

HOMO BEATUS

Léandre Bouffard, Ph. D.

Homo Beatus*

Petite somme sur la science du bonheur

Essai

**Homo Beatus : homme heureux*

Éditions Persée

Consultez notre site internet



© Éditions Persée, 2019

Pour tout contact :
Éditions Persée – 27 allée des 5 Continents – ZA du Chêne Ferré – 44120 Vertou
www.editions-persee.fr

APPRÉCIATIONS

Dans son ouvrage « Homo Beatus : Petite somme sur la science du bonheur », le Professeur Léandre Bouffard réalise un tour de force en résumant l'essentiel de la recherche sur la science du bonheur. Dans cet ouvrage, il réussit à présenter de façon claire et relativement concise, les différentes conceptualisations du bonheur, ses déterminants et les interventions pouvant le favoriser. On y décrit les recherches les plus importantes et leur méthodologie tout en laissant place à des exemples de la vie courante. Très complet, cet ouvrage se veut tout de même d'une facture très accessible. Je le recommande à tout lecteur intéressé par une meilleure compréhension de ce qu'est le bonheur et comment l'atteindre.

Robert J. Vallerand, Ph.D. Directeur du Laboratoire de psychologie sociale de l'Université du Québec à Montréal. Chaire de Recherche du Canada sur les Processus Motivationnels et le Fonctionnement Optimal. Auteur du livre primé *The Psychology of Passion* (Oxford University Press).

Cet ouvrage regroupe tous les thèmes importants de la psychologie positive. Il est écrit dans un style agréable et accessible, tout en étant très bien documenté et agrémenté d'illustrations et de citations marquantes. Il sera à la fois utile aux étudiants et à toute personne souhaitant vraiment mieux connaître ce champ de recherche passionnant. Ce livre sera assurément l'un des plus utiles en langue française !

Rebecca Shankland, Ph.D. Chercheure et Maître de Conférences en psychologie à l'Université de Grenoble-Alpes (France) ; Vice-présidente de l'Association française et francophone de psychologie positive ; Auteure de *La psychologie positive*.

Léandre Bouffard, l'auteur d'*HOMO BEATUS*, résume trente années de recherches sur la science du bonheur. Son livre parle de tout, d'avant à aujourd'hui. Il couvre un horizon vaste, avec un propos qui a l'intelligence de la nuance. Les concepts, études statistiques, exemples réels, stratégies pratiques et citations inspirantes pourront, comme le souhaite l'auteur, « stimuler votre réflexion et nourrir les décisions que vous prendrez ». C'est une « petite somme » tout compte fait plutôt ambitieuse ! Et un livre de référence qui a le mérite d'être de son temps !

Lucie Mandeville, Ph.D., Auteure du livre à succès : *Le bonheur extraordinaire des gens ordinaires*, et d'autres best-sellers québécois.

Ouvrage extrêmement riche, instructif et utile, pouvant autant intéresser les praticiens de la psychologie positive promouvant la santé optimale que des personnes désireuses de découvrir les bienfaits de cette approche et ses "ingrédients actifs". De manière concise et précise, limpide et inspirante, illustrée et pragmatique, Léandre Bouffard nous offre une compilation d'études scientifiques savamment orchestrée, au service du bien-être individuel et collectif. Une totale réussite ! Un grand bravo.

Colette Aguerre, Ph.D., Maître de Conférences à l'Université de Tours (France), Psychologue clinicienne et Vice-présidente de l'Association française et francophone de psychologie positive.

Quelle générosité de la part de l'auteur et professeur Léandre Bouffard de nous offrir une synthèse de ses nombreuses années de recherche sur le Bonheur. Ce livre est inspirant pour ceux qui désirent approfondir leur compréhension, tant sur le plan théorique que pratique, du bien-être, de sa poursuite et de son partage. La grande variété des thèmes permet une immersion profonde dans l'univers de ce sujet fort complexe. Une œuvre qui fait du bien et qui donne de l'espoir !

