

MARTIN SELIGMAN

# S'ÉPANOUIR

Pour un nouvel art du bonheur  
et du bien-être

Préface de Christophe André

*Traduit de l'américain  
par Brigitte Vadé*

**belfond**  
12, avenue d'Italie  
75013 Paris

Titre original :  
*FLOURISH: A Visionary New Understanding of Happiness  
and Well-Being*  
publié par Free Press, une division de Simon & Schuster,  
Inc., New York

Par souci de déontologie, les noms et  
détails permettant d'identifier certaines  
des personnes décrites dans ce livre ont  
été modifiés.

Si vous souhaitez recevoir notre catalogue  
et être tenu au courant de nos publications,  
vous pouvez consulter notre site Internet :  
[www.belfond.fr](http://www.belfond.fr)

ou envoyer vos nom et adresse,  
en citant ce livre,  
aux Éditions Belfond,  
12, avenue d'Italie, 75013 Paris.  
Et, pour le Canada,  
à Interforum Canada, Inc.,  
1055, bd René-Lévesque-Est,  
Bureau 1100,  
Montréal, Québec, H2L 4S5.

ISBN 978-2-7144-5123-1

© Martin Seligman, PhD, 2011. Tous droits réservés.

© Belfond 2013 pour la traduction française.

Belfond | un département **place des éditeurs**

place  
des  
éditeurs

## QU'EST-CE QUE LE BIEN-ÊTRE ?

Les circonstances réelles qui ont accompagné les débuts de la psychologie positive sont restées un secret jusqu'à ce jour. Dès mon élection en 1997 au poste de président de l'Association américaine de psychologie (APA), le nombre de mes courriels tripla. Je réponds rarement aux appels téléphoniques et je n'envoie plus jamais de courrier par la poste, mais comme il existe des tournois de bridge en ligne qui se déroulent vingt-quatre heures sur vingt-quatre, je réponds à mes courriels avec zèle et empressement. La longueur de mes réponses correspond au temps nécessaire à mon partenaire pour jouer quand je fais le mort. (N'hésitez pas à m'écrire à l'adresse suivante : [seligman@psych.upenn.edu](mailto:seligman@psych.upenn.edu) si vous n'avez rien contre les réponses d'une phrase.)

Cependant, je reçus un courriel fin 1997 qui me plongea dans la perplexité, et je le plaçai dans ma case « hein ? » Il demandait simplement : « Pourquoi ne viendriez-vous pas me voir à New York ? » et était signé de deux initiales. Quelques semaines plus tard, j'assistai à une réception en compagnie de Judy Rodin<sup>3</sup>, alors présidente de l'université de Pennsylvanie où j'ai enseigné pendant quarante ans. Judith Rodin, désormais présidente de la fondation Rockefeller, était en année de licence à l'université de Pennsylvanie lorsque j'étais en première année, et nous avons travaillé tous les deux dans le laboratoire de psychologie animale du Pr Richard Solomon. Nous nous étions vite liés

d'amitié, et j'ai observé avec admiration et quelque chose qui était un peu plus que de l'envie son ascension météoritique à un âge étonnamment précoce depuis le poste de présidente de l'Eastern Psychological Association, jusqu'à celui de présidente de la faculté de psychologie à l'université de Yale, puis de *dean*\*, de *provost*\* à Yale, et enfin à celui de présidente de l'université de Pennsylvanie. Entre-temps, à l'époque où Judy dirigeait le vaste projet de la fondation MacArthur sur la psycho-neuro-immunologie, nous avons même collaboré dans le cadre d'une étude sur la corrélation entre optimisme et résistance du système immunitaire chez les sujets âgés, à savoir les passerelles utilisées par les événements psychologiques pour influencer les événements neurologiques qui, à leur tour, influencent les événements immunitaires<sup>4</sup>.

Je profitai donc de la soirée pour demander à Judy, qui connaît tout le monde, si elle connaissait un certain « PT » qui m'avait envoyé un courriel m'invitant à lui rendre visite à New York. Elle me répondit dans un souffle : « Va le voir ! »

C'est ainsi que, deux semaines plus tard, je me retrouvai devant une porte dépourvue de plaque d'identification au huitième étage d'un petit immeuble de bureaux crasseux, en plein cœur du bas de Manhattan. Je fus introduit dans une pièce aux murs nus et aveugles dans laquelle se trouvaient deux hommes aux cheveux grisonnant, vêtus de gris, et un téléphone muni d'un haut-parleur.

L'un d'eux, se présentant comme « PT », m'expliqua : « Nous sommes avocats pour une fondation anonyme ; notre fonction consiste à en désigner les bénéficiaires et vous pourriez être l'un d'eux. Nous aimerions savoir quelles recherches et quels travaux vous souhaiteriez entreprendre. Vous aurez les coudées franches. Mais nous devons vous

---

\* Le *dean*, généralement élu par ses pairs, exerce des fonctions de gestion au sein d'un département et le *provost*, au-dessous du président de faculté, assume des responsabilités administratives plus générales dont la définition de programmes. (*Toutes les notes sont de la traductrice.*)

avertir d'entrée de jeu que si vous révélez notre identité, le robinet sera aussitôt fermé. »

Je résumai brièvement aux avocats et au haut-parleur l'un de mes projets menés dans le cadre de l'Association américaine de psychologie et concernant les conflits ethnopolitiques (rien à voir donc avec la psychologie positive), avant d'exprimer le souhait d'organiser une réunion des quarante chercheurs clés qui travaillent sur la question des génocides. Je voulais en comprendre les causes en comparant le contexte de la douzaine de génocides ayant eu lieu au XX<sup>e</sup> siècle avec celui de la cinquantaine de cas où une situation de violence extrême aurait dû logiquement déboucher sur un génocide qui ne s'est pourtant pas produit. Sur la base de mes travaux, je voulais publier un livre sur les moyens d'éviter les génocides au XXI<sup>e</sup> siècle.

« Merci pour vos explications, me dirent-ils au bout de cinq minutes pile, et de conclure : Et quand vous serez de retour dans votre bureau, envoyez-nous un résumé d'une page de ce projet, sans oublier d'indiquer un budget estimatif. »

Quinze jours plus tard, un chèque de plus de 120 000 dollars était déposé sur mon bureau. Ce fut un choc exquis car, dans mon expérience, quiconque formule une demande de subvention pour des recherches universitaires doit passer par un processus fastidieux : évaluations pénibles par les pairs, ingérences d'une bureaucratie tatillonne, retards absurdes, révisions douloureuses et, pour finir, refus du projet ou, dans le meilleur des cas, restrictions budgétaires désespérantes.

J'organisai un colloque d'une semaine en choisissant Derry, en Irlande du Nord, comme lieu de rencontre symbolique. Quarante universitaires, les grands noms de la recherche sur la violence ethnopolitique, y assistèrent<sup>5</sup>. Appartenant au milieu des sciences sociales, ils se connaissaient tous, à l'exception de deux participants : mon beau-père, Dennis McCarthy, homme d'affaires britannique à la retraite, ainsi que le trésorier d'une fondation anonyme, professeur d'ingénierie de l'université Cornell désormais à la retraite. Après la rencontre, Dennis fit la remarque qu'il

avait rarement connu ambiance si chaleureuse. L'aboutissement de ce colloque, le livre *Ethnopolitical Warfare*<sup>6</sup>, fut publié en 2002 sous la direction de Daniel Chirot et de moi-même. C'est un livre intéressant, mais ce n'est pas le but de mon propos.

J'avais presque oublié cette généreuse fondation, dont j'ignorais toujours le nom, quand je reçus un appel téléphonique de son trésorier environ six mois plus tard : « Marty, le colloque que vous avez organisé à Derry était formidable. J'y ai rencontré des gens géniaux : l'anthropologue médical Mel Konner<sup>7</sup>, puis ce type, McCarthy ; au fait, que fait-il ? Et quelle suite envisagez-vous ?

