

# L'EFFICACITÉ DES INTERVENTIONS FAVORISANT LE BONHEUR : UNE SYNTHÈSE

## THE EFFICACY OF HAPPINESS INTERVENTIONS: AN OVERVIEW

Angela M. Cobb, Bryant M. Stone and Acacia C. Parks

Volume 38, Number 1, 2017

LE BONHEUR 3.0  
HAPPINESS 3.0

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1040074ar>  
DOI: <https://doi.org/10.7202/1040074ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue québécoise de psychologie

ISSN

2560-6530 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Cobb, A. M., Stone, B. M. & Parks, A. C. (2017). L'EFFICACITÉ DES INTERVENTIONS FAVORISANT LE BONHEUR : UNE SYNTHÈSE. *Revue québécoise de psychologie*, 38(1), 159–184. <https://doi.org/10.7202/1040074ar>

Article abstract

The purpose of this paper is to review the growing literature on psychological interventions for increasing happiness. The concept of happiness is studied and its importance for individuals and social groups is discussed. Then, a comprehensive overview of interventions is presented through the use of specific activities and the efficacy of these interventions is examined. A section is reserved for the clinical applications of happiness interventions for mental and physical health. In conclusion, the use of sophisticated technologies is promoted for the diffusion of happiness strategies.

## **L'EFFICACITÉ DES INTERVENTIONS FAVORISANT LE BONHEUR : UNE SYNTHÈSE**

**THE EFFICACY OF HAPPINESS INTERVENTIONS : AN OVERVIEW**

**Angela M. Cobb**  
*Hiram College*

**Bryant M. Stone**  
*John Carroll University*

**Acacia C. Parks<sup>1</sup>**  
*Hiram College, Happify*

Traduit et adapté de l'anglais par Laïa Julio

Une intervention fait généralement référence aux efforts mis en œuvre par des professionnels pour modifier des comportements, pensées ou émotions non désirés et nocifs, en vue de les rendre plus adaptés et sains. Le terme « intervention » évoque, par exemple, les traitements psychosociaux conçus pour réduire les abus de substances (Dutra, Stathopoulou, Basden, Leyro, Powers et Otto, 2008). Traditionnellement, le but d'une intervention est de remplacer ou de neutraliser un affect ou un comportement dommageable. Toutefois, avec l'émergence de la psychologie positive au cours des 15 dernières années, des interventions destinées à favoriser des états émotionnels, des comportements et des traits positifs sont apparues et sont maintenant offertes à la population (Seligman et Csikszentmihalyi, 2000).

L'objectif de cet écrit est de passer en revue la littérature grandissante sur les interventions psychologiques destinées à accroître le bien-être. Nous débiterons par un aperçu de la façon dont le bonheur est conceptualisé et étudié en psychologie et attesterons de son importance auprès des individus, des groupes sociaux et des organisations. Ensuite, nous présenterons une vue d'ensemble des interventions qui visent à favoriser le bonheur par l'usage d'exercices spécifiques, en considérant leur efficacité et leurs effets. Les effets à long terme des interventions favorisant le bonheur et les points à considérer pour prolonger ces effets seront discutés, suivis des implications cliniques possibles de ces interventions. Les répercussions sur le plan clinique de ces interventions sur la santé mentale, par exemple dans les cas de schizophrénie et de dépression, ainsi que sur la santé physique, par exemple dans les cas de diabète et de maladies cardiovasculaires aiguës, seront examinées. Nous terminerons en abordant la façon dont les progrès – et la vaste disponibilité – des technologies sophistiquées peuvent contribuer à l'innovation des méthodes de recherche en psychologie positive et

---

1. Adresse de correspondance : Department of Psychology, Hiram College, PO Box 67, Hiram, OH 44234, USA. Téléphone : 330-569-5229. Courriel : [parksac@hiram.edu](mailto:parksac@hiram.edu)

favoriser la diffusion des interventions sur le bonheur auprès de la population.

## LE BONHEUR

Le bonheur se définit comme étant la satisfaction relativement à la vie, accompagnée d'émotions positives fréquentes (Diener, Lucas et Scollon, 2006). Le bonheur est un sujet de préoccupation majeure, sa grande influence sur tous les aspects de la vie ayant été constatée. Dans le domaine du travail, par exemple, une méta-analyse a révélé que le niveau de bonheur est fortement corrélé à la satisfaction globale au travail. Des analyses longitudinales suggèrent qu'être heureux mène à une meilleure satisfaction au travail (Bowling, Eschleman et Wang, 2010). Outre les bénéfices personnels liés à une plus grande satisfaction au travail, les organisations profitent également d'avoir dans leurs rangs des employés heureux, puisque les employés qui se disent heureux sont plus productifs et obtiennent de meilleures évaluations de leurs performances en comparaison avec les employés moins heureux (Lyubomirsky, King et Diener, 2005).

Le bonheur exerce également un impact sur les gens qui nous entourent. En effet, le niveau de satisfaction conjugale d'une personne tend à être proportionnel à son niveau de bonheur (Kamp Dush, Taylor et Kroeger, 2008). De plus, les personnes plus heureuses risquent moins de tomber malades et ont une meilleure espérance de vie que les personnes moins heureuses. L'écart en termes de longévité entre les gens heureux et les gens moins heureux est comparable à celle entre les fumeurs et les non-fumeurs (Diener et Chan, 2011; Veenhoven, 2008). Il semblerait même que le bonheur exerce un « effet domino » sur les amis, la famille et les collègues. Des études suggèrent en effet que nos interactions positives atteindraient non seulement nos proches, mais aussi des personnes éloignées de nous au troisième degré (Fowler et Christakis, 2008; 2010). D'après ces travaux, ce sont non seulement les gens de qui nous nous entourons qui influencent nos vies, mais aussi les gens avec qui nos proches interagissent et même les gens avec qui ces connaissances secondaires interagissent. L'influence du bonheur est d'une grande portée, ce qui fait de la poursuite du bonheur un but à la fois individuel et collectif.

La conception du bonheur est large, mais nuancée et les raisons qui poussent les gens à rechercher un plus grand bonheur sont variées. En fait, les motivations derrière la quête d'un plus grand bonheur constituent un indicateur important du niveau optimal de bonheur d'un individu. Par exemple, les personnes qui sont motivées par leurs relations interpersonnelles bénéficient davantage d'un haut niveau de bonheur, alors que les personnes motivées par leur réussite scolaire ou par leur

revenu parviennent à des niveaux de bonheur modérés, ce qui correspondrait à leur niveau de bonheur optimal (Oishi, Diener et Lucas, 2007). Cela dit, bien qu'il y ait des nuances dans la façon de se représenter le bonheur, devenir plus heureux est généralement bénéfique et n'amène aucun risque. Les interventions destinées à favoriser le bonheur sont donc d'autant plus pertinentes pour la population générale.

## LES INTERVENTIONS FAVORISANT LE BONHEUR<sup>2</sup>

Les interventions visant à favoriser le bonheur se sont avérées bénéfiques autant auprès de populations saines que cliniques. Une méta-analyse portant sur l'efficacité des interventions sur le bonheur indique qu'elles produisent systématiquement des effets de taille petite ou modérée (Sin et Lyubomirsky, 2009). Les interventions sur le bonheur ont pour objectif de produire des effets durables et non seulement d'augmenter le niveau de bonheur immédiatement après l'intervention. Bien qu'il n'y ait eu aucune vérification empirique à ce sujet, il est attendu qu'une augmentation à long terme du niveau de bonheur produise également une augmentation à long terme des bénéfices associés au bonheur en termes de longévité, de satisfaction conjugale et de santé.

Les interventions conçues pour favoriser le bonheur se répartissent généralement dans l'une ou l'autre des catégories suivantes : rechercher du sens à la vie, exprimer de la gratitude, intégrer ses forces personnelles à la vie quotidienne, savourer les expériences, cultiver l'empathie ou faire preuve de gentillesse. Pour une synthèse des exercices courants pratiqués dans chacune de ces catégories, voir le Tableau 1.

