

# LE BONHEUR, C'EST LES AUTRES HAPPINESS, IT IS OTHERS

Léandre Bouffard

Volume 38, Number 2, 2017

LE BONHEUR 3.0 (2<sup>e</sup> partie)  
HAPPINESS 3.0 (2<sup>nd</sup> part)

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1040773ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1040773ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue québécoise de psychologie

ISSN

2560-6530 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Bouffard, L. (2017). LE BONHEUR, C'EST LES AUTRES. *Revue québécoise de psychologie*, 38(2), 101–126. <https://doi.org/10.7202/1040773ar>

Article abstract

This essay gives an overview (not an extensive review) of the results which support the idea of a significant association between social relations and happiness. We present also some social emotions (love, empathy, compassion and smile) which make social life easier and had promoted the survival of our species during its evolution. We discuss the friendship – happiness association and few other social themes (social capital, social support and social resilience). Finally, we present some interventions promoting happiness *via* social relations.

## LE BONHEUR, C'EST LES AUTRES<sup>1</sup>

HAPPINESS, IT IS OTHERS

Léandre Bouffard<sup>2</sup>  
Université de Sherbrooke

Les relations sociales forment une condition nécessaire, mais non suffisante pour un bonheur élevé; elles ne garantissent pas le bonheur, mais il n'est pas possible sans elles (Diener et Seligman, 2002).

Comme l'expriment Diener et Seligman dans la citation mise en exergue, le bonheur n'est pas possible sans les relations avec autrui. Nous apporterons les preuves empiriques démontrant l'association entre les relations sociales et le bonheur. Ensuite, nous discuterons des émotions sociales puis de l'amitié relativement au bonheur. Dans une autre section, nous examinerons quelques réalités sociales complémentaires. Enfin, nous présenterons des interventions et stratégies susceptibles d'améliorer les relations sociales et, ainsi, d'augmenter le bonheur. Auparavant, il convient de commencer par une brève réflexion sur le paradoxe de la sociabilité humaine. Évidemment, cet essai ne prétend pas à l'exhaustivité, il a plutôt pour objectif de mettre en évidence le fait que « la plus grande ressource des humains, ce sont les autres » (Berscheid, 2003).

### LE PARADOXE DE LA SOCIABILITÉ HUMAINE

Au cours de l'évolution humaine, nos ancêtres ont vécu la majorité du temps en groupe. Ainsi, ils ont pu survivre, se reproduire et prospérer grâce à la coopération. L'individu isolé, pour sa part, aurait rapidement péri. Toute l'histoire humaine – à la suite de la préhistoire – témoigne de notre sociabilité. Les philosophes et les scientifiques l'ont bien reconnu. Aristote (4<sup>e</sup> siècle av. J.-C.) considérait l'humain comme un « animal social »<sup>3</sup>. Les psychologues modernes abondent dans le même sens. Sullivan (1953) base sa théorie de psychiatrie sur l'influence des relations interpersonnelles; Maslow (1968) intègre les besoins relationnels dans sa hiérarchie des besoins; Bowlby (1969) soutient que les relations précoces de l'enfant avec ses parents structurent sa façon de vivre ses relations avec les autres plus tard; Buss (1991) explique comment la grégarité a

1. L'auteur remercie Sylvie Lapierre, Albert Drouin et Hélène Bourassa pour leurs commentaires judicieux lors de la rédaction du présent texte.
2. Courriel de correspondance : leandrebouffard1939@yahoo.ca
3. Le fait que nous sommes des « créatures sociales » a été examiné dans 17 articles d'un numéro du *Time Magazine* (novembre 2016) intitulé *The science of relationships*. Cet intéressant dossier aborde les relations dans le couple et la famille ainsi qu'avec les amis. Il a été réalisé sous la direction de John Gottman, spécialiste en la matière, psychothérapeute, professeur émérite de l'Université de Washington et cofondateur, avec son épouse Julie, de l'Institut Gottman.

permis la survie de l'espèce humaine au cours de son évolution et lui attribue un caractère inné et fondamental; pour Baumeister et Leary (1995), le besoin d'appartenance – dont découle le motif à l'affiliation – est également fondamental. Dunbar (2014) parle du cerveau humain – plus considérable – comme d'un « cerveau social » parce qu'il s'est développé moins pour s'attaquer aux problèmes physiques de l'environnement que pour gérer la vie sociale, encore plus importante pour la survie.

Par contre, la vie avec les autres comporte des difficultés, des conflits et de l'exploitation. Hobbes (1588-1679) n'a-t-il pas écrit : « L'homme est un loup pour l'homme » et Sartre a lancé (dans *Huis clos*) : « L'enfer, c'est les autres! » Des problèmes sérieux sont relevés tous les jours : non-assistance à des personnes dans le besoin, abandon d'enfants, conflits conjugaux, meurtres, envie, jalousie, victimisation, perte de confiance dans les autres, sans oublier les grossièretés provoquées par des gens peu civilisés (Myers, 1993). Dans la même journée, la présence des autres peut nous faire monter au septième ciel ou nous précipiter en enfer.

Malgré ce paradoxe, la balance penche du côté positif : les humains ont besoin des autres et aiment être avec les autres. L'enfant ne se sépare pas de ses parents; l'adolescent se tient avec ses pairs; l'adulte crée des liens avec les collègues, la parenté et des amis; la personne âgée sélectionne ses relations afin de conserver ses énergies pour celles qui importent le plus. « Il serait difficile de nier la sociabilité inhérente à la nature humaine » (Descôteaux, 2011, p. 49). On en trouve la preuve par la négative puisque la solitude contemporaine est source de dépression (Nesse, 2006) et est associée à une morbidité et une mortalité accrues (corrélation entre la solitude et le bonheur : -0,44, Cacioppo et Patrick, 2008). Notre espèce très sociale fait que nous nous sentons mieux quand nous vivons des relations significatives<sup>4</sup> avec les autres. Une simple accolade augmente la production d'ocytocine, hormone favorisant le bien-être (Light, Grewen et Amico, 2005). Fredrickson (2009) a démontré que les émotions positives, en plus des bénéfiques au plan physique et cognitif, favorisent divers aspects des relations sociales qui, elles-mêmes, engendrent du bonheur. Cette chercheuse parle alors d'une « spirale positive ascendante ».

#### LES RELATIONS SOCIALES ET LE BONHEUR : APPUI EMPIRIQUE

Dans sa recension classique sur le bonheur, Wilson (1967, p. 304) concluait : « Il se peut fort bien que le résultat le plus intéressant se rapporte au lien entre bonheur et engagement réussi avec les gens ». Une décennie plus tard, la synthèse souvent citée de Campbell, Converse et

---

4. Les chercheurs australiens Chambers et Ulbreck (2016) viennent de publier un ouvrage sur le thème des relations signifiantes.

Rogers (1976) allait dans le même sens en mentionnant que l'association entre l'amitié et le bonheur est l'une des plus élevées. Ces conclusions anciennes ont été constamment appuyées par les recherches plus récentes (Argyle, 2001; Bao et Lyubomirsky, 2013; Berscheid, 2003; Cooper, Okamura et Gurka, 1992; Demir et Davidson, 2013; Diener et Seligman, 2002, 2004; Dutton, 2003; Kashdan, 2009; Keltner, 2009; Layard, 2005; Lyubomirsky, King et Diener, 2005; Myers, 2007; Pinker, 2014). Lucas, Dyrenforth et Diener (2008) font remarquer que le rôle des relations sociales par rapport au bonheur pourrait être « surévalué », mais ils reconnaissent qu'en cette matière la qualité des relations est plus importante que leur quantité. De plus, la méta-analyse d'Okun, Stock, Haring et Witter (1984), regroupant 556 sources de données, a confirmé l'existence d'une association entre la fréquence des activités sociales et le bonheur. De façon plus spécifique, des études établissent que le bonheur est associé à divers aspects des relations sociales : nombre d'amis (Diener et Fujita, 1995); temps passé avec des amis et fréquence des interactions sociales (Lucas, 2001); activités de loisirs en groupe et participation à des associations volontaires (Mishra, 1992); ouverture de soi à l'autre et attention au partenaire (Kashdan et Roberts, 2004); soutien social et émotionnel (Matikka et Ojannen, 2004); comportement altruiste (Csikszentmihalyi et Patton, 1997; Thoits et Hewitt, 2001). Ce sont là quelques-unes des nombreuses études transversales portant sur ce thème. (Pour une recension exhaustive, on se référera à Lyubomirsky *et al.*, 2005).

Les données longitudinales permettent de dégager deux constatations : les contacts amicaux prédisent le bonheur, plus fortement que les relations familiales, d'après la méta-analyse de Pinquart et Sörensen (2000) basée sur 286 études. De plus, les gens heureux sont plus sociables, donc plus aptes à entretenir des relations sociales, à y trouver plaisir, à trouver un partenaire pour vivre en couple, à s'adonner à plus d'activités sociales et à accomplir plus de gestes altruistes (Lyubomirsky *et al.*, 2005). En analysant les données de ce qui est sans doute la plus longue étude longitudinale de l'histoire de la psychologie (environ 60 ans), appelée *Harvard Study*, Vaillant (2002) a souligné l'importance d'aimer et d'être aimé pour un développement constant et une vieillesse heureuse.

