

PROGRÈS DANS LA COMPRÉHENSION DU BONHEUR^{1*}

Ruut VEENHOVEN^{**}

Université Erasmus de Rotterdam et Université d'Utrecht, Pays-Bas

Traduit et adapté de l'anglais par Carmel Proulx-Desrosiers

Résumé

Un des buts des politiques sociales est de créer un plus grand bonheur pour le plus grand nombre de personnes. La réalisation de cet objectif ambitieux nécessite la compréhension du bonheur. Les cinq questions suivantes appellent des réponses : 1) Précisément, qu'est-ce que le bonheur? 2) Le bonheur peut-il être mesuré? 3) Jusqu'à quel point les gens sont-ils heureux? 4) Qu'est-ce qui nous amène à être heureux ou malheureux? 5) Le bonheur peut-il être atteint de façon permanente? Au fil des siècles, les philosophes se sont confrontés à ces questions. Depuis les années 60, elles font l'objet de recherches empiriques. Cet article tente de répondre à ces questions en se basant sur les progrès réalisés.

Mots clés : bonheur, satisfaction de vivre, amélioration du bonheur, bonheur des nations

INTRODUCTION

Le sujet du bonheur a été depuis longtemps un terrain propice à la spéculation philosophique. Par manque de mesures valides, les propositions sur le sujet ne pouvaient être évaluées empiriquement. De ce fait, la compréhension du bonheur demeurait spéculative et incertaine.

Au cours des dernières décades, des méthodes de recherches empiriques ont été réalisées en sciences sociales et, par les mesures déployées, un corpus important de connaissances s'est formé. Ce texte présente un compte-rendu de ce nouveau champ et de sa récolte.

Les conceptions du bonheur et la qualité de vie

Au cours des dernières décennies, le sujet du bonheur est devenu un thème commun en sociologie, en psychologie et, de plus en plus, en recherche médicale. La plupart des études sur le sujet font partie d'un

* Les notes sont regroupées à la fin de l'article, avant les références.

** Adresse postale : POB 1738, 3000 DR Rotterdam, Netherlands.

Courrier électronique : veenhoven@soc.fsw.eur.nl

champ de recherche beaucoup plus étendu, communément appelé « qualité de vie ».

La recherche sur la qualité de vie

La recherche sur la qualité de vie tente de définir ce qu'est une « bonne vie » et comment la réalité correspond aux critères ou standards adoptés. Son objectif vise à définir des moyens pour réaliser une meilleure vie. La recherche sur la qualité de vie fait partie de la grande tradition de « l'ingénierie sociale ».

L'idéologie de cette recherche prend racine au XVIII^e siècle, siècle des Lumières. Selon la philosophie mise de l'avant, l'objectif de toute vie humaine est la vie elle-même, plutôt que le service à Dieu ou au Roi. L'actualisation de soi et le bonheur deviennent des valeurs centrales. La société est alors perçue comme le moyen par lequel procurer une bonne vie à ses citoyens. Au XIX^e siècle, cette conviction s'est manifestée dans la foi utilitarienne qui croit que la meilleure société est celle qui offre « le plus grand bonheur au plus grand nombre de personnes ». Au XX^e siècle, elle a inspiré la planification de réformes sociales et le développement de l'État-providence.

La qualité de vie, un domaine en progrès

Les efforts pour créer une société meilleure ont d'abord été déployés pour s'attaquer aux maux les plus évidents : ignorance, maladie, pauvreté. Conséquemment, le progrès social a été mesuré par des critères comme l'alphabétisation, le contrôle des maladies épidémiques et l'élimination de la faim. Les statistiques sociales ont ensuite été développées en vue de colliger les progrès réalisés.

L'avancée dans le combat de ces maux a été suivie par des efforts en vue d'assurer un niveau de vie matérielle suffisant pour tous. Le progrès en ce domaine a été surtout mesuré par les gains dans le revenu économique, la sécurité et l'égalité du revenu. Ceci a permis l'émergence d'une abondance de recherches sociales sur la pauvreté et l'inégalité sociale, ce qui est encore aujourd'hui une tradition de recherche majeure.

Au cours des années 60, un nouveau thème est apparu en recherche. À cette époque, la plupart des nations occidentales s'étaient développées en États-providence prospères. Les limites de la croissance économique étaient reconnues et les valeurs du postmatérialisme gagnaient du terrain. Ceci appelait des conceptions et des mesures plus larges pour une bonne vie. Par conséquent, le terme « qualité de vie » est apparu. Initialement, le concept a été polémique. Il servait à démontrer qu'il y a plus que le simple bien-être matériel. Un développement similaire apparut en recherche médicale.

Les conceptions de la qualité de vie

Couramment, le terme «qualité de vie» comporte deux sens :

1) la présence de conditions jugées nécessaires pour une bonne vie et 2) la pratique de la bonne vie elle-même.

Au niveau sociétal, seul le premier sens s'applique. Quand nous disons que la qualité de vie dans un pays est pauvre, nous voulons dire que les conditions essentielles manquent, comme la nourriture, les soins de santé et un logement décent. En d'autres mots, le pays n'est pas «vivable» pour ses habitants. Le dernier sens ne s'applique pas au niveau sociétal. Nous ne pouvons dire qu'un pays vit bien. Un pays ne «vit» pas; seulement ses habitants vivent.

Au niveau individuel, les deux sens s'appliquent. Quand nous affirmons que quelqu'un n'a pas une bonne vie, nous voulons dire qu'il lui manque des choses que nous croyons indispensables ou que cette personne languit. Ces conditions peuvent coïncider, mais pas nécessairement. Une personne peut être riche, puissante et populaire, mais être troublée et souffrante. De plus, quelqu'un qui est pauvre, sans pouvoir et isolé peut néanmoins se sentir bien mentalement et physiquement. Je fais ici référence à ces variables que sont la qualité de vie *présumée* et la qualité de vie *apparente*² et ³.

Le bonheur est l'un des indicateurs de la qualité de vie « apparente ». Avec les indicateurs de la santé mentale et physique, il fait voir comment vont les gens.

Les usages de la notion de bonheur

Les données sur le bonheur sont utilisées à plusieurs fins; j'en indique quelques-unes.

La mesure de la qualité de vie

L'utilisation la plus élémentaire des données sur le bonheur est d'estimer la qualité de vie apparente d'une population. Généralement, cette évaluation vise à savoir si un problème social requiert une politique d'intervention.

Si la plupart des gens sont heureux, ceci suggère que la qualité de vie est bonne. Même si la vie ne correspond pas à tous les standards idéaux, elle apparaît viable pour la majorité. L'insatisfaction massive indique par ailleurs de sérieux problèmes à venir.

Ceci est le cas pour les personnes vivant seules. Dans toutes les sociétés modernes, les personnes seules retirent moins de plaisir de la vie que les personnes mariées; les individus divorcés ou veufs sont aussi moins

heureux. Cette différence entre les personnes seules et les couples est plus grande qu'entre les riches et les pauvres (Veenhoven 1984). De telles différences dans le niveau de bonheur sont typiquement interprétées comme le résultat d'une privation, car les personnes seules sont perçues comme étant privées de quelque chose.

L'utilisation de ce concept pose problème, car il indique que *quelque chose* va mal, mais il n'indique pas *quoi*. L'insatisfaction des personnes non mariées pourrait être attribuée à l'étiquetage (« labeling ») négatif, mais elle peut aussi être causée par la solitude ou le manque de support social. De plus, le problème peut être lié à la sélection des sujets eux-mêmes, les personnes malheureuses étant moins portées à se marier ou moins attirantes pour un partenaire potentiel.

Le suivi du progrès social

Une autre application pratique des résultats sur le bonheur est le suivi (« monitoring ») du progrès et du déclin à long terme. Si le bonheur augmente, ceci indique que les problèmes se sont déplacés ailleurs.

Un exemple de *monitoring* au niveau national est l'analyse du développement du bonheur et de la croissance économique dans les décades de l'après-guerre aux États-Unis (Easterlin, 1974). Cet auteur a observé que le bonheur moyen demeurait au même niveau, en dépit du fait que le bien-être économique avait doublé. Il en a conclu que l'argent n'achète pas le bonheur. Un autre exemple est celui des différences d'âge. Witt *et al.* (1979) ont démontré que les Américains âgés étaient devenus relativement plus heureux entre les années 1950 et 1970.

L'évaluation des politiques sociales

Les données sur le bonheur sont aussi utilisées pour évaluer les effets des politiques, notamment pour l'évaluation des tentatives en vue d'améliorer la qualité de vie. Les effets des interventions peuvent être mesurés par le changement au niveau du bonheur avant et après cette intervention ou encore par la différence observée entre le bonheur des bénéficiaires et celui des non-bénéficiaires.

Ce critère de succès est communément appliqué dans l'évaluation des politiques concernant les personnes âgées : évaluation des bienfaits des logements séparés (Hinrichsen, 1985), évaluation de l'utilité des programmes d'activités (Ray *et al.*, 1982), etc.

Les conditions d'une « bonne vie »

L'utilisation la plus intéressante de la recherche empirique du bonheur est la validation des idées sur les conditions d'une *bonne vie* et des idées reliées à la *bonne société*. Ainsi, les gens peuvent trouver moins de

bonheur dans les logements dits « adéquats » que les politiciens le pensent. Si c'était le cas, les gens qui habitent des maisons pauvres devraient se révéler aussi heureux que des individus vivant dans de bonnes maisons. Le bonheur devrait aussi demeurer inchangé malgré les déplacements d'un bon logement à un autre de mauvaise qualité et vice-versa. Des vérifications comme celles-ci sont essentielles pour toute politique qui tente sérieusement de dépasser les préjugés idéologiques et les intérêts qui y sont reliés.

Une étude notable en ce sens a été réalisée par Lane (1991) en vue d'évaluer l'ordre économique occidental par ses effets sur le bonheur⁴.

Les questions sur le bonheur

La littérature sur le bonheur peut être cernée par cinq questions-clés. Celles-ci correspondent à différentes étapes d'un processus rationnel, celui que les Utilitariens avaient en tête pour créer un plus grand bonheur pour le plus grand nombre de personnes possible.

Savoir ce qu'est précisément le bonheur est la question préliminaire. On ne peut cultiver le bonheur si on ne sait pas ce qu'il est. Une autre question est de préciser si le bonheur peut être mesuré; sinon, l'objectif de rendre la vie plus agréable demeurera matière à opinion. Sans une mesure appropriée, nous nous retrouvons dans l'incertitude relativement à la nécessité de l'intervention et aux effets de cette intervention.

Comme on croit pouvoir répondre positivement à ces deux questions, d'autres questions importantes surgissent dont celle de savoir jusqu'à quel point les gens sont heureux. Si tout le monde est très heureux, il n'y a pas lieu de vouloir viser mieux. De plus, une autre question consiste à découvrir si les gens sont à peu près également heureux ou non. S'il y a peu de différence, on aura donc peu d'indices sur les conditions pouvant procurer plus de bonheur.

Si les gens n'apparaissent pas heureux également, la question suivante est de savoir pourquoi. Les déterminants du bonheur peuvent être recherchés à deux niveaux : les conditions externes et les processus internes. Si nous arrivons à identifier les circonstances dans lesquelles les gens tendent à être heureux, nous pourrions tenter de créer des conditions semblables pour tous. Si nous saisissons les procédés mentaux qui y président, nous pourrions possiblement enseigner aux gens comment prendre plaisir à vivre.

Une question connexe est de cerner si le bonheur peut être atteint de façon durable. Deux théories suggèrent que c'est impossible. Une de ces théories définit le bonheur comme étant « relatif ». Selon cette théorie, l'amélioration des conditions de vie n'apporte le bonheur que

provisoirement, parce que les standards de comparaison s'ajustent. L'autre théorie veut que le bonheur soit un trait ou une caractéristique personnelle stable, les gens étant heureux ou malheureux de façon chronique, quelles que soient les circonstances. Dans cette optique, les améliorations des conditions de vie n'amèneront pas de satisfactions accrues. Si ces théories s'avèrent fondées, il y a peu d'intérêt à vouloir viser un plus grand bonheur pour tous et il y a peu d'intérêt à poursuivre les études sur le bonheur.

Je fournirai donc une définition du bonheur et, en m'appuyant sur celle-ci, je répondrai aux questions soulevées à deux niveaux : le niveau individuel et le niveau sociétal. Le corps de cet article se base sur le *World Database of Happiness*⁵ qui comprend une bibliographie de 2475 études contemporaines sur le bonheur (Veenhoven, 1993a), des informations détaillées sur le bonheur moyen des nations (Veenhoven, 1993b) et les corrélats du bonheur (Veenhoven, 1994a).

QUESTION 1 : QU'EST-CE QUE LE BONHEUR?

Le bonheur est un état d'esprit. La langue populaire utilise le terme pour décrire des sentiments évanescents tout comme une appréciation stable de la vie. Dans ce texte, ce terme est utilisé seulement dans le second sens. *Le bonheur est le degré selon lequel une personne évalue positivement la qualité de sa vie dans son ensemble.* En d'autres mots, il exprime jusqu'à quel point une personne aime la vie qu'elle mène.

Synonymes

Le terme « satisfaction de vie » recouvre le même sens que le mot « bonheur » et est souvent utilisé de façon interchangeable. L'avantage que recèle le terme satisfaction de vie par rapport au mot bonheur est qu'il met davantage l'accent sur le côté subjectif du concept. Le mot bonheur est aussi utilisé, particulièrement par les philosophes, pour qualifier un « bien » objectif. Parler de « bonheur subjectif » évite donc un malentendu possible.