## ATTEINDRE LE BONHEUR PAR LA RECHERCHE DE SENS

Une façon d'accroître le bonheur chez une personne est de mettre l'emphase sur ce qui donne du sens à sa vie. Bien que la définition du sens à la vie demeure ambiguë dans la littérature, le construit serait composé de deux dimensions (Martela, Ryan et Steger, 2015). La première dimension serait le *dessein*, c'est-à-dire les aspirations et ce qui il oriente l'individu dans l'accomplissement d'un projet. Essentiellement,

---

2. En plus des références fournies par les auteurs, ajoutons Bolier, Haverman, Westerhof, Riper, Smit et Bohlmeijer (2013); Parks, Schueller et Tasimi (2013); Schueller, Kashdan et Parks (2014); Sin et Lyubomirsky (2009); le dossier spécial « Behavioral intervention technologies for positive psychology » dans le *Journal of Positive Psychology* (2014, vol. 9, n° 6); ainsi que l'ouvrage de Lyubomirsky (2008), destiné à un public cultivé, qui propose 12 activités ou stratégies scientifiquement approuvées pour favoriser le bonheur. NDLR

## Interventions favorisant le bonheur

Tableau 1

Les exercices efficaces pour promouvoir le bonheur selon le domaine privilégié

Domaine	Exemple d'exercices
Recherche de sens	Se donner des buts.
Gratitude	Tenir un journal de gratitude (à chaque soir ou à chaque semaine); rédiger une lettre de reconnaissance pour une personne spécifique.
Forces personnelles	Évaluer ses forces à l'aide d'un test et utiliser ses plus grandes forces d'une façon novatrice chaque jour.
Savourer l'instant	Se nourrir lentement et en pleine conscience; se souvenir d'expériences passées.
Optimisme	Élaborer les meilleures versions de soi-même, écrire sur le thème d'un « futur parfait ».
Empathie	Développer sa capacité de mettre les choses en perspective; faire des activités favorisant l'affirmation de soi et la compassion envers soi.
Bonté	Accomplir cinq nouveaux gestes de bonté par semaine; être bénévole ou faire des dons.

s'agit des buts importants que cet individu souhaite accomplir. La seconde dimension serait la *cohérence*, ce qui correspond à l'impression de vivre une vie signifiante. Le niveau de cohérence serait établi selon la concordance entre les buts qu'un individu se fixe et les moyens pris pour les atteindre (Steger, Frazier, Oishi et Kaler, 2006). La recherche a aussi proposé un modèle tridimensionnel du sens à la vie, qui comprend la valeur ou le sens inhérent qu'un individu accorde à sa vie, l'impression de posséder une mission et le sentiment de cohérence (Heintzelman et King, 2014; Steger, 2012).

Plusieurs études ont porté sur la relation entre le sens à la vie et les relations sociales<sup>3</sup> (Lambert, Stillman, Hicks, Kamble, Baumeister et Fincham, 2013). Entre autres, une hypothèse a été formulée selon laquelle le sens à la vie découlerait des relations sociales importantes qu'un individu entretient (Stavrova et Luhmann, 2015). Martos et Kopp (2011) ont démontré que les individus qui rapportent vivre une vie épanouie et enrichissante affirment aussi qu'entretenir des relations sociales solides fait partie de leur objectif de vie. En effet, il est possible que les contacts

3. Pour ce qui est de l'association entre le bonheur et les relations sociales, on pourra lire la contribution de Bouffard dans la deuxième partie du dossier qui paraîtra en juin 2017.  
NDLR

sociaux et le sens à la vie se renforcent mutuellement. Toutefois, cette hypothèse manque de support empirique en raison du désintérêt de la communauté scientifique à étudier la relation réciproque entre ces deux facteurs.

Trouver un sens à la vie peut également prendre la forme d'une vocation que l'on désigne parfois comme un « appel », c'est-à-dire lorsqu'un individu ressent une connexion profonde et une passion pour une profession en particulier. Les gens qui font l'expérience de cet appel sont reconnus pour leurs niveaux élevés de bien-être global et leur plan de carrière adapté à leurs expériences (Duffy et Dik, 2013). Le lien entre le bien-être et le sens qu'un individu trouve dans son travail pourrait être expliqué par le fait qu'il est apaisant et sécurisant d'avoir le sentiment que nos actions concordent avec les buts que l'on souhaite atteindre (Dobrow Riza et Heller, 2015). Un exercice qui favorise la création de sens au plan vocationnel est l'établissement d'objectifs personnels<sup>4</sup> (Parks et Layous, 2015). Dans cet exercice, les individus mettent sur papier des buts spécifiques qu'ils souhaitent atteindre au cours de leur carrière. Cela aurait pour effet de renforcer l'aspect « dessein » associé à la recherche de sens. Un autre exercice qui peut être réalisé est d'amorcer une réflexion sur la vie dans son entièreté. Cette activité encouragerait l'aspect de « cohérence » associé à la recherche de sens à la vie. Bien que d'avoir une raison d'être lié au bonheur, les personnes qui, sans avoir trouvé le sens de leur vie, le recherchent activement, expérimentent aussi un grand bonheur (Steger, Oishi et Kashdan, 2009).

#### ATTEINDRE LE BONHEUR PAR LA GRATITUDE<sup>5</sup>

La gratitude est de valoriser les relations partagées hors du système familial. L'hypothèse la plus probable pour expliquer pourquoi la gratitude encourage les comportements coopératifs serait en lien avec notre sensibilité évolutive à détecter l'injustice (Cosmides, 1989). En effet, la gratitude survient lorsqu'un individu profite beaucoup plus d'une relation que ce qu'il en attendait. Ainsi, les manifestations de reconnaissance pourraient avoir la fonction de réguler cette impression d'exploiter la générosité de l'autre partie ou la crainte de perdre les bénéfices de cette relation. D'ailleurs, des recherches ont démontré que la gratitude accroît l'envie d'agir de façon prosociale envers la personne ayant fait preuve de générosité envers nous (Algoe, 2012). Ce va-et-vient d'émotions positives entre le donneur et le receveur, qui naît du sentiment de gratitude, rend la

- 
4. Le lecteur intéressé trouvera le texte de L. Julio sur les buts personnels et le bonheur dans la deuxième partie du dossier qui paraîtra en juin 2017. NDLR
  5. On trouvera l'article de R. Shankland et C. André sur la gratitude et le bonheur dans la deuxième partie du dossier (juin 2017). NDLR

perte des bénéfices plus envisageable et stimule l'envie de partager les bénéfices entre les deux parties.

Des résultats scientifiques démontrent que d'exprimer de la gratitude protège contre le stress et la dépression, en plus de favoriser une humeur positive (Wood, Maltby, Gillett, Linley et Joseph, 2008). Par exemple, il a été démontré que d'exprimer sa gratitude envers son partenaire augmente la satisfaction conjugale et que d'exprimer sa gratitude en général accroît le bonheur et améliore les comportements en matière de santé (Emmons et McCullough, 2003; Gordon, Arnette et Smith, 2011). La gratitude peut être exercée de plusieurs façons différentes, telles qu'en remerciant la nature pour ce qu'elle nous offre lors d'une promenade contemplative. Une étude réalisée par Emmons et McCullough (2004) explique la façon d'utiliser le journal de gratitude :

Il y a plusieurs choses dans nos vies, à la fois petites et grandes, pour lesquelles nous pouvons être reconnaissants. Réfléchissez aux événements de la semaine dernière et écrivez [...] cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant<sup>6</sup>.

Les autres exemples incluent : prendre du temps pour penser à une personne en particulier qui contribue à votre vie et planifier un cadeau ou une action pour lui exprimer votre gratitude ou remplir chaque jour un journal de gratitude où vous exprimez envers qui ou quoi vous êtes reconnaissant (Emmons, 2008). Comme humains, nous avons un biais de négativité inné. Se centrer sur la gratitude est une approche pratique qui permet de déjouer ce biais en tournant nos pensées sur les événements positifs de nos vies. Pour plus d'efficacité, les exercices de gratitude devraient être utilisés régulièrement – idéalement quotidiennement. Exercer le sentiment de gratitude cinq minutes par jour est suffisant pour produire des changements significatifs en termes de bonheur (Emmons et McCullough, 2003).

### Comment développer la gratitude

Même s'il peut sembler suffisant de demander à un client de penser à quelqu'un qu'il est reconnaissant d'avoir dans sa vie, de meilleures instructions peuvent être données, telles que :

Prenez un moment pour réfléchir aux quelques années passées et remémorez-vous un moment où quelqu'un a fait quelque chose pour vous dont vous êtes extrêmement reconnaissant. Par exemple, repensez aux personnes – parents, proches, amis, professeurs, entraîneurs, camarades de classe, employeurs, et autres – qui ont été spécialement

---

6. Dans cet esprit, on entend souvent la belle expression : « To count our blessings ». NDLR

---

bons pour vous, mais à qui vous n'avez pas eu l'occasion d'exprimer votre gratitude (Lyubomirsky, Dikerhoof, Boehm et Sheldon, 2011).

Cette directive est supérieure à la simple consigne d'être reconnaissant en pensée, car elle permet au client de prendre conscience des personnes envers lesquelles il n'avait pas pensé témoigner de la gratitude, tels que des entraîneurs ou des professeurs. L'activité décrite ci-haut est conçue pour être pratiquée en continu pendant 10-15 minutes, bien que le client puisse écrire pendant plus longtemps. La contrainte de temps pousse le client à se concentrer spécifiquement sur la gratitude. Réfléchir aléatoirement aux personnes envers lesquelles on est reconnaissant résulterait en des pensées éphémères et distraites qui auraient moins d'impact. Il a été démontré que, pratiquée correctement, cette activité accroît le bien-être après seulement quelques minutes d'écriture. Pour ce qui est de l'écriture d'une lettre de reconnaissance, les bénéfices surviendraient peu importe si la lettre est remise à son destinataire (Seligman, Steen, Park et Peterson, 2005) ou non (Boehm, Lyubomirsky et Sheldon, 2011; Lyubomirsky *et al.*, 2011).<sup>7</sup>

#### ACCROÎTRE LE BONHEUR PAR L'UTILISATION DE SES FORCES PERSONNELLES

Bien qu'un aspect important de la psychothérapie soit de s'intéresser aux vulnérabilités d'un individu, il peut être pertinent d'aborder aussi ses forces personnelles. Les forces personnelles peuvent être divisées en deux catégories distinctes. L'une porte sur les traits de personnalité les plus marqués d'un individu (p. ex., le *VIA Inventory of Strengths*; Peterson et Seligman, 2004), alors que l'autre se concentre sur ses talents (p. ex., Le *Gallup Strengths; Finder*; Buckingham et Clifton, 2001). Tous les exercices basés sur les forces personnelles suivent essentiellement le même modèle. D'abord, l'individu explore ses forces personnelles par l'entremise d'un test, puis reçoit une rétroaction sur les forces qui ont été identifiées. Une fois la rétroaction donnée, l'individu est guidé dans la façon d'utiliser ses forces plus souvent ou de remplacer des comportements malsains par des activités qui font appel à ses forces. Par exemple, un exercice utilisant les forces personnelles serait de proposer à un individu d'écrire sur ses forces ou sur la façon d'utiliser ses forces d'une manière novatrice (Parks et Layous, 2015).

