

Bouffard, L. (2019). *HOMO BEATUS : Petite somme sur la science du bonheur*. Paris, France : Persée.

Léandre Bouffard fait partie des pionniers de la psychologie positive au Québec. En 1997, il a coordonné un premier numéro spécial sur le Bonheur pour la Revue Québécoise de Psychologie, puis un second numéro spécial 10 ans plus tard et, enfin, un 3^e numéro spécial en 2017 dans le but d'actualiser toujours les informations scientifiques sur l'étude du bonheur pour les psychologues. Après avoir obtenu sa licence de psychologie en 1970 à l'Université de Sherbrooke et son doctorat de psychologie en 1981 à l'Université de Louvain, il est devenu enseignant au Collège de Sherbrooke et à l'Université de Sherbrooke (Québec) et chercheur associé à l'Université du Québec à Trois-Rivières. Actuellement à la retraite, il reste passionné par la recherche en psychologie positive et continue à s'impliquer dans la diffusion des connaissances scientifiques à propos du bonheur, comme en témoigne la sortie de son ouvrage *Homo Beatus : Petite somme sur la science du bonheur*.

CONTENU

Léandre Bouffard a réalisé un bilan de 30 années de recherches menées en science du bonheur. Il s'appuie sur une littérature scientifique abondante, récente, rigoureuse et inspirante, en illustrant les propos de certaines expériences personnelles ou de cas provenant de la littérature et de ses recherches. La science du bonheur a été fortement développée depuis le tournant du 21^e siècle, lorsque Martin Seligman, alors président de l'American Psychological Association, a encouragé le développement de ce qu'il a appelé la Psychologie positive – ou l'étude du bien-être et du fonctionnement humain optimal. Ce chercheur américain, reconnu pour ses travaux sur l'impuissance apprise, a fait le choix d'orienter ses recherches, dans la seconde partie de sa carrière, sur le développement de facteurs protecteurs tels que l'optimisme, permettant de réduire les risques de troubles dépressifs liés notamment à l'impuissance apprise. Réunissant d'éminents chercheurs de l'époque tels que Csikszentmihalyi, ils ont établi un bilan des avancées dans le champ de la psychologie au cours du 20^e siècle et ont identifié le manque de travaux et d'applications pratiques permettant de développer ces facteurs de résilience et de promotion de la santé. C'est alors qu'ils ont décidé de lancer un appel aux chercheurs et aux psychologues praticiens pour rééquilibrer les connaissances et les interventions en psychologie, de manière à travailler davantage sur ces facteurs protecteurs. En effet, en 2000, on constatait un ratio de 1 article sur des dimensions positives, telles que la joie ou le bonheur, pour 21 articles publiés sur des émotions difficiles, telles que la tristesse. Depuis les années 2000, la psychologie positive n'a cessé de prendre de l'ampleur et de se développer dans tous les domaines de la

psychologie, apportant un complément essentiel à la compréhension du fonctionnement humain optimal et à l'accompagnement favorisant un épanouissement des individus.

Pour faire découvrir la psychologie positive, Léandre Bouffard a préparé 20 chapitres regroupés en cinq sections. La première section porte sur la compréhension globale du bonheur, offrant une présentation des bases théoriques et des illustrations par le biais d'expériences vécues. La deuxième section présente les principaux moyens de favoriser le développement d'un bonheur durable, par opposition à un bonheur fluctuant qui serait davantage dépendant du contexte et des stimulations extérieures. La troisième section permet de découvrir, plus spécifiquement, des grands thèmes de la psychologie positive tels que l'altruisme, la gratitude ou des champs de recherche qui contribuent au développement de la science du bonheur comme la pleine conscience. La quatrième section porte sur une compréhension des déterminants du bonheur fondée sur une approche évolutionniste, neuropsychologique et génétique, de manière à compléter les apports de la psychologie à la science du bonheur. De plus, l'auteur aborde des thèmes encore peu explorés, tels que les liens entre réalité virtuelle et bonheur, ou encore le vieillissement heureux. Enfin, la dernière section présente des applications concrètes pour améliorer le bien-être et le fonctionnement optimal des individus et des groupes.

Pour faciliter l'intégration de ces connaissances, à la fin de chaque chapitre, l'auteur résume les points clés et offre des suggestions de lecture pour approfondir le sujet. De plus, les nombreuses références et notes en fin d'ouvrage représentent une ressource importante pour le lecteur professionnel ou étudiant.

APPRÉCIATION

Cet ouvrage, rédigé de manière accessible, comprend une grande rigueur scientifique; comme en témoigne la quantité de références scientifiques citées. De plus, loin de présenter des informations d'une manière aride, l'auteur apporte une touche d'humour et présente des situations concrètes pour illustrer les sujets abordés. L'ensemble des grandes thématiques de la psychologie positive est présenté, illustré de résultats de recherche et accompagné d'outils de mesure pour que chacun puisse identifier où il se situe et comment progresser sur des dimensions telles que le bien-être psychologique ou encore la passion harmonieuse.

En effet, à la pointe des dernières recherches dans le champ de la psychologie positive, l'auteur offre un panorama de découvertes encore peu connues dans le domaine de la compréhension du fonctionnement

humain optimal, des relations sociales constructives ou encore des conditions favorisant un épanouissement durable. L'on y apprend ainsi qu'il existe plusieurs types de passions, comme l'a montré Robert Vallerand : la passion obsessive et la passion harmonieuse. La première entraîne un déséquilibre de vie avec une focalisation unique sur l'objet de la passion, tandis que la seconde permet de maintenir un équilibre de vie. En distinguant ces deux formes de passions, la psychologie positive met à disposition des lecteurs une meilleure compréhension de leur propre fonctionnement de manière à effectuer des choix éclairés pour maintenir un équilibre de vie satisfaisant. Nous encourageons ainsi vivement les lecteurs à découvrir ce vaste champ de recherche en commençant par le panorama dépeint dans ce livre.

Rebecca Shankland¹
Université Grenoble Alpes, France

¹ Courriel de correspondance : rebecca.shankland@univ-grenoble-alpes.fr