

## UN INDICE NATIONAL DE BIEN-ÊTRE SUBJECTIF

Nous disposons d'indices boursiers, du produit national brut (PNB), de statistiques relatives à certaines maladies (comme le SIDA), d'estimations des intentions de vote pendant une campagne électorale; pourquoi n'aurions-nous pas un Indice annuel de bien-être subjectif de la population (du Québec, par exemple)? Un Indice de bien-être — mesure du « bonheur national brut » (BNB), selon l'expression de Layard (2005) — aurait l'avantage de compléter les indices économiques qui ne sont plus représentatifs (*out of sync*; Diener et Seligman, 2004) du bien-être de la population. En effet, à l'époque d'Adam Smith (1723-1790), la préoccupation à l'endroit de l'économie était indiquée puisqu'il fallait assurer la satisfaction des besoins de base de la population. La croissance économique s'accompagnait de l'augmentation du bien-être (santé, éducation, confort, satisfaction), mais, de nos jours, les pays industrialisés offrent une abondance (une surabondance) de biens et services (Easterbrook, 2003), de sorte que les gens aspirent à autre chose — à une « vie pleine ». Dès lors, la croissance économique (considérable depuis 50 ans) ne représente plus le bien-être ou la satisfaction de vivre qui, elle, est restée stable. Pire, les indices de mal-être, comme la dépression, ont augmenté d'une façon alarmante. Des mesures de variables psychologiques et sociales doivent donc s'ajouter aux indices économiques pour donner un portrait plus fidèle de l'état de la population. Ceci est d'autant plus vrai que le but ultime visé par les gouvernants est le bien-être de la population, l'argent étant un moyen; alors pourquoi ne pas mesurer directement ce bien-être?

### À QUOI RESSEMBLERAIT CET INDICE?

Un instrument d'envergure apte à fournir un Indice de bien-être national devrait toucher plusieurs domaines de la vie. C'est le cas d'instruments qui existent déjà en Europe<sup>1</sup>. C'est également le cas du futur *Indice canadien de bien-être* qu'une équipe d'experts en économie et en sciences sociales, sous la direction de Ron Colman, est en train de mettre au point. Cet indice couvrira sept domaines : le niveau de vie, la santé, l'organisation du temps, l'éducation, la vitalité communautaire, l'environnement et la gouvernance. Chacun de ces domaines comptera

---

1. L'*Eurobaromètre*, par exemple, consiste en une vaste enquête menée régulièrement depuis 1973 par la Commission européenne auprès des gens des pays membres. Il porte sur la santé, la culture, la technologie, l'économie, l'environnement et comporte des variables subjectives de bien-être. (Voir : [http://europa.eu.int/comm/public\\_opinion](http://europa.eu.int/comm/public_opinion)). Le *World Value Survey* se fait dans 70 pays. On peut mentionner également le *Happy Planet Index* de Marks (2006).

## Un indice national de bien-être subjectif

---

jusqu'à une vingtaine d'indicateurs<sup>1</sup>. L'information fournie par un tel instrument devient une affaire de spécialistes à cause de sa richesse et des nombreuses variables impliquées. Même son utilité devient compromise si l'on ne réussit pas à déterminer le poids relatif de chaque indicateur, ce qui semble peu probable dans l'état actuel de la recherche. Néanmoins, l'idée de recourir à des indicateurs qui ne se limitent pas à la sphère économique et rejoint divers domaines de la vie constitue une avancée considérable. Il deviendra possible, de déclarer Colman, de mesurer « le degré d'atteinte de facteurs connus pour leurs effets positifs sur la qualité de vie des gens » (Propos recueillis par Desrosiers, 2005).

Pour obtenir un indice plus psychologique, un Indice de bien-être subjectif ou de bonheur, il faudra combiner l'ensemble des indicateurs habituels<sup>2</sup> : cognitifs et affectifs, positifs et négatifs, globaux et spécifiques. L'Encadré 1 présente un ensemble de caractéristiques que devrait comporter cet indice. Quant aux variables spécifiques à mesurer, plusieurs suggestions existent : Ryff (1989; Ryff et Keyes, 1995) propose six éléments essentiels au bien-être psychologique (acceptation de soi, relations positives avec autrui, autonomie, maîtrise de son environnement, croissance personnelle et sens à la vie); Ryan et Deci (2001) insistent sur la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux; Seligman (2002), pour sa part, suggère l'évaluation des émotions positives (*pleasant life*), de l'engagement (*good life*) et du sens à la vie (*meaningful life*) (voir aussi Seligman, Parks et Steen, 2005). On peut voir un « prototype » d'un instrument simple et bref en Annexe.