---

7. Le lecteur objectera sans doute qu'on n'exprime pas de la gratitude « pour » être heureux et il a bien raison. En effet, on est reconnaissant à l'endroit de quelqu'un pour ce qu'il a fait pour nous. Toutefois, la recherche démontre qu'en pareil cas survient un effet - disons collatéral - qui consiste en une augmentation d'affects positifs chez le donneur et le receveur de la reconnaissance. NDLR

Les exercices portant sur les forces personnelles permettent d'accroître le bonheur et de réduire les symptômes dépressifs après seulement une semaine de pratique. Ces effets positifs perdurent jusqu'à six mois plus tard, d'après les suivis effectués (Seligman *et al.*, 2005). Toutefois, il est à noter que les individus doivent vraiment mettre en pratique les forces personnelles identifiées pour obtenir les effets désirés. Seligman et ses collègues (2005) ont démontré que d'identifier les forces personnelles seulement produisait des effets presque identiques à ceux de la condition de contrôle. Ainsi, connaître ses forces personnelles est bénéfique seulement si on en fait usage.

Il paraît donc pertinent de développer ses forces personnelles, mais certains points sont à prendre en considération si l'on souhaite utiliser cette technique. D'abord, l'évaluation des forces personnelles peut donner l'impression que les traits ciblés sont permanents et inchangeables (Biswas-Diener, Kashdan et Minhas, 2011). Cela pourrait décourager les individus et leur laisser croire qu'il est vain de faire des efforts. Deuxièmement, les forces personnelles peuvent être utilisées d'une manière inappropriée. Par exemple, une personne trop consciencieuse qui surutilise une force pourrait développer de l'anxiété, ce qui serait contreproductif pour le traitement. Ainsi, il est important de guider les individus pour qu'ils utilisent leurs forces de façon appropriée.

### ATTEINDRE LE BONHEUR PAR L'OPTIMISME

Selon Scheier et Carver (1985), l'optimisme se définit comme la conviction que l'issue d'une situation donnée est plus susceptible d'être positive que négative. L'optimisme peut mener à la création d'attentes plus ambitieuses qui poussent l'individu à lutter, à mettre plus d'efforts et à surmonter l'adversité. En opposition au modèle typique qui place l'optimisme et le pessimisme sur un continuum, plusieurs études suggèrent qu'il serait préférable de voir l'optimisme et le pessimisme comme des traits distincts (Segerstrom, Evans et Eisenlohr-Moul, 2011). Ainsi, les interventions en psychologie positive basées sur l'optimisme visent à augmenter et intensifier les dispositions personnelles déjà présentes chez l'individu en termes d'optimisme.

Une façon d'exercer l'optimisme est de créer un récit cohérent de sa propre vie (Pennebaker et Seagal, 1999). Le récit de vie peut être réalisé en invitant les gens à visualiser quelles seraient leurs meilleures versions d'eux-mêmes (*best possible self*). Cela a pour effet de rehausser les émotions positives (Sheldon et Lyubomirsky, 2006). Les gens qui visualisent et écrivent à propos des meilleures versions d'eux-mêmes ressentent une augmentation d'humeur positive, en plus d'une hausse d'optimisme sous forme d'attentes positives pour le futur (Peters, Flink,

Boersma et Linton, 2010). En outre, les gains d'optimisme ne sont pas attribuables à l'augmentation de l'humeur positive, ce qui laisse croire que les exercices sur les « meilleures versions de soi » produisent une hausse d'humeur positive et d'optimisme qui sont indépendants (Meevissen, Peters et Alberts, 2011). Les divers exercices portant sur les meilleures versions de soi-même sont d'une efficacité similaire, et ce, peu importe s'ils ont été exécutés en ligne ou en personne. De plus, la confiance en leur efficacité tend à générer des gains plus importants (Layous, Nelson et Lyubomirsky, 2013).

### Comment développer l'optimisme

Si un clinicien souhaite induire les bénéfices liés à l'optimisme, il peut discuter avec le client d'un futur où tout se passe pour le mieux. Quoique cette stratégie puisse produire momentanément une hausse de bonheur, il est préférable d'indiquer au client de :

Prendre un moment pour réfléchir à quoi ressemblerait la meilleure vie de famille possible dans le futur (disons d'ici les 10 prochaines années). Imaginez que tout s'est déroulé de la meilleure façon qui soit. Peut-être avez-vous un partenaire soutenant ou une relation solide avec vos enfants. Peut-être vos parents, amis, frère(s) et sœur(s) vivent-ils près de vous, ce qui vous permet de passer beaucoup de temps avec eux. Pensez à concrétiser la meilleure vie de famille que vous puissiez espérer pour vous-même (King, 2001).

Cette directive donne une base au client qui stimule son imagination plus adéquatement que la directive plus simple décrite précédemment. Les instructions plus détaillées permettent de mieux s'imaginer le meilleur soi futur possible par l'utilisation de l'imagerie mentale<sup>8</sup>.

### ATTEINDRE LE BONHEUR EN SAVOURANT LES EXPÉRIENCES

La plupart du temps, il semble que les journées se déroulent sur un mode « pilote automatique ». Savourer le moment fait référence à la capacité de chérir l'instant présent et de se tirer de cet état semi-automatique, pour qu'il soit possible de profiter pleinement des aspects positifs de ce qui arrive autour de nous. Le processus implique d'intensifier et d'accroître les émotions positives qui sont associées à un événement. Cela permet à l'individu d'extraire le maximum de satisfaction d'une expérience.

---

8. Seligman (2002, chapitre 6) propose, pour sa part, de considérer les croyances ou les interprétations à propos de ce qui nous arrive. Par exemple, l'optimiste attribuera son échec en mathématique à son manque de travail (au lieu du manque de talent), ce qui lui permet de corriger le problème et de rester optimiste pour l'avenir. NDLR

Un exercice connu pour apprendre à mieux savourer les expériences est de consommer les aliments de façon lente et réfléchie. Par exemple, plutôt que de dévorer distraitemment un biscuit, une personne peut débiter par observer les couleurs et la texture du biscuit; puis, elle peut sentir le biscuit en tentant d'en distinguer les arômes avant même d'y avoir goûté; retenir ensuite plus longtemps qu'à l'habitude le biscuit dans sa bouche, en le laissant fondre sur sa langue. Cette technique connue pour « aiguïser les perceptions » peut être appliquée à tous les sens (Bryant et Veroff, 2007).

D'ailleurs, il est possible de savourer des expériences non sensorielles. Cet exercice est connu sous le nom de la « construction de souvenirs », ce qui a pour fonction de rappeler à l'individu la brièveté du moment présent (Kurtz et Lyubomirsky, 2012). Cela permettrait de générer chez un individu une meilleure appréciation et satisfaction de sa vie actuelle. De plus, la « construction de souvenirs » peut induire des réminiscences d'expériences heureuses sous forme d'images mentales. La recherche suggère que se remémorer fréquemment des expériences positives décroît les symptômes anxiodépressifs en plus d'augmenter des émotions positives et la satisfaction de vivre (Bryant, Smart et King, 2005).

Finalement, il est également possible de savourer nos relations interpersonnelles (Bryant *et al.*, 2005). Cette façon de savourer met l'emphase sur les aspects positifs d'une connexion saine partagée avec autrui (Borelli *et al.*, 2014). Savourer les relations interpersonnelles peut induire un sentiment de reconnaissance puisque cette pratique permet de prendre davantage conscience du soutien des amis, de la famille, et des collègues, qui peut parfois passer inaperçu.

En résumé, il a été établi à maintes reprises que de savourer l'instant présent accroît le bonheur (Quoidbach, Wood et Hansenne, 2009). Il a aussi été démontré que d'en faire une pratique constante mène à de plus hauts niveaux d'optimisme et de satisfaction concernant la vie (Bryant, 2003). Les exercices qui permettent de mieux savourer l'instant sont donc des techniques fiables et puissantes qui peuvent être utilisées dans le cadre d'interventions en psychologie positive.

### Un exercice pour mieux savourer les expériences

Pour cet exercice, plutôt que d'encourager les clients à « savourer davantage chaque moment de la vie », il serait beaucoup plus profitable de leur demander :

Choisissez un aspect positif dans votre vie sur lequel vous aimeriez réfléchir. Ensuite, asseyez-vous, prenez une respiration profonde, fermez vos yeux, et commencez à vous remémorer un souvenir associé à cet aspect positif. Laissez émerger les images qui y sont reliées.