Les données expérimentales démontrent que le bonheur favorise les relations sociales. Dans ces études, on induit une humeur positive au moyen de différentes techniques, comme le visionnement d'un film plaisant, et on mesure la variable spécifique relative aux divers aspects des relations sociales. Il appert que l'affect positif stimule la sociabilité et les relations amicales, favorise l'intimité, améliore les négociations et augmente le comportement altruiste (Lyubomirsky *et al.*, 2005; Waugh et

Fredrickson, 2006). Le Tableau 1<sup>5</sup> présente la synthèse des données transversales, longitudinales et expérimentales élaborée à partir des résultats de Lyubomirsky et ses collaborateurs (2005), ce qui permet de préciser l'intensité de la relation entre le bonheur et les relations sociales.

Des 24 « forces personnelles » identifiées par les chercheurs en psychologie positive, Park et Peterson (2003) ont observé que ce sont celles se rapportant au domaine interpersonnel qui prédisent le mieux la satisfaction de vivre. Les résultats d'Oishi, Diener et Lucas (2007) vont dans le même sens. Ces chercheurs ont observé, à partir des données du *World Values Survey* (118 519 participants de 96 pays), que le maximum de bonheur (9,5 ou 10 sur une échelle de satisfaction de 10) peut engendrer quelques inconvénients dans certains domaines (comme la performance cognitive), mais non dans celui des relations sociales. En effet, « la plus grande proportion de participants ayant une relation intime stable se retrouve parmi les plus satisfaits » (p. 350). De plus, lorsqu'on divise les étudiants universitaires en trois niveaux de bonheur, les plus heureux évaluent leurs relations plus positivement que ceux qui le sont moins ou ceux qui sont malheureux. La même tendance apparaît même lorsque l'évaluation des relations sociales est effectuée par les pairs. Concrètement, les plus heureux passent plus de temps avec les autres (Diener et Seligman, 2002).

Pinker (2014), pour sa part, insiste sur l'importance des relations sociales, de l'intégration dans la communauté et du soutien mutuel qui favorisent la santé, la longévité et le bonheur. Ce qu'elle appelle « l'effet village », non seulement prolonge la vie, mais « il nous donne envie de la vivre » (p. 7). Au terme de son impressionnante revue de la littérature sur la question, elle conclut : « Hommes et femmes, nous sommes plus heureux, en meilleure santé et plus résistants face aux maladies et au désespoir si nous satisfaisons le besoin de contact humain authentique » (p. 305).

On retiendra que, d'une part, les divers types de relations sociales constituent un ingrédient majeur du bonheur et que, d'autre part, les gens heureux sont susceptibles de vivre des relations sociales plus satisfaisantes et plus enrichissantes. La relation entre ces variables est donc bidirectionnelle (Diener et Biswass-Diener, 2008). De plus, cette association entre les relations sociales et le bonheur apparaît à tous les

---

5. Lyubomirsky et ses collaborateurs (2005) ont examiné 225 articles sur les corrélats du bonheur, incluant 293 échantillons et regroupant 275 000 participants. De ces échantillons, 105 impliquent l'association entre le bonheur et les divers aspects des relations sociales.

Tableau 1

Association entre le bonheur et les relations sociales : synthèse des résultats de Lyubomirsky et ses collaborateurs (2005)

	Données		
	Transversales (Corrélation)	Longitudinales (Effet)	Expérimentales (Effet)
Relations sociales (divers types)	0,27 (22)	0,21 (8)	--
Sociabilité	0,33 (26)	0,25 (4)	0,51 (6)
Comportement altruiste	0,32 (7)	0,18 (2)	0,43 (17)

Notes. L'effet, pour les données longitudinales et expérimentales, est donné en termes de corrélation. Entre parenthèses = nombre d'études. Toutes les corrélations sont significatives à 5 %.

âges, pour les deux sexes, dans divers groupes ethniques et culturels, lien établi au moyen de diverses méthodes et à l'aide de divers types de mesure (Demir et Davidson, 2012; Graham, 2009).

L'association entre les relations sociales et le bonheur est attestée, *a contrario*, par le fait que des relations sociales négatives constituent une source de stress (Seeman, 2001), que la perte d'un partenaire ou d'un ami affecte grandement le bien-être subjectif (Stroebe, Stroebe, Abakoumkin et Schut, 1996) et que la solitude est néfaste pour la santé mentale. C'est donc avec raison que Gawande (2009) dénonce l'isolement que l'on fait subir aux prisonniers, car « le cerveau humain devient aussi endommagé par l'absence d'interaction que par un traumatisme crânien ».

## LES ÉMOTIONS SOCIALES<sup>6</sup>

Pour Darwin (1871), les « instincts sociaux » font partie de la nature humaine tout autant que la sexualité et l'agressivité pour deux raisons : les actes de bienveillance sont posés avec la rapidité des autres réflexes et cette tendance vers l'altruisme est plus forte que celle vers la préservation. L'influence de la culture n'est pas exclue pour autant. Autant les écrits de Darwin, l'observation des primates et des sociétés contemporaines de chasseurs-cueilleurs que des études récentes sur l'expression faciale des émotions (Ekman, 1993) et sur l'imagerie mentale par résonance magnétique (Aron, Whitfield-Gabrieli et Lichy, 2006) nous font connaître des caractéristiques fondamentales de la nature humaine : le « prendre soin », la communication face à face, le caractère hiérarchique de la vie sociale, la présence de conflits (qui, toutefois, ne sont pas toujours

6. La section sur la gratitude a été retranchée parce que Rebecca Shankland publie, dans ce même numéro, un article sur le sujet.

mortels) et la fragile monogamie (Keltner, 2009). Ces caractéristiques ont donné naissance à des émotions morales et sociales longtemps ignorées par les scientifiques. Nécessaires à la vie en société et porteuses de bonheur, ces émotions ne peuvent être toutes abordées, nous nous limiterons à quelques-unes à titre d'exemple.

### L'amour

La nouvelle conception de l'amour que propose Fredrickson (2013) – « l'amour 2.0 » – est fort différente de ce que nous pensons généralement. Il ne se limite pas au lien spécial avec son conjoint. Il n'est pas non plus désir sexuel, ni engagement permanent. « L'amour est ce "micro moment" de chaleur, de connexion qu'on partage avec un autre être vivant » (p. 10). C'est « l'émotion suprême », ajoute-t-elle, parce que toutes les émotions positives se transforment en amour quand elles sont ressenties en connexion avec quelqu'un. Étant une émotion, l'amour est momentané, renouvelable et non exclusif. Plus spécifiquement, Fredrickson (2013, p. 17) précise que « l'amour consiste en l'arrivée momentanée de trois événements interreliés : le premier, le partage d'une ou plusieurs émotions positives entre vous et quelqu'un d'autre; le second, une synchronisation de la biochimie et des comportements entre vous et l'autre personne; le troisième, la motivation en chacun pour investir dans le bien-être de l'autre qui fait naître une sollicitude mutuelle ». En bref, il y a « résonance positive » entre deux personnes, ce qui implique partage d'émotions, synchronisation biocomportementale et bienveillance mutuelle. Cet amour est le produit de l'évolution humaine puisque nos lointains ancêtres ont créé des liens forts qui leur ont permis de survivre et de se reproduire (Wilson et Wilson, 2007).

Selon Fredrickson, la biologie de l'amour implique trois « joueurs » : le cerveau, l'ocytocine et le nerf vague. Dans les moments de résonance positive, le cerveau des deux personnes impliquées entre en synchronie, ce qui peut être observé par les gestes, les yeux, les sourires, mais aussi directement par la technique de l'IRM. En effet, Stephens, Silbert et Hasson (2010) ont observé que l'insula d'une personne qui écoute un message réagit aux mêmes endroits que le cerveau de la personne qui a enregistré ce récit. Ces chercheurs parlent de « danse des cerveaux ». Lors de la résonance positive, il y a sécrétion d'ocytocine, hormone associée justement à l'amour, l'attachement, la confiance et la coopération (Mikolajczak, Pinon, Lane, de Timary et Luminet, 2010). Le nerf vague – reliant le cerveau au reste du corps, notamment au cœur – est également impliqué dans l'expérience de l'amour. Les personnes dont le « tonus vagal » est élevé se caractérisent par une plus grande flexibilité en plus d'être en meilleure santé et plus heureuses (Kok et Fredrickson, 2010).

L'expérience de résonnance positive comporte des effets positifs considérables, ce que Fredrickson (2013) appelle « les ondulations de l'amour ». Ces effets se font sentir au plan cognitif (Vaugh et Fredrickson, 2006) et au plan de l'action (Vacharkulksemsuk et Fredrickson, 2011). De plus, cette connexion crée le « nous » qui se perçoit dans la synchronie des émotions et des mouvements. Enfin, la résonnance positive favorise la résilience (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels et Conway, 2009) et a le pouvoir de « défaire » (*to undo*) les dommages des émotions négatives (Fredrickson, Mancuso, Branigan et Tugade, 2011). Fredrickson (2013, p. 4) résume ainsi les avantages de la résonnance positive :

Plus vous expérimentez ou vivez l'amour, plus vous connaissez ouverture et croissance; vous devenez plus sage, plus accordé [à l'autre], plus résilient et efficace, plus heureux et en santé. Vous grandissez spirituellement, devenant plus apte à voir, sentir et apprécier les interconnexions profondes qui inexplicablement vous lient aux autres, vous incrustent dans le tissu de la vie

### L'empathie

L'empathie est une réaction émotionnelle orientée vers autrui. Elle est élicitée par la perception de l'état de quelqu'un d'autre. Elle inclut une constellation d'affects (sympathie, compassion, tendresse, gentillesse), mais elle est spécifique en ce qu'elle implique principalement l'adoption de la perspective d'autrui<sup>7</sup> (Batson, Ahmad et Lishner, 2009).

