

Sous la direction de
Charles Martin-Krumm et Cyril Tarquinio

Grand manuel de la psychologie positive

**Fondements, théories
et champs d'intervention**

DUNOD

Maquette intérieure :
www.atelier-du-livre.fr
(Caroline Joubert)

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2021

11 rue Paul Bert - 92240 Malakoff
ISBN 978-2-10-082213-3

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Liste des auteurs

Sous la direction de:

- Charles MARTIN-KRUMM Professeur, Laboratoire VCR, École de Psychologues Praticiens de l'Institut Catholique de Paris – Équipe d'accueil « Religion, Culture et Société », Paris (France); Institut de recherche biomédicale des armées (IRBA), Brétigny. Il est également Associate-Editor de la revue *European Journal of Trauma and Dissociation* (Elsevier).
- Cyril TARQUINIO Professeur, Université de Lorraine, APEMAC, Metz, Centre Pierre-Janet. Il est également Editor-in-Chief de la revue *European Journal of Trauma and Dissociation* (Elsevier) et Associate-Editor de la revue *The European Journal of Sexology and Sexual Health* (Elsevier).

Avec la collaboration de:

- Colette AGUERRE MCHU-HDR en psychopathologie clinique, membre de l'EE 1901 « Qualité de vie et santé Psychologique » (QualiPsy).
- Clara ANKRI Service de pédopsychiatrie, hôpital Salvator, Assistance publique-Hôpitaux de Marseille, Aix-Marseille-Université, Marseille.
- Jacques ARÈNES Professeur, directeur de l'École de Psychologues Praticiens de l'Institut Catholique de Paris.
- Aude AZEMA Hôpital La Conception, APHM, Marseille.
- Arnold B. BAKKER Center of Excellence for Positive Organizational Psychology, Erasmus University Rotterdam (Pays-Bas).
- Élodie BARAT Maître de conférences, Laboratoire VCR, École de Psychologues Praticiens de l'Institut Catholique de Paris – Équipe d'accueil « Religion, culture et société ». CRNL – Équipe « Trajectoires ». Inserm Unité Mixte de Recherche-Santé (UMR-S) 1028, CNRS UMR 5292, Université Lyon 1.
- Meike BARTELS Institut de recherche en santé publique d'Amsterdam, Centre médical de l'Université d'Amsterdam (Pays-Bas).
- Flora BAT Service de pédopsychiatrie, hôpital Salvator, Assistance publique-Hôpitaux de Marseille, Aix-Marseille Université, Marseille; Institut de neurosciences de la Timone, CNRS, Aix-Marseille Université, Marseille.
- Arnaud BÉAL Maître de conférences, Laboratoire VCR, École de Psychologues Praticiens de l'Institut Catholique de Paris – Équipe d'accueil « Religion, culture et société ». Membre de la coordination et facilitateur-chercheur Capdroits.
- Martin BENNY Professeur de psychologie, Collège Montmorency, Laval, Québec (Canada).
- Jean-Luc BERNAUD Professeur des Universités en psychologie; laboratoire du Centre de recherche sur le travail et le développement (CRTD) EA4132, CNAM, Paris; président de l'Association française de psychologie existentielle (AFPE).

Laurent BOYER	Hôpitaux universitaires de Marseille, Aix-Marseille Université, faculté de médecine – Secteur Timone, EA 3279: CEReSS; Centre d'étude et de recherche sur les services de santé et la qualité de vie.
Gaël BRULÉ	Université de Genève (Suisse).
Nicolas BUREL	UER-EPS, Haute École pédagogique du canton de Vaud, Lausanne (Suisse).
Justin CARTER	University of Northern Alabama (USA).
Aïna CHALABAEV	Université Grenoble-Alpes – Laboratoire Sport et Environnement social.
Léandre-Alexis CHÉNARD-POIRIER	Laboratoire de recherche sur le comportement social, département de psychologie, Université du Québec à Montréal (Canada).
Maud CHERRIER	Enseignante du second degré, diplômée en psychologie positive, formée à la pleine conscience.
Damien CLAVERIE	École du Val-de-Grâce, Paris.
Antonia CSILLIK	Maître de conférences HDR, Université Paris-Nanterre, EA 4430.
David DA FONSECA	Service de pédopsychiatrie, hôpital Salvator, Assistance publique-Hôpitaux de Marseille, Aix-Marseille Université, Marseille; Institut de neurosciences de la Timone, CNRS, Aix-Marseille Université, Marseille.
Virginie DODELER	Maître de conférences, Université Rennes 2, LP3C (Laboratoire de Psychologie, Cognition, Comportement, Communication).
Philippe DUBREUIL	Université du Québec à Trois-Rivières (Canada).
Fabien FENOUILLET	Professeur, Laboratoire interdisciplinaire en neurosciences, physiologie et psychologie: apprentissages, activité physique, santé (LINP2-2APS), Université Paris-Nanterre.
Guillaume FOND	Hôpitaux universitaires de Marseille, Aix-Marseille Université, faculté de médecine – Secteur Timone, EA 3279: CEReSS – Centre d'Étude et de recherche sur les services de santé et la qualité de vie.
Jacques FOREST	ESG, Université du Québec à Montréal (Canada).
Marylène GAGNÉ	Curtin University, Perth (Australie).
Lionel GIBERT	Institut de recherche biomédicale des armées; département neurosciences et sciences cognitives; Unité NPS (NeuroPhysiologie du Stress), Brétigny-sur-Orge et hôpital Paul-Brousse, APHP, Paris.
Clément GINOUX	Université Grenoble-Alpes, SENS, Grenoble.
Marc-Antoine GRADITO DUBORD	Université du Québec à Montréal (Canada).
Anja HAGEN OLAFSEN	University of South-Eastern Norway (Norvège).
Sonja HEINTZ	École de psychologie, Université de Plymouth, Drake Circus, Plymouth (Royaume Uni).

Jean HEUTTE	Professeur, Université de Lille, ULR 4354 – CIREL – Centre Inter-universitaire de Recherche en Éducation de Lille.
Sandrine ISOARD-GAUTHEUR	Université Grenoble-Alpes, SENS, Grenoble.
Jenni Élise KÄHKÖNEN	Queen Mary University of London (Royaume Uni).
Hans Henrik KNOOP	Professeur associé, Université d’Aarhus, Danemark; professeur extraordinaire, Université du Nord-Ouest, Afrique du Sud.
Andreas M. KRAFFT	Chercheur associé, Institut für Systemisches Management und Public Governance Universität St. Gallen (Suisse).
Dominique LAVOIE	Université du Québec à Montréal (Canada).
Anthony LEPINTEUR	Université du Luxembourg (Luxembourg).
Francesca LIONETTI	Queen Mary University of London (Royaume Uni).
Fred LUTHANS	University of Nebraska-Lincoln (USA).
Fanny MARTEAU-CHASSERIEAU	Maître de conférences, Laboratoire VCR, École de Psychologues Praticiens de l’Institut Catholique de Paris – Équipe d’accueil « Religion, culture et société ».
Clément MÉTAIS	Université de Lorraine, APEMAC, Metz, Centre Pierre-Janet.
Marine MIGLIANICO	Université du Québec à Trois-Rivières (Canada), APEMAC – EA 4360, Université de Lorraine, Metz.
Paule MIQUELON	Université du Québec à Trois-Rivières (Canada).
Mathilde MOISSERON-BAUDÉ	Docteure en psychologie et ingénieure en hygiène, sécurité et environnement; laboratoire du Centre de recherche sur le travail et le développement (CRTD) EA4132, CNAM, Paris; secrétaire de l’Association française de psychologie existentielle (AFPE).
Kristin NEFF	Université du Texas à Austin (USA).
Marie OGER	Université de Lorraine, APEMAC, Metz, Centre Pierre-Janet.
Annie PAQUET	Laboratoire interdisciplinaire en neurosciences, physiologie et psychologie: apprentissages, activité physique, santé (LINP2-2APS), Université Paris-Nanterre.
Yvan PAQUET	Université du Tampon, La Réunion.
Virginie PAQUETTE	Laboratoire de recherche sur le comportement social – Université du Québec à Montréal (Canada).
Benjamin PATY	Institut national de recherche et de sécurité au travail.
Marine PAUCSIK	Psychologue en doctorat au laboratoire interuniversitaire de psychologie « Personnalité, cognition, changement social », Université Grenoble-Alpes.
Anne PLANTADE-GIPCH	Maître de conférences, Laboratoire VCR, École de Psychologues Praticiens de l’Institut Catholique de Paris – Équipe d’accueil « Religion, culture et société ».

Michael PLUETT	Queen Mary University of London (Royaume Uni).
Anne-Laure POUJOL	Maître de conférences, Laboratoire VCR, École de Psychologues Praticiens de l'Institut Catholique de Paris – Équipe d'accueil « Religion, culture et société ».
Willibald RUCH	Département de psychologie, Université de Zurich (Suisse).
Philippe SARRAZIN	Université Grenoble-Alpes, SENS, Grenoble.
Yuri S. SCHARP	Kimberley, Breevaart Center of Excellence for Positive Organizational Psychology, Erasmus University Rotterdam (Pays-Bas).
Claudia SENIK	Sorbonne Université et Paris School of Economics.
Rebecca SHANKLAND	Professeure des Universités en psychologie du développement, laboratoire « Développement, Individu, Personnalité, Handicap, Éducation », Université Lumière-Lyon 2.
Murielle SMAILOVIC	Psychologue, doctorante, Université de Lorraine, APEMAC, Metz.
Charlotte SOUMET-LEMAN	Maître de conférences, Laboratoire VCR, École de Psychologues Praticiens de l'Institut Catholique de Paris – Équipe d'accueil « Religion, culture et société ».
Pierre-Louis SUNHARY DE VERVILLE	Hôpitaux universitaires de Marseille, Aix-Marseille Université, faculté de médecine – Secteur Timone, EA 3279: CEReSS – Centre d'étude et de recherche sur les services de santé et la qualité de vie.
Guillaume TACHON	Psychologue, doctorant à l'Université Lumière-Lyon 2 et à l'École des psychologues praticiens.
Camille Louise TARQUINIO	Doctorante, Université de Lorraine, APEMAC, Metz.
Pascale TARQUINIO	Psychologue, Université de Lorraine APEMAC, Metz.
Anaïs THIBAUT LANDRY	John Molson School of Business, Montréal (Canada).
Damien TESSIER	Université Grenoble-Alpes – Laboratoire « Sport et Environnement social ».
David TROUILLOUD	Université Grenoble-Alpes – Laboratoire « Sport et Environnement social ».
Marion TROUSSELARD	Institut de recherche biomédicale des armées; département Neurosciences et Sciences cognitives; Unité NPS (NeuroPhysiologie du Stress), Brétigny-sur-Orge; École du Val-de-Grâce, Paris et APEMAC, EA 4360; Université de Lorraine, Nancy.
Michele M. TUGADE	Vassar College, Poughkeepsie (USA).
Robert J. VALLERAND	Directeur, Chaire de recherche sur les processus motivationnels et le fonctionnement optimal, Laboratoire de recherche sur le comportement social, département de psychologie, Université du Québec à Montréal (Canada).
Charles VERDONK	Institut de recherche biomédicale des armées; département Neurosciences et Sciences cognitives; Unité NPS (NeuroPhysiologie du Stress), Brétigny-sur-Orge.

