes). Fait remarquable, 97 % des prêts consentis sont remboursés au terme convenu. La Grameen Bank existe maintenant dans plusieurs pays.

Développement durable

En 1987, la Commission mondiale sur l'environnement et le développement définissait le développement durable de la façon suivante : « Satisfaire les besoins présents sans compromettre la possibilité des générations futures de satisfaire leurs propres besoins » (dans Oskamp, 2002, p. 305). Cette définition est rapidement devenue inadéquate puisqu'elle ne précise pas de quelle « durabilité » il s'agit. Kals et Maes (2002) en distinguent trois : la durabilité sociale (satisfaction des besoins

Présentation

de base), la durabilité économique (emploi/revenu, bien-être matériel) et la durabilité environnementale (ressources naturelles, pollution). À cela, Oskamp (2002) ajoute l'aspect politique de façon à constituer un modèle à quatre « colonnes ».

Nous avons brièvement abordé la question de la satisfaction des besoins fondamentaux (aspect social) et la nécessité de réduire les inégalités de revenu (aspect économique) tandis que l'environnement sera le thème de la contribution de P. Halley (ce numéro). L'aspect politique, quant à lui, implique la question de la gouvernance, « notion controversée et suspecte », de l'avis de Paquet (2005). Selon cet auteur, la gouvernance ne doit pas se limiter à une vague participation et à la lutte contre la corruption (ce qui est déjà quelque chose); elle est plutôt affaire de coordination : « la recherche des moyens d'assurer cette coordination quand ressources, pouvoir et informations sont largement distribués et que personne ne peut prétendre pouvoir faire le travail seul » (p.10). La bonne gouvernance devrait donc avoir, entre autres effets, une saine gestion des ressources de façon à éviter ce que Harding (1968) a appelé la « tragédie des communes » (*tragedy of the commons*). Ce résultat fâcheux se produit lorsque les gens ne considèrent que leur intérêt personnel et épuisent la ressource (ou les ressources) d'un milieu. L'Encadré 4 illustre bien ce phénomène au moyen du « Jeu des compagnies forestières ».

Pour éviter pareilles tragédies, donc pour favoriser le développement durable, Oskamp (2002) suggère plusieurs moyens auxquels peuvent participer les psychologues¹ :

- l'implication dans la communauté et l'implication de la communauté,
- la réduction des demandes superflues,
- la promotion d'une culture d'interdépendance,
- la punition des comportements fautifs et la récompense des « bonnes » façons de faire (par le *boycott* et le *buycott*, par exemple),
- la réglementation.

On trouvera d'autres moyens de même que des interventions efficaces dans le domaine du développement durable dans Kasser et Kanner (2004), Schmuck et Schulz (2002) ainsi que dans Sheldon et McGregor (2000). Sur les conséquences physiques et mentales de la présence de produits toxiques dans l'environnement, on consultera Koger, Schetter et Weiss (2005).

1. D. Kidner reproche aux psychologues de ne pas se soucier suffisamment du développement durable : « La psychologie continuera d'être élitiste si elle se base sur un modèle de thérapie individuelle faite par des professionnels ... qui nourrissent leur pratique d'une élite à l'aise, mais éloignent la discipline de l'engagement face aux problèmes relatifs au développement durable » (rapporté par Cock, 2002, p. 191).

Encadré 4 Le jeu des compagnies forestières et la « tragédie des communes » (Osbaldiston et Sheldon, 2002)

Le jeu implique quatre joueurs (quatre compagnies) qui disposent de 200 hectares de forêt, chacun pouvant couper un maximum de 10 h. par an et la forêt pouvant se régénérer au rythme de 10 % de la surface restante. À chaque année, les compagnies décident de couper une certaine surface; la forêt repousse; les joueurs coupent encore... Si tous les joueurs coupent le maximum permis à chaque année, la forêt sera anéantie rapidement (c'est la « tragédie des communes »). Les joueurs plus futés pensent à l'avenir et sont moins enclins à couper le maximum, ce qui est plus payant à longue échéance. Le hic, c'est que cela n'est possible que si les autres font de même...

Une petite réduction du taux de coupe fait une grande différence dans la durabilité de la forêt et ... des profits. La coupe maximale (10 h.) réduira la forêt à néant en sept ans, chacun ayant coupé 70 h.; une coupe réduite à 5 h./an fera durer la forêt 25 ans, chacun ayant coupé 125 h.; une autre réduction minimale à 4,5 h./an permettra à la forêt de se régénérer complètement, ce qui donnera une ressource durable et ... un profit durable.

Le développement durable est donc fort possible; il suffit d'adopter un comportement plus éthique (moins *égo*centrique et plus *éco*centrique) et de pratiquer une coopération avantageuse pour tous.