— Quelle suite ? bégayai-je, ne m'étant pas préparé à demander de nouveaux financements. Eh bien, je pense à quelque chose que j'appelle la "psychologie positive". » Je lui donnai une explication d'une minute.

« Pourquoi ne viendriez-vous pas nous rendre visite à New York ? » me proposait-il.

Le matin de notre réunion, Mandy, mon épouse, me tendit l'une de mes plus belles chemises blanches. « Je crois que je devrais porter celle dont le col est élimé », lui dis-je en pensant au modeste bureau de mes interlocuteurs. Or je découvris sur place que l'immeuble s'était transformé : il s'agissait désormais de l'un des plus huppés de Manhattan, et le bureau situé au dernier étage où ils me reçurent était une vaste salle de réunion entourée de baies vitrées. Sinon, c'étaient toujours les deux mêmes avocats, le même téléphone muni d'un haut-parleur, la même absence de plaque sur la porte.

« Qu'est-ce que la psychologie positive ? » me demandèrent-ils. Au bout de dix minutes d'explications, ils me raccompagnèrent vers la sortie en disant : « Pouvez-vous nous envoyer un résumé de trois pages quand vous serez de retour dans votre bureau ? Et n'oubliez pas votre budget estimatif. »

Un mois plus tard, je reçus un chèque d'un million et demi de dollars.

La fin de ce conte est aussi étrange que son début. La psychologie positive a commencé à prendre son essor grâce à ce financement, et la fondation anonyme avait dû s'en rendre compte car, deux ans plus tard, « PT » m'envoya un nouveau courriel d'une ligne rédigé ainsi : « La problématique Mandela-Milosevic relève-t-elle d'un continuum ? »

« Hum... qu'est-ce que cela peut bien vouloir dire ? » me demandai-je. Mais, convaincu à ce stade que je n'avais pas affaire à un farfelu, je fis de mon mieux et j'envoyai à « PT » une réponse longue et savante résumant les grandes lignes des connaissances sur l'inné et l'acquis des saints et des monstres.

« Pourquoi ne viendriez-vous pas nous voir à New York ? » fut la réponse de PT.

Cette fois, je mis ma plus belle chemise blanche, je découvris sur la porte une plaque annonçant : « Atlantic Philanthropies ». Il est apparu que la fondation avait été créée grâce aux fonds d'une seule et même personne, Charles Feeney<sup>8</sup>, qui avait fait fortune dans les boutiques hors-taxes et légué tout son patrimoine – 5 milliards de dollars – à ces administrateurs pour qu'ils le consacrent à de bonnes œuvres. Conformément au droit américain, ils avaient été obligés de prendre un nom officiel.

« Nous aimerions que vous rassembliez des scientifiques et des chercheurs de premier plan pour apporter une réponse à la question Mandela-Milosevic qui tiendrait compte de toutes ses dimensions, depuis la génétique jusqu'à la sociologie du bien et du mal, dirent-ils, et nous sommes prêts à vous donner 20 millions de dollars pour vous y aider. »

Cela représentait tellement d'argent pour le psychologue que je suis que non seulement j'acceptai, mais je me jetai à corps perdu dans l'aventure. Pendant les six mois qui suivirent, je rencontrai régulièrement les deux avocats ainsi que des chercheurs pour rédiger et perfectionner une proposition dont nous avons bon espoir qu'elle serait approuvée sans discussion par le conseil d'administration : ne contenait-elle pas des éléments d'une haute tenue scientifique<sup>9</sup> ?

« Nous sommes bien embêtés, Marty, me dit “PT” au téléphone. Le CA a refusé notre proposition – c’est même la première fois de notre histoire. Ils n’ont pas apprécié la partie génétique. Trop explosive du point de vue politique. » Un an plus tard, ces deux merveilleux protecteurs des bonnes œuvres – des personnages tout droit sortis de *The Millionaire* (série télévisée des années 1950 qui m’avait marqué pendant mon adolescence, et qui montrait dans chaque épisode une personne apparaissant à la porte de quelqu’un pour lui offrir un chèque d’un million de dollars) – donnèrent leur démission.

Pendant les trois années qui suivirent, je me tins au courant de l’activité d’Atlantic Philanthropies – portant sur des financements pour l’Afrique, le vieillissement, l’Irlande, l’enseignement – et je me décidai un jour à téléphoner au nouveau directeur général. Au seul son de sa voix, je sentis qu’il se raidissait en prévision d’une nouvelle demande de fonds.

« Je vous appelle uniquement pour vous remercier, commençai-je, et pour vous demander de transmettre ma plus profonde gratitude à M. Feeney. Vous êtes arrivé au bon moment, et vous avez fait le bon investissement dans l’idée originale d’une psychologie qui s’intéresse à ce qui fait que la vie vaut la peine d’être vécue. Vous nous avez aidés quand nous en étions à nos premiers balbutiements. Aujourd’hui, nous n’avons plus besoin de fonds parce que la psychologie positive vole de ses propres ailes, ce qui n’aurait pas pu se produire sans Atlantic Philanthropies. »

Le directeur général répondit d’une voix trahissant sa perplexité : « Je n’avais jamais reçu d’appel de ce genre jusqu’à aujourd’hui. »

## **La naissance d’une nouvelle théorie**

Ma rencontre avec cette fondation anonyme fut l’un des temps forts des dix dernières années de l’histoire de la psychologie positive, et ce livre est le récit de ce que ces



débuts ont apporté. Pour expliquer le sens de la psychologie positive, je vais commencer par une redéfinition radicale des termes « positif » et « épanouissement ». Mais d'abord et avant tout, je dois vous faire part de ma nouvelle conception du bonheur.

Thalès<sup>10</sup> pensait que l'eau était le principe de toute chose.

Aristote<sup>11</sup> pensait que le but de l'action humaine était le bonheur.

Nietzsche<sup>12</sup> pensait que le but de l'action humaine était d'affirmer sa « volonté de puissance ».

Freud<sup>13</sup> pensait que le but de l'action humaine était d'éviter l'angoisse.

Ces géants ont tous commis l'erreur capitale du monisme, selon lequel toutes les motivations humaines se résument à une seule. Les monismes s'épanouissent sur la base d'un nombre de variables réduit au minimum, et c'est pourquoi ils réussissent haut la main l'épreuve du « principe d'économie\* », principe philosophique selon lequel la réponse la plus simple est la meilleure. Mais ce principe a aussi ses limites : lorsque l'on prend en compte trop peu de variables pour expliquer les riches nuances d'un phénomène, on n'explique rien du tout<sup>14</sup>. Le monisme est fatal pour la théorie de ces quatre géants.

Mon point de vue initial se rapprochait le plus de celui d'Aristote – tout ce que nous faisons, nous le faisons pour trouver le bonheur –, sauf qu'en fait je déteste le mot « bonheur », qui est éculé au point de ne plus avoir de sens<sup>15</sup>. La science ne peut pas exploiter ce concept, et il ne peut avoir aucune application pratique dans l'enseignement, la thérapie, les politiques publiques ou tout simplement pour changer votre vie personnelle. En psychologie positive, la première étape consiste à réduire le principe moniste de « bonheur » en termes plus exploitables. Cet exercice, lourd de conséquences, doit être fait correctement et il ne se limite pas à une question de terminologie. Pour comprendre le

---

\* Aussi connu sous le terme de principe de simplicité ou de parcimonie.

bonheur, il faut une théorie, et je me propose de l'exposer dans ce chapitre.