Le « bien-être subjectif » est aussi un autre synonyme courant. Bien que cette expression clarifie le fait que c'est le sujet lui-même qui est en cause, il ne définit pas cependant de quoi est fait ce bien-être. Le terme n'est pas uniquement utilisé pour définir la satisfaction de vivre dans son ensemble, mais pour définir aussi des malaises spécifiques et des humeurs changeantes.

L'ampleur de l'évaluation

Le concept de bonheur recouvre une évaluation de la qualité *totale* de la vie. Par exemple, l'estimation de la vie considérée comme « excitante »

ne la classe pas nécessairement comme étant «heureuse». Il peut y avoir trop d'excitation dans la vie et trop peu d'autres qualités. L'évaluation inclut tous les critères compris dans l'esprit de l'individu : comment il se sent, de quelle façon ses attentes sont comblées, jusqu'à quel point le bonheur est souhaitable, etc.

L'objet de l'évaluation est la vie *dans son ensemble*, non pas un aspect de la vie en particulier, par exemple la vie au travail. Le plaisir au travail ajoutera de la satisfaction à la vie, mais ne constitue pas la satisfaction en soi.

La dimension temporelle

L'évaluation de la vie peut s'appliquer à différentes périodes de la vie : comment a été la vie passée, comment elle est maintenant et comment elle pourra être dans le futur. Ces évaluations peuvent différer d'une période à l'autre : un individu peut juger positivement sa vie passée, mais son jugement peut se révéler négatif en ce qui concerne sa vie future. L'objet de cet article concerne uniquement la *satisfaction de la vie présente*.

L'appréciation de la vie présente ne correspond pas à l'humeur du moment. En effet, on peut être insatisfait de sa vie présente, mais être euphorique à l'occasion. Des affects momentanés peuvent influencer la perception des expériences de vie et le jugement d'ensemble de sa vie, mais ce n'est pas synonyme de ce qui est défini comme le bonheur dans ce texte.

Les autres aspects du bonheur

Les évaluations de la vie peuvent différer à beaucoup d'égards. Une première différence se rapporte à la certitude : certaines personnes sont hésitantes face à leur évaluation de la vie, d'autres non. Une autre différence tient à la qualité du jugement : certaines personnes ont un jugement intuitif; d'autres s'engagent dans une réflexion élaborée. Plus encore, les évaluations de la vie ne sont pas toutes appropriées. Comme toutes les perceptions, elles peuvent être déformées de différentes façons : par une mauvaise attribution ou par le fait de se mentir à soi-même. Il s'agit alors de « faux bonheur ». La distorsion des jugements fait de ces derniers des indicateurs non valables de la qualité de vie apparente. Toutefois, même un « faux bonheur » est un bonheur. À l'encontre de la plupart des philosophes, je ne réserve pas ce mot exclusivement au « vrai bonheur ».

QUESTION 2 : LE BONHEUR PEUT-IL ÊTRE MESURÉ?

La mesure a longtemps été comprise comme « objective » et « externe », de la même façon que le médecin mesure la pression artérielle. Maintenant, nous savons que le bonheur ne peut être mesuré de cette façon. Des corrélations physiologiques constantes n'ont pas été découvertes et ne le seront sans doute jamais; aucun comportement manifeste et consistant n'a pu être relié directement au plaisir intérieur. Comme la plupart des attitudes, le bonheur ne se manifeste que partiellement dans le comportement. Bien que certains comportements sociaux tendent à se manifester davantage parmi les gens heureux (actifs, ouverts, chaleureux), de telles conduites sont observées aussi chez les gens malheureux. Pareillement, les comportements non verbaux comme les sourires fréquents ou les mouvements enthousiastes apparaissent comme étant faiblement reliés à l'autoévaluation (self-report) de son bonheur. Conséquemment, les estimés du bonheur d'un individu par ses pairs sont souvent faussés. Un comportement suicidaire est probablement un indicateur plus juste du bonheur. Presque tous les gens qui commettent un suicide ou tentent de le faire sont très malheureux. Toutefois, ce ne sont pas tous les gens malheureux qui sont suicidaires. En fait, seulement quelques-uns le sont.

Les questions utilisées

L'inférence à partir du comportement observable étant impossible, nous devons nous contenter de questionner les gens en leur demandant comment ils jouissent de la vie dans son ensemble. Les questions peuvent être posées dans des contextes différents : des entrevues cliniques, des histoires de vie et des enquêtes. Les questions peuvent être posées de différentes façons : directement ou indirectement, à l'aide d'items simples ou multiples. (Quelques questionnaires sont présentés dans la chronique sur *La mesure du bonheur* à la fin de ce numéro.)

Dans la pratique courante des grandes enquêtes, on utilise des questions simples et directes. Toutefois, on émet des réserves sur la validité et la fiabilité des réponses. J'ai donc pris en considération les objections soulevées et j'ai examiné l'évidence empirique relative aux différents biais rapportés (pour plus de détails et de références, voir Veenhoven (1984), chapitre 3).

Les réserves sur la validité des mesures

Les critiques ont suggéré que les réponses aux questions sur la satisfaction de vie mesurent d'autres phénomènes. Plutôt que d'indiquer dans quelle mesure le répondant jouit de la vie, les réponses refléteraient ses désirs et ses idées normatives.

Un des problèmes viendrait du fait que la plupart des gens n'ont pas d'opinion du tout sur leur bonheur. Ils seraient, en fait, plus conscients du bonheur qu'ils devraient éprouver et c'est ce qu'ils répondent. Bien que cela puisse se produire à l'occasion, ce n'est pas la règle. La plupart des gens savent très bien s'ils profitent de la vie ou non. Huit Américains sur dix y pensent chaque semaine. Les réponses aux questions sur le bonheur viennent rapidement. Le taux de non-réponses à ces items est faible ($\pm 1\%$).

Une autre prétention veut que les répondants mélangent comment ils sont heureux actuellement avec comment les autres personnes croient qu'ils le sont, compte tenu de leur situation. Si tel était le cas, les gens considérés comme bien nantis se déclareraient très heureux et les autres considérés comme désavantagés se caractériseraient comme malheureux. Ce schéma apparaît parfois, mais il n'est pas généralisé. Par exemple, aux Pays-Bas, une bonne éducation est perçue comme un préalable pour une bonne vie, mais les gens plus scolarisés se révèlent légèrement moins heureux que leurs semblables moins scolarisés.

Une autre catégorie d'objections concerne la présence de biais systématiques dans les réponses. On présume que les réponses aux questions sur le bonheur sont interprétées correctement, mais que les réponses sont fausses. Les personnes qui sont actuellement insatisfaites de leur vie tendraient à répondre qu'elles sont plutôt heureuses. L'autodéfense et la désirabilité sociale causeraient ces distorsions.

Ce biais semble se manifester dans les comptes-rendus exagérés du bonheur; la plupart des gens se déclarent heureux et un grand nombre se perçoivent plus heureux que la moyenne. On considère comme une autre indication de biais le fait qu'il n'est pas rare de rencontrer des plaintes psychosomatiques chez ceux qui se déclarent heureux. Toutefois, ces faits se prêtent aussi à d'autres interprétations. Premièrement, le fait que plus de gens se déclarent heureux plutôt que malheureux ne signifie pas qu'ils exagèrent leur bonheur. Il est fort possible que la plupart des gens soient vraiment heureux (on discutera de ce point plus loin). Deuxièmement, il y a de bonnes raisons pour lesquelles les gens se disent plus heureux que la moyenne. L'une d'elles réside dans le fait que la plupart des gens croient que d'être malheureux constitue la règle commune. Troisièmement, l'occurrence de maux de tête et de soucis parmi les gens heureux ne prouve aucunement qu'il y a distorsion. La vie peut parfois être un défi douloureux, mais s'avérer quand même satisfaisante.

Par ailleurs, la preuve des biais devrait se trouver dans la démonstration de la distorsion de la réponse elle-même. Certaines recherches cliniques ont voulu le faire en comparant des réponses directes aux questions avec des résultats d'entrevues en profondeur et des tests

projectifs. En général, les résultats de ceux-ci ne sont pas tellement différents des réponses recueillies par des intervieweurs anonymes posant des questions simples.

Les réserves sur la fiabilité des mesures

Bien que les questions sur le bonheur semblent mesurer ce qu'elles sont supposées mesurer, elles ne le feraient pas avec précision.

Quand la même question est posée deux fois au cours de la même entrevue, les réponses ne sont pas toujours identiques. Les corrélations s'élèvent à environ 0,70. Dans l'espace d'une semaine, la fiabilité du test-retest baisse à environ 0,60. Même si les réponses passent rarement de « heureux » à « malheureux », les changements assez courants sont plutôt de l'ordre de « très » à « plutôt ». La différence entre les réponses à options multiples est souvent ambiguë. La notion de bonheur qu'entretient le répondant tend à être globale, c'est pourquoi le choix d'une catégorie ou d'une autre est parfois accidentel.

Parce que le choix est souvent arbitraire, des différences subtiles dans le mode d'interrogation peuvent produire des effets considérables. Des variations quant à l'endroit choisi pour l'entrevue, les caractéristiques personnelles de l'intervieweur, le déroulement de l'entrevue et la façon de poser les questions-clés peuvent orienter la réponse vers l'un ou l'autre niveau de l'échelle. Ces effets peuvent survenir à une étape ou à l'autre du déroulement de l'entrevue : dans l'élaboration de la réponse tout comme dans l'étape de la communication de la réponse.

Des biais dans l'élaboration de la réponse

Bien que la plupart des gens aient une idée sur comment ils jouissent de la vie, répondre à des questions sur ce sujet implique bien plus que le simple rappel d'une évaluation déjà faite. La mémoire ne fournit qu'une évaluation grossière du bonheur, celle-ci étant réévaluée en vue de donner un nouveau jugement. Cette réévaluation peut dépendre d'un changement récent (y a-t-il des raisons qui me portent à être plus ou moins heureux par rapport à ce que j'étais avant?), mais elle peut découler d'une réévaluation rapide de la vie (quels sont mes bons moments et mes frustrations?). En établissant de tels jugements instantanés, les gens utilisent différentes méthodes heuristiques. Ces simplifications mentales sont accompagnées d'erreurs spécifiques. Ainsi, les approches heuristiques immédiatement disponibles sont basées sur des informations immédiatement accessibles. Par exemple, si l'intervieweur est cloué à une chaise roulante, les bienfaits d'une bonne santé apparaissent évidents. Par ailleurs, les répondants en bonne santé donneront une valeur plus élevée au bonheur et la corrélation des scores du bonheur reliés à la bonne santé se révélera plus prononcée. Plusieurs de ces effets ont été démontrés par Schwarz et Strack (1991).

Des biais dans la communication de la réponse

Quant un répondant s'est formé un jugement personnel, l'étape suivante consiste à le communiquer. À ce stade, la communication peut aussi être biaisée de différentes façons.

Une première source de biais peut dépendre de la sémantique; les répondants interprètent les mots différemment et certaines interprétations peuvent être amplifiées par des questions précédentes. Par exemple, les questions sur le bonheur peuvent être interprétées en référence au «contentement» quand elles suivent immédiatement des questions sur le succès au travail plutôt que sur l'humeur.

Une autre source de biais peut provenir de la désirabilité sociale et le désir de projeter une image positive de soi. Les évaluations personnelles du bonheur tendent à être plus élevées dans les entrevues que dans les réponses aux questionnaires anonymes. Toutefois, le contact direct avec l'intervieweur ne gonfle pas toujours les scores dans les comptes-rendus du bonheur.

Plusieurs de ces biais sont aléatoires et s'équilibrent par le grand nombre de réponses. Ainsi, dans les échantillons nombreux, quelques réponses aléatoires n'affectent pas la justesse de la moyenne du bonheur rapporté. Pourtant, elles «atténuent» les corrélations. Les erreurs aléatoires peuvent être évaluées par des analyses multivariées et multicritériales de sorte que les corrélations peuvent être corrigées. Une première application aux mesures de satisfaction est rapportée par Saris *et al.* (1996).

Certains biais peuvent être systématiques, surtout ceux qui dépendent des techniques d'entrevue et de la séquence des questions. Les biais de ce type n'affectent pas l'exactitude de la distribution des données. En principe, elles n'affectent pas non plus la corrélation, sauf si la mesure de la variable corrélée est biaisée elle aussi. Dans une certaine mesure, l'erreur systématique peut être évaluée et corrigée (voir Saris *et al.*, 1996).

Les réserves sur la comparabilité du bonheur entre les nations

Le niveau de bonheur varie considérablement entre les nations. Dans le tableau 1, nous voyons que les Russes ont des scores de 5,4 sur une échelle 0-10, alors qu'au Canada, la moyenne est de 7,7. Ceci veut-il dire que les Russes ont moins de plaisir dans la vie? Plusieurs opinions contraires ont été présentées. J'ai tenté d'éclaircir la situation (Ouweneel et Veenhoven, 1991, Veenhoven 1993b). Les résultats de cette enquête sont résumés plus bas.

La première objection aux comparaisons entre nations tient à la différence de la langue qui gêne la comparaison. Les mots comme « bonheur » et « satisfaction » n'ont pas le même sens dans une langue et dans l'autre. Les questions où ces mots sont utilisés pourraient ainsi mesurer des choses légèrement différentes. J'ai vérifié cette hypothèse en comparant l'échelle de rang de trois sortes de questions : une question sur le bonheur, une autre sur la satisfaction de vivre et une question qui établit une échelle entre « la meilleure et la pire vie possible ». L'échelle de rang est sensiblement la même. J'ai aussi comparé les réponses aux questions sur le bonheur et la satisfaction dans deux pays bilingues et je n'ai trouvé aucune évidence de biais non plus.