Interventions globales

Quand des employés de bureau ou des écoliers ont des troubles pulmonaires causés par des systèmes d'aérations déficients et mal entretenus, il ne suffit pas de traiter ces gens cas par cas : il faut une réglementation, des inspections et des amendes, donc des interventions d'envergure. Quand des jeunes filles se privent de nourriture au point de mettre leur santé en danger pour ressembler aux « top modèles », il ne suffit pas de les traiter cas par cas : il faut une intervention universelle à plusieurs niveaux : formation de l'esprit critique des jeunes, éducation des parents, campagne dans la communauté, réglementation sur la publicité auprès des enfants, bref, il faut agir sur la mentalité et la « culture jeune » trop séparée du reste de la société. Quand des femmes sont attaquées (et même violées) dans les rues, il ne suffit pas qu'elles apprennent à se défendre et à « s'affirmer » individuellement : il faut « nettoyer » les rues, les éclairer et instaurer une surveillance adéquate. Quand des enfants présentent des troubles scolaires variés, ils connaissent parfois des conditions de vie déplorables : foyer violent, père alcoolique, pauvreté et criminalité dans le quartier. Dans ces cas, la rencontre hebdomadaire avec le psychologue aurait sans doute des résultats limités. Il faut changer l'environnement familial, socio-économique et socioculturel pour améliorer

le sort de ces enfants¹, promouvoir leur développement personnel normal et leur bien-être subjectif par des interventions globales.

Devant des problèmes d'envergure, les chercheurs et les praticiens proposent des interventions d'envergure (Huppert, 2004; Thompson, Coronado, Snipes et Puschel, 2003). Huppert (2004) met en garde les promoteurs de programmes pour les « groupes à risque » parce qu'il arrive souvent que ces groupes sont « stigmatisés » au lieu d'être aidés. Voilà pourquoi cette chercheuse suggère « l'approche population », celle qui a pour objectif de diminuer les symptômes d'un trouble chez tous les citoyens (ou tous les individus d'une catégorie d'âge, par exemple) y compris ceux considérés à risque. Par exemple, Whittington et Huppert (1996) ont observé que si le nombre de symptômes (d'un trouble quelconque) baisse d'un point au *General Health Questionnaire*², la prévalence du trouble en question diminue de 7 % dans la population. Pareils résultats nous incitent, comme parents, citoyens et psychologues, à prendre action³ pour la prévention des problèmes et la promotion de la santé mentale, de la qualité de vie et du bonheur de l'ensemble de la population. D'autres types d'intervention plus ciblée ont également donné des résultats positifs. Par exemple :

- le *Positive Parenting Program* en Australie (Sanders, Turner et Markie-Dadds, 2002),
- le « Going to the Goal », approche axée sur la réalisation des buts personnels à l'intention des adolescents et qui a été appliquée à la grandeur des États-Unis (Danish, 1997),
- le *Penn Resiliency Program* mis au point par l'Université de Pennsylvanie (Freres, Guillham, Reivich et Shatte, 2002),
- la campagne contre le taxage dans les écoles de Norvège (Olweus, 1991).

Pour un complément d'information, on se référera à Greenberg, Dominovich et Bumbarger (1999) qui ont recensé 14 interventions orientées vers la prévention de même qu'au numéro spécial de l'*American*

-
1. Signalons l'initiative du Dr Gilles Julien (quartier Hochelaga-Maisonneuve, dans Montréal) qui accueille des enfants dans le besoin et soutient des familles en difficulté. Depuis quelques années, sa clinique est devenue un endroit de stage pour les futurs médecins. Mentionnons, aussi, l'Aide individualisée aux devoirs et leçons à domicile (Gaudreault et Couillard, 2006) qui permet aux familles de la région de Mékinac de disposer d'un accompagnant, tuteur de résilience.
 2. Le GHQ mesure, entre autres choses, la détresse psychologique et est largement utilisé en Grande Bretagne.
 3. On ne saurait trop recommander la lecture de Marks et Shah (2005) qui proposent d'agir dans les différents domaines de la vie en société. Leurs recommandations visent particulièrement les gouvernants. Ces derniers ne peuvent rendre les gens heureux par la législation, mais par leurs politiques dans les domaines culturel, économique et environnemental; ils peuvent ainsi contribuer au bien-être de l'ensemble de la population en créant des conditions favorables.

Psychologist de juin 2003 (vol. 58, n^{os} 6-7) sur la prévention de la santé mentale chez les enfants.

