

Le bonheur au prisme des principales théories en psychologie

Happiness through the Prism of Theories in Psychology

1 BOUZIANE Mourad , Université de Bejaia, mourad.bouziane@yahoo.fr

Received: 28 /10 / 2022

Accepted: 12 /02/ 2023

published: 30 /12/ 2023

Résumé

Cet article vise à présenter, expliquer et interpréter les différentes théories du bonheur en psychologie. Les recherches sur le bonheur se sont multipliées ces dernières années et notamment avec l'arrivée d'un domaine d'étude spécifique en psychologie appelé "la psychologie positive". Les autres théories en psychologie, et en particulier le courant cognitif et les neurosciences, ont contribué à l'explication du bonheur sur des bases paradigmatiques différentes. On parle de plus en plus d'une base neurale liée aux émotions positives. Ainsi, l'étude du bonheur reste un domaine fertile en termes d'ancrage théorique et de paradigmes explicatifs.

Mots clés : Bonheur ; Psychologie positive ; biologie du bonheur; Neurosciences du bonheur; psychologie du bonheur.

Abstract:

تصدر عن كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج



التقييم الدولي الإلكتروني 2592-2773

الرقم الدولي المعياري ISSN 2602-702X

الأيذاع القانوني: ديسمبر 2017

This article aims to present, explain and interpret the different theories of happiness in psychology. Research on happiness has multiplied in recent years and in particular with the arrival of a specific field of study in psychology, called "positive psychology". The other theories in psychology, and in particular the cognitive current and the neurosciences, have contributed to the explanation of happiness on different paradigmatic bases. There is more and more talk of a neural basis linked to positive emotions. Thus, the study of happiness remains a fertile field in terms of theoretical grounding and explanatory paradigms.

Keywords: Happiness ; Positive Psychology; biology of happiness; Neuroscience of Happiness; psychology of happiness.

تصدر عن كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج



الترقيم الدولي الإلكتروني 2773-2592

الرقم الدولي المعياري ISSN: 2602-702X

الايذاع القانوني: ديسمبر 2017

1. Introduction:

Le bonheur est l'une des questions majeures de la littérature en sciences sociales et constitue également un des axes centraux de la psychologie moderne. Il représente en outre, une question importante dans les politiques sociétales des pays et des préoccupations légitimes des individus. On a même vu des états créer un ministère dédié au bonheur (*Les émirats arabes-unis par exemple*). Le bonheur renvoie à une multitude de champs explicatifs et ne peut être cantonné spécifiquement aux sciences sociales, aux neurosciences ou à la littérature. Il dépasse largement ces frontières disciplinaires et s'inscrit dans la revendication même de la nature humaine. Le bonheur est enraciné ainsi dans la quête intime des êtres. Il n'est ni d'orient, ni d'occident, ni du nord, ni du sud, et il constitue cette quête indélébile qu'on peut trouver dans l'œuvre de toute l'intelligentsia relevant du genre humain.

La production savante sur le bonheur est assez variée et tisse des liens entre les paradigmes disciplinaires afin d'en cerner la substance épistémique du concept. Elle est ainsi présente dans un spectre très hétéroclite. Le bonheur constitue en philosophie une centralité en termes de déploiement conceptuel et de finalités, il est pensé chez Pascal en contrebalance du « tragique ». L'homme se rend malheureux en fuyant « Dieu », pour lui « Le bonheur n'est ni hors de

تصدر عن كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج



الترقيم الدولي الإلكتروني 2773-2592

الرقم الدولي المعياري ISSN: 2602-702X

الايذاع القانوني: ديسمبر 2017

nous ni dans nous. Il est en Dieu et « hors » et « dans » nous » (Fragment 26). Cette conception est exprimée également chez Al-Ghazali pour qui « ...Le bonheur de l'au-delà n'est pas complet sans la retraite, l'isolement, la divulgation, la piété et l'utilisation du cœur pour percevoir les vérités divines ... ».

