

*Université Abderrahmane Mira-Bejaia*  
*Faculté des Sciences Humaines et Sociales*  
*Département de Psychologie et Orthophonie*



# ***Psychologie positive***

*M1 Psychologie Clinique*

*4<sup>ème</sup> cours*

*Dr GUEZOU*

*Année universitaire 2023/2024*

## ***Le bonheur et le bien-être***

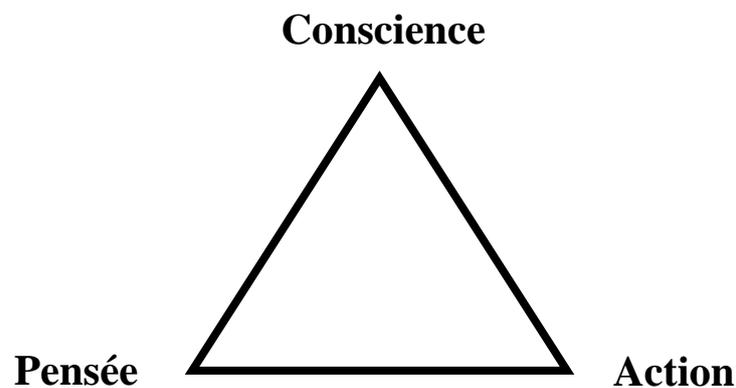
En 2004, avant l'élaboration du modèle PERMA, Seligman décrivait le bonheur en utilisant trois composantes encore considérées comme les plus déterminantes : le plaisir, l'engagement et le sens à sa vie. Le plaisir est un état d'euphorie ou de bien-être ressenti dans l'immédiat et qui constitue une réponse au besoin ou au désir d'une personne. L'engagement consiste à s'investir pleinement dans la poursuite d'activités captivantes qui permettent d'atteindre « l'état de flow » (Csikszentmihalyi, 2004) et qui sollicitent les forces et les vertus (Peterson et Seligman, 2004). Le sens à sa vie consiste à mettre à profit ses ressources individuelles au service de la collectivité ou d'une aspiration plus élevée que soi (Seligman, 2004, 2011). Bien que ces trois composantes soient considérées comme non exclusives et exhaustives (Peterson, Park et Seligman, 2005), elles peuvent contribuer au bonheur quand elles sont prises séparément. Toutefois, la présence simultanée des trois composantes engendre un plus haut niveau du bonheur (Peterson et al., 2005; Peterson, Ruch, Beerman, Park et Seligman, 2007).

### **La théorie de bonheur authentique.**

Seligman présente d'abord une théorie du bonheur authentique en 2002. Le bonheur est alors relié au fait de ressentir des émotions positives et de s'engager pleinement dans un travail. Autrement dit, pour être heureux, on suggère de vivre davantage d'émotions positives et d'engagement, avec ses forces du caractère. Seligman (2011) affirme alors que le bonheur est la résultante d'une prédisposition qu'a l'individu, mêlée à des circonstances de la vie, de même que sa propre volonté, des choix conscients qu'il fait. Tout compte fait, le but poursuivi est une bonne satisfaction dans la vie et c'est par elle qu'on peut mesurer le bonheur d'une personne. Pour goûter au bonheur, Mandeville (2010) parle de l'importance de savourer le moment présent, de prendre le temps, de « s'arrêter pour exister ». Enfin, Thalmann (2011) illustre la théorie du bonheur par la trilogie du bonheur où la conscience, l'action et la

pensée sont inter-reliés; des synonymes de sens, d'engagement et d'émotion positive.

Au fil de ses recherches, Seligman (2013b) questionne sa théorie du bonheur, notamment concernant l'évaluation de la satisfaction face à la vie. En effet, une personne peut se trouver insatisfaite de sa vie, à un certain moment, tout en ayant une vie remplie de sens, engagée, qui pourra la conduire ultimement à s'épanouir. Aussi, une personne pourrait rechercher à s'accomplir de différentes façons, par différentes composantes prises individuellement et non toutes inter-reliées, car « aucune composante ne définit à elle seule le bien-être, mais chacune y contribue ». L'évaluation ne devrait plus porter sur le bonheur mais plutôt sur les différentes façons de s'accomplir. C'est ainsi que naît sa théorie du bien-être.



**Figure : la trilogie du bonheur**

### **La théorie de bien-être**

En effet, pour rendre sa théorie du bonheur plus complète, Seligman (2013b) élabore une théorie du bien-être. Le but de la psychologie positive devient alors une vie épanouie. Si on peut observer et mesurer le bonheur telle une chose, par la satisfaction de vivre, le bien-être, selon Seligman, serait plutôt un concept, « une construction de l'esprit ». Ce seraient alors ses composantes qui pourraient être observées et mesurées, et ce, de façon indépendante. Chaque composante présenterait les trois caractéristiques suivantes : « elle contribue au bien-être, de nombreuses personnes la recherchent pour elle-même et pas seulement pour obtenir l'une des autres composantes et elle est définie et mesurée indépendamment des autres

(exclusivité) ». En anglais, on appelle ces composantes PERMA « Positive emotion, Engagement, positive Relationships, Meaning, Accomplishment ». Il s'agit des émotions positives, de l'engagement, des relations personnelles positives, du sens et de la réussite. L'homme serait responsable de son bien-être, de son épanouissement, car « nos choix de vie sont destinés à développer au maximum ces cinq composantes ». Le tableau suivant les principales différences entre la théorie du bonheur et celle du bien-être de Seligman. On peut aussi y voir les différentes composantes de sa théorie du bien-être qui constituent un élément majeur de notre recherche

**Tableau : Une comparaison entre la théorie du bonheur authentique et celle du bien-être de Martin Seligman**

Théorie du bonheur authentique	Théorie du bien-être
Objet d'étude : le bonheur (qui résulterait des émotions positives, de l'engagement et du sens de la vie, inter-reliés)	Objet d'étude : le bien-être (qui serait possible via une ou des composantes parmi les cinq, qui sont travaillées consciemment, par choix)
Mesure : la satisfaction dans la vie	Mesure : les cinq composantes du bien-être (PERMA) Les émotions positives (Incluant le bonheur et la satisfaction dans la vie) L'engagement Le sens Les relations positives La réussite
Objectif : augmenter la satisfaction dans la vie	Objectif : augmenter l'épanouissement par l'augmentation de l'émotion positive, de l'engagement, du sens, des relations positives et de la réussite

sur les autres. Il est mesuré par l'échelle de Ryff.