Parmi les nombreuses approches utilisées, certains chercheurs privilégient celles qui recourent à l'usage des médias dont on connaît l'influence sur la population (voir la « Chronique » *Médias, violence et bonheur*, ce numéro). Par exemple, la radiodiffusion d'un « roman savon » qui mettait l'accent sur la planification familiale dans certaines régions de la Tanzanie a fait augmenter le nombre de familles qui ont adopté les techniques proposées, par comparaison aux régions n'ayant pas fait l'objet d'intervention (Rogers, Vaughn, Swalehe, Rao, Svenkereed et Sood, 1999). Bandura (2004) rapporte plusieurs interventions de ce type portant sur la santé physique, mentale et « sociale ». Il admet que les efforts en ce sens doivent être considérables, car les intérêts opposés sont puissants, certaines corporations tirant profit des pratiques contraires à la santé et dommageables pour l'environnement. Il ajoute que les efforts doivent provenir d'une « population engagée » parce que, souvent, les responsables gouvernementaux sont attirés par d'autres bénéfices. Par exemple, les Sénateurs des États-Unis ont voté d'autant moins pour une législation favorable au contrôle du tabac qu'ils recevaient plus d'argent pour leur campagne électorale de la part des industries du tabac.

Au terme de cette section sur les conditions économiques, politiques et environnementales, il peut être instructif de présenter la synthèse de Diener et Seligman (2004). Ces auteurs sont bien conscients du caractère partiel et perfectible de leur « formule ». Néanmoins, les points suivants sont avantageux pour le bien-être de l'ensemble de la population :

- Vivre dans une société démocratique stable qui fournit les ressources matérielles nécessaires à la satisfaction des besoins de base de tous ses membres.
- Être entouré d'une famille et d'amis qui apportent du soutien.
- Exercer un travail satisfaisant et adéquatement rémunéré.
- Être raisonnablement en santé et pouvoir bénéficier de soins (physiques et mentaux) si des problèmes surviennent.
- Poursuivre des buts personnels significatifs qui correspondent à ses valeurs.
- Avoir une philosophie de vie (ou une religion) qui donne un sens à sa vie.

LES CONTRIBUTIONS

Les chercheurs et les praticiens invités à participer à ce numéro proviennent de différents pays, de différentes disciplines et de différentes orientations théoriques. Tous partagent la préoccupation du bonheur du plus grand nombre et démontrent — dans leur champ respectif — comment il est possible de concrétiser ce principe. Ces auteurs présentent

Présentation

des interventions variées, des réflexions sur la société contemporaine ou des recommandations en vue de créer des conditions favorables au bonheur du plus grand nombre. Ainsi se dégagent les trois grandes parties du dossier thématique : les interventions psychosociales, les perspectives culturelles et les conditions économiques, politiques et environnementales. Le tout est précédé d'un texte qui défend vigoureusement le principe du plus grand bonheur et est suivi par une réflexion anthropologique d'envergure sur le bonheur dans la société postmoderne. L'ensemble témoigne des progrès de la « nouvelle science » du bonheur qui se veut multidisciplinaire et orientée vers le bien-être de l'ensemble de la population.

La première contribution est rédigée par le professeur **Ruut Veenhoven**, sociologue de l'Université Erasmus (Rotterdam), qui a constitué ce qui est probablement la plus grande banque de données au monde sur le bonheur : *World database of happiness* (<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>). Dans son article intitulé *Le bonheur du plus grand nombre comme but des politiques sociales*, il réfute une à une les objections théoriques soulevées contre ce principe en se servant des résultats empiriques disponibles. Il démontre, preuves à l'appui, que le bonheur peut être défini, mesuré et augmenté de sorte qu'il constitue un objectif pratiquement réalisable et moralement souhaitable. Puisque de nombreux bienfaits l'accompagnent, le bonheur devrait constituer l'objectif suprême des politiques publiques. Une ouverture remarquable au présent dossier thématique !

Interventions psychosociales

Trois articles constituent cette section. La contribution de **Léandre Bouffard** s'intitule *Favoriser le bonheur des adolescents par des activités parascolaires*. Après avoir donné un aperçu des difficultés rencontrées par les adolescents et souligné l'importance de leur offrir des activités intéressantes et formatrices, l'auteur analyse en détail une expérience américaine réalisée dans une école secondaire. Il peut ainsi dégager concrètement les conditions nécessaires à la réalisation d'activités parascolaires pertinentes et les avantages qu'en retirent les adolescents.

Réjean Hébert, directeur du Centre de recherche sur le vieillissement de l'Université de Sherbrooke, a constitué une équipe multidisciplinaire formée de chercheurs provenant de différents centres de recherche du Québec : **Louise Lévesque, Carole Gendron, Francine Ducharme, Jean-Pierre Lavoie, Marie Gendron, Michel Préville, Louis Voyer et Marie-France Dubois**. La contribution de ce groupe s'intitule *Le programme « Apprendre à être mieux ... et mieux aider » à l'intention des aidants familiaux d'un parent atteint de démence vivant à domicile*. Cette équipe a créé et appliqué cette intervention à l'intention des aidants

naturels qui ressentent un lourd fardeau et présentent souvent des symptômes de dépression et de détresse psychologique. Leur étude expérimentale a donné des résultats significatifs et persistants, entre autres sur la réduction de la détresse psychologique. Une meilleure gestion du stress des aidants peut donc soutenir ces derniers dans leur lourde tâche.

