

# LE BONHEUR DES GENS HEUREUX HAPPINESS IN HAPPY PEOPLE

Mélanie Veilleux, Lucie Mandeville and Karine Morin

Volume 38, Number 1, 2017

LE BONHEUR 3.0  
HAPPINESS 3.0

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1040072ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1040072ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue québécoise de psychologie

ISSN

2560-6530 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Veilleux, M., Mandeville, L. & Morin, K. (2017). LE BONHEUR DES GENS HEUREUX. *Revue québécoise de psychologie*, 38(1), 103–128.  
<https://doi.org/10.7202/1040072ar>

Article abstract

This article describes the subjective experience of happy people based on three components of happiness: pleasure, engagement, and meaning. A phenomenological study was conducted with six participants recognized as models of happy people. The content analysis highlights seven conceptions of happiness (it is a choice, it is a matter of personal power, it is in oneself, it does not depend on the circumstances, or on others, it is a quest and it is genetic). Results highlight the determinants of happiness, including genetics, external conditions, hedonic adaptation, personal investment, as well as the components of the PERMA model.

## LE BONHEUR DES GENS HEUREUX

### HAPPINESS IN HAPPY PEOPLE

**Mélanie Veilleux<sup>1</sup>**  
*Université de Sherbrooke*

**Lucie Mandeville**  
*Université de Sherbrooke*

**Karine Morin**  
*Université de Sherbrooke*

Depuis la naissance de la psychologie positive en 1998, les recherches empiriques sur le bonheur n'ont cessé de croître (Mandeville, D'Arcy-Dubois, Labrecque et Bouffard, 2008; Seligman et Csikszentmihalyi, 2000). Le bonheur, considéré comme un but ultime et significatif de l'être humain (Diener et Oishi, 2000; Diener, Suh, Smith et Shao, 1995; Eid et Larsen, 2008), est devenu l'un des concepts clés de ce courant (Kristjánsson, 2010). Cet article est issu d'une recherche qualitative<sup>2</sup> qui porte sur l'expérience subjective du bonheur des gens reconnus comme des modèles de gens heureux, plus précisément sur leurs sources de bonheur, la façon dont ils s'y prennent pour être heureux et les leçons qu'ils en tirent. L'expérience du bonheur est étudiée en fonction des trois composantes décrites par Seligman (2004) : le plaisir, l'engagement et le sens à sa vie. L'article présente d'abord des études sur l'expérience subjective du bonheur. S'ensuivront l'objectif de la recherche et la méthode utilisée. Par la suite, le processus d'analyse thématique et les mesures mises en place pour assurer la validité des données seront explicités. Enfin, des résultats de la recherche seront présentés et discutés relativement à des écrits scientifiques.

## LE BONHEUR

En 2004, avant l'élaboration du modèle PERMA<sup>3</sup>, Seligman décrivait le bonheur en utilisant trois composantes encore considérées comme les plus déterminantes : le plaisir, l'engagement et le sens à sa vie. Le plaisir est un état d'euphorie ou de bien-être ressenti dans l'immédiat et qui constitue une réponse au besoin ou au désir d'une personne. L'engagement consiste à s'investir pleinement dans la poursuite d'activités captivantes qui permettent d'atteindre « l'état de flow » (Csikszentmihalyi,

1. Adresse de correspondance : Département de psychologie, 2500, boul. de l'Université, Sherbrooke (QC), J1K 2R1. Téléphone : 819-821-8000, poste 63791. Courriel : [Melanie.Veilleux@usherbrooke.ca](mailto:Melanie.Veilleux@usherbrooke.ca)
2. Veilleux, M. (en production). *L'expérience subjective du bonheur chez des gens heureux*. Thèse de doctorat inédite, Département de psychologie, Université de Sherbrooke, QC.
3. Le modèle PERMA sera présenté dans la discussion. Proposé par Seligman (2013), il est composé des émotions positives (P), de l'engagement (E), des relations positives (R), du sens à la vie (M, pour *meaning*) et des accomplissements (A).

2004) et qui sollicitent les forces et les vertus (Peterson et Seligman, 2004). Le sens à sa vie consiste à mettre à profit ses ressources individuelles au service de la collectivité ou d'une aspiration plus élevée que soi (Seligman, 2004, 2011). Bien que ces trois composantes soient considérées comme non exclusives et exhaustives (Peterson, Park et Seligman, 2005), elles peuvent contribuer au bonheur quand elles sont prises séparément. Toutefois, la présence simultanée des trois composantes engendre un plus haut niveau du bonheur (Peterson *et al.*, 2005; Peterson, Ruch, Beerman, Park et Seligman, 2007).

### Les études sur l'expérience subjective du bonheur

La définition du bonheur répond à ce qu'est le bonheur, tandis que l'expérience subjective réfère à *la manière* dont il se vit. L'expérience subjective du bonheur est vécue de façon globale (Mandeville, 2010). Cette expérience met en jeu les dimensions émotionnelle, rationnelle et physique, ce qui permet, par exemple, d'éprouver de la joie, au niveau affectif, d'y donner un sens en l'exprimant sur le plan rationnel et de la ressentir dans diverses parties du corps, comme une douce chaleur au plexus solaire ou une sensation de fourmillement dans les jambes. Le bonheur est vécu comme une expérience diffuse. De plus, cette expérience est un phénomène dynamique qui ne peut être permanent ni totalement absent. En ce sens, il ne s'agit pas d'un bien que l'on possède ou non, mais d'un processus qui reflète la manière dont est vécu le bonheur et qui correspond à ce qui se passe chez l'individu quand il se sent heureux. Ce processus expérientiel peut être estimé dans l'immédiat, en demandant à l'individu de décrire ce qu'il vit lorsqu'il est heureux. Il peut aussi être considéré rétrospectivement en lui demandant de se rappeler ce qu'il a vécu lors d'un moment où il a été heureux. Le processus expérientiel permet d'obtenir une vision élargie et authentique de la réalité telle que vécue par l'individu heureux (Boutin et Bussièrès, 2001).

Les études sur l'expérience subjective du bonheur ont tenté de décrire ce que vit une personne lorsqu'elle est heureuse présentement ou lorsqu'elle y pense rétrospectivement afin d'identifier les stratégies pour accroître le bonheur. Parmi les études qui portent sur l'expérience subjective du bonheur, certaines se sont penchées sur le vécu actuel (Bringsén, Ejlertsson et Andersson, 2011; Csikszentmihalyi et Hunter, 2003; Csikszentmihalyi et Patton, 1997; Grimm, 2013; Schmidt, Shernoff et Csikszentmihalyi, 2007). Celles-ci ont rapporté ce que vivent les gens au moment même où ils font l'expérience du bonheur, grâce à une méthode d'échantillonnage de l'expérience qui requiert qu'ils portent un téléavertisseur ou un téléphone cellulaire qui se fait entendre à des moments aléatoires pour qu'ils notent des informations au sujet de leur état. Trois de ces études (Bringsén *et al.*, 2011; Csikszentmihalyi et Hunter, 2003; Schmidt *et al.*, 2007) portent sur la façon dont est vécu au

quotidien le flow, une des composantes du bonheur de Seligman (2004). Cet état de flow fait référence à l'état subjectif de se sentir heureux et procure un intense sentiment d'enchantement. Il tend à émerger quand une personne s'engage dans une activité qui représente un défi réalisable qui concorde avec ses aptitudes, une activité qui vise un objectif clair et fournit une rétroaction immédiate. De plus, la personne exerce un contrôle sur l'action, elle est profondément concentrée et engagée dans l'activité de manière à ce que les sources de distractions disparaissent. Cet état de concentration singulier est caractérisé par une perception du temps altérée et une absence des préoccupations habituelles envers soi. Par ailleurs, une étude menée par Grimm (2013) a considéré les trois composantes du bonheur relativement à l'expérience des activités quotidiennes. Les résultats montrent que plusieurs activités (par exemple, méditer, prendre soin des enfants ou socialiser) permettent de vivre simultanément les trois composantes du bonheur décrites par Seligman (2004) : le plaisir, l'engagement et le sens de la vie. L'étude a également permis d'identifier le type de comportement orienté vers le bonheur qui est dominant chez chacun des participants. Chaque type de comportement est relié à l'une des trois composantes de Seligman. Par exemple, plus de la moitié des participants adoptent des comportements orientés vers la recherche de plaisir plutôt qu'orientés vers l'engagement ou la recherche de sens. Toutefois, ce comportement dominant ne prédit pas le genre d'activité qu'un participant a tendance à privilégier au quotidien. De plus, une personne qui adopte fréquemment les trois types de comportements orientés vers le bonheur est également celle qui, au moment où elle effectue ses activités quotidiennes, vit le plus haut niveau de plaisir, d'engagement et de sens. Cette étude traite des trois composantes du bonheur (Seligman, 2004), mais elle les aborde d'un point de vue comportemental, c'est-à-dire relativement aux activités. Elle ne donne pas accès au vécu, c'est-à-dire à la manière dont les participants vivent subjectivement ces activités.

