

## PRÉSENTATION

Léandre Bouffard et Sylvie Lapierre

Volume 38, numéro 2, 2017

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

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1040767ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1040767ar>

[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(2), 1–3. <https://doi.org/10.7202/1040767ar>

## LE BONHEUR 3.0 (2<sup>e</sup> partie)

### HAPPINESS 3.0 (2<sup>nd</sup> part)

#### PRÉSENTATION

*La Revue québécoise de psychologie* publiait en février dernier (vol. 38, n° 1) la première partie du grand dossier *Le bonheur 3.0*. Le présent numéro contient la deuxième partie, composée de 10 articles portant sur des thèmes variés associés au bonheur. Comme pour la partie précédente, les contributions proviennent de chercheurs québécois et étrangers qui travaillent pour la plupart sous la mouvance de la psychologie positive.

**Michele Tugade**<sup>1</sup> et ses assistantes **Brianna Reed** et **Shelia Hu** (de Vassar College, USA) présentent une synthèse de la théorie majeure, dite « expansion et construction » (*broaden and build*), de Fredrickson sur les émotions positives ainsi que des résultats qui la soutiennent. Cette théorie fait voir comment les émotions positives favorisent une expansion des processus cognitifs (comme l'attention) et la construction de ressources personnelles, ce qui améliore la récupération physiologique à la suite d'une expérience négative, la résilience face au stress et un niveau élevé de bien-être psychologique.

**Léa Bragoli-Barzan** et **Robert J. Vallerand** présentent une intéressante synthèse des travaux de l'équipe de Vallerand au Laboratoire de recherche sur le comportement social de l'Université du Québec à Montréal. À partir du modèle dualiste de la passion, ils décrivent le rôle positif de la *passion harmonieuse* en regard du fonctionnement optimal en société. Ce dernier concept réfère à l'intégration de cinq dimensions importantes : un niveau élevé de bien-être psychologique, une bonne santé physique, des relations interpersonnelles positives, un haut niveau de performance dans son occupation principale et la contribution à la société, ce dernier élément étant encore peu étudié. Cet article constitue un bel exemple de l'élargissement des perspectives en matière de recherche sur le bonheur.

Dans leur synthèse bien documentée sur la *gratitude*, **Rébecca Shankland** (Université Grenoble Alpes) et **Christophe André** (Centre hospitalier Sainte-Anne, Paris) identifient les conditions qui facilitent le ressenti de cette émotion et exposent les nombreux effets positifs de la gratitude sur la santé physique, mentale et sociale, tout en explicitant les

---

1. Michele Tugade a fait son doctorat sous la direction de Barbara Fredrickson à l'Université de la Caroline du Nord à Chapel Hill.

mécanismes qui rendent compte de cette influence. De plus, ils insistent sur la valeur sociale de cette « force » personnelle.

**Manon Chamberland** et ses collègues **Bruno Bourassa** et **Yann Le Bossé** (Université Laval) proposent une réflexion intéressante sur le *pouvoir d'agir* – notion voisine de celle d'*empowerment* – et sa pertinence pour soutenir concrètement le bien-être et l'apprentissage tout au long de la vie. Ces chercheurs en psychologie communautaire font voir comment le développement du pouvoir d'agir des personnes et des communautés favorise le soutien du bien-être aux plans individuel, relationnel et communautaire. Enfin, ils présentent la recherche collaborative comme une piste prometteuse pour dégager des avenues dans la poursuite du bonheur pour tous.

**Laïa Julio** (Université de Sherbrooke) décrit les étapes de la réalisation des *buts personnels* : choix du but, planification, poursuite et atteinte, ainsi que l'évaluation de la démarche dans son ensemble. À l'aide de la littérature existante, elle démontre comment chacune de ces étapes contribue à l'amélioration du bien-être subjectif. Elle illustre son propos avec l'exemple du programme « Gestion des buts personnels » qui a donné des effets positifs auprès de plusieurs groupes différents.

**Léandre Bouffard** (Université de Sherbrooke) présente un appui empirique solide à l'idée que les *relations positives avec autrui* constituent une source très importante de bonheur. De plus, il fait voir comment les émotions sociales facilitent la vie en société tout comme elles ont permis à l'humanité de survivre au cours de son évolution. L'amitié y tient une place spéciale, tandis que la relation intime est traitée dans un autre article. L'auteur énumère, enfin, plusieurs types d'interventions susceptibles d'améliorer les relations interpersonnelles et ainsi d'augmenter le niveau de bonheur.

Dans *La vie de couple et le bonheur*, **Léandre Bouffard** (Université de Sherbrooke) présente des appuis empiriques à l'association entre la vie de couple et le bonheur, relation qui est universelle. Plus important encore, l'auteur fait voir comment la relation conjugale doit évoluer pour durer. De plus, des données démontrent qu'il faut un certain temps pour que se dissipe l'effet du mariage, du divorce et du veuvage sur le bonheur. Enfin, l'auteur recommande de poursuivre la recherche sur la cohabitation, particulièrement au Québec où cette situation est particulièrement fréquente.

**Jude Mary Cénat** (Université du Québec à Montréal) et **Daniel Derivois** (Université de Bourgogne Franche Comté) ont effectué, avec la collaboration d'étudiants en psychologie de l'Université d'État d'Haïti, une

étude terrain d'envergure sur la *résilience* des Haïtiens, 30 mois après le séisme de janvier 2010. Les résultats démontrent le haut niveau de résilience de cette population qui a enduré plusieurs calamités. Ils font voir également, comme on pouvait s'y attendre, l'importance du réseau et du soutien social pour engager et maintenir le processus résilient.

Devant la montée fulgurante de la popularité des réseaux sociaux, il convient de se demander quel impact ils exercent sur les utilisateurs. **L'équipe de Philippe Verduyn** (Université de Leuven, Belgique; Université de Maastricht, Pays-Bas; Université du Michigan, USA) se limite au réseau le plus populaire – Facebook – et apporte une distinction importante entre son utilisation *active*, qui stimule le capital social et le sentiment de connexion, ce qui produit un impact positif sur le bonheur, et son utilisation *passive*, qui mène souvent à une hausse de la comparaison sociale et de l'envie, ce qui produit un impact négatif sur le bonheur. Malheureusement, les gens sont en général plus passifs qu'actifs sur Facebook.

**Jacques Lecomte** (Université Paris-X-Nanterre et Institut catholique de Paris) présente une *politique du bonheur* qui favoriserait bien-être et sens à la vie. Cette politique inspire une façon d'enseigner et d'étudier plus satisfaisante pour les élèves et les enseignants; elle élargit également la notion de justice pour englober la justice réparatrice qui s'avère salutaire pour les victimes et les agresseurs; elle propose, enfin, une nouvelle gestion des entreprises et une attitude positive plus susceptible d'atténuer les conflits qui surviennent entre ceux qui souhaitent protéger l'environnement et ceux qui désirent augmenter les profits des grandes organisations. Cette dernière contribution complète admirablement l'article d'Oishi et Diener qui portait sur d'autres aspects d'une politique du bonheur et qui clôturait la première partie du dossier Bonheur 3.0.

Ces temps difficiles pleins de tourments et de folie –  
seul l'amour peut les transformer en bonheur et en joie  
(Mozart/Da Ponte /Beaumarchais : *Les noces de Figaro*, 1786)

Bonne lecture!

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

**Sylvie Lapierre**<sup>3</sup>  
*Université du Québec à Trois-Rivières*

---

2. Courriel de correspondance : leandrebouffard1939@yahoo.ca  
3. Courriel de correspondance : sylvie.lapierre@uqtr.ca