Gilles Cloutier, clinicien d'expérience, a adapté le programme de Barkley (1997) qui a pour objectif de venir en aide aux parents d'un enfant présentant un trouble oppositionnel avec provocation. Sa contribution intitulée *Impact du programme PEDAP sur l'accroissement du bonheur des membres de la famille* présente les principes, les étapes et quelques résultats de l'application de ce programme. Il est intéressant de constater qu'il contribue à mieux outiller les parents, à l'amélioration de la relation parent-enfant, donc à l'augmentation du niveau de bonheur dans la famille.

Perspectives culturelles

Dans cette section, les perspectives s'élargissent et les auteurs font part de réflexions touchant l'ensemble de la société. **Mihaly Csikszentmihalyi** de l'Université Claremont (Californie) est préoccupé par la mentalité matérialiste; d'où sa contribution intitulée *L'expérience optimale (flow): pour contrer la culture matérialiste et connaître l'enchantement*. Mondialement connu pour sa psychologie de l'expérience optimale (*flow*), l'auteur décrit brièvement cette expérience de bonheur et la propose comme une solution avantageuse à l'inclination à consommer. Issue de la « psychologie positive », cette contribution ne se limite pas à dénoncer une mentalité déplorable, mais propose une façon de vivre exigeante mais passionnante.

La contribution de **David Myers** (Hope College, Holland, Michigan), bien connu pour ses grands manuels d'introduction à la psychologie et à la psychologie sociale, s'intitule *Un équilibre individu-communauté pour le bonheur du plus grand nombre*. L'auteur s'inquiète de la montée d'un « individualisme radical » dans la société contemporaine, mais, en même temps, il voit poindre une nouvelle écologie qui témoigne de valeurs communautaires. Il défend l'idée qu'en matière de bonheur, la plus grande ressource, ce sont les autres humains. Il prône un équilibre entre droits individuels et responsabilités sociales, un équilibre indispensable pour le bonheur du plus grand nombre.

Conditions économiques, politiques et environnementales

La création de conditions susceptibles de favoriser le bonheur du plus grand nombre se rapporte à tous les secteurs de la société. Le présent numéro ne peut faire état d'une problématique aussi vaste. Une seule

Présentation

contribution a donc été retenue sur un des aspects les plus préoccupants de l'heure : la dégradation de l'environnement qui menace le bonheur de tous, voire la survie de tous. **Paule Halley**, titulaire de la Chaire du Canada en droit de l'environnement, et **Christine Gagnon**, candidate à la maîtrise en droit (toutes deux de l'Université Laval) ont intitulé leur contribution *Le développement durable, condition essentielle au bonheur*. Ces auteures expliquent comment cette notion de développement durable est en train de devenir « la source d'un nouveau projet de société » qui nous oblige à reconsidérer le développement économique, à effectuer un partage plus équitable des ressources, à protéger l'écologie, bref, à sauvegarder le patrimoine collectif en vue d'assurer non seulement notre bonheur, mais notre survie et celle des générations futures.

Contribution finale

Pour clore le numéro, **Richard Lefrançois**, sociologue de l'Université de Sherbrooke, se demande : « Le mouvement de refondation du monde, actuellement en marche, nous rapproche-t-il de l'idéal d'un bonheur authentique pour chacun et pour tous? » Dans son article, intitulé *La postmodernité et sa promesse de béatitude*, il tente d'y répondre en effectuant une large enquête qui nous fait parcourir l'histoire de la pensée de l'Antiquité à nos jours et qui déborde les cadres de la psychologie. Malgré une vision quelque peu pessimiste de la modernité et de la postmodernité, il découvre des manifestations, des « sources de sens », des « sentiers du bonheur » qui témoignent que le bonheur est en train de devenir « un enjeu collectif majeur ». Voilà une réflexion anthropologique d'envergure qui conclut de façon magistrale le présent dossier thématique.

Références

- Adler, N. (2001 Février). *Stress and health*. Communication présentée au Congrès de l'American Association for the Advancement of Science, San Francisco.
- American Academy of Pediatrics (1995). Position statement : Children, adolescents and advertising. *Pediatrics*, 95(2), 295-297.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. London : Routledge.
- Baker, D. (2003). *What happy people know*. Emmaus, PA : Rodale.
- Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education and behavior*, 31, 143-164.
- Barkley, R. A. (1997). *Defiant children : A clinician's manual for assessment and parent training*. New York : Guilford.
- Berscheid, E. (2003). The human's greatest strength. In L. G. Aspinwall et U. M. Staudinger (Éds), *A psychology of human strengths* (p. 37-48). Washington, DC : American Psychological Association.
- Biddle, S. J. H. et Ekkekakis, P. (2005). Physically active lifestyles and well-being. In F. A. Huppert, N. Baylis et B. Keverne (Éds), *The science of well-being* (p. 141-170). Oxford (England) : Oxford University Press.
- Blamey, A., Mutrie, N. et Aitchison, T. (1995). Health promotion by encouraged use of stairs. *Britain Medical Journal*, 311, 289-290.
- Bouffard, L., Bastin, E., Lapierre, S. et Dubé, M. (2001). La gestion des buts personnels, un apprentissage significatif pour des étudiants universitaires. *Revue des sciences de l'éducation*, XXVII(3), 503-522.