Une seconde objection soutient que les réponses sont déformées différemment par la désirabilité. Dans les pays où le bonheur obtient un score élevé, les gens seraient enclins à surestimer leur contentement de la vie. J'ai investigué cette supposition en vérifiant si le bonheur rapporté est effectivement plus élevé dans les pays où les valeurs hédonistes sont approuvées. Cela n'a pas été le cas non plus. Dans un deuxième temps, j'ai vérifié si les rapports de bonheur diffèrent des affects éprouvés au cours des dernières semaines puisque les premiers sont plus susceptibles d'être influencés par le contexte social. Tel ne fut pas le cas.

Une troisième assertion veut que le « style de réactions » déforme les réponses différemment selon le pays. Ainsi, l'orientation collectiviste découragerait des réponses cotées «très» heureux, parce qu'une évaluation de soi modeste est appropriée dans ce contexte culturel. J'ai vérifié cette hypothèse en comparant le bonheur dans les pays différant par leurs valeurs collectivistes, mais je n'ai pas trouvé d'effets dans la direction supposée. L'hypothèse n'a pas été confirmée dans plusieurs autres vérifications.

Une allégation connexe veut également que le bonheur soit un « concept occidental » typique. Les pays non occidentaux peu familiarisés avec ce concept obtiendraient alors des scores plus bas. Si tel était le cas, nous pourrions prévoir plus de réponses « je ne sais pas » et « pas de réponse » dans ces pays. Toutefois, ceci n'a pas été le cas (voir tableau 1)⁶.

QUESTION 3 : JUSQU'À QUEL POINT EST-ON HEUREUX?

En tenant pour acquis que le bonheur se mesure acceptablement, nous pouvons poursuivre en tentant de savoir comment les gens sont

heureux dans le monde actuel et dans quelle mesure ils diffèrent dans leur mode de satisfaction de vivre.

Le niveau du bonheur

À travers les âges, les esprits critiques ont déploré les misères de la vie. L'homme est considéré fondamentalement comme malheureux et le vrai bonheur est perçu comme appartenant à un passé perdu ou à un futur utopique. Pareilles allégations amères ont toujours été dénoncées par les optimistes qui prônaient l'adaptabilité humaine et le progrès social. À défaut de mesure empirique, la discussion est demeurée ouverte. Au cours des dernières décades, plusieurs enquêtes ont été menées, certaines basées sur des échantillons internationaux. Les résultats de ces enquêtes appuient la vision optimiste.

Pas de bonheur sous le niveau de subsistance

Les premières enquêtes représentatives ont été menées dans les pays occidentaux et démontrent une inégalité dans la distribution des citoyens heureux et malheureux, les personnes heureuses étant plus nombreuses que les malheureuses de l'ordre de 3 pour 1. Cette découverte a évidemment soulevé des doutes quant à la validité des questions (comme nous l'avons déjà souligné précédemment). Toutefois, des recherches transnationales subséquentes ont démontré que les gens malheureux sont en plus grand nombre dans les pays du Tiers-Monde où une grande partie de la population vit sous le niveau de subsistance. Ces résultats ont écarté les doutes sur la validité des instruments.

Pas de résignation pure

Certains critiques ont encore des réticences à croire que l'homme moderne est réellement heureux. Le bonheur rapporté est évalué comme étant plutôt un ajustement morose. Plutôt que de vraiment jouir de la vie, les gens abandonneraient l'espoir d'une vie meilleure et s'adapteraient à l'inévitable de leur situation (Ipsen, 1978). Différentes stratégies défensives seraient mises en oeuvre : le simple déni de sa misère, la comparaison avec des individus moins chanceux et la tendance à considérer sa condition plus rose qu'elle ne l'est en réalité. Les déprimés verraient le monde de façon plus réaliste. Nous pouvons toutefois nous opposer à cette hypothèse par deux contre-arguments.

Premièrement, une telle résignation doit céder le pas devant la discordance existant entre l'évaluation « ajustée » de la vie et l'expérience affective « pure ». L'évaluation de l'affect est sans doute moins vulnérable à l'adaptation cognitive parce que c'est une expérience directe, donc moins sujette à la distorsion défensive. Il est aussi moins menaçant d'admettre qu'on s'est senti déprimé dans les dernières semaines que d'admettre sa

désillusion face à la vie. Plusieurs ont noté à la fois un bonheur général et des fluctuations dans l'équilibre de l'affect au cours de la même période. Les résultats ne suggèrent pas que les gens se déclarent heureux, mais qu'ils se disent plutôt d'humeur morose (Veenhoven, 1984). Un large échantillon des moments où l'humeur est évaluée démontre également que l'affect agréable domine par rapport à l'affect désagréable (voir aussi Bless et Schwarz (1984) pour une méta-analyse de 18 recherches).

Deuxièmement, les gens sont typiquement malheureux quand ils vivent dans des conditions misérables. Comme nous l'avons vu, le malheur est la règle dans les pays pauvres du Tiers-Monde. Dans les pays occidentaux, le bonheur est bas quand les conditions adverses s'accumulent, quand les gens sont pauvres, seuls et malades (Glatzer et Zapf (1984), p. 282-397).

Ces données cumulées tendent à suggérer que les gens jouissent de leur vie quand leurs conditions de vie sont tolérables. Du point de vue de l'adaptation biologique, ceci ne semble pas étrange. Il est peu probable que la nature ait prévu nous imposer un malheur chronique. Comme la santé, le bonheur semblerait être la condition normale.

Pourquoi tant de plaintes?

La prévalence du bonheur n'efface pas pour autant la multitude des souffrances et des récriminations. Même les gens heureux se plaignent. Le *German Welfare Survey* a découvert que la moitié des sujets qui disent qu'ils sont satisfaits de leur vie dans son ensemble déclarent également des inquiétudes variées (Glatzer et Zapf (1984), p. 180). Si ceci n'est pas dû à une distorsion des réponses, qu'est-ce qui peut expliquer un tel portrait de bonheur inquiet?

D'abord, il est important de noter que le bonheur et les plaintes ne s'excluent pas mutuellement. On peut être satisfait de sa vie dans son ensemble, mais être néanmoins conscient de manques sérieux. En fait, les deux découlent d'une réflexion sur la vie.

Ensuite, jusqu'à un certain point, l'inquiétude peut contribuer au bonheur à long terme. C'est seulement à travers la prise de conscience réaliste des douleurs et des dangers que l'on fait face efficacement aux problèmes de la vie.

Les différences dans le bonheur

Bien que la plupart des gens soient satisfaits de leur vie, il y a des différences notoires entre les individus d'un même pays et des disparités dans le bonheur moyen entre pays (tableau 1).

Les différences individuelles

Dans tous les pays, il y a des citoyens heureux et des citoyens malheureux. Bien que la distribution varie, la fourchette complète entre les très satisfaits et les très insatisfaits se retrouve partout. Le tableau 1 démontre que, même dans les pays riches, comme la Suède et les États-Unis, 1 % de la population se retrouve dans la catégorie la plus négative. Dans le cas le plus désespéré (la Russie), il y a quand même 6 % des gens qui sont dans la catégorie de bonheur maximum.

Les différences dans le bonheur entre les citoyens d'un même pays dépendent en partie des disparités dans la distribution des chances de la vie et partiellement de la variation dans l'habileté à gérer sa vie. Nous considérerons ce dernier point en détail dans la partie traitant des déterminants du bonheur.

Les différences entre pays

Le tableau 1 démontre aussi que le portrait du bonheur n'est pas le même partout. Le niveau et la distribution varient de façon considérable entre les pays, les moyennes de 5,4 à 7,8 et les écarts-types de 1,7 à 2,4. Avec des données échantillonales plus grandes, des différences plus évidentes sont visibles. Par ailleurs, d'autres questions sur le bonheur font voir des différences semblables entre pays (Veenhoven, 1993b).

Les différences dans le bonheur moyen entre pays sont largement tributaires de la variation dans les conditions de vie. Nous verrons plus bas que 63 % de ces différences peuvent s'expliquer par la variabilité dans les qualités sociétales.

Les différences dans la distribution des scores du bonheur sont reliées aussi aux caractéristiques sociétales, en particulier à l'égalité sociale. L'arrière-plan de ces différences ne sera pas discuté dans cet article. Le lecteur intéressé peut se référer à Veenhoven (1990, 1995).

QUESTION 4 : QUELS SONT LES DÉTERMINANTS DU BONHEUR?

Ayant établi que les gens se distinguent selon le niveau de bonheur, la question suivante est de savoir *pourquoi*. Le but de créer un bonheur plus grand pour le plus grand nombre de personnes possible exige la compréhension de ses déterminants.

Jusqu'à maintenant, les déterminants du bonheur sont peu compris. Pourtant, il est clair que les niveaux variés du fonctionnement humain sont en cause : l'action collective et le comportement individuel, les expériences sensorielles simples et les processus cognitifs complexes, les

caractéristiques stables de l'individu et son environnement ainsi que les aberrations du sort. Le tableau 2 présente une tentative en vue d'ordonner facteurs et processus dans un modèle séquentiel⁷.

Un modèle par étapes

Le modèle présuppose que le jugement sur la vie découle du *cours des émotions*; c'est ce que les philosophes utilitaristes appelaient les « plaisirs et les peines ». Le flot des expériences est une réaction psychologique aux *événements de la vie*. Ceci inclut les événements majeurs uniques, comme le mariage et la migration, ainsi que les événements répétitifs de la vie quotidienne, comme se lever le matin et faire la vaisselle. Les événements de la vie sont partiellement dus à la bonne ou à la mauvaise fortune, comme c'est le cas pour les accidents. L'occurrence des événements de la vie dépend aussi de conditions et de capacités données. Les accidents de la circulation sont moins fréquents dans les sociétés bien organisées et parmi les personnes prudentes. De ce fait, la probabilité d'événements gratifiants et déplaisants n'est pas la même pour tout le monde. Ceci est communément appelé *chances de la vie*.⁸ Les chances de la vie prennent racine dans les événements passés et dans les caprices du hasard; ceci vaut pour l'histoire sociale comme pour le développement individuel.

On peut illustrer le portrait-robot du modèle en quatre étapes par un exemple : les chances de vie d'une personne peuvent être faibles parce qu'elle vit dans une société sans loi, qu'elle occupe une position inférieure dans cette société, qu'elle n'est ni intelligente ni particulièrement belle (étape 1). Cette personne rencontrera de nombreux écueils : elle sera volée, dupée, humiliée et exclue (étape 2). Conséquemment, cette personne sera fréquemment anxieuse, fâchée et déprimée (étape 3). De ces événements de base découlera un flot d'expériences affectives de sorte que la personne jugera l'ensemble de sa vie comme négative (étape 4).

La causalité peut sauter une étape. Ainsi, une protection légale déficiente (étape 1) peut provoquer directement des sentiments d'anxiété (étape 3), parce que la personne anticipe que des événements négatifs se produiront, même s'ils ne se produisent pas nécessairement. Les chances de la vie (étape 1) peuvent donner lieu à l'évaluation de la vie directement (étape 4); dans ces cas, les comparaisons forment le jugement. Certains événements sont tributaires de la bonne ou de la mauvaise chance et surviennent sans égard à la position sociale ou aux capacités psychologiques. Aussi, le flot des émotions (étape 3) n'est pas façonné entièrement par le cours des événements (étape 2). La façon agréable et déplaisante dans laquelle on se sent dépend aussi des dispositions et interprétations.

Les déterminants de bonheur, étape 1 : les chances de la vie

La recherche a mis l'accent presque exclusivement sur la relation du bonheur avec les chances de la vie. La majorité des études sont faites au niveau individuel et tentent de trier les attributs caractéristiques des personnes heureuses dans un pays donné (voir les recensions de Veenhoven, 1984, 1994a). À la suite de ces recherches au niveau individuel, il y a maintenant d'autres recherches au niveau macro-social qui relient le bonheur moyen aux caractéristiques nationales.

Dans les paragraphes qui suivent, je traiterai du niveau macro-social et analyserai les données de la plus grande enquête multinationale⁹ réalisée. Ensuite, je présenterai les résultats de plusieurs recherches de niveau micro-social : les corrélations entre le bonheur individuel et la position sociale, puis la relation entre le bonheur et les caractéristiques psychologiques.

Les caractéristiques de la société

Comme je l'ai démontré dans le tableau 1, le bonheur diffère beaucoup d'un pays à l'autre. Nous avons vu précédemment que les différences ne peuvent être expliquées par les biais culturels dans la mesure du bonheur. Nous verrons plus loin qu'elles ne peuvent être attribuées non plus aux variations culturelles dans la façon d'envisager la vie. Par contre, les variations relatives au bonheur s'expliquent fort bien par les différences importantes dans les conditions de vie de chaque nation. Le tableau 3 présente plusieurs corrélations fortes entre le bonheur moyen et les caractéristiques sociétales.

L'abondance matérielle. Dans le tableau 3, nous constatons que le bonheur est nettement plus élevé dans les pays économiquement plus prospères. Plus le pays est riche, plus les habitants sont heureux. La relation avec le pouvoir d'achat est curvilinéaire : parmi les nations pauvres, la relation est plus prononcée que parmi les nations riches. Quand on a atteint 10 000 \$, la ligne de régression est presque statique, ce qui suggère que la loi de retour à la baisse s'applique. Plus loin, nous verrons un profil semblable au niveau individuel : les corrélations entre le bonheur personnel et le revenu personnel sont fortes dans les pays pauvres et faibles dans les pays riches.

La sécurité. Le bonheur est plus élevé aussi dans les pays qui procurent plus de sécurité à ses habitants. Dans le tableau 3, nous constatons les relations fortes de la sécurité physique et légale, relations qui se révèlent fortement indépendantes de la richesse économique. La relation est moins importante quand l'État-providence procure la sécurité sociale à ses citoyens et elle disparaît quand l'abondance économique est contrôlée dans les analyses statistiques¹⁰.

