

# UNE PERSPECIVE ÉVOLUTIONNISTE DU BONHEUR HAPPINESS: AN EVOLUTIONARY PERSPECTIVE

Sarah E. Hill et Danielle J. DelPriore

Volume 38, numéro 1, 2017

LE BONHEUR 3.0  
HAPPINESS 3.0

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1040068ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1040068ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue québécoise de psychologie

ISSN

2560-6530 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Hill, S. E. & DelPriore, D. J. (2017). UNE PERSPECIVE ÉVOLUTIONNISTE DU BONHEUR. *Revue québécoise de psychologie*, 38(1), 23–37.  
<https://doi.org/10.7202/1040068ar>

Résumé de l'article

La psychologie évolutionniste a fourni un apport considérable à plusieurs secteurs de recherche en psychologie, incluant la science du bonheur. Certains obstacles à l'atteinte du bonheur sont identifiés : une discordance entre environnements ancestraux et modernes ainsi que des mécanismes psychologiques façonnés par la sélection qui induisent des affects négatifs (par exemple, la jalousie). Par ailleurs, d'autres facteurs psychologiques semblent servir à l'élaboration d'une récompense psychologique, indiquant qu'un problème d'adaptation est ou sera résolu de façon satisfaisante. Finalement, des suggestions sont proposées pour promouvoir les affects positifs et pour favoriser la recherche dans une perspective évolutionniste.

## UNE PERSPECTIVE ÉVOLUTIONNISTE DU BONHEUR<sup>1</sup>

HAPPINESS : AN EVOLUTIONARY PERSPECTIVE

**Sarah E. Hill<sup>2</sup>**  
Université chrétienne du Texas

**Danielle J. DelPriore**  
Université de l'Arizona

Traduction et adaptation de l'anglais par Hélène Bourassa

Si vous demandez à des gens ce qu'ils désirent le plus de la vie, la vaste majorité d'entre eux vous répondront qu'ils veulent être heureux. Cependant, même si un grand nombre de personnes se disent heureuses la plupart du temps (Biswas-Diener, Vitterso et Diener, 2005; Inglehart, 1990; Kesebir et Diener, 2008; Myers et Diener, 1995), pour plusieurs d'entre elles, le bonheur demeure un état plutôt imprécis. Pourquoi l'expérience du bonheur est-elle si facile à atteindre pour certains et si difficile pour d'autres? Quelles sont les conditions psychologiques propices au bonheur et quelles sont celles qui lui font obstacle?

Pour répondre à ces questions complexes, il faut considérer des facteurs sociaux, cognitifs, culturels et biologiques. Actuellement, un nombre croissant de recherches, toutes approches confondues, permet de dégager les facteurs qui augmentent ou diminuent le niveau de bonheur global (Argyle, 2001; Diener, Gohm, Suh et Oishi, 2000; Diener, Suh, Lucas et Smith, 1999; Lyubomirsky, King et Diener, 2005; Panksepp, 1998). Par exemple, quelques recherches démontrent que les gens sont les propres artisans de leur bonheur. Les individus qui adoptent volontairement des comportements destinés à favoriser le bonheur rapportent davantage d'affects positifs que ceux dont le bonheur repose sur des circonstances indépendantes de leur volonté, comme la température (Sheldon et Lyubomirsky, 2006a, 2006b). Malgré une progression constante de l'intérêt manifesté pour ce domaine, peu de chercheurs analysent la situation avec une perspective évolutionniste<sup>3</sup> (Buss, 2012, est une des exceptions remarquables).

1. La direction remercie Mariève Croteau pour ses suggestions constructives lors de la révision du texte.
2. Adresse de correspondance : Department of Psychology, Texas Christian University, Forth Worth, TX, 76129. Courriel : [s.e.hill@tcu.edu](mailto:s.e.hill@tcu.edu)
3. La psychologie évolutionniste est une approche pour l'étude de l'esprit humain basée sur la théorie de l'évolution par la sélection naturelle élaborée par Darwin. Elle assume que nos habiletés mentales, nos émotions et nos préférences résultent d'adaptations spécifiques en vue de résoudre des problèmes de survie et de reproduction affrontés par nos lointains ancêtres dans leur environnement. Des prédictions vérifiables dérivent de ces présupposés (Heylighen, 2011).  
Pour une introduction à la psychologie évolutionniste, on se référera à Buss (2012) ainsi qu'à l'article publié par l'équipe de ce dernier : Confer, Easton, Fleishman, Goetz, Lewis, Perilloux et Buss (2010). On pourra lire également Diener, Kanazawa, Suh et Oishi (2015), Grinde (2002) et Norvaez, Valentino, Fuentes, McKenna et Gray (2014). NDLR

Nous tenterons ici de combler cette lacune en développant une vue d'ensemble de la recherche sur la psychologie évolutionniste susceptible de mieux comprendre cet état psychologique tant souhaité. Premièrement, nous discuterons des facteurs environnementaux et des états psychologiques potentiellement nocifs dans la quête du bonheur. Ces derniers incluent la discordance entre les environnements ancestraux et ceux d'aujourd'hui de même que les mécanismes psychologiques forgés par la sélection qui induisent une détresse subjective. Deuxièmement, nous allons identifier les traits psychologiques sélectionnés pour aider les gens à se sentir heureux et satisfaits de leur vie. Nous terminerons avec des suggestions destinées à augmenter les affects positifs dans nos vies et nous proposerons des avenues de recherches futures sur le bonheur dans une perspective évolutionniste.