- Bouffard, L. et Lapierre, S. (1997). La mesure du bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 271-310.
- Burns, G. W. (1998). *Nature-guided therapy*. Philadelphie : Brunner/Mazel.
- Burns, G. W. (2005). Naturally happy, naturally healthy : The role of the natural environment in well-being. In F. A. Huppert, N. Baylis et B. Keverne (Éds), *The science of well-being* (p.405-431). Oxford (England) : Oxford University Press.
- Burns, G. W. et Street, H. (2003). *Standing without shoes*. Sydney : Prentice Hall.
- Cantor, N. et Sanderson, C. A. (1999). Life tasks participation and well-being. In D. Kahneman, E. Diener et N. Schwarz (Éds), *Well-being* (p. 230-243). New York : Russell Sage Foundation.
- Cock, P. H. (2002). Partnerships for sustainability : Psychology for ecology. In P. Schmuck et W. P. Schulz (Éds), *Psychology of sustainable development* (p.175-196). Boston : Kluwer Academic Publishers.
- Craig, C. (2006, Juillet). *Changing a culture through positive psychology interventions*. Communication présentée au Congrès européen de psychologie positive, Braga, Portugal.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). *Good business*. New York : Viking.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *Vivre. La psychologie du bonheur*. Paris : Robert Laffont.
- Danish, S. J. (1997). Going for the goal : A life skills program for adolescents. In G. Albee et T. Gulotta (Éds), *Prevention works* (p. 291-312). Newbury Parks, CA : Sage.
- Danner, D., Snowdon, D. et Friesen, W. (2001). Positive emotions in early life and longevity : Findings from the nuns study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804-813.
- Diener, E. (1998). Subjective well-being and personality. In D. F. Barone, M. Hersen et V. B. VanHasselt (Éds), *Advanced personality* (pp. 311-334). New York : Plenum.
- Diener, E. et Biswas-Diener, R. (2003, Février). *Findings on subjective well-being and their implications for empowerment*. Communication à la World Bank Conference, Washington, DC.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. et Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-76.
- Diener, E., Lucas, R. E. et Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill : Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61, 305-314.
- Diener, E., Oishi, S. et Lucas, R. E. (2003). Personality, culture and subjective well-being. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-426.
- Diener, E., Sapita, J. et Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, 33-37.
- Diener, E. et Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Diener, E. et Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money : Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1031.
- Diener, E. et Suh, E. M. (2000). *Subjective well-being across cultures*. Cambridge, MA : MIT Press.
- Dubé, M., Bouffard, L., Lapierre, S. et Alain, M. (2005). La santé mentale par la gestion des projets personnels : Une intervention auprès de jeunes retraités. *Santé mentale au Québec*, 30(2), 9-36.
- Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L. et Alain, M. (sous presse). Impact of a personal goals management program on the subjective well-being of young retirees. *Revue européenne de psychologie appliquée*.
- Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L. et Labelle, R. (2000). Le bien-être psychologique par la gestion des buts personnels : Une intervention auprès des retraités. *Revue québécoise de psychologie*, 21(2), 255-280.
- Easterlin, R. A. (2003). Explaining happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100, 11176-11183.
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns*. New York : Guilford.
- Emmons, R. A. et McCullough, M. E. (Éds) (2004). *The psychology of gratitude*. New York : Oxford University Press.