Rogers a depuis longtemps démontré la nécessité de l'empathie en psychothérapie et pour des relations humaines réussies. Il la décrit comme suit :

L'empathie consiste en la perception du cadre de référence d'autrui avec les harmoniques subjectives et les valeurs personnelles qui s'y rattachent. Percevoir de manière empathique, c'est percevoir le monde subjectif d'autrui « comme si » on était cette personne – sans jamais oublier le « comme si » (Rogers, 1965, T. 1, p. 197).

Les progrès récents de la recherche en neurocognition ont permis la découverte des neurones-miroirs (Rizzolatti et Sinigaglia, 2008). Il s'agit de neurones activés lorsqu'on exécute une action, lorsqu'on se prépare à l'exécuter ou lorsqu'on voit l'action exécutée par autrui. Autrement dit, « la perception des mouvements d'autrui induit chez le sujet percevant une activité cérébrale analogue à celle qu'il aurait s'il effectuait lui-même les mouvements » (Brunel, 2009, p. 161). Notre capacité empathique est donc enracinée dans les propriétés physiologiques du système nerveux, ce qui

7. Voici comment l'explique le petit Adam, 8 ans : « Tu oublies tout ce que tu as dans la tête et puis tu rentres ton esprit dans leur esprit. Après, tu sais comment ils se sentent et donc tu sais comment les aider » (rapporté par Ricard, 2013, p. 241).



nous permet d'entrer en résonance avec nos semblables (Lieberman, 2013).

L'expression du corps entre pour une part plus importante que les mots dans le partage émotionnel. L'évaluation du contenu empathique d'un échange est fort difficile à réaliser en ne disposant que d'une bande sonore. Par contre, la vidéoscopie – faisant voir les mouvements du corps – permet une mesure plus adéquate. Les comportements en synchronie sont particulièrement significatifs à cet égard (Brunel, 2009).

L'empathie est une source d'aide et ce constat a suscité la controverse. On a expliqué cette association entre l'empathie et le comportement d'aide de trois façons : la réduction d'une excitation aversive, l'évitement de la honte/culpabilité (si on ne fait rien) et la recherche d'une récompense (comme la reconnaissance). Dans une série d'expérimentations, Batson (2011) a démontré que ces thèses étaient sans fondement ou douteuses et que les résultats appuyaient l'idée d'un véritable altruisme. L'empathie n'est pas une émotion dérivée ou sublimée d'une tendance négative. Elle est authentiquement humaine et sans elle la race humaine serait disparue depuis longtemps. Par contre, l'excès d'empathie peut être néfaste lorsque la souffrance de l'autre engendre une tristesse, une culpabilité ou une pitié excessive (Hodges et Biswass-Diener, 2007). Ce peut être le cas des professionnels de la relation d'aide, d'éprouver ce que Figley (1995) appelle « la fatigue de compassion ».

#### La compassion

La compassion survient lorsqu'il y a conscience de la souffrance d'autrui. Selon Cassell (2009), la compassion compte trois composantes : sentir que le trouble ou le problème est sérieux; savoir que celui qui souffre ne s'est pas infligé la peine; s'identifier à la personne qui souffre, aspect crucial, car s'il y a « désidentification » (comme chez les nazis) l'autre n'est rien, ce qui facilite le recours à la torture.

La compassion est au cœur de la nature humaine. Darwin (1872) la considérait comme le fondement du sens moral et de la coopération. Il l'évaluait comme le plus fort des instincts. Elle est encodée dans notre système nerveux et associée au nerf vague (Porges, 1995). Les étudiants qui se caractérisent par une activité élevée du nerf vague, que Keltner (2009) appelle les « vagal superstars », sont extravertis, optimistes, en bonne santé, généralement de bonne humeur, d'agréable compagnie, plus compatissants et plus altruistes. Par contre, les gens dépressifs se caractérisent par une faible activité du nerf vague. La compassion nous rend non seulement plus heureux, mais elle rend la société plus morale,

plus sociable et plus viable (Miculincer, Shaver, Gilath et Omni Nitzberg, 2005).

Au terme de cette section, on peut conclure que les différentes formes de bonté envers autrui rendent les gens heureux encore plus heureux (Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui et Fredrickson, 2006). (Pour une source de réflexions sur la compassion, voir Davidson et Harrington<sup>8</sup>, 2004).

#### Le sourire, expression d'émotions positives

Malgré des conditions difficiles, la sociabilité, comme nous l'avons vu, a permis à nos lointains ancêtres de survivre et de se multiplier. Comment expliquer ce fait? Selon les Grecs de l'époque classique (4<sup>e</sup> s. av. J.-C.), c'est par le sourire, sourire qui apparaît sur le visage des sculptures de Kouros<sup>9</sup>, ce jeune grec qui exprime la santé physique et mentale, la beauté et la bonté (*kalos kagathos*). L'analyse évolutionniste, de son côté, révèle que le sourire est promoteur de coopération. Il est facilement visible, il active les centres de plaisirs du cerveau, il diminue le stress de celui qui sourit et de celui qui le perçoit. Bref, il est au cœur de la vie sociale. Le sourire, présent chez les primates, a été observé avec grande attention par Preuschoft et Van Hoof, 1997. Ils ont identifié un sourire de révérence dans les groupes hiérarchiques et un sourire qu'on pourrait appeler social dans les groupes plus égalitaires de macaques. Dans ces sociétés, comme dans la société humaine, le sourire a plusieurs fonctions : rassurer, rapprocher, réconcilier et apaiser (Keltner, 2009).

Les études classiques d'Ekman ont permis de distinguer le sourire artificiel et le sourire authentique. Ce dernier, appelé sourire Duchenne, implique le muscle de la bouche (le zygomatique majeur) et celui autour de l'œil (l'orbiculaire) (Ekman, Davidson et Friesen, 1990). Évidemment, ces sourires correspondent à des expériences émotionnelles fort différentes : le sourire Duchenne est en corrélation positive (0,35) avec l'expérience de plaisir tandis que le sourire non authentique est en corrélation négative (-0,25) (Keltner et Bonanno, 1997).

La fonction du sourire apparaît clairement dans le comportement des bébés de mères qui vivent une dépression post-partum, donc qui sourient moins (ou pas du tout) à leur enfant. Ces bébés sont plus agités et plus anxieux (Tronick, Cohn et Shea, 1986). Erik Fromm (1956, p. 49) n'a-t-il pas écrit : « Une mère ne doit pas seulement être une "bonne mère", mais aussi une mère heureuse ». Cette même fonction sociale du sourire

8. Cet ouvrage, *Visions of compassion*, relate les recherches récentes dans le domaine et rapporte les échanges entre des scientifiques occidentaux avec le Dalaï-Lama et des moines tibétains.

9. Ces sculptures existent dans plusieurs musées, dont le Musée archéologique d'Athènes.

apparaît clairement dans les relations sociales entre les hommes et les femmes. Depue et Morrone-Strupinsky (2005) ont démontré que le sourire rapproche des adultes de sexes différents et favorise l'intimité. Qui plus est, le sourire exprimé par des jeunes femmes, dans leur album de finissantes de niveau collégial, est associé à plusieurs indices de réussite sociale dans leur vie future d'adulte (Harker et Keltner, 2001). Après examen de nombreux travaux, Keltner (2009, p. 121) conclut que le sourire Duchenne représente « le vocabulaire fondamental d'une intention amicale entre égaux ».

### AMITIÉ ET BONHEUR

L'amitié est définie comme « une interdépendance volontaire et durable entre deux personnes en vue de réaliser les buts socioémotifs des participants; cette interdépendance peut impliquer divers types et divers degrés de camaraderie, d'intimité, d'affection et d'assistance mutuelle » (Hayes, 1988, p. 395). L'expérience d'amitié a fréquemment été étudiée et s'avère intimement liée au bonheur (Demir, Orthel et Andelin, 2013). Cette constatation vaut pour les différents indices généralement examinés : le fait d'avoir un ami, le nombre d'amis, la satisfaction de la relation amicale, le soutien reçu, l'intimité et la qualité de la relation amicale (Argyle, 2001; Berscheid et Reis, 1998; Diener et Biswass-Diener, 2008). Cette association est une donnée universelle (Graham, 2009).

La corrélation entre le nombre d'amis et la fréquence des interactions sociales avec la satisfaction de vivre varie entre 0,10 et 0,20 (Demir et Weitekamp, 2007). Elle est moins élevée que celle entre la qualité de la relation et la satisfaction qui varie entre 0,20 et 0,50 (Lyubomirsky *et al.*, 2005). Avec des groupes spécifiques, la corrélation amitié – bonheur se situe entre 0,20 et 0,40, que ce soit pour les enfants (Holder et Coleman, 2009), les adolescents (Demir et Urberg, 2004), les adultes (Demir et Weitekamp, 2007) ou les personnes âgées (Pinquart et Sörensen, 2000). À l'inverse, le conflit dans la relation amicale est associé négativement au bonheur (de -0,10 à -0,30; Demir et Witekamp, 2007), mais Demir et Özdemir (2010) n'ont pas obtenu de corrélation significative. Il faudra donc poursuivre la recherche en ce domaine. Il apparaît que la relation amitié – bonheur demeure significative même lorsqu'on contrôle l'effet fort important de la personnalité (Demir, 2012), cette association existant dans différentes cultures (Dogan et Demir, 2009). Ajoutons que Sandstrom et Dunn (2014) ont démontré que même les « relations faibles » – connaissances, camarades de classe – sont associées au bien-être émotionnel, donc que les interactions quotidiennes « périphériques » peuvent contribuer à notre bien-être.