Mariève Croteau, D. Ps., Psychologue clinicienne, Sherbrooke (Québec).

À l'ère de la *psychopop*, de livres tel « L'art subtil de s'en foutre » et de la satisfaction immédiate sur les réseaux sociaux, *Homo Beatus* est (enfin !) une lecture rafraichissante et informée. Ce recueil scientifique et rigoureux sur la psychologie positive se veut concis et accessible. Il réussit à vulgariser l'essentiel de ce vaste domaine tout en suscitant une réflexion introspective chez le lecteur. À notre époque où la maladie mentale semble omniprésente et peut nous faire paraître impuissant, cet ouvrage propose de réels outils et pistes de réflexion pour nos patients dans le besoin, notamment par des exemples d'études de cas et de programmes d'aide. Il s'agit d'un outil formidable afin de les accompagner dans un cheminement important plutôt que favoriser l'excès de médicaments. Cette synthèse sur le bonheur représente le travail d'une vie. Je le suggère fortement à ceux travaillant en relation d'aide, vous y trouverez votre compte pour votre bonheur personnel au passage.

Claudèle Brault, MD. Médecin Résidente, Obstétrique et Gynécologie, Université de Montréal.

Quel plaisir de trouver un ouvrage aussi exhaustif sur un sujet de recherche aussi jeune. En addition d'une synthèse exhaustive sur ce sujet qu'est le bonheur, le Professeur Bouffard nous livre le fruit rarement étudié de ses propres recherches ; à la fois sur les buts personnels et aussi sur le vieillissement heureux. Je recommande vivement cet ouvrage pour appuyer les cours de psychologie positive.

Chantale Proulx, Chargée de cours en psychologie, Université de Sherbrooke, et auteure de différents essais dont *S'affranchir* (Fidès, 2018).

Dans cet ouvrage, Léandre Bouffard propose un panorama structuré, complet et accessible de la science du bonheur. En tant que psychologue, je recommande ce livre à toute personne en quête d'un mieux-être ou qui s'interroge sur la question fondamentale du bonheur. Inspirant et agréable à lire, il s'agit d'une ressource pertinente et exceptionnellement bien documentée pour envisager son existence d'une autre façon. Un livre qu'on a avantage à garder à portée de main !

Laïa Julio, D. Ps. Psychologue clinicienne, Montréal (Québec).

Homo Beatus ouvre un magistral éventail des percées de la recherche contemporaine sur le bien-être psychologique. C'est un livre scientifique dans ses sources, mais d'une présentation et d'un langage à la portée de tous. À n'en pas douter, il peut alimenter l'action des intervenants, des décideurs et de tous ceux qui œuvrent au « bonheur intérieur brut » de la société, qu'ils soient éducateurs, thérapeutes, politiciens, économistes ou autres. Livre pratique aussi : grâce à ses questionnaires et échelles d'auto-évaluation, il fournit à l'homme de notre temps un guide sûr et expérimenté dans sa quête du bien-être. *Homo Beatus*, c'est du bonheur à lire.

Albert Drouin, professeur de psychologie au niveau collégial (retraité).