Pendant que nous discutons de ma précédente théorie, présentée dans mon « Introduction à la psychologie positive », lors de la leçon inaugurale au programme de 2005 de master de psychologie positive appliquée, Senia Maymin me dit : « Votre théorie de 2002 ne tient pas la route. » Âgée de trente-deux ans, diplômée en mathématiques de Harvard avec distinction, Senia Maymin parle couramment le russe et le japonais, gère elle-même son fonds spéculatif et est l'incarnation de la psychologie positive. Son sourire réchauffe des amphithéâtres gigantesques, comme ceux de Huntsman Hall, surnommé l'« Étoile de la mort » par les étudiants de l'école de commerce Wharton de l'université de Pennsylvanie et qui en ont fait leur point de ralliement. Les 35 étudiants du programme de master de psychologie positive appliquée sont vraiment exceptionnels ; venus du monde entier, ils se retrouvent une fois par mois à Philadelphie pour une « fête de l'intellect » de trois jours portant sur les dernières recherches en psychologie positive et sur la façon dont ils peuvent les appliquer dans leur métier.

Senia Maymin poursuit : « La théorie de 2002 exposée dans *La Fabrique du bonheur* est censée concerner les choix faits par les êtres humains, mais elle comporte une lacune énorme : elle ne parle ni de réussite ni de maîtrise. Or les gens recherchent la réussite pour elle-même<sup>16</sup>. »

C'est à ce moment-là que j'ai commencé à repenser ma conception du bonheur.

Quand j'ai écrit mon livre *La Fabrique du bonheur*, il y a une dizaine d'années, je voulais l'intituler « *La Psychologie positive* », mais l'éditeur a estimé qu'un titre contenant le mot « bonheur » permettrait d'augmenter les ventes. J'ai pu remporter de nombreuses batailles contre les éditeurs, mais jamais au sujet des titres. C'est pourquoi j'ai dû m'y résigner (alors que je déteste tout autant le mot « authentique », ce parent proche du « moi », par trop utilisé dans un monde d'ego surdimensionnés). Et pourtant, ce titre et le mot « bonheur » sont problématiques, non seulement parce

qu'ils expliquent très insuffisamment nos choix mais parce que l'oreille contemporaine assimile immédiatement « bonheur » à bonne humeur, gaieté, joie et sourires. Tout aussi contrariant, mon nom est désormais associé à l'horrible émoticône *smiley* chaque fois que la psychologie positive fait les titres des journaux.

D'un point de vue historique, le concept de bonheur n'a que peu de rapport avec l'hédonisme : ainsi, la joie et la bonne humeur sont très éloignées du but que, selon Thomas Jefferson, l'homme était en droit de chercher à atteindre<sup>17</sup>. Il est encore plus éloigné de ma conception de la psychologie positive.

### **La théorie initiale du bonheur authentique**

La psychologie positive, telle que je la conçois, étudie les choix que nous faisons pour eux-mêmes. Je me suis fait faire récemment un massage à l'aéroport de Minneapolis pour le plaisir : j'ai choisi le massage pour lui-même et non parce qu'il donnerait plus de sens à ma vie ou pour une autre raison quelconque. Nos choix se portent souvent sur ce qui nous fait plaisir, mais il est très important de comprendre que tous nos choix ne sont pas faits en fonction de l'émotion qu'ils nous procureront. Ainsi, hier soir, j'ai choisi d'écouter ma fille jouer du piano, non pas pour le plaisir mais parce que c'est mon devoir de parent et parce que cela donne un sens à ma vie.

Selon la théorie présentée dans *La Fabrique du bonheur*, le bonheur est formé de trois composantes différentes que nous choisissons pour elles-mêmes : l'émotion positive, l'engagement et le sens de la vie. Chacune d'elles se définit mieux et se mesure plus facilement que le bonheur. La première est l'émotion positive, ce que nous ressentons : le plaisir, l'enchantement, le ravissement, la chaleur, le confort et autres. J'appelle « vie agréable » une vie qui intègre avec succès ces composantes.

La deuxième composante, l'engagement, c'est-à-dire l'« expérience optimale » ou l'état de flux, est la capacité à faire un avec la musique, à arrêter la course du temps et à s'oublier dans une activité absorbante. Je qualifie d'« engagée » une vie vécue dans cet esprit. L'engagement se distingue de l'émotion positive, et il en est souvent le contraire. Demandez aux personnes qui sont dans l'expérience optimale à quoi elles pensent et ce qu'elles éprouvent, et la plupart répondront : « À rien<sup>18</sup>. » Dans l'expérience optimale, nous fusionnons avec l'objet de l'attention, et je pense que l'attention concentrée qu'elle exige absorbe toutes les ressources cognitives et émotionnelles qui alimentent la pensée et l'émotion.

Il est impossible d'atteindre l'expérience optimale par un raccourci. Au contraire, il faut donner le meilleur de soi-même pour y parvenir, pour rencontrer le monde dans cet état de flux<sup>19</sup>. En revanche, il existe des raccourcis faciles pour éprouver des émotions positives, ce qui constitue une autre différence entre engagement et émotion positive. Vous pouvez vous masturber, faire du lèche-vitrine, consommer des stupéfiants ou regarder la télévision. C'est pourquoi il est important d'identifier vos meilleurs atouts et d'apprendre à les utiliser encore plus souvent pour atteindre l'expérience optimale<sup>20</sup> ([www.viasurvey.org](http://www.viasurvey.org)).

La troisième composante du bonheur est le sens. J'ai une expérience optimale pendant que je joue au bridge, mais lorsque je me regarde dans la glace après un long tournoi, je suis envahi par l'impression que je vais m'agiter vainement jusqu'à la fin de ma vie. La recherche de l'engagement ou du plaisir est souvent une entreprise solitaire qui tient du solipsisme. C'est pourquoi les êtres humains éprouvent le désir irrésistible de trouver un sens et un but à leur vie<sup>21</sup>. Une vie qui a un sens consiste à s'identifier et à servir quelque chose qui dépasse la personne, et l'humanité a créé des institutions de toutes sortes pour y parvenir : la religion, le militantisme politique, l'engagement écologiste, le scoutisme ou la famille.

Ainsi donc, dans la théorie du bonheur authentique, la psychologie positive intègre le bonheur dans trois

dimensions : émotion positive, engagement et sens. La critique formulée par Senia Maymin cristallisait les problèmes accumulés au fil de dix années d’enseignement, de réflexion et d’expériences sur cette théorie, et m’a poussé à l’affiner. C’est à partir de cette leçon inaugurale à Huntsman Hall en octobre 2005 que j’ai changé d’avis sur ce qu’est la psychologie positive. J’ai aussi changé d’avis sur la nature de ses composantes et sur l’objectif qu’elle devrait se donner.

Théorie du bonheur authentique	Théorie du bien-être
Objet d’étude : le bonheur	Objet d’étude : le bien-être
Mesure : satisfaction dans la vie	Mesures : émotion positive, engagement, sens, relations positives et réussite
Objectif : augmenter la satisfaction dans la vie	Objectif : augmenter l’épanouissement par l’augmentation de l’émotion positive, de l’engagement, du sens, des relations positives et de la réussite

### **De la théorie du bonheur authentique à la théorie du bien-être**

J’avais coutume de penser que l’objet d’étude de la psychologie positive était le bonheur, que la mesure étalon servant à l’évaluer était la satisfaction éprouvée dans la vie, et que le but de la psychologie positive était d’augmenter cette satisfaction. Je considère désormais que l’objet de la psychologie positive est le bien-être, que le critère d’évaluation de ce dernier est la vie épanouie, et que le but de la psychologie positive est d’avoir une vie plus épanouie. Cette théorie, que j’appelle la « théorie du bien-être », est très différente de la théorie du bonheur, et cette différence appelle une explication.

La théorie du bonheur authentique comporte trois insuffisances. La première est que la définition la plus répandue du mot « bonheur » est inextricablement liée à la bonne humeur. L’émotion positive en est la pierre d’angle. Les

critiques prétendent à juste titre que la théorie du bonheur authentique redéfinit le bonheur arbitrairement et, que pour assurer ses arrières, elle ajoute l'engagement et le sens qui font défaut à la théorie de l'émotion positive. Mais l'engagement ou le sens n'ont rien à voir avec ce que nous ressentons, et même si nous pouvons les désirer, ils ne coïncident pas, et ne coïncideront jamais, avec ce que l'on entend par le mot « bonheur ».