Juriena D. DE VRIES,	Center of Excellence for Positive Organizational Psychology, Erasmus University Rotterdam (Pays-Bas).
Lianne P. DE VRIES	Département de psychologie biologique, faculté des sciences du comportement et du mouvement, Vrije Universiteit Amsterdam (Pays-Bas).
Louise S. WACHSMUTH	Teachers College, Columbia University, New York (USA).
Margot P. VAN DE WEIJER	Département de psychologie biologique, faculté des sciences du comportement et du mouvement, Vrije Universiteit Amsterdam (Pays-Bas).
Carolyn M. YOUSSEF-MORGAN	Bellevue University, Bellevue (USA).
Tse YEN TAN	Yale (USA).

Table des matières

Préface (Ed Diener)..... 21

Introduction..... 23

PARTIE 1 – CADRAGES THÉORIQUES

**CHAPITRE 1 – LE FONCTIONNEMENT OPTIMAL EN SOCIÉTÉ :
UNE ANALYSE MULTIDIMENSIONNELLE DU BIEN-ÊTRE
(LÉANDRE-ALEXIS CHÉNARD-POIRIER ET ROBERT J. VALLERAND)**..... 31

1. Une analyse historique du bien-être 34

2. Perspectives contemporaines sur le bien-être..... 37

3. Le fonctionnement optimal en société..... 39

4. Le fonctionnement optimal en société et la passion..... 42

5. Conclusion..... 44

Bibliographie 45

**CHAPITRE 2 – CONTRIBUTION DES NEUROSCIENCES À LA PSYCHOLOGIE POSITIVE
(CHARLES VERDONK, DAMIEN CLAVERIE ET MARION TROUSSELARD)**..... 49

1. Les neurosciences : de quoi parle-t-on ?..... 51

2. Les neurosciences cognitives : un cadre conceptuel pour appréhender l'adaptation 52

3. Les neurosciences biologiques : neuroplasticité et adaptation..... 54

4. Les neurosciences sociales : un cercle vertueux pour une adaptation positive..... 55

5. Les neurosciences affectives : le plaisir et la récompense et leur régulation..... 57

6. Les neurosciences de l'interaction sociale..... 61

Conclusion..... 62

Bibliographie 63

**CHAPITRE 3 – LES INFLUENCES GÉNÉTIQUES ET ENVIRONNEMENTALES
SUR LE BONHEUR ET LE BIEN-ÊTRE (MARGOT P. VAN DE WEIJER,
LIANNE P. DE VRIES ET MEIKE BARTELS)**..... 65

1. Qu'est-ce que le bien-être ?..... 67

2. Revue des études de jumeaux antérieures sur le bien-être..... 69

3. Nouvelles conclusions des études de jumeaux sur le bien-être 70

4. Phénotypes apparentés 77

5. Influences spécifiques de la génétique moléculaire et de l'environnement..... 84

6. Les orientations futures	87
Conclusion	90
Bibliographie	91
CHAPITRE 4 – MICROBIOTE ET BIEN-ÊTRE PSYCHIQUE (PIERRE-LOUIS SUNHARY DE VERVILLE, LAURENT BOYER ET GUILLAUME FOND)	97
1. Physiologie du microbiote intestinal et des liens microbiote-intestin-cerveau	99
2. Physiopathologie du microbiote et troubles mentaux associés	101
3. Soigner son microbiote pour augmenter son bien-être : régimes et compléments alimentaires	103
Conclusion	110
Bibliographie	110
CHAPITRE 5 – LES ENVIRONNEMENTS RECONSTITUANTS (VIRGINIE DODELER)	113
1. Les environnements reconstituants (<i>restorative environments</i>)	116
2. Implications pratiques	119
Conclusion	123
Bibliographie	124
CHAPITRE 6 – SPIRITUALITÉ, RELIGION ET PSYCHOLOGIE POSITIVE (MURIELLE SMAILOVIC, CYRIL TARQUINIO, CAMILLE LOUISE TARQUINIO, CHARLES MARTIN-KRUMM ET PASCALE TARQUINIO)	129
1. Spiritualité et religion : ouverture conceptuelle	134
2. Spiritualité, religion au service de la santé	137
Conclusion	144
Bibliographie	145
CHAPITRE 7 – L'ADAPTATION DANS LE CHAMP DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE : QUELLES DISTINCTIONS ET RELATIONS CONCEPTUELLES ENTRE CROISSANCE POST-TRAUMATIQUE, CHANGEMENT DE VALEURS ET RÉSILIENCE ? (CLÉMENT MÉTAIS, NICOLAS BUREL, CHARLES MARTIN-KRUMM ET CYRIL TARQUINIO)	147
1. Réflexions autour de la question de l'adaptation	151
2. Croissance posttraumatique	153
3. Adaptation et changement de valeurs	155
4. Résilience	158
Conclusion	162
Bibliographie	163

CHAPITRE 8 – LE BONHEUR A-T-IL SA PLACE DANS LA SOCIOLOGIE ? (GAËL BRULÉ).....	165
1. À la recherche de traces du bonheur.....	168
2. Quels liens possibles entre sociologie et bonheur ?.....	176
Conclusion.....	178
Bibliographie.....	179
CHAPITRE 9 – L'AUTOCOMPASSION : ACCUEILLIR SA SOUFFRANCE AVEC BIENVEILLANCE ET GENTILLESSE (KRISTIN NEFF)	181
1. Qu'est-ce que l'autocompassion ?.....	184
2. Les trois facettes de l'autocompassion.....	185
3. Autocompassion et bien-être.....	187
4. Autocompassion et estime de soi.....	190
5. L'autocompassion dans les relations avec les autres.....	191
6. La compassion s'enseigne-t-elle ?.....	192
Conclusion.....	193
Bibliographie.....	194

PARTIE 2 – PSYCHOLOGIE POSITIVE ET SANTÉ

CHAPITRE 10 – LA SANTÉ MENTALE POSITIVE : HISTORIQUE, DÉVELOPPEMENT ET ENJEUX ACTUELS (MARINE PAUCSIK, MARTIN BENNY ET REBECCA SHANKLAND).....	199
1. Le modèle de Keyes.....	203
2. Définition et composantes de la santé mentale positive.....	205
3. Vers une approche processuelle de la santé mentale.....	207
4. Perspectives pour les politiques et les interventions de promotion de la santé.....	208
5. Santé mentale et rétablissement.....	209
6. Bénéfices des interventions de psychologie positive sur la santé mentale.....	210
Bibliographie.....	211
CHAPITRE 11 – PSYCHOTHÉRAPIES : QUELLES CONTRIBUTIONS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE ? (COLETTE AGUERRE)	215
1. Plaidoyer pour une psychologie clinique intégrant les apports de la psychologie positive.....	218
2. Spécificités et visées des interventions positives.....	220
3. Bienfaits des IPP selon les données de la littérature.....	222
4. Paramètres susceptibles de modifier les bienfaits des IPP.....	225
5. Préconisations cliniques pour mener à bien des IPP dans un cadre psychothérapeutique ..	227

6. Questions restant à élucider	230
Conclusion	231
Bibliographie	232
CHAPITRE 12 – LES RESSOURCES PSYCHOLOGIQUES :	
MODÈLES THÉORIQUES ET APPLICATIONS (ANTONIA CSILLIK)	237
1. Que sont les ressources et quelles sont leurs approches et modèles théoriques ?	239
2. Le rôle protecteur et facilitateur de la croissance psychologique des ressources psychologiques.....	244
3. Nouveaux développements et perspectives	249
Bibliographie	251
CHAPITRE 13 – MINDFULNESS ET SANTÉ (CHARLES VERDONK, LIONEL GIBERT, AUDE AZEMA ET MARION TROUSSELARD)	253
1. <i>Mindfulness</i> : de quoi parle-t-on ?	256
2. <i>Mindfulness</i> : comment ça marche ?	257
3. <i>Mindfulness</i> : un enjeu pour la prévention de la santé.....	260
4. <i>Mindfulness</i> et santé mentale positive	266
Bibliographie	267
CHAPITRE 14 – VULNÉRABILITÉ, CAPABILITÉ ET RÉTABLISSEMENT :	
UN CHANGEMENT DE MODÈLE DANS L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE (FANNY MARTEAU-CHASSERIEAU, ARNAUD BÉAL, ANNE-LAURE POUJOL, CHARLOTTE SOUMET-LEMAN, ÉLODIE BARAT, ANNE PLANTADE-GIPCH, CHARLES-MARTIN KRUMM ET JACQUES ARÈNES)	271
1. Le thème de la vulnérabilité : un nouveau référent anthropologique et éthique.....	275
2. L'approche par les capacités : des potentialités de fonctionnement à développer.....	277
3. Le concept de rétablissement : vers un nouvel équilibre du sujet.....	279
4. La psychothérapie brève à l'épreuve de la vulnérabilité.....	281
5. Mobiliser les capacités des personnes en situation de handicap : un recueil de consentement éclairé	282
6. Quand la remédiation cognitive aide à développer les ressources cognitives chez les patients schizophrènes : un exemple de processus de rétablissement	284
Conclusion	285
Bibliographie	285

