

Vittersø, J. (dir.) (2016). *Handbook of eudaimonic well-being*.  
Suisse : Springer

Léandre Bouffard

Volume 39, Number 1, 2018

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1044855ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1044855ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue québécoise de psychologie

ISSN

2560-6530 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this review

Bouffard, L. (2018). Review of [Vittersø, J. (dir.) (2016). *Handbook of eudaimonic well-being*. Suisse : Springer]. *Revue québécoise de psychologie*, 39(1), 271–275.  
<https://doi.org/10.7202/1044855ar>

Vittersø, J. (dir.) (2016). *Handbook of eudaimonic well-being*. Suisse : Springer.

Le *Handbook of eudaimonic well-being*, édité par Joar Vittersø (Université de Tromsø, Norvège), fait pendant à *Well-being: the foundations of hedonic psychology*, publié en 1999 chez Russell Sage Foundation, par Kahneman, Diener et Schwarz. Ces derniers annonçaient, dans leur préface, l'existence d'une « nouvelle science » du bien-être impliquant plaisir, satisfaction et bien-être subjectif. Dans son chapitre d'ouverture, Kahneman demandait : « Jusqu'à quel point Hélène était-elle heureuse en mars? » Avec le présent livre, presque 20 ans plus tard, la question serait plutôt : « Est-ce que Hélène s'épanouit? » ou « Trouve-t-elle du sens à sa vie? » ou « Participe-t-elle à la vie sociale? ».

Les 38 chapitres (rédigés par 55 collaborateurs de 10 pays) présentent des théories variées et des controverses qui témoignent de la vivacité de cette approche et des progrès réalisés en science du bonheur (voir le contenu de l'ouvrage au Tableau 1).

Les questions à l'origine de cet ouvrage sont, par exemple :

- Qu'est-ce que l'eudémonisme (ou le bien-être eudémoniste)?
- Est-ce un concept utile?
- Comment mesurer le bien-être eudémoniste?
- Quelles sont ses causes et ses conséquences?
- Comment le bien-être eudémoniste peut-il guider les politiques sociales?

L'ouvrage compte six sections précédées par l'introduction de Vittersø (chap. 1). Dans ce chapitre magistral, il fait voir la complexité du construit d'eudémonisme et présente non moins de 41 définitions trouvées dans la littérature. Il fait état de trois grandes théories qui ont exercé une influence majeure dans le domaine : la théorie des deux concepts (hédonisme et eudémonisme) de Waterman, la théorie du bien-être psychologique de Ryff et la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan. Évidemment, la source fondatrice est Aristote pour qui l'eudémonisme réfère à la vertu, c'est-à-dire à l'excellence du caractère. Vittersø termine son chapitre en proposant sa définition du bien-être eudémoniste : « Des activités et des expériences qui résultent du développement des potentialités importantes de l'individu et de ses relations sociales » (p. 19).

La première section a trait aux aspects philosophiques du bien-être eudémoniste. La deuxième section porte sur les « éléments psychologiques » de cette notion. Cette partie – la plus élaborée et la plus intéressante, à mon sens – offre un éventail de résultats de chercheurs

Tableau 1  
Contenu de l'ouvrage (titres abrégés)

