Document généré le 12 juil. 2025 03:50

Revue québécoise de psychologie

PRÉSENTATION
INTRODUCTION

Léandre Bouffard et Sylvie Lapierre

Volume 38, numéro 1, 2017

LE BONHEUR 3.0
HAPPINESS 3.0

URI : https://id.erudit.org/iderudit/1040067ar
DOI : https://doi.org/10.7202/1040067ar

Aller au sommaire du numéro

Éditeur(s)

Revue québécoise de psychologie

ISSN

2560-6530 (numérique)

Découvrir la revue

Citer ce document

Bouffard, L. & Lapierre, S. (2017). PRÉSENTATION. *Revue québécoise de psychologie*, *38*(1), 1–22. https://doi.org/10.7202/1040067ar

Résumé de l'article

Cette introduction a pour objectif de présenter les contributions au présent dossier sur le bonheur. Auparavant, nous abordons quelques points qui nous semblent comporter un intérêt certain : les « bénéfices » du bonheur, sa contagion, la réticence qu'il suscite, les ingrédients du bonheur que constituent le contact avec la nature et les beaux-arts, enfin, la génétique et l'épigénétique du bonheur.

Tous droits réservés © Revue québécoise de psychologie, 2017

Ce document est protégé par la loi sur le droit d'auteur. L'utilisation des services d'Érudit (y compris la reproduction) est assujettie à sa politique d'utilisation que vous pouvez consulter en ligne.

https://apropos.erudit.org/fr/usagers/politique-dutilisation/

Cet article est diffusé et préservé par Érudit.

Érudit est un consortium interuniversitaire sans but lucratif composé de l'Université de Montréal, l'Université Laval et l'Université du Québec à Montréal. Il a pour mission la promotion et la valorisation de la recherche.

https://www.erudit.org/fr/

LE BONHEUR 3.0. PRÉSENTATION

HAPPINESS 3.0. INTRODUCTION

Léandre Bouffard[1, 2]
Université de Sherbrooke

Sylvie Lapierre[1]
Université du Québec à Trois-Rivières

La *Revue québécoise de psychologie* publiait en 1997 (vol. 18, nº 2) un numéro spécial intitulé « Le bonheur » qui reçut un très bon accueil (maintenant épuisé). En 2007 (vol. 28, nº 1) s'ajoutait « Le plus grand bonheur pour le plus grand nombre » pour compléter le dossier précédent. Avec le foisonnement des publications[3] dans le domaine, il convient d'offrir aux psychologues francophones un nouveau dossier en cette année 2017. Il a pour objectif d'effectuer un compte-rendu des nouveaux développements en psychologie du bonheur. D'où « Le bonheur 3.0 ».

> Il faut méditer sur ce qui procure le bonheur, puisque, lui présent, nous avons tout, et lui absent, nous faisons tout pour l'avoir. [Épicure (341-270) *Lettre à Ménécée*].

> La grande fin de toute activité laborieuse de l'homme, c'est d'atteindre le bonheur. Dans ce but, les arts furent inventés, les sciences cultivées, les lois ordonnées et les sociétés modelées par la plus grande sagesse des patriotes et des législateurs [David Hume (1711-1776), philosophe, économiste et historien britannique].

Est-il encore pertinent de s'intéresser au bonheur? L'humanité est aux prises avec la pollution et le réchauffement de la planète qui menacent notre survie, avec le terrorisme sournois qui s'insinue partout, avec plus de

---

1. Les deux rédacteurs remercient la direction de la *Revue québécoise de psychologie* – et sa directrice Suzanne Léveillée – pour l'ouverture manifestée à l'endroit du projet « Le bonheur 3.0 ». En tant qu'auteurs de ce texte d'introduction, nous remercions également Albert Drouin et Hélène Bourassa pour leurs suggestions lors de la rédaction.
2. Courriels de correspondance : leandrebouffard1939@yahoo.ca, sylvie.lapierre@uqtr.ca
3. Signalons d'abord les principales revues scientifiques sur le sujet : *Journal of Happiness Studies* (publié depuis l'an 2000); *Journal of Positive Psychology* (depuis 2006); *International Journal of Wellbeing* (depuis 2011). Il convient de noter quelques articles synthèses : Diener (2013); Pavot et Diener (2013); Vitterso (2013); un essai d'intégration de différents courants : Jayawickreme, Forgeard et Seligman (2012); une revue des résultats d'études transversales et longitudinales des 25 dernières années : Fischer et ses collaborateurs (2014); une méta-analyse portant sur les facteurs psychosociaux du bien-être : Eger et Maridal (2015); la présentation d'une approche interactionniste : Ahuvia, Thin, Haybron, Biswas-Diener, Ricard et Timsit (2015). Il ne faut pas oublier le *World Happiness Report* publié annuellement par l'ONU, sous la direction de Helliwell, Layard et Sacks, ni les *Collected Works* de Diener (2009a, b, c). Nous recommandons encore quelques publications pour un public érudit se basant sur des recherches scientifiques : Dolan (2014); Fredrickson (2009); Hanson (2013); Kashdan et Biswas-Diener (2014); Lenoir (2013); Lyubomirsky (2008); Niemiec (2014); Seligman (2011). En 2014, O'Hara incite les psychologues à « modifier la "psychosphère" ». Parmi les grands ouvrages, il faut réserver une mention spéciale au *Handbook of happiness*, publié sous la direction de David, Boniwell et Conley Ayers (2013), chez Oxford University Press.

80 millions d'enfants exploités dans le monde, avec un grand nombre de très jeunes filles mariées malgré elles, avec une inégalité permettant aux 85 personnes les plus riches de la planète de posséder, à elles seules, autant que la moitié de la population la plus pauvre. Malgré tout cela, il est pertinent, voire nécessaire, de revenir sur le bonheur puisqu'il est toujours « le bien suprême » dont parlait Aristote et que nous le désirons encore. Il en fut ainsi depuis les débuts de l'humanité, car nous sommes « une lignée heureuse », selon l'expression de Lykkens (1999). D'ailleurs, la poursuite du bonheur et les connaissances accumulées à ce sujet peuvent favoriser la solution des problèmes qui assaillent les sociétés contemporaines. Ce nouveau numéro sur le bonheur poursuit le même objectif que Sir Francis Bacon dans son *Novum Organum* (1620) : « Amasser des connaissances scientifiques pour améliorer la civilisation et développer un monde meilleur » (cité dans Vitterso, 2013, p. 11).

Au cours des années 1960-1970, il ne faisait ni sérieux ni scientifique d'étudier le bonheur, mais, depuis lors, l'étude du bonheur progresse et profite des développements récents dans plusieurs domaines, tels que :

- le champ de la psychologie positive en pleine croissance, qui donne un souffle nouveau à la psychologie (Seligman et Csikszentmihalyi, 2000);
- les avancées de la neuropsychologie, particulièrement la neuroscience affective (Davidson et Schueler, ce numéro);
- les développements de la psychologie évolutionniste qui font voir l'importance de l'altruisme et de la coopération pour la survie de l'espèce humaine (Hill et Del Priore, ce numéro);
- les progrès en psychologie organisationnelle qui s'intéresse maintenant à l'épanouissement au travail et au développement des potentialités individuelles (Cameron et Spreitzer, 2011);
- l'élargissement de la notion de santé mentale (Keyes, 2005);
- la remise en cause des approches traditionnelles par la psychologie interculturelle qui s'efforce d'examiner le bonheur à travers le monde (Diener, Helliwell et Kahneman, 2010; Diener, Oishi et Ryan, 2013);
- l'interaction entre la psychologie et la science économique qui se fécondent mutuellement (à preuve, le *Journal of Neuroscience, Psychology and Economics,* publié depuis 2008);
- une extension de la mesure du bien-être[4];
- les nombreuses études empiriques sur le bien-être des individus et des sociétés.

4. Pour la mesure du bonheur et du bien-être subjectif, on se référera à la synthèse récente de Cummins (2013), à Dambrun et ses collègues (2012) et à Forgeard, Jayawickreme, Kern et Seligman (2011). Signalons également le travail de Stiglitz, Sen et Fitoussi (2009) ainsi que les « conseils » de l'OCDE (*OECD Guidelines*, 2013). Bouffard et Lapierre (1997) présentent un bon nombre d'instruments dont la liste a été complétée par Shankland (2014, chap. 7).

En rassemblant des chercheurs et des praticiens de différentes orientations et de plusieurs pays, nous publions, dans le présent dossier, des contributions touchant des aspects théoriques, des thèmes spécifiques et des interventions qui représentent les grandes tendances de la psychologie actuelle du bonheur. Nous nous inscrivons dans les grandes orientations de l'ONU (2015) qui – dans son *Agenda 2030 pour un développement durable* – propose 17 buts pour favoriser le développement durable et le bonheur de tous. Il s'agit d'une approche multidimensionnelle qui reconnaît l'apport de facteurs personnels, sociaux, économiques, politiques, culturels et environnementaux pour améliorer la qualité de vie des citoyens. Les 21 contributions de ce dossier sur le bonheur sont présentées dans deux numéros de la *Revue québécoise de psychologie* : 11 dans celui-ci et 10 dans le prochain (juin 2017 : vol. 38, n° 2). Avant de présenter les articles du présent numéro, il convient d'aborder brièvement quelques points[5] qui n'y seront pas abordés et qui présentent un intérêt de grande portée.