CHAPITRE 15 – L’ACTIVITÉ PHYSIQUE, UNE PRATIQUE DE PSYCHOLOGIE POSITIVE À PROMOUVOIR POUR FAVORISER LE BIEN-ÊTRE DES JEUNES ET DES PERSONNES ÂGÉES (DAMIEN TESSIER, DAVID TROUILLOUD ET AÏNA CHALABAEV)	289
1. L’activité physique, un vecteur d’amélioration du bien-être.....	292
2. Les mécanismes explicatifs de la relation entre AP et bien-être.....	294
3. L’insuffisance d’activité physique, un constat préoccupant.....	296
4. Modèles théoriques du changement de comportement d’activité physique.....	299
5. Promouvoir l’activité physique chez les jeunes et les personnes âgées.....	303
Conclusion.....	306
Bibliographie.....	307
CHAPITRE 16 – VOIR LE BON CÔTÉ DES CHOSSES : COMMENT LES ÉMOTIONS POSITIVES AMÉLIORENT LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE (TSE YEN TAN, LOUISE S. WACHSMUTH ET MICHELE M. TUGADE)	311
1. Psychologie positive et santé physique.....	314
2. Psychologie positive et bien-être mental.....	317
3. Orientations futures.....	320
Bibliographie.....	321
CHAPITRE 17 – LA NATURE ET LA VALEUR DE L’ESPOIR. NOUVELLES DÉCOUVERTES ISSUES DU BAROMÈTRE DE L’ESPOIR (ANDREAS M. KRAFFT)	325
1. L’espoir au quotidien.....	327
2. L’étude de l’espoir.....	328
3. Un concept transdisciplinaire de l’espoir.....	329
4. Présentation du Baromètre de l’espoir.....	331
5. Souhaits et valeurs.....	333
6. Croyances fondamentales et activités pratiquées par espoir.....	337
7. Confiance et sources d’espoir.....	341
Conclusion.....	344
Bibliographie.....	345
CHAPITRE 18 – AMÉLIORER LA SANTÉ PAR L’HUMOUR (SONJA HEINTZ ET WILLIBALD RUCH)	347
1. Qu’est-ce que l’humour et le sens de l’humour?.....	349
2. Quel lien entretient l’humour avec la santé?.....	352
3. Comment améliorer la santé par l’humour?.....	354
Bibliographie.....	355

PARTIE 3 – PSYCHOLOGIE POSITIVE ET ÉDUCATION

CHAPITRE 19 – APPRENDRE LES COMPÉTENCES DE LA RÉSILIENCE À L'ÉCOLE (CLÉMENT MÉTAIS, MARIE OGER, NICOLAS BUREL ET CHARLES MARTIN-KRUMM).....	363
1. Deux types de programmes scolaires de résilience.....	367
2. Les stratégies et points à retenir pour développer des compétences de la résilience à l'école de manière efficace.....	371
Conclusion.....	375
Bibliographie.....	376
CHAPITRE 20 – LE POUVOIR DE CROIRE QUE L'ON A COMPRIS : PERSPECTIVE DUALISTIQUE DE L'EXPÉRIENCE OPTIMALE D'APPRENTISSAGE TOUT AU LONG DE LA VIE (JEAN HEUTTE).....	379
1. La théorie de l'autotélisme : l'une des théories majeures de la psychologie scientifique contemporaine.....	383
2. Le <i>flow</i> : l'émotion de s'apercevoir que l'on comprend.....	384
3. L'évolution du soi : à la recherche de la dimension sociale de l'autotélisme- <i>flow</i>	386
4. L'expérience autotélique tout au long de la vie.....	388
5. Le côté obscur de l'expérience autotélique en contexte d'apprentissage tout au long de la vie : le pouvoir de croire que l'on a compris.....	396
Bibliographie.....	399
CHAPITRE 21 – GRATITUDE ET JOIE À L'ÉCOLE : L'IMPACT DES ÉMOTIONS POSITIVES DANS L'ÉDUCATION (LOUISE S. WACHSMUTH, TSE YEN TAN ET MICHELE M. TUGADE).....	401
1. L'impact des émotions positives en contexte scolaire.....	404
2. Le rôle des émotions positives dans la vie des étudiants.....	404
3. Le vécu des enseignants et la psychologie positive.....	407
4. Orientations futures.....	410
Bibliographie.....	411
CHAPITRE 22 – AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE À L'ÉCOLE : LE RÔLE DES INTERVENTIONS VISANT LE DÉVELOPPEMENT DE LA GRATITUDE ET DE LA PLEINE CONSCIENCE (REBECCA SHANKLAND, MAUD CHERRIER ET GUILLAUME TACHON).....	413
1. Efficacité des interventions fondées sur la gratitude.....	418
2. Efficacité des interventions fondées sur la pleine conscience à l'école.....	421
3. Limites et perspectives.....	424
Conclusion.....	425
Bibliographie.....	425

CHAPITRE 23 – QUELLE PLACE POUR LA MOTIVATION DANS LA RÉUSSITE DES ÉLÈVES ? (ANNIE PAQUET, FABIEN FENOUILLET ET YVAN PAQUET).....	429
1. La motivation en quelques lignes.....	432
2. La théorie de l'autodétermination et réussite scolaire.....	435
3. La bienveillance de l'enseignant : son impact sur la motivation et la réussite scolaire.....	437
Conclusion.....	442
Bibliographie.....	442
CHAPITRE 24 – PEUT-ON ENVISAGER UNE ÉDUCATION POSITIVE ? (MARIE OGER, ANNIE PAQUET, REBECCA SHANKLAND, YVAN PAQUET, CYRIL TARQUINIO, CLÉMENT MÉTAIS ET CHARLES MARTIN-KRUMM).....	445
1. Le modèle JD-R appliqué à l'École, un cadre théorique original et novateur.....	449
2. En quoi les exigences perçues par les élèves peuvent-elles nuire à leur qualité de vie ?.....	452
3. De multiples ressources offertes par l'environnement éducatif.....	455
Conclusion.....	459
Bibliographie.....	460
CHAPITRE 25 – GEELONG GRAMMAR SCHOOL : EXEMPLE D'UNE ÉCOLE ORGANISÉE AUTOUR DE PRÉCEPTES D'ÉDUCATION POSITIVE (CLÉMENT MÉTAIS ET CHARLES MARTIN-KRUMM).....	463
1. Histoire d'une rencontre entre Geelong Grammar School et l'éducation positive.....	467
2. L'éducation positive à Geelong Grammar School.....	470
Conclusion et perspectives futures pour Geelong Grammar School.....	479
Bibliographie.....	481
CHAPITRE 26 – DIFFÉRENCES INDIVIDUELLES DANS LA SENSIBILITÉ AUX EXPÉRIENCES POSITIVES : LE CAS DE L'ÉCOLE (JENNI ELISE KÄHKÖNEN, FRANCESCA LIONETTI ET MICHAEL PLUETT).....	483
1. Différences individuelles.....	485
2. Les effets positifs de l'école sur le développement des enfants.....	486
3. La sensibilité environnementale.....	489
4. La sensibilité avantageuse : le bon côté de la SE.....	490
5. Mesure de la sensibilité des enfants à l'aide de l'échelle d'hypersensibilité de l'enfant.....	491
6. La sensibilité avantageuse dans le contexte scolaire.....	492
7. Discussion.....	495
Conclusion.....	497
Bibliographie.....	498

CHAPITRE 27 – LES THÉORIES IMPLICITES DE LA PERSONNALITÉ : DÉTERMINANTS DE L'ÉDUCATION ? (DAVID DA FONSECA, CLARA ANKRI ET FLORA BAT)	501
1. Quel est l'impact des théories implicites au quotidien ?	504
2. Comment se développent les théories implicites ?	507
3. Comment modifier les théories implicites ?	510
Conclusion	511
Bibliographie	512

PARTIE 4 – PSYCHOLOGIE POSITIVE ET ORGANISATIONS

CHAPITRE 28 – LE RÔLE DE LA PASSION DANS LE FONCTIONNEMENT OPTIMAL ET LA RÉSILIENCE EN CONTEXTE ORGANISATIONNEL (ROBERT J. VALLERAND ET VIRGINIE PAQUETTE)	517
1. La psychologie de la passion	520
2. Certaines conséquences de la passion	524
3. Passion et résilience	529
Conclusion	534
Bibliographie	534

CHAPITRE 29 – L'APPRECIATIVE INQUIRY, UNE TECHNIQUE D'ACCOMPAGNEMENT QUI DONNE VIE AUX ENTREPRISES ? (MARINE MIGLIANICO, PHILIPPE DUBREUIL, PAULE MIQUELON ET CHARLES MARTIN-KRUMM)	539
1. Les formes d'AI	543
2. Objectif du chapitre	543
3. Vers un développement de la vitalité organisationnelle ?	544
4. Impacts de l'AI en milieu organisationnel et mécanismes engagés	546
5. Une mise en œuvre complexe	548
6. L'AI, approche révolutionnaire de l'accompagnement au changement ou pratique qui questionne ?	551
Conclusion	551
Bibliographie	552

CHAPITRE 30 – COMMENT L'APPROCHE PAR LES FORCES FAVORISE-T-ELLE LE FONCTIONNEMENT OPTIMAL DES COLLABORATEURS ? UNE EXPLICATION PAR LA THÉORIE DE L'AUTODÉTERMINATION (MARC-ANTOINE GRADITO DUBORD, DOMINIQUE LAVOIE ET JACQUES FOREST)	555
1. Problématique et objectif	558
2. Les bienfaits de l'approche par les forces	559

3. Les ressources que l'approche par les forces offre aux travailleurs.....	560
4. Les mécanismes explicatifs de la relation entre les ressources de l'approche par les forces, le bien-être et la performance au travail	563
Conclusion.....	567
Bibliographie	568
CHAPITRE 31 – L'ÉCONOMIE DU BIEN-ÊTRE SUBJECTIF (ANTHONY LEPINTEUR ET CLAUDIA SENIK)	571
1. La place du bonheur dans l'économie	573
2. Quels sont les déterminants principaux du bien-être subjectif?	575
3. Comment le bien-être subjectif influence-t-il nos comportements et nos décisions?.....	580
Conclusion.....	581
Bibliographie	581
CHAPITRE 32 – LES THÉORIES DU CONTRÔLE AU TRAVAIL (YVAN PAQUET ET BENJAMIN PATY)	585
1. Contrôle, stress et bien-être au travail.....	588
2. Contrôle, motivation et passion au travail	595
Conclusion et perspectives	598
Bibliographie	599
CHAPITRE 33 – L'APPROCHE LUDIQUE DU TRAVAIL : UNE APPROCHE POSITIVE DES TÂCHES PROFESSIONNELLES (ARNOLD B. BAKKER, YURI S. SCHARP, KIMBERLEY BREEVAART ET JURIENA D. DE VRIES)	601
1. L'approche ludique du travail: un nouveau concept.....	603
2. Jouer pendant le travail	604
3. Un comportement proactif au travail.....	605
4. L'approche ludique du travail	606
5. Mesurer l'approche ludique du travail.....	608
6. D'autres preuves empiriques issues d'études de journaux de bord.....	609
7. Implications pratiques.....	611
Conclusion.....	611
Bibliographie	612