La liberté. Les gens sont plus heureux dans les pays qui permettent plus d'autonomie. Dans le tableau 3, nous constatons les relations fortes entre les indicateurs de la liberté politique qui sont largement indépendants de la richesse économique. Les corrélations avec les indicateurs de liberté personnelle sont moins fortes, mais toutes positives. La relation avec la liberté perçue est plutôt élevée.

En fait, la liberté en société peut influencer le bonheur des citoyens de plusieurs façons. La liberté politique est susceptible de procurer une protection contre l'injustice et l'agression. La liberté personnelle peut faire en sorte que les gens choisissent des modes de vie qui conviennent à leurs besoins et capacités individuelles. Vraisemblablement, les effets combinés des deux peuvent produire des résultats bénéfiques. Par contre, l'occasion de choisir ajoute du bonheur seulement auprès des individus qui en ont la capacité (Veenhoven, 1996b).

L'égalité. Le tableau 3 démontre quelques relations qui dérivent de la stratification sociale. Étonnamment, il y a peu de relations entre le bonheur et l'égalité du revenu. Toutefois, on remarque des corrélations prononcées entre bonheur et égalité des sexes de même qu'entre bonheur et inégalité sociale.

L'inégalité sociale peut influencer le bonheur négativement par les frustrations et les limites qu'elle impose. Possiblement, certaines inégalités procurent aussi des effets positifs qui contrebalancent les effets négatifs. Ceci peut être le cas en ce qui concerne l'inégalité du revenu.

Le climat culturel. Les gens paraissent plus heureux dans les pays qui procurent plus d'éducation et d'information à ses habitants. Les corrélations partielles démontrent que les relations ne sont pas indépendantes du bien-être économique. Cependant, on ne sait pas jusqu'à quel point la variance commune est due au savoir et comment le savoir influence le bonheur.

Dans le même ordre d'idées, nous constatons aussi quelques liens avec la religion. La foi en Dieu dans le pays est reliée positivement au bonheur moyen, mais la pratique religieuse ne l'est pas. Ceci suggère que les effets sont surtout une question de sens perçu.

Il y a également des liens forts avec les valeurs. Les gens sont typiquement plus heureux dans les pays où l'individualisme est accepté et où l'autoritarisme est rejeté. En d'autres mots, là où prévaut une orientation moderne des valeurs, les gens sont heureux. Ces corrélations ne sont pas indépendantes du bien-être économique.

Tableau 3 Corrélats du bonheur moyen des nations (48 pays, 1990)

Caractéristiques des pays	Corrélation avec le bonheur		N
	Ordre zéro	Affluence contrôlée	
Affluence matérielle			
Revenu par tête : pouvoir d'achat en 1989 ¹⁴	+0,64**	---	43
Incidence de la pauvreté :			
* malnutrition : % < 2500 calories ¹⁵	-0,16	+0,12	42
* % sans eau potable ¹⁶	-0,35	+0,24	38
Sécurité			
Sécurité physique ¹⁷			
* taux de meurtres	-0,39**	-0,17	39
* accidents mortels	-0,67	-0,49**	39
Sécurité légale : incidence de la corruption ¹⁸	-0,73**	-0,50	37
Sécurité sociale : % du PNB ¹⁹ dépensé	+0,38	-0,03	34
Liberté			
Liberté politique ²⁰			
* respect des droits politiques	+0,35*	+0,34	47
* respect des droits civiques	+0,41*	+0,34	47
Liberté personnelle			
* liberté de se marier : acceptation du divorce ²¹	+0,18	+0,02	42
* liberté de procréer			
. avortement disponible ²²	+0,13	-0,12	37
. possibilité de stérilisation ²³	+0,18	+0,27	
* liberté sexuelle ²⁴			
. acceptation de l'homosexualité	+0,62**	+0,20	42
. acceptation de la prostitution	+0,35	-0,10	42
* liberté de disposer de sa propre vie ²⁵			
. acceptation du suicide	+0,29	+0,03	42
. acceptation de l'euthanasie	+0,28	-0,01	42
Liberté perçue ²⁶			
. dans la vie	+0,50**	+0,24	42
. au travail	+0,74**	+0,47*	41
Équité sociale			
Inégalité du revenu :			
* ratio plus bas ou plus grand que 20 % ²⁷	-0,11	+0,07	28
Égalité des sexes :			
* éducation, travail et politique ²⁸	+0,51**	+0,07	35
Inégalité de classe :			
* inégalité en éducation ²⁹	-0,52*	-0,58*	27
Climat culturel			
Éducation			
* % de l'alphabétisation ³⁰	+0,19	-0,11	47
* ratio de l'inscription à l'école ³¹	+0,51**	+0,26	36
* moyenne d'années de scolarité ³²	-0,07	-0,06	40

Tableau 3 Corrélats du bonheur moyen des nations (48 pays, 1990) (suite)

Caractéristiques des pays	Corrélation avec le bonheur		N
	Ordre zéro	Affluence contrôlée	
Information³³			
* nombre de journaux	+0,36*	-0,07	32
* nombre d'appareils de télévision	+0,39**	-0,23	42
Religion³⁴			
* foi en Dieu	+0,38*	+0,40*	37
* identification religieuse	+0,24	+0,20	41
* pratique religieuse	+0,15	+0,28	38
Orientation des valeurs : dimensions de Hofstede³⁵			
* individualisme	+0,69**	+0,04	32
* distance du pouvoir	-0,50**	-0,05	32
* masculinité	-0,20	-0,15	32
* incertitude	-0,53**	-0,30	32
Climat social			
Tolérance			
* absence de préjugés ³⁶	+0,58**	+0,01	38
Confiance³⁷			
* confiance dans les autres			
. dans la famille	+0,26	+0,07	30
. dans les patriotes	+0,02	+0,10	40
* confiance dans les institutions	+0,26	+0,41	30
Participation sociale			
* au travail : chômage ³⁸	+0,42**	+0,34*	42
* dans des associations bénévoles ³⁹	+0,52**	+0,28	34
Maintien de la paix⁴⁰			
* domination militaire : ratio soldats/ civils	-0,38*	-0,46*	41
* dépenses militaires en % PNB	-0,25	-0,26	41
Pression de la population⁴¹			
Densité de population : personnes par km ²	+0,01	+0,00	42
Accroissement de la population : temps pour doubler	+0,06	-0,13	39
Modernité			
Industrialisation : % de la population urbaine ⁴²	+0,48**	+0,28	40
Industrialisation : partie non agricole du PNB ⁴³	+0,49**	+0,03	32
Communication : téléphone per capita ⁴⁴	+0,64**	+0,32	42
Individualisation : évaluation d'experts ⁴⁵	+0,55**	+0,21	39

Le climat social. Le tableau 3 démontre un lien important entre le bonheur et la tolérance : moins de préjugés équivaut à plus de bonheur. Les corrélations entre le bonheur et la confiance sont moins prononcées mais positives.

Par ailleurs, les données sur la participation sociale sont contradictoires. Contrairement à l'opinion commune, nous constatons que

les gens sont plus heureux dans les pays où le taux de chômage est le plus élevé.¹¹ Ceci démontre que l'implication au travail ne convient pas à tout le monde.

L'opinion majoritaire supporte davantage l'engagement bénévole. Plus grande est l'implication sociale, plus grand est le bonheur des citoyens (à propos de la relation entre engagement et bonheur, voir Dubé, ce numéro).

Il n'est pas étonnant que les gens tendent à être plus heureux dans un climat de paix. Les sociétés les plus militarisées ont les habitants les plus malheureux. Cette relation est indépendante de la condition économique.

La densité de la population. Au bas du tableau 3, nous voyons que le bonheur n'est pas relié à la densité de sa population ni à sa croissance démographique. Ces données contredisent la théorie qui soutient que nous avons encore besoin de grands espaces de vie dans lesquels l'espèce humaine peut évoluer. Apparemment, nous pouvons vivre entassés.

La modernité. Beaucoup des corrélations mentionnées précédemment relient le bonheur moyen au « syndrome de modernité ». De ce fait, un profil similaire émerge si nous considérons plus avant les facteurs de modernité comme l'urbanisation, l'industrialisation, l'informatisation et l'individualisation. Plus moderne est le pays, plus heureux sont ses citoyens. Ces résultats seront surprenants pour les prophètes de malheur qui associent la modernité avec l'anomie et l'aliénation. Bien que la civilisation comporte sa part de problèmes, elle procure encore plus de bienfaits. La figure 1 illustre la relation entre le niveau d'individualisme et le bonheur de 34 pays.

Les problèmes méthodologiques

Un des problèmes en ce domaine est le nombre limité de pays pour lesquels les données sur le bonheur sont disponibles. Jusqu'à maintenant, les données couvrent seulement l'Australie, l'Europe et l'Amérique du Nord au complet. L'Afrique est peu représentée dans les données et le Moyen-Orient, pas du tout. Certaines des relations pourraient être différentes avec des données plus représentatives. Le nombre de cases limite aussi les possibilités de l'analyse multivariée. Les corrélations conditionnelles ne peuvent être décrites en détail.

Un autre problème est le manque d'études séquentielles. Ceci entrave la distinction entre la cause et les effets. La plupart des corrélations du tableau 3 peuvent être expliquées par les caractéristiques nationales spécifiques ou par l'effet du bonheur sur les caractéristiques nationales. Par exemple, la corrélation avec le bien-être économique peut signifier que l'abondance matérielle rend la vie plus agréable ou que les gens heureux créent plus de richesse.

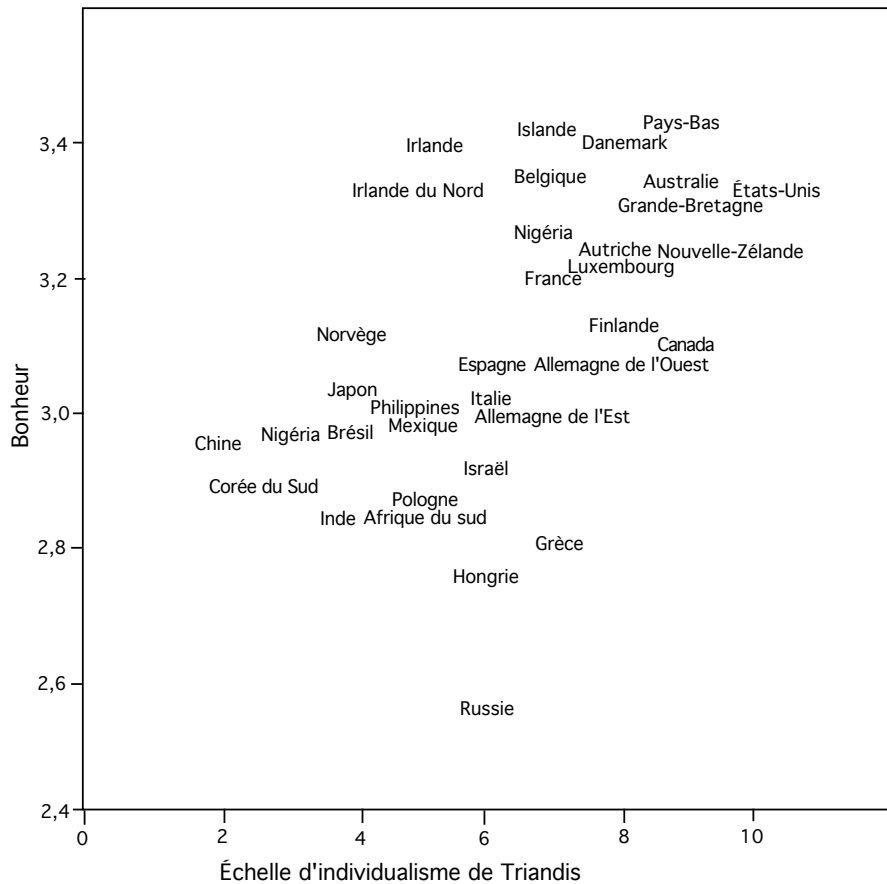


Figure 1 Relation entre le niveau d'individualisme d'un pays et le niveau de bonheur

Heureusement, le nombre de cases augmente chaque année. De plus, les données sur le bonheur compilées dans le *World Database of Happiness* augmentent sans cesse; on compte déjà des études séquentielles intéressantes (Veenhoven, 1993b).

La position individuelle en société

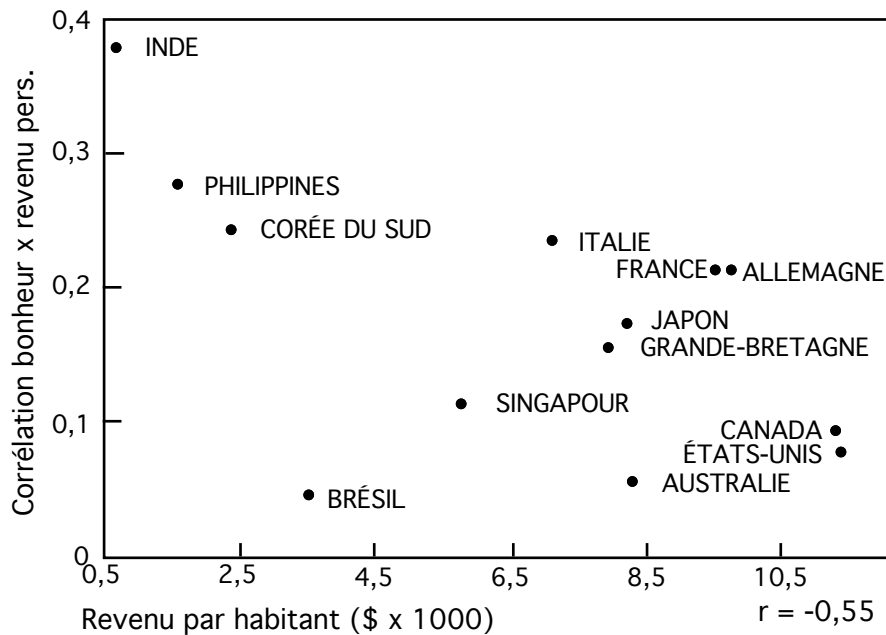
De nombreuses recherches à travers le monde ont examiné les différences individuelles en matière de bonheur à l'intérieur d'un pays. En raison de la prise de position égalitaire qui a inspiré ces recherches, l'accent a été mis sur les différences sociales telles le revenu, l'éducation et l'emploi. Contrairement aux attentes, ces différences de position sont peu reliées au bonheur, du moins pas dans nos sociétés modernes actuelles. Prises dans leur ensemble, les variables de position ne peuvent expliquer qu'un faible 10 % dans la variance du bonheur.