LES « BÉNÉFICES » DU BONHEUR

Il n'est pas anodin d'être heureux puisque celui qui vit cet état, défini en termes d'affect positif, fait preuve de plusieurs caractéristiques et ressources profitables pour lui-même et la société (Diener, Suh, Lucas et Smith, 1999). La revue extensive des études expérimentales, effectuée par Lyubomirsky, King et Diener (2005), complétée par Bao et Lyubomirsky (2013), établit que le bonheur produit les bénéfices suivants : une plus grande ouverture par rapport aux autres (sociabilité), des avantages pour les négociations et la coopération, des comportements prosociaux (altruisme), une augmentation de la créativité et de la capacité d'affronter les difficultés (*coping*), des comportements favorables à la santé et une espérance de vie plus longue, une plus grande capacité de supporter la douleur, une diminution de la fatigue et une amélioration de la fonction immunitaire. Les études longitudinales, pour leur part, établissent que le bonheur prédit une plus grande probabilité de former un couple stable, plus de succès au travail, un meilleur revenu et un risque moindre de suicide (voir De Neve, Diener, Tay et Xuereb, 2013). Pour ce qui est des études corrélationnelles, qu'il suffise de considérer quelques associations présentées dans le Tableau 1 et empruntées à Hall (2013).

5. Pour ne pas allonger indûment le texte, nous nous limiterons à quelques points seulement. Néanmoins, ajoutons quelques références relatives à certains corrélats du bonheur qui continuent de soutenir l'intérêt de la recherche : la culture (Fischer et Boer, 2011; Ford *et al*., 2015; Oishi, 2010), la religion/spiritualité (Bouffard, 2009; Inglehart, 2010), la personnalité (Steel, Schmidt et Shultz, 2008), l'argent (Diener, Tay et Oishi, 2013) et le bonheur chez les personnes âgées (Lohani, Larcom et Isaacowitz, 2014).

Oishi, Diener et Lucas (2007) démontrent que c'est un niveau optimal – non pas extrême – de bonheur qui est le plus avantageux. De plus, Fredrickson (2001; 2009) a démontré que les émotions positives « élargissent » le répertoire des processus cognitifs et « construisent » des ressources physiques, cognitives et sociales pour l'avenir. Fredrickson et Losada (2005) ont même précisé que le meilleur rapport entre les émotions positives et les émotions négatives était de 3 pour 1. Les émotions positives favorisent la réalisation de ses ambitions, augmentent l'estime de soi (Williams et DeSteno, 2014) et, évidemment, elles sont associées à une meilleure santé mentale (Gruber, Dutra, Hay et Devlin, 2014).

LA CONTAGION DU BONHEUR

La contagion émotionnelle est connue depuis longtemps et a été démontrée expérimentalement en laboratoire (Hatfield, Cacioppo et Rapson, 1993). Elle a été observée pour la dépression (Howes, Hokanson et Loewenstein, 1985) et même pour l'obésité (Christakis et Fowler, 2007). Pour ce qui est du bonheur, Fowler et Christakis (2009) ont démontré l'existence de cette contagion à partir des données de la *Farmington Heart Study* qui a suivi un grand nombre de personnes sur plus de 30 ans.

Pour leur étude, Fowler et Christakis ont cherché à savoir jusqu'à quel point le bonheur des participants a été influencé par les autres en analysant les liens sociaux des 4739 participants qu'ils ont suivis de 1983 à 2003. Il s'agit d'un échantillon d'adultes (M = 38 ans) de scolarité élevée (1,6 an d'université). Ils ont mesuré le bonheur au moyen de quatre questions directes pour former ensuite un indicateur composite. Le réseau social est évalué en termes de distance : 1 = un ami; 2 = ami d'ami et ainsi de suite. Les principaux résultats se détaillent comme suit :

1. Un individu est plus heureux s'il se situe au centre d'un réseau social. La « centralité » est significativement associée au bonheur (ce qui inclut le nombre de liens directs et indirects).
2. Chaque personne heureuse augmente la probabilité de 9 % qu'un autre individu soit heureux par la suite. Cette influence est moins élevée pour les personnes malheureuses.
3. L'impact du bonheur d'autrui sur l'individu varie selon la personne avec laquelle il est en contact : l'impact le plus fort est celui d'un ami proche (la probabilité de bonheur augmente de 63 %); ensuite viennent le voisin d'à côté (34 %) puis le frère ou la sœur qui vivent à proximité (14 %); enfin, l'époux/épouse (8 %), curieux résultats…
4. Plus la distance physique ou la distance temporelle augmente, moins l'influence se fait sentir.

Tableau 1

Corrélations de Pearson entre le bonheur (satisfaction de la vie) et certaines variables psychosociales.

Espérance de vie	0,70	Perception de sa sécurité	0,23
Années de scolarité	0,63	Satisfaction de l'écon. locale	0,16
PNB per capita	0,73	Qualité de la gouvernance	0,73
IDH (incluant le revenu)	0,77	Liberté de choix	0,56
IDH (après le contrôle du revenu)	0,67	Inégalité (dans divers domaines)	-0,58
Satisfaction de l'emploi	0,78		

PNB = produit national brut; IDH = indice de développement humain de l'ONU
Sources : Enquêtes Gallup dans 152 pays pour les années 2010-2012 dont les résultats sont rapportés par Hall (2013).

5. La contagion est significativement plus grande entre personnes de même sexe. Elle n'est pas influencée par le statut socio-économique et le niveau de scolarité.

Il est donc clair que le bonheur est contagieux, avec des nuances en fonction des conditions. Pour Fowler et Christakis, ces résultats appuient l'idée selon laquelle la contagion du bonheur a une valeur adaptative importante qui a contribué à maintenir les liens sociaux au cours de l'évolution humaine. Il est possible, d'après ces chercheurs, que cette contagion change le comportement des gens à l'endroit de leurs semblables (plus d'altruisme, par exemple). Il serait concevable que la contagion du bonheur ait un effet positif sur la santé (mécanisme psycho-neuro-immunologique).

Un phénomène similaire de contagion émotionnelle a été démontré expérimentalement à partir de l'analyse des mots utilisés dans les messages sur *Facebook* (Kramer, Guillory et Hancock, 2014). Ajoutons le développement récent de « l'hédomètre » par Danforth et Dodds. Il consiste en un logiciel qui analyse le bonheur à travers les textes, particulièrement les courts messages sur *Twitter*. Les mots sont cotés sur une échelle de 1 à 9, selon leur contenu émotionnel; par exemple, le mot heureux est coté à 8, accident à 2,60 et guerre à 1,80. Le site www.hedometer.org fait voir les fluctuations de l'humeur des Américains au cours de l'année 2014 : les moments heureux correspondent à la Saint-Valentin, à la fête des Mères, à la fête de l'Indépendance (4 juillet), etc.; les scores plus bas sont associés, par exemple, aux émeutes de Ferguson, au 13e anniversaire de l'attaque des tours du WTC, à la mort de Robin William et à… l'arrestation de Justin Bieber! (Dodds, Harris,

Kloumann, Bliss et Danforth, 2011; Mitchell, Harris, Frank, Dodds et Danforth, 2013; Ferrara et Yang, 2015).

LA RÉTICENCE AU BONHEUR

Certains philosophes expriment des réserves par rapport au bonheur et surtout relativement au « marché du bonheur » apparu ces dernières années. Haybron (2008), par exemple, déplore la poursuite effrénée de biens matériels et de plaisirs immédiats qu'il nomme « le bonheur américain ». D'ailleurs, le bonheur pur n'existe pas, ce qui a fait dire à Nietzsche (1882, § 338) : « Bonheur et malheur sont des frères jumeaux qui grandissent ensemble ».

La popularité de la psychologie positive – qui promeut le développement des forces personnelles et des aspects positifs de la vie pour contrebalancer l'approche traditionnelle trop centrée sur les troubles – a incité certains de ses promoteurs à chercher un équilibre entre le positif et le négatif (par exemple, Gruber et Moskowitz, 2014). Joshanloo et Weijers (2014) dénoncent, pour leur part, « l'hégémonie du bonheur » et rappellent que, dans certaines cultures, la poursuite du bonheur est mal vue (Uchida et Kitayama, 2009). Quant à Kashdan et Biswas-Diener (2014), ils démontrent que les émotions négatives peuvent être souvent utiles et que les émotions positives peuvent apporter des inconvénients.