D'autres études se sont penchées sur ce dont les gens se souviennent au sujet du moment où ils ont fait l'expérience du bonheur (Elkington, 2010; Filep, 2008; Hyman, 2014; Izzo, 2009; Kler et Tribe, 2012; Manusov, Carr, Rowane, Beatty et Nadeau, 1995; Schwartz, Jing-Yang, Friend et Costley, 2006). Parmi ces études, celle de Manusov et ses collaborateurs (1995) s'est intéressée aux facteurs positifs et reconnus pour accroître le niveau de bonheur. Elle révèle que maintenir un style de vie équilibré, poursuivre des buts, entretenir des relations agréables et accentuer le positif dans leur vie sont des facteurs qui contribuent au bonheur des participants. Une autre étude, de nature phénoménologique, visait à comprendre la façon dont les participants font l'expérience du bonheur (Schwartz *et al.*, 2006). Elle révélait que les participants font l'expérience du bonheur par l'entremise de relations satisfaisantes, d'accomplissements

personnels, du respect ressenti de la part d'autrui à leur égard ainsi que du sentiment d'être libres sur les plans physique et psychologique. L'étude d'Izzo (2009) est la seule à s'être adressée à des personnes reconnues comme étant heureuses par leur entourage. Cette recherche se penchait sur la façon d'être de 235 adultes de 60 à 106 ans qui diffèrent sur plusieurs caractéristiques : ethnie, religion, lieu de résidence et statut professionnel. Les résultats ont permis d'extraire cinq façons de mener une vie heureuse : demeurer fidèle à soi-même, n'avoir aucun regret, devenir une personne aimante, vivre le moment présent et donner plus que l'on reçoit.

Les trois composantes du bonheur, décrites par Seligman (2004), ont majoritairement fait l'objet d'études quantitatives. Par conséquent, rares sont les études qualitatives qui fournissent des données expérientielles à partir de ces dimensions. Deux études phénoménologiques (Cohen, 2012; Lambert, 2012) traitent de ces composantes. L'étude conduite par Lambert (2012) montrait que l'expérience vécue par les participants valide les trois composantes du bonheur (Seligman, 2004). De surcroît, les données révélaient deux autres thèmes significatifs dans l'expérience du bonheur des participants, soit les relations interpersonnelles et l'accomplissement (ce qui a donné lieu au modèle PERMA). Quant à l'étude de Cohen (2012), elle a permis de mieux comprendre et de conceptualiser l'expérience du bonheur. En plus des trois composantes du bonheur, six autres thèmes ont été mis en lumière : l'expressivité, l'accomplissement, l'aide apportée à autrui, le soutien social, l'intégration sociale et les signes physiques associés au bonheur (par exemple, sourire ou se sentir en santé).

### *Les études sur les stratégies pour accroître le bonheur*

Des études se sont intéressées à la manière d'être et d'agir pour atteindre le bonheur. Freedman (1979) et Fordyce (1977, 1997) ont été les premiers à se pencher sur ces stratégies. Freedman (1979) a réalisé une recension des écrits scientifiques qui lui avait permis de dégager les stratégies pour être plus heureux (par exemple, exercer un emploi significatif à ses yeux et entretenir des relations sociales et intimes satisfaisantes). Pour sa part, Fordyce (1977, 1997) avait également identifié des stratégies pour accroître le bonheur (par exemple, vivre davantage le moment présent et être soi-même). Freedman (1979) et Fordyce (1997) admettaient que les stratégies qu'ils avaient identifiées n'étaient ni nécessaires ni suffisantes au bonheur. Plus tard, Peterson et Seligman (2004) ont reconnu 24 forces du caractère, regroupées en six vertus, qui influencent positivement le bonheur. Cette classification, qui constitue une contribution majeure en psychologie positive, se base sur une recension d'écrits scientifiques dans des domaines variés. À ce sujet, Seligman, Steen, Park et Peterson (2005) ont conduit une étude qui a

montré un effet significatif de l'utilisation des forces de caractère sur la hausse du bonheur et la diminution de la dépression.

En somme, le bonheur a fait l'objet de plusieurs études empiriques. Toutefois, la plupart des recherches ont tenté d'identifier les caractéristiques du bonheur. Les études qui portent sur l'expérience subjective du bonheur s'intéressent plutôt au processus qui mène au bonheur. Pour leur part, la majorité des études qui traitaient de l'expérience immédiate du bonheur s'intéressaient à des variables (par exemple, l'état de flow) qui sont souvent confondues au bonheur global. Elles utilisaient aussi la méthode d'échantillonnage de l'expérience vécue auprès d'un grand nombre de personnes, sur une période limitée de temps, ce qui ne permet pas de saisir l'expérience subjective en profondeur d'un individu à travers sa vie, en général. De plus, les résultats de ces recherches portent davantage sur des facteurs extrinsèques au bonheur. Parmi les études qui se sont penchées sur l'expérience rétrospective du bonheur, certaines portent sur le souvenir des expériences passées (Hyman, 2014), sur des domaines précis (Elkington, 2010; Filep, 2008; Kler et Tribe, 2012) ou sur le contexte général de vie des participants (Manusov *et al.*, 1995; Schwartz *et al.*, 2006). Seule l'étude d'Izzo (2009) est conduite auprès de personnes reconnues comme des modèles heureux par leur entourage. De plus, certaines de ces études (Hyman, 2014; Izzo, 2009; Kler et Tribe, 2012; Manusov *et al.*, 1995; Schwartz *et al.*, 2006) ne tiennent pas compte des trois composantes du bonheur décrites par Seligman (2004), alors que les autres (Elkington, 2010; Filep, 2008) portent uniquement sur une composante du bonheur, soit l'état de flow.

#### OBJECTIF DE LA RECHERCHE

L'objectif de la recherche était de répondre à la question suivante : comment les gens heureux font l'expérience du bonheur? Il s'agissait de décrire l'expérience subjective du bonheur en utilisant les trois composantes de Seligman (2004), soit vivre du plaisir, s'engager dans des activités captivantes et trouver un sens à sa vie, en considérant la complexité de cette expérience et l'aspect dynamique des facteurs qui l'influencent. De manière plus précise, notre recherche s'est penchée sur le point de vue des gens heureux en considérant les sources de leur bonheur, la façon dont ils s'y prennent pour être heureux ainsi que les leçons qu'ils en tirent.

#### MÉTHODE

Les études qualitatives qui permettent d'approfondir l'expérience subjective du bonheur en considérant les trois composantes du bonheur

de Seligman (2004) sont rares. Pour cette raison, la présente étude a utilisé une approche exploratoire de nature descriptive. Un devis qualitatif de type phénoménologique a été privilégié. L'approche phénoménologique met l'accent sur la compréhension et la signification de l'expérience vécue des individus, à partir de leur propre subjectivité (Giorgi et Giorgi, 2003). Cette approche permet de dégager les grands thèmes qui décrivent l'expérience du bonheur chez les personnes heureuses. La présente étude a emprunté également au paradigme compréhensif la description et la clarification de l'expérience des participants. Ce paradigme a permis de saisir l'expérience unique et complexe du bonheur telle qu'elle est perçue et rapportée par les gens heureux.

### Participants

Cette recherche a été menée auprès de six participants. Le recrutement de ceux-ci a été réalisé par un échantillonnage théorique, c'est-à-dire qu'ils ont été sélectionnés en fonction des objectifs de recherche et du cadre théorique (Savoie-Zajc, 2011). Les participants étaient reconnus comme des modèles de personnes heureuses par les gens qui les ont référés, en se basant sur les trois composantes du bonheur de Seligman (2004). Un autre critère consistait à retenir des adultes de 25 ans et plus (Bee et Boyd, 2011), qui avaient déjà pris quelques décisions autonomes importantes et qui avaient vécu des expériences diversifiées de bonheur. Ces critères étaient évalués par les personnes qui référaient les participants et par les participants eux-mêmes. Le groupe de participants était composé de cinq femmes et d'un homme, âgés de 29 à 94 ans. Ils étaient tous d'origine caucasienne et se disaient eux-mêmes être heureux. Le recrutement des participants a également été effectué par la technique boule de neige (Patton, 2002). Ainsi, des doctorants en psychologie et des psychologues connus par la chercheuse (MV) ont recommandé des gens qui n'avaient aucun lien avec cette dernière, qu'ils connaissaient bien et qui répondaient aux critères d'inclusion. Dans le but d'atteindre une saturation empirique, le recrutement a été effectué de façon progressive, parallèlement à la collecte et l'analyse des données. C'est ce critère de saturation empirique qui a déterminé le nombre total de six participants, comme le suggère Savoie-Zajc (2011).