D'autres représentations du bonheur s'inscrivant dans le registre de la littérature ont été avancées par des femmes et des hommes de lettres. Nous pourrions en citer ici le conseil de Proust qui nous invite à être reconnaissant envers les gens qui nous rendent heureux... « ...Ils sont les jardiniers qui font fleurir ton âme...», proposant ainsi une lecture altruiste sur le sujet. Confucius pour sa part inscrit le bonheur dans une disposition de cheminement et non de but en affirmant ainsi : «...tous les hommes pensent que le bonheur se trouve au sommet de la montagne alors qu'il réside dans la façon de la gravir.» ».

AL-Manfalouti quant à lui inscrit le bonheur dans une dimension plus hygiéniste et introduit une touche relevant de la praxis pour le représenter en avançant que « Le bonheur dans ce bas monde réside en une conscience pure, une âme apaisée, un cœur honorable et insiste sur le travail fruit de l'effort corporel... ».

Il est évident que le bonheur a saisi l'être pensant et exprime la nature profonde des desseins fondamentaux des êtres. Tout comme les

تصدر عن كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج



gens de la philosophie les gens de lettres ont étayé ce concept en investissant parfois le monde de l'au-delà, de la spiritualité, du relationnel, ou encore de l'exercice physique pour présenter une représentation possible du bonheur. Toutes ces contributions constituent le reflet d'une humanité qui s'interroge sur son sort et sur le sens qu'elle peut donner à son existence. Il semble ainsi que la demeure du bonheur est une demeure prisée. Cette brève introduction nous amène à nous élaner dans une entreprise de questionnement tout d'abord sur la nature épistémique du bonheur en sciences humaines. Nous interrogerons par la suite la littérature sur l'apport éventuel de la psychologie et des neurosciences qui se sont positionnées comme des disciplines scientifiques ayant pour thématique principale la santé mentale et par déclinaison le bonheur.

2. Esquisse du bonheur en langue française :

Cerner le bonheur est une entreprise ardue dans la mesure où le concept semble se situer au carrefour de plusieurs paradigmes. Se contenter d'un paradigme comme étant la seule représentation possible reste sans intérêt majeur. Ainsi, nous pouvons d'abord présenter ici ces paradigmes et d'en extraire une présentation du concept.

Au niveau du paradigme linguistique, et selon le dictionnaire « Le Petit Robert » le terme bonheur fait référence à un « État de pleine satisfaction. → Béatitude, félicité, joie».

On retiendra ici que le champ lexical tourne autour d'une émotion présente chez un individu et qui le traduit comme étant un organisme jouissant d'une posture existentielle dotée de prédicats de nature positifs. Le grand dictionnaire terminologique québécois présente quant à lui le bonheur comme étant une « Satisfaction des besoins ressentis ». Nous nous retrouvons ainsi devant un champ définitionnel sensiblement nuancé. Le premier invite à une centralité autour d'un état, d'une structure, d'un système à connotation émotionnelle alors que le deuxième invite plutôt à une centralité autour d'une dynamique relationnelle entre un potentiel organisé en termes de stimuli et de réponse. En résumé, nous sommes devant une négociation dynamique qui place le bonheur entre un état de type « structure émotionnelle » et une « quête ».

Dans la continuité de ce paradigme, l'utilisation coutumière du terme « bonheur » dans la langue française reflète également un certain nombre de registres de vie que l'anthropologie humaine véhicule à travers des citations, des proverbes et d'autres expressions populaires. Ainsi, dans l'expression « Où manque le bonheur, tout soin est inutile », le bonheur figure comme étant un élément capital

تصدر عن كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج



permettant à l'individu de maintenir sa santé. Le terme peut être associé également dans la citation « L'or fait l'éclat, mais non pas le bonheur » à une ressource rare et cachée que même la richesse financière ne peut égaler. Il est aussi porteur d'une dimension sociale, d'un style de vie, d'un positionnement dans un groupe, à l'image de l'expression : « Pour vivre heureux, vivons cachés ».