Les émotions négatives peuvent être utiles

Même si elles sont déplaisantes et qu'on préfère les éviter, les émotions négatives peuvent être hautement motivantes. En effet, Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer et Vohs (2001) ont démontré que « le mal est plus fort que le bien ». Par exemple, une vie sexuelle harmonieuse dans un couple explique environ 20 % de la variance de la satisfaction maritale; au contraire, une expérience pénible en ce domaine explique entre 50 à 75 % de la variance. C'est que nous réagissons plus fortement à ce qui va mal. Pour leur part, Lau, White et Schnall (2013) ont demandé à des gens combien d'argent ils donneraient pour recréer une émotion : ils allouent 44 $ pour la tranquillité, mais 106 $ pour éviter le regret.

Pourquoi n'aimons-nous pas les émotions négatives? Kashdan et Biswas-Diener (2014) répondent qu'elles sont déplaisantes, qu'elles indiquent que les choses ne vont pas bien, qu'elles sont associées à la perte de contrôle et qu'elles peuvent avoir des conséquences sociales négatives (faire fuir les gens). Pourtant, l'utilité des émotions négatives a été empiriquement démontrée[6] (Storbeck et Clore, 2005) : la peur pour fuir

6. D'où le titre mi sérieux d'un article de Forgas (2013) : « Don't worry, be sad »!

le danger; la colère pour se défendre et argumenter lors de négociations ardues. Prenons l'exemple de l'anxiété.

Personne ne souhaite l'anxiété chronique ni les crises d'anxiété paralysante. Cependant, à un niveau modéré, l'anxiété peut être utile pour détecter un danger potentiel qui échappe à ceux qui sont de très bonne humeur. Elle a été nécessaire au cours de l'évolution humaine et a contribué à la survie de l'humanité (Tooby et Cosmides, 2005). Kashdan et Biswas-Diener (2014) considèrent qu'elle « sert la même fonction que le canari dans une mine » (p. 90), c'est-à-dire à indiquer que l'air commence à manquer. Un groupe a donc avantage à utiliser à bon escient l'anxiété de certaines personnes qui peuvent servir de sentinelles. Ein-Dor et Perry (2014) ont démontré empiriquement que les personnes anxieuses ont été plus efficaces que les autres participants - moins anxieux et plus heureux – pour réagir adéquatement et rapidement par rapport aux difficultés et ainsi régler un problème urgent survenu subitement (de fait, il s'agissait d'un faux problème de virus qui avait prétendument infecté un ordinateur). Il convient donc de ne pas chercher à se débarrasser trop rapidement des émotions négatives puisqu'elles sont très utiles, vitales même, et qu'elles ont contribué à la survie de l'humanité au cours de sa longue évolution.

Les émotions positives peuvent comporter des inconvénients

Même si elles sont plaisantes, les émotions positives intenses peuvent nuire au succès dans certains cas : être moins persuasif; faire trop confiance et ne pas détecter les fraudeurs; utiliser des stratégies cognitives superficielles et porter moins attention aux détails; réduire la persévérance; augmenter les biais lors de la formation des premières impressions; réduire la politesse et augmenter l'égocentrisme (Forgas, 2014). Une recherche intensive de bonheur peut produire l'effet contraire (Gruber, Mauss et Tamir, 2011) de même que des attentes élevées peuvent provoquer des frustrations (Baron, Hmieleski et Henry, 2012). Dans certains cas, une expérience négative s'avère plus fonctionnelle : une saine colère est plus efficace dans un conflit (Tamir et Ford, 2012). De plus, le bonheur de l'un peut nuire au bonheur de l'autre, la comparaison sociale étant souvent en cause (Visser, van Knippenberg, van Kleef et Wisse, 2013). Enfin, les recherches de Gilbert (2006) ont démontré que nous sommes peu efficaces pour anticiper nos émotions et notre propre bonheur, victimes que nous sommes de plusieurs sortes de biais. Par exemple, l'obtention d'un bon résultat à l'examen ne procure pas l'effet attendu parce que nous avions surestimé l'importance de ce résultat. Bref, il convient d'être ouvert à toutes les expériences émotionnelles, de chercher un bonheur modéré plutôt qu'intense et ne pas mettre toutes ses énergies à l'atteindre.

LA NATURE, LES BEAUX-ARTS ET LE BONHEUR

La relation avec la nature a permis à nos ancêtres lointains de survivre et de procréer en union avec leur environnement immédiat (Buss, 2012; Wilson, 1984, qui a inventé le terme « biophilie »). De plus, ce contact avec la nature est associé avec une augmentation du bien-être subjectif (voir Zelenski et Nisbet, 2014, la revue systématique de Bowler, Buyung-Ali, Knight et Paulin, 2010, ainsi que celle de Howell et Passmore, 2013). Dans leur méta-analyse portant sur 30 échantillons, Capaldi, Dopko et Zelenski (2014) ont trouvé une corrélation de 0,19 ($p < 0,05$) entre un bon contact avec la nature et le bonheur. Ils ont apporté des précisions supplémentaires en distinguant les types de lien avec la nature et différents aspects du bonheur. Lorsqu'ils examinent la « connexion » avec la nature, ils obtiennent une corrélation de 0,18 ($p < 0,02$) avec le bonheur, mais cette association devient 0,27 ($p < 0,001$) quand il s'agit de « l'inclusion de la nature en soi ». Pour ce qui est des aspects du bonheur, la corrélation entre la connexion avec la nature et la satisfaction de vivre est de 0,17, avec l'affect positif de 0,22 et avec la vitalité (énergie, enthousiasme) de 0,24, toutes ces relations étant significatives (voir aussi la méta- analyse de McMahan et Estes, 2015, portant sur 32 échantillons ainsi que l'intervention de Capaldi, Passmore, Nisbet, Zelenski et Dopko, 2015). Berman et ses collaborateurs (2012), pour leur part, ont démontré que l'interaction avec la nature améliore la cognition et l'affect pour les personnes souffrant de dépression. De plus, une « chambre avec vue » favorise une récupération plus rapide chez des patients hospitalisés (Burns, 2005). Il n'est donc pas surprenant que soit apparue une *nature-guided therapy* (par exemple, Burns, 2005). Le contact avec la nature s'avère d'autant plus nécessaire que la majorité de la population vit maintenant dans des villes[7], que le rythme de vie est souvent source de stress, sans oublier que ce contact est facile et gratuit. Par contre, la pollution[8] et la destruction de la nature menacent notre santé, notre bien-être et même notre survie, comme l'a démontré Suzuki (2005).

Les beaux-arts constituent un autre ingrédient actif de bonheur. La pratique des arts[9] procure l'expérience optimale, le flow que décrit Csikszentmihalyi (2004). Fullagar, Knight et Sovern (2013) ont suivi, pendant un semestre, 27 étudiants en musique qui préparaient une pièce pour leur récital. Ces derniers ont répondu à des questionnaires chaque

7. Dans ce contexte, Louv (2005) a parlé de *nature deficit disorder.*
8. On ne saurait trop recommander la lecture de l'ouvrage de Naomi Klein (2015). Cette journaliste chercheure sonne l'alarme à propos des dangers de la pollution, celle causée par le pétrole de l'Alberta, par exemple. Elle fait voir la nécessité d'interventions urgentes pour juguler le réchauffement de la planète, car une augmentation moyenne de deux degrés pourrait s'avérer fatale non seulement pour le bonheur, mais pour la survie de l'humanité.
9, Il convient de se rappeler que la musique et la peinture sont apparues tôt dans l'histoire de l'humanité.

semaine de façon à mesurer régulièrement le flow sans trop de biais de mémoire. Il est apparu que ces étudiants vivaient cette expérience optimale – cet enchantement – chaque fois que leur habileté correspondait bien avec les difficultés rencontrées. Mais même sans être artiste, il est possible de profiter des bienfaits qu'apportent les arts. Par exemple, l'écoute et la pratique de la musique peuvent être source de plaisir. Des légendes grecques en témoignent : Pan suscitait la frénésie chez ses auditeurs et Orphée a vaincu la mort grâce à sa musique. Il y aurait une connexion entre l'harmonie créée par les sons et une harmonie plus profonde qui apporte l'enchantement. Conscient de ses bienfaits, Platon recommandait l'enseignement de la musique avant toute chose parce qu'il considérait qu'elle met de l'ordre dans la conscience, donc une véritable musicothérapie[10]. Selon Csikszentmihalyi (2004), l'écoute de la musique implique une expérience sensorielle et une expérience affective auxquelles peut s'ajouter une expérience intellectuelle (ou analytique) chez l'auditeur expert qui se plaît à comparer, par exemple, les interprétations d'une même symphonie par deux chefs d'orchestre. Cette expérience artistique exige, comme bien d'autres, un intérêt personnel, une motivation intrinsèque, elle ne peut être imposée (Deci, 1995).