La deuxième insuffisance de la théorie du bonheur authentique tient à la place trop importante qui est faite à la satisfaction dans la vie dans l'évaluation du bonheur. Dans la théorie du bonheur authentique, le bonheur est opérationnalisé par l'étalon-or de la satisfaction de vie : il s'agit d'une auto-évaluation qui a fait l'objet d'importantes études et par laquelle le sujet note subjectivement, sur une échelle de 1 à 10<sup>22</sup>, la satisfaction que lui donne sa vie, 1 étant l'indice de l'absence totale de satisfaction, et 10 celui du sentiment d'avoir une vie idéale. Le but de la psychologie positive découle de la mesure étalon utilisée, à savoir l'augmentation de la satisfaction éprouvée par les êtres humains. Il se trouve néanmoins que la satisfaction qu'ils rapportent est elle-même conditionnée par ce qu'ils ressentent au moment même où la question leur est posée<sup>23</sup>. Une moyenne établie sur un grand nombre de personnes fait apparaître que l'évaluation de leur satisfaction dans la vie dépend pour plus de 70 % de l'*humeur* dans laquelle elles se trouvent au moment de répondre à la question, et pour moins de 30 % par le *jugement* qu'elles portent sur leur vie.

Ainsi, l'ancienne mesure étalon de la psychologie positive accorde une trop grande importance à l'humeur, cette forme de bonheur que les anciens dédaignaient par snobisme, mais à juste titre. Pour ma part, si je refuse à l'humeur une place privilégiée dans cette théorie, ce n'est pas par snobisme, mais par volonté de m'affranchir d'un critère étriqué. Une conception du bonheur basée sur l'humeur condamne au malheur ces 50 % de l'humanité ayant un « faible niveau d'affectivité positive ». Mais, pour dépourvus de gaieté qu'ils soient, peut-être ces 50 % de

moroses sont-ils plus engagés et mènent-ils une vie ayant plus de sens que les joyeux<sup>24</sup>. Si, par ailleurs, les politiques publiques s'appuient (comme nous le verrons dans le dernier chapitre) sur l'optimisation du bonheur dans son sens d'« humeur », elles auront nécessairement pour but la satisfaction des besoins des extravertis au détriment de ceux des introvertis. La décision de construire un cirque plutôt qu'une bibliothèque – en raison du surcroît de bonheur qui en découlera – donne plus d'importance aux personnes capables d'exprimer leur bonne humeur qu'à celles qui le sont moins. En revanche, une théorie qui ajoute l'engagement et le sens à l'augmentation de l'émotion positive nous affranchit moralement d'un critère limitatif et ouvre la voie à une politique plus démocratique. Il s'avère que le souci exclusif de la satisfaction de vie ne tient compte ni du sens, ni de notre engagement au travail, ni de notre engagement envers les êtres qui nous sont chers. *La satisfaction de vie se résume peu ou prou à la bonne humeur : de ce fait, elle ne mérite pas une place essentielle dans une théorie tant soit peu rigoureuse*<sup>25</sup>.

La troisième insuffisance de la théorie du bonheur authentique réside dans le fait que les critères de l'émotion positive, de l'engagement et du sens ne sont pas les seuls éléments que l'individu choisit pour eux-mêmes. « Pour eux-mêmes » est le concept clé, car, pour faire partie des fondements d'une théorie, un élément ne doit se référer à rien d'autre qu'à lui-même. C'était là le défi posé par Senia Maymin ; d'après elle, beaucoup de gens vivent pour réussir et ils veulent la réussite pour la réussite. Une meilleure théorie devra définir plus précisément les éléments relevant du choix des individus. Je vous présente donc la nouvelle théorie du bien-être et la solution à ces trois problèmes.

### **La théorie du bien-être**

Le bien-être est une construction de l'esprit, un concept, tandis que le bonheur est une chose. Une « chose réelle » est

une entité directement mesurable. Cette entité peut être « opérationnalisée », c'est-à-dire qu'elle peut être définie par un ensemble de critères extrêmement précis. Par exemple, la température ressentie, ou température éolienne, est définie par la température et la vitesse du vent auxquelles l'eau commence à geler (et les engelures à se former). De la même façon, la théorie du bonheur authentique vise à expliquer une « chose réelle », le bonheur, tel que défini par la satisfaction de vie et auto-évaluée sur une échelle de 1 à 10 par des personnes auxquelles on demande dans quelle mesure elles sont satisfaites de leur vie. Celles qui ont le plus de capacité à éprouver des émotions positives, à s'engager, et à avoir le sentiment que leur vie a un sens, sont les plus heureuses, et sont donc les plus satisfaites de leur vie. La théorie du bien-être, elle, conteste l'idée que la psychologie positive ait pour objet d'étude une chose réelle et affirme que le bien-être est une « construction de l'esprit<sup>26</sup> », et qu'il comporte lui aussi plusieurs éléments mesurables : chacun d'eux est un objet réel, chacun contribue au bien-être, *mais aucun ne permet de définir à lui seul le bien-être*.

En météorologie, « le temps qu'il fait » est un concept analogue. Le temps n'est pas en soi un objet réel. Plusieurs éléments, chacun étant défini par des critères précis et étant donc un objet précis, contribuent au concept « le temps qu'il fait » : la température, le taux d'humidité, la vitesse du vent, la pression atmosphérique, et autres. Imaginez un instant que notre objet d'étude ne soit pas la psychologie positive mais la liberté. Comment s'y prendre pour étudier la liberté de façon scientifique ? La liberté est un concept, ce n'est pas un objet réel, et plusieurs facteurs y contribuent, dont l'impression de liberté qu'ont les citoyens, l'importance de la censure de la presse, la fréquence des élections, le taux de représentation de la population ou le nombre de fonctionnaires corrompus. Contrairement au concept de liberté, chacun de ces éléments est mesurable, mais ce n'est qu'en les mesurant que nous pouvons nous faire une idée générale du niveau de liberté.



Le bien-être a la même structure que le temps qu'il fait et la liberté : aucune mesure à elle seule ne le définit de façon exhaustive (dans le jargon des sciences sociales, ne l'« opérationnalise »), mais plusieurs objets y contribuent ; ce sont les « composantes » du bien-être, et chacune d'elles est un objet mesurable. En revanche, dans la théorie du bonheur authentique, la satisfaction de vie opérationnalise le bonheur tout comme la température et la vitesse du vent définissent la température ressentie. Il est important de signaler que les composantes du bien-être sont elles-mêmes des objets de différents types : ce ne sont pas simplement des auto-évaluations portant sur les pensées, les émotions positives, le degré d'engagement et le sentiment d'avoir un but dans la vie, comme c'est le cas dans la théorie du bonheur authentique. Ainsi donc, c'est le concept de « bien-être », et non l'entité « satisfaction de vie », qui est l'objet d'étude central de la psychologie positive. Notre prochaine tâche consistera à recenser les composantes du bien-être.

### **Les composantes du bien-être**

La théorie du bonheur authentique se rapproche dangereusement du monisme d'Aristote dans la mesure où le bonheur est opérationnalisé, ou défini, par la satisfaction de vie. Le bien-être, quant à lui, intègre plusieurs composantes qui le mettent à l'abri du monisme du fait que l'individu libre les choisit pour elles-mêmes ; c'est essentiellement une théorie du libre choix. Chacune de ces composantes doit elle-même être dotée des trois propriétés suivantes pour accéder à ce rang :

1. Elle contribue au bien-être.
2. De nombreuses personnes la recherchent pour elle-même<sup>27</sup> et pas seulement pour obtenir l'une des autres composantes.
3. Elle est définie et mesurée indépendamment des autres (exclusivité).