---

Tentez de vous représenter les événements associés à ce souvenir. Utilisez votre esprit pour vous imprégner de ce souvenir. Laissez votre esprit vagabonder librement en vous remémorant en détail votre souvenir (Bryant *et al.*, 2005).

Ces consignes induisent un état de relaxation chez le client et lui permettent de se concentrer sur les moments qu'il souhaite savourer. Les difficultés de concentration, un symptôme pathologique typique chez les clients déprimés et anxieux, constituent un obstacle à ce type d'exercice. Les guider minutieusement tout au long du processus, grâce à des directives claires, permet de mieux contourner ces symptômes gênants qu'ils auraient de la difficulté à surmonter seuls.

#### ATTEINDRE LE BONHEUR PAR LA BONTÉ

Il est prouvé que de venir en aide à autrui favorise le bonheur. Par exemple, les personnes qui font du bénévolat manifestent une augmentation de bonheur (Thoits et Hewitt, 2001). De la même façon, les gens qui accomplissent chaque semaine cinq gestes de gentillesse pour autrui, sur une période de six semaines consécutives, bénéficient des mêmes résultats. Il est à noter que les personnes qui accomplissent leurs cinq actes de bonté en un seul jour, plutôt que de les disperser au cours de la semaine, en profitent davantage (Lyubomirsky, Tkach et Sheldon, 2004). Buchanan et Bardi (2009) ont démontré que la nouveauté des actions accomplies est une composante essentielle pour que la gentillesse produise une hausse de bonheur. La clef serait d'incorporer des actions qui sortent de la routine quotidienne. Par exemple, une personne qui a l'habitude de tenir la porte aux autres ne ressentira pas d'effets positifs sur le plan du bonheur si elle ouvre la porte à autrui dans sa journée. Toutefois, une personne qui n'a pas l'habitude de retenir la porte pour laisser passer quelqu'un pourra bénéficier de ce geste de gentillesse par une hausse de bonheur. Même les personnes qui se disent déjà heureuses peuvent profiter de leurs actes de bonté : lorsqu'elles font le compte des actions généreuses accomplies dans la semaine, elles ressentent un bonheur accru (Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui et Fredrickson, 2006). En plus d'accomplir des gestes de bonté pour autrui, faire preuve de bonté envers le monde en général est également associé au bonheur (Nelson, Layous, Cole et Lyubomirsky, 2016). Atteindre un plus grand bonheur par la bonté peut être réalisé grâce à l'utilisation de ressources financières.

Les recherches révèlent qu'il n'y aurait pas de lien significatif entre le revenu et le bonheur, spécialement lorsque le revenu est suffisant pour répondre adéquatement aux besoins essentiels (Diener, Sandvik, Seidlitz et Diener, 1993). Par contre, dépenser pour autrui plutôt que pour soi

favoriserait le bonheur (Dunn, Aknin et Norton, 2008). Les personnes qui se disent déjà heureuses et qui utilisent leurs ressources financières au bénéfice d'autrui vivent un bonheur encore plus grand (Aknin, Aknin, Norton et Dunn, 2009). Le processus serait le même que pour les gestes de bonté accomplis par des personnes déjà heureuses. Aussi, les gens qui se remémorent un achat récent fait pour quelqu'un d'autre ressentent un bonheur accru en comparaison aux personnes qui se remémorent un achat récent fait pour elles-mêmes. À son tour, cette hausse de bonheur stimulerait l'envie de faire des dépenses supplémentaires pour le compte d'autrui plutôt que pour soi-même (Aknin, Dunn et Norton, 2012).

### Exercice de gentillesse

Finalement, plutôt que de conseiller à l'individu de poser des gestes de bonté de façon aléatoire, le clinicien peut fournir des consignes plus spécifiques, telles que :

Aidez vos parents à préparer le dîner, accomplissez une tâche ménagère pour votre sœur ou votre frère, aidez un ami avec son devoir, rendez visite à une personne âgée de votre entourage, écrivez une lettre de remerciements. À l'occasion d'une journée cette semaine (n'importe quel jour que vous choisirez), poser cinq gestes de bonté – tous les cinq dans une même journée. Les actes de bonté peuvent être dirigés vers des personnes différentes, la personne choisie peut en être informée ou non et les gestes de bonté peuvent être différents de ceux proposés ci-haut (Lyubomirsky, Sheldon et Schkade, 2005).

Ces directives sont fournies au client dans le but de stimuler sa réflexion sur les gestes de bonté qu'il peut accomplir immédiatement. Elles donnent également plus de précision pour ce qui est du nombre d'actions à accomplir et quant à l'échéancier proposé. Un enjeu commun chez les personnes qui présentent des troubles de santé mentale, en particulier la dépression, est la tendance à la procrastination. Ainsi, dans un souci de rendre cette activité plus efficace, le clinicien peut établir un agenda rigoureux avec des tâches concrètes à accomplir pour rendre le client plus susceptible de respecter ses engagements.

Pour que les interventions soient fiables et efficaces, les directives données aux clients doivent avoir été évaluées au préalable (Gregory, Schwer Canning, Lee et Wise, 2004). En effet, la complexité et la spécificité des directives ont pour but d'accroître les bénéfices de l'intervention. Si le clinicien donne des consignes vagues et dont l'efficacité n'a pas été démontrée, il doit s'attendre à des résultats en conséquence. Tout comme pour la thérapie cognitive-comportementale, les exercices et

---

leurs directives doivent être appuyés par la littérature scientifique si l'on souhaite intégrer ces techniques avantageuses à la pratique<sup>9</sup>.

### ATTEINDRE LE BONHEUR PAR L'EMPATHIE

Lorsque nous prenons le temps et tentons de comprendre les choses selon la perspective d'autrui, nous faisons preuve d'empathie. Se montrer empathique à l'égard d'autrui est bénéfique, autant pour les relations interpersonnelles que pour les affaires. Prendre le point de vue de son partenaire lors d'un différend provoque des émotions positives plus nombreuses, des attitudes qui renforcent la relation et des comportements constructifs visant à résoudre le conflit (Arriaga et Rusbult, 1998). Aussi, les gestionnaires qui font preuve d'empathie dans leur milieu de travail sont évalués plus positivement par leurs employés, qui eux-mêmes se montrent plus productifs (Sadri, Weber et Gentry 2011).

Pour accroître les capacités empathiques, il existe des interventions de « prise de point de vue différent » lors desquelles le client tente de se glisser dans la peau de quelqu'un d'autre et de surmonter des difficultés comme le ferait cette personne. Il en résulte une augmentation de l'empathie envers la personne dont nous avons pris la perspective ainsi qu'une meilleure probabilité de venir en aide à cette personne, par un processus de chevauchement entre soi et l'autre. Ce processus implique que les difficultés de la personne dont nous avons pris le point de vue se superposent aux nôtres, nous faisant considérer ses problèmes comme les nôtres (Maner, Luce, Neuberg, Cialdini, Brown et Sagarin, 2002). Bien qu'il y ait un débat concernant la nature altruiste ou égoïste qui motive le désir d'aider après avoir pris le point de vue d'autrui (Batson, Sager, Garst, Kang, Rubchinsky et Dawson, 1997), les résultats finaux sont largement positifs (pour une revue, voir Hodges, Clark et Myers, 2011). Une autre façon d'exercer l'empathie est d'utiliser des interventions d'affirmation de soi, telles que l'écriture à propos de choses importantes comme les croyances et les valeurs. En participant à des exercices d'affirmation de soi, il y a réduction de l'attitude défensive et une augmentation d'émotions positives envers les autres (Crocker, Yu et Mischkowski, 2008) et ces émotions positives stimulent le bonheur (Fredrickson et Joiner, 2002).

### CHOISIR UNE INTERVENTION SUR LE BONHEUR

En mettant l'emphase sur l'un ou l'autre des éléments mentionnés précédemment, une intervention peut favoriser le bonheur. Comme les gens en quête de bonheur proviennent d'une grande variété de milieux et

---

9. Au terme de cette section, on ne saurait trop recommander l'ouvrage impressionnant de M. Ricard (2013) : *Plaidoyer pour l'altruisme* ainsi que celui de Lecomte (2012) sur la bonté.

caressent différents buts, il est difficile de sélectionner la « meilleure » intervention pour eux. Toutefois, à l'exception des interventions sur la gratitude qui peuvent produire des effets négatifs sur les individus ayant une tendance à la codépendance (Sergeant et Mongrain, 2011) et sur ceux provenant de milieux collectivistes<sup>10</sup> (Layous, Lee, Choi et Lyubomirsky, 2013), les interventions sur le bonheur permettent toutes d'atteindre le but désiré. Du moment où l'individu est motivé à accroître son bonheur et qu'il comprend quel exercice mis en pratique peut lui permettre d'atteindre ce but, des gains suivent les efforts qui ont été fournis (Lyubomirsky *et al.*, 2011).

Il est crucial d'incorporer la notion d'effort nécessaire pour l'atteinte d'un but puisque faire son possible pour accomplir un but, même sans intervention particulière, peut produire une augmentation du bonheur<sup>11</sup>. Cela vaut autant pour l'établissement d'objectifs visant à modifier des conditions de vie (telles que l'apparence) que pour des buts concernant des besoins psychologiques non comblés (comme le besoin de se sentir en relation avec autrui). Toutefois, les personnes qui échouent dans l'atteinte d'un but ciblant un besoin psychologique non comblé se sentent plus malheureuses que les personnes qui échouent à atteindre un but visant à modifier certaines conditions de leur vie (Sheldon *et al.*, 2010).