Les plaisirs de la peinture, de la sculpture et de l'architecture[11] peuvent également procurer de grands moments aux artistes comme aux amateurs. En témoigne, cette rencontre de type zen avec un chef-d'œuvre de la peinture : « Prenez le merveilleux Cézanne, *Grandes baigneuses* […] quel agencement! Les choses vont bien ensemble […] C'est de cette façon qu'une œuvre d'art nous donne subitement un sens, une compréhension du monde » (rapporté par Csikszenmihalyi, 2004, p. 125). Nous considérons que les beaux-arts constituent un viatique précieux lors du vieillissement. En effet, Stephenson (2013) a offert des sessions d'activités artistiques à des personnes âgées entre 58 et 98 ans et elle a constaté que ces activités favorisent la motivation, soutiennent les relations avec les autres et activent le mouvement vers la gérotranscendance, c'est-à-dire le dépassement des difficultés, l'intégration des expériences de vie et la sagesse. La thérapie par l'art[12] – qui s'est développée durant les dernières décennies – produit des effets positifs non seulement en regard des troubles psychologiques, mais elle favorise également un mieux-être[13]

10. Signalons l'existence de la *Revue canadienne de musicothérapie*. Pour plus d'information, voir Sacks (2009).
11. Au moment d'aller sous presse paraît un véritable plaidoyer pour la beauté comme source de bonheur de l'architecte innovateur Pierre Thibault avec le journaliste François Cardinal. Un ouvrage à déguster.
12, La *Revue québécoise de psychologie* a publié un dossier sur l'Art-thérapie en 2009 (Vol. 30, no. 3).
13, En témoigne, le film de J.-S. Ouellet (2014) – *l'Art fait du bien* – qui fait voir comment la pratique et l'amour des arts visuels a enrichi la vie de sept personnes souffrant de divers handicaps.

(Alders Pike, 2013; Hamel et Labrèche, 2010). L'Encadré 1 fournit une excellente illustration de ce que la peinture a apporté à Herb et Dorothy, ce couple modeste qui s'est constitué une impressionnante collection au cours de leur vie commune.

LA GÉNÉTIQUE ET LE BONHEUR

Il est bien démontré que le bonheur dépend partiellement de la composante génétique (voir la brève synthèse de Bouffard, 2011; Roysamb, Nes et Viterso, 2014). Les recherches récentes apportent des précisions sur le rôle de certains gènes ou plutôt de certaines composantes d'un gène donné (par exemple, De Neve, 2011). Dans le contexte de la sociogénétique interculturelle, Proto et Oswald (2014) ont effectué ce qu'ils appellent une « exploration prudente » consistant à savoir si « le bonheur national » a une composante génétique. Ils ont trouvé que les pays plus heureux se caractérisent par une prévalence moindre d'un polymorphisme génétique spécifique : des allèles courts dans le 5-HTTLPR, gène transporteur de sérotonine. Cependant, le résultat est ambigu puisqu'on ne sait pas s'il s'agit de la composante cognitive ou affective du bonheur.

Mankov et Bond (2016) examinent, pour leur part, l'affect positif et considèrent que l'anandamide[14] (au lieu de la sérotonine) aide à calmer la réaction au stress (Bluett, Gamble-George, Hermanson, Hartley, Marnett et Patel, 2014). Ce neurotransmetteur est associé à la suppression de la douleur et à l'augmentation du plaisir sensible. Pour évaluer la prévalence du rs324420 allèle A du gène FAAH, Mankov et Bond se sont basés sur des sources crédibles du domaine. Pour l'évaluation de l'affect positif, ils ont utilisé les données de trois vagues des *World Value Survey* effectuées dans 89 pays entre 2000 et 2014. Au terme de leur étude minutieuse, ces chercheurs concluent que les différences nationales de bonheur (affect positif) ont une composante génétique importante. Ces différences sont associées au gène FAAH, plus précisément à la prévalence de l'allèle A dans rs324420 de ce gène. Les groupes ethniques se caractérisant par un haut taux de l'allèle A comptent un plus grand nombre de personnes très heureuses ($r = 0{,}63$, $p < 0{,}001$, selon une analyse basée sur les trois vagues). C'est le cas des pays d'Amérique latine ayant une forte composante amérindienne, comme le Mexique et la Colombie. C'est également le cas de certains pays de l'Afrique de l'Ouest, comme le Ghana et le Nigéria. Par contre, les pays arabes, comme la Jordanie et l'Algérie, ont une faible prévalence d'allèle A et les gens se disent moins heureux. Il en est de même pour les pays d'Asie de l'Est, comme la Chine

14. L'anandamide, principale molécule du cannabis, est présente en faible quantité dans le cacao.

Encadré 1

Herb et Dorothy Vogel : une vie heureuse centrée sur l'art

Le couple Vogel est irrésistible! Dès 1962, leur histoire d'amour est étroitement liée à l'univers créatif des artistes minimalistes et conceptuels new-yorkais. Pendant 30 ans, ces deux fonctionnaires modestes vont consacrer la moitié de leurs revenus à l'acquisition d'œuvres d'art. Ils encouragent des artistes encore inconnus et établissent des relations durables avec plusieurs dont certains deviendront célèbres. Ils interagissent avec plus de 150 artistes, commentant avec chaleur leur travail, choisissant avec soin les œuvres qu'ils achèteront. Ces dernières doivent pouvoir voyager en métro et entrer dans un petit appartement de trois pièces. En 1992, le couple Vogel choisit de donner toute sa collection à la *National Gallery* de Washington. Pour Herb et Dorothy, c'est un choix évident : l'admission y est gratuite et ils y sont allés lors de leur voyage de noces! Reconnaissants et généreux, ils souhaitent transmettre leur collection pour que le plus grand nombre de gens la découvrent. Il s'agit de 2500 œuvres (ayant une valeur de plus de 25 millions de dollars) que la *National Gallery* ne peut absorber en totalité. Avec le consentement des Vogel, des pièces sont offertes à 50 musées américains (un par État). Ensemble, ces fonctionnaires « ordinaires » ont inventé leur façon toute personnelle d'être heureux en développant leurs connaissances, en rencontrant des artistes qui les inspiraient, en partageant le processus créatif de ces artistes et en offrant, de façon désintéressée, leur immense et très originale collection. Ils illustrent magnifiquement le principe du « plus grand bonheur pour le plus grand nombre ».

(Texte inspiré de deux documentaires, *Herb and Dorothy* et *Dorothy 50 x 50,* de Megumi Sasaki, 2008).

et la Thaïlande. Les pays européens nordiques, comme la Suède, ont une forte prévalence d'allèle A et les gens sont nombreux à se déclarer très heureux. La Russie pose problème, car malgré une prévalence normale d'allèle A, les gens se disent peu heureux. Selon les auteurs, ce résultat ne peut provenir d'une absence d'anandamide, mais il s'expliquerait par la présence de problèmes économiques et politiques.

Ces résultats peuvent être troublants : notre bonheur est-il totalement dépendant de certains indices génétiques? Bien sûr que non. Des facteurs culturels et environnementaux, les pratiques éducatives et les expériences vécues, contribuent également au niveau de bonheur, comme le font voir les articles du présent dossier.

L'ÉPIGÉNÉTIQUE ET LE BONHEUR

Tel qu'expliqué dans l'Encadré 2, l'épigénétique porte sur les modifications de l'expression des gènes sans en changer la structure. Les premiers travaux significatifs en ce domaine ont été effectués par Meaney,

Encadré 2

Épigénétique 101

Ce concept dément la « fatalité » des gènes
(Michel Morange, Professeur de biologie à l'École normale supérieure, Paris)

L'épigénétique est définie comme l'ensemble des modifications d'un gène – modifications de son expression – sans que la séquence d'ADN ne soit changée. Par exemple, une larve d'abeille deviendra une reine ou une ouvrière en fonction de la façon dont elle est nourrie. L'épigénétique gouverne la façon dont le génotype est utilisé pour créer un phénotype*. Elle fait l'objet de nombreuses recherches en biologie, en médecine, en neurologie, en psychiatrie et en psychologie.

Les mécanismes épigénétiques (qui relèvent de la biologie moléculaire) sont des régulateurs dynamiques de l'expression des gènes. Ils font le lien entre les gènes et les protéines. Ces processus sont la transcription (la transformation de l'ADN en ARN) et la traduction (la transformation de l'ARN en protéines). Parmi les mécanismes les plus étudiés, signalons la méthylation de l'ADN, plus précisément de la partie promotrice se situant à l'avant du gène. Une faible méthylation se traduit par une forte expression du gène; une forte méthylation le rend « silencieux ». La méthylation de l'ADN est un acteur majeur de la mise en place de l'empreinte parentale. D'autres mécanismes modulent également l'expression des gènes.