Le bonheur est donc exprimé à travers une multitude de situations et de configurations humaines. Les expressions populaires en langue française l'associent tour à tour à la bonne santé, à sa position plus préférable à la richesse matérielle. Il est également tributaire de la position sociométrique de l'individu dans un groupe pour ne retenir que ces situations-là. Le bonheur fait référence alors à moult configurations de la vie humaine. Sa conception figure dans les aléas et les ramifications de l'expérience des êtres. L'apport de la langue a été très constructif pour proposer une panoplie de témoignages sur ce qu'est le bonheur chez les individus. Il a été acheminé à travers des productions littéraires et aussi par la production d'expressions tombant dans le domaine public et qui sont partagées par les personnes en forme d'expressions populaires. La venue des sciences comportementales et la spécialisation post-rupture épistémologique de la psychologie et bien plus tard les neurosciences en étude des comportements humains a favorisé l'émergence d'une compréhension plus spécialisée du concept du bonheur. Le terrain de

تصدر عن كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج



recherche s'est proposé au travers d'une méthodologie moins subjective et plus affinée sur le plan de la mesure et de la conceptualisation des champs théoriques. Un terrain de recherche est alors érigé et va offrir tout au long du 20ème siècle une littérature scientifique abondante sur la question.

Par conséquent, nous allons interroger une esquisse de cette littérature afin d'extraire une conception du bonheur telle que présentée dans les différentes théories proposées dans ce registre. Nous proposons ainsi d'aller consulter les apports de la psychologie à travers son long parcours dans l'étude du bonheur puis investiguer le champ des neurosciences qui constituent un prolongement des études préalablement établies.

3. Le bonheur en psychologie :

L'étude du bonheur n'a sans doute pas commencé d'une façon très explicite avec le début de la psychologie dite scientifique initiée par Wilhelm Wundt. La psychologie s'est constituée d'une façon progressive comme discipline habituelle et normative de l'étude du bonheur des individus tout au long de son histoire moderne. On peut ainsi parler de deux temps majeurs pour l'étude du bonheur. Le temps de la psychologie traditionnelle à travers ses différents courants et le

تصدر عن كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج



الترقيم الدولي الإلكتروني 2773-2592

الرقم الدولي المعياري 2602-702X:ISSN

الايذاع القانوني :ديسمبر 2017

temps de la psychologie positive comme étant un moment phare de l'émergence d'une discipline qui a constitué un schisme avec les postulats classiques sur la question. Nous avons donc deux paradigmes en psychologie sur la notion du bonheur. Le premier paradigme s'efforce à expliquer le bonheur à partir des « manquements » et du « pathos », le deuxième paradigme l'explique plutôt à partir du « potentiel » et « des forces du caractère » inhérentes et présentes chez les individus. Ces deux approches constituent aujourd'hui deux systèmes de conceptualisation et d'explication du bonheur en psychologie.

La compréhension de la nature du bonheur est devenue de nos jours la priorité des chercheurs tant sur le niveau personnel que sur le niveau organisationnel. Nous proposons ici les contributions phares des théories explicatives en psychologie.

a) **En psychanalyse** : Freud écrit en 1930 dans *Malaise dans la civilisation* que «... Les hommes aspirent au bonheur, ils veulent devenir heureux et le rester... ». Cette aspiration a deux côtés, un but positif et un autre négatif. Elle veut d'une part abolir la souffrance et la situation de déplaisir, d'autre part faire vivre à l'individu l'expérience de forts sentiments de plaisir. En fonction de cette double répartition des buts, l'activité des hommes se déploie dans deux directions selon qu'elle cherche à réaliser – principalement ou même exclusivement –

تصدر عن كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج



l'un ou l'autre de ces buts... ». Freud nous invite à voir que le bonheur est dans ce sens une utopie tant que l'individu poursuit deux voies contradictoires : pérenniser le plaisir et réduire la souffrance. Or, la condition humaine dépasse ces desseins et ne peut offrir aux individus un tel état. Le but illusoire de l'humain se confronte à la réalité de sa nature, il ne peut y avoir que des situations de plaisir, ou encore des situations d'absence de bonheur. Le père de la psychanalyse précise dans le même ouvrage «...Ce qu'on appelle bonheur au sens strict résulte de la satisfaction plutôt soudaine de besoins accumulés et n'est possible, par nature, que comme phénomène épisodique. Toute prolongation d'une situation convoitée par le principe de plaisirs donne seulement un sentiment de tiède contentement ; nous sommes ainsi faits que nous ne pouvons jouir intensément que du contraste, et très peu d'un état... ». Freud mentionne ainsi le caractère éphémère du bonheur tout en le caractérisant comme étant plutôt une quête qui ne peut nullement être satisfaite.