Chacune des interventions sur le bonheur met l'accent sur un élément en particulier, mais ces éléments ne sont pas mutuellement exclusifs et leurs méthodologies peuvent être combinées : par exemple, par une méditation sur le thème de la gratitude ou de l'empathie. De la même façon, les effets des interventions sont souvent interreliés : par exemple, la gratitude peut faciliter la recherche de sens (Adler et Fagley, 2005). Bien que les interventions sur le bonheur mettent l'accent sur des éléments qui sont tous interconnectés, les personnes à la recherche du bonheur préfèrent généralement prendre part à différentes activités et il semble plus avantageux de pouvoir choisir à partir d'une gamme d'exercices variés que de restreindre les exercices auxquels il est possible de participer (Parks, Della Porta, Pierce, Zilca et Lyubomirsky, 2012).

### LES EFFETS À LONG TERME DES INTERVENTIONS SUR LE BONHEUR

Une étude réalisée par Carver (2003) a démontré que les émotions négatives ont pour effet de restreindre notre attention et nos cognitions aux

---

10. Les parents japonais, par exemple, n'apprécient pas du tout une lettre de gratitude de la part de leur enfant parce qu'ils considèrent que l'éducation de l'enfant est un devoir, qu'il est impossible qu'il en soit autrement et, qu'en conséquence, ils ne méritent aucune manifestation de gratitude. NDLR

11. À ce sujet, voir l'article de L. Julio sur les buts personnels et le bonheur, dans la deuxième partie du dossier qui paraîtra en juin 2017. NDLR

stimuli négatifs. En conséquence, être plongé dans un état d'esprit négatif diminue nos chances de trouver des ressources pour faire face aux difficultés puisque cela nécessite de se concentrer sur autre chose que sur les stimuli négatifs. Par exemple, si l'esprit d'un individu est complètement absorbé par un stresser (p. ex., travail, école, difficultés interpersonnelles), il sera moins disponible pour débiter un nouveau passe-temps (p.ex., marche en nature, casse-têtes, lecture, etc.) qui lui serait pourtant bénéfique. Au contraire, les émotions positives peuvent élargir notre attention, permettant ainsi de trouver plus de ressources pour faire face aux stimuli menaçants (Isen, 1999). Voilà pourquoi les interventions en psychologie positive recourent souvent à la théorie bien fondée « d'expansion et de construction<sup>12</sup> » des émotions positives. Selon cette théorie, les émotions positives serviraient spécifiquement à accroître la résilience et les ressources personnelles, de façon à mieux composer avec les émotions négatives telles que le stress (Fredrickson, 1998; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek et Finkel, 2008)<sup>13</sup>. Ultimement, cette augmentation des capacités d'adaptation produirait des bénéfices à long terme, tel qu'un bonheur durable.

Bien que la recherche sur les émotions positives ait trouvé un mécanisme potentiel par lequel les interventions sur le bonheur peuvent produire des effets sur le long terme, d'autres processus peuvent miner ces changements durables. Plus spécifiquement, « l'adaptation hédonique » est un facteur qui joue un rôle important dans le maintien (ou l'absence de maintien) des gains sur le plan du bonheur. L'adaptation hédonique est le retour à un niveau préalable (inférieur) de bonheur, à la suite d'une augmentation rapide lors d'un événement positif. Lorsqu'une expérience nouvelle et gratifiante survient, nous sommes inondés d'émotions positives et vivons une hausse de bonheur. Toutefois, ce que nous avons perçu initialement comme étant positif devient éventuellement neutre à nos yeux puisque nous nous y habituons (Frederick et Loewenstein, 1999; Lyubomirsky *et al.*, 2005). Se marier, ou recevoir une promotion au travail en sont des exemples, dans la mesure où ces événements sont d'abord perçus très positivement, ce qui entraîne une hausse de bonheur. Cependant, être marié(e) ou obtenir un nouveau titre au travail deviennent éventuellement des événements « normaux », qui font partie du quotidien. Ils cessent d'être des événements nouveaux positifs et ne sont plus perçus comme des accomplissements. Il en résulte que notre perception de ce qui est normal s'ajuste à ces conditions et elles ne produisent plus de hausse de bonheur.

---

12. *Broaden and built theory of positive emotion.*

13. Dans la deuxième partie du dossier sur le bonheur (juin 2017), M. Tugade présentera la « *broaden and built theory of positive emotions* ».

Puisque nous nous adaptons rapidement à de nouvelles circonstances positives, produire des changements durables dans notre niveau de bonheur est un défi. Heureusement, il y a des façons de contourner cet obstacle (pour une revue complète, voir Armenta, Jacobs Bao, Sheldon et Lyubomirsky, 2014; Jacobs Bao et Lyubomirsky, 2013). Par exemple, l'ajout de nouveauté est une méthode pouvant réduire l'accoutumance aux événements positifs qui tempère le bonheur (Sheldon, Boehm et Lyubomirsky, 2013). La nouveauté peut empêcher l'accoutumance à une nouvelle situation, et ce, même si l'aspect nouveau est minime. Par exemple, après s'être marié, un couple peut s'inscrire ensemble à un cours ou développer un nouveau passe-temps. Inclure de la nouveauté aide à prévenir la routine et l'adaptation hédonique qui s'en suit.

### LES APPLICATIONS CLINIQUES

L'objectif des interventions sur le bonheur – susciter une augmentation durable d'émotions positives et de satisfaction relativement à la vie et ainsi atteindre un niveau optimal de bonheur – s'étend maintenant aux populations cliniques et non seulement à la population générale. Toutefois, les interventions peuvent accomplir davantage que d'accroître le bonheur chez les populations cliniques – elles peuvent parfois réduire certains symptômes sans que le trouble soit directement ciblé. Elles sont donc des outils puissants à la disposition des cliniciens. Faire preuve d'empathie, exercer la gratitude ou accomplir n'importe quelle activité proposée dans les interventions sur le bonheur peut produire des effets puissants sur la santé mentale et physique des participants. Les applications cliniques de ces interventions peuvent être administrées en ligne, au téléphone ou en personne et peuvent améliorer le bonheur, entre autres choses. Ci-dessous se trouve un compte-rendu des domaines émergents pour lesquels des interventions sur le bonheur ont servi à améliorer la condition de certaines populations cliniques – autant en santé mentale que physique.

#### La santé mentale

##### *La schizophrénie*

Il a été démontré que les interventions sur le bonheur, avec quelques modifications pour les rendre plus accessibles, améliorent le fonctionnement clinique et le bonheur chez les personnes atteintes de schizophrénie (Meyer, Johnson, Parks, Iwanski et Penn, 2012). En plus d'être reçues favorablement par les participants, les interventions ont produit des changements en termes de bonheur et de fonctionnement clinique. Aussi incroyable que cela puisse paraître, les participants aux interventions sur le bonheur ont rapporté une diminution de leurs

symptômes de schizophrénie, une amélioration qui persistait lors du rendez-vous de suivi trois mois plus tard.

#### *Le trouble dépressif majeur*

En plus de l'efficacité largement reconnue des interventions sur le bonheur pour la réduction de symptômes dépressifs chez des populations non clinique (Sin et Lyubomirsky, 2009), certains travaux ont également évalué leurs effets sur la dépression clinique. Une étude, réalisée auprès d'étudiants ayant reçu le diagnostic d'un Trouble dépressif majeur (TDM) lors d'une consultation au centre de services psychologiques de leur université, montre qu'ils étaient plus susceptibles de rapporter une diminution de leurs symptômes dépressifs à la suite de leur participation à une intervention sur le bonheur que les étudiants poursuivant une psychothérapie classique. La condition des étudiants ayant participé à une intervention personnalisée sur le bonheur s'est autant améliorée que celle des étudiants ayant suivi un traitement aux antidépresseurs (Seligman, Rashid et Parks, 2006).

La gratitude est associée à de plus faibles tendances suicidaires (Kleiman, Adams, Kashdan et Riskind, 2013; Li, Zhang, Li, Li et Ye, 2012), comme avoir l'impression que la vie a un but et un sens (Heisel et Flett, 2004; Kleiman et Beaver, 2013). Des patients hospitalisés qui présentent un risque élevé de passage à l'acte suicidaire peuvent bénéficier des interventions sur le bonheur. Ces bénéfices se manifestent par une hausse d'optimisme et une diminution du désespoir (Huffman *et al.*, 2014).

#### La santé physique

Le bonheur est relié à certains comportements liés à la santé (tels que la pratique régulière d'une activité physique), ce qui en fait une piste prometteuse pour l'amélioration de la santé (Boehm, Vie et Kubzansky, 2012). Bien qu'il soit nécessaire d'approfondir la recherche sur ce sujet, les enquêtes préliminaires offrent des résultats encourageants quant à l'utilité des interventions sur le bonheur en termes de promotion des comportements de santé sains.

*L'abandon du tabagisme.* En ce domaine, le taux d'abandon aux programmes de cessation du tabagisme est élevé (Fiore *et al.*, 2008). Cependant, en introduisant cinq exercices différents sur le bonheur à ce type de programme, on note une amélioration des affects chez les participants qui deviennent plus susceptibles d'arrêter de fumer. Le taux d'abstinence est de 40 % au lieu de 23 % avec les programmes traditionnels; trois mois plus tard, il est de 23 % au lieu de 6,5 % et six mois plus tard, 7,1 au lieu de 6,5 (Kahler *et al.*, 2015).