### LE BONHEUR ET LA PSYCHOLOGIE ÉVOLUTIONNISTE

Définir le bonheur de façon satisfaisante en tentant de saisir toute la subtilité de cet état est une opération que les gens trouvent souvent difficile; toutefois, certains chercheurs ont identifié deux facteurs essentiels à l'atteinte de cette émotion fondamentale. Le premier facteur est subjectif et vise l'atteinte d'un équilibre entre les humeurs positives et négatives sur une base quotidienne. Le deuxième cerne particulièrement l'évaluation du bonheur global exprimé par les gens (Diener et al, 1999; Kesebir et Diener, 2008). Malgré certaines variations quant à l'importance accordée à chacun de ces facteurs, la plupart des chercheurs reconnaissent que le bonheur relève des deux à la fois. Dans le présent texte, la priorité sera accordée aux affects.

Les chercheurs qui s'intéressent particulièrement au bonheur ont identifié quelques aspects de la vie sociale qui peuvent contribuer – ou nuire – à cette expérience. Plus précisément, ils ont démontré les liens qui existent entre le bonheur et des facteurs tels que la santé, la richesse et la présence de relations sociales de qualité (Corneau, 2009; Demir, 2008; Diener et al., 2000; North, Holahan, Moos et Cronkite, 2008). En analysant les variables liées aux relations sociales, il apparaît que la qualité de la vie conjugale et celle des relations familiales et sociales permettent de prédire l'expérience du bonheur (Chan et Lee, 2006; Corneau, 2009; North et al., 2008; Sedikides, 2005). D'autres ont identifié d'importantes différences individuelles quant aux prédispositions au bonheur, dont plusieurs sont largement héréditaires (Lykken et Tellegen, 1996; Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcox, Segal et Rich, 1988). Globalement, ces études démontrent que le bonheur dépend de facteurs intrinsèques et de facteurs extrinsèques.

Comment la psychologie évolutionniste peut-elle contribuer à une meilleure compréhension de cet état affectif désiré? Selon cette approche, les émotions – incluant celles qui sont associées au bonheur – seraient des composantes de systèmes motivationnels formés par la sélection naturelle en vue de produire des comportements permettant la survie au cours des siècles (Cosmides et Tooby, 2000; Kenrick, Neuberg, Griskevicius, Becker et Schaller, 2010). Ainsi, les composantes subjectives de tout état émotif – positif ou négatif – ne sont pas jugées bonnes ou mauvaises en soi. Ces états sont plutôt évalués selon leur fonction psychologique de récompense et de punition (la carotte et le bâton); ils ont été sélectionnés pour guider nos ancêtres vers des comportements favorables à leur survie (affects positifs) et éviter ceux qui la menaçaient (affects négatifs). Conséquemment, on peut s'attendre à ce que l'atteinte des objectifs ayant autrefois assuré la survie soit associée au bonheur; à l'inverse, tout échec dans le développement de cette aptitude devrait entraîner des affects négatifs.

L'explication du rôle de la sélection naturelle dans l'expérience des affects positifs et négatifs – dans une dynamique de récompense et de punition – met en évidence trois facteurs peu compatibles avec la possibilité de maintenir l'état du bonheur à long terme. Premièrement, les mécanismes psychologiques desquels découlent nos états émotifs ont été sélectionnés il y a très longtemps, au cours de notre passé évolutif; par exemple, les réseaux sociaux très unis sont plus rares aujourd'hui, ce qui complique notre quête du bonheur. Deuxièmement, les coûts liés à un échec dans l'aptitude à survivre étaient très élevés (décès, reproduction impossible); certains états psychologiques facilitant la survie et la reproduction ne nous rendent plus heureux ou satisfaits de nos vies (la peur des araignées et des serpents venimeux protégeait la majorité des humains à une autre époque). Finalement, l'affect positif qui occupe un si grand rôle dans la quête de la survie peut devenir un état auquel on s'habitue rapidement. Le bonheur devient ainsi difficile à maintenir de façon constante puisqu'il se dissipe lorsqu'on surmonte avec succès un problème d'adaptation. Nous traiterons de ces trois problèmes et nous proposerons des suggestions pour surmonter les obstacles actuels à l'atteinte du bonheur et du bien-être à long terme.

#### BARRIÈRES AU BONHEUR SELON LA PERSPECTIVE ÉVOLUTIONNISTE

De la savane à la ville ou de l'âge de pierre à l'ère de l'informatique

Le monde moderne est très différent de celui qu'ont connu nos ancêtres alors qu'ils étaient chasseurs-cueilleurs et qu'ils formaient des groupes de 50 à 150 individus (Dunbar, 1993). L'être humain a donc évolué au sein de groupes unis par une connaissance approfondie et

significative de chacun. De fait, plusieurs recherches démontrent que le bonheur est étroitement lié à la présence d'un soutien social et à la possibilité d'établir des relations étroites avec les autres<sup>4</sup> (Argyle, 1987; Corneau, 2009; Lewinsohn, Redner et Seeley, 1991; Sarason, Sarason et Pierce, 1990). Or, le contexte dans lequel nous vivons aujourd'hui nuit de plus en plus à la formation de ces liens interpersonnels solides qui ont caractérisé notre passé (Nesse et Williams, 1994). Par exemple, la plupart des Occidentaux vivent dorénavant par petits groupes familiaux d'un à quatre individus. Plusieurs d'entre nous vivons dans de grandes villes, entourés d'étrangers plutôt que de membres d'une communauté d'amis et d'alliés. Ce mode de vie peut créer un sentiment d'anonymat et entraîner un détachement de sa communauté. Ces sentiments peuvent être exacerbés lors d'une relocalisation ou de déplacements pour le travail. Ces aspects de la vie moderne peuvent poser des défis dans la quête d'habiletés pour développer et maintenir des liens sociaux serrés avec la famille et entretenir un réseau d'amis proches, deux conditions essentielles au bonheur (Argyle, 2001). Certains psychologues évolutionnistes (Nesse, 2006) ont suggéré que cet écart entre notre désir de liens interpersonnels (Baumeister et Leary, 1995) et la diminution de la fréquence de nos interactions répétées avec les autres soit lié à la dépression<sup>5</sup>.