### PAREIL INDICE EST-IL SOUHAITABLE?

Devant cette proposition, des objections surgissent immédiatement. La première porte sur le fait que le bien-être subjectif dépendrait du tempérament et de la personnalité à un point tel que les circonstances, les politiques et les changements ne l'affecteraient guère. Il est entendu que l'héritage génétique a un impact substantiel sur le bonheur des gens (Diener, 1998; Lykken, 1999), mais les résultats de nombreuses recherches indiquent que les conditions de vie importent également (Argyle, 2001; Diener, 2000) et qu'il est possible « d'assurer un plus grand

- 
1. Voici quelques exemples d'indicateurs spécifiques : revenu des ménages, quantité de polluants émis dans l'atmosphère, niveau de bénévolat, taux de décrochage scolaire, récurrence de certaines maladies, temps passé en famille.
  2. L'Indice pourrait provenir éventuellement d'une échelle unique lorsque la question relative au bien-être subjectif s'insère, par exemple, dans une enquête générale de type omnibus, étant entendu que cette technique apporte peu d'information et ne possède pas les qualités métriques d'instruments plus élaborés. Plusieurs questionnaires et échelles portant sur divers indicateurs de bien-être subjectif sont présentés par Bouffard et Lapierre (1997).

### Encadré 1 Pour un Indice national de bien-être

Un ensemble valable d'indicateurs de bien-être au niveau national devrait :

- s'adresser à un grand nombre de groupes représentatifs du pays;
- inclure des mesures générales de bien-être subjectif (p. ex. satisfaction de vie, engagement, dépression);
- évaluer des aspects spécifiques de la vie (p. ex. travail, santé, famille);
- comprendre des mesures qui sont utilisées dans tous les échantillons et d'autres spécifiques à certains groupes ou relatives à certaines politiques;
- comporter une évaluation plus approfondie pour certains sous-échantillons à l'aide de technique comme l'échantillonnage de l'expérience vécue;
- permettre le suivi des sous-échantillons de façon longitudinale afin de mieux comprendre les processus de changements (dans le bien-être);
- porter sur des questions pertinentes pour les politiques.

(Inspiré de Diener et Seligman, 2004)

bonheur à un plus grand nombre de personnes » (Veenhoven, 2004 et ce numéro) en améliorant ces conditions. Ces facteurs externes pourraient importer davantage dans certains domaines spécifiques, comme le travail, la santé et la vie familiale.

Une autre objection est soulevée par ceux qui se demandent s'il est souhaitable de chercher à « monitorer » le bien-être subjectif et à travailler à l'augmenter. N'est-ce pas faire la promotion d'un pur hédonisme? D'autant plus que l'histoire semble démontrer que ce sont les difficultés et les frustrations qui ont incité nos ancêtres à améliorer leurs conditions de vie. Les résultats obtenus à ce jour ne supportent pas cette thèse. Au contraire, les gens heureux sont plus sociables, participent davantage aux organisations communautaires, donnent une meilleure performance au travail, sont moins nombreux à divorcer, sont moins affectés par la maladie et vivent plus longtemps (Lyubomirsky, King et Diener, 2005; Myers, 2000). Il appert que de hauts niveaux de bien-être subjectif sont plutôt bénéfiques pour une société et qu'il n'y a pas de preuve qu'ils pourraient être délétères (Diener, 2000).

Une dernière réticence a trait à l'usage qui pourrait être fait d'un pareil indice : gouvernement par sondage, utilisation « intéressée » par les grandes corporations, biais introduits par les médias et exploitation par les agences de publicité. Le mauvais usage de l'information est un fait courant, mais généralement l'abus est dénoncé, le biais corrigé et le tir rectifié par un opposant, un groupe d'experts ou par celui-là même qui a commis la bourde, car un parti politique ou une corporation, par exemple, n'a pas intérêt à donner mauvaise impression. De plus, dans une société

démocratique, il est admis que l'information doit circuler et que la population fait généralement la part des choses.