CHAPITRE 34 – ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL : MÉCANISMES PSYCHOLOGIQUES EXPLICATIFS ET INTERVENTIONS SUR LE LIEU DE TRAVAIL (SANDRINE ISOARD-GAUTHEUR, CLÉMENT GINOUX ET PHILIPPE SARRAZIN)	615
1. Quels sont les liens entre l’AP et le bien-être au travail ?.....	618
2. Quels sont les mécanismes impliqués dans la relation entre l’AP et le bien-être au travail ?.....	621
3. Quels sont les résultats des interventions visant l’amélioration du bien-être professionnel par l’AP ?.....	626
4. Quelles sont les limites et les perspectives des recherches sur les liens entre l’AP et le bien-être au travail ?.....	627
Conclusion.....	628
Bibliographie.....	629
 CHAPITRE 35 – MINDFULNESS ET ENTREPRISE (MARION TROUSSELARD)	633
1. Cadre général.....	635
2. La pleine conscience.....	636
3. Bénéfices de la pleine conscience en entreprise.....	638
4. Management et pleine conscience.....	642
Conclusion.....	644
Bibliographie.....	645
 CHAPITRE 36 – LA COMMUNAUTÉ COMME RESSOURCE DANS LE PARCOURS DE VIE (MATHILDE MOISSERON-BAUDÉ ET JEAN-LUC BERNAUD)	649
1. Méthodologie.....	652
2. Résultats.....	654
3. Synthèse conclusive de l’étude de cas.....	659
Conclusion.....	660
Bibliographie.....	660
 CHAPITRE 37 – LA RÉMUNÉRATION (N’)EST (PAS) UNE QUESTION D’ARGENT (JACQUES FOREST, ANJA HAGEN OLAFSEN, ANAÏS THIBAUT LANDRY ET MARYLÈNE GAGNÉ)	663
1. La théorie de l’autodétermination (TAD) et ses postulats.....	666
2. Les implications de la TAD pour les significations et l’utilisation de l’argent.....	670
3. L’argent et le point de satiété.....	671
4. Les différentes significations de l’argent et ce que nous pouvons faire pour les améliorer.....	672
5. Devrait-il y avoir une différenciation entre les salaires (ou pas) ?.....	674
6. Et les bonus ?.....	676
7. L’avenir de la rémunération.....	678

Conclusion.....	679
Bibliographie.....	679
CHAPITRE 38 – CAPITAL PSYCHOLOGIQUE POSITIF ET PERFORMANCE AU TRAVAIL (CAROLYN M. YOUSSEF-MORGAN, FRED LUTHANS ET JUSTIN CARTER).....	683
1. Les ressources qui constituent le capital psychologique.....	686
2. Les caractéristiques scientifiquement établies du capital psychologique.....	688
3. Les résultats du capital psychologique.....	689
4. Les mécanismes du capital psychologique.....	691
5. Implications pratiques.....	692
Bibliographie.....	694
PARTIE 5 – L’AVENIR DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE	
CHAPITRE 39 – LA PSYCHOLOGIE POSITIVE DU FUTUR : PLAIDOYER POUR UNE HARMONIEUSE COMPLEXITÉ (HANS HENRIK KNOOP)	699
1. L’avenir approche à grands pas.....	702
2. La psychologie positive est la psychologie normale.....	703
3. Complexité et fondements de la psychologie positive.....	705
4. La complexité : principal catalyseur, facteur de stress universel et facteur essentiel d’adaptation.....	706
5. Apprendre : accroître simultanément la complexité et l’équilibre.....	708
6. La nature complexe de la complexité.....	708
7. Évolution et croissance de la complexité.....	709
8. Vers trop de tout, ou simplement vers l’abondance?.....	713
9. La complexité harmonieuse comme principe directeur pour la recherche et ses applications.....	716
Bibliographie.....	718
CHAPITRE 40 – LES RISQUES IDÉOLOGIQUES DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE (CHARLES MARTIN-KRUMM, JEAN HEUTTE ET CYRIL TARQUINIO).....	721
1. Définition et trajectoire de la psychologie positive.....	725
2. Psychologie positive et psychologie critique.....	728
3. Un regard vers l’avenir... positif.....	735
Bibliographie.....	737
<i>Conclusion</i>	741
<i>Bibliographie</i>	743

Préface

C'est avec plaisir que je rédige la préface de ce tout nouveau *Grand Manuel de psychologie positive*. Depuis plusieurs décennies, je contribue au développement de cette discipline, qui prospère aujourd'hui dans le monde entier. Je suis heureux de constater qu'il en est de même en France avec ce nouvel ouvrage dirigé par Charles Martin-Krumm et Cyril Tarquinio. Les chercheurs et les scientifiques ont très vite compris que les modèles nouveaux et parfois innovants qu'apporte la psychologie positive fournissent de nombreux éléments permettant d'étayer leurs travaux théoriques et de conceptualiser leurs objets d'étude. La rigueur et l'essor de la recherche ainsi que le nombre de publications sont autant d'éléments qui ont très vite convaincu le monde scientifique. Mais la force de la psychologie positive réside dans le fait qu'elle est aussi un point d'ancrage pour l'action et l'intervention. C'est pourquoi les praticiens, qu'ils soient psychologues ou coachs, ont rapidement trouvé dans cette discipline une nouvelle façon d'appréhender et d'intervenir dans l'environnement psychosocial pour transformer les individus, mais aussi pour intervenir et agir auprès des groupes, des entreprises et même de la société dans son ensemble.

L'ouvrage de Charles Martin-Krumm et Cyril Tarquinio concentre en un seul volume ce qu'il faut savoir sur la psychologie positive. Le premier est sans doute le chercheur français dans ce domaine qui bénéficie de la plus grande reconnaissance internationale compte tenu de ses collaborations et de son dynamisme. Charles Martin-Krumm est l'un des rares au monde à avoir participé à tous les congrès internationaux de psychologie positive depuis 2002, tant au niveau européen que mondial. Cela lui a permis d'être toujours à la pointe du domaine. Le second, Cyril Tarquinio, est de ceux qui ont su s'engager très tôt dans la voie de l'innovation, notamment en développant la thérapie EMDR en France. Avec Charles Martin-Krumm, il a créé un cursus de psychologie positive dans un contexte académique qui demeure parfois sceptique. Cette capacité d'innovation l'a conduit à créer le premier centre clinique universitaire de psychothérapie, le Centre Pierre-Janet à Metz, où sont intégrées, développées et évaluées les approches liées à la psychologie positive. Porté par ces deux auteurs, cet ouvrage va donc bien au-delà de l'essentiel. Il s'agit d'une synthèse, d'un état des lieux des connaissances actuelles, à nouveau disponible et mis à jour après le premier *Traité de psychologie positive* que ces mêmes auteurs ont dirigé il y a dix ans. Ils ont su fédérer autour d'eux tous les experts du domaine, ce qui fait de ce livre un impressionnant ouvrage de référence.

Ce volume présente un corpus de connaissances qui devrait permettre à la communauté scientifique et à tous ceux qui s'intéressent à la psychologie positive de parfaire leur vision de la discipline. Ce livre intègre des contributions issues de multiples domaines pour saisir la complexité des objets d'étude que la psychologie positive tente de décrire et de comprendre. Il ne s'agit pas d'un ouvrage contemplatif qui se contente de théoriser sans jamais prendre le risque de s'engager. Les concepts sont discutés, mis en perspective, remis en question et finalement placés dans une perspective interdisciplinaire et intégrative.

Enfin, ce livre a une autre qualité : l'humilité. L'humilité de considérer qu'il est possible de regarder les choses différemment, de manière globale, et qui apprécie de voir des approches

diverses se compléter plutôt que s'opposer. Une grande partie de ce qui est publié en psychologie positive, en particulier à destination des professionnels et du grand public, s'appuie sur la recherche scientifique. On l'oublie trop souvent, et le fait que les ouvrages de vulgarisation se vendent en grande quantité sur le « dos » de la psychologie positive fait certainement du bien à cette discipline car leur approche contribue au développement du bien-être de nos concitoyens. Mais ces succès de librairie ne doivent pas faire oublier que les connaissances produites proviennent d'une recherche académique qui travaille constamment à valider des modèles et à leur donner une cohérence théorique et scientifique. Ces notions que nous voyons fleurir ici et là, qui font la promotion d'une vision optimiste du monde, ne « tombent pas du ciel ». Elles sont l'œuvre de chercheurs, que nous avons trop souvent tendance à oublier et à occulter, et qui sont les véritables pionniers de cette discipline. Les vulgarisateurs, s'ils occupent une place importante, s'ils mettent les acquis de la psychologie positive à la portée du plus grand nombre, ne doivent pas oublier d'où vient leur inspiration. Il serait bon qu'ils rendent hommage à ces chercheurs et aux autres scientifiques qui sont les véritables créateurs des concepts qu'ils manipulent et simplifient, mais qu'ils s'approprient trop souvent, laissant croire qu'ils en sont à l'origine. Il ne fait aucun doute que ce nouveau manuel sera un moteur de vulgarisation, mais en attendant, ce sont les chercheurs et l'ensemble du champ de la psychologie positive qui sont mis à l'honneur dans ce livre.

Pour conclure, je dirais qu'il s'agit d'un ouvrage de valeur ! Comme le disait Paul Valéry : « Un livre vaut à mes yeux par le nombre et la nouveauté des problèmes qu'il crée, anime ou ranime dans ma pensée... J'attends de mes lectures qu'elles me produisent de ces remarques, de ces réflexions, de ces arrêts subits qui suspendent le regard, illuminent des perspectives et réveillent tout à coup notre curiosité profonde... »

Prenez plaisir à la lecture de cet excellent ouvrage !

Ed Diener

Rédiger la préface d'un livre est une responsabilité qu'il convient de ne pas prendre à la légère : cela vous engage et c'est supposé cautionner son contenu. Ed Diener avait accepté de le faire pour le présent ouvrage. Force est donc de constater que pour nous, c'était un soutien majeur dans le projet de ce *Grand Manuel de la Psychologie Positive*. C'est donc avec une grande tristesse que nous avons appris son décès en avril 2021. C'était l'un des chercheurs phares dans le champ de la psychologie positive mondiale. Premier président du réseau mondial de psychologie positive, il a reçu le prestigieux prix William James 2013. Au-delà du chercheur et de l'enseignant qu'il était, au-delà de sa contribution scientifique, au-delà des actions qu'il a menées pour contribuer à l'éducation de tous en mettant des manuels de psychologie gratuitement à la disposition des enseignants, c'était une belle personne, humaine, généreuse et bienveillante. Il manquera à l'ensemble de la communauté.