1. Vittersø	Introduction
I – L'eudémonisme en philosophie	
2. Haybron	Les bases philosophiques de l'eudémonisme
3. Hirata	Éthique et eudémonisme
4. Fowers	L'eudémonisme chez Aristote
5. Besser	Le défi de définir l'eudémonisme
II – Les éléments de l'eudémonisme en psychologie	
6. Ryff	Les fondements conceptuels
7. Ryan et Martela	L'eudémonisme, un style de vie
8. Schwarz et Wrzesniewski	Motivation interne et motivation instrumentale
9. Law et Staudinger	Eudémonisme et sagesse
10. Bauer	Eudémonisme et croissance personnelle
11. Steger	Hédonisme, eudémonisme et sens de la vie
12. Fredrickson	Eudémonisme et émotions positives
13. Vallerand	Hédonisme, eudémonisme et passion
14. Schlegel, Hicks et Christy	L'eudémonisme du vrai soi
15. Huta	Orientation hédoniste et orientation eudémone
16. Roysamb et Nes	Gènes, environnement et eudémonisme
17. Vittersø	Émotions hédonistes et eudémone
18. Proctor et Tweed	La mesure du bien-être eudémone
III – Vivre de façon eudémone	
19. Little	Projets personnels et épanouissement
20. Harzer	Eudémonisme et forces personnelles
21. Danvers, O'Neil et Shiota	Eudémonisme et quête du sens de la vie
22. Franco, Efthimiou et Zimbardo	Eudémonisme et héroïsme
23. Kimiecik	Eudémonisme et santé
24. Ong et Paterson	Eudémonisme et vieillissement
25. Pargament, Wong et Exline	La dimension spirituelle de l'eudémonisme
26. Vella-Brodrick	Des interventions porteuses de bien-être
IV – Eudémonisme et société	
27. McKay	Eudémonisme et culture
28. Ferguson et Gunnell	Eudémonisme et genre
29. Dolan et Kudrna	Plaisir, sens et politiques publiques
30. Knoop	Eudémonisme et éducation
31. Javawickreme et Dahill-Brown	Bien-être et développement des capacités comme but de l'éducation supérieure
32. Sirgy et Ulysal	Eudémonisme et pouvoir
33. Stebbins	Hédonisme, eudémonisme et loisirs
34. Dean	Une approche marxiste de l'eudémonisme
V – Contre l'eudémonisme	
35. Ward et King	Notion ambiguë de bien-être eudémone
36. Sheldon	« Mettre l'eudémonisme à sa place »
37. Thin	Pour un bien-être socialement engagé
VI - Épilogue	
38. Tiberius	L'avenir de l'eudémonisme

majeurs et connus. Par exemple, Fredrickson (chap. 12) qui considère que les notions de bien-être hédoniste et de bien-être eudémoniste sont différentes, mais corrélées, explore les liens entre ces concepts et la génomique fonctionnelle. Avec son équipe, elle a démontré que le bien-être eudémoniste est associé à un *pattern* d'expression de gènes favorables à la santé, ce qui n'est pas le cas du bien-être hédoniste. Cependant, elle rappelle sa théorie selon laquelle les émotions positives (hédonisme) « élargissent » le psychisme et « construisent » des ressources chez l'individu. Autre exemple, Vallerand (chap. 13) présente sa théorie dualiste de la passion. Il démontre que la passion harmonieuse favorise le fonctionnement optimal, ce qui n'est pas le cas de la passion obsessive. Ce chercheur n'oppose pas les deux formes de bien-être, mais considère plutôt qu'elles travaillent en synergie pour un meilleur fonctionnement. Roysamb et Nes (chap. 16) s'intéressent aux liens entre les variantes de l'ADN et le bien-être et rapportent de nombreux résultats provenant des recherches en génétique moléculaire et en génétique du comportement. Ces chercheurs concluent que la distinction entre le bien-être hédoniste et le bien-être eudémoniste est difficile à justifier puisque ces construits sont fortement corrélés et influencés par un facteur commun qu'on pourrait appeler « bien-être général » dont « l'héritabilité » est forte (0,72).

La troisième section est centrée sur l'expérience vécue du bien-être eudémoniste. On y aborde, entre autres, le rôle des projets personnels (chap. 19) et des forces personnelles (chap. 20). On y traite également du vieillissement heureux (chap. 24). De plus, Vella-Brodrick (chap. 26) explique comment les interventions peuvent être porteuses de bien-être. Cette chercheuse australienne cherche à atténuer la division entre l'hédonisme et l'eudémonisme et propose plutôt une approche multifactorielle avec des éléments provenant des deux formes de bien-être.