### **QUELS SONT LES AVANTAGES D'UN TEL INDICE?**

En plus de l'intérêt lié à l'information elle-même (les gens écoutent le journal télévisé parce qu'ils aiment savoir), la publication régulière d'un pareil indice permettrait de connaître le niveau de bien-être subjectif de la population selon les événements ou selon des variables comme l'âge, la région, l'occupation, le contexte économique, etc. Elle permettrait aux preneurs de décisions (gouvernants et leaders des différents groupes sociaux) de tenir compte du bien-être de la population dans l'élaboration des politiques. Elle permettrait également de vérifier l'impact de certains changements introduits au niveau national, au niveau local<sup>1</sup> ou à l'endroit de certaines catégories de la population (une nouvelle loi relative aux jeunes, une nouvelle politique relative aux retraités, etc.).

L'information fournie par l'Indice national pourrait contribuer à l'éducation du public. Elle permettrait de constater que lorsque les besoins matériels de base sont raisonnablement satisfaits, l'accumulation des richesses n'augmente pas le bonheur. Dès lors, les attentes des gens pourraient demeurer à un niveau plus réaliste et leur énergie s'orienter vers des réalités (facteurs) plus susceptibles de favoriser leur qualité de vie : relations sociales chaleureuses, plaisirs sensibles modérés, activités culturelles, poursuite de buts personnels significatifs et engagement profond dans des activités qui correspondent à leurs capacités et qui constituent un défi, ce que Csikszentmihalyi (2004) appelle des *expériences optimales*<sup>2</sup>. En s'appuyant sur l'information accompagnant la publication annuelle de l'Indice de bien-être subjectif, les psychologues et les autres professionnels pourraient répondre à des questions significatives relatives au rôle de la santé et des richesses par rapport au bonheur, à l'impact du divorce sur les enfants, à la qualité de vie des minorités et des personnes handicapées et ainsi de suite. Bref, pareil indice permettrait à la population en général et aux professionnels en particulier d'en savoir un peu plus sur les « ingrédients » du bien-être

- 
1. Il vaut la peine de signaler le travail de Marks, Shah et Westall (2004) qui ont utilisé un Indice national de bien-être au niveau local (Nottingham, Angleterre) auprès de jeunes (7-19 ans). Grâce à cet instrument, ils ont découvert des problèmes graves; par exemple, 32 % des jeunes sont malheureux et « à risque » de développer des problèmes de santé mentale. Sur la base de ces informations, ils ont mis au point — avec l'aide des autorités locales — des politiques et appliqué des interventions spécifiques (p. ex. des activités parascolaires) qui ont amélioré la situation. Les chercheurs rapportent également des améliorations sur le plan des loisirs et de l'éducation. On peut consulter le site [www.neweconomics.org](http://www.neweconomics.org)
  2. Cet ouvrage a été présenté dans la *Revue québécoise de psychologie*, vol. 25, n° 1 (juin 2004).

subjectif et sur les façons d'augmenter le bonheur d'un plus grand nombre de personnes.

De plus, l'Indice national de bien-être viendrait compléter l'information relative aux aspects non inclus dans les indices économiques : travail au foyer, travail au noir, bénévolat, autant de réalités qui contribuent considérablement à l'économie et au bien-être (ou au mal-être) sans être incluses dans le PNB. Par contre, d'autres réalités sont comptabilisées dans le PNB — argent injecté dans le système carcéral, dépenses causées par les problèmes de santé, profits provenant de la vente de cigarettes et des jeux à la loterie — alors que cet argent ne contribue manifestement pas à hausser le BNB. Il faut ajouter que le coût environnemental de certaines activités économiques n'est pas considéré dans les indices économiques; pourtant la détérioration de l'environnement contribue à diminuer le bien-être de l'ensemble de la population. L'utilisation d'un Indice national de bien-être pourrait donc compléter avantageusement l'information économique qu'on nous sert tous les jours.

### COMMENTAIRE FINAL

Dans le classement des valeurs ou des objectifs de vie, les gens placent la satisfaction de vie et le bonheur avant l'argent. Paradoxalement, quand on leur demande ce qui pourrait améliorer leur qualité de vie, ils répondent spontanément un revenu plus élevé. Cette façon de voir traduit la dominance du paradigme économique puisqu'en fait il n'y a pas d'autres modèles. La nouvelle approche du bien-être en propose un, celui d'aller *au-delà de* l'argent (non pas *à la place de* l'argent) en mettant les biens matériels au service du bien-être; celui-ci provenant d'un ensemble de facteur (psychologiques, sociaux, culturels, économiques et politiques). Dans ce contexte, les psychologues se doivent d'intervenir pour mettre en évidence cet ensemble de facteurs qui favorisent le bien-être. L'Indice national devient alors un instrument indispensable à cet égard.