Professeurs Charles Martin-Krumm et Cyril Tarquinio

Mai 2021

Introduction¹

Il y a une quinzaine d'années, il eût été possible de considérer que *la psychologie positive* ne serait qu'une étoile filante dans les paysages scientifiques national et international. Force est de constater qu'il n'en est rien et qu'elle est au contraire de plus en plus présente, affirmant tant dans les champs théoriques qu'appliqués des positions originales et créatives. Depuis son apparition officielle à la fin des années 1990-début des années 2000 (e. g. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), elle a été régulièrement critiquée, plus ou moins habilement, souvent dans la communauté scientifique. Elle a aussi été, dans une certaine mesure, le plus souvent adulée par le « grand public », comme si elle pouvait représenter une recette miracle face à tous les maux de la société et des souffrances individuelle ou collective. Ces plaidoyers en sa faveur ont été tout autant que les critiques, plus ou moins habiles. Alors si critiques il doit y avoir, de quelles natures devraient-elles être ? Qu'est-il légitime de questionner ? Et si plus-value il doit y avoir, de quelle nature est-elle ? Quels points de vue scientifiques ?

Des réponses à ces questions ont déjà été apportées dans les nombreux ouvrages qui sont maintenant disponibles en langue française, notamment dans le *Traité de psychologie positive* qui fête son dixième anniversaire (Martin-Krumm & Tarquinio, 2011). Le présent ouvrage n'a pas pour vocation de mettre à jour l'existant mais plutôt d'apporter des réponses aux questions qui sont parfois les mêmes mais sous des angles novateurs qui, en 2011, n'en étaient qu'à leurs balbutiements. Certains parmi ceux-ci bénéficient de solides assises théoriques éprouvées au fil des années notamment dans *le domaine du fonctionnement optimal des individus, des groupes ou des institutions*. La volonté intégratrice de ce courant va se retrouver tout au long de l'ouvrage, apportant sous l'angle de prismes divers et complémentaires des réponses à des problématiques souvent proches touchant à la santé, à l'éducation, ou à l'environnement organisationnel. Les choix ont été opérés en fonction de l'actualité des champs respectifs, notamment lors des congrès scientifiques, français, européens et mondiaux qui ont eu lieu depuis 2011 (années paires, congrès européens et mondiaux les années impaires). À la différence du *Traité* qui avait été structuré plutôt autour de deux grandes parties, théorique et pratique, là ce sont donc les différents axes évoqués précédemment qui structurent celui-ci, à l'instar souvent des manifestations scientifiques.

Le contenu de cet ouvrage va aussi permettre de mesurer combien les suggestions de Lalande et Vallerand (2011) se sont révélées rétrospectivement visionnaires et combien ce qu'ils présentaient était fondé. Dans quelle mesure leur contribution de l'époque, *une analyse des besoins actuels de la psychologie positive et quelques suggestions quant à son avenir* (p. 658-671) pourrait avoir servi de prisme d'analyse dix années plus tard ?

1. Par Charles Martin-Krumm et Cyril Tarquinio.

Ils avaient identifié cinq pistes destinées à combler les besoins de la psychologie positive telle qu'elle se dessinait en 2011, une intégration théorique, développer des recherches en sciences biologiques, généraliser les phénomènes en psychologie positive, élargir le champ d'étude de l'individu à la société, et accentuer le côté appliqué de la psychologie positive. Nous allons revenir sur chacun de ces points.

Tout d'abord était évoqué un besoin d'intégration théorique. Difficile de considérer qu'elle soit effective. Elle en est plutôt à ses balbutiements encore. En effet, quand il s'agit de définir précisément ce que sont la psychologie positive et son assise théorique, ce qui revient le plus souvent c'est évoquer un courant intégrateur au sein duquel finalement tout se passe comme si *tout était psychologie positive* ce qui est inconfortable à tenir dans le discours. En effet, que ce soit le bien-être, le fonctionnement optimal, les ressources, ou les forces, à un niveau individuel ou groupal, nombreux sont les champs de la psychologie qui sont concernés sans que ceux-ci établissent forcément de liens avec la psychologie positive. Aussi il convient de reconnaître qu'en l'état, une telle intégration théorique est insuffisante et encore à construire. Elle sera donc difficile à retrouver dans cet ouvrage même si, à l'instar des propositions de Lalande et Vallerand, l'actualité des champs suggérés comme pouvant permettre la définition de cette métathéorie, à savoir les théories de l'autodétermination, de l'élargissement constructif des émotions positives et le modèle dualiste de la passion est développé dans certains des chapitres à suivre.

La recherche en sciences biologiques a en revanche donné lieu à des pistes novatrices dans l'exploration des phénomènes liés au bien-être, au fonctionnement optimal ou à l'épanouissement individuel. Certaines sont développées ici traitant notamment du microbiote, des aspects génétique et épigénétique du bien-être ainsi que les chapitres s'appuyant sur les neurosciences. Ces approches sont de plus en plus développées lors des manifestations scientifiques majeures comme lors du congrès de l'International Positive Psychology Association (IPPA) de Melbourne qui s'est déroulé en 2019, l'un des plus importants depuis l'organisation des événements consacrés depuis 2009 avec plus de 1 600 participants. D'ailleurs, l'élection de Judith Moskowitz, neuroscientifique, à la tête de l'IPPA (Présidente de 2019 à 2021) et de celle à suivre de Meike Bartels, spécialiste de la génétique, ne peut être que le reflet de ces nouvelles approches dans le champ. Sur ces développements de la recherche, il semble donc que Lalande et Vallerand aient bien été visionnaires, ayant pressenti les orientations futures de la recherche.

La généralisation des phénomènes observés est incontestablement en cours également. En effet, le recours de plus en plus massif à des études réalisées *via* des recueils des données accessibles par internet rend non seulement possible l'accès à différents types de publics et non plus seulement à un public étudiant comme cela est évoqué dans l'ouvrage de 2011, mais en outre ouvre une possibilité de plus en plus grande aux études panculturelles. Bien sûr de telles études avaient déjà été publiées dès les années 1990 avec certains travaux d'Ed Diener (*e. g.* Diener, Diener, & Diener, 1995). L'accès à internet a incontestablement offert une opportunité que nombre de chercheurs ont su saisir afin de se livrer à des études qui non seulement ne se limitent plus aux seuls étudiants qu'ils ont en face d'eux lors des cours dispensés, ni à un nombre limité

de participants mais qui peuvent permettre à des participants de nombreuses nations de participer à l'instar du baromètre de l'espoir développé par le suisse Andreas Krafft (voir chapitre 17 du présent ouvrage). La réponse à ce besoin couvre au moins partiellement celui qui consiste à élargir le champ d'étude de l'individu à la société. Des associations comme *La Fabrique Spinoza* ou des auteurs comme Jacques Lecomte par exemple, viennent contribuer à la réponse à ce besoin également. Ces aspects sont effectivement très importants. À quoi bon développer un champ d'étude traitant du bien-être, de l'épanouissement, ou du fonctionnement optimal des individus, des groupes ou des sociétés si les résultats des recherches n'apportent pas un mieux vivre au plus grand nombre ? Certes beaucoup reste à faire mais ces volontés existent à différents niveaux.

Pour finir, le dernier point qui a été évoqué concerne le côté appliqué de la psychologie positive, autrement dit à la fois la conception des interventions et l'évaluation de leur efficacité. Ici, force est de constater qu'un vaste champ d'étude est ouvert, que ce soit dans les domaines de la santé, de l'éducation ou de l'entreprise. Des exemples vont être donnés dans les différents chapitres proposés.

Avant d'entrer plus dans le contenu lui-même de l'ouvrage, il est donc aisé de constater que ce que Lalande et Vallerand présentaient en 2011 se réalise petit à petit même si beaucoup reste encore à accomplir, ce qui rend aussi la recherche stimulante. Il était finalement important pour nous de vérifier la cohérence du présent ouvrage au regard du précédent afin d'en évaluer sa pertinence et finalement de confirmer l'inscription durable de la psychologie positive dans le champ scientifique.

Le présent volume est donc structuré sur la base de cinq parties distinctes. La première est dédiée à différents cadrages théoriques. Tout d'abord, compte tenu du fait que régulièrement la psychologie positive est considérée comme étant une science du bonheur, Robert Vallerand, récent récipiendaire du prestigieux Prix William James et ancien président élu du réseau mondial de psychologie positive (IPPA), et Léandre-Alexis Chénard-Poirier vont faire un point théorique, comment le définir et exposer différents modèles. Marion Trousselard, Charles Verdonk et Damien Claverie vont ensuite proposer des apports des neurosciences à la psychologie positive. Des éléments de génétique et d'épigénétique seront ensuite proposés par Meike Bartels, présidente élue de l'IPPA, Margot P. van de Weijer et Lianne P. de Vries pour comprendre le bien-être et le fonctionnement, comme ceux proposés par Pierre-Louis Sunhary de Verville, Guillaume Fond et Laurent Boyer avec l'apport de l'alimentation et le rôle du microbiote. Compte tenu de son actualité, la contribution de la psychologie positive au respect de l'environnement et les liens avec l'écologie seront développés par Virginie Dodeler. Cyril Tarquinio et ses co-auteurs aborderont les liens entre psychologie positive, spiritualité et religion. Dans la période de pandémie qui frappe l'ensemble de la planète, en espérant que nous en parlerons rapidement au passé, il était inévitable de positionner la résilience et la croissance post-traumatique sous l'angle de la psychologie positive. Clément Métails, Nicolas Burel, Cyril Tarquinio et Charles Martin-Krumm apporteront leur contribution sur ce point et Gaël Brulé développera une approche sociologique du bonheur. La dernière contribution à cette partie théorique concernera un concept émergent dans le champ, l'auto-compassion, qui sera développé par Kristin Neff, qui le porte au niveau international.