Présentation

- Fordyce, M. W. (1997). Éducation au bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 239-252.
- Fredrickson, B. L. et Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamic of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686.
- Freres, D. R., Gillham, J. E., Reivich, K. et Shatte, A. J. (2002). Preventing depressive symptoms in middle school students : The Penn Resiliency Program. *International Journal of Emergency Mental Health*, 4, 31-40.
- Frey, B. S. et Stutzer, A. (2000). Happiness prospers in democracy. *Journal of Happiness Studies*, 1, 79-102.
- Frey, B. S. et Stutzer, A. (2005). Testing theories of happiness. In L. Bruni et P. L. Porta (Éds), *Economics and happiness* (p. 116-146). Oxford (England) : Oxford University Press.
- Fromm, E. (1962). *The art of loving*. New York : Harper and Row.
- Galtung, J. (2005). Meeting basic needs : Peace and development. In F. A. Huppert, N. Baylis et B. Keverne (Éds), *The science of well-being* (p. 475-501). Oxford (England) : Oxford University Press.
- Gaudreault, J. et Couillard, M. (2006, Mars). *Programme d'aide individualisée aux devoirs et leçons à domicile favorisant la résilience d'enfants à risqué d'échec scolaire*. Communication présentée au 31^e congrès de l'AQETA, Montréal.
- Gesch, B. (2005). The potential of nutrition to promote physical and behavioral well-being. In F. A. Huppert, N. Baylis et B. Keverne (Éds), *The science of well-being* (p. 171-214). Oxford (England) : Oxford University Press.
- Gesch, C. B., Hammond, S. M., Hampson, S. E., Eves, A. et Crowder, M. J. (2002). Influence of supplementary vitamins, minerals and essential fatty acids on the antisocial behaviour of young adult prisoners. *Britain Journal of Psychiatry*, 181, 22-28.
- Gladis, M. M., Gosch, E. A., Dishuk, N. M. et Crits-Christoph, P. (1999). Quality of life : Expanding the scope of clinical significance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, 320-331.
- Greenberg, M. T., Dominovich, C. et Bumbarger, B. (1999). *Preventing mental disorders in school-age children*. Hyattsville, MD : U.S. Department of Health and Human Services.
- Haller, M. et Adler, M. (2006). How relations and structures can produce happiness and unhappiness : An international comparative analysis. *Social Indicators Research*, 75, 169-216.
- Harding, G. (1968). The tragedy of the commons. *Science*, 162, 1243-1248.
- Hawkins, J. D., Kosterman, R., Catalano, R. F., Hill, K. G. et Abbott, R. D. (2005). Promoting positive adult functioning through social development intervention in childhood. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 159, 25-31.
- Helliwell, J. F. et Putnam, R. D. (2005). The social context of well-being. In F. A. Huppert, N. Baylis et B. Keverne (Éds), *The science of well-being* (p. 435-459). Oxford (England) : Oxford University Press.
- Huppert, F. A. (2004). A population approach to positive psychology : The potential for population interventions to promote well-being and prevent disorder. In P. A. Linley et S. Joseph (Éds), *Positive psychology in practice* (pp.693-709). New York : Wiley.
- Huppert, F. A., Baylis, N. et Keverne, B. (Éds) (2005). *The science of well-being*. Oxford (England) : Oxford University Press
- Jourdan-Ionescu, C. (2001). Intervention écosystémique individualisée axée sur la résilience. *Revue québécoise de psychologie*, 22(1), 163-186.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In A. Kahneman, E. Diener et N. S. Schwarz (Éds), *Well-being* (p. 3-25). New York : Russell Sage Foundation.
- Kals, E. et Maes, J. (2002). Sustainable development and emotions. In P. Schmuck et W. P. Schulz (Éds), *Psychology of sustainable development* (p. 97-122). Dordrecht: kluwer.
- Kaplan, R. et Kaplan, S. (1996). *The experience of nature*. Ann Arbor, MI : Ulrich's Book.
- Kasser, T. et Kanner, A. D. (Éds) (2004). *Psychology and consumer culture*. Washington, DC : American Psychological Association.
- Kasser, T., Ryan, R. A., Couchman, C. E. et Sheldon, K. M. (2004). In T. Kasser et A. D. Kanner (Éds), *Psychology and consumer culture* (p. 11-28). Washington, DC : American Psychological Association.