Le bien-être a donc cinq composantes qui possèdent chacune ces trois propriétés ; ce sont : les émotions positives, l'engagement, les relations personnelles positives, le sens et la réussite (PERMA, en anglais : *Positive emotion, Engagement, positive Relationships, Meaning, Accomplishment*). Nous allons à présent les considérer en détail :

*Les émotions positives* sont la première composante de la théorie du bien-être (la vie agréable), tout comme elles l'étaient dans la théorie du bonheur authentique. Mais si les émotions positives conservent cette place importante dans la théorie du bien-être, c'est avec deux changements de taille : le bonheur et la satisfaction dans la vie sont des mesures subjectives qui ne représentent plus le but de la théorie dans son ensemble et sont ramenées au rôle de facteurs formant la composante « émotions positives ».

*L'engagement* garde son rôle de composante. À l'instar des émotions positives, l'engagement, ou expérience optimale, ne peut être évalué que subjectivement (« Le temps s'est-il arrêté pour vous ? », « Étiez-vous entièrement absorbé par votre tâche ? », « Avez-vous perdu conscience de vous-même ? »). Ce sont les deux composantes de la théorie du bien-être dont tous les facteurs ne sont mesurables que d'un point de vue personnel. L'engagement, en tant que composante hédonique ou agréable, comprend toutes les variables subjectives du bien-être : plaisir, extase, confort, chaleur et autres. Il faut toutefois garder à l'esprit que la pensée et les émotions sont généralement absentes de l'expérience optimale. Ce n'est que rétrospectivement qu'il est possible de dire : « Je me suis bien amusé » ou : « C'était formidable. » Alors que l'état subjectif du plaisir est ressenti au présent, l'état subjectif de l'expérience optimale est uniquement rétrospectif.

Les émotions positives et l'engagement remplissent facilement les trois critères pour accéder au rang de composantes du bien-être :

1) les émotions positives et l'engagement contribuent au bien-être ;

2) un grand nombre de personnes recherchent ces composantes pour elles-mêmes et pas nécessairement pour accéder à une autre (je veux un massage du dos même s'il ne donne aucun sens à ma vie, ne me permet pas de me réaliser ni ne favorise des relations personnelles positives) ;

3) ces composantes sont évaluées indépendamment des autres. (De nombreux chercheurs vont d'ailleurs jusqu'à mesurer toutes les variables du bien-être subjectif.)

*Le sens* (défini comme « appartenir à et servir quelque chose que vous considérez comme plus grand que votre personne ») est la troisième composante du bien-être. Il comporte une part de subjectivité (« Cette discussion que nous avons eue toute la nuit au foyer des étudiants n'était-elle pas la discussion la plus géniale du monde ? »), et peut donc être intégrée à la catégorie de l'émotion positive. Souvenez-vous que l'élément subjectif est le seul à prendre en compte quand il s'agit d'émotion positive car la personne qui l'éprouve ne peut se tromper sur son plaisir, son extase ou son confort : c'est ce qu'elle ressent qui clôt le débat. Or ce n'est pas tout à fait vrai en ce qui concerne le sens. En effet, dans le feu des débats, vous avez peut-être estimé que cette discussion à bâtons rompus était importante, mais si vous y repensez quelques années plus tard et que vous ne soyez plus sous l'influence de l'herbe que vous aviez fumée ce soir-là, elle vous apparaît clairement comme un délire d'adolescents.

Le sens n'est pas uniquement subjectif. Une évaluation dépassionnée et raisonnée de l'histoire, de la logique et de la cohérence des actes d'un individu peut contredire un jugement subjectif. Ce grand mélancolique qu'était Abraham Lincoln<sup>28</sup> a pu, dans son désespoir, estimer que sa vie ne rimait à rien alors que nous la considérons comme une vie pleine de sens. Si la pièce de théâtre *Huis clos*<sup>29</sup> de Jean-Paul Sartre eut beaucoup de sens pour ses partisans d'après-guerre, elle paraît aujourd'hui aberrante, tant le thème

« l'enfer, c'est les autres » a pratiquement perdu toute pertinence puisque rares sont nos contemporains qui contesteraient que ce sont les liens et les rapports interindividuels qui donnent du sens et un but à l'existence. Le sens remplit les trois critères pour accéder au rang de composante de la théorie du bien-être :

- 1) il contribue au bien-être ;
- 2) il est souvent un but en soi (par exemple, le journaliste qui défend sans relâche la recherche sur le sida dérange les autres, se rend malheureux personnellement et risque de se faire licencier de son poste de rédacteur au *Washington Post*, mais il ne baisse pas pour autant les bras) ;
- 3) le sens est défini et évalué indépendamment de l'émotion positive ou de l'engagement, mais aussi indépendamment des deux composantes que sont la réussite et les relations personnelles.

*La réussite* est la composante introduite par la remise en question de la théorie du bonheur authentique par Senia Maymin qui affirme que le succès, la réalisation, la performance et la victoire sont recherchés pour eux-mêmes. Je tiens cette idée pour juste, et les deux états passagers décrits ci-dessus (l'émotion positive et le sens – ou la vie agréable et la vie pleine de sens dans leur forme élargie) ne sont pas les seuls que les individus recherchent pour eux-mêmes. La réussite et les relations personnelles positives occupent une place légitime parmi les composantes du « bien-être » car elles ne sont pas recherchées pour le plaisir ou le sens qu'elles apportent.

On recherche souvent la réussite pour elle-même, même si elle ne s'accompagne ni d'émotion positive, ni de sens, ni de relations humaines positives. Voici ce qui a emporté mon adhésion à cette idée : je participe à de nombreux tournois de bridge. J'ai joué avec et contre beaucoup de joueurs parmi les plus grands. Certains très bons joueurs jouent pour s'améliorer, pour apprendre, pour résoudre des problèmes ou pour vivre une expérience optimale. Quand ils gagnent,

c'est génial : c'est ce qu'ils appellent « gagner en beauté ». Mais quand ils perdent, ils sont presque aussi satisfaits si tant est qu'ils ont le sentiment d'avoir bien joué. Ces experts jouent pour l'expérience optimale, l'émotion positive ou simplement le plaisir. D'autres bridgeurs de haut niveau ne jouent que pour gagner. Pour ceux-là, perdre une partie est un désastre même s'ils ont bien joué, mais une victoire, même dépourvue de panache, demeure un plaisir. Certains iront jusqu'à tricher pour gagner<sup>30</sup>. Pour eux, la victoire ne se réduit pas à l'émotion positive (les plus impassibles affirment ne rien ressentir après une victoire et se précipitent vers la partie suivante ou même une partie de backgammon en attendant la prochaine partie de bridge) ni à l'engagement puisque la défaite dévalue avec une si grande facilité leur expérience. Enfin, dans l'exemple du bridge, la question de sens n'intervient pas dans la mesure où il ne s'agit pas d'une activité dont la portée dépasse la personne, loin s'en faut.

Cette volonté de gagner pour gagner se retrouve dans la recherche de la richesse. Certains ont voulu faire fortune puis, une fois arrivés au but, y ont renoncé en grande partie par des gestes de philanthropie étonnants. John D. Rockefeller<sup>31</sup> et Andrew Carnegie sont les modèles de cette vertu, et Charles Feeney, Bill Gates et Warren Buffet en sont les représentants contemporains. Rockefeller et Carnegie ont consacré la seconde moitié de leur vie à distribuer à la science, à la médecine, à la culture et à l'éducation une grande part de leur patrimoine. Ils ont insufflé du sens à leur vie après en avoir consacré la première partie à la réussite pour la réussite.

À l'opposé de ces « donneurs », il existe des « accumulateurs » qui croient que c'est celui qui meurt avec le plus de jouets en sa possession qui gagne. Leur vie est bâtie sur la réussite : ils sont accablés par les échecs et ils ne se séparent de leurs jouets que lorsqu'ils y voient un moyen d'en gagner davantage. Il ne fait aucun doute que ces accumulateurs et les entreprises qu'ils créent donnent les moyens à de nombreuses autres personnes de mener leur vie, de

fonder une famille et d'avoir des projets et des objectifs qui leur sont propres – mais ce n'est là qu'un effet secondaire de la volonté de gagner qui anime l'accumulateur.