La deuxième partie traitera de la contribution de la psychologie positive à la santé ou formulé différemment, comment la santé peut-elle être envisagée sous l'angle de la psychologie positive. La contribution de Marine Paucsik, Martin Benny et Rebecca Shankland a pour vocation de positionner la santé mentale positive comme approche novatrice en la matière. Colette Aguerre présentera des travaux issus de la psychologie positive concernant les psychothérapies. De manière complémentaire, Antonia Csillik apportera une seconde contribution qui traitera des ressources psychologiques. Les liens entre pleine conscience (*mindfulness*) et santé seront développés par Charles Verdonk, Lionel Gibert, Aude Azema et Marion Trousselard. Dans le domaine de la prise en charge et du rétablissement, l'équipe de chercheurs de l'École de psychologues praticiens de Paris, Fanny Marteau-Chasserieu, Arnaud Béal, Anne-Laure Poujol, Charlotte Soumet-Leman, Elodie Barat, Anne Plantade-Gipch, Charles Martin-Krumm et Jacques Arènes aborderont la vulnérabilité, la capacité et le rétablissement. Damien Tessier, David Trouilloud et Aïna Chalabaev apporteront des éléments relatifs à l'apport de l'activité physique à la qualité de vie. Michele Tugade et son équipe montreront en quoi les émotions positives peuvent se révéler importantes pour la santé, et Andreas Krafft en quoi l'espoir l'est tout autant en proposant une étude comparative issue du baromètre de l'espoir permettant de le mesurer à travers les nations. Pour clore cette partie dédiée à la santé, Sonja Heintz et Willibald Ruch montreront que l'humour peut apporter une contribution significative.

La troisième partie a pour vocation de présenter quelques thématiques en lien avec l'éducation. La première est proposée par Clément Métais, Marie Oger et Nicolas Burel. Des programmes de résilience à destination des élèves vont être présentés ainsi que, lorsqu'ils sont disponibles, des résultats concernant leur efficacité. Jean Heutte, dans la ligne de la publication de son récent ouvrage, va présenter le concept de *flow* et l'impact qu'il peut avoir en environnement éducatif. Le rôle des émotions dans ce champ sera abordé par Michele Tugade et son équipe. Rebecca Shankland, Maud Cherrier et Guillaume Tachon présenteront pour leur part des liens entre la pleine conscience, la gratitude et la qualité de vie des élèves ainsi que celle des enseignants. Ce sera pour elle l'occasion de présenter à la fois des programmes éducatifs qu'elle a conçus et les premiers résultats de l'évaluation de leur efficacité. Bien sûr, chacun connaît l'importance de la motivation comme moteur des apprentissages des élèves et de leur réussite. Annie Paquet, Fabien Fenouillet et Yvan Paquet en présenteront des leviers. Des programmes intégratifs prenant en compte un ensemble des concepts qui viennent d'être évoqués sont susceptibles de se retrouver dans des programmes d'éducation positive. C'est ce que proposeront Marie Oger, Annie Paquet, Rebecca Shankland, Yvan Paquet, Cyril Tarquinio, Clément Métais et Charles Martin-Krumm. Plusieurs travaux révèlent que pour que ces programmes soient efficaces, il y a des variables de personnalité qui sont susceptibles d'interagir, accentuant leur effet bénéfique, ou alors au contraire, les inhibant. C'est ce que Jenni Elise Kähkönen, Francesca Lionetti et Michael Pluess vont développer avec le concept de sensibilité, sa définition, ses modalités d'évaluation et ses conséquences. Autre condition susceptible d'influencer les processus d'enseignement/apprentissage, ce sont les théories implicites de la personnalité

telles qu'elles sont définies et étudiées par David Da Fonseca. Ce chapitre viendra clore cette partie dédiée à l'éducation.

La quatrième partie est pour sa part en lien avec le contexte organisationnel, quels concepts issus de la psychologie positive vont pouvoir impacter la qualité de vie des salariés, la performance, et l'environnement de l'entreprise au sens large. La première contribution sera celle de Robert Vallerand et Virginie Paquette qui exposera l'impact de la passion, ses effets bénéfiques mais aussi délétères selon les conditions. *L'appreciative inquiry* est reconnue comme étant une technique d'accompagnement au changement efficace en entreprise. Marine Miglianico, Philippe Dubreuil, Paule Miquelon et Charles Martin-Krumm se proposent de faire un point quant à ses principes d'action et les effets qu'il est légitime d'en attendre. Marc-Antoine Gradito Dubord, Dominique Lavoie et Jacques Forest vont ensuite positionner les forces de caractère des collaborateurs comme ressource de l'entreprise sous le prisme de la théorie de l'autodétermination. Le bien-être en entreprise sera questionné par Anthony Lepinteur et Claudia Senik. En effet, il est légitime de se demander s'il peut y trouver sa place, considérant que le travail est souvent source d'aliénation. Yvan Paquet et Benjamin Paty vont apporter un éclairage concernant l'environnement organisationnel au travers les théories du contrôle. Le concept d'approche ludique du travail sera abordé par Arnold Bakker, Yuri Scharp, Kimberley Breevaart et Juriena de Vries dans la suite de ces éléments. Sandrine Isoard-Gauthier, Clément Ginoux et Philippe Sarrazin développeront pour leur part un chapitre concernant l'intérêt de pratiquer une activité physique comme déterminant potentiel de la qualité de vie au travail. Dans le même registre, la pratique de la méditation de pleine conscience, et comme dans l'environnement scolaire, peut avoir des effets bénéfiques dans cet environnement particulier qu'est l'entreprise. C'est ce que Marion Trousselard va démontrer dans ce chapitre. Mathilde Moisson-Baudé et Jean-Luc Bernaud pour leur part, vont pointer l'importance du sens dans l'environnement professionnel au travers du prisme de la psychologie existentielle. C'est dans cette même logique que Jacques Forest, Anja Hagen Olafsen, Anaïs Thibault Landry et Marylène Gagné montreront que la rémunération (n') est (pas) une question d'argent. L'ultime chapitre dédié à l'apport de la psychologie positive à l'environnement professionnel sera celui consacré au capital psychologique positif, concept de plus en plus d'actualité dans le champ, développé relativement récemment par Carolyn Youssef-Morgan, Fred Luthans et Justin Carter.

À l'instar du *Traité de psychologie positive* à la fin duquel une partie était consacrée à un essai concernant son avenir, la cinquième partie du présent ouvrage sera elle aussi dédiée à une tentative de prédiction quant à ce que le champ pourrait devenir d'ici une dizaine d'années. Forcément, il sera nécessaire de revenir sur ce questionnement consistant à interroger le développement durable du champ, de le positionner sur le plan épistémologique et de faire le point quant à ce que certains perçoivent comme étant une tyrannie du bonheur que la psychologie chercherait à imposer. C'est à Hans-Henrik Knoop, ancien président élu du réseau européen, que reviendra la mission de brosser un futur possible de la psychologie positive. Pour finir, Charles

Martin-Krumm, Jean Heutte et Cyril Tarquinio viendront apporter ces éléments destinés à lever les malentendus quant à ce qu'il est légitime d'en attendre.

Cyril Tarquinio et Charles Martin-Krumm concluront cet ouvrage dans lequel on retrouve finalement la triple temporalité de la recherche en psychologie: celle des définitions conceptuelles et des assises théoriques avec l'étude des interactions entre variables. Il pourrait être possible de considérer qu'il s'agit de la partie la plus fondamentale dans les travaux de recherches. C'est l'orientation principale de la première partie de cet ouvrage sachant qu'elle se retrouve aussi dans différentes contributions tout au long de l'ouvrage et qu'il s'agit sans doute de l'aspect majoritairement développé. La richesse de l'ouvrage révèle la dynamique des recherches concernant cet aspect en particulier. La seconde temporalité concerne la mise au point des interventions. En effet, forts des résultats obtenus sur les plans théoriques, conceptuels et exploratoires, certains chercheurs ont fait de leur mise au point leur domaine d'excellence. Mais on retrouve cette temporalité en arrière-plan souvent de la troisième évoquée, celle de l'évaluation des effets de ces interventions. De nouveau, cet ouvrage donne un aperçu du dynamisme du champ dans les domaines de la santé, de l'éducation ou de l'environnement organisationnel. Chacun pourra juger à la lecture des différents chapitres. C'est en tous les cas cette volonté qui nous a animés. Bonne lecture.

Bibliographie

Lalande, D., & Vallerand, R. (2011). Une analyse des besoins actuels de la psychologie positive et quelques suggestions quant à son avenir. In C. Martin-Krumm et C. Tarquinio (éd.), *Traité de psychologie positive* (657-671). Bruxelles: De Boeck.

Partie 1

Cadrages théoriques

Chapitre 1

Le fonctionnement optimal en société : une analyse multidimensionnelle du bien-être¹

1. Par Léandre-Alexis Chénard-Poirier et Robert J. Vallerand.



Sommaire

1. Une analyse historique du bien-être	34
2. Perspectives contemporaines sur le bien-être	37
3. Le fonctionnement optimal en société.....	39
4. Le fonctionnement optimal en société et la passion.....	42
5. Conclusion	44
Bibliographie	45

Résumé court

Dans ce chapitre, nous proposons une perspective multidimensionnelle du bien-être soit le « fonctionnement optimal en société » (FOS). Selon le FOS, une personne fonctionne de façon optimale lorsqu'elle présente un haut niveau de bien-être psychologique, social, et physique, qu'elle est performante dans son domaine d'activité principale et qu'elle contribue à la société. L'une des façons d'atteindre cet état consiste à s'engager dans des activités par passion harmonieuse.

Résumé long

La psychologie positive consiste à l'étude scientifique des facteurs qui mène au bien-être, soit au fonctionnement optimal d'une personne. On remarque toutefois une absence de consensus sur la définition du bien-être. Or, afin de pouvoir le favoriser, il faut pouvoir le définir. Historiquement, le bien-être a été réduit soit à un état de plaisir, soit à une quête de sens à la vie. Les théories contemporaines proposent quant à elle que le bien-être soit un phénomène multidimensionnel caractérisé par les aspects adaptatifs du fonctionnement d'une personne. Toutefois, elles ne s'entendent pas sur les aspects ou dimensions du fonctionnement devant être considérés et se concentrent plus étroitement sur le fonctionnement psychologique. La perspective du « fonctionnement optimal en société » (FOS) propose qu'une personne fonctionne de façon optimale lorsqu'elle présente un haut niveau de bien-être psychologique, social, et physique, qu'elle est performante dans son domaine d'activité principale et qu'elle contribue à la société. Les dimensions du FOS s'avèrent promues par un engagement soutenu dans diverses activités accomplies avec une passion harmonieuse, un prédicteur connu du bien-être. Les recherches réalisées à ce jour sur la passion et le FOS soutiennent cette perspective.

Mots-clés : bien-être, fonctionnement optimal en société, passion.

Questions

- Historiquement, comment le bien-être a-t-il été défini ?
- Quelles sont les caractéristiques communes des théories contemporaines du bien-être ?
- Comment l'approche du Fonctionnement optimal en société répond-elle aux limites des théories contemporaines du bien-être global ?
- Comment la passion harmonieuse peut-elle être favorisée le FOS et pourquoi ?