Lacan viendra restaurer le bonheur dans une dimension sociale. Il rapporte à ce titre dans le séminaire, Livre VII : « Il ne saurait y avoir de satisfaction d'aucun sans la satisfaction de tous », il avancera également dans *Kant avec Sade* que « le bonheur se refuse à qui ne renonce pas à la voie du désir ». Ainsi, il va affirmer l'idée que le bonheur est dans le renoncement, et qu'il n'est opérant que s'il est la résultante d'une volonté collégiale.

تصدر عن كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج



Gutsve Jung va aller conceptualiser la notion du bonheur dans une longue tradition philosophique qu'on trouve déjà chez Platon caractérisée par « Le droit au bonheur », et chez Spinoza par la notion de « recherche de la félicité ». Ainsi, le bonheur chez Jung passe par le processus de « l'individuation ». Où cette quête à se réaliser en tant qu'individu libre psychologiquement et autonome. Il s'agira de s'inscrire dans une dynamique psychologique d'analyse et de contemplation de soi afin de mieux qualifier les situations problématiques et accéder ainsi à « l'Archétype du soi ». En d'autre termes, l'individu ne se réalise pas soi-même mais « advient à son soi-même ». La compréhension du bonheur chez Jung mériterait un débat réactualisé. Il suggère en effet à la pensée humaine d'aller interroger le bonheur dans des paradigmes divers relevant (aujourd'hui) des neurosciences, de la psychologie théologique et de la biologie comportementale notamment quand il avance que : « L'homme mérite qu'il se soucie de lui-même car il porte dans son âme les germes de son devenir. » (C.G, Jung, 1987).

b) En psychologie cognitive : Ce courant de pensée a été et depuis le milieu des années 1980 le fer de lance de la psychologie dite scientifique. Il est issu de nombreuses conflictualisations et de remodelages épistémiques. Avançant l'idée de l'Homme « computationnel » concept hérité de la venue de l'informatique, de la

تصدر عن كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج



الترقيم الدولي الإلكتروني 2773-2592

الرقم الدولي المعياري 2602-702X:ISSN

الايذاع القانوني :ديسمبر 2017

cybernétique, de la sémiologie et de la psychologie post-psychanalyse. Cette approche pense le bonheur dans une dynamique liée au traitement de l'information environnante que peut percevoir un individu et de sa capacité à mobiliser les ressources nécessaires afin de décortiquer les différents « processus » afférant à une situation. Ainsi, les expériences dites « agréables » le sont car nous attendons la réalisation de buts personnels précis. Il y a donc une relation entre nos perceptions actuelles relatives à une situation précise et les projections futures exprimées en termes de finalité. Par exemple, la lecture d'un livre me rend heureux car elle va me permettre de raconter une belle histoire à mes proches. De même, ce n'est pas la grippe en elle-même qui va me rendre malheureux mais plutôt ma situation qui m'oblige à ne pas pouvoir me déplacer avec mon équipe de foot pour jouer le match ce week-end. En outre, la psychologie cognitive met en perspective des « unités conceptuelles » qui interagissent entre elles et rapportent ensuite une conception donnée (sur le bonheur ou autres) et la propose à la modélisation. Le bonheur est donc contextuel et peut s'exprimer sous la forme d'un modèle conceptuel précis et dépendra de la nature des « unités conceptuelles » en jeux, des relations associées à ces dernières mais également aux « cardinalités/ occurrences » qui structurent ces relations.

Nous nous retrouvons devant une multitude de conceptions du « bonheur » qui dépendent donc de modèles précis et de circonstances précises. Cette richesse de configuration a permis de générer une

تصدر عن كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج



lexicologie typique du fait cognitif expliquant le bonheur. Ainsi les modèles explicatifs du bonheur sont nombreux et s'expliquent essentiellement sous le prisme de la perception et des modalités de modélisation.