L'âge. Les jeunes et les plus âgés sont également heureux dans la plupart des pays. Contrairement à ce qui est véhiculé communément, la vie n'apparaît pas moins satisfaisante avec l'âge, même dans le très vieil âge (voir Kozma *et al.*, ce numéro).

Le sexe. Le bonheur des hommes et des femmes ne diffère pas beaucoup non plus. Dans certains pays, les hommes sont un peu plus heureux; dans d'autres, ce sont les femmes. À ce jour, on cherche encore à savoir pourquoi.

Le revenu. Un autre point traité communément est la relation entre le bonheur et le revenu. Les recherches dans les pays riches ne démontrent que peu de corrélations, mais, dans d'autres pays, des différences importantes apparaissent. Plus le pays est pauvre, plus les corrélations sont élevées (Figure 2). Ce portrait ne correspond pas à la théorie selon laquelle le bonheur dérive de la comparaison sociale. Les implications de tout ceci seront discutées plus loin dans cet article.

L'éducation. Le portrait des corrélations entre le bonheur et le niveau de scolarité est semblable. Là encore, des corrélations élevées se retrouvent dans les pays pauvres et elles sont faibles dans les pays riches. Des recherches récentes dans les pays riches démontrent de légères



Source : World Database of Happiness, Catalogue of Correlates (Veenhoven, 1994a)

Figure 2 Corrélation bonheur x revenu personnel dans 13 pays de richesse variable

corrélations négatives entre le bonheur et le niveau de scolarité. Ceci ne signifie pas que l'éducation en elle-même provoque l'insatisfaction. Comme nous l'avons vu, les pays les plus scolarisés sont les plus heureux. L'insatisfaction relative des gens très scolarisés provient sans doute du manque d'emplois correspondant à leurs qualifications et possiblement à la disparition progressive des avantages antérieurs avec le nivellement social.

L'emploi. Il y a une bonne corrélation entre le bonheur et le type de travail. Partout à travers le monde, les professionnels et les gestionnaires ont tendance à être plus heureux. On ne sait pas si cette différence provient des avantages liés au travail ou à la sélection différentielle (voir Argyle, ce numéro).

En plus de la position sociale, les relations sociales ont été examinées tant pour les liens primaires de la sphère privée que pour les relations secondaires de la vie publique. Dans l'ensemble, ces variables expliquent un autre 10 % de la variance du bonheur.

Les liens d'intimité. Le bonheur est très étroitement lié à la présence et à la qualité des relations privées. Toutefois, les liens de toutes sortes ne sont pas tous également reliés au bonheur dans tous les pays. Dans les pays occidentaux, les liens avec le conjoint sont plus importants que ceux avec les amis et la famille élargie; les enfants n'ajoutent pas au bonheur des personnes mariées. Par ailleurs, parmi ceux qui ont des enfants, le bonheur est étroitement relié à la qualité des contacts avec eux.

La participation sociale. Le bonheur tend à être plus grand chez les personnes qui ont un travail rémunéré. Toutefois, les « ménagères » (femmes à la maison) ne sont pas plus insatisfaites. De plus, la retraite ne rend pas la vie moins satisfaisante. Le bonheur est fréquemment relié de façon concrète à la participation dans des organisations bénévoles.

Les caractéristiques individuelles

Les corrélations les plus importantes se rapportent au niveau psychologique : les gens choyés par la nature sont plus heureux. Les variables individuelles expliquent un autre 30 % de la variance du bonheur.

La santé. Le bonheur tend à être plus élevé chez les personnes qui ont une bonne condition physique et qui possèdent beaucoup d'énergie. Les gens heureux partagent aussi des caractéristiques de bonne santé mentale et de résistance psychologique.

L'habileté. Curieusement, le bonheur ne tend pas à être relié à l'intelligence, du moins à « l'intelligence scolaire » telle que mesurée par les tests de Q.I.

Toutefois, les habiletés sociales différencient vraiment les gens heureux des gens malheureux. Le bonheur est typiquement accompagné de la capacité de s'affirmer et de l'empathie.

La personnalité. Par rapport à la personnalité, les gens heureux tendent à être extravertis et « ouverts à l'expérience ». Il y a en eux une tendance notoire à croire au contrôle interne, alors que les gens malheureux ont tendance à se croire les objets du destin.

La plupart des résultats relatifs aux différences individuelles en matière de bonheur se rapportent à la différence dans l'*habileté à contrôler son environnement*. On n'a pas établi jusqu'à quel point le profil est universel. Il semble probable que ce portrait soit plus répandu dans le monde moderne individualiste des sociétés occidentales.

Les problèmes méthodologiques

On rencontre certains problèmes par rapport à ces données corrélatives. Premièrement, ces corrélations ne sont pas « pures ». Par exemple, la relation positive avec le statut marital résulte en partie de l'effet de sélection, les gens mariés étant typiquement en meilleure santé mentale. Ce problème peut être résolu par des vérifications systématiques. Un nombre grandissant de recherches effectuent des vérifications serrées en vue de déceler les facteurs de contamination.

Le deuxième problème tient à la causalité, à l'identification claire de la cause et de l'effet. Dans le cas du statut marital, la corrélation positive peut découler des avantages du mode de vie des gens mariés aussi bien que des chances plus grandes des gens heureux à réussir leur mariage. En fait, les deux entrent en compte (Veenhoven, 1989b). Ce problème peut être résolu en récoltant des données longitudinales; de telles données étaient rares, mais elles sont de plus en plus fréquentes.

Les effets peuvent aussi s'avérer conditionnels et c'est le troisième problème. Par exemple, le statut marital augmente le bonheur dans les pays occidentaux les plus modernes comme le Danemark et les Pays-Bas en opposition avec des pays plus traditionnels comme l'Irlande et l'Italie. L'identification de tels effets contextuels requiert des données comparables dans un nombre suffisant de pays, préférablement à des époques différentes. De plus en plus de données deviennent accessibles et sont consignées dans le *World Database of Happiness* déjà cité.

Les déterminants du bonheur, étape 2 : les événements de la vie

Les effets des événements de la vie sur le bonheur ont été peu étudiés. Une des recherches les plus documentées est celle de Heady et Wearing (1992) qui ont effectué une étude longitudinale en quatre vagues. Cette

recherche démontre que le cours des événements d'une vie n'est pas pareil pour tout le monde. Certaines personnes rencontrent des difficultés sans arrêt : elles ont des accidents, sont congédiées, se querellent avec leurs proches, tombent malades, etc. D'autres semblent être chanceuses la plupart du temps : elles rencontrent des gens intéressants, obtiennent des promotions, ont des enfants qui réussissent, etc.

Ces différences systématiques dans le cours des événements dépendent en partie des chances de la vie. Dans la recherche, les événements favorables arrivent plus souvent aux gens bien éduqués et psychologiquement extravertis. Les événements adverses sont plus fréquents parmi les gens névrotiques, mais arrivent moins souvent aux gens qui ont des liens d'intimité satisfaisants. Les événements heureux et malheureux arrivent autant aux jeunes qu'aux gens psychologiquement ouverts. Par exemple, c'est dans un pourcentage de 33 % que les chances de la vie expliquent la variation dans les événements de la vie sur une période de huit ans.

La recherche de Heady et Wearing a également démontré que le cours des événements influence l'évaluation de la vie. On a d'abord découvert que l'équilibre entre les événements heureux et malheureux d'une année prédit les résultats du bonheur de l'année qui suit. Plus la balance est positive, plus la satisfaction sera grande. Les événements de la vie expliquent 25 % de la variance de la satisfaction de vivre dont 10 % est indépendante de la position sociale et de la personnalité. De plus, l'analyse longitudinale indique que le changement dans les caractéristiques du profil des événements transforme la qualité du bonheur. Les répondants qui arrivent à trouver un équilibre positif deviennent plus heureux.

Les déterminants du bonheur, étape 3 : le cours des émotions

Jusqu'à maintenant, l'expérience hédoniste n'est pas bien comprise. Même si les sentiments de dégoût et de délice sont bien tangibles, il n'est pas facile d'expliquer clairement comment ils surviennent.

La fonction de l'expérience hédoniste

Plusieurs de nos goûts et dégoûts semblent être des réactions innées aux situations qui sont bonnes ou mauvaises pour la survie de l'humain. L'évolution a sans doute éliminé nos ancêtres qui n'ont pas joui d'une bonne alimentation, d'un toit, de la présence d'autrui ou qui ne fuyaient pas les dangers. Ainsi, certains événements de la vie sont susceptibles de procurer des expériences heureuses alors que d'autres provoquent des sentiments de déplaisir. Jouer au tennis avec des amis est typiquement plus satisfaisant que de rester assis en prison tout seul.

Bien qu'il soit plausible que des expériences hédonistes reflètent la gratification des besoins essentiels, on ne sait pas précisément quels sont ces besoins. La théorie acceptée veut qu'il y ait une variété de besoins organiques (nourriture, gîte, sexualité), des besoins sociaux (appartenance, estime) et des besoins d'actualisation de soi étendus (maîtrise, contrôle, variété, sens à la vie, etc.). Cependant, les conceptions diffèrent et il est difficile d'établir jusqu'à quel point ces besoins sont innés et comment ils sont reliés à l'expérience hédoniste.

De leur côté, les théories cognitives suggèrent que les expériences agréables peuvent aussi être induites par la réalisation des buts personnels. Par exemple, nous jouissons d'une partie de tennis parce nous gagnons et que c'était notre but; nous sommes malheureux d'être en prison parce que ce n'était pas ce que nous souhaitions. Les effets gratifiants de la correspondance entre réalité perçue et but désiré peuvent découler d'un besoin sous-jacent de contrôle.

Les événements agréables et désagréables

Plusieurs événements adverses provoquent des réactions similaires chez la plupart des gens, particulièrement les événements qui excèdent les capacités de l'adaptation humaine. Tout le monde souffre quand il se brûle ou est affamé. Toutefois, dans les limites des facultés humaines, les réactions varient. Par exemple, ce n'est pas tout le monde qui se sent aussi mal si sa maison est incendiée. Les réactions diffèrent selon les expériences difficiles passées, la signification attribuée aux événements et l'endurance psychologique. Évidemment, la plupart des gens sont plus ou moins perturbés par la perte de leur maison. La variabilité provient plutôt de l'interprétation donnée aux événements. Bien que la plupart d'entre nous jouissons des fêtes, certaines personnes n'ont pas les habiletés sociales pour en profiter ou elles ont tout simplement une capacité limitée pour le plaisir.

Les différentes caractéristiques personnelles qui modulent les réactions aux expériences de la vie appartiennent à la même classe des chances qui influencent le cours de la vie. Une position sociale basse peut provoquer des invitations peu nombreuses à assister à des fêtes et des sentiments de gêne lors d'événements auxquels cette personne assiste. Toutefois, ce sont les événements de la vie qui provoquent l'expérience et non les chances comme telles.

Les effets des événements quotidiens sur les expériences affectives ont été étudiés au moyen de la technique de l'échantillonnage des expériences. Par cette méthode, les répondants notent plusieurs fois dans la journée comment ils se sentent à ce moment précis et ce qu'ils font. (Cette méthode est brièvement décrite dans l'article *La mesure du bonheur* à la fin de ce numéro). En prenant ces recherches comme base, Csikszentmihalyi et Mei-

Ha Wong (1991) ont trouvé que nous avons tendance à nous sentir mieux avec d'autres que seuls et mieux dans des activités de loisirs qu'au travail. Les activités de loisirs encadrées comme le sport apparaissent plus satisfaisantes que les activités non structurées comme regarder la télévision. La personnalité explique 30 % de la variance des affects positifs, la situation, 10 % et l'interaction personne-situation, 20 %.

La fabrication interne des sentiments

Bien qu'on sache clairement *que* les événements évoquent des expériences passées, on ne sait pas bien *comment* ces effets surviennent. En fait, on sait peu de choses sur le processus des goûts et des dégoûts.

Nous avons quelques idées sur la psychophysiologie des sensations, mais la fabrication interne de l'expérience affective nous échappe encore. La psychologie a été plus habile à saisir la pensée que l'affect. Au cours des années 60, la découverte des centres du plaisir dans le cerveau semblait ouvrir une brèche (Olds et Milner, 1954, Rolls, 1979). Cette promesse est à peu près disparue maintenant. Il n'existe pas une glande unique du bonheur. L'expérience plaisante semble résulter de différents signaux biochimiques, perçus à la fois dans le cerveau et dans le corps, dont les interactions sont encore largement inexplicables.

La capacité de plaisir

La capacité humaine pour le plaisir est grande. Les zones de plaisir dans le cerveau semblent être plus grandes que celles qui produisent des expériences déplaisantes. En fait, la majorité des gens se sentent bien la plupart du temps (Bless et Schwarz, 1984). La souffrance peut être plus évidente que la satisfaction, mais elle n'est pas plus fréquente.