Les activités contemporaines diffèrent également de celles qui composaient le quotidien de nos ancêtres. Aujourd'hui, la majeure partie du temps d'éveil est consacrée et vécue au travail. Il n'est donc pas surprenant de constater que la satisfaction au travail est étroitement liée au bonheur (Argyle, 2001; Benin et Nienstedt, 1985; Davis et Smith, 2009; Warr et Clapperton, 2010). Pourtant, pour plusieurs, tirer satisfaction d'un travail routinier peut être plus difficile que pour nos ancêtres. Chasseurs-cueilleurs, ils avaient un lien plus direct avec le fruit de leur travail. La nourriture était alors recueillie pour nourrir la famille et la viande, fruit de la chasse en groupe, était partagée avec la famille et les alliés. Les gens avaient un lien étroit avec leur travail car leur survie en dépendait. Aujourd'hui, plusieurs travailleurs passent de longues heures sous des fluorescents, penchés sur des écrans d'ordinateurs, ce qui peut être un facteur d'isolement social; de plus, le résultat d'une journée de travail est habituellement très éloigné du produit final. Évidemment, personne ne souhaite revivre à l'époque où les gens ne mangeaient que ce qu'ils avaient tué. La plupart d'entre nous sommes contents de travailler à l'intérieur, à l'abri des « forces hostiles de la nature », une conclusion supportée par des recherches illustrant que la majorité des gens sont satisfaits de leur emploi (Davis et Smith, 2009). Par contre, de longues heures passées au bureau sans pouvoir constater le fruit de son travail

---

4. On pourra lire l'article de Bouffard sur les relations sociales et le bonheur dans la deuxième partie du présent dossier (juin 2017). NDLR

5. Voir Cacioppo et Patrick (2008) pour une synthèse sur le sujet. NDLR

peuvent nuire au bonheur. Plus précisément, le stress lié au travail et le sentiment de ne pas voir le résultat de celui-ci sont associés à l'augmentation de l'anxiété et de la dépression (Maslach, Schaufeli et Leiter, 2001), tous les deux étant des obstacles au bien-être.

L'insatisfaction programmée : les adaptations qui causent de la détresse

Autre obstacle au bonheur humain, les êtres humains ont développé un éventail de mécanismes qui ont le potentiel de les rendre misérables lorsque le contexte s'y prête (Buss, 1989; Seligman, 1971). Selon une hypothèse évolutionniste, les sentiments de détresse et d'inconfort sont des réponses psychologiques retenues par la sélection naturelle pour signaler une interférence stratégique. La théorie de l'interférence stratégique (Buss, 1989) stipule que plusieurs émotions « négatives » – comme la colère et la jalousie – ont été conçues pour nous avertir que quelque chose ou quelqu'un nuit à notre stratégie comportementale préférée. Conséquemment, ces états inconfortables ont pour fonction de : 1) concentrer l'attention de l'individu sur la source de cette interférence tout en excluant temporairement l'information moins pertinente à ce problème d'adaptation, 2) mémoriser rapidement l'information pertinente, 3) inciter l'action en vue de réduire l'interférence stratégique et 4) favoriser une action en vue de prévenir ultérieurement une interférence de ce genre.

L'esprit humain a développé de nombreuses adaptations psychologiques sélectionnées par l'évolution pour nous avertir de toute interférence stratégique. Les exemples comprennent l'envie (Hill et Buss, 2006), l'anxiété (Marks et Nesse, 1994), la dépression (Nesse, 2005, 2006; Price et Sloman, 1987), les peurs et les phobies (Marks, 1987), la jalousie sexuelle (Buss, 1988; Buss, Larsen, Westen et Semmelroth, 1992; Daly, Wilson et Weghorst, 1982), une faible estime de soi (Hill et Buss, 2004; Kirkpatrick et Ellis, 2001, 2006), la colère et la frustration (Buss, 1989). Les adaptations psychologiques interviennent également dans une myriade de situations inhérentes à la vie en société et qui sont source de détresse; par exemple, subir un recul dans la hiérarchie sociale, vivre une diminution de statut, être trahi par un ami, constater la fragilisation de la cohésion sociale, vivre un échec en équipe, éprouver un problème de santé, être en conflit avec sa fratrie, être violemment menacé, être le sujet de racontars, être rejeté par un partenaire ou voir son conjoint mourir. Bien que ces situations puissent entraîner la détresse de l'individu, selon la perspective évolutionniste, ces réponses émotives ont été sélectionnées pour faciliter la recherche de solutions aux problèmes d'adaptation vécus fréquemment par nos ancêtres. Conséquemment, même désagréables, ces émotions négatives permettent de détecter la présence d'un problème d'adaptation auquel il faut trouver une solution et favorisent la motivation à agir.