La raison d'être de la psychologie positive est de comprendre ce qui amène une personne à vivre une « belle vie » (traduction libre de *good life*). Au début du siècle dernier, Seligman et Csikszentmihalyi (2000), deux membres fondateurs de ce courant, proposaient que la psychologie

positive représente l'étude scientifique des facteurs favorisant le bien-être et l'épanouissement des individus, des familles et des communautés. Toutefois, afin de mieux comprendre ce qui mène au bien-être humain, faut-il encore être en mesure de le définir. Il règne actuellement un consensus sur la prémisse que le bien-être concerne les aspects adaptatifs du fonctionnement humain. De plus, il est reconnu que le bien-être humain soit un phénomène multidimensionnel complexe qui ne peut être réduit à la simple présence d'un état de plaisir momentané. Néanmoins, on constate que les principaux théoriciens de ce domaine ne s'entendent pas sur les dimensions qui composent le bien-être. Exemplifiant la multiplicité des perspectives présentes, une grande quantité de concepts ont été proposés afin de définir le bien-être tels le bonheur, le bien-être psychologique, le bien-être subjectif, le bien-être hédonique, le bien-être eudémonique, l'épanouissement, le fonctionnement optimal, etc. (Diener *et al.*, 1999, 2010; Huppert & So, 2013; Keyes, 2002; Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989; Seligman, 2011; Vittersø, 2013; Waterman *et al.*, 2010).

Ce chapitre a pour premier objectif d'offrir un tour d'horizon du concept du bien-être. Il débute par un aperçu historique du concept de bien-être de l'antiquité au xx^e siècle. Ce bref retour historique permet au lecteur de comprendre l'évolution des diverses conceptualisations du bien-être à travers le temps et de constater à quel point celles-ci font encore écho dans les modèles contemporains. Par la suite, les principales conceptualisations contemporaines du bien-être sont présentées et brièvement analysées. Une attention toute particulière est accordée au modèle de Fonctionnement optimal en société (FOS; Vallerand, 2013, 2015), un modèle multidimensionnel du bien-être qui pallie certains éléments problématiques des conceptualisations contemporaines. De plus, en lien avec le modèle dualiste de la passion (MDP; Vallerand, 2010, 2015), on s'attardera au rôle de la qualité de l'implication de la personne dans diverses activités significatives pour le développement et le maintien du fonctionnement optimal en société.

1. Une analyse historique du bien-être

La définition du bien-être a été un sujet de réflexion et de débat depuis le moment où l'être humain s'est intéressé à la compréhension de sa condition. Cet intérêt constant s'est traduit dans une abondance de conceptualisations ancrées dans la pensée de philosophes, théologiens ou scientifiques, cela depuis des millénaires. Sans être exhaustifs, nous illustrons ci-dessous certaines de ces perspectives qui ont su influencer les conceptualisations contemporaines.

1.1 De l'Antiquité aux Lumières

La question du bien-être fut au cœur de la pensée de plusieurs philosophes de la Grèce antique. Par exemple, Socrate (469-399 avant notre ère) proposa que le réel bonheur passe par la connaissance de soi, suggérant ainsi que la vraie nature de ce qui est intrinsèquement bon se trouve dans les vérités immuables de la psyché humaine (Robinson, 1990). Offrant une proposition similaire, Platon (427-347 avant notre ère) avança que la sagesse, de laquelle découle l'atteinte du bonheur, se trouve dans un monde qui transcende la simple expérience des sens. Selon Compton et Hoffman (2013), ces divers courants de pensée, notamment la philosophie de Platon, sont à la source de l'idée contemporaine que le bonheur s'acquiert par la recherche d'une vie qui a un sens et un but.

Aristote (384-322 avant notre ère) proposa quant à lui une vision plus nuancée du bonheur, suggérant qu'il puisse exister sous deux formes cooccurrentes (Deci & Ryan, 2008; Helliwell, 2003; Ryan *et al.*, 2008; Vittersø, 2016). La première forme correspond à ce qui est aujourd'hui appelé le bien-être hédonique. Ce type de bien-être se définit comme étant l'obtention d'un maximum de plaisir émanant de la richesse, de la forme physique, de la beauté, de la gloire, etc. La seconde forme correspond à ce que l'on nomme aujourd'hui le bien-être eudémonique et fait quant à elle écho aux conceptualisations de Socrate et Platon. Cette forme de bien-être est atteinte par une vie d'activités vertueuses donnant un sens à la vie. Aristote avance ainsi que le bien-être comporte l'idée qu'il faille non seulement « bien vivre » (c'est-à-dire l'hédonisme), mais aussi « vivre bien » (c'est-à-dire l'eudémonisme). Toutefois, s'il considère l'hédonisme comme une forme de bien-être préconisé ou adopté par une majorité d'individus, le réel bonheur, le réel bien-être, s'acquiert toutefois par l'intermédiaire de l'eudémonisme. L'hédonisme ne serait pas une fin en soi, mais un moyen d'atteindre le réel bien-être.

On remarque ainsi que deux visions du bien-être sont proposées, l'une centrée sur le plaisir et l'autre centrée sur la quête de sens. Sheldon (2004) constate que même si ces perspectives ne sont pas conceptuellement opposées, les différents courants de pensée portant sur le bien-être au cours de l'histoire auront tendance à mettre l'accent sur l'une ou l'autre de ces perspectives. Par exemple, une emphase sur l'aspect eudémonique du bien-être est adoptée par Socrate, Platon et dans une certaine mesure Aristote. Cette philosophie fait ainsi parallèle à plusieurs théismes suggérant que l'atteinte du bonheur réel se trouve dans la vie après la mort et s'atteint par la conduite d'une vie pieuse et dévote respectant un ensemble de diktats. Au contraire, au siècle des Lumières, on note un intérêt marqué pour la perspective hédonique. Par exemple, des philosophes comme Bacon, Hobbes, Hume et Locke soutenaient que la poursuite de l'intérêt personnel représentait une composante importante du bonheur.

1.2 Introduction au concept du bien-être en psychologie

Cette dualité entre plaisir et quête de sens dans la définition du bien-être a eu un impact profond sur les premières conceptualisations du bien-être en psychologie. Celle-ci est particulièrement flagrante dans le second topique de Freud (1927 ; publication originale 1923), suggérant que la psyché humaine soit composée du « ça » étant un réservoir de pulsions obéissant au principe du plaisir, du « surmoi » renfermant les idéaux que nous désirons atteindre, ainsi que nos normes et standards moraux, et du « moi » tentant de concilier ces deux structures. À l'instar de ce qui est observé dans les siècles précédents, on remarque que la plupart des conceptualisations du bien-être proposées par divers théoriciens en psychologie au xx^e siècle poursuivent cette tendance à prioriser soit l'eudémonisme, soit l'hédonisme.

Ainsi, au courant des dernières décennies, plusieurs conceptualisations du bien-être ont adopté une perspective eudémonique (Martela & Sheldon, 2019). Or on observe que cette vision du bien-être a été principalement popularisée par les théoriciens du courant de la psychologie humaniste. Par exemple, Rogers (1961) s'intéressa au processus menant à l'atteinte du plein potentiel d'une personne et suggéra que la satisfaction des besoins de base d'une personne passe par un état de cohérence ou de congruence entre l'individu (c'est-à-dire le soi) et son environnement. De façon similaire, l'atteinte du bien-être pour Maslow (1971) passe par un processus d'actualisation de soi se concluant par la transcendance de l'intérêt personnel au profit de l'intérêt collectif. En cohérence avec cette perspective, plusieurs conceptualisations récentes du bien-être adoptant une perspective eudémonique ont mis l'accent sur l'importance de percevoir que sa vie a un sens, une direction et des buts, ainsi que sur le processus d'actualisation de soi passant par la pratique d'activités personnellement significatives. Par exemple, Ryff (1989) proposa le concept de « bien-être psychologique », un état psychologique complexe caractérisé par un haut degré d'acceptation de soi, des relations positives avec autrui, la perception d'être autonome, de contrôler son environnement, de se développer et de percevoir que sa vie a un sens. Parallèlement, Waterman (1990) proposa que le bien-être eudémonique réfère à un ensemble de sentiments relatifs à l'expression de soi qui sont ressentis lorsqu'une personne a l'impression de développer son potentiel qui sera utilisé dans la quête de buts existentiels. Plus spécifiquement, Waterman *et al.* (2010) proposent que le bien-être soit un état caractérisé par un engagement intense dans des activités qui sont personnellement importantes pour la personne et qui sont une source de plaisir, ainsi que par la perception que la personne apprend sur elle-même, qu'elle développe ses potentiels et que sa vie ait un but et un sens.

En revanche, plusieurs conceptualisations du bien-être ont adopté une perspective hédonique. Il a été suggéré que le bien-être puisse être adéquatement capturé par la simple expérience d'émotions positives (par exemple, Kahneman *et al.*, 1999). Élargissant cette perspective, Diener *et al.* (1999) ont proposé le concept de « bien-être subjectif » un état qui se caractérise par la présence d'émotions positives, l'absence d'émotions négatives, ainsi qu'une perception générale de satisfaction de vie.

On relève, de ce bref historique non exhaustif de la conceptualisation du bien-être, que la dualité entre hédonisme et eudémonisme prend non seulement sa source dans un courant philosophique datant de plusieurs millénaires, mais aussi que celle-ci a traversé l'épreuve du temps, imprégnant fortement les théories psychologiques du bien-être au xx^e siècle. On peut ainsi se demander si l'une ou l'autre de ces perspectives représente effectivement le bien-être tel que vécu par l'humain ou si au contraire elles ne seraient pas les deux composantes d'un bien-être humain complexe et holistique? Les conceptualisations contemporaines du bien-être humain tentent ainsi une réponse à cette question.

2. Perspectives contemporaines sur le bien-être

2.1 Le bien-être serait hédonique, eudémonique et bien plus

Les principaux chercheurs adhérents au courant de la psychologie positive s'entendent non seulement pour dire que toute conceptualisation du bien-être devrait considérer les perspectives hédonique *et* eudémonique (voir Vallerand, 2016), mais aussi considérer le bien-être comme étant un construit multidimensionnel s'intéressant à de multiples aspects du fonctionnement d'un individu (par exemple Seligman, 2011; Vallerand, 2013; Vittersø, 2013). Cet état de bien-être global est parfois nommé « épanouissement » (traduction libre de *flourishing*) et est défini par Butler et Kern (2016, p. 2) comme étant un état optimal de fonctionnement qui découle du bon fonctionnement d'un individu dans différentes sphères psychosociales. Nous utiliserons ces deux termes (épanouissement et bien-être global) comme équivalents et en conséquence utiliserons les deux dans le chapitre. D'un intérêt particulier, cet état de bien-être global est donc considéré comme étant le reflet du « fonctionnement optimal » d'une personne. Or, si l'on s'entend généralement sur les principes portés par cette définition, on observe que les principales conceptualisations proposées dans la littérature en psychologie positive suggèrent différentes sphères ou dimensions psychosociales. Ces modèles peuvent être subdivisés en deux grandes catégories.