Il y a une certaine logique dans ce phénomène. Pourquoi la nature nous condamnerait-elle à être malheureux la plupart du temps? Si les expériences de plaisir et de dégoût servent à indiquer les conditions qui sont bonnes et mauvaises pour l'organisme, nous devons considérer que le bonheur est la règle. L'évolution tend à produire des spécimens bien adaptés à leur environnement et ceci se reflète dans la prédominance d'expériences satisfaisantes.

Les expériences malheureuses enseignent à éviter les situations nuisibles; elles commandent le retrait. Alors, le malheur peut être permanent seulement dans des conditions de vie adverses d'où on ne peut s'échapper. Dans de telles conditions, les espèces tendent à disparaître. Dans cette perspective, le malheur chronique peut au mieux être un phénomène temporaire allant en s'améliorant. Toutefois, l'espèce humaine ne semble pas être en voie de disparition et, si nous devons nous éteindre,

ce sera en raison du désastre écologique plutôt qu'à cause d'une mauvaise adaptation à notre environnement.

Par ailleurs, la disposition organique à la jouissance peut être plus ou moins forte. Il peut y avoir des différences de tempérament dans la propension au bonheur. Des recherches sur les jumeaux montrent une plus grande ressemblance entre les jumeaux monozygotes qu'entre les dizygotes, même s'ils sont élevés séparément. Toutefois, ceci n'indique pas que le bonheur comme tel est une question de tempérament. La similarité dans la façon de jouir de la vie peut aussi dépendre d'autres facteurs qui favorisent le bonheur, comme l'énergie ou l'endurance (« résilience »). Les résultats d'une étude longitudinale faite à partir de la naissance ne suggèrent pas qu'il y a une disposition de tempérament marquée à être heureux ou malheureux. Les bébés joyeux n'apparaissent pas avoir plus de chance de rapporter une grande satisfaction de vie à l'âge adulte (recherche rapportée dans Veenhoven, 1994b).

(Note de la rédaction : il peut être intéressant de considérer le point de vue opposé de Lykken et Tellegen (1996) dans *Psychological Science*, 7(3), 186-189).

Les déterminants du bonheur, étape 4 : le processus interne d'évaluation

Que se passe-t-il à l'intérieur de l'individu quand il évalue sa vie? Des spéculations sur ce sujet étaient au centre de la philosophie du bonheur dans l'Antiquité. Aujourd'hui, ce sujet suscite un intérêt renouvelé. Ce n'est pas seulement la curiosité pour ouvrir la boîte noire qui attire l'attention, c'est que les différentes théories comportent des implications à long terme relativement aux façons ou aux possibilités de créer un plus grand bonheur (nous y reviendrons).

Calcul ou inférence?

Les philosophes utilitaires parlaient du bonheur comme de la « somme des plaisirs et des peines » établie par un calcul mental. Cette vision du processus d'évaluation est encore dominante aujourd'hui. Le bonheur est vu comme étant évalué de la même façon que celle qu'utilisent les comptables pour calculer les profits. Nous comptons nos joies et nos frustrations et mettrions le tout en balance. Le jugement se fait de bas en haut et l'évaluation des différents aspects de la vie donnerait le jugement global.

Pourtant, Andrews et Withey (1976) suggèrent que la satisfaction de vivre dans son ensemble est calculée sur la base des satisfactions dans les différents domaines de la vie. Dans cette perspective, nous évaluons d'abord les domaines de la vie, comme l'emploi et le mariage, sur la base de certains critères de succès, comme la sécurité. Ensuite, nous calculons la

moyenne qui est pondérée par l'importance perçue des différents domaines. Andrews et Withey démontrent des corrélations élevées entre la satisfaction de vie dans son ensemble et l'évaluation des domaines de la vie, mais on n'a pas trouvé la preuve de la pondération dont on vient de parler.

Michalos (dans sa « théorie des discordances multiples », 1985) décrit aussi le bonheur comme la somme des différentes sous-évaluations. Selon cette théorie, les sous-évaluations proviennent de la discordance entre la perception de ce qu'est la vie et la représentation de ce qu'elle devrait être. Les cinq principaux standards de comparaison sont : 1) ce que l'individu veut ou désire; 2) ce qu'il a eu antérieurement; 3) ce qu'il s'attend d'avoir; 4) ce qu'il pense que les autres ont et 5) ce qu'il croit mériter. Michalos a fait la preuve que les petites discordances sont accompagnées d'une grande satisfaction de vie globale. De multiples analyses de régression ont démontré que le bonheur dépend principalement de la discordance perçue entre la réalité et les attentes.

Bien que la jouissance de la vie dans son ensemble soit statistiquement reliée à l'évaluation des différents aspects de la vie, il n'a pas été établi comment le bonheur est déterminé par ces sous-évaluations. La corrélation peut aussi bien s'expliquer par l'approche inverse (du haut vers le bas). Parce qu'on est heureux, on juge son travail positivement.

L'analyse des résultats d'une étude longitudinale a démontré un tel effet. De plus, il semble que l'effet sur le bonheur de la perception de l'écart avoir/vouloir est plus important que l'effet de la grandeur de l'écart (Heady *et al.*, 1991).

L'inférence sur la base des sentiments

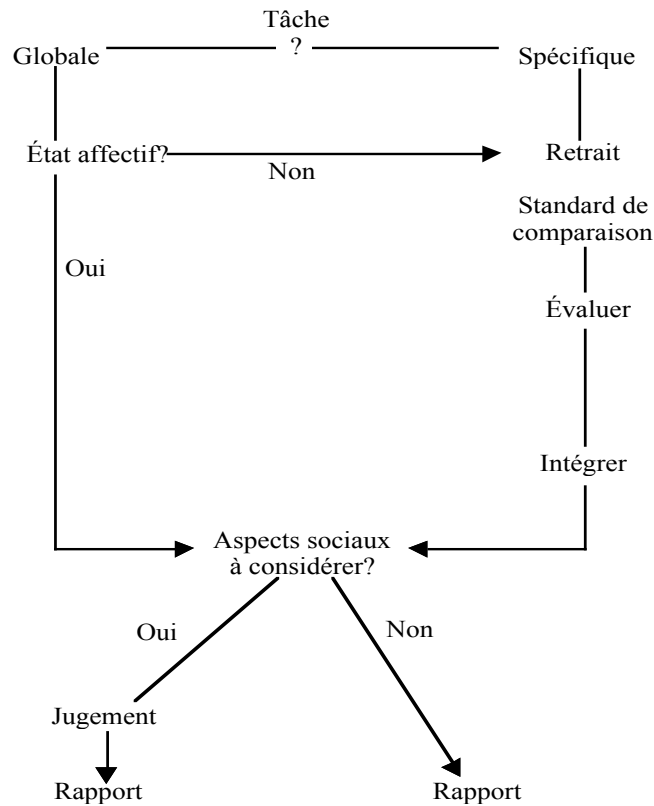
Une théorie rivale veut que les évaluations de la vie se construisent sur les indices de la qualité de la vie dans son ensemble. Un indice interne de ce type est comment quelqu'un se sent; si l'affect agréable domine, la vie ne peut être trop mauvaise. Un indice extérieur est comment les autres personnes croient que nous sommes heureux (l'évaluation reflétée). Les données disponibles suggèrent que les indices d'affects internes sont beaucoup plus importants que les indices sociaux externes. Le bonheur est plus relié aux aspects de l'humeur qu'à ceux de la réputation.

En évaluant comment on se sent en général, nous semblons nous attarder à la fréquence relative des affects positifs et négatifs plus qu'à l'intensité de la joie ou de la souffrance dont on se souvient (Diener *et al.*, 1991). Une approche heuristique typique veut que l'on se distancie de l'humeur du moment, qui peut être perçue facilement, et que l'on considère ensuite jusqu'à quel point cette humeur est représentative de l'état affectif habituel (Schwarz et Strack, 1991).

L'évaluation de la vie dans son ensemble et l'évaluation des domaines de la vie

Le processus de l'évaluation n'est pas identique pour tous les objets. Les estimations globales représentent la règle dans l'évaluation de la vie dans son ensemble et les calculs à la pièce sont plus fréquents dans l'évaluation des domaines de la vie. Les différentes stratégies sont décrites dans la figure 3.

Schwarz et Strack (1991) démontrent que les évaluations de la vie dans son ensemble découlent de l'expérience affective habituelle. Ceci facilite le jugement puisque la plupart des gens savent assez bien comment ils se sentent en général. L'alternative consistant à calculer le bonheur est plus difficile et prend plus de temps. Elle requiert la sélection de standards, l'évaluation du succès et l'intégration des évaluations dans un jugement d'ensemble. Ceci n'exige pas seulement plus d'opérations mentales, mais aussi beaucoup de décisions arbitraires.



(Source : Schwarz et Strack, 1991)

Figure 3 Modèle de l'évaluation de la vie

Toutefois, certaines personnes choisissent cette voie plus ardue. L'incertitude de son humeur typique est une condition qui encourage l'évaluation calculée. Ainsi, dans les moments de dépression, il est difficile d'estimer comment on se sent en général. Un autre facteur qui incite à l'évaluation calculée peut dépendre de la disponibilité de l'information pertinente pour la comparaison, comme la confrontation avec la personne en chaise roulante mentionnée précédemment.

Les évaluations des aspects spécifiques de la vie peuvent être moins dépendantes des estimations des affects généraux. On peut être satisfait de son emploi, mais être peu satisfait en général à cause d'un mariage peu réussi ou d'une mauvaise santé. De plus, le calcul est moins difficile quand des aspects spécifiques sont en cause. Le territoire peut être plus facile à parcourir et les standards, en général, plus évidents à saisir.

Tel que je l'ai relaté plus haut, Andrews et Withey (1976) pensaient que la satisfaction de la vie dans son ensemble est calculée à partir des satisfactions dans les domaines spécifiques. Non seulement la pondération présumée ne donne pas une meilleure prédiction de la satisfaction globale, mais l'évaluation de la vie dans son ensemble suit, comme nous l'avons vu, la voie de gauche de la figure 2. Même si certaines personnes évaluent leur vie selon la technique du calcul (voie de droite), ce n'est certainement pas l'approche typique.

QUESTION 5 : UN PLUS GRAND BONHEUR EST-IL POSSIBLE?

La plus grande partie de la recherche sur le bonheur est commandée par l'espoir de trouver des moyens de créer un plus grand bonheur pour le plus grand nombre de personnes possible. Toutefois, cette quête pourrait aussi mener à la conclusion que l'espoir est vain. S'il est vrai que le bonheur est relatif ou que le bonheur est un trait de personnalité, l'amélioration des conditions de vie ne réduira pas le mécontentement.

Le bonheur est-il relatif?

Comme nous l'avons vu, une des théories sur l'évaluation de la vie considère que nous comparons la vie comme elle est avec la vie comme elle devrait être. Les standards découlent des perceptions de ce qui est faisable et de la référence à autrui. Les standards de comparaison sont supposés s'ajuster. Plus nous gagnons d'argent, plus nos voisins en ont, plus grande est la somme d'argent que nous jugerons nécessaire pour vivre convenablement. Ces suppositions impliquent qu'il n'est pas possible de créer un bonheur durable, pas plus au niveau individuel qu'au niveau sociétal.

Au niveau individuel, cette théorie prédit que le bonheur est un phénomène de courte durée. Nous serions heureux quand la vie se rapproche de l'idéal, mais, quand nous approchons de l'idéal, nos attentes deviendraient plus grandes encore, de sorte que nous devenons aussi insatisfaits qu'avant. Pareillement, la comparaison sociale empêche un bonheur durable. Quand nous avons dépassé les Tremblay, la référence se porte sur les Bélanger et nous nous sentons encore insatisfaits. Cette théorie recouvre des variations multiples.

Au niveau sociétal, la théorie implique que le bonheur moyen fluctuera autour du niveau moyen entre le contentement et l'insatisfaction. Vraisemblablement, la comparaison sociale aboutira à une moyenne neutre, car le bonheur des citoyens plus heureux est neutralisé par l'insatisfaction des autres. Conséquemment, le bonheur moyen devrait être approximativement le même dans tous les pays.

Les démentis empiriques

Quelques investigations citées fréquemment appuient cette théorie. Easterlin (1974) a appuyé cette théorie par l'observation selon laquelle le bonheur est aussi grand dans les pays pauvres que dans les pays riches. De leur côté, Brickman *et al.* (1978) affirment que le bonheur est relatif parce qu'ils ont découvert que les gagnants à la loterie ne sont pas plus heureux que des personnes paralysées à la suite d'accidents de voiture.

Ailleurs, j'ai relaté ces suppositions exagérées (Veenhoven, 1991). Le bonheur n'apparaît *pas* être le même dans les pays riches et dans les pays pauvres (tableaux 1 et 3), pas plus que ne sont heureux de la même façon les victimes d'accidents et les gagnants à la loterie. Les différences peuvent s'avérer étroites, mais elles existent indéniablement.

J'ai aussi vérifié d'autres implications de la théorie selon laquelle le bonheur est relatif. Une des implications veut que les changements dans les conditions de vie n'affectent pas l'appréciation de la vie de façon durable. Toutefois, il apparaît évident que nous ne nous ajustons pas à tout. Par exemple, nous ne nous ajustons pas au malheur d'avoir un enfant handicapé ou à la perte d'un conjoint.

Une autre explication se résume comme suit : le fait d'avoir vécu des malheurs favorise un bonheur ultérieur. Pourtant, on a découvert que les survivants de l'holocauste étaient moins heureux que les Israéliens du même âge qui n'avaient pas vécu cette épreuve.

Une autre vérification empirique concerne la corrélation avec le revenu. La théorie selon laquelle le bonheur est relatif prédit une corrélation élevée dans tous les pays sans égard à sa richesse. Le revenu est un critère important pour la comparaison sociale puisque nous nous

comparons avec nos compatriotes. Comme nous l'avons vu à la figure 2, cette prédiction n'a pas été confirmée. Dans plusieurs pays riches, la corrélation approche zéro.