Cette théorie, comme mentionné plus haut, « mécanise » le fait comportemental et ne donne pas assez de crédit à la vie « inconsciente » chez les individus. Le bonheur est globalement pensé comme étant une configuration situationnelle liant la perception d'un stimulus et l'évaluation des gratifications éventuelles. Cette théorie expose un éventail d'unités computationnelles comme la mémoire, le raisonnement, la prise de décision, le jugement des situations, etc... En somme, l'intérêt majeur de la psychologie cognitive réside dans sa capacité à se déployer dans chaque situation pour étudier le bonheur et cela dans des configurations aussi diverses que variées. Ce qui peut générer à l'ère de la numérisation et de la modélisation des méta-analyses complexes et riches en apport situationnel. Les limites de cette psychologie cognitive, quant à elles, se trouvent dans une certaine fragilité à appréhender la complexité du bonheur dans ses soubassements psychiques et comportementaux.

c) **La Psychologie spirituelle** : Les fondements spirituels ou les croyances des individus attirent de plus en plus la psychologie moderne dans sa tentative d'explication du bonheur. En effet, nous

تصدر عن كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج



الترقيم الدولي الإلكتروني 2773-2592

الرقم الدولي المعياري ISSN 2602-702X

الايذاع القانوني :ديسمبر 2017

assistons à un renouveau de l'explication théologique et cela est dû essentiellement à des aspirations relevant de la quête de sens et des étiologies éventuelles des maux que connaissent nos sociétés actuelles. En effet, la modernité, résultante d'une succession d'évènements majeurs (contrat social, révolution industrielle et technologique, protection sociale, sécurisation des itinéraires de vie, consolidation des habitats, etc.) a permis aux individus de se sentir à l'abri et de ne plus recourir aux réflexes naturels de défense. Cette transformation progressive de l'individu constitue une rupture majeure dans l'histoire de l'humanité. Les rapports à la nature étant ainsi altérés, les réflexes « psychosomatiques » de défense se sont confondus et s'inhibent par une situation non accomplie entre le stimuli (Les sollicitations de la nature : froid, menace, intempéries, etc.) et la réponse (réactions humaines : non exposition au froid, menace quasi nulle, abri permanent, etc.). Cette modernisation a été accompagnée par un processus d'anthropisation, phénomène par lequel l'environnement naturel a été transformé graduellement par l'activité humaine. Ce qui fait évoluer l'homme dans un environnement moins hostile, aseptisé et orienté vers une exigence de la qualité de vie et une demande accrue du bonheur. Un courant réactionnaire s'est développé face à cette évolution et va interroger ce sentiment de vide laissé par cet éloignement de l'humain de la chose immatérielle. Annie-Claude Thériault (2010) illustre cette conception en avançant «qu'en instaurant un monde d'objets éphémères, l'ère industrielle plonge l'individu dans un nouveau

تصدر عن كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج



rapport avec lui-même. Devant l'instabilité et le caractère fondamentalement éphémère de tout ce qui l'entoure, celui-ci a dorénavant le sentiment que rien ne lui survit.». La quête de sens est devenue petit à petit un champ d'étude en érigeant ainsi la psychologie spirituelle comme étant un champ disciplinaire qui étudie les phénomènes de la transcendance ou encore mystiques sous le prisme des sciences comportementales. Une méta-analyse effectuée par Moreira-Almeida, Neto, Koenig et Harold (2006) constate que la majorité des études ont montré que des niveaux plus élevés d'implication spirituelle sont positivement associés à des indicateurs de bien-être psychologique notamment sur les variables : (satisfaction de vivre, bonheur, affect positif et moral plus élevé) et à moindre dépression, de pensées, de comportements suicidaires. En outre, l'impact positif de cette implication sur la santé mentale est plus important chez les personnes en situation de stress (les personnes âgées, les personnes handicapées et malades).

d) **Les neurosciences et le bonheur** : Ce courant s'est vu se développer à travers l'étude de la structure et du fonctionnement du système nerveux et notamment du cerveau. Le champ d'étude des neurosciences se trouve au carrefour de plusieurs disciplines telles que la psychologie, la physiologie, la biologie, la linguistique et l'ensemble des sciences en relation avec la cognition humaine. Bien que la