La quatrième section – l'eudémonisme en société – porte sur des aspects très variés. Je me permets de souligner le chapitre 27 sur la culture et les chapitres 30 et 31 sur l'éducation. Pour ce qui est de l'importante question des politiques publiques, Dolan et Kudna (chap. 29) évitent d'opposer bien-être hédoniste et bien-être eudémoniste et insistent sur la nécessité de clarifier les ambiguïtés et de mesurer le bonheur de façon adéquate si l'on veut influencer quelque peu l'élaboration des politiques publiques.

L'éditeur (Vittersø) a réservé la cinquième section à la controverse et laisse la parole à ceux qui sont « contre l'eudémonisme ». Ainsi, Sheldon (chap. 36) considère que l'idée de bien-être eudémoniste a provoqué de la confusion dommageable au progrès scientifique en psychologie du bonheur. Il déplore que les mesures de bien-être eudémoniste supplantent, dans

certains cas, les mesures traditionnelles de bien-être subjectif alors qu'une pionnière de l'approche eudémoniste comme Ryff a présenté ses composantes du bien-être psychologique comme « additionnelles ». Sheldon souhaite que, aux fins de politiques publiques, les chercheurs se mettent d'accord « sur un seul indicateur de bien-être et que chaque pays utilise cette mesure pour évaluer les effets de ses initiatives en matière de politiques sociales » (p. 539-540). De plus, il propose que cette mesure unique soit celle du bien-être subjectif comprenant émotions positives, émotions négatives et satisfaction de vivre.

La sixième et dernière section ne compte que le chapitre 38 de Tiberius. Cette philosophe américaine fait état de l'opposition entre les deux approches (hédoniste et eudémoniste) et apprécie la grande contribution de cet ouvrage qui présente des voix discordantes à propos de l'eudémonisme. Selon elle, l'exposition des controverses suscite du progrès en science du bonheur.

#### APPRÉCIATION

Pour cet ouvrage magistral, Vittersø – psychologue très actif dans la recherche sur le bonheur – a fait appel à des chercheurs majeurs qui présentent des théories et des résultats témoignant d'un domaine qui progresse malgré les controverses et possiblement à cause de toutes ces divergences. En effet, des efforts devront être faits pour lever les ambiguïtés affectant le construit de bien-être eudémoniste et pour le mesurer adéquatement. Il serait donc très souhaitable de développer des instruments additionnels aux mesures qui existent déjà (comme celle du bien-être subjectif).

Le *Handbook of eudaimonic well-being* s'adresse d'abord aux étudiants avancés en psychologie, en philosophie et en sciences sociales et à leurs professeurs qui y trouveront matière à de nombreuses études. En effet, la notion de bien-être eudémoniste est inspirante, car elle implique la promotion de ce qu'il y a de meilleur chez les humains : l'actualisation des potentialités, le développement et l'utilisation des forces personnelles, la poursuite de buts personnels signifiants, la réalisation d'activités suscitées par une passion harmonieuse, la réalisation d'activités source de *flow* ainsi que l'engagement dans la vie sociale.

Retenons, comme le suggèrent Fredrickson, Vallerand et plusieurs autres, qu'il ne convient pas d'opposer hédonisme et eudémonisme. En effet, les expériences positives – les émotions positives en particulier – contribuent à « élargir » le psychisme et à « construire » des ressources chez l'individu, le tout favorisant l'épanouissement (*flourishing*) ou le bien-être eudémoniste.

L'ensemble des chapitres de cet ouvrage ratisse large en identifiant les éléments du bonheur dans une variété de domaines tels les émotions, la santé, la sagesse, l'autodétermination, la motivation, la génétique, le travail et bien d'autres. Le bien-être eudémoniste est placé dans le contexte de la société. On nous rappelle que plus nous en savons sur la « vie bonne », plus nous sommes en mesure de construire une société qui offre des possibilités de vivre ce bien-être eudémoniste à tous ses citoyens. Nous nous approchons de *homo audaimonicus*!

**Léandre Bouffard<sup>1</sup>**  
*Université de Sherbrooke*

---

1. Courriel de correspondance : [leandrebouffard1939@yahoo.ca](mailto:leandrebouffard1939@yahoo.ca)