### Collecte des données

La méthode de l'entrevue semi-structurée a été retenue afin de comprendre en profondeur l'expérience subjective du bonheur des participants. Dans le canevas d'entrevue (Annexe 1), les premières questions ont une forme ouverte pour inviter les participants à partager l'unicité de leur expérience du bonheur, par exemple, par la question « Qu'est-ce que le bonheur pour vous? ». S'ensuivent des questions qui

abordaient chacune des composantes du bonheur : le plaisir, l'engagement et le sens à la vie. Le canevas d'entrevue se termine avec des questions qui incitaient les participants à évaluer rétrospectivement les éléments qui contribuent ou font obstacle au bonheur et à faire ressortir ce qu'ils ont appris de ces expériences. Les participants étaient invités à illustrer leur expérience par des exemples de situations heureuses. La durée des entrevues était de 2 à 3 heures. Les entrevues ont été retranscrites sous forme de verbatim, puis l'analyse des données a été faite à l'aide du logiciel d'analyse qualitative QDA Miner. Ce logiciel contribue à l'analyse qualitative par la segmentation des verbatim à l'aide des thèmes identifiés par la chercheuse (MV). Ensuite, il facilite le repérage des segments associés aux thèmes et il simplifie le travail de fusion, de subdivision, d'organisation et de hiérarchisation des thèmes. Il a permis l'élaboration d'une synthèse schématisée des résultats concernant l'expérience subjective du bonheur de six personnes heureuses. Cette recherche a reçu l'approbation du comité d'éthique de la recherche des lettres et sciences humaines de l'Université de Sherbrooke.

#### Analyse des données

Les données recueillies ont été traitées par une analyse thématique (Braun et Clarke, 2006), composée de quatre étapes, selon un processus récursif et continu. La première a visé à se familiariser avec l'ensemble des données, par la lecture complète et répétée des verbatim, ce qui aura permis de saisir le phénomène dans sa globalité et de faire ressortir les grandes idées liées à l'expérience du bonheur. La deuxième étape a consisté à repérer les unités de sens relatives au bonheur, en générant des codes, c'est-à-dire des segments de verbatim reliés à la question de recherche. La troisième étape a permis d'identifier les récurrences dans le corpus et de combiner divers codes à l'intérieur de thèmes. À la quatrième étape, les thèmes ont été fusionnés, subdivisés, organisés et hiérarchisés en fonction des liens qui les unissaient. Ceci a mené à l'élaboration d'une synthèse schématisée de l'analyse des résultats que l'on appelle un arbre thématique.

Lors de l'analyse des données, une méthode inductive a été privilégiée. En plus de l'approche déductive inhérente à l'étape de la recension des écrits qui a permis de construire le canevas d'entrevue, la chercheuse (MV) a utilisé la méthode de *bracketing* (Giorgi et Giorgi, 2003) afin de mettre entre parenthèses ses propres croyances et ses *a priori* concernant le bonheur. La chercheuse (MV) a également tenu un journal de bord lui permettant d'exercer un contrôle en restreignant l'impact de ses réflexions ou d'autres biais personnels. En demeurant alerte à ces biais, la chercheuse (MV) s'est intéressée au phénomène tel qu'il apparaît pour assurer une rigueur scientifique (Paillé, 1994). De nombreuses séances de discussions formelles et rigoureuses ont eu lieu à divers moments de



l'analyse avec les membres de l'équipe de recherche. Au cours de ces séances, plusieurs thèmes et extraits de verbatim ont fait l'objet de discussions, vérifiant ainsi l'interprétation des données tout au long du processus d'analyse (Miles et Huberman, 2003). La synthèse schématisée des thèmes issus de l'analyse thématique a également été discutée afin de confirmer la logique de sa construction et d'atteindre un « consensus intersubjectif » (Miles et Huberman, 2003).

### PORTRAIT GLOBAL

Les résultats mettent en lumière le portrait global et complémentaire de l'expérience subjective du bonheur, telle que vécue par chacun des six participants. Chaque thème apparaissant significatif pour chaque participant a été retenu. La présentation des thèmes a été déterminée en fonction des liens conceptuels entre ceux-ci. Par exemple, dans l'ordre des conceptions du bonheur, « le bonheur est un choix » précède « le bonheur est une question de pouvoir personnel » et ainsi de suite. La présentation des thèmes ne tient pas compte de leur fréquence d'énonciation, c'est-à-dire qu'elle ne considère pas le nombre de fois qu'un thème a été exprimé par les participants (ce nombre est nécessairement peu élevé compte tenu du nombre total de participants).

De ce portrait global, le bonheur se présente sous deux facettes qui réfèrent aux façons dont les participants disent vivre le bonheur dans leur vie. La première facette de l'expérience du bonheur semble plus stable et constante dans le temps, il s'agit d'un état de bonheur, alors que la deuxième est vécue comme étant plus condensée, intense et courte, il s'agit de sommets de bonheur.

D'autre part, il ressort des entrevues sept principes qui guident la vie des participants et qui contribuent à leur bonheur : l'amour; la simplicité; la fluidité; l'adaptation; l'acceptation de l'imperfection; le moment présent et la connaissance de soi. Premièrement, « l'amour est une ligne directrice », c'est-à-dire qu'il est central à l'expérience du bonheur. Selon une participante, une façon d'être heureux est de mettre l'amour au premier plan. Deuxièmement, le bonheur se trouve dans les choses qui sont simples. Par le terme « simple », les participants signifient ce qui s'impose naturellement à eux. Ils suivent leur mouvement intérieur spontané. La fluidité est pour sa part un troisième principe qui signifie écouter son intuition, aussi décrit comme la « petite voix intérieure. » La fluidité se manifeste par un sentiment d'harmonie entre son vécu, ses émotions et ses actions. La capacité de s'adapter constitue un quatrième principe qui guide leur vie et qui contribue à leur bonheur. Il s'agit d'être réceptif aux changements et de s'y ajuster avec flexibilité. Une participante affirme « laisser aller » les choses qu'elle ne peut contrôler et utiliser le pouvoir

qu'elle détient sur celles qu'elle peut contrôler. À la lumière des résultats, le bonheur est accessible dans la mesure où l'on accepte d'être imparfait, ce qui constitue le cinquième principe, c'est-à-dire de ne pas se forcer à exceller à tout coup, dans tous les aspects de sa vie. Vivre le moment présent est le sixième principe et consiste à être entièrement présent à ce qui se passe dans l'ici et maintenant. Septièmement, développer une bonne connaissance de soi est un principe qui guide leur vie, ce qu'ils font en s'accordant des moments de solitude, d'arrêt et de silence pour prendre contact avec eux-mêmes.

#### Façons de concevoir le bonheur

En plus des principes qui, selon les participants, guident leur vie pour les rendre heureux, ceux-ci ont aussi décrit la manière dont ils se représentent l'expérience du bonheur. En d'autres termes, il s'agit des idées qu'ils entretiennent sur le bonheur. Leurs sept conceptions du bonheur sont regroupées dans le Tableau 1 qui présente un extrait de l'arbre thématique. Les résultats spécifiques qui mettent en lumière les composantes du bonheur seront abordés plus loin.

#### *Le bonheur est un choix*

Aux yeux des participants, le bonheur représente une voie que l'on privilégie, comme le relate une participante qui considère « avoir choisi le bonheur ». Pour une autre, cela signifie « dire oui aux moments de bonheur » afin de leur faire une grande place dans sa vie. Une participante évoque un moment précis où elle a choisi d'être heureuse. Elle était couchée sur le dos, entourée des enfants de la garderie où elle travaille. Ils regardaient les nuages. Elle explique qu'elle aurait pu gronder les enfants en leur disant de se relever, mais elle a plutôt choisi de s'arrêter et de savourer cet instant et c'est ainsi qu'elle a ressenti le bonheur.

#### *Le bonheur est une question de pouvoir personnel*

D'après l'avis de tous les participants, nous avons « le pouvoir d'être heureux ». Une participante ajoute qu'il importe de tirer profit de ce pouvoir en vue d'accroître son bonheur. Pour sa part, un participant reconnaît que lui-même joue un rôle déterminant dans son bonheur. Trois des participants croient que nous sommes l'artisan de notre propre bonheur. Ils l'expriment en disant « on fait son bonheur ». Par exemple, une participante a découvert une passion pour la photo, il y a quelques années. Or, prendre son pouvoir signifie, pour elle, trouver des moments pour vivre cette passion, malgré son horaire chargé.