SOMMAIRE

APPRÉCIATIONS	5
INTRODUCTION.....	11
SECTION I – POUR UNE COMPRÉHENSION GLOBALE DU BONHEUR.....	15
CHAPITRE 1 – QU’EST-CE QUE LE BONHEUR ?.....	17
CHAPITRE 2 – DES FAÇONS DE COMPRENDRE LE BONHEUR	27
SECTION II – DES FAÇONS DE TROUVER LE BONHEUR.....	41
CHAPITRE 3 – LE BONHEUR PAR LES ÉMOTIONS POSITIVES.....	43
CHAPITRE 4 – ÊTRE HEUREUX PAR L’UTILISATION DE SES FORCES PERSONNELLES	51
CHAPITRE 5 – LE BONHEUR PAR LES EXPÉRIENCES OPTIMALES (FLOW)	59
CHAPITRE 6 – LE BONHEUR PAR LES BUTS PERSONNELS	69
CHAPITRE 7 – LE BONHEUR PAR LES RELATIONS SOCIALES.....	85
CHAPITRE 8 – LE BONHEUR PAR LE COUPLE	95
CHAPITRE 9 – LE BONHEUR PAR LE SENS DE SA VIE	109
SECTION III – DES VOIES SUPPLÉMENTAIRES MENANT AU BONHEUR	121
CHAPITRE 10 – PRATIQUER L’ALTRUISME, LA GRATITUDE ET LA COMPASSION	123
CHAPITRE 11 – DÉVELOPPER LA PLEINE CONSCIENCE	139
CHAPITRE 12 – AMÉLIORER L’AUTORÉGULATION. L’INDISPENSABLE CONTRÔLE DE SOI.....	149
CHAPITRE 13 – FAIRE UN USAGE MODÉRÉ DES MÉDIAS SOCIAUX	161
SECTION IV – POUR UNE COMPRÉHENSION PLUS APPROFONDIE DU BONHEUR	177
CHAPITRE 14 – NOUS SOMMES UNE « LIGNÉE HEUREUSE ». LE BONHEUR SELON LA PERSPECTIVE DE L’ÉVOLUTION	179
CHAPITRE 15 – LE BONHEUR DANS NOTRE CERVEAU. LA NEUROPSYCHOLOGIE.....	189
CHAPITRE 16 – LE BONHEUR DANS NOS GÈNES ?	201
SECTION V – POUR FAVORISER LE BONHEUR DU PLUS GRAND NOMBRE.....	213
CHAPITRE 17 – FAVORISER UN VIEILLISSEMENT HEUREUX.....	215
CHAPITRE 18 – MULTIPLIER LES INTERVENTIONS PORTEUSES DE BONHEUR	237
CHAPITRE 19 – RÉDUIRE LES INÉGALITÉS DE REVENUS DANS NOS SOCIÉTÉS	247
CHAPITRE 20 – ÉLABORER DES POLITIQUES PUBLIQUES FAVORABLES AU BONHEUR DE TOUS.....	265
CONCLUSION DE L’OUVRAGE.....	275
SUGGESTIONS DE LECTURE : MES 10 CHOIX	276
RÉFÉRENCES.....	277
RECONNAISSANCE.....	301
L’AUTEUR	303

Il faut méditer sur ce que procure le bonheur, puisque, lui présent,
nous avons tout, et lui absent, nous faisons tout pour l'avoir.

(Épicure, 341-220 av. J.-C.).

INTRODUCTION

Ce livre est un bilan de trente années de recherche en science du bonheur. Il s'appuie sur une littérature scientifique abondante, récente, rigoureuse et inspirante. Il présente ce que la psychologie et les sciences connexes ont produit de mieux au cours des dernières années. Le présent volume a donc pour objectif (prétentieux) d'offrir une vue d'ensemble sur le bonheur. Le propos est fréquemment illustré de certaines expériences personnelles, de description de recherches scientifiques et d'études de cas provenant de la littérature et de mes propres recherches. Après la lecture de ce livre, vous devriez avoir une compréhension plus large et plus approfondie de cette réalité complexe qu'est le bonheur.

La psychologie positive

Le présent ouvrage s'inspire du mouvement récent de la psychologie positive lancé par Martin Seligman et ses collaborateurs (en 1998-1999). Cette approche est née de la prise de conscience que la psychologie « traditionnelle » était trop exclusivement centrée sur la guérison des maladies et trop peu sur le développement des personnes. À l'origine, la psychologie poursuivait trois *grandes missions* : 1) guérir la maladie mentale, 2) rendre la vie des gens plus productive, 3) favoriser le développement des talents et l'épanouissement de la personne. Cependant, les psychologues se sont limités à la première de ces missions, au cours du XXe siècle. L'équipe fondatrice de la psychologie positive a mis en évidence les deux autres missions. Ce faisant, elle a suscité des recherches originales ; elle a ainsi permis l'émergence d'un mouvement très dynamique, comme en témoignent les nombreux ouvrages publiés et les congrès nationaux et internationaux (comme celui tenu à Montréal, en juillet 2017, regroupant 1 300 participants de plusieurs pays. Le prochain se tiendra à Melbourne, en juillet 2019).