L'existence de mécanismes épigénétiques a été observée dans différents processus psychophysiologiques, tels que l'apprentissage et la mémoire à long terme. Ils interviennent aussi dans l'étiologie des maladies mentales. Le lien entre états mentaux et épigénétiques est de plus en plus étudié. Par exemple, le stress infantile exerce un impact sur la sensibilité au stress à l'âge adulte par son effet sur la méthylation de l'ADN et des récepteurs aux glucocorticoïdes (par exemple, le cortisol et la cortisone). Les résultats les plus probants concernent les effets du stress précoce et du stress post-traumatique.
(Inspiré de Monhonval et Lotstra, 2014)

---

*Le génotype est l'information portée par le génome d'un organisme. Il est contenu dans chaque cellule sous forme d'acide désoxyribonucléique (ADN). Le génotype détermine les caractères d'un individu, constituant le phénotype qui est l'ensemble des caractéristiques observables d'un individu. Par exemple, deux jumeaux monozygotes peuvent acquérir des caractéristiques physiologiques et mentales différentes s'ils sont séparés et exposés à des conditions de vie dissemblables; ils sont génétiquement identiques, mais phénotypiquement différents.

Aitken, Bodnoff, Iny, Tatareeicz et Sapolsky (1985) avec des rats. Ces chercheurs de l'Université McGill ont démontré que le simple fait de séparer un bébé rat de sa mère pendant une période maximale de deux minutes déclenche une série de réactions associées à des modifications épigénétiques. Ces modifications rendront le petit moins susceptible au stress lorsqu'il aura atteint l'âge adulte (Champagne, 2013, a illustré cette séquence à la Figure 1). Cette brève séparation exerce un effet semblable

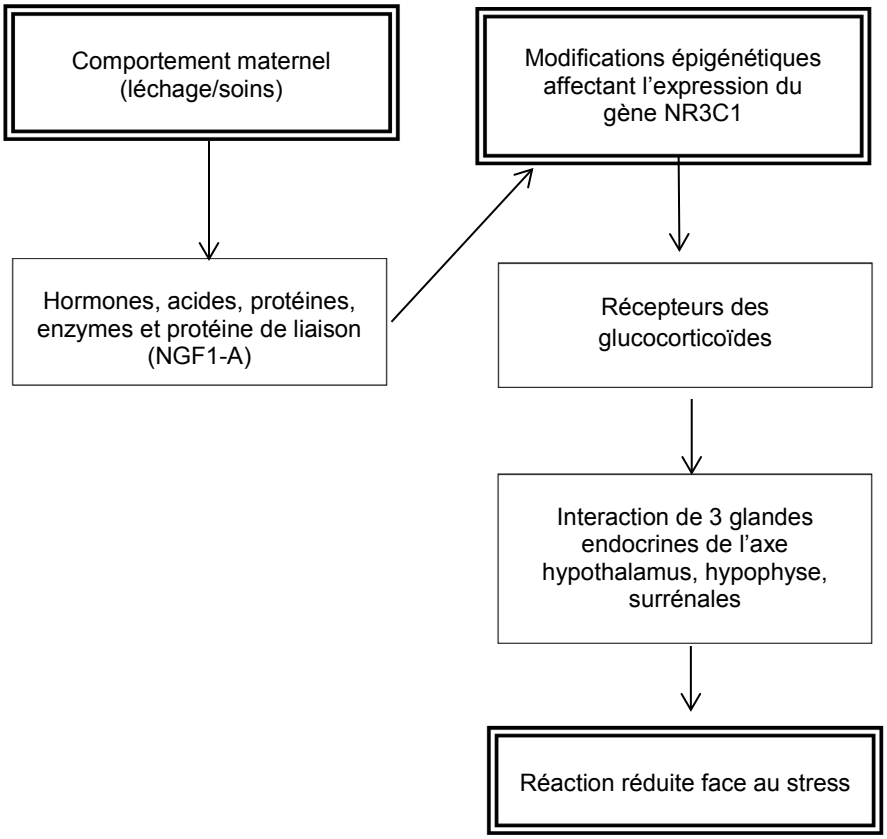

Figure 1. Effet du comportement maternel sur la réactivité au stress via des modifications épigénétiques qui influencent à leur tour l'expression du gène NR3C1 puis la réaction au stress (adapté de Champagne, 2013, qui elle-même s'est inspirée de Weaver, Diorio, Seckl, Szyf et Meaney, 2004).

à celui d'un vaccin de sorte que le jeune rat est comme « inoculé » au stress. Les résultats regroupés par Champagne (2014) démontrent que les rats nouveau-nés négligés par leur mère seront non seulement plus sensibles au stress, mais auront une réaction intensifiée à la peur et éprouveront des problèmes d'apprentissage.

Les effets des modifications épigénétiques ont également été étudiés chez les humains. L'équipe de Mc Gowan (2009) a examiné en *post mortem* le cerveau de patients dépressifs qui s'étaient suicidés. Ces

chercheurs ont observé des modifications épigénétiques importantes[15] au niveau de l'hippocampe chez ces défunts ayant vécu des traumatismes infantiles, ce qui n'était pas le cas chez ceux qui n'en avaient pas vécu. Champagne (2010) a mis en corrélation l'anxiété, le stress, la malnutrition et l'exposition à des produits toxiques des mères au moment de la grossesse avec l'état de santé et l'expérience sociale de leurs enfants et de leurs petits-enfants. Elle a trouvé que ces effets étaient associés à des modifications épigénétiques (voir aussi, Hompes *et al.,* 2013). Plus récemment, Bridgett, Burt, Edwards et Deater-Deckard (2015) ont démontré l'association entre l'autorégulation[16] des parents et celle des enfants. Ils expliquent cette transmission intergénérationnelle[17] par de nombreux mécanismes sociaux, parentaux, neurobiologiques et par l'interaction gène – environnement (processus épigénétiques). On peut soupçonner les implications de ces résultats pour l'éducation, la poursuite du bonheur et les interventions. La recommandation de Hackman, Farah et Meaney (2010) s'impose : « La priorité devrait être donnée aux politiques et programmes qui réduisent le stress parental et augmentent le bien-être émotionnel des parents » (p. 657).

Les modifications épigénétiques qui produisent des effets néfastes peuvent être corrigées par des interventions comme la psychothérapie. Par exemple, Yehuda et ses collaborateurs (2013) ont observé que l'amélioration de l'état de leurs patients souffrant du trouble de stress post-traumatique était associée à la méthylation d'un gène. Des produits pharmaceutiques peuvent également renverser les effets de modifications épigénétiques dommageables (Monhonval et Lotstra, 2014). Enfin, Davidson et Begley (2012, chap. 10) ont démontré qu'on pouvait provoquer des changements permanents dans le cerveau par la méditation qui favorise la pleine conscience[18] et le bien-être.

Les modifications épigénétiques produites par les bons soins de la mère à l'endroit de ses petits (chez les animaux et les humains) se manifestent au niveau de l'amygdale ainsi que dans d'autres régions sous-corticales. Fredrickson (2013) insiste sur le fait que les petits rats dont on a bien pris soin – qui ont été « aimés » – deviennent plus calmes, moins peureux, plus curieux, mieux équipés par rapport au stress et

---

15. Il s'agit plus précisément de la méthylation du promoteur du gène des récepteurs aux glucocorticoïdes, ce qui produit une expression moindre de ces récepteurs dans l'hippocampe.
16. L'autorégulation est entendue au sens large. Elle a un fondement biologique, mais peut être influencée par le contexte et des processus de maturation. Elle consiste, par exemple, à « contrôler » son impulsivité, sa peur, etc.
17, Le numéro *43*(2), 2014, des *Cahiers de psychologie clinique* est entièrement consacré au thème de la transmission intergénérationnelle
18. La *Revue québécoise de psychologie* a publié un dossier thématique en 2014 (vol. 35, n° 2) sur la pleine conscience.

probablement plus « heureux »! Cette expérience positive à son plus jeune âge influence grandement le cerveau et les profils comportementaux de la prochaine génération. Ce phénomène n'est pas affaire de « gènes partagés » puisque des résultats semblables ont été obtenus même quand une mère s'occupe de ratons qui ne sont pas les siens (Champagne, Weaver, Diorio, Dymov, Szyf et Meaney, 2006).

Nous n'avons pas trouvé d'études portant directement sur la relation entre les modifications épigénétiques et le bonheur (émotions positives). Cependant, les résultats rapportés, même ceux qu'on a obtenus auprès des animaux, sont instructifs pour notre propos. Ils nous permettent de conclure que la santé, le bonheur et les conditions de vie des parents sont d'une extrême importance puisque leurs effets se propagent aux générations suivantes.

LES CONTRIBUTIONS

Sandra Hill, de l'Université chrétienne du Texas, et **Danielle DelPriore**, de l'Université de l'Arizona, font voir l'apport considérable de *l'approche évolutionniste en science du bonheur*. Malgré les différences entre les environnements ancestraux et modernes, les formes d'adaptation qui ont assuré la survie et le bien-être de nos ancêtres peuvent être utiles à notre adaptation et à notre bonheur dans le présent siècle.