Bien-être global (aussi appelé épanouissement)

État optimal de fonctionnement qui découle du bon fonctionnement d'un individu dans différentes sphères psychosociales.

Dans un premier temps, certains théoriciens considèrent le bien-être comme étant un syndrome présentant des symptômes opposés à ceux d'états pathologiques tels la dépression ou les troubles d'anxiété. Afin de recevoir un « diagnostic » d'épanouissement, une personne présentant un fonctionnement optimal doit présenter différents symptômes touchants à divers

aspects de son fonctionnement psychosocial. Par exemple, Keyes (2002, 2005) avance qu'une personne ayant un fonctionnement optimal doit présenter plusieurs symptômes de bien-être émotionnel (c'est-à-dire ressentir des émotions positives, être satisfait dans la vie, ou ressentir du bonheur), couplé à des symptômes de ce qu'il qualifie de « signes de fonctionnement positif » qui se déclinent par des indicateurs de bien-être social (c'est-à-dire perception de contribuer à un ensemble social, bonne intégration sociale, actualisation sociale et perception de cohérence sociale) et des indicateurs de bien-être psychologique (c'est-à-dire acceptation de soi, perception d'avoir du contrôle sur son environnement, relations positives avec autrui, perception de développement personnel, perception d'autonomie et perception que sa vie à un but). Présentant une conceptualisation similaire, Huppert et So (2013) avancent qu'une personne épanouie doit ressentir des émotions positives, couplées de la présence de ce qu'ils appellent des « caractéristiques personnelles positives » (c'est-à-dire stabilité émotionnelle, vitalité, optimisme, résilience et forte estime de soi) et des « indicateurs de fonctionnement positif » (c'est-à-dire engagement, perception de compétence, perception que sa vie à un sens et présence de relations positives).

Dans un second temps, d'autres théoriciens ont proposé une approche multidimensionnelle plus simple. Au contraire des approches diagnostiques du bien-être, une personne ayant un « fonctionnement optimal » manifeste de hauts niveaux de fonctionnement dans diverses sphères psychosociales (Seligman, 2011; Sheldon, 2004; Vallerand, 2013). Nous précisons ici que le niveau de fonctionnement doit être élevé dans chacune des sphères psychosociales considérées par une théorie, étant donné l'absence de consensus sur les dimensions représentant le fonctionnement humain. Par exemple, Seligman (2011) considère l'épanouissement comme étant l'expérience simultanée d'émotions positives, d'engagement dans la vie (un état similaire au concept de *flow* proposé par [Csikszentmihalyi, 1990]), de relations positives avec autrui, de perception que la vie a un sens et un but, ainsi que de perception de s'accomplir. Diener *et al.* (2010) considèrent quant à eux l'épanouissement comme étant un état de bien-être psychologique et social qui est généralement mesuré à l'aide des indicateurs de fonctionnement suivants: percevoir que sa vie a un sens et un but, avoir du soutien social et des relations interpersonnelles gratifiantes, être engagé et intéressé dans ses activités quotidiennes, contribuer au bonheur et au bien-être d'autrui, être optimiste par rapport à son futur, ainsi que percevoir être compétent dans les activités importantes pour soi.

À l'instar de ce qu'avancent Forgeard *et al.* (2011) et Hone *et al.* (2014), on ne peut que constater qu'il ne semble pas y avoir de consensus sur les sphères du fonctionnement humain devant être considérées afin d'adéquatement évaluer le bien-être global d'une personne. Ainsi, on peut se demander si ces conceptualisations contemporaines brossent un portrait précis du bien-être humain. N'oublions pas que la raison d'être fondamentale de la psychologie positive est l'identification des facteurs favorisant le bien-être. Or comment peut-on atteindre cet objectif sans savoir ce que l'on souhaite favoriser spécifiquement ?

Dans ce cadre, deux constats semblent importants. Dans un premier temps, bien que le bien-être inclue la dimension psychologique, il ne peut s'y limiter, sinon des sphères de

fonctionnement importantes seront omises. Appuyant cette perspective, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère qu'une personne en santé le soit physiquement, mentalement et socialement (WHO, 1948). Dans un second temps, il est crucial de distinguer entre les sphères de fonctionnement et leurs déterminants. Par exemple, certains modèles suggèrent que des facteurs dispositionnels telle la stabilité émotionnelle (Huppert & So, 2013) ou des facteurs motivationnels comme la perception d'autonomie (Keyes, 2002) ou d'engagement (Diener *et al.*, 2010; Huppert & So, 2013; Seligman, 2011) devraient être considérés comme étant des dimensions de fonctionnement humain nécessaires à l'évaluation du bien-être d'une personne. Or ces variables seraient plutôt des déterminants du fonctionnement et non des sphères de fonctionnement. En effet, dans une étude impliquant un échantillon de jumeaux, Keyes et collaborateurs (2015) ont observé une distinctivité relativement importante entre le bien-être et la personnalité, telle que mesurée par les traits d'ouverture, d'esprit consciencieux, d'extraversion, d'agréabilité et de stabilité émotionnelle du « Big 5 ». Keyes et ses collaborateurs mettent ainsi en garde contre toute équivalence trop directe entre des facteurs dispositionnels comme les traits de personnalité et le bien-être. De plus, il est généralement accepté que les traits de personnalité sont des *prédicteurs* du bien-être (par exemple: Diener *et al.*, 1999, 2003; Friedman & Kern, 2014). Ils ne pourraient alors servir d'indicateurs du bien-être. Il en va de même pour les facteurs motivationnels telle la perception d'autonomie. Une perception de soutien de sa propre autonomie (par exemple: Gillet *et al.*, 2012; Uysal *et al.*, 2017) ou une satisfaction du besoin psychologique d'autonomie (par exemple: Van den Broeck *et al.*, 2016) représentent généralement des antécédents du bien-être psychologique et non des indicateurs du bien-être en tant que tel. L'importance de cette distinction est fondamentale en psychologie positive, les antécédents devant servir de fondement à la création d'interventions et les sphères de fonctionnement devant servir de critères à l'évaluation de leur efficacité.

En résumé, l'apport des approches actuelles du bien-être psychologique va bien au-delà de la simple intégration des perspectives hédonique et eudémonique. Elles suggèrent que l'être humain soit considéré comme un système composé de multiples sphères de fonctionnement psychosocial englobant plusieurs domaines de la vie (Diener *et al.*, 2004; Ford & Smith, 2007; Sheldon, 2004). Ainsi, afin d'être dans un état optimal de bien-être, ce système se doit de montrer un haut niveau de fonctionnement dans diverses sphères psychosociales (Constantine & Sue, 2006; Ford & Smith, 2007). Le bien-être humain est donc un concept multidimensionnel complexe de haut fonctionnement où les dimensions du bien-être sont distinguées de leurs antécédents.

3. Le fonctionnement optimal en société

Le modèle du FOS proposé par Vallerand (2013, 2015) prend en compte les deux éléments mis de l'avant ci-dessous. En effet, il propose une conceptualisation multidimensionnelle de

la nature du bien-être qui est distinguée de ses déterminants. En ce qui concerne la nature du bien-être, le FOS postule qu'un individu fonctionnant de façon optimale en société présente un haut niveau de bien-être psychologique, physique, ainsi que social. De plus, l'individu est performant dans son domaine d'activité principal (par exemple : travail, études, famille, etc.) et il contribue à sa communauté ou plus généralement à la société. Intéressons-nous à ce que cette définition implique, comment elle s'intègre dans la perspective des conceptualisations du bien-être et comment elle s'en distingue.

Fonctionnement optimal en société (FOS)

État de fonctionnement optimal caractérisé par un haut niveau de bien-être psychologique, physique, et social, un haut niveau de performance dans le domaine d'activité principale, ainsi que la perception de contribuer à sa communauté ou plus généralement à la société.

D'un point de vue général cette définition est cohérente avec les autres approches actuelles du bien-être. Tout d'abord, le modèle de Vallerand (2013) considère le bien-être comme une évaluation multidimensionnelle des sphères de fonctionnement humain. De plus, cette conceptualisation est cohérente avec la proposition de Sheldon (2004) qui suggère que ce qui est « optimal » dans le fonctionnement d'un individu, c'est de présenter un haut niveau de fonctionnement dans chacune des sphères considérées. Cette perspective est ainsi conforme à l'approche adoptée par les conceptualisations de Diener *et al.* (2010) et de Seligman (2011).

Le modèle du FOS considère les domaines de fonctionnement qui se recoupent dans les conceptualisations actuelles soit, le bien-être psychologique, le bien-être social et la performance, tout en excluant les antécédents du fonctionnement. Dans un premier temps, la majorité de ces conceptualisations considère à la fois des indicateurs de bien-être hédonique, telle la présence d'émotions positives, ainsi que des indicateurs de bien-être eudémonique, telle la perception que la vie à un sens et à un but (Huppert & So, 2013; Keyes, 2005; Seligman, 2011). Vallerand (2013) propose que le domaine de fonctionnement relatif au bien-être psychologique considère ces deux perspectives. En plus, une personne ne peut être fonctionnelle sans entrer en relation avec autrui (Baumeister & Leary, 1995). Ainsi, toutes les conceptualisations soutiennent qu'une personne se doit d'avoir des relations sociales satisfaisantes, gratifiantes, soutenantes, chaleureuses et fondées sur la confiance (Diener *et al.*, 2010; Huppert & So, 2013; Keyes, 2005; Seligman, 2011). Finalement, les conceptualisations actuelles du bien-être considèrent généralement une forme de performance, de compétence ou d'engagement soit dans la vie en général (Keyes, 2005; Huppert & So, 2013; Seligman, 2011) ou encore dans la conduite d'activités importantes (Diener *et al.*, 2010). Le modèle FOS suggère quant à lui qu'une personne devrait être performante dans son domaine d'activité principale (Vallerand, 2013, 2015). Il s'agit ici de l'activité dans laquelle l'individu va dédier la plus grande partie de son temps et de son énergie, tels son emploi, ses études, etc. Cette perspective sur la performance adoptée par Vallerand (2013, 2015) découle des théories du bien-être eudémonique