La théorie du bien-être a donc besoin d'une quatrième composante : la réussite sous son aspect passager, et la « vie réussie », la vie consacrée à la réussite pour elle-même sous son aspect le plus général.

Je reconnais que l'on rencontre très rarement à l'état pur le type de vie dont le seul moteur est la réussite (tout comme les autres types de vie). Les gens qui réussissent sont souvent absorbés par ce qu'ils font, recherchent le plaisir avec avidité et ressentent des émotions positives (pour fugaces qu'elles soient) quand ils gagnent, et ils peuvent gagner au service de quelque chose qui dépasse leur personne. (Dans le film *Les Chariots de feu*<sup>32</sup>, le coureur olympique Eric Liddell déclare : « Dieu m'a rendu capable de courir vite, et quand je cours je ressens Son plaisir. ») Quoi qu'il en soit, la réussite est bel et bien la quatrième composante à part entière de la théorie du bien-être, et cet ajout permet à cette théorie de rendre plus pleinement compte de tous les choix que l'individu fait pour eux-mêmes.

J'ai décidé d'ajouter le concept de la réussite pour elle-même à la suite de la lecture de l'un des articles les plus édifiants que j'aie lus. Au début des années 1960, je travaillais au laboratoire de psychologie animale du Pr Byron Campbell, à l'université Princeton. La théorie générale de la motivation admise à l'époque était celle de la « résorption des besoins », à savoir que les animaux agissent uniquement pour satisfaire leurs besoins biologiques. En 1959, Robert White<sup>33</sup> avait publié un article hérétique : « La motivation revisitée : le concept de compétence », qui déboulonnait cette théorie en arguant du fait que les rats et les individus agissaient souvent simplement pour maîtriser leur environnement. Nous avions rejeté avec dédain cet article que nous trouvions indigent, mais j'ai découvert au fil de ma longue route cahoteuse que Robert White avait vu juste.

Ajouter la réussite à la liste des composantes du bien-être est également une manière de souligner que la tâche de la

psychologie positive consiste à « décrire » plutôt qu'à « prescrire » ce que fait l'individu pour se sentir bien. Cela ne veut nullement dire qu'il faille souscrire au concept de « réussite » ou abandonner sa voie personnelle vers le bien-être afin de gagner plus souvent. Si j'ai adopté cette composante, c'est parce qu'elle permet de mieux décrire les choix que l'être humain fait pour eux-mêmes lorsqu'il est libre de toute contrainte.

*Les relations personnelles positives.* Lorsqu'on demande à Christopher Peterson, l'un des fondateurs de la psychologie positive, de définir cette dernière composante en deux mots ou moins, il répond : « Les autres. »

Ce qui est positif est rarement solitaire. Quand avez-vous ri seul à gorge déployée pour la dernière fois ? Quand avez-vous éprouvé une joie indicible pour la dernière fois ? Quand avez-vous ressenti un sens et un but profond à votre vie pour la dernière fois ? La dernière fois que vous avez éprouvé une immense fierté à la suite d'un succès ? Tout en ignorant les détails de ces moments forts de votre vie, je crois bien en connaître les circonstances : ils ont tous eu lieu en présence d'autres personnes<sup>34</sup>.

L'autre est le meilleur antidote aux difficultés de la vie et le compagnon le plus sûr de ses joies. De là mon commentaire narquois au sujet de l'« enfer c'est les autres » de Sartre. Mon ami Stephen Post<sup>35</sup>, professeur d'humanités médicales à l'université de Stony Brook, raconte l'anecdote suivante sur son enfance. Lorsque sa mère voyait qu'il était de mauvaise humeur, elle lui disait : « Stephen, tu n'as pas l'air content, pourquoi ne vas-tu pas aider quelqu'un ? » Les chercheurs qui ont soumis le conseil de Mme Post à des tests rigoureux ont constaté qu'un acte de gentillesse<sup>36</sup> est capable à lui seul de générer une augmentation passagère de bien-être avec une plus grande fiabilité que tout autre exercice testé jusqu'ici.

« Encore une hausse d'un centime du prix de l'affranchissement ! » éruptai-je dans l'immense file de personnes qui attendaient depuis quarante-cinq minutes pour acheter une feuille de cent timbres d'un centime. Nous avançons dans une humeur glaciale, et l'irritation augmentait autour de moi. Enfin, lorsque je me suis retrouvé devant le guichet, j'ai acheté dix feuilles de cent timbres pour la somme de dix dollars.

Puis j'ai annoncé à la cantonade : « Qui veut des timbres d'un centime ? C'est gratuit ! » Les gens m'ont applaudi et se sont regroupés autour de moi tandis que je distribuais ce butin. En quelques minutes, tout le monde avait quitté les lieux en emportant la plupart de mes timbres. Ce fut l'un des moments les plus gratifiants de ma vie.

Voici l'exercice : trouvez un acte de gentillesse totalement inattendu à faire demain, puis faites-le, tout simplement. Remarquez dans quelle humeur cela vous met.

Il existe une île près de Madère qui a la forme d'un gigantesque cylindre. Le sommet du cylindre est un plateau de quelques hectares sur lequel sont cultivées les vignes les plus appréciées qui entrent dans la composition du madère. Sur ce plateau, vit un seul animal de taille respectable : un bœuf dont la tâche se résume à labourer la terre. Il n'existe qu'un seul et unique chemin pour accéder au sommet, un chemin étroit et sinueux. Comment diable un nouveau bœuf y parvient lorsque le vieux bœuf meurt ? Un ouvrier transporte sur son dos un bovillon jusqu'au sommet où il passera les prochaines quarante années de sa vie à labourer la terre en solitaire. Si cette histoire vous a ému, demandez-vous pourquoi.

Pouvez-vous téléphoner à quatre heures du matin à une personne de votre entourage pour lui raconter vos problèmes sans être gêné ? Si oui, vous avez des chances de vivre plus longtemps que si vous aviez répondu non. George Vaillant, le psychiatre de Harvard qui l'a découverte, explique que la



force expliquant ce phénomène est la capacité à être aimé<sup>37</sup>. Inversement, comme John Cacioppo spécialiste en neurosciences sociales l'a démontré, la solitude est un tel handicap<sup>38</sup> qu'elle porte à conclure que les relations sociales sont l'une des bases indispensables du bien-être humain.

Il ne fait aucun doute que les relations personnelles positives (ou leur absence) exercent une profonde influence sur le bien-être. Mais la question d'ordre théorique est de savoir si elles ont une place en tant que composante du bien-être. De toute évidence, elles remplissent deux des critères d'une composante : elles contribuent au bien-être et elles peuvent être mesurées indépendamment des autres composantes. Reste à savoir si nous recherchons des relations personnelles pour elles-mêmes ou parce qu'elles nous procurent une émotion positive, l'engagement, le sens ou la réussite<sup>39</sup> ? Nous donnerions-nous la peine d'entretenir des relations positives si elles ne nous apportaient ni émotion positive, ni engagement, ni sens, ni réussite ?

Je n'ai aucune certitude quant à la réponse à ces questions et j'ignore même s'il existe une expérience qui puisse les trancher de façon décisive puisque toutes les relations personnelles positives de ma connaissance sont accompagnées d'émotion positive, d'engagement, de sens ou de réussite. Deux nouveaux courants de réflexion sur l'évolution humaine indiquent que les relations personnelles positives ont une importance en soi, indépendamment de toute autre motivation.