*La douleur chronique.* La douleur chronique est communément ressentie par les gens affectés par différents problèmes de santé et la gestion de la douleur constitue habituellement un élément essentiel de leur plan de traitement. Il y a une forte dimension psychologique à la douleur qui influence la façon dont elle est vécue chez les personnes qui souffrent de douleur chronique (Somers, Keefe, Godiwala et Hoyler, 2009). Les interventions sur le bonheur peuvent exercer une influence sur cette dimension psychologique et ainsi atténuer le niveau de douleur autodéclaré (Hausmann, Parks, Youk et Kwoh, 2014). Plus récemment, une étude pilote de petite envergure a permis de corroborer ces résultats de recherche, en plus de démontrer que les interventions sur le bonheur provoquaient également une amélioration modeste de certaines mesures plus objectives de la douleur (Flink, Smeets, Bergbom et Peters, 2015). Bien que davantage de recherches soient nécessaires, ces études – quoique modestes – indiquent qu’inclure des interventions sur le bonheur dans le domaine de la gestion de la douleur chronique peut être grandement bénéfique<sup>14</sup>.

*Le diabète.* La participation de diabétiques de type 2 pendant cinq semaines et selon leur rythme à une intervention en ligne sur le bonheur n’a pas eu d’impact sur les symptômes du diabète comme tels, mais a réduit les symptômes dépressifs, la perception de stress et a produit une augmentation des affects positifs chez les participants, ces derniers points étant prometteurs pour la recherche future. En effet, les affects positifs sont associés à un contrôle glycémique de meilleure qualité chez les diabétiques de type 2 (Cohn, Pietrucha, Saslow, Hult et Moskowitz, 2014). De plus, une recherche exploratoire, consistant à une intervention téléphonique sur le bonheur d’une durée de 12 semaines, a permis d’améliorer l’humeur des participants en plus de favoriser de sains comportements de santé et l’autonomie en matière de soins (Huffman, DuBois, Millstein, Celano et Wexler, 2015). Ces résultats préliminaires sont prometteurs.

*Les maladies cardiovasculaires aiguës.* Une première étude pilote, utilisant une intervention téléphonique sur le bonheur d’une durée de huit semaines auprès d’individus ayant une maladie cardiovasculaire aiguë, a démontré que l’intervention était efficace pour réduire les symptômes anxiodépressifs, en plus d’augmenter le bonheur et la qualité de vie chez les participants (DuBois, Lopez, Beale, Healy, Boehm et Huffman, 2015). Cette étude a permis de montrer comment les interventions sur le bonheur peuvent être intégrées efficacement aux milieux cliniques. Deux autres études ont démontré que des patients cardiaques ressentaient une hausse d’affects positifs à la suite de leur participation à une intervention sur le

---

14. Des résultats et des réflexions complémentaires sont apportés par C. Aguerre sur la douleur chronique dans son article qui apparaît dans le présent numéro. NDLR

bonheur, en comparaison avec les participants des groupes de contrôle (Nikrahan *et al.*, 2016; Sanjuán, Montalbetti, Pérez-García, Bermúdez, Arranz et Castro, 2016). Ces résultats viennent confirmer que les interventions sur le bonheur améliorent les affects chez les populations cliniques, comme chez les populations non cliniques. Une récente méta-analyse suggère un lien entre des construits psychologiques positifs (tels que le bonheur) et l'état de santé (tels que la réhospitalisation) des patients ayant une maladie cardiovasculaire. Les auteurs soulignent également que des efforts supplémentaires doivent être déployés pour identifier lesquels des construits psychologiques positifs sont les plus avantageux pour la santé cardiovasculaire et pour déterminer la façon dont ils peuvent être exploités (DuBois *et al.*, 2015).

### CONCLUSION

L'objectif de cet article était de dresser un état des lieux exhaustif des interventions psychologiques qui améliorent le bien-être. Nous avons présenté un résumé de ce qu'est le bonheur, de l'importance de s'y attarder et des interventions qui emploient certains exercices spécifiques (de gratitude, par exemple) pour accroître le bonheur. Les bienfaits à long terme des interventions sur le bonheur ont également été discutés. En même temps, l'obstacle que représente l'adaptation hédonique (qui peut atténuer les bienfaits à long terme) et les stratégies pour surmonter cette difficulté ont été abordés. Les plus récentes recherches en matière d'applications cliniques sur la santé mentale et physique des interventions sur le bonheur ont ensuite été passées en revue.

Quelle est la suite des choses? À notre avis, le manque de diffusion des informations demeure le plus important problème dans le domaine. Après 15 ans de recherches en psychologie positive, des méthodes mises à l'essai et jugées fiables existent pour accroître le bien-être. Toutefois, la façon dont la population générale gagnera accès à ces méthodes demeure incertaine, comme c'est le cas avec plusieurs autres interventions appuyées empiriquement en psychologie. De plus, de quelle façon ces programmes basés sur des données probantes se distingueront par leur valeur empirique lorsqu'il existe des centaines, sinon des milliers d'applications de psychologie populaire d'autoassistance?

Avec les milliards de téléphones intelligents dans le monde, l'avènement de la technologie mobile devient un moyen efficace de transmettre de l'information, le bonheur n'y faisant pas exception. L'autoassistance psychologique (*self-help*) est un moyen populaire pour les personnes qui cherchent à améliorer leur qualité de vie. Bien que les livres d'autoassistance psychologique aient démontré une certaine efficacité pour augmenter le bonheur (Parks et Szanto, 2013), d'autres

méthodes novatrices gagnent en popularité. Un exemple d'une plateforme web disponible gratuitement au public est le site internet et l'application *Happify* (co-créé par le troisième auteur). *Happify* est une intervention de psychologie positive en ligne, conçue pour accroître le bonheur et fondée empiriquement, il y a présentement plus de trois millions d'utilisateurs. Puisqu'un si vaste nombre d'utilisateurs engendre des difficultés d'analyse des données, de nouvelles approches sont nécessaires. Une recherche récente réalisée par Carpenter et ses collègues (2016) a étudié un ensemble imposant de données provenant de *Happify*. Cette étude présente des méthodes novatrices et intéressantes d'analyse de données. Pour tenir compte de l'immensité des informations, un échantillon représentatif plus limité de 152,747 données a été utilisé pour conduire une analyse de modélisation à multiniveaux de la variation individuelle. Cette analyse de modélisation multiniveaux évalue si l'utilisation de la plateforme *Happify* prédit une augmentation du bonheur chez les utilisateurs. Ensuite, les processus sous-jacents qui accompagnent l'augmentation du bonheur ont été explorés par des réponses non structurées par écrit. Le langage utilisé dans les réponses libres des participants a été analysé pour produire un « modèle de thème » indiquant des corrélats pouvant être associés à l'augmentation du bonheur. Ces analyses révèlent, entre autres, que les données manquantes dans une large base de données doivent être prises en considération. En effet, dans les interventions de grande envergure en milieu naturel (plutôt que contrôlées en laboratoire), on doit composer avec un plus haut taux d'attrition et plus de données manquantes. Toutefois, la recherche en contexte de vie réelle amène des problèmes de la vie réelle, problèmes qui doivent être pris en compte par les chercheurs qui souhaitent diffuser des interventions sur le bonheur au grand public.

En conclusion, nous encourageons les cliniciens à utiliser la technologie pour diffuser les interventions sur le bonheur au grand public. Nous invitons aussi les lecteurs à réfléchir à l'utilisation éventuelle de ces technologies. Le domaine de la recherche sur les interventions orientées vers le bonheur a de l'avenir...

### RÉFÉRENCES

- Adler, M. G. et Fagley, N. S. (2005). Appreciation : Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73(1), 79-114. doi : 10.1111/j.1467-6494.2004.00305.x
- Aknin, L. B., Dunn, E. W. et Norton, M. I. (2012). Happiness runs in a circular motion : Evidence for a positive feedback loop between prosocial spending and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 13(2), 347-355. doi : 10.1007/s10902-011-9267-5
- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind : The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455-469.
- Anik, L., Aknin, L. B., Norton, M. I. et Dunn, E. W. (2009). Feeling good about giving : The benefits (and costs) of self-interested charitable behavior. *Harvard Business School*