Richard Davidson et **Brianna Schuyler**, de l'Université du Wisconsin à Madison, traitent des *bases neurales* sous-jacentes au bien-être. Ils démontrent que les circuits neuraux relatifs aux émotions positives, par exemple, sont partiellement indépendants, sans exclure un certain recouvrement, et qu'ils se caractérisent par une grande plasticité. Ainsi, le bien-être et le bonheur peuvent être considérés comme des habiletés pouvant être développées par l'entraînement, comme la méditation.

Mihaly Csikszentmihalyi (Université Clairemont, Californie), ainsi que **Léandre Bouffard** (Université de Sherbrooke, Québec), offrent une synthèse des travaux portant sur *l'expérience flow* : sa conceptualisation, ses caractéristiques, ses relations avec la culture et le développement de la personne. En outre, ils font état de quelques études récentes dans ce domaine en pleine effervescence.

Colette Aguerre de l'Université François Rabelais (Tours, France) donne un aperçu de ce que la *psychologie positive* peut apporter à la psychopathologie, à la psychologie de la santé et à la psychologie du bien-être en mettant en lumière leur complémentarité. Des « regards croisés » inspirants.

Mélanie Veilleux, Lucie Mandeville et Karine Morin de l'Université de Sherbrooke (Québec) ont effectué une *étude phénoménologique* qui leur permet de décrire l'expérience subjective de personnes heureuses et de faire ressortir leur conception du bonheur.

Léandre Bouffard, Université de Sherbrooke, et **Micheline Dubé**, Université du Québec à Trois-Rivières, ont analysé les données de 144 pays relativement à *l'inégalité de revenus*. Ils ont observé que, dans les pays pauvres, le pouvoir d'achat a plus d'importance pour le bonheur que l'inégalité tandis que, dans les pays riches, la croissance de son revenu importe moins pour le bonheur que sa juste répartition.

Les articles suivants portent sur des **interventions** récentes mises au point en vue de favoriser le bonheur. **Acacia Parks** (Hiram College, États-Unis) et deux de ses collaborateurs – **Angela M. Cobb** et **Bryant M. Stone** – passent en revue la littérature grandissante portant sur les *interventions* issues de la psychologie positive en vue de favoriser le bien-être subjectif des individus et des groupes sociaux. Malgré la jeunesse de la psychologie positive, on découvre de nombreuses innovations en matière de promotion du bien-être individuel et social.

Sylvie Lapierre ainsi que huit collègues de l'Université du Québec à Trois-Rivières (Québec) ont examiné les effets d'un programme de 14 semaines, centré sur les *buts personnels,* offert à des personnes âgées dépressives. Leurs analyses ont montré que les participants se sont améliorés sur la plupart des indicateurs de bien-être psychologique incluant une diminution de la dépression. Ce programme de gestion des buts personnels apparaît comme une façon innovatrice de promouvoir la santé mentale des aînés dépressifs.

Iliona Boniwell (Positran, France) et Carol **Kauffman** (Université Harvard) expliquent comment le *coaching,* inspiré de la psychologie positive, favorise le bien-être, les émotions positives et les forces personnelles. Ces deux chercheures et praticiennes offrent des stratégies et instruments utiles pour un coaching efficace et font voir comment la psychologie positive influence ses processus et son contenu.

Liesette Brunson (Université du Québec à Montréal) montre comment les indicateurs sociaux, culturels et économiques importent pour le bien-être subjectif de l'ensemble de la population. Cette psychologue communautaire fait la promotion de « l'approche-population » et incite les psychologues à prendre part à l'élaboration de politiques sociales susceptibles d'améliorer le bien-être général de la société.

Le dernier article de cette première partie s'intitule « Pour une politique du bonheur » et a été rédigé par **Shigehiro Oishi**, de l'Université de la Virginie à Charlotteville, et **Ed Diener**, de l'Université de l'Utah et membre de l'organisation Gallup. Ces auteurs démontrent que les acquis de la recherche sur le bonheur devraient inspirer les *politiques publiques*. Le succès de ces dernières ne devrait pas être jugé seulement à l'aune des résultats économiques, mais évalué selon l'amélioration du bien-être de l'ensemble de la population.

Dans le prochain numéro de la *Revue québécoise de psychologie* (juin 2017) s'ajouteront 10 autres articles portant sur des aspects spécifiques associés au bonheur : les émotions positives, la passion harmonieuse, la bonté humaine, la gratitude, le pouvoir d'agir, les relations sociales, la vie en couple, les médias sociaux, la poursuite des buts personnels ainsi que le stress post-traumatique comme source possible de résilience.

Bonne lecture.

RÉFÉRENCES

Ahuvia, A., Thin, N., Haybron, D., Biswass-Diener, R., Ricard, M. et Timsit, J. (2015). Happiness : An interactionist perspective. *International Journal of Wellbeing, 5*(1), 1-18.

Alders Pike, A. (2013). The effect of art therapy on cognitive performance among ethnically diverse older adults. *Art Therapy, 30*(4), 159-168.

Baron, R. A., Hmieleski, K. M. et Henry, R. A. (2012). Entrepreneurs dispositional positive affect : The potential benefits – and potential costs – of being up. *Journal of Business Venturing*, *27*(3), 310-324.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C. et Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, *5*(4), 323- 370.

Berman, M. G., Kross, E., Krpan, K. M., Askren, M. K., Burson, A., Deldin, P. J., … Jonides, J. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders, 140*(3), 300–305. http://doi.org/10.1016/j.jad.2012.03.01

Bluett, R. J., Gamble-George, J. C., Hermanson, D. J., Hartley, N. D., Marnett, L. J. et Patel, S. (2014). Central anandamide deficiency predicts stress-induced anxiety : behavioral reversal through endocannabinoid augmentation. *Translation Psychiatry*, *4*(7), e408.

Bouffard, L. (2009). La religion est-elle associée au bonheur? *Revue québécoise de psychologie*, *30*(3), 243-256.

Bouffard, L. (2011). Avez-vous le gène du bonheur? *Revue québécoise de psychologie*, *32*(1), 201-211,

Bouffard, L. et Lapierre, S. (1997). La mesure du bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, *18*(2), 271-310.

Bowler, D., Buyung-Ali, L., Knight, T. M. et Paulin, A. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health, 10*, 455-467.

Bridgett, D. J., Burt, N. M., Edwards, E. S. et Deater-Deckard, K. (2015). Intergenerational transmission of self-regulation: A multidisciplinary review and integrative conceptual framework. *Psychological Bulletin*, *141*(3), 602-654.

Burns, G. (2005). Naturally happy, naturally healthy: the role of the natural environment. Dans F. A. Huppert, N. Baylis et B. Keverne (dir.), *The science of well-being* (p.405-431). New York, NY : Oxford University Press.

Buss, D. H. (2012). *Evolutionary psychology: The new science of the mind*. New York, NY : Allyn & Bacon.

Cameron, K. S. et Spreitzer, G. M. (dir.) (2011). *The Oxford handbook of positive organizational scholarship*. New York, NY : Oxford University Press.

Capaldi, C. A., Dopko, R. L. et Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness : A meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 5*(976), 1-15.

Capaldi, C. A., Passmore, H.-A., Nisbet, E., Zelenski, J. M. et Dopko, R. L. (2015). Flourishing in nature: A review of the benefits of connecting with nature and its application as a wellbeing intervention. *International Journal of Wellbeing, 5*(4), 1-16.

Champagne, F. A. (2010). Epigenetic influence of social experiences across the lifespan. *Developmental Psychobiology*, *52*(4), 299-311.

Champagne, F. A. (2013). Early environments, glucocorticoid receptors, and behavioral epigenetics. *Behavioral Neuroscience*, *127*(5), 628-636.

Champagne, F. A. (2014). Epigenetics of mammalian parenting. Dans D. Narvaez, K. Valentino, A. Fuentes, J. J. McKenna et P. Gray (dir.), *Ancestral landscapes of human evolution : Culture, childreading and social wellbeing* (p. 18-37). New York, NY : Oxford University Press.

Champagne, F. A., Weaver, I. C. G., Diorio, J. Dymov, S., Szyf, M. et Meaney, M. J. (2006). Maternal care associated with methylation of the estrogen receptor-α 1b promoter and estrogen receptor-α expression in the medial preoptic area of female offspring. *Endocrinology, 147*(6), 2909-2915.

Christakis, N. A. et Fowler, J. H. (2007). The spread of obesity in a large social network over 32 years. *The New England Journal of Medicine, 357*, 370-379.

Csikszentmihalyi, M. (2004). *Vivre. La psychologie du bonheur*. Paris, France : Robert Laffont.