## LES FACTEURS PSYCHOLOGIQUES QUI CONTRIBUENT AU BONHEUR

On croit que le bonheur est une récompense psychologique, un signal interne qui nous informe qu'un problème d'adaptation a été résolu ou en voie de l'être. On peut s'attendre à ce que les événements et les situations ayant impliqué un travail prolongé et exigeant au fil des siècles (la provision d'aliments de qualité, l'intimité des relations sociales) aient encore un impact énorme sur le bonheur (voir Diener, Kanazawa, Suh et Oishi, 2013, pour une excellente synthèse). La recherche concernant les enfants, leur conception et leur éducation, démontre que ces derniers s'en sortent mieux lorsqu'ils bénéficient de la présence de deux parents engagés comparativement à ceux élevés par un parent seul (DeBell, 2008; Kenny et Schreiner, 2009; Schmeer, 2009). Selon la perspective évolutionniste, on peut donc prévoir que le fait d'être en couple avec une personne aimante et prête à s'investir dans la vie d'un enfant soit le gage d'un plus grand bonheur. Des études appuient cette hypothèse. La recherche montre que les mères célibataires au travail vivent moins de bonheur et de satisfaction par rapport à leur vie – partiellement à cause d'un plus grand stress financier – que celles vivant en couple (Bull et Mittelmark, 2009); de plus, les femmes dont le (la) partenaire s'investit davantage auprès des enfants sont plus heureuses que celles qui n'ont pas cet appui. Ainsi, la recherche du bonheur n'est souvent que tributaire de la connaissance de l'évolution des désirs et des efforts consacrés à leur réalisation (Buss, 2000a, 2000b). Sans surprise, l'étude des désirs, des souhaits et objectifs intimes révèle que les motivations sous-jacentes sont étroitement liées à l'adaptation à son environnement et à la survie (Buss, 2000a). C'est dans cet optique, qu'on a étudié plusieurs questions : le désir du succès professionnel et du pouvoir, l'atteinte de l'intimité dans les relations interpersonnelles, le fait d'être physiquement attirant, le fait d'aider amis et parents, l'atteinte d'une sécurité financière et physique, l'accès à des aliments nutritifs de grande qualité et l'accès à des ressources personnelles et financières (King et Broyles, 1997; Petrie, White, Cameron et Collins, 1999).

Le fait de s'engager dans la réalisation de ses désirs et de ses buts rend les gens heureux (Sheldon et Hoon, 2007; Sheldon et Lyubomirsky, 2007; Tkach et Lyubomirsky, 2006) et les affects positifs liés à cette expérience offrent à l'individu impliqué une récompense intrinsèque et une motivation, augmentant ainsi les probabilités d'atteindre ses objectifs. En fait, la recherche actuelle démontre que le simple fait de s'engager à réaliser un objectif est peut-être plus important que l'atteinte-même de celui-ci. Par exemple, la démarche menant à la réalisation d'un objectif est source de satisfaction et de contentement tant qu'il y a un progrès jugé satisfaisant (Carver, Lawrence et Scheier, 1996; Csikszentmihalyi, 1990; Diener et al., 1999; Hsee et Abelson, 1991; Sheldon et Hoon, 2007;

Sheldon et Lyubomirsky, 2007). De plus, MacLeod, Coates et Hetherington (2008) affirment que non seulement le choix et la planification d'un but sont liés au bonheur, mais que le fait d'apprendre à se donner des buts réalistes est une stratégie porteuse de bien-être subjectif<sup>6</sup>.

Les nombreuses corrélations entre le bonheur et les indicateurs d'une aptitude à la survie (santé, état marital, accès à des ressources financières) appuient l'existence d'un lien entre le bonheur et la capacité de résoudre des problèmes. Les chercheurs ont identifié un lien très important entre le bonheur et la perception qu'un individu a de sa santé (George et Landerman, 1984; Okun, Stock, Haring et Witter, 1984), un lien essentiel à la survie et à la reproduction. De plus, les individus ayant réussi à développer une relation conjugale durable en s'adaptant avec succès expriment davantage de bonheur que ceux qui sont seuls. Précisément, les individus heureux en ménage expriment une satisfaction de vivre plus grande que ceux qui n'ont jamais été en couple ou qui sont divorcés, séparés ou veufs<sup>7</sup>, même lorsque les variables telles que l'âge ou le revenu sont contrôlées (Glenn et Weaver, 1988; Gove, Hughes et Style, 1983; Kamp Dush et Amato, 2005). Ce résultat a été confirmé systématiquement par des sondages, qu'ils soient faits aux États-Unis (Gove et Shin, 1989), ou ailleurs dans le monde (Bull et Mittlemark, 2009; Diener et al., 2000). De plus, les études démontrent que c'est d'abord la qualité de la relation qui prévaut sur la durée dans l'évaluation du bonheur d'un individu en couple. En effet, l'intimité et la confiance sont essentielles au bonheur éprouvé dans une relation de couple de longue durée (Amato, 2007; Deci et Ryan, 2002; Demir, 2008; Kamp Dush et Amato, 2005; Keyes et Waterman, 2003; Seligman, 2002). En somme, la plupart des recherches démontre que la capacité de résoudre des problèmes d'adaptation pour développer une vie de couple durable basée sur l'amour et la confiance favorise le bonheur (DePaulo, 2006; DePaulo et Morris, 2005).

La recherche suggère également qu'il existe un lien entre le bonheur vécu par un individu et le niveau de ses ressources financières. Par exemple, une association positive très forte existe entre la richesse d'une nation (PIB) et le niveau de bonheur moyen exprimé par sa population et un lien plus faible entre richesse et bonheur individuel à l'intérieur de chaque nation (Diener et Biswas-Diener, 2002; Diener, Sandvik, Seidlitz et Diener, 1993; Diener et Seligman, 2004). Il faut noter que les gens qui surévaluent les biens matériels ont tendance à être généralement moins heureux et que le bonheur des citoyens de pays développés n'augmente

- 
6. On pourra lire la synthèse de Julio sur les buts personnels et le bonheur dans la deuxième partie du présent dossier (juin 2017). NDLR
  7. On pourra lire la synthèse de Bouffard sur le couple et le bonheur dans la deuxième partie du présent dossier sur le bonheur (juin 2017). NDLR



pas avec l'accès à plus de richesse (Diener et Biswas-Diener, 2002; Diener et Oishi, 2000). Globalement, ces résultats suggèrent que l'accès à des ressources suffisantes pour résoudre des problèmes sérieux (nourriture, eau potable et logement) a un impact significatif sur le bonheur. Toutefois, lorsque ces besoins essentiels sont comblés, l'augmentation de la richesse ne garantit pas un bonheur plus grand.