- Marketing Unit Working Paper* (10-012). Repéré à <http://www.hbs.edu/faculty/Publication%20Files/10-012.pdf>
- Armenta, C., Jacobs Bao, K., Lyubomirsky, S. et Sheldon, K. M. (2014). Is lasting change possible? Lessons from the Hedonic Adaptation Prevention Model. Dans K. M. Sheldon et R. E. Lucas (dir.), *Stability of happiness : Theories and evidence on whether happiness can change* (p. 57-74). Londres, Angleterre : Elsevier.
- Arriaga, X. B. et Rusbult, C. E. (1998). Standing in my partner's shoes : Partner perspective-taking and reactions to accommodative dilemmas. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(9), 927-948.
- Batson, C. D., Sager, K., Garst, E., Kang, M., Rubchinsky, K. et Dawson, K. (1997). Is empathy-induced helping due to self-other merging? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 495-509. doi :10.1037/0022-3514.73.3.495
- Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B. et Minhas, G. (2011). A dynamic approach to psychological strength development and intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 106-118. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2010.545429>
- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S. et Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition and Emotion*, 25(7), 1263-1272.
- Boehm, J. K., Vie, L. L. et Kubzansky, L. D. (2012). The promise of well-being interventions for improving health risk behaviors. *Current Cardiovascular Risk Reports*, 6(6), 511-519.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F. et Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions : A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119-139.
- Borelli, J. L., Sbarra, D. A., Snavely, J. E., McMakin, D. L., Coffey, J. K., Ruiz, S. K., ... et Chung, S. Y. (2014). With or without you : Preliminary evidence that attachment avoidance predicts non deployed spouses' reactions to relationship challenges during deployment. *Professional Psychology : Research and Practice*, 45(6), 478-487.
- Bowling, N. A., Eschleman, K. J. et Wang, Q. (2010). A meta-analytic examination of the relationship between job satisfaction and subjective well-being. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83(4), 915-934. doi : 10.1348/096317909X478557
- Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI) : A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175-196.
- Bryant, F. B., Smart, C. M. et King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present : Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 227-260.
- Bryant, F. B. et Veroff, J. (2007). *Savoring : A new model of positive experience*. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Buchanan, K. E. et Bardi, A. (2009). Acts of kindness and acts of novelty affect life satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 150(3), 235-237. doi : 10.1080/00224540903365554
- Buckingham, M. et Clifton, D. O. (2001). *Now, discover your strengths*. New York, NY : Free Press.
- Carpenter, J., Crutchley, P., Zilca, R. D., Schwartz, H. A., Smith, L. K., Cobb, A. M. et Parks, A. C. (2016). Seeing the "big" picture : Big data methods for exploring relationships between usage, language, and outcome in internet intervention data. *Journal of Medical Internet Research*, 18(8), e241. doi : 10.2196/jmir.5725
- Carver, C. (2003). Pleasure as a sign you can attend to something else : Placing positive feelings within a general model of affect. *Cognition and Emotion*, 17(2), 241-261.
- Cohn, M. A., Pietrucha, M. E., Saslow, L. R., Hult, J. R. et Moskowitz, J. T. (2014). An online positive affect skills intervention reduces depression in adults with type 2 diabetes. *The Journal of Positive Psychology*, 9(6), 523-534.
- Cosmides, L. (1989). The logic of social exchange : Has natural selection shaped how humans reason? Studies with the Wason selection task. *Cognition*, 31(3), 187-276.
- Crocker, J., Yu, N. et Mischkowski, D. (2008). Why does writing about important values reduce defensiveness? Self-affirmation and the role of positive other-directed feelings. *Psychological Science*, 19(7), 740-747. doi : 10.1111/j.1467-9280.2008.02150.x

## Interventions favorisant le bonheur

---

- Diener, E. et Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer : Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 3(1), 1-43. doi : 10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x
- Diener, E., Lucas, R. E. et Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill : Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314. doi : 10.1037/0003-066X.61.4.305.
- 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(3), 195-223. doi : 10.1007/BF01079018
- Dobrow Riza, S. et Heller, D. (2015). Follow your heart or your head? A longitudinal study of the facilitating role of calling and ability in the pursuit of a challenging career. *Journal of Applied Psychology*, 100(3), 695-712. <http://dx.doi.org/10.1037/a003801>
- DuBois, C. M., Lopez, O. V., Beale, E. E., Healy, B. C., Boehm, J. K. et Huffman, J. C. (2015). Relationships between positive psychological constructs and health outcomes in patients with cardiovascular disease : A systematic review. *International Journal of Cardiology*, 195, 265-280.
- Duffy, R. D. et Dik, B. J. (2013). Research on calling : What have we learned and where are we going? *Journal of Vocational Behavior*, 83(3), 428-436. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2013.06.006>
- Dunn, E. W., Aknin, L. B. et Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688. doi : 10.1126/science.1150952
- Dutra, L., Stathopoulou, G., Basden, S. L., Leyro, T. M., Powers, M. B. et Otto, M. W. (2008). A meta-analytic review of psychosocial interventions for substance use disorders. *The American Journal of Psychiatry*, 165(2), 179-187. doi : 10.1176/appi.ajp.2007.06111851
- Emmons, R. A. (2008). *Thanks! How practicing gratitude can make you happier*. New York, NY : Houghton Mifflin.
- Emmons, R. A. et McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens : An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. doi : 10.1037/0022-3514.84.2.377
- Emmons, R. A. et McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford, Angleterre : Oxford University Press.
- Fiore, M. C., Jaén, C. R., Baker, T. B., Bailey, W. C., Benowitz, N. L., Curry, S. J. Dorfman, S. F., ... Wewers, M. E. (2008). *Treating tobacco use and dependence : 2008 update*. Rockville, MD : U.S. Department of Health and Human Services.
- Flink, I. K., Smeets, E., Bergbom, S. et Peters, M. L. (2015). Happy despite pain : Pilot study of a positive psychology intervention for patients with chronic pain. *Scandinavian Journal of Pain*, 7, 71-79.
- Fowler, J. H. et Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network : Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *BMJ*, 337, a2338-a2338. <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.a2338>
- Fowler, J. et Christakis, N. (2010). Cooperative behavior cascades in human social networks. *Proceedings of The National Academy of Sciences*, 107(12), 5334-5338. <http://dx.doi.org/10.1073/pnas.0913149107>
- Frederick, S. et Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. Dans D. Kahneman, E. Diener et N. Schwarz (dir.), *Well-being : The foundations of hedonic psychology* (p. 302-329). New York, NY : Russell Sage Foundation.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J. et Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives : Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
- Fredrickson, B. L. et Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals towards emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Gordon, C. L., Arnette, R. A. M. et Smith, R. E. (2011). Have you thanked your spouse today? : Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 339-343. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2010.10.012>

- Gregory, R. J., Schwer Canning, S., Lee, T. W. et Wise, J. C. (2004). Cognitive bibliotherapy for depression : A meta-analysis. *Professional Psychology : Research and Practice*, 35(3), 275-280.
- Hausmann, L. R. M., Parks, A., Youk, A. O. et Kwoh, C. K. (2014). Reduction of bodily pain in response to an online positive activities intervention. *The Journal of Pain*, 15(5), 560-567.
- Heintzelman, S. J. et King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, 69(6), 561-574.
- Heisel, M. J. et Flett, G. L. (2004). Purpose in life, satisfaction with life, and suicide ideation in a clinical sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(2), 127-135.
- Hodges, S. D., Clark, B. A. M. et Myers, M. W. (2011). Better living through perspective taking. *Positive Psychology as Social Change*, 193-218. doi : 10.1007/978-90-481-9938-9\_12
- Huffman, J. C., DuBois, C. M., Healy, B. C., Boehm, J. K., Kashdan, T. B., Celano, C. M., ... Lyubomirsky, S. (2014). Feasibility and utility of positive psychology exercises for suicidal inpatients. *General Hospital Psychiatry*, 36(1), 88-94. doi :10.1016/j.genhosppsych.2013.10.006
- Huffman, J. C., DuBois, C. M., Millstein, R. A., Celano, C. M. et Wexler, D. (2015). Positive psychological interventions for patients with type 2 diabetes : Rationale, theoretical model, and intervention development. *Journal of Diabetes Research*, 1-18. <http://dx.doi.org/10.1155/2015/428349>
- Isen, A. M. (1999). On the relationship between affect and creative problem solving. Dans S. W. Russ (dir.), *Affect, creative experience, and psychological adjustment* (p. 3-17). Philadelphia, PA : Taylor et Francis.
- Jacobs Bao, K. et Lyubomirsky, S. (2013). Making it last : Combating hedonic adaptation in romantic relationships. *The Journal of Positive Psychology*, 8(3), 196-206.
- Kahler, C. W., Spillane, N. S., Day, A. M., Cioe, P. A., Parks, A., Leventhal, A. M. et Brown, R. A. (2015). Positive psychotherapy for smoking cessation : A pilot randomized controlled trial. *Nicotine & Tobacco Research*, 1-8. doi :10.1093/ntr/ntv011
- Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G. et Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Family Relations*, 57(2), 211-226. doi : 10.1111/j.1741-3729.2008.00495.x
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807.
- Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B. et Riskind, J. H. (2013). Grateful individuals are not suicidal : Buffering risks associated with hopelessness and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 595-599.
- Kleiman, E. M. et Beaver, J. K. (2013). A meaningful life is worth living : Meaning in life as a suicide resiliency factor. *Psychiatry Research*, 210(3), 934-939.
- Kurtz, J. L. et Lyubomirsky, S. (2012). Using mindful photography to increase positive emotion and appreciation. Dans J. J. Froh et A. C. Parks (dir.), *Positive psychology in higher education : A practical workbook for the classroom* (p. 133-136). Washington, D.C. : American Psychological Association.
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F. et Fincham, F. D. (2013). To belong is to matter : Sense of belonging enhances meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(11), 1418-1427. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167213499186>
- Layous, K., Lee, H., Choi, I. et Lyubomirsky, S. (2013). Culture matters when designing a successful happiness-increasing activity : A comparison of the United States and South Korea. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(8), 1294-1303. doi :10.1177/0022022113487591
- Layous, K., Nelson, S. K. et Lyubomirsky, S. (2013). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 635-654. doi : 10.1007/s10902-012-9346-2
- Lecomte, J. (2012). *La bonté humaine : Altruisme, empathie, générosité*. Paris, France : Odile Jacob.