Cummins, R. A. (2013). Measuring happiness and subjective well-being. Dans S. A. David, I. Boniwell et A. Conley Ayers (dir.), *The Oxford handbook of happiness* (p. 185-200). New York, NY : Oxford University Press.

Dambrun, M., Ricard, M., Després, G., Drelon, E., Gibelin, E., Gibelin, M.,… Michaux, O. (2012). Measuring happiness: From fluctuating happiness to authentic-durable happiness. *Frontiers in Psychology, 3*, 1-11. http://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00016

David, S. A., Boniwell, I. et Conley Ayers, A. (Éds) (2013). *The Oxford handbook of happiness*. New York, NY : Oxford University Press.

Davidson, R. J. et Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain: How its unique patterns affect the way you think, feel, and live – and how you can change them*. New York, NY : Plume.

Deci, E. L. (1995). *Why we do what we do: Understanding self-motivation.* New York, NY : Penguin Books.

De Neve, J.-E. (2011). Functional polymorphism (*5-HTTLPR*) in the serotonin transporter gene is associated with subjective well-being: evidence from a US nationally representative sample. *Journal of Human Genetics, 56,* 456-459.

De Neve, J.-E., Diener, E., Tay, L. et Xuereb, C. (2013). The objective benefits of subjective well-being. Dans J. Helliwell, R. Layard et J. Sachs (dir.), *World Happiness report 2013* (p. 54-79). New York, NY : ONU.

Diener, E. (2009a). *The science of well-being. Collected works of Ed Diener* (Social Indicators Research Vol. 37). Amsterdam, Hollande : Springer.

Diener, E. (2009b). *Culture and well-being. Collected works of Ed Diener* (Social Indicators Research, Vol. 38). Amsterdam, Hollande : Springer

Diener, E. (2009c). *Assessing well-being. Collected works of Ed Diener* (Social Indicators Research, Vol. 39). Amsterdam, Hollande : Springer.

Diener, E. (2013). The remarkable changes in the science of subjective well-being. *Psychological Science, 8*(6), 663-666.

Diener, E., Helliwell, J. F. et Kahneman, D. (dir.) (2010). *International differences in well-being*. New York, NY : Oxford University Press.

Diener, E. Oishi, S. et Ryan, K. (2013). Universals and cultural differences in the causes and structure of happiness. Dans C. Keyes (dir.), *Mental well-being* (p. 153-176). Dordrecht, Pays-Bas : Springer.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R. et Smith, H. (1999). Subjective well-being : Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276-302.

Diener, E., Tay, L. et Oishi, S. (2013). Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *104*(2), 267-276.

Dodds, P. S., Harris, K. D., Kloumann, I. M., Bliss, C. A. et Danforth, C. M. (2011). Temporal patterns of happiness and information in global social network : Hedometrics and Twitter. *PLoS ONE*, *6*(9 déc.), e26752.

Dolan, P. (2014). *Happiness by design: Change what you do, not how you think*. New York, NY : Hudson Street Press.

Eger, R. J. et Maridal, J. H. (2015). A statistical meta-analysis of the wellbeing literature. *International Journal of Wellbeing*, *5*(2), 45-74.

Ein-dor, T. et Perry, A. (2014). Full house of fears : Evidence that people high in attachment anxiety are more accurate in detecting deceit. *Journal of Personality*, *82*(2), 83-92.

Ferrara, E. et Yang, Z. (2015). Measuring emotional contagion in social media. *PLoS One,* 10(11), Eo142390. doi : 10.1371/journal pone

Fischer, R. et Boer, D. (2011). What is more important for natural well-being: money or autonomy? A meta-analysis of well-being, burnout, and anxiety across 63 societies. *Journal of Personality and Social Psychology*, *101*(1), 164-184.

Fischer, J. L., Fredrick, H. I., Niehuis, S., Sollie, D., Engler Jordan, R., Corwin, M.,… Schrick, B. (2014). Cross-sectional and longitudinal predictors of well-being: Invariance across 25 years. *The Journal of Positive Psychology, 9*(4), 350-365. doi : 10.1080/17439760.2014.902491

Ford, B. Q., Dmitrieva, J. O., Heller, D., Chentsova-Dutton, Y., Grossmann, I., Tamir, M., … Mauss, I. B. (2015). Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower well-being. *Journal of Experimental Psychology*, *144*(6), 1053-1062. doi: 10.1037/xge0000108

Forgas, J. P. (2013). Don't worry, be sad! On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood. *Current Directions in Psychological Science*, *22*(3), 225-232.

Forgas, J. P. (2014). On the downside of feeling good: Evidence for the motivational, cognitive and behavioral disadvantages of positive affect. Dans J. Gruber et J. T. Moskowitz (dir.), *Positive emotion : Integrating the* light *sides and* dark *sides* (p. 301-322). New York, NY : Oxford University Press.

Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M., et Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing : Measuring well-being for public policy. *International Journal of Wellbeing, 1*(1), 79-106.

Fowler, J. H. et Christakis, N. A. (2009). Dynamic spread of happiness in a large social network. *British Medical Journal, 338*(7685), 23-31.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology : The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*(3), 218-226.

Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life*. New York, NY : Crown Publishing Group.

Fredrickson, B. L. (2013). *Love 2.0 : How our supreme emotion affects everything*. New York, NY : Hudson Street Press.

Fredrickson, B. L. et Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, *60*(7), 678-686.

Fullagar, C. J., Knight, P. A. et Sovern, H. S. (2013). Challenge/skill balance, flow and performance anxiety. *Applied Psychology, 62*(2), 236-259.

Gilbert, D. (2006). *Stumbling on happiness.* New York, NY : Knopf.

Gruber, J., Dutra, S. J., Hay, A. C. et Devlin, H. C. (2014). Positive emotion disturbance across clinical disorders. Dans M. M. Tugade, M. N. Shiota et L. D. Kirby (dir.), *Handbook of positive emotions* (p. 432-447). New York, NY : Guilford Press.

Gruber, J., Mauss, I. B. et Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Psychological Science, 6*(3), 222-233.

Gruber, J. et Moskowitz, J. T. (dir.) (2014). *Positive emotion. Integrating the* light *sides and* dark *sides.* New York, NY : Oxford University Press.

Hackman, D. A., Farah, M. J. et Meaney, M. J. (2010). Socioeconomic status and the brain: mechanistic insights from human and animal research. *Nature Reviews Neuroscience, 11,* 651-659.

Hall, J. (2013). From capabilities to contentment : Testing the links between human development and life satisfaction. Dans J. Helliwell, R. Layard et J. Sachs (dir.), *World Happiness Report* (p. 138-153). New York, NY : ONU.

Hamel, J. et Labrèche, J. (2010). *Découvrir l'art thérapie : Des mots sur les maux. Des couleurs sur les douleurs.* Paris, France : Larousse.

Hanson, R. (2013). *Hardwiring happiness: The new brain science of contentement, calm, and confidence*. New York, NY : Harmony.

Hatfield, E., Cacioppo, J. T. et Rapson, R. L. (1993). Emotional contagion. *Current Direction in Psychological Science, 2*(3), 96-100.

Haybron, D. M. (2008). *The pursuit of unhappiness: The elusive psychology of well-being*. New York, NY : Oxford University Press.

Hompes, T., Izzi, B., Gellens, E., Morreels, M., Fieuws, S., Pexsters, A., . . . Claes, S. (2013). Investigating the influence of maternal cortisol and emotional state during pregnancy on the DNA methylation status of the glucocorticoid receptor gene (*NR3C1*) promoter region in cord blood. *Journal of Psychiatric Research*, *47*(7), 880-891.

Howell, A. et Passmore, H.-A. (2013). The nature of happiness : Nature affiliation and mental well-being. Dans C. L. M. Keyes (dir.), *Mental well-being : International contributions to the study of positive mental health* (p. 231-258). Dordrecht, Pays-Bas : Springer.

Howes, M. J. Hokanson, J. E. et Loewenstein, D. A. (1985). Induction of depressive affect after prolonged exposure to a mildly depressed individual. *Journal of Personality and Social Psychology*, *49*(4), 1110-1113.

Inglehart, R. F. (2010). Faith and freedom: Traditional and modern ways to happiness. Dans E. Diener, J. F. Helliwell et D. Kahneman (dir.), *International differences in well-being* (p. 351-397). New York, NY : Oxford University Press.

Jacobs Bao, K. et Lyubomirsky, S. (2013). The rewards of happiness. Dans S. David, I. Boniwell et A. Conley Ayers (dir.), *The Oxford Handbook of happiness* (p. 119-133). New York, NY : Oxford University Press.

Jayawickreme, E., Forgeard, M. J. C. et Seligman, M. E. P. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology, 16*(4), 327-342.

Joshanloo, M. et Weijers, D. (2014). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*, *15*(3), 717-735.