Dans son ensemble, il n'y a pas de support empirique à la théorie qui soutient que le bonheur est relatif.

Les faiblesses théoriques

Les tenants de cette théorie voient le bonheur comme une matière purement cognitive et ne reconnaissent pas l'expérience affective. Ils se concentrent sur les besoins conscients et négligent les besoins inconscients. Leur erreur consiste à penser que l'évaluation de la vie est comme un calcul mental à la pièce (la voie de droite de la figure 3) plutôt qu'une inférence globale basée sur l'affect général (la voie de gauche de la figure 3).

Comme je l'ai exprimé plus haut, l'expérience affective exprime la gratification des besoins essentiels. Contrairement aux attentes, les besoins ne sont pas relatifs. Les besoins sont des demandes absolues pour le fonctionnement humain et ils ne s'ajustent pas à n'importe quelle condition. En fait, ils indiquent les limites de l'adaptabilité humaine. Dans la mesure où il découle de la gratification des besoins, le bonheur n'est pas relatif.

La différence avec les évaluations des domaines de la vie

La théorie s'applique mieux à certains domaines de satisfaction. Ainsi, la satisfaction du revenu paraît être facilement comparable et les standards de référence en la matière peuvent bouger (VanPraag, 1989). Il y a aussi des indications quant au processus de satisfaction par rapport à la santé et au travail. Comme nous en avons débattu, l'évaluation de certains domaines de la vie spécifiques suivent le profil du côté droit de la figure 3. Toutefois, la théorie ne s'applique pas à la satisfaction globale.

La satisfaction de vivre est-elle un trait stable?

L'autre théorie qui nie l'espoir de créer un plus grand bonheur pour le plus grand nombre de personnes possible considère le bonheur comme une disposition fixe. Cette théorie se retrouve au niveau individuel tout comme au niveau sociétal.

Un trait de caractère personnel?

Au niveau individuel, on peut voir le bonheur comme un trait psychologique, une tendance générale à aimer ou à détester les choses. Cette tendance émane d'un tempérament inné comme de l'expérience. On croit que ce trait module la perception des expériences de la vie (étape 3 dans le tableau 2) ainsi que l'ensemble de l'évaluation de la vie (étape 4). Dans cette optique, l'amélioration des conditions de vie ne donnera pas un plus grand bonheur. La réaction évaluative restera inchangée. Ainsi, les

mécontents seront toujours insatisfaits et les gens heureux verront toujours le côté positif des choses.

Par ailleurs, j'ai compilé les données empiriques relatives à cette théorie (Veenhoven, 1994b¹², 1995). J'ai aussi examiné si le bonheur est 1) stable, 2) consistant (dans diverses situations) et 3) dépendant de causes internes. Aucune de ces caractéristiques n'a été confirmée.

Premièrement, le bonheur ne reste pas le même tout le temps, surtout pas pendant toute la durée de la vie humaine. Les individus révisent leur évaluation de la vie périodiquement. Conséquemment, le bonheur change assez souvent en lui-même ou en relation à autrui.

Deuxièmement, le bonheur n'est pas insensible au changement dans les conditions de vie. L'amélioration ou la détérioration est typiquement suivie d'une augmentation ou d'une diminution dans l'appréciation de la vie. Ceci apparaît, par exemple, dans les séquelles du divorce et du veuvage.

Troisièmement, le bonheur n'est pas uniquement une affaire interne. Il est vrai que l'évaluation de la vie est une caractéristique personnelle. Toutefois, ces influences innées modifient l'impact des effets environnementaux, mais ne les déterminent pas.

Un trait de caractère national?

La variante sociétale de cette théorie affirme que le bonheur fait partie d'une caractéristique nationale. Certaines cultures auraient tendance à entretenir une perspective sombre de la vie alors que d'autres seraient optimistes. La France est fréquemment citée comme appartenant à la première et les États-Unis, à la deuxième. Dans cette optique, il y a là peu d'espoir d'un grand bonheur généralisé. Même si la qualité de vie était de beaucoup améliorée en France, la France misanthrope empêcherait les Français de prendre plus de plaisir dans la vie. J'ai déjà examiné les résultats empiriques relatifs à cette théorie (Veenhoven, 1993b, 1995).

Des vérifications ont d'abord été faites pour savoir si les différences dans le bonheur moyen des nations sont effectivement non reliées aux variations de la qualité des conditions de vie dans ces pays. Comme nous l'avons vu au tableau 3, ce n'est pas le cas. Les gens sont nettement plus heureux dans les pays plus riches, sécuritaires, libres, égaux et tolérants. Ensemble, ces qualités sociales expliquent plus de 63 % de la variation du bonheur moyen! Les améliorations dans les conditions sociétales tendent à être suivies par une augmentation du bonheur moyen. Ceci est particulièrement visible dans le bonheur croissant des pays d'Europe de l'Ouest depuis la Seconde Guerre mondiale (ce ne sont pas toutes les améliorations qui apportent un plus grand bonheur; comme nous l'avons

vu, la croissance économique favorise le bonheur dans les pays pauvres, mais pas dans les pays riches).

Si la misanthropie française abaisse le bonheur, les Français devraient rapporter moins de bonheur que le niveau de vie qui y correspond. Dans le tableau de régression, la France devrait se situer sous la ligne de régression. Pareillement, les États-Unis devraient se situer au-dessus de cette ligne. Ce n'est pas le profil que nous avons remarqué.

J'ai aussi considéré le bonheur des migrants. J'ai comparé leur appréciation de la vie avec le bonheur moyen de leur pays d'accueil et celui de leur pays d'origine. Si le bonheur est le reflet de la qualité des conditions de vie, le bonheur des migrants devrait être près du niveau des autochtones. Au contraire, si le bonheur est tributaire du regard social que l'on pose, le bonheur des migrants serait plus près de celui de leur mère-patrie. La première génération d'immigrants de deux pays a été observée : en Australie, des immigrants de Grande-Bretagne, de la Grèce, de l'Irlande, de l'Italie, des Pays-Bas et de la Yougoslavie; en Allemagne, des immigrants de la Grèce, de l'Italie, de l'Espagne, de la Turquie et de la Yougoslavie. La théorie du trait a échoué à cet examen aussi.

Ces résultats réfutent indiscutablement l'argument selon lequel le bonheur est un phénomène trop statique pour être changé.

CONCLUSION

Le bonheur peut être défini comme une jouissance subjective de la vie dans son ensemble. En ce sens, le bonheur n'est pas un concept illusoire. Il peut être conceptualisé et mesuré.

Les recherches empiriques sur le bonheur démontrent des différences considérables. À la fois des différences dans le bonheur moyen entre les nations et des différences entre les citoyens à l'intérieur des pays. Plusieurs de ces différences peuvent maintenant être saisies et une compréhension plus approfondie semble à notre portée.

À cette étape, notre compréhension du bonheur démontre déjà que le plus grand bonheur pour le plus grand nombre de personnes possible est réalisable en principe et nous indique quelques avenues pour atteindre cet objectif.

Abstract

One of the goals of social policy is to create greater happiness for a greater number. Realization of this ambition requires understanding of happiness. The following five questions must be answered : 1) What is happiness precisely? 2) Can happiness be measured? 3) How happy are people presently? 4) What causes us to be happy or unhappy? 5) Can happiness be raised lastingly? Through the ages, philosophers have toiled with these questions. Since the 1960's they are subject of empirical research. This paper takes stock of the progress in answering these questions.

Key words : *happiness, life satisfaction, improvement of happiness, happiness of nations*

Notes

1. Des versions antérieures de cette communication sont parues dans *Intervencion Psicosocial*, vol. 3, 1994, p. 87-116 et dans Saris *et al.* 1996.
2. Dans la littérature, la distinction entre qualité de vie « objective » et « subjective » est courante. « Objective » signifie que la qualité du jugement est basée sur des critères qui peuvent être utilisés par d'autres personnes que la personne elle-même, comme son médecin ou ses amis. De tels critères doivent être explicites. « Subjective » signifie l'évaluation de la vie faite par la personne elle-même. Ce jugement ne peut être fait que par la personne elle-même. Les critères n'ont pas à être très explicites. Une personne peut savoir qu'elle jouit de la vie sans savoir exactement pourquoi.
Les jugements « objectifs » faits par d'autres personnes sont basés en partie sur la qualité de vie « présumée ». Un critère typique est comment une personne réussit à l'école ou au travail, quel soutien cette personne reçoit de ses amis et de sa famille et comment se présente son avenir. Toutefois, les juges extérieurs cherchent aussi des indications de réussite (« qualité de vie apparente ») : si la personne démontre énergie et enthousiasme, si elle a l'air saine et en bonne santé. Les jugements « subjectifs » par la personne elle-même concernent une partie de la qualité de vie « apparente » : de quelle façon la personne apprécie sa vie actuelle. Toutefois, ce n'est pas toute la qualité de vie « apparente » qui est matière subjective. L'état de la santé mentale et physique peut aussi être évalué par des experts externes. Parfois même mieux, les jugements du sujet lui-même ne sont pas nécessairement « subjectifs ». Une personne peut évaluer sa vie sur la base de critères donnés, à la fois la qualité des conditions de vie et le fonctionnement actuel dans ces conditions.
3. La distinction entre la qualité de la vie « présumée » et « apparente » est décrite plus en détail dans Veenhoven (1996a).
4. L'approche théorique dans cette étude est intéressante. Toutefois, les données sur le bonheur qu'elle présente sont incomplètes, c'est pourquoi certaines des conclusions sont fausses.
5. Le *World Database of Happiness* est conservé à l'Université Erasmus de Rotterdam (Département de sociologie). Elle comprend quatre éléments : 1) une bibliographie sur le bonheur, 2) des résultats sur le bonheur des nations, 3) des corrélats du bonheur et 4) la liste des chercheurs dans le domaine du bonheur. Des fiches informatisées sont disponibles sur Internet : <http://www.eur.nl/fsw/soc/database.happiness>. Les ouvrages récents sont Veenhoven 1993a, 1993b, 1994a.
6. Au Japon, nous voyons un plus haut taux de non-réponses bien que ce soit encore en dessous de 5 %. Ce n'est pas un profil général des pays non occidentaux. En Inde et au Nigéria, le taux de non-réponses est au même niveau que celui des pays occidentaux.

7. Ce modèle est inspiré par la théorie dite « Stock and Flows » de Heady et Wearing (1991). Ce que ces auteurs appellent « stocks » fait référence ici aux « chances de la vie individuelle ». Heady et Wearing n'ont pas inclus les différences sociétales. Le terme « flows » couvre à la fois les « événements de la vie » et le « cours des émotions » qui en découle. Ici, ces choses sont distinctes. C'est parce que les réactions aux événements peuvent différer. Ce n'est pas tout le monde qui souffre de la perte de son emploi; au contraire, certaines personnes revivent.
8. Le concept de « chances de la vie » (*life chances*) est utilisé ici dans un sens large et fait référence à toutes les conditions qui affectent les probabilités de la bonne chance ou de l'adversité. L'expression est aussi utilisée dans un sens plus étroit. Parfois, il fait référence seulement aux conditions sociétales, par exemple, quand nous disons que les chances de la vie sont faibles dans les pays en voie de développement. En d'autres occasions, l'expression fait référence aux différentes classes sociales, par exemple, quand nous disons que les travailleurs manuels non qualifiés ont moins de chances dans la vie. Le concept est surtout utilisé pour définir les opportunités que la société procure et n'inclut pas les différences dans les capacités individuelles.
9. Cette enquête internationale incluait 48 pays au début des années 90. Des études antérieures sur le bonheur dans différents pays incluaient un maximum de 28 pays à la fin des années 1980. Les pays inclus dans les données sont énumérés dans l'annexe I. Des analyses plus poussées à partir de ces données sont rapportées dans Veenhoven, 1993b, 1995, 1996a.
10. J'ai fourni des données sur ce sujet que j'ai examinées en détail ailleurs. En comparant différents pays au début des années 80, j'ai trouvé de plus grandes corrélations entre le bonheur moyen et les dépenses de sécurité sociale, mais ces corrélations disparaissaient quand le niveau de vie était contrôlé. À plus long terme, les comparaisons dans certains pays ont démontré que le bonheur n'avait pas augmenté davantage dans les pays où l'État-providence avait pris de l'expansion (Veenhoven et Ouweneel, 1995).
11. L'effet de ces données est imputable aux pays de l'ancien bloc communiste. Au moment de cette recherche, ces malheureux pays avaient encore le plein emploi (du moins officiellement). Quand on omet ces pays, la corrélation est réduite à zéro, ce qui n'est quand même pas la relation négative que l'on pourrait s'attendre à trouver.
12. Cette communication a été critiquée par Stones *et al.* (1995). Un complément apparaît dans Veenhoven (1997).
13. La note 13 a été enlevée (Note de la rédaction).
14. *United Nations Human Development Report* (1992), tableau 1. Valeurs manquantes estimées : l'Irlande du Nord est placée entre la Grande-Bretagne et l'Irlande (10 600 \$), Tchécoslovaquie : moyenne des pays européens limitrophes (7 420 \$).
15. Kurian (1992), tableau 192. La quantité quotidienne minimale est de 2500 calories. Dans cette étude, seulement 4 pays se sont classés sous ce niveau : l'Inde, la Chine, le Nigeria et les Philippines.
16. Kurian (1992), tableau 194. Données de 1980. Certains résultats semblent invraisemblables. (Finlande 84%, Espagne 78%, Hongrie 44%).
17. Dossiers médicaux. *United Nations Human Development Report*, 1993, tableau 21.
18. Sondage auprès d'hommes d'affaires et de journalistes. *Transparency International*, 1995.
19. ILO (1996), tableau 3.
20. Rapports d'experts. Karantnycky *et al.* (1995).
21. Sondage universel. Enquête : item 310 dans *World Value Survey 2*.
22. Rapports d'experts sur les politiques d'exception. PAI, 1995.
23. Rapports d'experts sur les lois et services offerts. IPPF, 1990.
24. Sondage universel. Enquête : items 307-308 dans *World Value Survey 2*.
25. Sondage universel. Enquête : items 312-313 dans *World Value Survey 2*.
26. Sondage universel. Enquête : items 95 et 117 dans *World Value Survey 2*.
27. *United Nations Human Development Report*, 1995, tableau 12.
28. *United Nations Human Development Report*, 1995, tableau 3.5.