## Interventions favorisant le bonheur

---

- Li, D., Zhang, W., Li, X., Li, N. et Ye, B. (2012). Gratitude and suicidal ideation and suicide attempts among Chinese adolescents : Direct, mediated, and moderated effects. *Journal of Adolescence*, 35(1), 55-66. doi :10.1016/j.adolescence.2011.06.005
- Lyubomirsky, S. (2008). *Comment être heureux... et le rester : Une méthode scientifiquement prouvée*. Paris, France : Flammarion.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K. et Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way : An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391-402.
- Lyubomirsky, S., King, L. et Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect : Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. et Schkade, D. (2005). Pursuing happiness : The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C. et Sheldon, K. M. (2004). Pursuing sustained happiness through random acts of kindness and counting one's blessings : Tests of two six-week interventions. Unpublished raw data. doi :10.1037/1089-2680.9.2.111
- Maner, J. K., Luce, C. L., Neuberg, S. L., Cialdini, R. B., Brown, S. et Sagarin, B. J. (2002). The effects of perspective taking on motivations for helping : Still no evidence for altruism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(11), 1601-1610. doi : 10.1177/014616702237586
- Martela, F., Ryan, R. M. et Steger, M. F. (2015). Meaning in life is more than happiness : Autonomy, competence, relatedness and benevolence as consistent predictors of meaning. Manuscrit en préparation.
- Martos, T. et Kopp, M. S. (2011). Life Goals and well-being : Does financial status matter? Evidence from a representative Hungarian sample. *Social Indicator Research*, 105(3), 561-568. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-011-9788-7>
- Meevissen, Y. M. C., Peters, M. L. et Alberts, H. J. E. M. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self : Effects of a two week intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(3), 371-378. doi : 10.1016/j.jbtep.2011.02.012
- Meyer, P. S., Johnson, D. P., Parks, A., Iwanski, C. et Penn, D. L. (2012). Positive living : A pilot study of group positive psychotherapy for people with schizophrenia. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 239-248.
- Nelson, S. K., Layous, K., Cole, S. W. et Lyubomirsky, S. (2016). Do unto others or treat yourself? The effects of prosocial and self-focused behavior on psychological flourishing. *Emotion*, 16(6), 850-861. doi : 10.1037/emo0000178
- Nikrahan, G. R., Suarez, L., Asgari, K., Beach, S. R., Celano, C. M., Kalantari, M., ... et Huffman, J. C. (2016). Positive psychology interventions for patients with heart disease : A preliminary randomized trial. *Psychosomatics*, 57(4), 348-358.
- Oishi, S., Diener, E. et Lucas, R. E. (2007). The optimum level of well-being : Can people be too happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 346-360. doi : 10.1111/j.1745-6916.2007.00048.x
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K. et Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness : A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 361-375. doi : 10.1007/s10902-005-3650-z
- Parks, A. C., Della Porta, M. D., Pierce, R. S., Zilca, R. et Lyubomirsky, S. (2012). Pursuing happiness in everyday life : The characteristics and behaviors of online happiness seekers. *Emotion*, 12(6), 1222-1234. <http://dx.doi.org/10.1037/a0028587>
- Parks, A. C. et Layous, K. (2015). Positive psychological interventions. Dans J. C. Norcross, G. R. VandenBos et D. K. Freedheim (dir.), *APA handbook of clinical psychology, volume III : Applications and methods* (p. 438-449). Washington, D.C. : American Psychological Association.
- Parks, A. C., Schueler, S. M. et Tasimi, A. (2013). Increasing happiness in the general population: Empirically supported self-help? Dans S. David, I. Boniwell et A. Conley Ayers (dir.), *The Oxford handbook of happiness* (p. 962-977). New York, NY : Oxford University Press.
- Parks, A. C. et Szanto, R. K. (2013). Assessing the efficacy and effectiveness of a positive psychology based self-help book. *Terapia Psychologica*, 31(1), 141-149.

- Pennebaker, J. W. et Seagal, J. D. (1999). Forming a story : The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243-1254. [http://dx.doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(199910\)55:10<1243::aid-jclp6>3.0.co;2-n](http://dx.doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(199910)55:10<1243::aid-jclp6>3.0.co;2-n)
- Peters, M. L., Flink, I. K., Boersma, K. et Linton, S. J. (2010). Manipulating optimism : Can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies? *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 204-211.
- Peterson, C. et Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues : A handbook and classification*. Oxford, Angleterre : Oxford University Press.
- Quoidbach, J., Wood, A. M. et Hansenne, M. (2009). Back to the future : The effect of daily practice of mental time travel into the future on happiness and anxiety. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 349-355.
- Ricard, M. (2013). *Plaidoyer pour l'altruisme : La force de la bienveillance*. Paris, France : Nil.
- Sadri, G., Weber, T. J. et Gentry, W. A. (2011). Empathic emotion and leadership performance : An empirical analysis across 38 countries. *The Leadership Quarterly*, 22(5), 818-830.
- Sanjuán, P., Montalbetti, T., Pérez-García, A. M., Bermúdez, J., Arranz, H. et Castro, A. (2016). A randomised trial of a positive intervention to promote well-being in cardiac patients. *Applied Psychology : Health and Well-Being*, 8(1), 64-84.
- Scheier, M. F. et Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health : Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247. <http://dx.doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Schueller, S., Kashdan, T. et Parks, A. C. (2014). Synthesizing positive psychological interventions: Suggestions for conducting and interpreting meta-analyses. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 91-98.
- Seegerstrom, S. C., Evans, D. R. et Eisenlohr-Moul, T. A. (2011). Optimism and pessimism dimensions in the Life Orientation Test-Revised : Method and meaning. *Journal of Research In Personality*, 45(1), 126-129. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2010.11.007>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY : Atria.
- Seligman, M. E. et Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology : An introduction. *Flow and the Foundations of Positive Psychology*, 55(1), 279-298. doi : 10.1037//0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. E. P., Rashid, T. et Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788.
- 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.
- Sergeant, S. et Mongrain, M. (2011). Are positive psychology exercises helpful for people with depressive personality styles? *The Journal of Positive Psychology*, 6(4), 260-272.
- Sheldon, K. M., Abad, N., Ferguson, Y., Gunz, A., Houser-Marko, L., Nichols, C. P. et Lyubomirsky, S. (2010). Persistent pursuit of need-satisfying goals leads to increased happiness : A 6-month experimental longitudinal study. *Motivation and Emotion*, 34, 39-48.
- Sheldon, K. M., Boehm, J. et Lyubomirsky, S. (2013). Variety is the spice of happiness : The hedonic adaptation prevention (HAP) model. Dans S. A. David, I. Boniwell et A. Conley Ayers (dir.), *Oxford handbook of happiness* (p.901-914). New York, NY : Oxford University Press.
- Sheldon, K. M. et Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion : The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82. doi : 10.1080/17439760500510676
- Sin, N. L. et Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions : A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. Repéré à <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.20593>.
- Somers, T. J., Keefe, F. J., Godiwala, N. et Hoyler, G. H. (2009). Psychosocial factors and the pain experience of osteoarthritis patients : New findings and new directions. *Current Opinion in Rheumatology*, 21(5), 501-506.

## Interventions favorisant le bonheur

---

- Stavrova, O. et Luhmann, M. (2015). Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 470-479. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2015.1117127>
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life : Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. Dans P. T. P. Wong (dir.), *The human quest for meaning : Theories, research, and applications* (p. 165-184). New York, NY : Routledge.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. et Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire : Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Steger, M. F., Oishi, S. et Kashdan, T. B., (2009). Meaning in life across the lifespan : Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52. doi : 10.1080/17439760802303127
- Thoits, P. A. et Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2), 115-131.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 449-469. doi : 10.1007/s10902-006-9037-y
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A. et Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression : Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854-871. doi : 10.1016/j.jrp.2007.11.003

### RÉSUMÉ

L'objectif du présent article est de passer en revue la littérature grandissante portant sur les interventions psychologiques destinées à accroître le bonheur. On discute d'abord de la notion de bonheur et de l'importance de celui-ci pour les individus et les groupes sociaux. Ensuite, on présente une vue d'ensemble des interventions orientées vers le bonheur au moyen d'exercices spécifiques variées en considérant leur efficacité. Une section est consacrée aux implications cliniques des dites interventions pour la santé mentale et physique. Enfin, on fait la promotion de l'usage des technologies sophistiquées pour la diffusion des stratégies favorisant le bonheur.

### MOTS CLÉS

---

bonheur, intervention, psychologie positive

---

### ABSTRACT

The purpose of this paper is to review the growing literature on psychological interventions for increasing happiness. The concept of happiness is studied and his importance for individuals and social groups is discussed. Then, a comprehensive overview of interventions is presented through the use of specific activities and the efficacy of these interventions is examined. A section is reserved for the clinical applications of happiness interventions for mental and physical health. In conclusion, the use of sophisticated technologies is promoted for the diffusion of happiness strategies.

### KEY WORDS

---

happiness, intervention, positive psychology

---