Récemment, certaines recherches ont porté sur des expériences spécifiques d'amitié afin d'examiner leur relation avec le bonheur.

Examinons trois de ces expériences. La première s'appelle la « capitalisation » et se définit comme « le processus consistant à informer une autre personne de l'occurrence d'un événement plaisant et, dès lors, d'en retirer un bénéfice additionnel » (Gable, Reis, Impett et Asher, 2004, p. 228). Si j'annonce à mon meilleur ami une bonne nouvelle et que celui-ci réagit positivement, j'éprouve un plaisir (un bonheur) supplémentaire en plus de l'occurrence de l'événement heureux. Évidemment, ce n'est pas le cas si la réaction de l'ami est négative ou indifférente. Cette capitalisation a pour effet que je me sens reconnu, validé et j'en suis plus heureux (Maisel, Gable et Strachman, 2008). Les bienfaits de cette expérience ont été observés dans la vie quotidienne (Gable *et al.*, 2004) et au laboratoire (Gable, Gonzanga et Strachman, 2006).

La seconde expérience d'amitié implique la perception que « je compte » pour l'autre (*interpersonal mattering*) que Marshall (2011, p. 274) définit comme « la tendance psychologique à évaluer le soi comme signifiant pour une autre personne déterminée ». Cette expérience se base sur le passé de la relation amicale, sur l'attention reçue de l'ami par rapport à celle accordée à d'autres et sur la perception de quelque chose de spécial survenu à un moment où l'autre (il a effectué un long déplacement pour me rencontrer ou m'aider).

La troisième expérience d'amitié est celle de la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux identifiés par Deci et Ryan (2000) : autodétermination, compétence et relation avec autrui. La satisfaction de ces besoins est constamment associée au bonheur (LaGuardia et Ryan, 2000; Sheldon, Ryan et Reis, 1996). Il en est de même pour la satisfaction de ces mêmes besoins dans le cadre d'une relation amicale (Demir et Özdemir, 2010). Ce résultat n'est pas surprenant si on se rappelle l'importance accordée à la satisfaction des besoins psychologiques dans le cadre de la théorie de l'autodétermination (Deci et Ryan, 2000).

Demir et Davidson (2013) se demandent si la satisfaction de l'un ou l'autre besoin est plus intensément associée au bonheur. Ils se demandent également si l'une des trois expériences d'amitié (capitalisation, le fait de compter pour l'autre et la satisfaction des besoins) prime sur les autres dans leur rapport avec le bonheur. Ils répondent à ces questions en s'adressant à des étudiants universitaires, en mesurant le bonheur au moyen du *PANAS (Positive Affect and Negative Affect Scale)* et en recueillant des informations pertinentes sur leur expérience d'amitié avec leur meilleur ami de même sexe. Les résultats ont démontré que les trois expériences d'amitié sont associées au bonheur, comme le fait voir le Tableau 2. L'analyse de régression indique que seule la satisfaction des besoins importe pour les hommes ( $B = 0,49$ ) tandis que, pour les femmes,

Tableau 2  
Expérience d'amitié et bonheur (Demir et Davidson, 2013)

	Corrélation avec bonheur	
	H (n= 1131)	F (n = 3154)
Satisfaction des besoins psychologiques dans la relation amicale	0,52*	0,42
Impression de compter pour l'autre	0,33	0,32
Réaction perçue à la suite de l'ouverture à l'autre (« capitalisation »)	0,29	0,29

\* Différence significative entre les hommes et les femmes.  
Note. Toutes les corrélations sont significatives à 5 %.

les trois expériences d'amitié expliquent une part significative de la variance, mais la satisfaction des besoins domine également chez elles (satisfaction des besoins,  $B = 0,33$ ; impression de compter pour l'autre,  $B = 0,09$ ; capitalisation,  $B = 0,08$ ). En outre, les analyses de régression ont démontré que, des trois besoins, c'est le besoin de compétence qui ressort pour les deux sexes (Hommes,  $B = 0,39$ ; Femmes,  $B = 0,28$ ), loin devant les deux autres. Ainsi, le fait d'être confirmé dans le sentiment de compétence personnelle dans le cadre d'une relation amicale exerce une influence plus grande sur ses émotions positives (bonheur) que la satisfaction des deux autres besoins. Demir et Davidson (2013) signalent que même si la satisfaction des besoins domine, les autres expériences d'amitié (le fait de compter pour l'autre et la capitalisation) ne sont pas négligeables et qu'il faudra d'autres études pour valider ce résultat. Même remarque concernant l'importance relativement supérieure du besoin de compétence en matière de bonheur. En effet, la théorie de l'autodétermination (Deci et Ryan, 2000) met l'accent sur l'importance de la satisfaction des trois besoins psychologiques pour engendrer du bonheur. D'ailleurs, dans d'autres études, c'est la satisfaction du besoin d'affiliation qui est apparue primordiale (Patrick, Knee, Canevello et Lonsbary, 2007). En terminant cette section, ajoutons que même si les relations amicales sont plus importantes et « meilleures » chez les femmes (Saphire-Bernstein et Taylor, 2012), l'association entre l'amitié et le bonheur apparaît pour les deux genres (Demir et Davidson, 2013).

Graham (2009) rapporte que, d'après les grandes enquêtes réalisées dans de nombreux pays, les relations amicales importent plus que la santé, l'emploi, les qualités personnelles et viennent tout juste après la sécurité alimentaire<sup>10</sup>. D'après ces mêmes enquêtes internationales,

10. Cette importance des relations amicales est appuyée par la négative : la perte d'un ami vient tout de suite après l'insécurité financière (Graham, 2009, Figure 7,1).

l'association obtenue entre les relations sociales et la satisfaction de vivre s'élevé à 0,45. Cette même chercheuse a constaté que l'association entre l'amitié et la satisfaction de vivre est de 0,26 chez ceux dont le revenu est au-dessus de la médiane et de 0,77 chez ceux dont le revenu est sous la médiane, ce qui démontre que le poids des amis sur le bonheur n'est pas le même pour tous. Enfin, elle a noté un effet d'expansion (*spillover*) de l'amitié (et des relations sociales) sur le bien-être. Elle attribue ce fait aux interactions qui existent entre la santé physique et la santé psychologique.

## RÉALITÉS SOCIALES COMPLÉMENTAIRES

### Le capital social et la confiance

Le « capital social » comprend les liens avec la famille, les amis, les voisins, les camarades de travail et les membres d'associations variées, sans exclure la communauté virtuelle créée par l'Internet<sup>11</sup> (Helliwell et Putnam, 2005). Des corrélations ont été observées dans différents pays entre des réseaux sociaux efficaces et des indices de qualité de vie en société : meilleur soin des enfants, bonne performance en éducation et bien-être plus élevé (Putnam, 2000). Se basant sur des enquêtes<sup>12</sup> dans différents pays, Helliwell et Putnam (2005) concluent que l'augmentation du capital social a un « effet turbo » sur le bien-être. Par exemple, au niveau individuel, la confiance – principal indice de capital social – est en corrélation avec la satisfaction de vivre (0,25) au Canada et, en moyenne, de 0,22 dans 49 pays contactés par ces mêmes chercheurs. Zak (2003) a démontré que la confiance est associée à l'ocytocine, affirmant même qu'elle « constitue la base physiologique de la confiance ». Pour Sampson (2003), la confiance favorise « la santé des communautés » : des enfants de milieux pauvres s'en tirent mieux si l'entourage fait preuve d'humanité ou d'amitié, simplement par un contact visuel chaleureux.

La synthèse de plusieurs études démontre que la confiance facilite les négociations, diminue les poursuites légales, s'accompagne de progrès éthique, favorise la vie sociale et augmente le bonheur (Keltner, 2009; Layard, 2005; Myers, 2007). Malheureusement, cette confiance entre les

11. À propos des relations par l'entremise des médias sociaux, Pinker (2014) insiste sur le fait que, pour produire leurs bienfaits, les relations sociales doivent être « réelles » et que souvent les relations virtuelles créent de la distance et enlèvent du temps pour les « vraies » relations, surtout chez les adolescents, dont certains abusent des nouvelles technologies. Cette auteure rapporte des études qui démontrent que pour l'apprentissage du langage, le développement émotionnel et social, ce sont les relations face à face qui importent. Par exemple, Pagani (2012, citée par Pinker, 2014) a observé que les écoliers de 2<sup>e</sup> année qui passent la majorité de leur temps à la télévision ou à des jeux en ligne ou sur les médias sociaux après l'école « se sentent moins heureux et moins compétents que leurs pairs ».