- Kawachi, I. et Kennedy, B. (1997). Health and social cohesion : Why care about income inequality. *Britain Medical Journal*, 314, 1037-1041.
- Klein, S. (2005). *Apprendre à être heureux*. Paris : Robert Laffont.
- Koger, S. M., Schetter, T. et Weiss, B. (2005). Environmental toxicants and development disabilities : A challenge for psychologists. *American Psychologist*, 60, 243-255.
- Lapeyre, F. (2006). Objectifs du millénaire pour le développement : Outils de développement ou cheval de Troie des politiques néolibérales. *Alternatives Sud*, 13(1), 9-26.
- Lapierre, S., Dubé, M., Bouffard, L. et Alain, M. (sous presse). Preventing suicide with the realization of meaningful personal goals. *Crisis*.
- Latouche, S. (2005). *Survivre au développement*. Paris : Fayard.
- Layard, R. (2005). *Happiness : Lessons from a new science*. New York : Penguin.
- Leviathan, U. (1999). Contributions of social arrangements to the attainment of successful aging : The experience of Israel Kibbutz. *Journal of gerontology*, 54, 205-213.
- Levin, D. E. et Linn, S. (2004). The commercialization of childhood. In T. Kasser et A. D. Kanner (Éds), *Psychology and consumer culture* (p. 213-232). Washington, DC : American Psychological Association.
- Linley, P. A. et Joseph, S. (Éds) (2004). *Positive psychology in practice*. New York : Wiley.
- Lipovetsky, G. (2006). *Le bonheur paradoxal*. Paris : Gallimard.
- Liu, J., Raine, A., Venables, P. H. et Mednick, S. A. (2004). Malnutrition at age 3 and externalizing behavior problems at age 8, 11 and 17. *American Journal of Psychiatry*, 161(11), 2005-2013.
- Lopez, S. J., Snyder, C. R., Magyar-Moe, J. L., Edwards, L. M., Pedrotti, J. T., Janowski, K., Turner, J. L. et Pressgrove, C. (2004). Strategies for accentuating hope. In P. A. Linsly et S. Joseph (Éds), *Positive psychology in practice* (p. 388-404). New York : Wiley.
- Lykken, D. (1999). *Happiness*. New York : Golden Books.
- Lyubomirsky, S., King, L. et Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect. *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. et Schkade, D. (2005). Pursuing happiness : The architecture of sustainable happiness. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Manger, M. S., Winichagoon, P., Pongcharoen, T., Gorwachirapan, S., Boonpradern, A., McKenzie, J. et Gobson, R. S. (2004). Multiple micronutrients may lead to improved cognitive function in NE Thai school children. *Asia Journal of Clinical Nutrition*, 13, 46.
- Marks, N et Shah, H. (2005). A well-being manifesto for a flourishing society. In F. A. Huppert, N. Baylis et B. Keverne (Éds), *The science of well-being* (p. 503-531). Oxford (England) : Oxford University Press.
- Melhuish, E. (2004). *Literature review of the impact of early years provision on young children*. National Audit Office, London. « www.nao.org.uk/publications/nao_reports ».
- Melzer, D., Tom, B. D., Brugha, T. S., Fryers, T et Meltzer, H. (2002). Common mental disorder symptom counts in populations : Are there distinct case groups above epidemiological cutoffs? *Psychological Medicine*, 32, 1195-1201.
- Nemets, B., Stahl, Z. et Belmaker, R. H. (2002). Addition of omega-3 fatty acid to maintenance medication treatment for recurrent unipolar depressive disorder. *American Journal of Psychiatry*, 159(3), 477-479.
- Nurmi, J.-A. et Salmela-Aro, C. (2006). What works makes you happy. The role of personal goals in life-span development. In M. Csikszentmihalyi et I. Selega Csikszentmihalyi (Éds), *A life worth living* (p. 182-199). New York : Oxford University Press.
- OMS (2003). *Diet, nutrition and prevention of chronic disease*. Rapport technique, série 916, Genève
- Olweus, D. (1991). Bully victim problem among school children. In D. J. Pepler et K. L. Rubin (Éds), *The development and treatment of childhood aggression* (p. 411-448). Hillsdale, NJ : Earlbaum.
- Osbaldiston, R. et Sheldon, K.M. (2002). Social dilemmas and sustainability. In Schmuck et W. P. Schulz (Éds), *Psychology of sustainable development* (p. 37-58). Boston : Kluwer Academic Publishers.
- Oskamp, S. (2002). Summarizing sustainability issues and research approaches. In P. Schmuck et W. P. Schulz (Éds), *Psychology of sustainable development* (p. 301-324). Boston : Kluwer Academic Publishers.