À quoi sert le cerveau humain ? La capacité crânienne de nos ancêtres hominidés s'est multipliée par deux il y a environ cinq cent mille ans de cela, passant de 600 cm<sup>3</sup> à sa taille actuelle de 1 200 cm<sup>3</sup>. L'explication privilégiée pour cette augmentation est qu'elle nous aurait permis de fabriquer des outils et des armes : il faut pas mal d'intelligence pour affronter le monde physique d'un point de vue instrumental. Cependant, Nick Humphrey, spécialiste britannique de psychologie théorique, a proposé une explication différente : le gros cerveau est un spécialiste en résolution de problèmes sociaux<sup>40</sup> et non de problèmes pratiques. Lorsque

je discute avec mes étudiants, par exemple, comment résoudre le casse-tête qui consiste à pouvoir dire quelque chose qui amusera Unetelle, qui ne vexera pas Untel et qui convaincra tel autre qu'il se trompe sans le froisser ? C'est l'un de ces problèmes extrêmement complexes, si complexes en fait que les systèmes informatiques capables de concevoir des armes et des machines en un rien de temps ne peuvent les résoudre. Et pourtant, les êtres humains ont la capacité de résoudre des problèmes sociaux et en résolvent constamment. L'important cortex préfrontal utilise ses milliards de connexions à longueur de journée pour simuler des possibilités d'interactions sociales et pour choisir la solution optimale. Le cerveau serait donc une machine à simuler les relations personnelles que l'évolution a sélectionnée précisément pour concevoir et mettre en œuvre des rapports humains non seulement harmonieux, mais efficaces.

L'autre argument, également de type évolutionniste, qui concorde avec la théorie du gros cerveau comme simulateur de situations sociales est celui de la « sélection de groupe ». L'éminent biologiste et polémiste Richard Dawkins<sup>41</sup> a vulgarisé la théorie du « gène égoïste » selon laquelle l'individu est la seule unité de la sélection naturelle. Pour leur part, Edward O. Wilson et David Sloan Wilson, portant le même patronyme bien que n'étant pas de la même famille, ont récemment démontré à partir de leurs recherches que le groupe est l'unité première de la sélection naturelle<sup>42</sup>. Ainsi, les insectes sociaux qui construisent des usines, des forteresses et des systèmes de communication – les guêpes, les abeilles, les termites et les fourmis – dominent le monde des insectes comme les êtres humains dominent le monde des vertébrés. La vie en société est la forme d'adaptation la plus réussie et la plus efficace connue (encore plus adaptative, me semble-t-il, que les yeux), et la mathématisation la plus plausible de la sélection de l'insecte social va dans le sens d'une sélection faite au niveau du groupe et non de l'individu.

Le principe de la sélection de groupe repose sur une intuition simple. Imaginez deux groupes de primates composés

chacun d'individus différents sur le plan génétique. Supposez que le cerveau des primates du groupe « social » est doté de structures qui favorisent l'amour, la compassion, la bonté, le travail d'équipe et le sacrifice de soi – les « émotions de la ruche\* » –, ainsi que de structures cognitives du cerveau comme les neurones miroirs, qui reflètent ce qui se passe dans le cerveau d'autrui. Le groupe « non social », lui, a la même intelligence du monde physique et la même force, mais ne possède pas cette intelligence collective. Si ces deux groupes sont soumis à une concurrence farouche, par exemple sous l'effet d'une guerre ou d'une famine, à l'issue de laquelle il ne peut y avoir qu'un gagnant, le groupe social l'emportera car ses membres sont capables de coopérer, de chasser collectivement et de créer l'agriculture. Tout le répertoire des gènes du groupe est conservé et répliqué, y compris les mécanismes du cerveau qui permettent les émotions collectives et la « théorie de l'esprit » – c'est-à-dire la capacité à comprendre ce que les autres pensent et ressentent<sup>43</sup>.

Nous ne saurons jamais si les insectes sociaux éprouvent des « émotions de la ruche » ni si les arthropodes ont trouvé et exploité des moyens hors du registre des émotions pour maintenir la coopération au sein du groupe. Mais nous connaissons bien l'émotion humaine positive : elle fait la part belle au social et au relationnel. Sur le plan affectif, nous sommes des créatures collectives, des créatures qui recherchent à tout prix les relations positives avec les autres membres de notre groupe.

Ainsi, le gros cerveau social, les émotions sociales et la sélection de groupe sont des arguments convaincants pour considérer les relations personnelles positives comme l'une des cinq composantes de base du bien-être. On constate que de telles relations comportent toujours des avantages sur le plan des émotions, de l'engagement, du sens ou de la

---

\* L'auteur fait référence aux travaux sur la communication des abeilles effectués par Thomas Seeley, professeur en neurobiologie et comportement à l'université Cornell.

réussite, mais si important que soit ce constat, il ne signifie pas que les relations sont recherchées à seule fin d'obtenir des émotions positives, du sens ou la réussite. Il laisse plutôt penser que les relations positives sont tellement indispensables à la réussite de l'*Homo sapiens* que l'évolution les a étayées à l'aide des autres composantes pour nous pousser fortement à nouer des relations personnelles positives.

#### RÉSUMÉ DE LA THÉORIE DU BIEN-ÊTRE

La théorie du bien-être se résume donc comme suit : le bien-être est un concept ; il est l'objet d'étude de la psychologie positive (et non le bonheur) ; il est constitué des cinq composantes mesurables suivantes (PERMA) :

- les émotions positives (dont le bonheur et la satisfaction dans la vie sont des aspects) ;
- l'engagement ;
- les relations personnelles positives ;
- le sens ;
- la réussite.

Aucune composante ne définit à elle seule le bien-être, mais chacune y contribue. Certains aspects de ces cinq composantes sont mesurés subjectivement par auto-évaluation tandis que d'autres le sont objectivement.

En revanche, la théorie du bonheur place bien le bonheur au centre de la psychologie positive. C'est un objet réel qui se définit par la mesure de la satisfaction dans la vie. Le bonheur comporte trois aspects : l'émotion positive, l'engagement et le sens, qui nourrissent la satisfaction dans la vie et qui sont tous évalués de façon entièrement subjective.

Il reste un détail à préciser : les forces du caractère et les vertus – elles sont au nombre de vingt-quatre, dont la gentillesse, l'intelligence relationnelle, l'humour, le courage, l'honnêteté – forment les bases de l'engagementselon la théorie du bonheur authentique. L'expérience optimale survient quand vous utilisez vos principales forces du

caractère pour faire face aux défis les plus importants que vous rencontrez<sup>44</sup>. En revanche, dans la théorie du bien-être, ces vingt-quatre forces servent de base aux cinq composantes et non pas seulement à l'engagement : la mise en œuvre de vos forces les plus grandes entraîne davantage d'émotion positive, de sens, de réussite, mais aussi de meilleures relations.

La théorie du bonheur authentique est unidimensionnelle : elle concerne le fait de se sentir bien et affirme que l'individu fait des choix de vie pour se sentir le mieux possible. La théorie du bien-être, quant à elle, s'appuie sur ses cinq bases et leurs soubassements que sont les forces du caractère. Elle est donc pluridimensionnelle, tant sur le plan de la méthode que du fond : l'émotion positive est une variable subjective définie par ce que vous pensez et ressentez. L'engagement, le sens, les relations et la réussite ont des aspects tant subjectifs qu'objectifs, puisque vous pouvez parfaitement croire que vous avez une vie engagée et qui a du sens, que vous avez de bonnes relations et que vous avez bien réussi alors que vous vous trompez ou que vous vous faites des illusions. Au bout du compte, le bien-être ne peut exister uniquement dans votre tête : votre sentiment de bien-être doit s'accompagner dans la réalité d'une vie pleine de sens, de bonnes relations et de réussite. Nos choix de vie sont destinés à développer au maximum ces cinq composantes.