L'utilisation des technologies modernes peut favoriser le bonheur car ces dernières peuvent permettre à leurs utilisateurs d'initier, de développer et de maintenir des relations interpersonnelles. L'évidence du lien entre le bonheur et la présence d'amis proches est démontrée depuis longtemps (Demir et Ozdemir, 2010; Demir et Weitekamp, 2007) et les technologies telles que le téléphone cellulaire, les courriels et les avions nous permettent de renforcer les liens qui nous unissent aux êtres chers malgré l'éloignement<sup>8</sup>. De plus, les sites de rencontres et de réseautage peuvent permettre de développer de nouvelles relations malgré l'éloignement géographique. Les êtres humains du XXI<sup>e</sup> siècle ont développé la capacité de demeurer en relation avec leurs amis et connaissances même si ces derniers sont éloignés. Si rien ne surpasse l'intimité d'un face-à-face, l'utilisation habile de ces technologies peut augmenter le nombre et la profondeur des relations humaines et des réseaux sociaux et, ultimement, favoriser le bonheur. Corneau (2009) a démontré que des doctorants ayant davantage de relations face-à-face avec les gens qui sont importants dans leur vie éprouvent davantage de bonheur que leurs semblables qui en ont moins. De plus, les étudiants qui sont impliqués de multiples façons dans une relation significative, qu'il s'agisse de contacts face-à-face ou supportés par la technologie, sont plus heureux. Des résultats similaires ont été obtenus dans l'étude du nombre de contacts sociaux qu'un individu entretient sur Facebook<sup>9</sup> (Ellison, Steinfeld et Lampe, 2007).

En plus de l'utilisation des technologies modernes, plusieurs stratégies comportementales peuvent atténuer le fossé qui sépare l'environnement actuel et celui de nos ancêtres pour ainsi développer l'appartenance sociale et mieux gérer la compétitivité (Axelrod, 1984; Tooby et Cosmides, 1996). Les gens peuvent solidifier leurs liens sociaux en faisant la promotion de la réputation de ceux qui reconnaissent leurs caractéristiques uniques. De plus, les gens peuvent favoriser la recherche de groupes qui apprécient leurs habiletés, particulièrement celles qui sont complémentaires aux leurs. Choisir de faire partie d'un tel groupe favorise la création de liens avec les autres et réduit le sentiment de solitude facilement présent aujourd'hui.

---

8. L'utilisation de Skype ou d'une technologie semblable permet de voir et d'entendre un interlocuteur en temps réel et son utilisation est gratuite. NDT

9. À propos des réseaux sociaux et le bonheur, on pourra lire l'article de Verduyn dans la deuxième partie du présent dossier (juin 2017). NDLR

Dans la gestion des sentiments associés à la compétition, la recherche évolutionniste propose que la promotion de la coopération liée au partage du même sort soit la clé de l'harmonie (Sober et Wilson, 1998). Quand le sort des individus d'un groupe est partagé, par exemple lorsque la réussite du groupe dépend de la coordination de tous ses membres, cette coordination est favorisée. En s'appuyant sur cet énoncé, Axelrod (1984) a proposé quelques pistes pour favoriser l'esprit d'équipe et ainsi réduire la compétition malsaine.

Dans un premier temps, il propose de favoriser le sentiment de « destin partagé » chez les membres du groupe. Si les individus croient que leur interaction sera de longue durée, ils seront plus enclins à coopérer. Le fait de multiplier les interactions entre les différents individus ou d'exiger un engagement envers le groupe favorise la cohésion de ce dernier. Par exemple, la coopération et la solidarité d'un groupe peuvent être renforcées par des promesses d'engagement à long terme par ses membres. Deuxièmement, il recommande d'enseigner la norme de la réciprocité car cette dernière réduit la tentation de l'exploitation. Quand la majorité des membres d'un groupe coopèrent, chacun travaille mieux que s'il était seul et la tricherie perd de son attrait. Par ailleurs, Axelrod recommande que les membres d'un groupe exigent l'équité. La cupidité est nocive pour la coopération de sorte que pour garantir le développement d'un environnement où règne la collaboration, personne ne devrait prendre plus que ce qu'il ne donne. En maintenant l'équité, les membres d'un groupe s'assurent de la coopération des autres. Finalement, Axelrod recommande à chacun de cultiver la réputation d'une personne qui aide en retour. La réputation des gens joue un rôle crucial dans le succès de leur vie sociale. Les réputations s'appuient sur les comportements des gens et elles sont rapidement divulguées. Développer la réputation d'une personne qui partage et redonne aux autres fera de cet individu un allié et un ami désirable. Au contraire, une personne qui triche et qui exploite s'attirera vengeance et éloignement. En bâtissant la réputation d'une personne coopérative, un individu peut potentiellement réduire certains des effets négatifs liés à la compétition et accroître les sentiments d'appartenance sociale.

#### FAVORISER LE BONHEUR À L'AIDE DE LA PSYCHOLOGIE ÉVOLUTIONNISTE

L'une des contributions majeures de la psychologie évolutionniste est d'avoir développé une banque de métathéories qui sont à la disposition des chercheurs qui explorent la psychologie humaine. Le fait de connaître comment les humains ont réussi à s'adapter au fil de leur évolution est sans prix et permet de formuler des hypothèses quant au développement futur de l'esprit, du cerveau et du comportement. Il s'agit d'un net avantage

## Perspective évolutionniste du bonheur

---

pour l'étude du bonheur, ce qui devrait mener à la naissance de nouveaux champs d'étude fort intéressants.

La psychologie évolutionniste pourrait contribuer à l'étude du bonheur en explorant de façon empirique les processus d'adaptation développés par les humains face à de nombreux obstacles à travers les siècles de même que l'impact de ces obstacles-mêmes sur le bonheur. Plus spécifiquement, un cadre d'analyse évolutionniste permettrait de prédire une relation étroite entre l'importance accordée à la résolution d'un problème et l'impact de ce dernier sur le bien-être. Ainsi, plus un domaine est positivement lié au succès de la reproduction, plus on peut s'attendre à ce que les succès d'un individu dans ce domaine soit associé au bonheur, et vice-versa. Par exemple, on peut prédire que l'accès à des ressources financières de base favorise davantage le bonheur que l'habileté à cuisiner un soufflé parfait (à moins que la deuxième aptitude ait un impact sur la première).