### Références

- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. New York : Routledge.
- Bouffard, L. et Lapierre, S. (1997). La mesure du bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 271-310.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *Vivre. Psychologie du bonheur*. Paris : Robert Laffont.
- Diener, E. (1998). Subjective well-being and personality. In D. F. Barone, M. Hersen et V. B. Van Hasselt (Éds), *Advanced personality* (p. 311-334). New York : Plenum.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, D. et Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money : Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.
- Desrosiers, E. (2005). L'argent ne fait pas le bonheur. *Le Devoir*, 19 octobre 2005, C 4-5.
- Easterbrook, G. (2003). *The progress paradox. How life gets better while people fell worse*. New York : Random House.
- Layard, R. (2005). *Happiness : Lessons from a new science*. New York : Penguin.
- Lykken, D. (1999). *Happiness*. New York : Golden Books.

## Un indice national de bien-être subjectif

---

- Lyubomirsky, S., King, L. et Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect : Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Marks, N. (2006, Juillet). *Developping indicators of sustainable well-being for public policy*. Communication présentée au Congrès européen de psychologie positive, Braga, Portugal.
- Marks, N., Shah, H. et Westall, A. (2004). *The power and potential of well-being indicators*. London, Nef. « <http://www.neweconomics.org> ».
- Myers, D. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Pavot, W. et Diener, E. (2004). Findings on 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.
- Ryan, R. M. et Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials : A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. (1989). Happiness is every thing or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1089.
- Ryff, C. et Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York : Free Press.
- Seligman, M. E. P., Parks, A. C. et Steen, T. (2005). A balanced psychology and full life. In F. A. Huppert, N. Baylis et B. Keverne (Éds), *The science of well-being* (p.275-284). Oxford (England) : Oxford University Press.
- Veenhoven, R. (2004). Happiness as a public policy aim : The greatest happiness principle. In P. A. Linley et S. Joseph (Éds), *Positive psychology in practice* (p. 658-678). New York : Wiley.

### Léandre Bouffard

Université de Sherbooke

(voir l'Annexe débutant à la page suivante).

**Annexe Prototype d'instrument apte à fournir un Indice national de bien-être subjectif<sup>1</sup>** (Inspiré de Pavot et Diener, 2004)

A. Questions relatives à la **satisfaction de vie**

1. Jusqu'à quel point êtes-vous satisfait de votre vie dans son ensemble?

_____	Très satisfait	_____	Plutôt insatisfait
_____	Satisfait	_____	Insatisfait
_____	Plutôt satisfait	_____	Très insatisfait

2. Supposons que le **haut** de l'échelle représente la *meilleure vie possible* pour vous et le **bas** la *pire vie possible* pour vous.

À quel endroit vous situez-vous en ce moment?

_____	10
_____	9
_____	8
_____	7
_____	6
_____	5
_____	4
_____	3
_____	2
_____	1

3. À l'aide de l'échelle suivante :

1	2	3	4	5	6	7
Très insatisfait	Insatisfait	Plutôt insatisfait	Neutre	Plutôt satisfait	Satisfait	Très satisfait

Veillez indiquer votre niveau de satisfaction pour :

_____	Vos relations personnelles	_____	Votre travail
_____	Votre santé	_____	Vos loisirs
_____	Votre niveau de vie	_____	Votre vie spirituelle
_____	Votre vie de famille		

1. Selon les objectifs poursuivis, il est possible d'ajouter d'autres instruments de mesure du bien-être subjectif ou du bonheur, comme on en trouve dans Bouffard et Lapierre (1997).

**Un indice national de bien-être subjectif**

---

B. Questions relatives à l'**humeur**

À l'aide d'une échelle en 7 points, veuillez indiquer jusqu'à quel point vous éprouvez chacune des émotions suivantes.

1 = Je n'éprouve pas ce sentiment      7 = J'éprouve très fortement ce sentiment

\_\_\_\_\_ Bonheur

\_\_\_\_\_ Ennui

\_\_\_\_\_ Tristesse

\_\_\_\_\_ Énergie

\_\_\_\_\_ Colère

\_\_\_\_\_ Insécurité

\_\_\_\_\_ Stress

\_\_\_\_\_ Amour (de la part d'autrui)

\_\_\_\_\_ Affection (pour autrui)

\_\_\_\_\_ Solitude