Comme l'affirme la psychologue française, Colette Aguerre (2017) : « La psychologie positive a redéfini le travail des psychologues cliniciens ! ». Cette nouvelle approche a catalysé un changement capital, en invitant les psychologues à dépasser la réparation des dommages et à travailler aussi à la construction d'une vie pleine. Elle n'instaure pas une « tyrannie » du positif ou du bonheur et ne remplace pas la psychologie traditionnelle ; elle en est le complément. Elle vise *quatre objectifs* :

1.– Au niveau subjectif, elle explore l'expérience vécue, la satisfaction, l'expérience optimale, la joie, l'espoir, le bonheur et l'épanouissement ;

2.– Au niveau des individus, elle propose l'amélioration de caractéristiques et de traits, comme la capacité d'aimer, les habiletés sociales, la sensibilité esthétique, les talents et la sagesse ;

3.– Au niveau des institutions, elle ambitionne de préparer de bons citoyens en développant la responsabilité, l'altruisme, la civilité et l'éthique du travail.

4.– Au plan sociopolitique, la psychologie positive devrait permettre d'identifier les caractéristiques des familles dont les enfants sont sains, les milieux de travail où une plus grande satisfaction des travailleurs est observée et les mesures politiques qui favorisent l'engagement civique, l'amélioration de la qualité de vie et le bonheur pour tous.

Le bonheur peut être une question de survie !

L'importance du bonheur est reconnue depuis longtemps. Quatre siècles avant notre ère, Aristote écrivait déjà que le bonheur est le « bien suprême recherché par tous ». En effet, la recherche du bonheur a permis à l'espèce humaine de faire les bons choix et, ainsi, *de survivre et de croître* au cours de son évolution. Grâce à elle, nos ancêtres ont su s'adapter aux multiples difficultés qui se dressaient devant eux, le bonheur témoignant du bon déroulement des événements. C'est ce qui a fait dire au chercheur David Lykken (1999) que nous constituons « une lignée heureuse ».

Plusieurs études récentes appuient l'idée de l'importance du bonheur en démontrant ses nombreux *bénéfices* : meilleure santé et espérance de vie plus longue, récupération plus rapide à la suite d'une maladie ou d'une chirurgie, revenus plus élevés, vie de couple plus durable, créativité améliorée, niveaux plus élevés de sociabilité, d'altruisme et de compassion, diminution des troubles mentaux (comme la dépression). À ces avantages, il faut ajouter la contagion du bonheur, car si vous êtes heureux, vous rendez votre entourage heureux. Il vaut vraiment la peine de poursuivre le bonheur de façon appropriée. *Homo Sapiens* peut devenir *Homo Beatus*.

Le livre, ses objectifs et sa structure

En vous informant sur la notion du bonheur, ses antécédents et ses effets, le présent livre a pour objectif de vous fournir des résultats scientifiques, utiles et pertinents qui *pourront stimuler votre réflexion et nourrir les décisions que vous prendrez*. Il n'est ni « jovialiste » ni un avatar de la « poppsycho » ni un traité sur la « pensée positive », cette forme de pensée magique où il suffit de « penser fortement » au succès pour qu'il se matérialise. Il est basé sur des recherches répondant à des critères reconnus dans le domaine de la recherche scientifique. Vous ne trouverez ni recettes, ni conseils, ni consignes ; les faits et les résultats présentés devraient être suffisamment éloquentes pour vous inspirer. S'il y a « tyrannie »¹ du bonheur, comme certains le déplorent, je