Tableau 1

Synthèse des conceptions du bonheur issues de l'arbre thématique

---

1. Le bonheur est un choix
  2. Le bonheur est une question de pouvoir personnel
  3. Le bonheur est en soi
  4. Le bonheur dépend peu des circonstances
  5. Le bonheur ne provient pas des autres
  6. Le bonheur est une quête
  7. Le bonheur a une base génétique
- 

*Le bonheur est en soi*

Selon les participants, le bonheur émane de soi. En ce sens « l'intériorité », c'est-à-dire ce qui fait appel à un travail sur soi en profondeur et à l'intimité avec soi, prime sur « l'extériorité ». « S'auto-observer constitue une façon de vivre le bonheur ». Une autre participante croit que le bonheur peut nous habiter, qu'en quelque sorte, nous faisons « un » avec le bonheur, qu'il fait partie intégrante de notre identité. Trois participants mentionnent qu'ils accèdent au bonheur à travers les actions qu'ils posent eux-mêmes. C'est ainsi qu'un d'entre eux précise que le bonheur ne provient pas de l'extérieur. Même si une analyse intellectuelle peut fournir des explications sur le bonheur, la véritable source du bonheur réside en soi.

*Le bonheur dépend peu des circonstances*

À la lumière des résultats, il semble que le bonheur ne soit pas influencé par les événements, du moins pas autant qu'on le pense. Deux participantes croient qu'elles auraient été heureuses, quelles que soient les circonstances auxquelles elles auraient été confrontées. Selon elles, des circonstances éprouvantes, voire dramatiques, ne constituent pas un obstacle au bonheur. Il ne dépend pas non plus des conditions de vie. Une participante évoque un point tournant de sa vie où elle a pris conscience de son milieu défavorisé, mais que la pauvreté était moins importante que l'ambiance familiale affectueuse dans laquelle elle avait grandi. Une autre participante reconnaît que son bonheur réside dans la façon dont elle se sert de l'argent plutôt que de l'argent lui-même.

*Le bonheur ne provient pas des autres*

Selon des participantes, le bonheur ne repose pas sur les autres et cultiver son propre bonheur est d'une importance prioritaire. L'une d'elles affirme que sa tendance à être solitaire constitue même un atout dans son bonheur. Elle n'attend pas qu'il vienne des gens qui l'entourent. Faire passer le bonheur des autres avant le sien pourrait même retarder son propre bonheur. De même, pour une participante, son propre bonheur

vient avant toute chose. Aucune personne, si aimable soit-elle, ne pourrait la rendre heureuse plus qu'elle-même et aucune personne si désagréable soit-elle n'aurait le pouvoir de lui retirer son bonheur.

#### *Le bonheur est une quête*

Les participants sont à la « recherche du bonheur », comme le mentionne une participante. Cette dernière évoque les premiers instants de bonheur qu'elle a vécus durant l'enfance. Elle les qualifie de « moments de grâce » qui ont aussitôt suscité en elle un désir de comprendre cet état et de le perpétuer. Le bonheur est perçu par une autre participante comme une « force motrice », c'est-à-dire un élan intérieur qui la motive à ne pas le perdre de vue et à y revenir dès qu'elle s'en écarte. Une autre affirme progresser vers le bonheur, être propulsée par celui-ci. Pour cette dernière, cette recherche du bonheur nécessite que l'on y mette du sien, en faisant preuve d'initiatives dans sa démarche de bonheur.

#### *Le bonheur a une base génétique*

Deux participantes avancent qu'une prédisposition génétique serait à la base du potentiel de bonheur, elles croient détenir le « gène du bonheur ». L'une d'elles évoque avoir réalisé que, bien que des personnes mènent une belle vie, certaines d'entre elles demeurent incapables de la savourer. Centrées sur les événements négatifs, elles laissent filer les occasions de bonheur, tandis que d'autres personnes sont dotées d'une facilité à vivre le bonheur. Une participante croit également que le bonheur est déterminé par les gènes, mais elle précise qu'il peut être le fruit d'un travail. Elle explique qu'à la différence de la couleur des yeux, qui est génétique et immuable, le bonheur peut fluctuer. Selon elle, il importe de choisir le bonheur en s'engageant volontairement et de façon soutenue dans cette voie.

#### *Les composantes du bonheur*

Rappelons que l'objectif spécifique de cette recherche visait à décrire le vécu des participants en lien avec les trois composantes du bonheur : le plaisir, l'engagement et le sens à la vie. Les résultats à ce sujet sont élaborés dans ce qui suit.

#### *Vivre du plaisir*

Selon les résultats, le plaisir s'expérimente au quotidien, sous de multiples formes, comme le relate une participante qui affirme « en vivre à tous les jours ». Une autre participante se reconnaît un côté épicurien, qui est amplifié par la pratique de la gratitude intégrée à sa routine journalière. La capacité à porter attention aux plaisirs quotidiens est essentielle au bonheur; les participants reconnaissent qu'il faut prendre le temps de le

savourer et, quelle que soit l'ampleur du plaisir ressenti, en profiter et s'émerveiller. Par exemple, après avoir investi du temps et de l'effort dans son jardin, une participante prend plaisir à apprécier sa beauté avec des yeux attentifs. Des participants sont d'avis que le plaisir est là, à notre portée, en soi et autour de soi. À cet effet, une personne parle des possibilités presque infinies de plaisir qui sont accessibles à nos sens. Par exemple, elle a développé chez ses enfants les plaisirs de la vue en leur apprenant à contempler la nature. Une autre participante ajoute que la nature offre également des sons qui peuvent devenir une musique, si on s'y attarde. Selon une participante, c'est sa réceptivité qui lui permet de capter naturellement, c'est-à-dire sans forcer, et de savourer les sources de plaisir lorsqu'elles surviennent. Quand vient le temps de s'accorder un plaisir, deux participantes dirigent leur conscience vers leurs besoins. Ceci signifie d'abord se poser la question dans l'immédiat « qu'est-ce qui me ferait plaisir? ». Ensuite, il s'agit d'écouter la réponse qui vient à son « âme » et qui émerge des sens, en vue d'adopter un comportement conséquent.

Dans le cas d'une participante, ses parents ont contribué à ce qu'elle fasse de la place au plaisir du toucher dans sa vie, grâce aux massages que sa mère lui faisait. Une autre participante a pris conscience plus tard, à l'âge adulte, que le plaisir s'offre à elle gratuitement, qu'elle n'a qu'à s'y ouvrir et à se l'octroyer. Pour sa part, une participante partage qu'elle met de la musique pour introduire le plaisir dans une tâche qui la rebute. Pour certains, l'effet du plaisir est puissant et durable, alors que pour d'autres ce sont des moments de plaisir superficiels qui ne correspondent pas au bonheur.

### *L'engagement*

Les résultats font ressortir qu'il est important de s'engager dans des activités captivantes pour être heureux. Un participant a le sentiment de s'accomplir lorsqu'il pratique la peinture et la gravure. Dans un autre cas, une participante a une passion pour l'écriture qui lui permet d'exploiter son « talent d'écrivaine qui est là », en elle. À travers les années, cette passion a pris plusieurs formes. Ainsi, elle a suivi sa fascination pour l'histoire des gens, ce qui l'a amenée à écrire des biographies. Des participants décrivent l'expérience positive que leur procure la pratique de leur passion, qui est pour une autre la photographie. Elle ressent le bonheur comme des « spasmes », selon ses propres termes, c'est-à-dire une décharge hormonale agréable, et « holistique », c'est-à-dire dans tout son corps. Un participant précise que ses passions lui donnent de la vitalité.

Selon les résultats, plusieurs participants s'adonnent quotidiennement à leur passion. Certains doivent fixer des moments pour s'assurer d'entretenir leur passion et baliser l'exercice de leur passion. À cela, une

personne ajoute que sa discipline, sa persévérance et le fait d'anticiper les bienfaits qu'elle retirera maintiennent sa passion. Par ailleurs, la passion d'une des participantes semble avoir un caractère addictif qui pourrait monopoliser son temps. Elle fait preuve de contrôle personnel pour préserver son équilibre de vie. Deux participants rapportent perdre la notion du temps quand ils s'adonnent à leur passion. Par exemple, lorsque l'un d'eux peint une toile, il s'étonne de constater à quel point le temps passe vite. Une autre vit également ce phénomène au moment où elle fait du sport, c'est-à-dire qu'elle ne prête plus attention à l'heure. La lecture d'un livre peut aussi amener cette participante à ne plus avoir conscience du temps, à condition qu'elle le trouve « bon ». À l'inverse, la retouche de photos lui procure un état de flow et une perception d'être « submergée dans le bonheur », et ce, même dans l'adversité, comme elle le dit, c'est-à-dire quand elle cherche à améliorer des photos qui ne sont pas les « meilleures ». De plus, cette participante mentionne que sa passion lui permet de jouir d'une absence de contrainte et de la liberté de refuser les projets qui ne l'interpellent pas. D'ailleurs, la présence de ces deux éléments (absence de contrainte et liberté) semble définir ce qu'est une passion pour elle. Pour illustrer cette conception, elle fait référence à un baptême où elle avait apporté son appareil photo pour son plaisir personnel, sans que personne ne lui ait demandé. Plus tard, la mère de l'enfant l'a contactée pour obtenir ses clichés. La participante a accepté à contrecœur. Elle le vivait soudainement comme une demande extérieure plutôt qu'une activité personnelle, ce qui a réduit son bonheur.