29. Smits *et al.* (1996), 48.
30. World Bank, *World Development Report*, 1995, tableau 1.
31. World Bank, *World Development Report*, 1995, tableau 3.1.
32. Moyenne des autoévaluations. Item 356 dans *World Values Survey 2*.
33. Kurian (1992), tableaux 218 et 214.
34. Sondage universel. Enquête : item 175, 151 et 147 dans *World Values Survey 2*.
35. Sondage d'opinion, employés d'IBM. Hofstede (1990).
36. Sondage d'opinion publique. Items 69-82 dans *World Values Survey 2*.
37. Sondage d'opinion publique. Items 272-285, 340 et 341 dans *World Values Survey 2*.
38. Enregistrements et enquêtes auprès de la force de travail. ILO, 1995, tableau 9.
39. Moyenne des autoévaluations. Item 23 dans *World Values Survey 2*.
40. Kurian (1992), tableaux 41 et 43.
41. Kurian (1992), tableaux 17 et 28.
42. Kurian (1992), tableau 18.
43. Kurian (1992), tableau 84.
44. Kurian (1992), tableau 167.
45. Triandis, in : Diener *et al.* (1995), tableau 1.

Références

- Allardt, E. (1975). *Dimensions of welfare in a comparative Scandinavian study*. Research Group for Comparative Sociology, Research Report no 9, University of Helsinki, Finland.
- Andrews, F. M. et Withey, S. (1976). *Social indicators of well-being. American perceptions of life-quality*. New York : Plenum Press.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London, UK : Methuen.
- Bless, H. et Schwarz, N. (1984). *Ist schlechte Stimmung die Ausnahme? Eine Meta-analyse von Stimmungsuntersuchungen. (Is bad mood exceptional? A meta-analysis.)*. Paper, Dpt of Psychology, University of Heidelberg, Germany.
- Bradburn, N.M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago : Aldine Publishing.
- Brickman, P., Coates, D. et Janoff-Bulman (1978). Lottery winners and accident victims. Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Campbell, A., Converse, P.E. et Rodgers, W.L. (1976). *The quality of American life*. New York : Russel Sage Foundation.
- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concern*. New Brunswick : Rutgers University Press.
- Csikszentmihalyi, M. et Mei-Ha Wong, M. (1991). The situational and personal correlates of happiness : a cross-national comparison. In Strack *et al.* (Éds), *Subjective well-being. An inter-disciplinary perspective* (pp. 193-221). Oxford, UK : Pergamon Press, 193-121.
- Diener, E., Diener M. et Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. et Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Sandvik, E. et Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity of positive versus negative affect. In Strack *et al.* (Éds), *Subjective well-being. An inter-disciplinary perspective* (pp. 119-141). Oxford, UK : Pergamon Press.
- Easterlin, R.A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In P.A. David et W.R. Melvin (Éds), *Nations and Households in economic growth* (pp. 89-125). New York : Academic Press.
- Estes, R.J. (1984). *The social progress of nations*. New York : Praeger.
- Glatzer, W. et Zapf, W. eds, (1984). *Lebensqualität in der Bundesrepublik*. (Quality of life in West-Germany). Campus Verlag, Frankfurt am Main, Germany.

- Gurin, G., Veroff, J. et Feld, S. (1960). *Americans view their mental health. A nation wide interview survey*. New York : Basic Books.
- Harding, S., Philips, D. et Fogartie, M. (1986). *Contasting values in Europe*. London, UK : McMillan.
- Heady, B., Veenhoven, R. et Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up. Theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24, 81-100
- Heady, B. et Wearing, A. (1991). *Subjective well-being : a stocks and flows framework*. In Strack et al. (Éds), *Subjective well-being. An inter-disciplinary perspective* (pp. 49-76). Oxford, UK : Pergamon Press.
- Heady, B. et Wearing, A. (1992). *Understanding happiness. A theory of subjective well-being*. Melbourne, Australia : Longman Cheshire.
- Hinrichsen, G.A. (1985). The impact of age-concentrated, publicly assisted housing on older people's social and emotional well-being. *Journal of Gerontology*, 40, 758-760.
- Hofstede, G. (1990). *Cultures and organizations*, London, UK : McGraw Hill.
- ILO (1996). *The costs of social security : 14th international enquiry 1987-1989*. International Labor Organization.
- IPPF (1990). *Reproductive rights*. International Planned Parenthood Federation, London, UK. Wallchart distributed with 'People' magazine, vol. 17, no 4.
- Inglehart, R. (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton : Princeton University Press.
- Ipsen, D. (1978). Das Konstrukt Zufriedenheit. (The construct of satisfaction). *Soziale Welt*, 29, 44-53.
- Karantuycky, A., Cavanaugh, C. et Finn, J. (Éds) (Année?). *Freedom in the world. The annual survey of political rights and civil liberties*. New York : Freedom House.
- Kurian, G.T. (1992). *The new book of world rankings (3rd ed., updated by J. Marti)*. New York : Facts on File.
- Lane, R.E. (1991). *The market experience*. New York : Cambridge University Press.
- Michalos, A.C. (1985). Multiple Discrepancy Theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16, 347-413.
- Myers, D.G. (1992). *The pursuit of happiness. Who is happy and why*. New York : William Morrow.
- Olds, J. et Milner, O. (1954). Positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal areas and other regions of the rat brain. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 47, 419-427.
- Ostroot, N.M. et Snyder, W. (1985). Measuring cultural bias in a cross-national study. *Social Indicators Research*, 17, 234-251.
- Ouweneel, P. et Veenhoven, R. (1991). Cross-national differences in happiness. Cultural bias or societal quality? In N. Bleichrodt. et P.J. Drenth (Éds), *Contemporary issues in cross-cultural psychology*. Lisse, Netherlands : Swets et Zeitlinger.
- PAI (1995). *Reproductive Risk. A world wide assessment of women's sexual and maternal health*. Washington, DC : Population Action International.
- Ray, R.O., Gissal, M.L. et Smith, E.L. (1982). The effect of exercise on the morale of older adults. *Physical and Occupational Therapy*, 2 53-62.
- Rolls, E.T. (1979). Effects of electrical stimulation of the brain on behavior. *Psychological Surveys*, 2, 151-169.
- Saris, W., Scherpenzeel, A., Veenhoven, R. et Bunting, B. (Éds) (1996). *A comparative study of satisfaction with life in Europe*. Budapest, Hungary : Eötvös University Press.
- Schwarz, N. et Strack, N. (1991). Evaluating one's life : a judgement model of subjective well-being. In Strack et al. (Éds), *Subjective well-being. An inter-disciplinary perspective* (pp. 27-48). Oxford, UK : Pergamon Press.
- Smits, J., Ultee, W. et Lammers, J. (1996). De verklaring van verschillen in opleidings-homogamie tussen 65 landen. (Explaining variation in educational homogamy across 65 nations). *Mens en Maatschappij*, 71, 41-57.
- Stones, M.J., Hadjistavopulos, T., Tuuko, H. et Kozma, A. (1995). Happiness has traitlike and statelike properties : a reply to Veenhoven. *Social Indicators Research*, 36, 129-144.

- Strack, F., Argyle, M. et Schwarz, N. (Éds) (1991). *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective*. Oxford, UK : Pergamon Press.
- Transparency International (1995). *1995 TI Corruption Index*. Press release, June 15th, Berlin, Germany.
- UNDP (1992). *Human Development Report 1992*. Washington : United Nations Development Program.
- UN (1993). *UN Demographic Yearbook 1993*. New York : United Nations.
- VanPraag, B.M.S. (1989). *Income : facts, perceptions and their interconnections*. Oxford, UK : Oxford University Press.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Reidel, Dordrecht, Netherlands (reprinted 1991 by Kluwer Academic.).
- Veenhoven, R. (Éd.) (1989a). *How harmful is happiness? Consequences of enjoying life or not*. Universitaire Pers Rotterdam, Den Haag, Netherlands.
- Veenhoven, R. (1989b). *Does happiness bind? Marriage chances of the unhappy*. Dans R. Veenhoven (Éd), *How harmful is happiness? Consequences of enjoying life or not* (pp. 44-60), Universitaire Pers Rotterdam, Den Haag, Netherlands.
- Veenhoven, R. (1990). *Inequality in happiness. Inequality in countries compared between countries*. Paper presented at the 12th ISA conference, Madrid.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-34.
- Veenhoven, R. (1993a). *Bibliography of Happiness*. RISBO, Studies in Social and Cultural Transformation no 1, Erasmus University Rotterdam, Netherlands⁶.
- Veenhoven, R. (1993b). *Happiness in Nations. Subjective appreciation of life in 56 nations 1946-1992*. RISBO, Studies in Social and Cultural Transformation no 2, Erasmus University Rotterdam, Netherlands⁶.
- Veenhoven, R. (1994a). *Correlates of happiness, 7838 findings from 603 studies in 69 nations 1911-1994*. RISBO, Studies in Social and Cultural Transformation no 3, 3 volumes, Erasmus University Rotterdam, Netherlands⁵.
- Veenhoven, R. (1994b). Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research*, 32, 101-160.
- Veenhoven, R. (1995). The cross-national pattern of happiness. *Social Indicators Research*, 43, 33-86.
- Veenhoven, R. (1996a). Happy life-expectancy. A new comprehensive measure of quality-of-life in nations. *Social Indicators Research*, 39, 1-57.
- Veenhoven, R. (1996b). Happiness and freedom : *The merits of multiple choice society*. Communication présentée au 26^e Congrès international de psychologie, Montréal, Canada.
- Veenhoven, R. (1997). Two state-trait discussions on happiness : A reply to Stones *et al*. Sous évaluation, *Social Indicators Research*.
- Veenhoven, R. et Ouweneel, P. (1995). Livability of the welfare-state. Appreciation-of-life and length-of-life in nations varying in state-welfare-effort. *Social Indicators Research*, 36, 1-49.
- Witt, D.D., Lowe, G.D., Peek, C.W. et Curry, E.W. (1979). The changing relationship between age and happiness; Emerging trend or methodological artefact? *Social Forces*, 58, 1302-1307.
- World Bank (1995). *World Development Report : Workers in an integrated world*. New York : World Bank and Oxford University Press.
- World Values Survey 2. *Cumulative file 1990-92*. Ann Arbor, MI : ICPSR, file 6160.

Annexe Le bonheur dans 48 pays (début des années 90)

Pays	Appréciation de la vie (moyenne)		
	Bonheur	Satisfaction de vivre	Équilibre affectif
Argentine*	6,90	6,95	6,26
Australie	7,67	7,90	7,04
Autriche	7,33	6,13	6,77
Belarus	4,87	5,02	5,77
Belgique	7,70	7,39	6,57
Brésil	6,47	7,10	6,18
Grande-Bretagne	7,60	7,19	6,71
Bulgarie	4,43	4,48	-
Canada	6,83	7,65	7,31
Chili*	6,78	7,28	6,03
Chine*	6,40	6,72	6,28
Tchécoslovaquie (avant séparat.)	5,57	5,89	5,67
Danemark	7,87	7,96	6,93
Estonie	5,27	5,55	5,77
Finlande	6,97	7,42	6,18
France	7,20	6,43	6,33
Allemagne de l'Ouest	6,80	6,91	6,47
Allemagne de l'Est	6,53	6,35	5,94
Grèce	5,90	5,60	-
Hongrie	5,73	5,59	5,86
Islande	7,93	7,79	7,53
Inde	6,03	5,80	5,33
Irlande	7,87	7,64	7,03
Israël	6,27	-	-
Italie	6,60	6,69	6,24
Japon	6,66	6,13	5,26
Latvia	5,08	5,23	5,92
Lithuanie	4,97	5,57	5,60
Luxembourg	7,27	7,60	-
Mexique	6,50	7,12	6,58
Irlande du Nord	7,63	7,65	6,72
Nouvelle-Zélande	7,22	-	-

Annexe Le bonheur dans 48 pays (début des années 90) (suite)

Nom	Appréciation de la vie (moyenne)		
	Bonheur	Satisfaction de vivre	Équilibre affectif
Pays-Bas	7,97	7,60	6,87
Nigéria	6,43	6,02	6,54
Norvège	7,43	7,43	7,31
Philippines	6,93	-	-
Pologne	6,57	6,27	6,46
Portugal	6,10	6,76	6,36
Roumanie	5,43	5,42	5,71
Russie	5,10	4,51	5,33
Afrique du Sud	6,07	6,01	6,21
Corée du Sud	6,20	6,32	-
Slovénie	5,40	5,88	6,53
Espagne	6,80	6,82	5,73
Suède	7,87	7,75	7,90
Suisse	7,67	8,21	-
Turquie*	6,93	6,01	5,60
États-Unis d'Amérique	7,60	7,46	7,23

* Probablement trop élevés. Les scores ont été basés sur des échantillons dans lesquels les populations rurales étaient sous-représentées.

Données tirées du *World Database of Happiness* (mise à jour en 1996), tableaux 1.1.1a et 1.1.1b. La plupart des données sont tirées de *Value Study 2*. Les scores ont été adaptés à l'échelle 0-10.