Pareillement, une approche évolutionniste du bonheur permettrait d'envisager que les variables ayant le plus grand impact sur le bonheur d'un individu soient étroitement liées à sa capacité de résoudre avec succès les problèmes d'adaptation rencontrés pendant sa vie. Par exemple, la recherche démontre que les problèmes d'adaptation liés à la formation d'un couple sont rencontrés et résolus avant qu'apparaissent les problèmes liés au fait d'être parent ou grand-parent (Buss, 2012). Ainsi, la capacité de séduire une nouvelle partenaire pour une brève rencontre pourrait être plus importante pour des jeunes hommes dans la vingtaine que pour des hommes dans la soixantaine; chez ces derniers, le bien-être dépend davantage de facteurs tels que la santé de sa partenaire et le succès de ses enfants et de ses petits-enfants. La recherche sur les liens qui unissent le bonheur et l'importance relative accordée aux problèmes d'adaptation rencontrés au fil de la vie permettra probablement de contribuer aux connaissances sur le bien-être.

Des avenues additionnelles de recherche en psychologie évolutionniste permettront de vérifier si la réduction des effets négatifs de la vie urbaine actuelle peut être couronnée de succès. Les déplacements liés à l'emploi, la scolarisation et à d'autres facteurs socioéconomiques (comme l'inégalité de revenus<sup>10</sup>) se sont multipliés avec le temps. Il sera intéressant de voir les résultats d'études futures permettant d'évaluer si l'accès à Internet, à un téléphone cellulaire et des tarifs concurrentiels pour les voyages aériens auront un impact sur la décision de déménager et sur le bonheur.

---

10. Sur l'inégalité de revenus et le bonheur autour du monde, on peut lire l'article de Bouffard et Dubé dans cette première partie du présent dossier. NDLR

---

## RÉSUMÉ ET CONCLUSION

La psychologie évolutionniste a fourni d'importantes connaissances en de nombreux domaines de recherche en psychologie, notamment celui de la science du bonheur. Il existe un fossé énorme entre notre environnement actuel et celui où évoluaient nos ancêtres. De plus, l'interaction entre les anciens milieux de vie et les facteurs psychologiques d'adaptation a parfois provoqué de la détresse pouvant nuire au bonheur (par exemple, la jalousie). La psychologie évolutionniste contribue à la compréhension des facteurs qui favorisent le bonheur et offre des suggestions quant à l'accès au bien-être des humains d'aujourd'hui. À ce jour, l'approche évolutionniste a suscité peu de recherches en psychologie, mais elle semble très prometteuse (Hill et Buss, 2006).

---

Le grand biologiste ukrainien Theodosius Dobzhansky (1900-1975) a écrit : « Rien en biologie n'a de sens si ce n'est à la lumière de l'évolution ».

Le psychologue britannique Henry Plokin a écrit en 2000 : « Rien en psychologie n'a vraiment de sens si ce n'est à la lumière de l'évolution ».

À la suite de la lecture du présent article, on peut considérer que : « Rien en science du bonheur n'a de sens si ce n'est à la lumière de l'évolution ».  
NDLR

---

## RÉFÉRENCES

- Amato, P. (2007). Studying marriage and commitment with survey data. Dans S. L. Hofferth et L. M. Casper (dir.), *Handbook of measurement issues in family research* (p. 53-65). Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London : Routledge.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2<sup>e</sup> éd.). New York, NY : Routledge.
- Axelrod, R. (1984). *The evolution of cooperation*. New York, NY : Basic Books.
- Baumeister, R. F. et Leary, M. R. (1995). The need to belong : Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Benin, M. H. et Nienstedt, B. C. (1985). Happiness in single – and dual-earner families : the effects of marital happiness, job satisfaction, and life cycle. *Journal of Marriage and Family*, 47, 975-984.
- Biswas-Diener, R., Vittersø, J. et Diener, E. (2005). Most people are pretty happy, but there is cultural variation : The Inughuit, the Amish, and the Maasai. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 205-226.
- Bull, T. et Mittelmark, M. (2009). Work life and mental wellbeing of single and non-single working mothers in Scandinavia. *Scandinavian Journal of Public Health*, 37, 562-568.
- Buss, D. M. (1988). From vigilance to violence : Tactics of mate retention. *Ethology and Sociobiology*, 9, 291-317.
- Buss, D. M. (1989). Conflict between the sexes : Strategic interference and the evocation of anger and upset. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 735-747.
- Buss, D. M. (2000a). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23.
- Buss, D. (2000b). *The dangerous passion : Why jealousy is as necessary as love and sex*. New York, NY : Free Press.