#### *Trouver le sens à sa vie*

Selon une participante, trouver un sens à son existence c'est y donner une « direction ». Pour elle, ce sens constitue la raison d'être des choses, ce qui sous-tend ses choix, ses actions. Une autre participante explique qu'après avoir eu ses enfants, elle a ressenti une envie d'en avoir à nouveau. Au même moment, elle a accepté de rendre service en offrant un foyer temporaire pour un garçon de trois ans souffrant de maltraitance. La participante a eu un tel coup de cœur pour cet enfant qu'il est maintenant son fils adoptif depuis plus de dix ans. Ce type d'expérience lui a permis d'identifier sa « mission de vie », qui est de faire une différence dans la vie des gens. Cette participante est d'avis que tout le monde a une « mission de vie » et qu'agir au diapason avec celle-ci est garant de bonheur.

Pour la majorité des participants, leur vie est altruiste, c'est-à-dire qu'elle vise à contribuer au bonheur d'autrui. C'est ainsi que l'indique une participante qui dit « le sens à ma vie c'est aider et faire plaisir aux autres ». La participante qui a adopté un enfant explique qu'elle souhaite générer une « chaîne positive » auprès de ses enfants adoptifs, apporter un changement positif durable dans leur vie, en les amenant à ne pas répéter leur passé de maltraitance. Elle croit qu'un petit changement a le

potentiel de générer un grand mouvement. Par ailleurs, un autre participant explique que favoriser des liens sociaux positifs dans sa collectivité et accroître le bonheur de chacun est un objectif « à échelle humaine », c'est-à-dire que ce n'est pas l'envergure de la mission qui importe, mais la concordance de celle-ci avec ses valeurs personnelles et le respect de sa personne. Des participants précisent qu'ils aiment accomplir des gestes altruistes, même quand les autres ne savent pas qu'ils sont initiés par eux. Par exemple, un participant explique qu'il prend les journaux laissés à l'entrée de l'immeuble dans lequel il demeure pour les déposer à chaque étage afin d'éviter que les gens descendent au premier étage pour les récupérer. Personne dans l'immeuble ne sait que cette initiative est de lui, ce participant agit de manière désintéressée, sans rechercher la reconnaissance d'autrui.

Au cours des entrevues, les participants ont fait ressortir une quatrième composante à leur bonheur, soit d'entretenir des relations épanouissantes. Selon eux, les relations (et le fait de bien les choisir) sont essentielles au bonheur, le bien-être de l'un influence celui de l'autre.

Jusqu'ici, nous avons présenté les données des participants en les organisant en facettes du bonheur, en principes qui contribuent au bonheur, en façons de concevoir le bonheur et en composantes du bonheur. À partir de maintenant, nous établissons des relations entre ce qu'ils ont exprimé et deux théories que nous considérons importantes et pertinentes dans le présent cas.

## **DISCUSSION**

Dans cette section, les principaux concepts émergents de cette recherche sont mis en lien avec les écrits sur les déterminants du bonheur, dont la génétique, les conditions externes, l'adaptation hédonique et l'investissement personnel (Lyubomirsky, 2008; Lyubomirsky, Sheldon et Schkade, 2005). Les résultats seront ensuite discutés selon le modèle PERMA qui a été élaboré récemment par Seligman (2013).

### **Les déterminants du bonheur**

Le modèle de Lyubomirsky (2008) révèle trois déterminants du bonheur, soit le capital génétique, les circonstances et l'investissement personnel. Ces composantes ressortent clairement de nos résultats. En effet, des participants croient avoir le gène du bonheur, qu'il est indépendant des conditions externes et que le bonheur est une question de pouvoir personnel.

---

### *Le gène du bonheur*

Les participants de la présente étude croient que le bonheur est influencé par le patrimoine génétique. Cette expression, un « gène du bonheur », est singulière et elle converge avec le déterminant génétique identifié par Lyubomirsky (2008) qui considère que 50 % des sources du bonheur sont de cet ordre, incluant des éléments comme le tempérament. Des recherches effectuées auprès de jumeaux homozygotes (partageant le même héritage génétique) et de jumeaux dizygotes (ne partageant pas cet héritage) suggèrent que chacun naît avec un capital de bonheur qui demeure fixe au cours d'une vie.

### *Les conditions externes*

Selon les participants de la présente étude, le bonheur ne se mesure pas aux conditions externes, les circonstances ou les facteurs sociodémographiques. Par exemple, la richesse et la célébrité ne sont pas des corrélats du bonheur. Cette façon de concevoir le bonheur rejoint le second déterminant de la théorie de Lyubomirsky (2008) qui l'estime à 10 % des sources du bonheur. L'argent représente le facteur sociodémographique type. Des études révèlent qu'il exerce une influence limitée sur le bonheur (Lane, 2000; Biswas-Diener et Diener, 2001), comme le dit un participant pour qui « la fortune ne fait pas le bonheur ». Toutefois, cette faible corrélation entre l'argent et le bonheur ne semble valable que pour les personnes dont la situation se situe au-dessus du seuil de la pauvreté. Des besoins fondamentaux (santé, sécurité, alimentation, logis) insatisfaits rendent les gens malheureux. Au contraire, une augmentation de revenu permet, par exemple, de combler la faim ou d'obtenir des soins médicaux.

### *L'adaptation hédonique*

Les études qui se sont penchées sur l'impact des circonstances sur le bonheur mettent en lumière le phénomène de l'adaptation hédonique (Lyubomirsky, 2008; Lyubomirsky, 2014; Lyubomirsky, Martin-Krumm et Nelson, 2012). Les changements de vie (une nouvelle rencontre ou une rupture amoureuse) génèrent des hausses ou des baisses de bonheur qui s'émeussent pour revenir au capital de bonheur prédéterminé par la génétique. Dans le même sens, les participants de cette étude estiment qu'expérimenter un malheur n'affecte guère le bonheur à long terme. Certes, deux participantes admettent que des épreuves tragiques peuvent les affliger, mais elles se croient capables de recouvrer leur bonheur, malgré tout. Ce point de vue rejoint les résultats d'une recherche de Riis, Loewenstein, Baron, Jepson, Fagerlin et Ubel (2005) menée auprès de personnes atteintes d'une maladie rénale qui démontraient une adaptation complète à leur condition et qui étaient aussi heureuses qu'un groupe de personnes en santé.



### *L'investissement personnel*

Selon la théorie de Lyubomirsky (2008), 40 % des sources de bonheur sont déterminées par les comportements, pensées, activités et stratégies personnelles. Cette observation est appuyée par les affirmations de participants qui mentionnent que la disposition au bonheur évolue en utilisant son pouvoir personnel et en fournissant un effort soutenu. Chacun dispose d'une « marge de manœuvre » pour accroître son bonheur, qui se trouve dans ses propres initiatives. Néanmoins, une participante remarque que l'investissement personnel n'aboutit pas toujours à une hausse de bonheur. Elle a effectivement observé que certaines personnes tentent des stratégies pour être plus heureuses et, même si elles persévèrent, elles n'y arrivent pas. Similairement, Lyubomirsky (2008) précise que dans certains cas, par exemple chez les personnes dépressives, il faut soigner les symptômes avec l'aide d'un professionnel de la santé avant de s'investir dans un programme visant à retrouver le bonheur. Toutefois, il semble que la plupart des gens profitent d'un investissement dans leur bonheur, même les gens souffrant d'une maladie mentale peuvent progresser par le biais de leurs actions. Une étude menée par Seligman, Rashid et Parks (2006) montre que des personnes atteintes de dépression peuvent améliorer leur condition en s'adonnant fréquemment à divers exercices suggérés par la thérapie positive, dont celui de la gratitude.

### Les composantes du bonheur

En 2004, Seligman estimait que le bonheur comprenait trois composantes : le plaisir, l'engagement et le sens à sa vie. Plus tard, Seligman (2013) a conservé les trois composantes qu'il considérait déterminantes et qu'il a intégrées dans le modèle PERMA qui en comprend maintenant cinq : les émotions positives (dont le plaisir), l'engagement (par la poursuite d'activités captivantes), les relations positives, le sens à la vie et les accomplissements.

Les résultats de la présente recherche rejoignent les composantes du modèle PERMA. Les quatre premières composantes (émotions positives, engagement, relations positives et sens à la vie) ressortent clairement. L'accomplissement est également présent, mais se manifeste de manière particulière.