12. World Values Surveys, European Values Survey, Social Capital Binchmark Survey (États-Unis) et Canadian ESC (Equality, Security, Community).

gens diminue depuis quelques décennies. À la question : « En général, diriez-vous qu'on peut faire confiance aux gens? », les Britanniques ont répondu « oui » à hauteur de 56 % en 1959 et de 30 % en 1998; les Américains : 56 % en 1965 et 33 % en 1998. Furtos (2005, p. 16) déplore, pour sa part, une « perte globale » de la confiance suscitée par la précarité omniprésente dans la société d'aujourd'hui.

La confiance caractérise fort différemment les nations. Par exemple, 65 % des Norvégiens sont prêts à faire confiance aux autres contre 4 % au Brésil (Keltner, 2009). Puisqu'il est difficile de maintenir la confiance dans un monde mobile, anonyme et de moins en moins éthique, la nécessité de politiques économiques et sociales, de surveillance des gens et des institutions pour éviter la corruption et de la promotion de « vertus civiques » s'impose de toute urgence.

#### Le soutien social et émotionnel

« Le soutien social se définit comme une communication verbale et non verbale entre une personne qui reçoit et une personne qui donne; il réduit l'incertitude à propos de la situation [...] et rehausse la perception de contrôle sur sa vie » (Albrecht et Adelman, 1987). Le soutien social est de trois types : émotionnel (empathie, compassion), informatif (aide à comprendre la situation) et tangible (aide concrète, comme de l'argent). Son effet sur la santé physique et mentale peut provenir d'un soutien général, s'appliquant à la vie habituelle, ou spécifique, s'adressant à un problème précis (maladie, problème conjugal, mortalité d'un proche) (Taylor, Klein, Lewis, Gruenewald, Gurung et Updegraff, 2000).

Csikszentmihalyi (2004) soutient qu'un réseau social supportant est précieux parce qu'il atténue le stress, réconforte dans la maladie et les tribulations, fournit un soutien émotionnel salutaire et contribue au bien-être. Sias et Bartoo (2007) parlent d'un réseau social amical qui apporte du soutien comme d'un « vaccin ». Ils préviennent toutefois qu'il ne s'agit pas d'un médicament « tout usage », car son efficacité dépend du dosage selon l'âge, le genre et les conditions. Un réseau social aidant produit des réactions physiologiques bienfaisantes de sorte que les gens réagissent mieux face à l'adversité et sont en meilleure santé (Taylor *et al.*, 2000). Déjà, Fromm (1956) avait maintenu que recevoir du soutien c'est bien, mais en donner c'est mieux et les recherches plus récentes l'ont appuyé (Brown, Nesse, Vinokur et Smith, 2003). C'est ce qui fait la force des groupes d'entraide (comme les AA), d'autant plus que le fait de vivre les mêmes difficultés rapproche les gens et facilite le soutien spécifique. Sias et Bartoo (2007) rappellent pourtant qu'il ne suffit pas de s'adresser seulement à l'individu, mais qu'il faut également des interventions au niveau du réseau puisque celui-ci est un « bon fournisseur de soutien ». En effet, l'interaction sociale rend l'individu capable de comprendre ses

expériences personnelles et sociales, mais aussi de se développer, d'apprendre et ultimement de survivre. Au soutien social, il faut ajouter le soutien émotionnel qui, en fait, est une forme spécifique du premier. Nous nous limitons à un aspect intéressant étudié par Ryan, La Guardia, Solky-Butzel, Chirkov et Youngmee (2005) : le fait de « compter sur autrui » (*emotional reliance*, ER).

L'ER, « c'est la volonté de se tourner vers autrui dans des situations qui soulèvent des émotions en vue d'obtenir du soutien émotionnel » (Ryan *et al.*, 2005, p. 145). On peut donc parler de régulation interpersonnelle des émotions. Cette confiance en l'autre est un trait personnel, mais elle varie selon les situations et les relations personnelles. Dans une enquête auprès d'étudiants universitaires, l'équipe de Ryan a obtenu un score ER qui varie selon la personne à qui on s'adresse : le meilleur ami : 4,5 (sur 5); la mère : 3,8; le camarade de chambre : 3,4; le père : 3,2. Le score global ER est significativement plus élevé chez les étudiantes (3,8) que chez les étudiants (3,6), mais l'association entre ER et bien-être est identique pour les deux sexes (0,29).

Selon la théorie de l'autodétermination (Deci et Ryan, 2000), la confiance en autrui (ER) surviendra dans un contexte non contrôlant. Cette forme de soutien est fort utile par rapport au stress et contribue à maintenir le bien-être subjectif (Burleson, 2003). Ryan et ses collaborateurs (2005) ont démontré que ER est associé au bien-être par l'intermédiaire de la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux (autodétermination, compétence et relation avec autrui), cette variable assurant une médiation complète. Enfin, même si la moyenne ER diffère selon le genre et selon la culture, l'association ER – bien-être, elle, est semblable dans les quatre pays étudiés par le groupe de Ryan : États-Unis, Corée du Sud, Russie et Turquie.

#### La résilience sociale

La résilience sociale implique la capacité de s'engager dans des relations positives et de les entretenir ainsi que la capacité d'affronter du stress et de l'isolement social puis de s'en remettre après coup (Cacioppo, Reis et Zautra, 2011). Sa caractéristique principale consiste en la transformation de l'adversité en croissance personnelle, relationnelle et collective grâce à la consolidation des engagements sociaux existants ou au développement de nouvelles relations lors d'actions collectives. La résilience sociale inclut des caractéristiques individuelles (équité, compassion, générosité), des ressources interpersonnelles (partage, écoute empathique) et des habiletés collectives (identité de groupe, cohésion). Elle suppose un lien fort, le souci du bien commun et l'empathie. Elle a, au cours de l'évolution humaine, rehaussé la participation, la coopération et la coordination et, dès lors, s'est inscrite



dans le génome humain. De nombreux résultats appuient l'idée selon laquelle les relations sociales et le groupe exercent une influence considérable sur le comportement et le développement humains tout au long de la vie (Reis, Collins et Berscheid, 2000). Il en fut de même au cours de l'évolution. Wilson et Wilson (2007) ont documenté le fait que le groupe aurait été l'unité première de la sélection naturelle non seulement pour les termites et les abeilles, mais aussi pour les humains. Le fait d'être social est la forme la plus réussie d'adaptation connue. Il est certain que, sans la vie du groupe, l'humanité n'aurait pas survécu. Cette sélection naturelle de groupe a permis l'évolution de *l'homo sapiens*. Darwin (1871) l'avait déjà proposée :

Une tribu composée de plusieurs membres qui, possédant un haut degré de patriotisme, de fidélité, d'obéissance, de courage et de sympathie, seront toujours prêts à s'entraider et à se sacrifier pour le bien commun, cette tribu pourra être victorieuse sur la plupart des autres tribus; cela pourrait être la sélection naturelle.

De nos jours, l'urbanisation, la globalisation, la technologie moderne et les grandes institutions menacent notre bien-être plus que jamais (ce ne sont plus les bêtes féroces). Aussi sentons-nous le besoin de nous relier et d'avoir des confidents, ce qui favorise la résilience personnelle (Masten et Wright, 2009) et la résilience de groupe (Cacioppo *et al.*, 2011). De plus, nous pouvons compter sur plusieurs attributs qui peuvent servir de ressources à la résilience sociale (voir les neuf ressources personnelles énumérées au Tableau 3). À cela, il faut ajouter l'architecture des situations sociales et le contexte dans lequel agissent les gens. Ces situations devraient être structurées de façon à encourager l'émergence de pensées, de sentiments et de comportements favorisant la résilience du groupe.

Dans le contexte de la psychologie positive, les interventions pour rehausser la résilience sociale devraient se centrer sur des patrons d'adaptation positive et non sur les vulnérabilités, être spécifiques pour s'attaquer à des problèmes précis et, surtout, l'angle des intervenants devrait passer des capacités individuelles à des contextes sociaux adaptés aux groupes, aux organisations et aux communautés. L'emphase est donc mise sur les relations adaptatives entre les gens et sur la gouvernance du groupe. Cacioppo *et al.*, (2011) donnent l'exemple d'une intervention qui devrait se situer à quatre niveaux.

1. Au niveau neurophysiologique : action sur les systèmes neurologiques qui servent de base aux relations sociales et à l'empathie (dopamine, endorphine). Parfois, des médicaments peuvent combler des déficiences en ce domaine (Uvnäs-Moberg, Arn et Magnusson, 2005).

Tableau 3

Ressources personnelles favorisant la résilience sociale (Cacioppo *et al.*, 2011)

1. La capacité de percevoir les autres avec justesse et empathie.
2. Le sentiment de connexion aux autres individus et groupes.
3. La transmission d'une préoccupation à l'endroit du bien-être d'autrui (*caring*).
4. La perception de considération ou de l'acceptation de la part des autres.
5. Les valeurs qui favorisent le bien-être de soi et des autres (altruisme, tolérance, coopération, confiance, etc.).
6. L'habileté à réagir de façon appropriée et spécifique aux problèmes de nature sociale.
7. L'expression d'émotions sociales appropriées et efficaces (gratitude, compassion, etc.).
8. La confiance : croyance que l'on peut compter sur autrui, cette confiance étant essentielle à la coopération.
9. La tolérance et l'ouverture : acceptation de la diversité des valeurs et des perspectives et intégration de ces différences dans les activités du groupe.

Les auteurs mentionnent qu'à ces ressources individuelles il faut ajouter les caractéristiques et les conditions du contexte.