## Perspective évolutionniste du bonheur

---

- Buss, D. M. (2012, 4<sup>e</sup> éd.). *Evolutionary psychology : The new science of the mind*. New York, NY : Pearson Education Inc.
- Buss, D. M., Larsen, R., Westen, D. et Semmelroth, J. (1992). Sex differences in jealousy : Evolution, physiology, and psychology. *Psychological Science*, 3, 251-255.
- Cacioppo, J. et Patrick, W. (2008). *Loneliness*. New York, NY : Norton.
- Carver, C. S., Lawrence, J. W. et Scheier, M. F. (1996). A control-process perspective on the origins of affect. Dans L. L. Martin et A. Tesser (dir.), *Striving and feeling : Interactions among goals, affect, and regulation* (p. 11-52). Mahwah, NJ : Erlbaum.
- Chan, Y. et Lee, R. (2006). Network size, social support and happiness in later life : A comparative study of Beijing and Hong Kong. *Journal of Happiness Studies*, 7, 87-112.
- Clark, W. A. V., Deurloo, M. C. et Dieleman, F. M. (1994). Tenure changes in the context of micro-level family and macro-level economic shifts. *Urban Studies*, 31, 137-154.
- Confer, J., Easton, J., Fleishman, D., Goetz, C., Lewis, D., Perilloux, C. et Buss, D. (2010). Evolutionary psychology. Controversies, questions, prospects and limitations. *American Psychologist*, 65, 110-126.
- Corneau, A. (2009). Doctoral student social support and satisfaction with life. *Dissertation Abstracts International International*, 69.
- Cosmides, L. et Tooby, J. (2000). Evolutionary psychology and the emotions. Dans M. Lewis et J. M. Haviland-Jones (dir.), *Handbook of emotions* (2<sup>e</sup> éd., p. 91-115.) New York, NY : Guilford.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow : The psychology of optimal experience*. New York, NY : Harper.
- Daly, M., Wilson, M. et Weghorst, S. J. (1982). Male sexual jealousy. *Ethology and Sociobiology*, 3, 11-27.
- Davis, J. A. et Smith, T. W. (2009). *General social surveys, 1972-2008 : cumulative codebook*. Chicago, IL : National Opinion Research Center
- DeBell, M. (2008). Children living without their fathers : Population estimates and indicators of educational well-being. *Social Indicators Research*, 87, 427-443.
- Deci, E. et Ryan, R. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY : University of Rochester Press.
- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy : Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9, 257-277.
- Demir, M. et Özdemir, M. (2010). Friendship, need satisfaction and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 11, 243-259.
- Demir, M. et Weitekamp, L. (2007). I am so happy cause today I found my friend : Friendship and personality as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8, 181-211.
- DePaulo, B. (2006). *Singled out : How singles are stereotyped, stigmatized, and ignored, and still live happily ever after*. New York, NY : St Martin's Press.
- DePaulo, B. et Morris, W. (2005). Singles in society and in science. *Psychological Inquiry*, 16, 57-83.
- Diener, E. et Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57, 119-169.
- Diener, E., Gohm, C., Suh, E. et Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31, 419-436.
- Diener, E., Kanazawa, S., Suh, E. et Oishi, S. (2015). Why people are in a generally good mood. *Personality and Social Psychology Review*, 19, 235-256.
- Diener, E. et Oishi, S. (2000). Money and happiness : Income and subjective well-being across nations. *Culture and subjective well-being* (pp. 185-218). Cambridge, MA : The MIT Press.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. et Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being : Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195-223.
- Diener, E. et Seligman, M.E.P. (2004). Beyond money. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. et Smith, H. L. (1999). Subjective well-being : Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dunbar, R. I. M. (1993). Coevolution of neocortical size, group size, and language in humans. *Behavioral and Brain Sciences*, 16, 681-735.
- Ellison, N., Steinfield, C. et Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends" : Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143-1168.
- George, L. K. et Landerman, R. (1984). Health and subjective well-being : A replicated secondary data analysis. *International Journal of Aging and Human Development*, 19, 133-156.
- Glenn, N. D. et Weaver, C. N. (1988). The changing relationship of marital status to reported happiness. *Journal of Marriage and Family Relations*, 50, 317-324.
- Gove, W. R., Hughes, M. et Style, C. B. (1983). Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual? *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 122-131.
- Gove, W. R. et Shin, H. (1989). The psychological well-being of divorced and widowed men and women. *Journal of Family Issues*, 11, 4-35.
- Grinde, B. (2002). *Darwinian happiness*. Princeton, NJ : Darwin Press.
- Heylighen, F. (2011). Evolutionary psychology. Dans A. Michalos (dir.), *Encyclopedia of quality of life research*. Berlin : Springer.
- Hill, S. E. et Buss, D. M. (2004). The evolution of self-esteem. Dans M. H. Kernis (dir.), *Self-esteem : Issues and answers*. New York, NY : Psychology Press.
- Hill, S. E. et Buss, D. M. (2006). Envy and positional bias in the evolutionary psychology of management. *Managerial and Decision Economics*, 27, 131-143.
- Hsee, C. K. et Abelson, R. P. (1991). Velocity relations : Satisfaction as a function of the first derivative of outcome over time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 341-347.
- Inglehart, R. (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton, NJ : Princeton University Press.
- Kamp Dush, C. et Amato, P. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 607-627.
- Kenny, D. T. et Schreiner, I. (2009). Predictors of high-risk alcohol consumption in young offenders on community orders : Policy and treatment implications. *Psychology, Public Policy, and Law*, 15, 54-79.
- Kenrick, D. T., Neuberg, S. L., Griskevicius, V., Becker, D. V. et Schaller, M. (2010). Goal driven cognition and functional behavior : The fundamental-motives framework. *Current Directions in Psychological Science*, 19, 63-67.
- Kesebir, P. et Diener, E. (2008). In pursuit of happiness : Empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 117-125.
- Keyes, C. et Waterman, M. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. Dans M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes et K. A. Moore (dir.), *Well-being : Positive development across the life course* (p. 477-497). Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum.
- King, L. A. et Broyles, S. J. (1997). Wishes, gender, personality, and well-being. *Journal of Personality*, 65, 49-76.
- Kirkpatrick, L. A. et Ellis, B. J. (2001). An evolutionary approach to self-esteem : Multiple domains and multiple functions. Dans M. Clark et G. Fletcher (dir.), *The Blackwell handbook of social psychology, Vol. 2 : Interpersonal Processes* (p. 411-436). Oxford, UK : Blackwell.
- Kirkpatrick, L. A. et Ellis, B. J. (2006). What is the evolutionary significance of self-esteem? Dans M. H. Kernis (dir.), *Self-esteem issues and answers : A source book of current perspectives* (p. 334-339). New York, NY : Psychology Press.
- Lewinsohn, P. M., Redner, J. E. et Seeley, J. R. (1991). The relationship between life satisfaction and psychosocial variables : New perspectives. Dans F. Strack, M. Argyle et N. Schwarz (dir.), *Subjective well-being : An interdisciplinary perspective* (p. 141-169). Oxford, UK : Pergamon Press.