1 – Au moment de remettre mon manuscrit à l'éditeur, paraît, à la fin de l'année 2018, *Happycratie* de Cabanas et Illouz. Cet ouvrage – déplore la tyrannie du bonheur, l'industrie du bonheur et même l'évaluation du bonheur ; – reproche à la psychologie positive en particulier d'être au service de l'idéologie néo-libérale ; – accuse les promoteurs – que dire les « apôtres » de la psychologie positive (Seligman, Csikszentmihalyi, Lyubomirsky, Fredrickson et Kahneman (ce dernier prix Nobel) – d'instrumentaliser la psychologie au service de leurs propres intérêts.

Évidemment, la critique peut être utile en science et, de fait, la psychologie positive en a profité depuis son lancement au début de ce siècle. MAIS, que de raccourcis, que d'amalgames, que de confusion et j'ajouterais que de hargne à l'endroit de la psychologie positive et de ses promoteurs. On trouve de plus dans cet ouvrage quelques faussetés, comme celle d'accuser les tenants de la psychologie positive de rendre les gens « uniques responsables » de leur bonheur, de ne pas tenir compte du contexte et de la société en général. Pourtant, en psychologie positive, on souligne le rôle de l'éducation, des institutions sociales et des instances politiques pour créer des conditions favorables au bonheur et pour favoriser les possibilités d'apprendre des stratégies et des habiletés porteuses de bonheur. Autre propos maladroit : il serait malsain de vouloir mesurer le bonheur, comme si la science n'avait pas progressé en améliorant la mesure du phénomène étudié. Ce livre me donne l'impression d'une charge amère de quelqu'un qui veut régler ses comptes.

Pour ma part, je propose cette « petite somme de la science du bonheur » en espérant aider mes contemporains à devenir plus heureux et suggérer quelles politiques sociales qui pourraient être adoptées pour améliorer la qualité de vie des gens. **Homo sapiens peut devenir Homo Beatus.**

me suis vraiment efforcé de ne pas vous faire croire que vous vous deviez d'être heureux et que vous êtes le seul responsable en ce domaine.

L'ouvrage compte vingt chapitres regroupés en cinq sections :

1. – Pour une compréhension globale du bonheur : les bases théoriques fondamentales, illustrées par des expériences vécues (deux chapitres).
 2. – Des façons de trouver le bonheur (sept chapitres).
 3. – Des voies supplémentaires menant au bonheur (quatre chapitres).
 4. – Pour une compréhension plus approfondie du bonheur, à l'aide de l'approche évolutionniste, de la neuropsychologie et de la génétique (trois chapitres).
 5. – Pour améliorer le bonheur de tous (quatre chapitres).
- (Voir le sommaire).

À la fin de chaque chapitre, vous trouverez généralement une brève synthèse mettant en évidence les éléments les plus importants et des suggestions de lecture. Les nombreuses références ainsi que les notes sont reportées à la fin du livre. Des expériences scientifiques quelque peu complexes (quoique passionnantes) seront parfois décrites, l'objectif étant de démontrer la valeur des résultats présentés et de ne pas parler *ex cathedra*. Pour simplifier l'écriture, l'affiliation des auteurs cités n'est pas indiquée. Cependant, ces chercheurs sont rattachés à des universités et sont reconnus. C'est également pour simplifier la lecture et l'écriture que le masculin est utilisé, mais il embrasse toutes les femmes. Pour les études de cas, j'ai utilisé des noms fictifs.

Lectures suggérées en psychologie positive :

Martin-Krumm, C. (2018). *Découvrir la psychologie positive*. Paris : Interéditions.

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

Le lecteur peut également consulter les trois dossiers publiés par la *Revue québécoise de psychologie* : en 1997 : « Le Bonheur » ; en 2007 : « Le plus grand bonheur pour le plus grand nombre » ; en 2017 : « Le Bonheur 3.0 ».

SECTION I

POUR UNE COMPRÉHENSION GLOBALE DU BONHEUR