تصدر عن كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج



الترقيم الدولي الإلكتروني 2773-2592

الرقم الدولي المعياري ISSN: 2602-702X

الايذاع القانوني: ديسمبر 2017

recherche sur la base neuronale du bonheur reste récente, les chercheurs essayent d'interroger essentiellement des concepts intermédiaires en observant la réaction de l'humain face aux affects positifs tels que le plaisir, l'agrément, la motivation, le vouloir et d'autres concepts dans ce sens. Le bonheur ne peut être pour l'heure évoqué sur la base d'une approche systémique, il est plutôt décliné en situations de vie qui gravitent autour de substrats à tendances hédoniques. En d'autres termes, le bonheur dans sa globalité reste un objet d'étude philosophique et psycho-social. Il est décliné en neurosciences en situations apparentées au plaisir. Les chercheurs spéculent sur les contributions potentielles des réseaux neuronaux à l'orchestration d'aspects cognitifs conduisant à produire une signification apparentée au plaisir. A ce titre, Funahashi (2011) évoque que des études utilisant l'imagerie cérébrale ont révélé que le cortex orbitofrontal, le cortex cingulaire, le cortex préfrontal médian, l'insula, le noyau accumbens, le pallidum ventral, la substance noire et l'aire tegmentale ventrale sont les principaux domaines liés au bonheur. Cependant, il n'est pas encore clair si l'activité orbitofrontale provoque réellement des sentiments agréables.

En outre, selon (Smith et al. 2010) la recherche sur le plaisir sensoriel a révélé que de nombreux réseaux de régions cérébrales et de neurotransmetteurs s'activent par des événements et des états apparentés à l'agrément. L'identification des substrats hédoniques a été avancée en reconnaissant que le plaisir ou «Appréciation» n'est

تصدر عن كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج



qu'une composante du processus psychologique composite plus large de récompenses lequel implique également des composantes apparentées à des situations de type «Vouloir» et de type «Apprendre».

Il est admis en psychologie qu'un cerveau heureux est plus plastique et ouvert au changement qu'un cerveau déprimé. La dépression est associée au rétrécissement du gyrus denté dans l'hippocampe qui est la partie du cerveau gérant la nouveauté. Tandis que le cerveau reçoit toujours de nouveaux stimuli, chez les personnes déprimées, de nouveaux stimuli peuvent être si rapidement cooptés par d'anciens schémas mentaux qu'ils ne sont pas réellement reconnus comme nouveaux. Ces vieux schémas se trouvent être profondément douloureux pour la personne et axés sur une faible estime de soi et de désespoir.

La neuroscience du bonheur s'est intéressée également au comportement prosocial, celui qui consiste à se soucier de son prochain et de lui venir en aide. Ainsi, l'empathie par exemple a reçu une large attention. Cela a fourni de nouvelles perspectives pour les modèles théoriques d'empathie en neurosciences et a considérablement influencé les conceptions scientifiques de cette compétence sociale complexe.

e) La psychologie positive : Courant fondé par Martin Seligman

تصدر عن كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج



الترقيم الدولي الإلكتروني 2773-2592

الرقم الدولي المعياري 2602-702X:ISSN

الايذاع القانوني :ديسمبر 2017

vers la fin des années 1990, la psychologie positive s'intéresse à étudier le comportement humain sous le prisme du fonctionnement optimal et des forces inhérentes chez l'humain. Elle met l'accent essentiellement sur « ce qui marche chez l'humain » et comment le renforcer. Elle opère ainsi une fracture épistémologique nette avec les courants traditionnalistes de la psychologie qui, eux, se focalisent en premier lieu sur le « pathos » et les dysfonctionnements.

Les sujets de recherche de la psychologie positive se tournent donc vers les aptitudes et attitudes humaines favorables à promouvoir le potentiel déjà existant chez l'individu et cherche à le renforcer et à l'optimiser. Ainsi, des thématiques telles que l'empathie, l'émotion positive, l'optimisme, l'altruisme, la compassion et autres concepts de ce genre sont particulièrement étudiés dans ce paradigme.