Présentation

- Owen, N., Humpel, N., Leslie, E., Bauman, A. et Sallis, J. F. (2004). Understanding environmental influences on walking : Review and research agenda. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(1), 67-76.
- Paquet, G. (2005). *La gouvernance*. Montréal : Liber.
- Pavot, W. et Diener, E. (2004). Findings of subjective well-being : Applications to public policy, clinical interventions and education. In P. A. Linley et S. Joseph (Éds), *Positive psychology in practice* (p. 679-692). New York : Wiley.
- Peterson, C. et Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues*. Washington, DC : American Psychological Association.
- Pigram, J. J. (1993). Human-nature relationships. In T. Gärling et R. G. Golledge (Éds), *Behavior and environment* (p. 400-426). Amsterdam : Elsevier.
- Putnam, R.D. (2000). *Bowling alone*. New York : Simons and Schuster.
- Richardson, A. J. et Ross, M. A. (2000). Fatty acid metabolism in neurodevelopment disorder. *Prostaglandins Leukot Essential Fatty Acids*, 63(1-2), 1-9.
- Robert, M. C., Brown, K. J., Johnson, R. J. et Reinke, J. (2002). Positive psychology for children : Development, prevention and promotion. In C. R. Snyder et S. J. Lopez (Éds), *Handbook of positive psychology* (p. 663-675). New York : Oxford University Press.
- Rogers, E. M., Vaugham, P. W., Swalehe, R. M. A., Rao, N., Svenkeree, P. et Sood, S. (1999). Effects of an entertainment-education radio soap opera on family planning behaviour in Tanzania. *Studies on Family Planning*, 30, 1193-1211.
- Rojas, R., Schlicht, W. et Hautzinger, M. (2003). Effects of exercise on quality of life, psychological well-being, immune status and cardiopulmonary fitness in an HIV-1 positive population. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 25, 440-455.
- Rosenberg, E. L. (2004). Mindfulness and consumerism. In T. Kasser et A. D. Kanner (Éds), *Psychology and consumer culture* (p. 107-126). Washington, DC : American Psychological Association.
- Rousseau, F. L. et Vallerand, R. J. (2003). Le rôle de la passion dans le bien-être subjectif des aînés. *Revue québécoise de psychologie*, 24(3), 197-212.
- Ryff, C. R. et Singer, B. (2002). From social structure to biology. In C. R. Snyder et S. J. Lopez (Éds), *Handbook of positive psychology* (p. 541-555). Oxford : Oxford University Press.
- Sanders, M. R., Turner, K. M. et Markie-Dadds, C. (2002). The development and dissemination of the triple P — Positive Parenting Program : A multilevel, evidence-based system of parenting and family support. *Prevention Science*, 3, 173-189.
- Schmuck, P. et Schulz, W. P. (Éds) (2002). *Psychology of sustainable development*. Boston : Kluwer Academic Publishers.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York : Free Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. et Peterson, C. (2005). Positive psychology progress : Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sen, A. (1981). *Poverty and famines*. Oxford (England) : Clarendon Press.
- Sheldon, K. M. (2002). The self-concordance model of healthy goal striving. In E. L. Deci et R. M. Ryan (Éds), *Handbook of self-determination research* (p. 65-86). Rochester, NY : University of Rochester Press.
- Sheldon, K. M. et Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal attainment and the pursuit of happiness : Can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 152-165.
- Sheldon, K. M. et Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness : Change your actions not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7, 55-77.
- Sheldon, K. M. et McGregor, H. A. (2000). Extrinsic value orientation and "The tragedy of the commons". *Journal of Personality*, 68, 383-411.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L. et Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 475-487.
- Statakos, P. et Roehrl, B. (2003). The effectiveness of intervention programs for children of divorce — a meta-analysis. *International Journal of Mental Health Promotion*, 5, 31-37.
- Stiglitz, J. E. (2006). *Un autre monde*. Paris : Fayard.

- Thompson, B. Coronado, G., Snipes, S. A. et Puschel, K. (2003). Methodological advances and ongoing challenges in designing community-based health promotion program. *Annual Review of Public Health, 24*, 315-340.
- Tremblay, R. E., Pagani-Kurtz, L., Masse, L., Vitaro, F. et Pihl, R. O. (1995). A bimodal preventive intervention for disruptive kindergarten boys : Its impact through mid-adolescence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 63*, 560-568.
- Veenhoven, R. (2004). Happiness as a public aim : The greatest happiness principle. In P. A. Linley et S. Joseph (Éds), *Positive psychology in practice* (p. 658-678). New York.
- Warr, P. (1999). Well-being and the workplace. In D. Kahneman, E. Diener et N. Schwarz (Éds), *Well-being* pp. 392-412). New York : Russell Sage Foundation.
- Wittington, J. E. et Huppert, F. A. (1996). Changes in the prevalence of psychiatric disorder in a community are related to changes in the mean level of psychiatric symptoms. *Psychological Medicine, 26*, 1253-1260.

Résumé

Dans ce texte, l'auteur définit les notions relatives au bonheur et fait le point sur les avancées récentes en la matière. Dans le corpus principal de l'article, il fait voir comment se concrétise le principe du plus grand bonheur pour le plus grand nombre dans des interventions psychosociales, dans le contexte culturel et dans des conditions économiques, politiques et environnementales favorables au bonheur de tous. Enfin, il présente les contributions qui constituent le présent dossier thématique.

Mots clés

bonheur pour tous, interventions, contexte culturel, conditions favorables au bonheur de tous

Abstract

This paper defines the relevant notions and makes a review of the literature on individual happiness. In the main section, it is explained how the principle of the greatest happiness for the greatest number may be applied in psychosocial interventions, in a larger cultural context and in creating economic, political and environmental conditions needed for the happiness of all. Finally, the contributions are briefly described.

Key words

happiness for all, interventions, cultural context, concrete conditions for happiness for all

Léandre Bouffard¹
Université de Sherbrooke

1. Courriel : leandre_bouffard@yahoo.ca. L'auteur tient à remercier les collaborateurs du présent dossier thématique de même que Richard Lefrançois, Huguette Bégin et Hélène Bourassa pour leur assistance constante et compétente tout au long de la préparation du numéro.

Le bonheur national brut est plus important que le produit national brut.

(Jigme Singye Wangchuk, Roi du Bhoutan)