Kashdan, T. et Biswas-Diener, R. (2014). *The upside of your dark side: Why being your wholeself – not just your "good" self – drives success and fulfillment*. New York, NY : Hudson Street Press.

Keyes, C. L. M. (2005). Une conception élargie de la santé mentale. *Revue québécoise de psychologie*, 26(1), 145-166.

Klein, N. (2015). *Tout peut changer.* Montréal, Québec : Lux.

Kramer, A., Guillory, J. E. et Hancock, J. T. (2014). Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, *111*(24), 8788-8790.

Lau, H., White, M. et Schnall, S. (2013). Quantifying the value of emotions using a willingness to pay approach. *Journal of Happiness Studies, 14*(5), 1543-1561.

Lenoir, F. (2013). *Du bonheur : un voyage philosophique*. Paris, France : Fayard.

Lohani, M., Larcom, M. J. et Isaacowitz, D. M. (2014). Older and happier? Age-related effects on positive emotion. Dans J. Gruber et J. T. Moskowitz (dir.), *Positive emotion. Integrating the* light *sides and* dark *sides* (p. 246-266). New York, NY : Oxford University Press.

Louv, R. (2005). *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder.* Chapel Hill, NC : Algonquin Books.

Lykkens, D. (1999). *Happiness*. New York, NY : Golden Books.

Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York, NY : Penguin (Trad. *Comment être heureux et le rester*. Paris, France : Flammarion, 2008).

Lyubomirsky, S., King, L. et Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect. *Psychological Bulletin, 131*(6), 803-855.

Mankov, M. et Bond, M. (2016). A genetic component to national differences in happiness. *Journal of Happiness Studies*. doi : 10.1007/s109902-015-9712-y

Mc Gowan, P. O., Sasaki, A., D'Alessio, A., Dymov, S., Labonté, B., Szyf, M., . . . Meaney, M. (2009). Epigenetic regulation of the glucocorticoid receptor in human brain associates with childhood abuse. *Nature Neuroscience*, *12,* 342-348.

McMahan, E. A. et Estes, D. (2015). The effect of contact with natural environments on positive and negative affect : A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology, 10*(6)*,* 507-519.

Meaney, M. J., Aitken, D. H., Bodnoff, S. A., Iny, L. J., Tatareeicz, J. E. et Sapolsky, R. M. (1985). Early postnatal handling alters glucocorticoid receptor concentrations in selected brain regions. *Behavioral Neuroscience, 99*(4), 765-770.

Mitchell, L., Frank, M. R., Harris, K. D., Dodds, P. S. et Danforth, C. M. (2013). The geography of happiness : Connecting Twitter sentiment and expression, demographics, and objective characteristics of places. *PLoS ONE*, *8* (14 fév.), e64417.

Monhonval, P. et Lotstra, F. (2014). Transmission transgénérationnelle des traits acquis par l'épigénétique. *Cahiers de psychologie clinique*, *43*(2), 29-42.

Niemiec, R. M. (2014). *Mindfulness and character strengths: A practical guide to flourishing*. Boston, MA : Hogrefe.

Nietzsche, F. (1882/1997). *Le gai savoir*. Paris, France : Flammarion (trad. P. Wotling).

OECD (2013). *OECD Guidelines on measuring subjective well-being.* Paris, France : OECD Publishing.

O'Hara, M. (2014). Humanistic psychology's transformative role. Dans K. J. Schneider, J. F. T. Bugental et J. F. Fraser (dir.), *The handbook of humanistic psychology : Leading edges in theory, research, and practice* (p. 569-584). Thousands Oaks, CA : Sage Publications.

Oishi, S. (2010). Culture and well-being: Conceptual and methodological issues. Dans E. Diener, J. F. Helliwell et D. Kahneman (dir.), *International differences in well-being* (p. 34-69). New York, NY : Oxford University Press.

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.

ONU (2015). *Tansforming our wolrd: The 2030 agenda for sustainable development.* New York, NY : United nations.

Pavot, W. et Diener, E. (2013). Happiness experienced: The science of subjective well-being. Dans S. A. David, I. Boniwell et A. Conley Ayers (dir.), *The Oxford handbook of happiness* (p. 134-151). New York, NY : Oxford University Press.

Proto, E. et Oswald, A. (2014). *National happiness and genetic distance*. Bonn, Allemagne : Institut d'étude sur le travail. Texte no. 8300.

Roysamb, E., Nes, R. B. et Viterso, J. (2014). Well-being : Heritable or changeable. Dans K. M. Sheldon et R. E. Lucas (dir.), *Stability of happiness : Theories and evidence on wether happiness can change* (p. 9-36). Waltham, MA : Academic Press.

Sacks, O. (2009). *Musicophilia. La musique et le cerveau.* Paris, France : Seuil.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York : Free Press (trad. *S'épanouir*. Paris, France : Belfond, 2013).

Seligman, M. E. P. et Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology : An introduction. *American Psychologist*, *55*(1)*,* 5-14.

Shankland, R. (2014). *La psychologie positive*. Paris, France : Dunod.

Steel, P., Schmidt, J. et Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *134*(1), 138-161.

Stephenson, R. C. (2013). Promoting well-being and gerotranscendance in an art therapy program for older adults. *Art Therapy,* 30(4), 151-158.

Stiglitz, J., Sen, A. et Fitoussi, J.-P. (2009). *Rapport de la commission sur la mesure des performances économiques et du progrès social.* Repéré à : www.stiglitz-sen-fitoussi.fr

Storbeck, J. et Clore, G. L. (2005). With sadness comes accuracy: with happiness false memory: Mood and the false memory effect. *Psychological Science*, *16*(10), 785-791.

Suzuki, D. (2005). *L'équilibre sacré : Redécouvrir sa place dans la nature*. Montréal, Québec : Fides.

Tamir, M. et Ford, B. Q. (2012). When feeling bad is expected to be good: Emotion regulation and outcome expectancies in social conflicts. *Emotion, 12*, 807-816.

Thibault, P. et Cardinal, F. (2016). *Et si la beauté rendait heureux*. Montréal, Québec : La Presse.

Tooby, J. et Cosmides, L. (2005). Conceptual foundations of evolutionary psychology. Dans D. M. Buss (dir.), *The Handbook of Evolutionary Psychology* (p. 5-67). Hoboken, NJ : John Wiley & sons.

Uchida, Y. et Kitayama, K. (2009). Happiness and unhappiness in east and west: Themes and variations. *Emotion*, *9*(4), 44-456.

Visser, V. A., van Knippenberg, G., van Kleef, G. A. et Wisse, B. (2013). How leader displays of happiness and sadness influence follower performance. *The Leadership Quarterly*, *24*(1), 172-188.

Vitterso, J. (2013). Introduction to psychological approaches to happiness. Dans S. A. David, I. Boniwell et A. Conley Ayers (dir.), *The Oxford handbook of happiness* (p.11-16). New York, NY : Oxford University Press.

Weaver, I. C. G., Diorio, J., Seckl, J. R., Szyf, M. et Meaney, M. J. (2004). Early environmental regulation of hippocampal glucocorticoid receptor gene expression: Characterization of intracellular mediators and potential genomic target sites. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1024*, 182-212.

Williams, L. A. et DeSteno, D. (2014). How positive social emotions motivate action for the future self: Building bonds, attaining ambitions, and establishing esteem. Dans J. Gruber et J. T. Moskowitz (dir.), *Positive emotion : Integrating the* light *sides and* dark *sides* (p. 206-224). New York, NY : Oxford University Press.

Wilson, E. O. (1984). *Biophilia: The human bond with other species*. Boston, MA : Harvard University Press.

Yehuda, R., Daskaladis, N. P., Desarnaud, F., Makotkine, I., Lehrner, A. L., Koch, E.,… et Bierer, L. M. (2013). Epigenetic biomarkers as predictors and correlates of symptom improvement following psychotherapy in combat veterans with PTSD. *Frontiers in Psychiatry*, *4*, 1-14.

Zelenski, J. M. et Nisbet, E. K. (2014). Happiness and feeling connected : The distinct role of nature relatedness. *Environment and Behavior, 46*(1), 3-23.

RÉSUMÉ

Cette introduction a pour objectif de présenter les contributions au présent dossier sur le bonheur. Auparavant, nous abordons quelques points qui nous semblent comporter un intérêt certain : les « bénéfices » du bonheur, sa contagion, la réticence qu'il suscite, les ingrédients du bonheur que constituent le contact avec la nature et les beaux-arts, enfin, la génétique et l'épigénétique du bonheur.

MOTS CLÉS

bonheur, émotions positives, émotions négatives

ABSTRACT

The objective of this introduction is to present the contributions to this issue on happiness. Beforehand, we tackle a few themes that seem to have great interest : the « rewards » of happiness, its contagion, the reticence toward it, the connection with nature and fine arts that form good constituents of happiness and, lastly, genetic and epigenetic aspects of happiness.

KEY WORDS

happiness, positive emotions, negative emotions