### *Les émotions positives*

Selon Seligman (2013), les émotions positives jouent un rôle important dans le bonheur, leur fréquence étant plus importante que l'intensité de chacune d'elles. Il suggère des stratégies pour accroître les occasions de vivre des émotions positives, par exemple, se remémorer des souvenirs heureux (Hyman, 2014) ou des épreuves surmontées avec succès (Seligman, 2013). Les participants de la présente recherche estiment

également qu'il faut s'arrêter pour profiter de tous les moments plaisants qui passent, sans exception, qu'ils soient petits ou grands. À la différence de Seligman (2004, 2013) qui propose plusieurs stratégies, dont l'efficacité est démontrée scientifiquement, les participants les créent plutôt à partir de leur propre vécu. Ils se demandent ce qui leur ferait plaisir et écoutent la réponse intérieure qui guide l'activité qui leur apportera du plaisir. Porter attention à son vécu intérieur pour exercer un choix témoigne d'un comportement intrinsèquement motivé (Laguardia et Ryan, 2000). La motivation intrinsèque est reconnue pour susciter la croissance personnelle (Laguardia et Ryan, 2000) et accroître le bien-être (Deci et Ryan, 1987; Utman, 1997).

Concernant la capacité de savourer chaque moment de plaisir, Seligman (2004) fait mention de la délectation, un terme élaboré par Bryant et Veroff (2007) qui consiste à focaliser son attention sur l'expérience immédiate, c'est-à-dire sur ses pensées, ses comportements, ses émotions et ses sensations provenant d'un stimulus positif. Par exemple, savourer une pause pendant une escalade en montagne ou apprécier une lettre rédigée par ses enfants. Pour leur part, les participants de la présente étude ne décrivent pas la présence d'un élément positif externe nécessaire pour déguster un plaisir. Des stimuli d'apparence neutre et imprévue, comme marcher pieds nus parce qu'on a oublié nos chaussures, peuvent se transformer en une expérience plaisante. Une multitude de plaisirs à savourer sont accessibles en soi et autour de soi.

### *L'engagement*

D'après le modèle PERMA, le bonheur est caractérisé par un engagement dans des activités intéressantes, passionnantes ou qui représentent un défi pour la personne. Ces activités permettent de faire l'expérience du *flow* (Csikszentmihalyi, 2004), de poursuivre des buts personnels ou d'exploiter les forces de caractère et les vertus personnelles (Peterson et Seligman, 2004). Une autoévaluation de ses aptitudes s'avère utile pour atteindre le *flow* (Csikszentmihalyi et Bouffard, 2007; Seligman, 2004). Les résultats de la présente recherche rejoignent cette composante du bonheur. Par exemple, une participante vit le *flow* lorsqu'elle se consacre à l'écriture biographique qui met à profit sa curiosité, une force de caractère répertoriée par Peterson et Seligman (2004). L'écriture lui permet aussi d'exploiter son talent d'écrivaine, affirme-t-elle. Quand les participants pratiquent leurs passions, ils disent, après coup, avoir perdu la notion du temps et avoir été complètement absorbés dans l'instant présent, si bien que leurs pensées semblent se volatiliser. Cette expérience a été décrite par Csikszentmihalyi (2004) qui a découvert que les gens qui vivent le *flow* ont l'impression que le temps ne se déroule pas de façon coutumière, c'est-à-dire qu'il passe plus vite qu'à l'habitude, et

qu'une concentration totale sur l'activité en cours fait disparaître toute distraction.

Par ailleurs, Heutte (2011) explique que les sensations agréables engendrées par l'état de *flow* donnent envie de renouveler l'expérience. Une participante affirmait qu'il lui fallait éviter de consacrer tout son temps à sa passion, tandis que d'autres devaient instaurer une routine pour y garder du temps. Dans la gestion des buts personnels, Dubé, Lapierre, Bouffard et Alain (2010) considèrent l'étape de la planification comme cruciale, car elle permet notamment d'identifier des moyens pour réaliser des activités susceptibles de procurer du bonheur. Selon ces chercheurs, cette étape contribue à l'amélioration du bien-être. Gollwitzer (2009) souligne également l'importance d'une planification pour faciliter la perpétuation de changements sains. Il s'agit de décider volontairement et consciemment de poser une action, en précisant l'endroit, le moment et la manière selon laquelle elle se déroulera.

### *Les relations positives*

Cette composante se rapporte au domaine des liens interpersonnels que Seligman (2013) qualifie de relations positives. Mandeville (2010) affirme qu'il faut s'entourer de gens significatifs, c'est le facteur numéro un du bonheur. Les participants privilégient des relations « vitalisantes », c'est-à-dire qui leur apportent de l'énergie plutôt que de leur en exiger. Ils parlent du choix conscient de relations qui favorisent leur épanouissement. Par exemple, un participant décide de consacrer plus de temps aux gens qui lui font du bien, tandis qu'une autre participante met un terme à une relation toxique.

Les relations positives entraînent une forme de contagion de bonheur que les participants expriment en disant qu'une relation « vitalisante » apporte un bonheur mutuel, le bonheur de l'un influençant celui de l'autre. Cette idée est en lien avec les recherches au sujet de la production d'ocytocine qui joue un rôle dans les comportements de reconnaissance sociale et d'empathie (Hurlemann *et al.*, 2010; Nagasawa, Okabe, Mogi et Kikusui, 2012). Ce neuropeptide est impliqué dans les situations d'interactions sociales positives, comme l'attachement du nouveau-né à sa mère ou les relations de confiance entre adultes (Pelissolo et Mauras, 2013). Reconnue pour faciliter le rapprochement entre les personnes, l'ocytocine est considérée comme la « molécule synonyme du bonheur partagé » (Pelissolo et Mauras, 2013). Des études montrent qu'en contexte relationnel, l'ocytocine tend à accroître la coopération (Arueti *et al.*, 2013), la synchronie interpersonnelle et la compréhension mutuelle (Norcross et Lambert, 2011). Les gens heureux de cette recherche précisent que le bonheur doit être réciproque, pas en tout temps, mais il

arrive que si une personne significative de leur entourage est malheureuse, leur bonheur peut en être affecté.

### *Le sens à la vie*

Seligman (2013) conçoit la recherche de sens comme une composante qui dépasse l'individu, en contribuant à un bonheur plus grand que soi. Pour Steger, Sheline, Merriman et Kashdan (2013), la quête de sens doit reposer sur des valeurs significatives pour l'individu. Les participants de la présente étude emploient le terme d'une « mission de vie » qui réside en soi et qui est cohérente avec soi, c'est-à-dire ses valeurs et ses talents. En ce sens, sont interconnectés le sens à la vie et le principe de fluidité, décrit par les participants comme un sentiment de concordance entre les diverses dimensions de leur expérience (vécu, émotions, comportement). Les participants qui appliquent ce principe disent être à l'écoute d'eux-mêmes, ce qui constitue une disposition favorable à la découverte d'un sens à *leur* vie. À titre d'exemple, une participante a porté attention à son désir de faire une différence dans la vie d'autrui et ce désir s'est actualisé par l'adoption de plusieurs enfants.

L'exemple précédent montre la nature altruiste du sens à la vie. L'altruisme est une qualité qui consiste à se montrer soucieux d'autrui et à faire preuve de générosité. Il renforce les liens sociaux. Ainsi, deux composantes du modèle de Seligman (2013) s'entrecroisent, soit le sens à la vie et les relations positives. Des gestes altruistes sont désintéressés, c'est-à-dire que la personne qui apporte les journaux à la porte des locataires ne cherche pas à obtenir des avantages ou de la reconnaissance. Toutefois, ces gestes sont nécessairement dirigés vers un bénéficiaire, reconnu pour en retirer des effets positifs (Lecomte, 2012), ce qui favorise des relations positives (Benny, 2016). Par ailleurs, les participants estiment que leur bonheur ne provient pas des autres. Cette conception pourrait sembler en contradiction avec la nature altruiste du sens à la vie. La coexistence de cette opposition – ou de sa complémentarité – illustre que l'expérience du bonheur est hédonique *et* eudémonique. Les participants s'accordent des moments de plaisir au quotidien (hédonisme) *et* ils contribuent au bonheur d'autrui (eudémonisme). Huta (2015) évoque la complémentarité de ces deux approches dans un concept intégrateur de bonheur.

### *Les accomplissements*

Cette composante du bonheur renvoie à la progression vers des buts personnels qui représentent un certain défi, à un sentiment de compétence dans ses activités, à une impression de réussir sa vie et au dépassement de soi (Benny, 2016). Dans la présente recherche, l'accomplissement apparaît toujours relié à l'engagement ou au sens à la vie. Ces résultats

s'apparentent à l'étude phénoménologique de Kler et Tribe (2012) qui révèle que la plongée sous-marine génère un sentiment d'accomplissement, par les apprentissages que font les participants (par exemple, ils découvrent la nage en profondeur) et la croissance personnelle (ils acquièrent une confiance en eux), et génère par le fait même un sens à leur vie (ils développent une conscience écologique et posent des actions pour préserver l'environnement, en consacrant du temps de plongée pour enlever les déchets dans la mer).