2. Au niveau de la personnalité : amélioration de l'intelligence émotionnelle, de la présence à soi et à l'autre et d'attributs comme la générosité. L'intervention peut se faire par *coaching*, séminaire ou thérapie (Simpson, 2007).
3. Au niveau du petit groupe (famille, bureau, commando) : acceptation de la diversité, partage des ressources, engagement, générativité. Rehausser les forces uniques du groupe qui favorisent la bonne forme sociale (Reis *et al.*, 2000).
4. Au niveau de la grande unité<sup>13</sup> (communauté, bataillon dans l'armée) : expansion du capital social, de la connexion et de l'identité sociale par la collaboration, la réciprocité, l'équité, l'impartialité et un leadership sage et compétent (Putnam, Felstein et Cohen, 2003).

Pour sa part, Sen<sup>14</sup> (1993), propose une approche qui implique trois dimensions pour augmenter l'habilitation (*empowerment*) : des compétences (la face individuelle), des possibilités (la face sociale) et des droits (la face normative). Cette théorie dite des compétences ou des habiletés (*capabilities*) a exercé et exerce encore une influence considérable puisqu'elle implique des aspects personnels et sociaux (Nussbaum, 2012).

13. L'équipe sportive se situe aux confins du petit et du grand groupe. Une équipe de hockey, par exemple, compte environ 25 joueurs et plusieurs membres de l'organisation qui, tous ensemble, forment une unité plus large.

14. Prix Nobel d'économie en 1998.

## INTERVENTIONS ET STRATÉGIES

En plus de l'intervention proposée par l'équipe de Cacioppo (2011), plusieurs autres visent à améliorer les relations sociales porteuses de bonheur. Fordyce (1997) a élaboré un programme comptant 14 principes fondamentaux à appliquer dont : passer plus de temps à socialiser, développer une personnalité sociable, maintenir des relations intimes, « première source de bonheur ».

Dutton (2003) propose quatre façons de créer des relations de qualité qui favorisent le bonheur : l'engagement qui respecte l'autre, le soutien apporté à ce que fait l'autre, la confiance et le fait de passer du temps ensemble.

Layard (2005) considère que la principale source de bonheur pour soi et les autres est l'orientation vers autrui (*fellow feeling*). Cette attitude incite l'individu à prendre soin d'autrui et à se préoccuper du bien commun. « On ne peut être heureux seul », d'ajouter ce chercheur.

Lyubomirsky (2008) propose 14 stratégies pour atteindre un bonheur durable, dont certaines se rapportent à la sociabilité : entretenir des relations sociales, accomplir des gestes de gentillesse et exprimer de la gratitude.

En s'inspirant de la psychologie évolutionniste<sup>15</sup>, Hill et Buss (2008) proposent également des suggestions relatives aux relations sociales susceptibles de promouvoir le bien-être : développer des amitiés solides qui tiennent même quand les choses tournent mal, promouvoir ce que les autres ont d'unique et reconnaître leur valeur, acquérir des habiletés qui vous rendent irremplaçable, choisir des gens ou des groupes qui valorisent ce que vous êtes, accepter les différences liées au genre et à la culture, réduire la compétition et promouvoir la coopération, ce qui implique, entre autres, la réciprocité et l'équité.

Kashdan (2009) offre un petit cours de « communication 101 » en vue de développer des habiletés pour de meilleures relations : gérer l'anxiété et le partage, éviter que le désir de bien paraître ne détermine tout; découvrir les intérêts de l'autre pour une écoute réelle; rester ouvert même s'il y a divergence; éviter d'embarrasser l'autre et de drainer son énergie; porter attention au message non verbal, plus important que les mots; se rappeler qu'il y a 50 % de la communication qui repose sur les épaules de l'autre.

---

15. Dans la première partie du présent dossier sur le bonheur (février 2017), Hill et DelPriore ont publié un article sur l'approche évolutionniste et le bonheur.

Sias et Bartoo (2007) proposent des interventions « peu coûteuses », mais efficaces pour améliorer la qualité de la vie des gens par les relations sociales. Ces chercheurs insistent sur le travail au niveau des institutions, des contextes et des réseaux puisque ces derniers apportent du soutien. Dans le but de diminuer la solitude des personnes âgées, par exemple, ils proposent des visites, des rencontres intergénérationnelles et même la vie dans un « village de retraités ». Ces chercheurs rapportent que des femmes atteintes de dépression chronique ont vu leur état s'améliorer grâce à des visites et à des sorties avec des gens aidants qui sont devenus des confidents. Les bénéfices obtenus égalaient ceux d'interventions médicales et psychologiques.

Biswas-Diener a observé que des prostituées des faubourgs de Calcutta sont plus heureuses que des itinérants de Fresno (Californie) même si ces derniers ont un accès plus facile à la nourriture et aux soins de santé. C'est que les prostituées indiennes entretiennent des relations étroites avec leur famille, ce qui leur permet de s'adapter plus efficacement à leur vie difficile et dégradante (Biswas-Diener et Diener, 2006).

Diener et Seligman (2004) recommandent de ne pas limiter les interventions aux seuls aspects économiques parce que l'amélioration du bien-être matériel (du PIB) ne suffit pas pour augmenter le bonheur des gens. Les politiques sociales et les interventions gouvernementales devraient viser un large éventail de variables, dont celles ayant trait à la famille, au travail, à l'école, comme la multiplication des garderies, les horaires flexibles et les congés parentaux. Il y aurait lieu d'orienter l'éducation<sup>16</sup> vers le développement des habiletés sociales, si importantes pour la vie en société. Toute politique ou intervention visant à diminuer l'isolement des gens et l'augmentation de la connexion sociale diminuera la dysphorie dans les sociétés modernes et augmentera le bonheur de tous<sup>17</sup> (Twenge, 2002).

On trouvera de nombreux exemples dans l'ouvrage de Parks et Schueller (2014) sur les interventions en psychologie positive<sup>18</sup>. On y suggère des interventions portant sur l'empathie et d'autres vertus sociales de même que des applications en éducation, dans le monde du travail et

---

16. Dans le contexte d'une éducation au sens large, il peut être intéressant de prendre connaissance de l'intervention de Cacioppo et ses collègues (2011) auprès de l'armée américaine dans le cadre du *Comprehensive Soldier Fitness Program*.

17. Sur ce thème, le lecteur peut consulter le numéro thématique de la *Revue québécoise de psychologie*, 2007 (vol. 28, n° 1), intitulé « Le plus grand bonheur pour le plus grand nombre ». Il pourra lire également le texte d'Oishi et Diener sur les politiques publiques et le bonheur dans la première partie du présent dossier sur le bonheur (février 2017).

18. Dans la première partie du présent dossier sur le bonheur (février 2017), on trouve un article de Cobb, Stone et Parks sur les interventions favorisant le bonheur dans le cadre de la psychologie positive.

dans la famille. Autant d'interventions favorables au bien-être subjectif par le biais des relations humaines.

### CONCLUSIONS

1. L'association entre les relations sociales et le bonheur est un résultat des plus solides en psychologie et cette association bidirectionnelle est universelle.
2. Les relations humaines et les émotions sociales ont permis à l'humanité de survivre et de prospérer. Sans elles, les humains n'auraient pas survécu. Nous aimons être avec les autres et nous avons besoin d'eux. L'absence de relations précipite les gens dans le désespoir, même si les autres, c'est parfois aussi l'enfer.
3. Comme toutes les réalités humaines, les relations sociales sont complexes, pour ne pas dire compliquées. Elles exigent l'acquisition d'habiletés de base : si nous apprenons à rendre nos relations authentiques et intenses, la qualité de vie de bien des gens en sera augmentée; si nous apprenons à négocier et à coopérer, il y aura moins de violence, moins de divorces, moins de conflits et moins de guerres.
4. Les relations sociales doivent être entretenues et cultivées. Elles exigent un engagement profond par rapport à l'autre et un souci constant de son bien-être. À leur meilleur, on dira qu'il y a « résonance positive » entre deux personnes. De nombreux exercices et interventions existent qui favorisent le bonheur par l'amélioration des relations humaines.

Terminons en partageant le rêve de Darwin (1871). Il nous fait voir un élargissement de la bonne entente à la communauté internationale.

À mesure que l'homme avance en civilisation et que les petites tribus se réunissent en communautés plus larges, la plus simple raison devrait aviser chaque individu qu'il doit étendre ses instincts sociaux et sa sympathie à tous les membres de la même nation, même s'ils lui sont personnellement inconnus. Une fois ce point atteint, seule une barrière artificielle peut empêcher ses sympathies de s'étendre aux hommes de toutes les nations et de toutes les races.

### RÉFÉRENCES

- Albrecht, T. L. et Adelman, M. B. (1987). *Communicating social support*. Newbury Park, CA : Sage.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. Londres, Grande-Bretagne : Routledge.
- Aron, A., Whitfield-Gabrieli, S. et Lichy, W. (2006). Whole brain correlations: Examining similarity across conditions of overall patterns of neural activation in fMRI. Dans S. S. Sawilowsky (dir.), *Real data analysis* (p. 397-403). Charlotte, NC : Information Age Publishing.