## Perspective évolutionniste du bonheur

---

- Lykken, D. et Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.
- Lyubomirsky, S., King, L. et Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect : Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- MacLeod, A., Coates, E. et Hetherington, J. (2008). Increasing well-being through teaching goal-setting and planning skills : Results of a brief intervention. *Journal of Happiness Studies*, 9, 185-196.
- Marks, I. M. (1987). *Fears, phobias, and rituals : Panic, anxiety, and their disorders*. New York, NY : Oxford University Press.
- Marks, I. M. et Nesse, R. M. (1994). Fear and fitness : An evolutionary analysis of anxiety disorders. *Ethology and Sociobiology*, 15, 247-261.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. et Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Myers, D. et Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Nesse, R. M. (1990). Evolutionary explanations of emotions. *Human Nature*, 1, 261-289.
- Nesse, R. M. (2005). Evolutionary psychology and mental health. Dans D. Buss (dir.), *Handbook of evolutionary psychology* (p. 903-937). Hoboken, NJ : John Wiley and Sons.
- Nesse, R. M. (2006). Evolutionary explanations for mood and mood disorders. Dans D. J. Stein, D. J. Kupfer et A. F. Schatzberg (dir.), *The american psychiatric publishing textbook of mood disorders* (p. 159-175). Washington, DC : American Psychiatric Publishing.
- Nesse, R. M. et Williams, G. C. (1994). *Why we get sick*. New York, NY : New York Times Books.
- North, R., Holahan, C., Moos, R. et Cronkite, R. (2008). Family support, family income, and happiness : A 10-year perspective. *Journal of Family Psychology*, 22, 475-483.
- Norvaez, D., Valentino, K., Fuentes, A., McKenna, J. et Gray, D. (dir.) (2014). *Ancestral landscape of human evolution*. New York, NY : Oxford University Press.
- Okun, M. A., Stock, W. A., Haring, M. J. et Witter, R. A. (1984). Health and subjective well-being : A meta-analysis. *International Journal of Aging and Human Development*, 19, 111-132.
- Panksepp, J. (1998). The quest for long-term happiness : To play or not to play. *Psychological Inquiry*, 9, 56-66.
- Petrie, K. J., White, G., Cameron, L. D. et Collins, J. P. (1999). Photographic memory, money and liposuction : Survey of medical students' wish lists. *British Medical Journal*, 319, 1593-1595.
- Price, J. S. et Sloman, L. (1987). Depression as yielding behavior : An animal model based on Schjelderup-Ebb's pecking order. *Ethology and Sociobiology*, 8, 85-98.
- Sarason, B. R., Sarason, I. G. et Pierce, G. R. (dir.) (1990). *Social support : An interactional view*. New York, NY : Wiley.
- Schmeer, K. (2009). Father absence due to migration and child illness in rural Mexico. *Social Science and Medicine*, 69, 1281-1286.
- Sedikides, C. (2005). Close relationships--What's in it for us? *The Psychologist*, 18, 490-493.
- Seligman, M. E. (1971). Phobias and preparedness. *Behavioral Therapy*, 2, 307-320.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness : Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY : Free Press.
- Sheldon, K. et Hoon, T. (2007). The multiple determination of well-being : Independent effects of positive traits, needs, goals, selves, social supports, and cultural contexts. *Journal of Happiness Studies*, 8, 565-592.
- Sheldon, K. et Lyubomirsky, S. (2006a). Achieving sustainable gains in happiness : Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7, 55-86.
- Sheldon, K. et Lyubomirsky, S. (2006b). How to increase and sustain positive emotion : The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 73-82.
- Sheldon, K. et Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 129-145.
- Sober, E. et Wilson, D. (1998). *Unto others : The evolution and psychology of unselfish behavior*. Cambridge, MA : Harvard University Press.

- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L. et Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 1031-1039.
- Tkach, C. et Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225.
- Tooby, J. et Cosmides, L. (1996). Friendship and the banker's paradox : Other pathways in the evolution of adaptations for altruism. *Proceedings of the British Academy*, 88, 119-143.
- Warr, P. et Clapperton, G. (2010). *The joy of work? Jobs, happiness, and you*. New York, NY : Routeledge.

#### RÉSUMÉ

La psychologie évolutionniste a fourni un apport considérable à plusieurs secteurs de recherche en psychologie, incluant la science du bonheur. Certains obstacles à l'atteinte du bonheur sont identifiés : une discordance entre environnements ancestraux et modernes ainsi que des mécanismes psychologiques façonnés par la sélection qui induisent des affects négatifs (par exemple, la jalousie). Par ailleurs, d'autres facteurs psychologiques semblent servir à l'élaboration d'une récompense psychologique, indiquant qu'un problème d'adaptation est ou sera résolu de façon satisfaisante. Finalement, des suggestions sont proposées pour promouvoir les affects positifs et pour favoriser la recherche dans une perspective évolutionniste.

#### MOTS-CLÉS

---

bonheur, psychologie évolutionniste, bien-être subjectif, affect, motivation

---

#### ABSTRACT

Evolutionary psychology provided important insights into a number of research domains within psychology, including the science of happiness. Some barriers to happiness are identified : discrepancies between modern and ancestral environments and psychological mechanisms that have been shaped by selection to induce subjective distress (by example, jealousy). Few psychological features are hypothesized to serve as psychological reward, signaling that an adaptive problem has been, or is in the process, of being solved successfully. Finally, some suggestions are provided to promote positive affect from an evolutionary perspective and avenues for future research are proposed.

#### KEYWORDS

---

happiness, evolutionary psychology, subjective well-being, affect, motivation

---