Nos résultats mettent en lien l'état de *flow* et le sentiment d'accomplissement. À titre d'exemple, un participant affirme que la peinture et la gravure sont des activités dans lesquelles il a la sensation de s'engager totalement et de se réaliser. Pour d'autres participants, agir de manière cohérente à leur mission de vie a pour conséquence de générer le sentiment d'accomplissement. Par exemple, une participante explique que lorsqu'elle exploite ses talents en aidant les gens à « faire la lumière sur leurs difficultés », elle croit réussir sa vie.

## CONCLUSION

La présente étude dessine un portrait de l'expérience subjective du bonheur du point de vue de gens considérés comme des modèles de personnes heureuses. Une force de cette étude est d'avoir abordé une vision globale de l'expérience du bonheur grâce à la méthode de collecte des données par entrevues semi-structurées et à l'approche phénoménologique, par lesquelles les participants ont pu s'exprimer librement sur le sujet. Il a ainsi été possible de relever sept principes qui contribuent à leur bonheur (l'amour, la simplicité, la fluidité, l'adaptation, l'acceptation de l'imperfection, le moment présent et la connaissance de soi) et sept conceptions du bonheur (c'est un choix, c'est une question de pouvoir personnel, il est en soi, il dépend peu des circonstances, il ne provient pas des autres, le bonheur est une quête et il a une base génétique). Les résultats de cette étude qualitative appuient les données empiriques sur les déterminants du bonheur présentés par Lyubomirsky (2008), dont la génétique, les conditions externes, l'adaptation hédonique et l'investissement personnel, d même que les composantes du modèle PERMA décrites par Seligman (2013). La principale limite de la présente étude est la taille de l'échantillon qui ne permet pas de généralisation des résultats. Néanmoins, la richesse des découvertes invite à poursuivre les recherches afin de mieux comprendre l'expérience subjective du bonheur des gens heureux afin de s'en inspirer pour aider ceux qui n'ont pas cette même disposition. Maslow (2010) ne disait-il pas que, pour devenir des êtres sains, il faut s'intéresser aux gens sains!

## RÉFÉRENCES

- Arueti, M., Perach-Barzilay, N., Tsoory, M. M., Berger, B., Getter, N. et Shamay-Tsoory, S. G. (2013). When two become one: the role of oxytocin in interpersonal coordination and cooperation. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 25, 1418-1427.
- Bee, H. et Boyd, D. (2003). *Psychologie du développement : Les âges de la vie* (4<sup>e</sup> éd.). Québec, QC : Éditions du Renouveau Pédagogique Inc.
- Benny, M. (2016). La santé psychologique, le bien-être et le bonheur. Dans M. Benny, A. Huot, J.-A. Lalonde, J. Landry-Cuerrier, L. Marinier et M.-A. Sergerie (dir.), *Santé mentale et psychopathologie : Une approche biopsychosociale* (p.78-108). Montréal, Québec : Modulo Éditeur.
- Biswas-Diener, R. et Diener, E. (2001). Making the best of a bad situation : Satisfaction in the slums of Calcutta. *Social Indicators Research*, 55(3), 329-352.
- Boutin, L. et Bussières N. (2001). Le processus expérientiel pour l'actualisation de l'être. *L'orientation scolaire et professionnelle*, 30, 412-417.
- Braun, V. et Clarke, V. (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Brings en,  ., Ejlertsson, G. et Andersson, I. H. (2011). Flow situations during everyday practice in a medical hospital ward. Results from a study based on experience sampling method. *BMC Nursing*, 10, 1-9.
- Bryant, F. B. et Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Cohen, M. L. (2012, août). *The adolescent experience of happiness*. Communication présentée à la 120<sup>e</sup> convention annuelle de l'American Psychological Association, Orlando, Floride.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *Vivre. La psychologie du bonheur*. Paris, France : Robert Laffont. (Ouvrage original publié en 1990).
- Csikszentmihalyi, M. et Bouffard, L. (2007). L'expérience optimale (flow) : pour contrer la culture matérialiste et connaître l'enchantement. *Revue québécoise de psychologie*, 28(1), 123-142.
- Csikszentmihalyi, M. et Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185-199.
- 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.
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1024-1037.
- Diener, E. et Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. Dans E. Diener et E. M. Suh (dir.), *Culture and subjective well-being* (p. 185-218). Cambridge, MA : MIT Press.
- Diener, E., Suh, E. K., Smith, H. et Shao, L. (1995). National differences in reported well-being: Why do they occur? *Social Indicators Research*, 34(1), 7-32.
- Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L. et Alain, M. (2010). L'amélioration des capacités de résilience chez l'adulte par la réalisation des projets personnels. *Bulletin de psychologie*, 63(6), 435-440.
- Eid, M. et Larsen, R. J. (2008). *The science of subjective well-being*. New York, NY : Guilford Press.
- Elkington, S. (2010). Articulating a systematic phenomenology of flow: An experience-process perspective. *Leisure/Loisir*, 34(3), 327-360.
- Filep, S. (2008). Applying the dimensions of flow to explore visitor engagement and satisfaction. *Visitors Studies*, 11(1), 90-108.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24(6), 511-521.
- Fordyce, M. W. (1997).  ducation au bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 241-254.
- Freedman, J. (1979). *Les gens heureux : Enquête sur le bonheur*. Montréal, Québec :  ditions Sélect.

## Le bonheur des gens heureux

---

- Giorgi, A. P. et Giorgi, B. M. (2003). The descriptive phenomenological psychological method. Dans P. M. Camic, J. E. Rhodes et L. Yardley (dir.), *Qualitative research in psychology: Expanding perspectives in methodology and design* (p. 243-273). Washington, DC : American Psychological Association.
- Gollwitzer, P. M. (2009). La ténacité flexible dans la poursuite des buts personnels. *Revue québécoise de psychologie*, 30(2), 31-45.
- Grimm, C. (2013). *Well-being in its natural habitat: Orientations to happiness and the experience of everyday activities*. Thèse de doctorat inédite. Université de Canterbury. Maori, Nouvelle-Zélande.
- Heutte, J. (2011). *La part du collectif dans la motivation et son impact sur le bien-être comme médiateur de la réussite des étudiants : complémentarités et contributions entre l'autodétermination, l'autoefficacité et l'autotélisme*. Thèse de doctorat inédite. Université Paris Ouest Nanterre La Défense. Paris : France.
- Hurlermann, R., Patin, A., Onur, O. A., Cohen, M. X., Baumgartner, T., Metzler, S., ... Kendrick, K. M. (2010). Oxytocin enhances amygdala-dependent, socially reinforced learning and emotional empathy in humans. *Journal of Neuroscience*, 30, 4999-5007.
- Huta, V. (2015). The complementary roles of eudaimonia and hedonia and how they can be pursued in practice. Dans S. Joseph (dir.), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (2<sup>e</sup> éd., p. 159-182). Hoboken, NJ : Wiley.
- Hyman, L. (2014, mai). Happiness and memory: Some sociological reflections. *Sociological Research Online*, 19(2). Repéré à <http://www.socresonline.org.uk/19/2/3.html>
- Izzo, J. (2009). *Ce qu'il faut savoir avant de mourir : Découvrez ce qui compte vraiment, avant l'heure de votre mort...* Brossard, Québec : Un monde différent.
- Kler, B. K. et Tribe, J. (2012). Flourishing through scuba: Understanding the pursuit of dive experiences. *Tourism and Marine Environments*, 8(1-2), 19-32.
- Kristjánsson, K. (2010). Positive psychology, happiness, and virtue: The troublesome conceptual issues. *Review of General Psychology*, 14(4), 296-310.
- Lambert, L. T. (2012). *Running towards authentic happiness: A phenomenological exploration*. Thèse de doctorat inédite. Northcentral University, Prescott Valley, États-Unis.
- 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.
- Lane, R. E. (2000). *The loss of happiness in market democracies*. New Haven, CT : Yale University Press.
- Lecomte, J. (2012). *La bonté humaine. Altruisme, empathie, générosité*. Paris, France : Odile Jacob.
- Lyubomirsky, S. (2008). *Comment être heureux... et le rester : Une méthode scientifiquement prouvée*. Québec, QC : Flammarion.
- Lyubomirsky, S. (2014). *Qu'est-ce qui nous rend vraiment heureux?* Paris, France : Arènes.
- Lyubomirsky, S., Martin-Krumm, C. et Nelson, S. K. (2012). Psychologie positive et modèle de l'adaptation hédonique. *Pratiques psychologiques*, 18(2), 133-146.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. et Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Mandeville, L. (2010). *Le bonheur extraordinaire des gens ordinaires : La psychologie positive pour tous*. Montréal, Québec : Éditions de l'Homme.
- Mandeville, L., D'Arcy-Dubois, L., Labrecque, M.-È. et Bouffard, L. (2008). Dix ans de psychologie positive. *Revue québécoise de psychologie*, 29(3), 249-262.
- Manusov, E. G., Carr, R. J., Rowane, M., Beatty, L. A. et Nadeau, M. T. (1995). Dimensions of happiness: A qualitative study of family practice residents. *The Journal of the American Board of Family Practice*, 8(5), 367-375.
- Maslow, A. (2010). *Être humain : La nature humaine et sa plénitude*. Paris, France : Eyrolles. (Ouvrage original publié en 1971).
- Miles, M. B. et Huberman, A. M. (2003). *Analyse des données qualitatives* (2<sup>e</sup> éd.), Traduction française par M. Hlady Rispal, Bruxelles, Belgique : De Boeck.