Cette différence entre la théorie du bien-être et la théorie du bonheur authentique revêt une importance capitale. En effet, selon la théorie du bonheur, l'individu évalue les choix qui s'offrent à lui en fonction du bonheur (la satisfaction dans la vie) qu'il en attend et il suit le chemin qui lui garantit le plus de bonheur possible. Telle est l'explication des choix selon mon ami Richard Layard<sup>45</sup>, et c'est pourquoi il préconise la maximisation du bonheur comme mesure étalon des décisions politiques des gouvernements. Conseiller des Premiers ministres Tony Blair et Gordon Brown sur les questions de chômage, Richard Layard est aussi professeur d'économie, ce qui rend d'autant plus remarquable la place qu'il accorde au bonheur. En effet, loin d'adopter la

conception classique de l'économie selon laquelle la finalité de la richesse est de créer davantage de richesses, il considère que la seule justification pour augmenter la richesse est d'augmenter le bonheur. Non seulement il défend celui-ci comme critère de choix individuel, mais il considère que le bonheur devrait être le seul résultat mesuré par les États en vue de déterminer leurs orientations politiques. Même si j'approuve cette position, elle constitue indiscutablement un autre monisme, et je récusé par ailleurs l'idée que le bonheur soit le but suprême du bien-être et le meilleur critère pour l'évaluer.

J'aborderai la politique et l'économie du bien-être dans le dernier chapitre de ce livre, mais pour l'instant je me contenterai d'un exemple pour illustrer la raison pour laquelle la théorie du bonheur échoue lamentablement en tant qu'unique explication de nos choix. Il est bien connu que les couples avec enfants ont en moyenne moins de satisfaction dans la vie que les couples sans enfants. Si l'évolution devait s'appuyer sur la recherche du bonheur optimal, l'espèce humaine aurait depuis longtemps disparu. Or, de deux choses l'une : soit les êtres humains dans leur grande majorité se font des illusions sur la satisfaction que les enfants leur apporteront, soit ils utilisent un autre critère pour décider d'en avoir ou pas. De la même façon, si notre seul objectif était notre bonheur personnel futur, nous laisserions mourir nos parents âgés sans les soigner. Ainsi, le monisme du bonheur n'entre pas seulement en contradiction avec les faits, mais il est également un piètre repère moral : si le critère des choix de vie était le bonheur, certains couples pourraient choisir de ne pas avoir d'enfants. Mais si nous élargissons notre conception du bien-être en lui intégrant le sens et les relations personnelles, la raison pour laquelle nous décidons d'avoir des enfants<sup>46</sup> et de nous occuper de nos parents vieillissants devient évidente.

Le bonheur et la satisfaction de vie constituent l'une des composantes du bien-être et en constituent des mesures subjectives utiles, mais il faut aussi pouvoir l'évaluer objectivement. Une politique publique ayant pour seul but le

bien-être subjectif peut devenir une caricature du type *Le Meilleur des mondes*<sup>47</sup> dans laquelle l'État se contenterait d'aider ses citoyens à être heureux en les droguant avec un euphorisant appelé le « soma ». Puisque nous organisons notre vie en fonction de divers critères, et pas seulement pour être le plus heureux possible, des mesures politiques authentiquement propices au bien-être devraient former la grille d'évaluation tant subjective qu'objective de l'émotion positive, de l'engagement, du sens<sup>48</sup>, des bonnes relations humaines et de la réussite.

### **La vie épanouie comme but de la psychologie positive**

Selon la théorie du bonheur authentique, le but de la psychologie positive est d'augmenter le bonheur personnel des individus sur terre, idée soutenue par Richard Layard. La théorie du bien-être s'en démarque par une différence importante et plurielle : le but de la psychologie positive consiste à avoir une *vie plus épanouie*, tant sur un plan personnel qu'à l'échelle de la planète.

Qu'est-ce qu'une vie épanouie ?

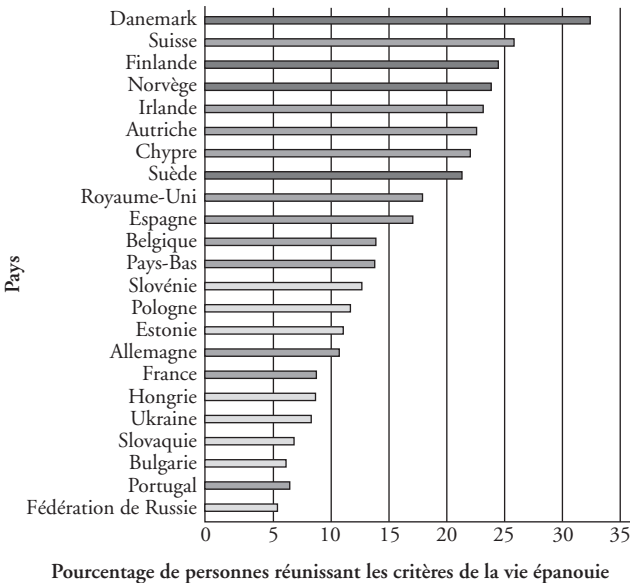
Felicia Huppert et Timothy So, de l'université de Cambridge, ont défini et évalué la vie épanouie dans vingt-trois pays européens<sup>49</sup>. Leur définition s'accorde avec la théorie du bien-être : pour s'épanouir, l'individu doit posséder les « caractéristiques fondamentales » énumérées ci-dessous et trois des six « caractéristiques supplémentaires ».

Caractéristiques fondamentales	Caractéristiques supplémentaires
Émotions positives Engagement, intérêt Sens de la vie, objectif	Estime de soi Optimisme Résilience Vitalité Autodétermination Relations positives

Les énoncés suivants ont été soumis à plus de 2 000 adultes dans chaque pays européens afin de déterminer leur degré d'épanouissement.

Émotion positive	Tout bien considéré, à quel point êtes-vous heureux ?
Engagement, intérêt	J'aime apprendre de nouvelles choses.
Sentiment d'avoir une vie	J'ai généralement l'impression que ce que je fais dans la vie est utile et important.
Estime de soi	J'ai un sentiment très positif de moi-même.
Optimisme	J'envisage toujours l'avenir de façon positive.
Résilience	Quand les choses vont mal, il me faut généralement beaucoup de temps pour retourner à la normale (une réponse contraire témoignerait d'une plus grande résilience).
Les relations positives	Il y a des personnes dans ma vie qui m'aiment vraiment.

Le Danemark arrive en tête des pays européens, avec 33 % de ses ressortissants qui ont une vie épanouie. Le Royaume-Uni, avec 18 % de personnes épanouies, se situe à peu près à la moitié du résultat danois, alors que la Russie est la lanterne rouge, avec 6 % de sa population ayant une vie épanouie.





Ce type d'étude est la « conquête de la lune<sup>50</sup> » de la psychologie positive, thème du dernier chapitre, mais aussi véritable sujet de ce livre. À mesure que s'améliore notre capacité à évaluer l'émotion positive, l'engagement, le sens, la réussite et les relations personnelles positives, nous pourrions demander avec de plus en plus de rigueur combien de personnes dans un pays, dans une ville ou dans une entreprise ont une vie épanouie. Nous pourrions demander quand une personne mène une vie épanouie ou quand une association caritative augmente la vie épanouie de ses bénéficiaires, ou encore si notre système éducatif aide nos enfants à s'épanouir.

Les politiques publiques découlent uniquement de ce que nous mesurons et, il y a encore peu de temps de cela, nous ne mesurons que l'argent, sous la forme du produit intérieur brut<sup>51</sup> (PIB). Le succès des gouvernements se mesurait exclusivement à l'aune de l'accumulation de richesses. Mais au fond, à quoi servent-elles ? Je pense pour ma part que les richesses doivent servir non seulement à produire encore des richesses, mais aussi à favoriser la vie épanouie. Dès lors, nous pouvons poser toute une série de questions aux pouvoirs publics : dans quelle mesure la construction de cette nouvelle école augmentera-t-elle davantage la vie épanouie que la création d'un parc ? Un programme de vaccination contre les oreillons sera-t-il plus favorable à la vie épanouie qu'un programme de transplantation de cornée tout aussi coûteux ? Dans quelle mesure une allocation destinée à permettre aux parents d'élever leurs enfants à la maison favorisera-t-elle la vie épanouie ?

Ainsi, le but de la psychologie positive tel que le définit la théorie du bien-être consiste à mesurer ce qui permet aux êtres humains d'avoir une vie épanouie. Pour atteindre ce but, il faut commencer par répondre à la question suivante : qu'est-ce qui rend les gens vraiment heureux ?