- Bao, K. J. et Lyubomirsky, S. (2013). The rewards of happiness. Dans S. A. David, I. Boniwell et A. Conley Ayers (dir.), *The Oxford handbook of happiness* (p. 119-133). New York, NY : Oxford University Press.
- Batson, C. D. (2011). *The altruism in humans*. New York, NY : Oxford University Press.
- Batson, C. D., Ahmad, N. et Lishner, D. A. (2009). Empathy and altruism. Dans C. R. Snyder et S. J. Lopez (dir.), *The Oxford handbook of positive psychology* (p. 417-426). New York, NY : Oxford University Press.
- Baumeister, R. F. et Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Berscheid, E. (2003). The human's greatest strength: Other humans. Dans L. G. Aspinwall et U. M. Staudinger (dir.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (p. 37-47). Washington, D.C. : American Psychological Association.
- Berscheid, E. et Reis, H. T. (1998). Attraction and close relationships. Dans D. T. Gilbert, S. T. Fiske et G. Lindzey (dir.), *The handbook of social psychology* (4<sup>e</sup> éd., p. 193-281). New York, NY : McGraw-Hill.
- Biswas-Diener, R. et Diener, E. (2006). The subjective well-being of the homeless and lessons for happiness. *Social Indicators Research*, 76(2), 185-205.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*: Vol. 1. *Attachment*. New York, NY : Basic Books.
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D. et Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it. *Psychological Science*, 14(4), 320-327.
- Brunel, M.-L. (2009). Les trois composantes de l'empathie. Dans J. Lecomte (dir.), *Introduction à la psychologie positive* (p. 153-166). Paris, France : Dunod.
- Burleson, B. R. (2003). The experience and effects of emotional support: The experience and effects of emotional support: What the study of cultural and gender differences can tell us about close relationships, emotion, and interpersonal communication. *Personal Relationships*, 10(1), 1-23.
- Buss, D. M. (1991). Evolutionary personality psychology. *Annual Review of Psychology*, 42, 459-491.
- Cacioppo, J. T. et Patrick, B. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York, NY : W. W. Norton.
- Cacioppo, J. T., Reis, H. T. et Zautra, A. J. (2011). Social resilience: the value of social fitness with an application to the military. *American Psychologist*, 66(1), 43-51.
- Campbell, A., Converse, P. E. et Rogers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York, NY : Russell Sage Foundation.
- Cassell, E. J. (2009). Compassion. Dans C. R. Snyder et S. J. Lopez (dir.), *The Oxford handbook of positive psychology* (p.393-404). New York, NY : Oxford University Press.
- Chambers, R. et Ulbreck, M. (2016). *Mindful relationship: Creating genuine connection with ourselves and others*. Wallombi, Australie : Exisle.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S., Mikels, J. A. et Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked : positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.
- Cooper, H., Okamura, L. et Gurka, V. (1992). Social activity and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 13(5), 573-583.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *Vivre. La psychologie du bonheur*. Paris, France : Robert Laffont.
- Csikszentmihalyi, M. et Patton, J. D. (1997). Le Bonheur, l'expérience optimale et les valeurs spirituelles : Une étude empirique auprès d'adolescents. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 169-192.
- Darwin, C. (1871/1981). *De la descendance de l'homme et la sélection sexuelle* (2 volumes). Bruxelles, Belgique : Complexe.
- Darwin, C. (1872/1981). *L'expression des émotions chez l'homme et les animaux*. Bruxelles, Belgique : Complexe.
- Davidson, R. J. et Harrington, A. (dir.) (2004). *Visions of compassion: Western scientists and tibetan buddhists examine human nature*. New York, NY : Oxford University Press.

- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuit: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Demir, M. (2012). Friendship, identity and happiness. Soumis
- Demir, M. et Davidson, I. (2013). Toward a better understanding of the relationship between friendship and happiness: Perceived responses to capitalization attempts, feelings of mattering, and satisfaction of basic psychological needs in same-sex best friendships as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 525-550.
- Demir, M., Orthel, H. et Andelin, A. (2013). Friendship and happiness. Dans S. A. David, I. Boniwell et A. Conley Ayers (dir.), *The Oxford handbook of happiness* (p. 860-870). New York, NY : Oxford University Press.
- Demir, M. et Özdemir, M. (2010). Friendship, need satisfaction and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 243-259.
- Demir, M. et Urberg, K. A. (2004). Friendship and adjustment among adolescents. *Journal of Experimental Child Psychology*, 88(1), 68-82.
- Demir, M. et Weitekamp, L. A. (2007). I am so happy 'cause today I found my friend: Friendship and personality as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 181-211.
- Depue, R. et Morrone-Strupinsky, J. (2005). A neurobehavioral model of affiliative bonding: implications for conceptualizing a human trait of affiliation. *Behavioral and Brain Sciences*, 28(3), 313-350.
- Descôteaux, J. (2011). Perspective relationnelle. Dans J. Descôteaux et A. Brault-Labbé (dir.), *Motivation et émotion : Fonctionnement individuel et interpersonnel* (p. 41-78). Anjou, Québec : CEC.
- Diener, E. et Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA : Blackwell.
- Diener, E. et Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 926-935.
- Diener, E. et Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E. et Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.
- Dogan, A. et Demir, M. (2009). *The role of friendship and personality in predicting happiness among emerging adults in Turkey and USA*. Communication présentée au 4<sup>e</sup> congrès sur les jeunes adultes, Atlanta.
- Dunbar, R. I. M. (2014). The social brain: Psychological underpinnings and implications for the structure of organizations. *Current Directions in Psychological Science*, 23(2), 109-114.
- Dutton, J. E. (2003). *Energize your workplace: How to create and sustain high-quality connections at work*. San Francisco, CA : Jossey-Bass.
- Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48(4), 384-392.
- Ekman, P., Davidson, R. J. et Friesen, W. V. (1990). The Duchenne smile: Emotional expression and brain physiology: II. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 342-353.
- Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder on those who treat the traumatized*. New York, NY : Taylor & Francis.
- Fordyce, M. W. (1997). Éducation au Bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 239-252.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life*. New York, NY : Crown.
- Fredrickson, B. L. (2013). *Love 2.0 : Finding happiness and health in moments of connection*. New York, NY : Hudson Street Press.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C. et Tugade, M. M. (2011). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24(4), 237-258.
- Fromm, E. (1956). *The art of living*. New York, NY : Harper & Row.

- Furtos, J. (2005). Souffrir sans disparaître (pour définir la santé mentale au-delà de la psychiatrie). Dans J. Furtos et C. Laval (dir.), *La santé mentale en actes : de la clinique au politique* (p. 9-38). Ramonville-Sainte-Agathe, Québec : Érès.
- Gable, S. L., Gonzaga, G. C. et Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 904-917.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. et Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228-245.
- Gawande, A. (2009). Hellhole: The United States holds tens of thousands of inmates in long-term solitary confinement. Is this torture? *New Yorker*. Repéré à <http://www.newyorker.com/magazine/2009/03/30/hellhole>.
- Graham, C. (2009). *Happiness around the world: The paradox of happy peasants and miserable millionaires*. New York, NY : Oxford University Press.
- Harker, L. et Keltner, D. (2001). Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 112-124.
- Hayes, R. (1988). Friendship. Dans S. Duck (dir.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (p. 391-408). New York, NY : John Wiley & Sons.
- Helliwell, J. F. et Putnam, R. D. (2005). The social context of well-being. Dans F. A. Huppert, N. Baylis et B. Keverne (dir.), *The science of well-being* (p. 435-460). Londres, Angleterre : Oxford University Press.
- Hill, S. E. et Buss, D. M. (2008). Evolution and subjective well-being. Dans M. Eid et R. J. Larsen (dir.), *The science of subjective well-being* (p. 62-79). New York, NY : Guilford Press.
- Hodges, S. D. et Biswass-Diener, R. (2007). Balancing the empathy expense account: strategies for regulating empathic response. Dans T. F. D. Farrow et P. W. R. Woodruff (dir.), *Empathy in mental illness* (p. 389-407). Cambridge, Royaume-Uni : Cambridge University Press.
- Holder, M. D. et Coleman, B. (2009). The contribution of social relationships to children's happiness. *Journal of Happiness Studies*, 10(3), 329-349.
- Kashdan, T. (2009). *Curious? Discover the missing ingredient to a fulfilling life*. New York, NY : HarperCollins.
- Kashdan, T. B. et Roberts, J. E. (2004). Trait and state curiosity in the genesis of intimacy: Differentiation from related constructs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 23(6), 792-816.
- Keltner, D. (2009). *Born to be good: The Science Of A Meaningful Life*. New York, NY : Norton.
- Keltner, D. et Bonanno, G. A. (1997). A study of laughter and dissociation: Distinct correlates of laughter and smiling during bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 687-702.
- Kok, B. E. et Fredrickson, B. L. (2010). Upward spirals of the hearth : Autonomic flexibility, as indexed by vagal tone, reciprocally and prospectively predicts positive emotions and social connectedness. *Biological Psychology*, 85(3), 432-436.
- LaGuardia, J. G. et Ryan, R. M. (2000). Buts personnels, besoins psychologiques fondamentaux et bien-être : théorie de l'autodétermination et applications. *Revue québécoise de psychologie*, 21(2), 281-304.
- Layard, R. (2005). *Happiness : Lessons from a new science*. New York, NY : Penguin.
- Lieberman, M. D. (2013). *Social : why our brains are wired to connect*. New York, NY : Crown.
- Light, K. C., Grewen, K. M. et Amico, J. A. (2005). More frequent partner hugs and higher oxytocin levels are linked to lower blood pressure and hearth rate in premenopausal women. *Biological Psychology*, 68(1), 5-21.
- Lucas, R. E. (2001). Pleasant affect and sociability: Towards a comprehensive model of extraverted feelings and behaviors. *Dissertation Abstracts International*, 61(10-B), 5610.
- Lucas, R. E., Dyrenforth, P. S. et Diener, E. (2008). Four myths about subjective well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(5), 2001-2005.



- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A new approach to getting the life you want*. New York, NY : Penguin.
- Lyubomirsky, S., King, L. et Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Maisel, N. C., Gable, S. L. et Strachman, A. (2008). Responsive behaviors in good times and in bad. *Personal Relationships*, 15(3), 317-338.
- Marshall, S. K. (2001). Do I matter? Construct validation of adolescents' perceived mattering to parents and friends. *Journal of Adolescence*, 24, 473-490.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York, NY : Van Nostrand Reinhold.
- Masten, A. S. et Wright, M. O. (2009). Resilience over the life span: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. Dans J. W. Reich, A. J. Zautra et J. S. Hall (dir.), *Handbook of adult resilience* (p. 213-237). New York, NY : Guilford Press.
- Matikka, L. M. et Ojanen, M. (2004). Happiness in persons with intellectual disabilities. *European Journal of Mental Disability*, 29, 3-18.
- Miculincer, M., Shaver, P. R., Gilath, O. et Nitzberg, R. A. (2005). Attachment, caregiving and altruism: Boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 817-839.
- Mikolajczak, M., Pinon, N., Lane, A., de Timary, P. et Luminet, O. (2010). Oxytocin not only increases trust when money is at stake, but also when confidential information is in the balance. *Biological Psychology*, 85(1), 182-184.
- Mishra, S. (1992). Leisure activities and life satisfaction in old age: A case study of retired government employees living in urban areas. *Activities, Adaptation & Aging*, 16(4), 7-26.
- Myers, D. G. (1993). *The pursuit of happiness: Discovering the pathway to fulfillment, well-being, and enduring personal joy*. New York, NY : Avon Books.
- Myers, D. G. (2007). Un équilibre individu – communauté pour le bonheur du plus grand nombre. *Revue québécoise de psychologie*, 28(1), 143-158.
- Nesse, R. M. (2006). Evolutionary explanations for mood and mood disorders. Dans D. J. Stein, D. J. Kupfer et A. F. Schatzberg (dir.), *The American psychiatric publishing textbook of mood disorders* (p. 159-175). Washington, D.C. : American Psychiatric Publishing.
- Nussbaum, M. C. (2012). *Capabilités : Comment créer les conditions d'un monde plus juste?* Paris, France : Flammarion.
- Oishi, S., Diener, E. et Lucas, R. E. (2007). The optimum level of well-being: Can people be too happy. *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 346-360.
- Okun, M. A., Stock, W. A., Haring, M. J. et Witter, R. A. (1984). The social activity/subjective well-being relation: A quantitative synthesis. *Research on Aging*, 6(1), 45-65.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K. et Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 361-375.
- Park, N. et Peterson, C. (2003). *Character strengths and subjective well-being*. Communication au congrès de l'APA, Toronto, Ontario.
- Parks, A. C. et Schueller, S. M (dir.) (2014). *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*. New York, NY : John Wiley Sons.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A. et Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being : A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 434-457.
- Pinker, S. (2014). *The village effect: How face-to-face contact can make us healthier and happier*. Toronto, Ontario : Random House.
- Pinquart, M. et Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life : A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15(2), 187-224.
- Porges, S. W. (1995). Orienting in a defensive world: mammalian modifications of our evolutionary heritage. A polyvagal theory. *Psychophysiology*, 32(4), 301-318.
- Preuschoft, S. et Van Hooff, J. A. R. (1997). The social function of "smile" and "laughter": Variations across primate species and societies. Dans U. Segestråle et P. Molnár (dir.),

- Nonverbal communication: Where nature meets culture* (p.171-190). Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of american community*. New York, NY : Simon & Schuster.
- Putnam, R. D., Felstein, L. M. et Cohen, D. J. (2003). *Better together: Restoring the american community*. New York, NY : Simon & Schuster.
- Reis, H. T., Collins, W. A. et Berscheid, E. (2000). The relationship context of human behavior and development. *Psychological Bulletin*, 126(6), 844-872.
- Ricard, M. (2013). *Plaidoyer pour l'altruisme : La force de la bienveillance*. Paris, France : Nil.
- Rizzolatti, G. et Sinigaglia, C. (2008). *Les neurones miroirs*. Paris, France : Odile Jacob.
- Rogers, C. R. (1965). *Psychothérapie et relations humaines* (2 tomes). Louvain, Belgique : Presses universitaires de Louvain.
- Ryan, R. M., LaGuardia, J. G., Solky-Butzel, J., Chirkov, V. et Youngmee, K. (2005). On the interpersonal regulation of emotions: Emotional reliance across gender, relationships, and cultures. *Personal Relationships*, 12(1), 145-163.
- Sampson, R. (2003). The neighbourhood context of well-being. *Perspectives in Biology and Medicine*, 46(3), S53-S64.
- Sandstrom, G. M. et Dunn, E. W. (2014). Social interactions and well-being: The surprising power of weak ties. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(7), 910-922.
- Saphire-Bernstein, S. et Taylor, S. E. (2012). Close relationships and happiness. Dans S. A. David, I. Boniwell et A. Conley Ayers (dir.), *The Oxford handbook of happiness* (p. 821-833). New York, NY : Oxford University Press.
- Seeman, T. (2001). How do others get under our skin? Social relationships and health. Dans C. D. Ryff et B. H. Singer (dir.), *Emotion, social relationships, and health* (p. 189-210). New York, NY : Oxford University Press.
- Sen, A. (1993). Capability and well-being. Dans M. C. Nussbaum et A. Sen (dir.), *The quality of life* (p. 30-53). Oxford, Grande-Bretagne : Clarendon Press.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. et Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(12), 1270-1279.
- Sias, P. M. et Bartoo, H. (2007). Friendship, social support, and health. Dans L. L'Abate (dir.), *Low-cost approaches to promote physical and mental health: Theory, research, and practice* (p. 455-472). New York, NY : Springer-Verlag.
- Simpson, J. A. (2007). Foundations of interpersonal trust. Dans A. W. Kruglansky et E. T. Higgins (dir.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (2<sup>e</sup> éd., p. 587-607). New York, NY : Guilford Press.
- Stephens, G. J., Silbert, L. J. et Hasson, U. (2010). Speaker-listener neural coupling underlies successful communication. *Proceedings of the National Academy of Sciences (USA)*, 107(32), 14425-14430.
- Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G. et Schut, H. (1996). The role of loneliness and social support in adjustment to loss: A test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1241-1249.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry: a systematic presentation of the later thinking of one of the great leaders of modern psychiatry*. New York, NY : Norton & Company.
- Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A. et Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107(3), 411-429.
- Thoits, P. A. et Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2), 115-131.
- Tronick, E. Z., Cohn, J. et Shea, E. (1986). The transfer of affect between mothers and infants. Dans T. B. Brazelton et M. W. Yogman (dir.), *Affective development in infancy* (p. 11-26). Norwood, NJ : Ablex.
- Twenge, J. M. (2002). Birth cohort, social change, and personality: The interplay of dysphoria and individualism in the 20<sup>th</sup> century. Dans D. Cervone et W. Mischel (dir.), *Advances in personality science* (p. 196-218). New York, NY : Guilford Press.

## Le bonheur, c'est les autres

---

- Uvnäs-Moberg, K, Arn, I. et Magnusson, D. (2005). The psychobiology of emotion: the role of the oxytocinergic system. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 59-65.
- Vacharkulksemsuk, C. et Fredrickson, B. L. (2011). Strangers in sync: Achieving embodied rapport through shared movements. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(1), 399-402.
- Vaillant, G. E. (2002). *Aging well*. New York, NY : Little, Brown and Company.
- Waugh, C. E. et Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self–other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *Journal of Positive Psychology*, 1, 93-106.
- Wilson, D. S. et Wilson, E. O. (2007). Rethinking the theoretical foundation of socio-biology. *Quarterly Review of Biology*, 82(4), 327-348.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306.
- Zak, P. J. (2003). Trust. *The Capco Institute Journal of Financial Transformation*, 7, 13-21.

### RÉSUMÉ

Le présent essai donne un aperçu (non exhaustif) des appuis empiriques à l'idée d'une relation significative entre les relations sociales et le bonheur. On y présente également quelques émotions sociales (amour, empathie, compassion et sourire) qui facilitent la vie en société tout comme elles ont favorisé la survie de l'humanité au cours de son évolution. On y traite de l'association amitié – bonheur et de quelques autres réalités sociales (capital social, soutien social et résilience sociale). Enfin, on énumère quelques interventions favorisant le bonheur *via* les relations sociales.

### MOTS CLÉS

---

bonheur, relations sociales, amitié, émotions sociales, intervention

---

### ABSTRACT

This essay gives an overview (not an extensive review) of the results which support the idea of a significant association between social relations and happiness. We present also some social emotions (love, empathy, compassion and smile) which make social life easier and had promoted the survival of our species during its evolution. We discuss the friendship – happiness association and few other social themes (social capital, social support and social resilience). Finally, we present some interventions promoting happiness *via* social relations.

### KEY WORDS

---

Happiness, social relations, friendship, social emotions, intervention

---