- Nagasawa, M., Okabe, S., Mogi, K. et Kikusui, T. (2012). Oxytocin and mutual communication in mother-infant bonding. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 98-107.
- Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2011). Evidence-based therapy relationships. Dans J. C. Norcross (dir.), *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based responsiveness* (vol. 2, p. 3-23). Oxford : Oxford University Press.
- Paillé, P. (1994). L'analyse par théorisation ancrée. *Cahiers de recherche sociologique*, 23, 147-181.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. Thousand Oaks, CA : Sage Publications.
- Pelissolo, A. et Mauras, T. (2013, Mai-Juillet). Le cerveau heureux. *L'essentiel cerveau et psycho*(14), 26-32.
- Peterson, C., Park, N. et Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41.
- Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N. et Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156.
- Peterson, C. et Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC : Oxford University Press.
- Riis, J., Loewenstein, G., Baron, J., Jepson, C., Fagerlin, A. et Ubel, P. A. (2005). Ignorance of hedonic adaptation to hemodialysis: A study using ecological momentary assessment. *Journal of Experimental Psychology: General*, 134(1), 3-9.
- Savoie-Zajc, L. (2011). La recherche qualitative/interprétative en éducation. Dans T. Karsenti et L. Savoie-Zajc (dir.), *La recherche en éducation : Étapes et approches* (p. 37-60). Saint-Laurent, Québec : ERPI.
- Schmidt, J. A., Shernoff, D. J. et Csikszentmihalyi, M. (2007). Individual and situational factors related to experience of flow in adolescence. Dans A. D. Ong et M. H. M. van Delmun (dir.), *Oxford handbook of methods in positive psychology* (p. 542-558). New York, NY : Oxford University Press.
- Schwartz, S., Jing-Yang, B., Friend, L. A. et Costley, C. (2006, décembre). *Consumption and happiness: The lived experience*. Communication présentée à la conférence ANZMAC, Brisbane, Australie.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Le bonheur authentique*. Québec, Québec : Les Éditions Goélette.
- Seligman, M. E. P. (2011). *La fabrique du bonheur. Vivre les bienfaits de la psychologie positive au quotidien*. Paris, France : InterÉditions.
- Seligman, M. E. P. (2013). *S'épanouir. Pour un nouvel art du bonheur et du bien-être*. Paris, France : Belfond.
- Seligman, M. E. P. et Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology : An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. et Peterson, C. (2005). Positive psychology progress : Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T. et Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788.
- Steger, M. F., Sheline, K., Merriman, L. et Kashdan, T. B. (2013). Using the science of meaning to invigorate values-congruent, purpose-driven action. Dans T. B. Kashdan et J. Ciarrochi (dir.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (p. 240-266). Oakland, CA : New Harbinger Publications.
- Utman, C. H. (1997). Performance effects of motivational state: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 1(2), 170-182.

## RÉSUMÉ

Le présent article décrit l'expérience subjective des gens heureux à partir de trois composantes du bonheur : le plaisir, l'engagement et le sens à sa vie. Une étude phénoménologique a été réalisée auprès de six participants reconnus comme des modèles de personnes heureuses. L'analyse thématique fait ressortir sept conceptions du bonheur (c'est un choix, c'est une question de pouvoir personnel, il est en soi, il dépend peu des circonstances, il ne provient pas des autres, le bonheur est une quête et il a une base



## **Le bonheur des gens heureux**

---

généétique). Les résultats mettent en lumière les déterminants du bonheur : la génétique, les conditions externes, l'adaptation hédonique, l'investissement personnel, ainsi que les composantes du modèle PERMA.

### MOTS CLÉS

---

psychologie positive, bonheur, plaisir, engagement, sens de la vie, expérience subjective

---

### ABSTRACT

This article describes the subjective experience of happy people based on three components of happiness: pleasure, engagement, and meaning. A phenomenological study was conducted with six participants recognized as models of happy people. The content analysis highlights seven conceptions of happiness (it is a choice, it is a matter of personal power, it is in oneself, it does not depend on the circumstances, or on others, it is a quest and it is genetic). Results highlight the determinants of happiness, including genetics, external conditions, hedonic adaptation, personal investment, as well as the components of the PERMA model.

### KEYWORDS

---

positive psychology, happiness, pleasure, engagement, meaning, subjective experience

---

Annexe 1

Canevas d'entrevue

---

*Questions plus générales*

- Qu'est-ce que le bonheur pour vous?
  - Parlez-moi de moments où vous avez été heureux?
- Pour trouver le bonheur et vivre une vie heureuse, qu'est-ce qui compte le plus pour vous?
- Comment avez-vous fait pour trouver ce qui compte pour être heureux dans votre vie?
  - Comment avez-vous fait pour ne pas perdre de vue ce qui compte pour vous?
  - Qu'est-ce qui vous a aidé à être heureux?
  - Avez-vous rencontré des obstacles qui vous ont éloigné de votre bonheur?
- Si oui, de quoi s'agissait-il? Comment les avez-vous surmontés?

*Questions relatives au plaisir (émotions, sensations agréables)*

- À partir d'exemples concrets, parlez-moi de ce qui vous a apporté le plus de plaisir dans votre vie.
- Au quotidien, comment vous y prenez-vous pour vivre du plaisir?
- Les savourez-vous lorsqu'ils passent ou cherchez-vous à les produire?
  - Quels choix faites-vous en termes de mode de vie (gestion de temps, activités privilégiées, etc.) qui vous amènent à vivre du plaisir?
- Quel cheminement vous a permis de découvrir ces sources de plaisir?
- Quelle influence ont ces plaisirs sur les différents aspects de votre vie (famille, amis, couple, emplois, etc.)?

*Questions relatives à l'engagement*

- À partir d'exemples concrets, parlez-moi d'une ou des activités où vous avez eu l'impression d'être pleinement engagé dans ce que vous faites.
  - Au quotidien, comment vous y prenez-vous pour vous engager dans vos activités?
    - Quels choix faites-vous en termes de mode de vie (gestion de temps, activités privilégiées, etc.) qui vous amènent à vous engager dans vos activités?
  - De quelle façon ces moments vous procurent-ils du bonheur?
  - Quel cheminement vous a permis de découvrir ces sources d'engagement?
  - Quelle influence ont ces engagements dans des activités captivantes sur les différents aspects de votre vie (famille, amis, couple, emplois, etc.)?
  - Quelles sont vos forces?
    - Comment avez-vous découvert que vous aviez ces forces en vous?
    - De quelle façon les mettez-vous à profit dans votre vie?
  - Quelle influence ont ces sources de sens sur les différents aspects de votre vie? (famille, amis, couple, emplois, etc.)
-

Annexe 1

Canevas d'entrevue (suite)

---

*Questions relatives au sens à la vie*

- À partir d'exemples concrets, parlez-moi de ce qui vous a permis de donner un sens et un but à votre vie.
- Au quotidien, comment vous y prenez-vous pour donner un sens à votre vie?
  - Quels choix faites-vous en termes de mode de vie (gestion de temps, activités privilégiées, etc.) qui vous amènent à donner le sens que vous donnez à un sens à votre vie?
- De quelle façon le sens que vous donnez à votre vie vous procure-t-il du bonheur?
- Quel cheminement vous a permis de découvrir ces sources de sens à votre vie?

*Bilan rétrospectif des éléments favorisant le bonheur*

- Tout bien considéré, qu'est-ce qui compte pour être heureux selon vous et qu'est-ce qui est sans importance?

*Leçons à tirer*

- Si vous pouviez revenir en arrière, à l'époque où vous étiez jeune, qu'auriez-vous aimé savoir sur le bonheur que vous avez appris dans votre vie?
  - Si vous pouviez donner des conseils à ceux qui sont jeunes sur la façon d'être heureux, quels seraient-ils?
-