Le bonheur est une des thématiques centrales de la psychologie positive et constitue un axiome majeur de la justification même de cette discipline. Les antécédents du bonheur au sein de ce paradigme se trouvent au carrefour de la philosophie humaniste, des disciplines réflexives ainsi que les activités de méta-conscience telles que l'élévation, la pleine conscience et la méditation. Le bonheur est pour la psychologie positive un processus en devenir qui nécessite, le vouloir de la personne et un engagement dans le but de sa concrétisation. Le bien-être est ainsi forgé au gré de l'implication de

تصدر عن كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج



l'individu en adoptant une conception de vie vertueuse et en engageant ses propres forces de caractère. Selon Csikszentmihalyi (1997) les bien heureux sont ces personnes qui arrivent à accéder à une telle concentration (appelée flux) en vivant d'une façon pleine et entière une activité donnée. En s'oubliant comme un guitariste peut le faire en plein concert, l'individu est absorbé dans sa tâche si agréable qu'il peut se détacher de sa conscience et vivre pleinement et exclusivement ce moment. Une telle expérience permet selon la psychologie positive de garantir un sentiment de bonheur. En outre, et plus foncièrement, (Dubner, 2013) mentionne que les résultats convergent vers une conception du bonheur qui dépendra des évaluations cognitives et affectives de la vie, et est déterminé par un ensemble de facteurs tels que : l'aspect génétique / biologique, les circonstances de la vie et les activités intentionnelles.

4. Conclusion:

Le bonheur est sans doute une des quêtes suprêmes de l'existence d'un individu. Le concept fait l'objet de recherches intenses ces dernières années en sciences sociales. Il est également un élément central des politiques de santé développées ici et là et devient même une question des plus stratégiques dans certains pays. Cette revue de littérature a permis d'exposer et d'explicitier les différentes

تصدر عن كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج



الترقيم الدولي الإلكتروني 2773-2592

الرقم الدولي المعياري 2602-702X:ISSN

الايذاع القانوني :ديسمبر 2017

conceptions principales du bonheur en psychologie et en neurosciences. Le débat est encore d'actualité et continuera à l'être car en somme, les paradigmes interprétatifs sont nombreux et semblent ne pas converger vers une même conception du bonheur. Pour certains, il s'agit d'un objet purement philosophique, d'autres encore proposeront une lecture spirituelle tandis que la psychologie et les neurosciences se spécialisent de plus en plus dans l'étude des situations de vie apparentées au bonheur. Le chantier du bonheur mérite toute l'attention de la communauté scientifique et le concours des différentes approches est à promouvoir pour mieux comprendre les racines de ce concept.

5. Liste Bibliographique:

Csikszentmihalyi Mihály (1997), Finding flow: The psychology of engagement with everyday life. New York, NY US.

DUBNER, David (2013), The Psychology and Science of Happiness: What Does the Research Say?. Counseling and Wellness: A Professional Counseling Journal, Volume 4, 2013

FREUD Sigmund (2010), Le malaise dans la civilisation, Paris, Points.

FUNAHASHI Shintaro (2011), Brain mechanisms of happiness. PSYCHOLOGIA.

تصدر عن كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج



الترقيم الدولي الإلكتروني 2773-2592

الرقم الدولي المعياري 2602-702X:ISSN

الايذاع القانوني: ديسمبر 2017

Hull Richard Francis et McGuire, William, (1987), C.G. Jung Speaking, Interviews and encounters Speaking, Bollingen series, Princeton university press.

LACAN Jacques (1966), Écrits, « Kant avec Sade », Paris, Le Seuil.

LACAN Jacques (1986), Le Séminaire, livre VII, L'éthique de la psychanalyse, Le Seuil.

MOREIRA-ALMEIDA, Alexander, LOTUFO NETO Francisco et KOENIG, Harold (2006), Religiousness and mental health: a review. *Brazilian Journal of Psychiatry*.

SMITH, Kyle, MAHLER Stephan, PECINA Susana et BERRIDGE Kent (2010), Hedonic hotspots: generating sensory pleasure in the brain, In M.L. Kringelbach and K.C. Berridge (eds.) Pleasures of the Brain, New York : Oxford University Press.

Thériault Annie-Claude (2010), Survivre à la modernité? - Le moi assiégé : Essai sur l'érosion de la personnalité de Christopher Lasch. Traduit de l'anglais par Christophe Rosson, Climats.

تصدر عن كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة محمد البشير الإبراهيمي برج بوعريريج



الترقيم الدولي الإلكتروني 2773-2592

الرقم الدولي المعياري 2602-702X:ISSN

الايذاع القانوني :ديسمبر 2017